

**LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
LIETUVOS SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO IR INFORMAVIMO CENTRAS**

METODINĖS REKOMENDACIJOS

MOKYTOJO KNYGA

**ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ PSICHIKAI VEIKIANČIŲ
MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMAI
ĮGYVENDINTI**

2006

UDK 371.7:613.8

Al-134

Parengė:

dr. A.G. Davidavičienė

D.Jakuciunienė

dr. E.Latauskienė

dr. O.Monkevičienė

dr. E.Motiejūnienė

G.Našlėnas

I.Paliūnaitė

G.Šeibokienė

A.Šimaitis

A.Šuminienė

Recenzavo:

doc.dr. L.Degėsys

dr. I. Kuginytė-Arlauskienė

Sudarytojas: dr. T.Tamošiūnas

Leidinyas parengtas ir išleistas įgyvendinant Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2005 m. lapkričio 10 d. nutarimą Nr. 1210 "Dėl Nacionalinės narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos 2004–2008 metų programos įgyvendinimo 2006 metų priemonių patvirtinimo" (Žin., 2005, Nr. 135-4851) ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2006 m. kovo 17 d. įsakymą Nr. ISAK-494 "Dėl Alkoholio, tabako ir kitų psichikai veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos patvirtinimo" (Žin., 2006, Nr. 33-1197).

ISBN 978-9955-562-47-4

TURINYS

PRATARMĖ.....	7
BENDROJI DALIS	8
I. INFORMACIJA PREVENCIJOS PROGRAMOS KOORDINATORIAMS IR VYKDYTOJAMS.....	8
II. METODINĖ MEDŽIAGA MOKYTOJAMS IR KITIEMS PREVENCIJOS PROGRAMOS VYKDYTOJAMS.....	18
pradinis ugdymas (1-4 klasės).....	21
7-10 METŲ AMŽIAUS ĮPATUMAI.....	23
VAISTAI.....	30
KAS SVEIKA IR KAS ŽALINGA SVEIKATAI?.....	32
MANO SAVIJAUTA.....	34
NORIU AUGTI SVEIKAS.....	36
KIEKVIENAM DAIKTUI SAVA VIETA.....	38
VAISTAI IR JŲ VARTOJIMAS.....	39
KUR KREIPTIS PAGALBOS SUSIRGUS, APSINUODIJUS, APSVAIGUS?.....	41
BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS.....	43
AR TEISINGAI PASIELGĖ ALISA?.....	45
SAUGAUS BUITINIŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ NAUDOJIMO TAISYKLĖS.....	47
NORIU BŪTI SAUGUS BUITYJE.....	49
JEI IŠTIKO Nelaimė	51
AŠAROMIS PASIBAIGĘ POKŠTAI IR EKSPERIMENTAI.....	53
TABAKAS.....	54
KODĖL PRADEDAMA RŪKYTI? AR VERTA PRADĖTI?.....	56
KAS ATSITIKO JONUI?.....	58
KAIP ATRODO RŪKANČIOJO PLAUCHIAI	60
KODĖL RŪKYMAS ŽALINGAS?.....	60
RŪKYMAS KENKSMINGAS IR NERŪKANČIŲJŲ SVEIKATAI.....	61
KIEK KAINUOJA CIGARETĖS DŪMAI?.....	62
KAIP PASIELGTI? KĄ DARYTI?.....	64
RŪKYMUI – NE!.....	66
ALKOHOLIS.....	67
KĄ BŪTINA, KĄ GALIMA IR KO NEGALIMA DARYTI MOKINIAMS?.....	69
ALKOHOLIO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI.....	71
TODĖL ŽMOGUS BLOGAI JAUČIASI IR GALI LABAI SUSIRGTI.....	74
KAIP PASIELGTI, KAD NEPAŽEISTUM ĮSTATYMŲ?.....	75
ATSISAKYMO ĮGŪDŽIAI.....	77
AŠ ŽINAU, KAIP PASAKYTI „NE“.....	77
KAIP ATRODYTI TVIRTAM.....	79
IŠSPRĘSK KRYŽIAŽODĮ.....	80
PAGRINDINIS UGDYMAS (5–8 klasės).....	81
11 – 14 metų AMŽIAUS YPATUMAI.....	83
TABAKAS.....	85
MOKINIŲ CHARTIJA.....	85
RŪKYMO POVEIKIS.....	86
KĄ SLEPIA DŪMAI?.....	86
TINKLAS.....	87
RŪKORIAUS PORTRETAS.....	87
NETRUKUS IR ILGAINIUI PASIREIŠKIANČIOS RŪKYMO PASĖKMĖS.....	88
KIEK PINIGŲ IŠLEIDŽIAMA CIGARETĖMS?.....	89

AR RŪKYTI NORMA?.....	90
-----------------------	----

TURINYS

NERŪKANČIŲJŲ TEISIŲ DEKLARACIJA.....	90
RŪKYTI AR NERŪKYTI?.....	91
ATGNIAUŽK KUMŠTĮ.....	91
KAIP PASAKYTI „NE“.....	91
AR SUNKU PASAKYTI „NE“.....	92
ALKOHOLIS.....	93
ALKOHOLIO POVEIKIS FIZINEI IR PSICHINEI SVEIKATAI.....	94
KĄ TU DARYTUMEI?.....	95
ALKOHOLIO VARTOJIMO PRIEŽASTYS.....	96
TRUMPALAIKIAI IR ILGALAIKIAI PADARINIAI.....	96
KOKS BUS TAVO SPRENDIMAS?.....	97
KODĖL TAI MITAI?.....	97
ALKOHOLIO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ MAIŠYMAS.....	98
DISKUSIJA: KETURI KAMPAI.....	99
ALKOHOLIO REKLAMA.....	100
SLAPTI ĮTIKINĖTOJAI.....	100
PARDUOTI! PARDUOTI! PARDUOTI! PIRKTI! PIRKTI! PIRKTI!.....	101
ĮVEIKSIU AR NEĮVEIKSIU.....	102
KAS YRA KONFLIKTAS?.....	103
KAS YRA ĮŽEIDINĖJIMAS?.....	103
KONFLIKTŲ SPRENDIMAS.....	104
BENDRAAMŽIŲ GRUPĖS ĮTAKA.....	104
KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS.....	105
NARKOTIKAI – PAVOJINGOS MEDŽIAGOS.....	105
NARKOTIKŲ POVEIKIS ORGANIZMO SISTEMOMS IR ORGANAMS.....	106
AR VERTA RINKTIS NARKOTIKUS?.....	107
ALKOHOLIO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PRIEŽASTYS.....	107
PRIKLAUSOMYBĖS ATsirADIMAS.....	108
KAS ATSAKINGAS?.....	108
PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS IR ŠEIMA.....	110
VAIDYBINIS ŽAIDIMAS „ŠEIMA“.....	111
UŽ IR PRIEŠ.....	112
VAIKŲ TELEFONO LINIJA.....	113
KONKURSAS.....	113
PAGRINDINIS UGDYMAS (9-10 KLASĖS).....	115
15 – 16 metų AMŽIAUS YPATUMAI.....	117
TABAKAS.....	118
RŪKYMAS AR SVEIKATA – JŪSŲ TEISĖ RINKTIS.....	118
RŪKYMO ASPEKTAI.....	122
RŪKYMO KELIAMAS PAVOJUS SVEIKATAI.....	123
RŪKYMO PASEKMĖS.....	123
RŪKYMO TYRIMAS.....	123
PADARINIŲ NUMATYMAS.....	124
KAIP PADĖTI DRAUGUI?.....	125
KAS YRA GERI DRAUGAI?.....	126
NENORIU NIEKAM PAKENKTI.....	126
KAIP PASAKYTI „NE“.....	127

KEBLIOJE SITUACIJOJE SAKYKITE „NE“.....	128
REKLAMA.....	131
TAISYKLĖS IR ĮSTATYMAI.....	131
ALKOHOLIS.....	133
PENKIAEILIS.....	133
ALKOHOLIS IR JO PASEKMĖS.....	134
ALKOHOLIS: KĄ GALIME DARYTI? KAIP DERĖTŲ ELGTIS?.....	134
INFORMACIJOS ĮVERTINIMAS.....	135
.....	
.....	TURINYS
GIRTUOKLIAVIMAS.....	136
KAIP JAUTIESI? AR TAU BLOGAI?.....	137
VELNIŲ GĖRIMAS.....	138
KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS.....	139
PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS.....	139
SPRENDIMŲ MEDIS.....	140
APGINK SAVO NUOMONĘ.....	141
KAIP TU GAL VOJI?.....	142
NARKOTIKŲ PASIŪLA IR PAKLAUSA.....	142
VAIDINIMAS „PREKYBA NARKOTIKAIS“.....	143
DEVYNMEČIŲ KARUSELĖ.....	144
VIDURINIS UGDYMAS (11–12 KLASĖS).....	147
17-18 metų AMŽIAUS YPATUMAI.....	149
TABAKAS.....	150
MANO NUOSTATA.....	150
PROJEKTAS „MŪSŲ KLASĖ PRIEŠ RŪKYMĄ“.....	151
STRESO ĮVEIKIMAS.....	152
STRESAI, KURIUOS PATIRIA JAUNIMAS.....	152
SPRENDIMO PRIĖMIMAS.....	153
APSISPRENDIMAS.....	154
KAS ATSAKINGAS.....	154
NEBIJOK PASAKYTI „NE“.....	155
AR LENGVA MESTI RŪKYTI?.....	156
KODĖL RŪKymas NE TAU?.....	156
KO NORIME IŠ DRAUGŲ.....	156
ALKOHOLIS.....	157
MITAS AR FAKTAS?.....	157
MAN NESIŪLYK!.....	158
KĄ VEIKTI LAISVALAIKIU?.....	158
KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS.....	160
KOKIA KLASĖS NUOMONĖ APIE PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS?.....	161
PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ KELIAMIS PAVOJAI SVEIKATAI.....	162
MANO SPRENDIMAI.....	162
ŽYMŲS ŽMONĖS IR JŲ GYVENIMAS KAIP JUOS PAKEISTŲ	
PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMAS?.....	163
ŽIV/AIDS. KĄ APIE TAI GAL VOJI?.....	164
NARKOTIKAI IR SPORTAS.....	165
KAIP SUKURTI PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ vartojimo	
PREVENCIJOS PROGRAMĄ?.....	166
LAIŠKAS DRAUGEI.....	167
NEBAIGTI SAKINIAI.....	168

PRIEDAI	169
ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMA	171
TABAKAS.....	183
ALKOHOLIS.....	190
KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS.....	198
Vaikų auditorijos valdymas	240
Pratybų lapai	245
Kur kreiptis pagalbos ir konsultacijų	308

PRATARMĖ

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa (toliau – Prevencijos programa) – viena iš keleto bendrojo lavinimo mokykloje integruojamųjų programų. Programos tikslas – ugdyti asmenį, motyvuotą sveikai gyventi, nevartoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų.

Prevencijos programa – tai gairės prevencinio darbo mokykloje koordinatoriams, mokytojams ir kitiems specialistams, įgyvendinantiems Prevencijos programą mokykloje. Prieš prasidedant mokslo metams, mokykloje būtina nutarti, kaip bus įgyvendinama Prevencijos programa ir kokiais kriterijais bus vertinamas jos įgyvendinimo veiksmingumas. Siekiant išvengti formalaus Prevencijos programos įgyvendinimo būtina ją sieti su mokyklos kontekstu, kurį geriausiai pažįsta mokyklos bendruomenė. Rekomendacijų rengėjai tikisi, kad šis leidinys padės bendrojo lavinimo mokykloms numatyti veiksmingas Prevencijos programos vykdymo strategijas, ieškoti konkrečių būdų ir susitarimų, kaip ją įgyvendinti, siekti bendros visos mokyklos vykdomos prevencinės veiklos dermės bei nustatyti kiekvieno mokytojo, klasės auklėtojo ar kito prevencinę veiklą vykdančio darbuotojo funkcijas ir atsakomybę.

Rekomendacijos pateikiamos atskiriems amžiaus tarpsniams, nes skirtingas mokinių domėjimasis alkoholiu, tabaku ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis nulemia skirtingą prevencinės veiklos aktualumą ir įgyvendinimo formas.

Rekomendacijose pateikiamas idėjas, metodus, šaltinius, prevencinio darbo formas, pateiktą metodinę medžiagą patariama taikyti kūrybiškai, atsižvelgti į konkrečios mokyklos specifiką ir klasės ypatumus.

BENDROJI DALIS

BENDROJI DALIS

I. INFORMACIJA PREVENCIJOS PROGRAMOS KOORDINATORIAMS IR VYKDYTOJAMS

Prevenција (lot. *praeventio*) – išankstinis kelio užkirtimas, užbėgimas už akių, tai pažymima

Tarptautinių žodžių žodyne (Vyriausioji enciklopedijų redakcija, 1985).

Prevenicine veikla siekiama ugdyti sveiką gyvenseną, formuoti prosocialų elgesį ir mokymąsi, ugdyti socialinius ir gyvenimo įgūdžius siekiant mažinti rizikos veiksnių įtaką asmenims. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras bei tarptautinės organizacijos, remdamosi R. Gordono (1987) pasiūlyta narkomanijos prevencijos klasifikacija, rekomenduoja pirminę psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevenciją skirstyti į bendrąją (angl. *Universal*), atrankinę (angl. *Selective*) ir tikslinę (angl. *Indicated*).

1. BENDROJI PREVENCIJA, SKIRTA VISAI MOKYKLOS BENDRUOMENEI

Bendroji (pirminė) prevencija – tai kelio užkirtimas įvairiomis priemonėmis, kurios ugdo vaikų ir jaunimo atsparumą neigiamiems gyvenimo reiškiniams dar prieš susiduriant su jais.

Bendroji prevencija paprastai taikoma jauno amžiaus žmonių grupėms ir orientuojama į visus gyventojus siekiant užkirsti kelią psichiką veikiančių medžiagų vartojimui. Bendrosios prevencijos programos dažniausiai skirtos bendram gyventojų sveikatingumui ugdyti ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijai vykdyti. Bendrosios prevencijos priemonės susijusios su žinių apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo žalą teikimu, neigiamo požiūrio į šių medžiagų vartojimą formavimu ir gyvenimo įgūdžių ugdymu.

Mokyklos aplinka labai svarbi pirminei prevencijai vykdyti, todėl mokyklose plečiama psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos politika, sukurta mokykloms skirta speciali Prevencijos programa ir jos diegimui rengiami mokytojai.

Šiuolaikinėse prevencijos programose taikoma formulė: žinios + gyvenimo įgūdžiai + nuostatos, vertybės. Svarbu ne tik teikti informaciją apie psichiką veikiančias medžiagas, jų poveikį, vartojimo pasekmes, bet ir keisti žmonių nuostatas, ugdyti psichologinį atsparumą, puoselėti psichologinę brandą tikintis, kad ateityje tai užkirs kelią įvairiems asmenybės sutrikimams, socialinėms disfunkcijoms, taip pat svaiginimuisi alkoholiu ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis. Jaunų žmonių nuostatomis bei vertybėmis, įtakančioms psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, didžiulę įtaką daro visuomenėje, šeimoje, artimiausioje aplinkoje vyraujančios nuostatos bei vertybės. O apie jas liudija tiek šalies įstatymų bazė, reglamentuojanti psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, gamybą, įsigijimą, platinimą, tiek suaugusiųjų, o ypač šeimos narių, elgesys ir požiūris į alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, žiniasklaidos propaguojama nuomonė, koks elgesys yra tinkamas bei priimtinas.

Europos Sąjungos šalių patirtis liudija, kad metodika, paremta vien švietimu sveikatos srityje, veikia tik vaiko pažintinius procesus, tačiau nekeičia elgsenos ir socialinės sąveikos ugdymo komponentų.

1.1. Pagrindiniai prevencijos principai

Remiantis kitų šalių prevencijos programų patirtimi ir jų efektyvumo vertinimu, išskiriami šie bendrosios (pirminės) prevencinės veiklos principai:

Veikla organizuojama atsižvelgiant į padėtį šalyje, mieste, rajone, mokykloje.

Išsiaiškinama, kokios psichiką veikiančios medžiagos yra vaikų vartojamos, kiek jos paplitusios, kokios taikomos prevencijos programos ir priemonės, koks jų efektyvumas, vaikų požiūris į jas.

Apimamos įvairios svaiginimosi formos – rūkymas, alkoholis bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.

••
•

Atsižvelgiama į psichologinius veiksnius, turinčius įtakos psichiką veikiančių medžiagų vartojimui.

Mažinama psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizika ir stiprinami nuo jo saugantys veiksniai.

Neapsiribojama vien informacija apie įvairias psichiką veikiančias medžiagas.

Formuojamas asmens gebėjimas atsispirti socialiniam spaudimui vartoti šias medžiagas, mokoma pažinti ir įveikti savo psichologines problemas, kurios gali skatinti rūkyti, vartoti alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.

Formuojamos nuostatos ir vertybės, kurios stiprina vaikų ryžtą sveikai gyventi.

Taikomi įvairūs prevencijos metodai, diskusijos, įvairūs žaidimai, psichologinės technikos, vaizdajuostės ir pan.

Prevencijos priemonės organizuojamos atsižvelgiant į amžiaus, kultūros ypatumus.

Prevencijos priemonės ir programos yra ilgalaikės. Vienkartiniai užsiėmimai ar paskaitos neveiksmingos.

Tėvų švietimas sudaro galimybes ir šeimoje diskutuoti apie psichiką veikiančias medžiagas.

Vykdomas įvairių institucijų bendradarbiavimas, kad būtų laikomasi bendros kovos su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu politikos principų.

2. BENDROSIOS PREVENCIJOS METODAI, FORMOS, BŪDAI

2.1. Metodai, kuriais įgyvendinama Prevencijos programa

Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijai taikomus metodus lemia ugdymo tikslai, uždaviniai, turinys, asmenybiniai lūkesčiai bei sociokultūrinė aplinka. Mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius ir galimybes, parenka tinkamiausius mokymo ir mokymosi metodus, pats susidaro jų derinius ir autentiškai kuria darbo stilių.

Tinkamai ugdymo procese naudojami metodai kelia mokinių motyvaciją, skatina jų norą tyrinėti savo bei kitų vertybines nuostatas, o tai įtakoja jų elgesio formavimąsi. Ugdymo metodai turi ne tik suteikti reikiamos informacijos, bet tuo pačiu turėtų ir ugdyti gyvenimo įgūdžius bei formuoti vertybines nuostatas. Tai iš mokytojo pareikalauja visiškai kitokių įgūdžių, lankstumo, gebėjimo vesti diskusijas ir valdyti klasę.

Mokymo ir mokymosi metodai turi:

- sudaryti sąlygas ir galimybes mokinių veiklai;
- aptarti mokinių bei kitų žmonių (ypač įžymybių) visuomenines nuostatas, susietas su psichiką veikiančiomis medžiagomis;
- užtikrinti suprantamą, bešališką ir teisingą informaciją apie psichiką veikiančias medžiagas;
- suteikti mokiniams tinkamą patarimą ir paramą;
- formuoti mokinių savigarbą ir pasitikėjimą savimi bei saviauklos poreikį;
- formuoti gyvenimo įgūdžius, reikalingus daryti teisingus sprendimus priklausomai nuo įvairių situacijų ir aplinkos;
- vertinti dalyvaujančių mokinių jausmus, požiūrį ir patirtį;
- sudaryti sąlygas ir galimybes individualioms ir nedidelių grupelių diskusijoms, taip pat darbui didesnėse grupėse;
- užtikrinti žinių teikimo, įgūdžių ir nuostatų formavimo tęstinumą bei pereinamumą mokiniams vystantis ir keičiantis jų poreikiams;
- skatinti pozityvų mąstymą, supratimą, kad suaugusieji irgi ne visada teisūs;
- taikyti aktyvius ir netradicinius mokymo/si metodus;
- prevenciją pagrįsti tarpdalykinio integralumo principu;
- ugdyti ne tik reprodukuojančią, bet ir interpretuojančią žmogų, gebantį žinias mobilizuoti į kūrybinį procesą ir taikyti jas praktikoje.

2.2. Aktyvaus mokymosi metodai

Aktyvaus mokymosi bei netradiciniai mokymo ir mokymosi metodai dažniausiai orientuojami į mokinių kritinį mąstymą, problemų sprendimą, savarankišką žinių susiradimą. Šie metodai mokymą keičia į mokymąsi. Mokymosi metodus svarbu derinti su mokinių pasirengimo lygiu: kuo jis aukštesnis, tuo mokymo/si metodai bus mažiau struktūrizuoti, o mokytojas vis labiau taps stebėtoju ar bendradarbiu.

Aktyvūs mokymosi metodai – tai mokymasis per veiklą. Mokydamiesi per veiklą mokiniai lengviau suvoks rūkymo, alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo vidinius socialinio spaudimo veiksnius, tokius kaip priklausymas kokiai nors grupei, bei išorinį spaudimą, daromą žiniasklaidos, reklamos. Renkantis darbo formas bei mokomąją medžiagą būtina pasitelkti pačius ugdytinius. Tikro, svarbaus įvykio analizė leidžia įvertinti faktinę informaciją, mąstyti naudojantis asmenine patirtimi.

Paskaitinė veikla Programai įgyvendinti nerekomenduojama. Siūlome taikyti įvairius aktyvaus mokymosi bei netradicinius ugdymo metodus, kurie geriausiai atitinka mokinių pasirengimą.

Įtraukianti paskaita arba diskusija, kai svarbu perteikti kokią nors informaciją, įvairius požiūrius, kurių pagrįstumą mokiniai apsvaisto, kritiškai įvertina, pateikia savo nuomonę.

Klasės diskusija suteikia naujų minčių, plečia požiūrį, skatina kūrybiškumą. Reikia leisti mokiniams išsikalbėti.

Grupinė diskusija sudaro sąlygas kiekvienam mokiniui aktyviai dalyvauti darbe. Buvimas grupėje skatina veikti, bendradarbiauti, mokytis vieniems iš kitų ir net tarpusavyje konkuruoti.

Debatai, kai iškyla du vienas kitam prieštaraujantys problemos sprendimo būdai. Metodus naudingas tuomet, kai reikia visapusiškai išanalizuoti problemą ir argumentuotai pagrįsti sprendimą.

Argumentuotus sprendimus priimti skatina šie aktyvūs metodai:

argumentų „už“ ir „prieš“ analizė;

palyginimas ir priešpastatymas;

konkrečių atvejų istorijos, kurias galima būtų apibūdinti „čia ir dabar“, patraukia mokinių dėmesį ir paskatina – „atveria duris“ vaisingai diskusijai ar sudaro sąlygas kitai sąveikinio ugdymo formai;

išgyvenimo panaudojimas sprendžiant problemas leidžia pasidalyti patirtimi, pasimokyti iš kitų patirties;

situacijų modeliavimas sudaro galimybes aptarti įvairias situacijas ir parinkti kiekvienai situacijai geriausią sprendimo būdą;

vaidmenų atlikimas yra reikšmingas metodas, kai ugdomi gyvenimo įgūdžiai, nes mokiniai gali save išbandyti, panaudodami naujus įgūdžius skirtingose situacijose; vaidmenų atlikimas naudingas atjautai formuoti, ugdyti gebėjimą įsijausti į kitų žmonių problemas, požiūrius, nes mokiniai konkrečiomis sąlygomis gali pritaikyti tai, ką išmoko, ir panaudoti savo ankstesnę patirtį;

klausimai mokiniams;

atsakymai į mokinių klausimus;

interviu naudingas tuo, kad mokinys pasinaudoja kitų žmonių žiniomis, sužino jų nuostatas;

nebaigti sakiniai padeda vertinti klasės ar grupės mokinių žinias, gebėjimus ir nuostatas atsižvelgiant į jų turinį;

minčių lietus arba proto šturmas skatina mokinius pateikti kuo daugiau idėjų vienu ar kitu klausimu, siūlyti kuo daugiau galimų problemų sprendimų;

savarankiškas mokymasis – tai geriausias bei efektyviausias būdas ko nors išmokyti, ką nors iširti ir mokytis ko nors kitus; tas galimybes suteikia įvairūs aktyvūs mokymo/si metodai;

vertinimo skalės atskleidžia klasės, grupės ar individo gyvenimo vertybes;

individualūs ar grupiniai tyrimų projektai ypač tinkami apibendrinant įgytas žinias, gebėjimus ir nuostatas;

anketos, testai moko rinkti informaciją, bendrauti, suteikia galimybę per vaiką bendradarbiauti

su šeima;

papildomos *video* medžiagos aptarimas;

atraminių signalų metodas leidžia piešiniais, aprašais, schemomis, grafikais, diagramomis paskelbti dėstomos temos medžiagą, kuri lieka pakartojimui, įtvirtinimui;

žaidimai moko laikytis taisyklių, susitarimų, plėtoti kūrybines galias; tinkamai parinktas žaidimo turinys padeda įtvirtinti ir žinias;

vizitai į atitinkamas įstaigas supažindina mokinius su tam tikros įstaigos veikla, jos pagalbos galimybėmis. Rekomenduojama aplankyti vaistinę, buitinių prekių parduotuvę, sveikatingumo, sporto centrus, klubus ir kt.

Mokytojas turi būti atviras ir teisingas. Jeigu kokio nors atsakymo į mokinių pateiktą klausimą tiksliai nežino, reikia tai pripažinti. Visos idėjos yra geros, būtina vertinti kiekvieną nuomonę.

Tačiau mokytojas turi sekti mokinių diskusijų eigą, kad laiku pastebėtų, jeigu dėstomos klaidingos mintys, kad galėtų suprasti, kodėl jos tokios, o ne kitokios, bei pagrįstais argumentais galėtų klaidas paversti pamokančiu patyrimu. Būtina siekti, kad mokiniai pradėtų mąstyti kritiškai, kad įgytų kritinio mąstymo patirties, kad taptų savarankiškesni, o jų sprendimai labiau motyvuoti.

Projektas – tai veikla, turinti aiškius tikslus ir uždavinius, aiškiai apibrėžtą pradžią ir pabaigą, tai tokia darbo forma, kurią lemia iškilusios problemos ir prigimtis.

Projektinio darbo privalumai:

sudaro mokiniams galimybes išbandyti ir pritaikyti savo gebėjimus bei žinias realiame kontekste;

labiau už kitus metodus įtraukia mokinius ir suteikia jiems daugiau atsakomybės už savo darbą;

ugdo aukštus intelektualinius gebėjimus – mąstyti kūrybiškai ir kritiškai, spręsti problemas, atlikti sintezę, analizę ir kt.;

plėtoja bendruosius gebėjimus – savarankiškai mokytis, komunikuoti, taikyti matematiką bei informacines technologijas;

ugdo gyvenimui būtinus gebėjimus – praktikuoti savo veiklos vadybą, darbą grupėje, informacijos paieškas ir kt.

Ugdymo turinyje galima naudoti tiek trumpalaikius, tiek ilgalaikius projektus.

Trumpalaikiams projektams būdinga tai, kad dirbama visą pamoką ar visą dieną, kad dalyvauja visi mokiniai, jie siekia bendro tikslo ir rezultato, dirba grupėmis; dirbama pagal mokytojo scenarijų, metodiką siūlo mokytojas, dirbama tiesiogiai vadovaujant mokytojui, o darbo rezultatas – vientisas kūrinys.

Ilgalaikiams projektams būdinga tai, kad dirbama ištisą savaitę ar mėnesį, užduotys atliekamos ne pamokų metu, dirba nedidelė komanda arba grupė, projekte dalyvauti neprivaloma, darbo scenarijų sudaro patys mokiniai, dirbama pagal pačių dalyvių sudarytą planą, jį vykdo patys mokiniai tik konsultuodamiesi su mokytojais. Rezultatas – individualus projektas.

Labai svarbūs yra šie projekto etapai:

pasirengimas – temos pasirinkimas, problemos nustatymas, temos ir problemos įvertinimas;

planavimas – pasidalinimas veikla, atlikimo laiko, tarpinių atsiskaitymų, pristatymo parengimo ir paties pristatymo, vertinimo kriterijų nustatymas;

įgyvendinimas – informacijos rinkimas, atsiskaitymai, apibendrinimas, problemos sprendimo suradimas, pristatymo parengimas;

pristatymas – pasiruošimas pristatyti ir pristatymas;

vertinimas – informacijos rinkimas tarpiniam ir galutiniam vertinimui ir viso to apibendrinimas, įvertinimas/įsivertinimas remiantis kriterijais, refleksija.

3. ATRANKINĖ PREVENCIJA

Atrankinė prevencija taikoma pažeidžiamiems asmenims ar jų grupėms, bendruomenėms (ypač jauniems žmonėms), kurie dar neturi psichiką veikiančių medžiagų vartojimo patirties, bet dėl aplinkos arba asmenų, priskiriamų rizikos grupei, poveikio padidėja rizika, kad jie gali pradėti svaigintis psichiką veikiančiomis medžiagomis. Atrankinės prevencijos priemonių tikslas – sumažinti

rizikos veiksnių įtaką ir sustiprinti sveikos gyvensenos įgūdžius. Mokyklose ji svarbi, kai dėmesys skiriamas intervencijai krizių atvejais ir nustatant mokinius, turinčius problemų dėl alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ir rūkymo. Mokyklos lygmeniu siekiama surasti tokius sprendimus, kurie padėtų rizikos grupei priklausančius mokinius išlaikyti mokykloje, kad jie jos nemestų arba kad nebūtų iš jos išmesti ir kad tai nepablogintų jų padėties.

4. TIKSLINĖ PREVENCIJA

Tikslinė prevencija taikoma tokiems asmenims, kuriems jau būdingas probleminis elgesys dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, bet dar nėra priklausomybės požymių, reikalaujančių specialaus gydymo. Tikslinei prevencijai keliama uždaviniai – anksti nustatyti vartojančius psichiką veikiančias medžiagas asmenis ir motyvuoti jų nevartoti, teikti jiems reikiamą pagalbą, vykdyti ankstyvąją intervenciją. Ji skirta asmenims, turintiems rizikos veiksnių. Tai galima nustatyti tikrinant vaikų sveikatą ir po to taikyti jiems individualias intervencijos priemones. Jei ankstyvojoje stadijoje nekreipiama dėmesio į psichopatologines ar kitas elgesio problemas, vaikai gali pradėti rūkyti, vartoti alkoholį bei kitas psichiką veikiančias medžiagas ir jomis piknaudžiauti.

5. PREVENCIJOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa yra vykdoma nuo ikimokyklinio amžiaus iki pat bendrojo lavinimo mokyklos baigimo. Prevencijos programos įgyvendinimo sėkmė priklauso nuo pedagogų komandinio darbo patirties vykdyti prevencinę veiklą, jų gebėjimų organizuoti ugdymo procesą, racionaliai paskirstyti laiką ir žmogiškuosius išteklius.

Pasibaigus mokslo metams mokyklos direktorius turi surengti Mokytojų tarybos posėdį, kuriame būtina apsispręsti dėl Prevencijos programos įgyvendinimo mokykloje kryptių bei nutarti, kaip Prevencijos programa bus įgyvendinama.

Priimant sprendimus dėl įgyvendinimo krypties būtina atsižvelgti į mokytojų, klasės auklėtojų ir turimų specialistų kompetencijos šioje srityje ir į tai, kokios bendrajai prevencijai skirtos programos jau mokykloje vykdomos ar numatytos vykdyti.

Pasirinkus Prevencijos programos įgyvendinimo būdą būtina numatyti, kaip bus užtikrinama jos vykdymo kokybė, kaip bus matuojama ar vertinama programos sėkmė. Pvz., jei pasirenkama integracijos į mokomuosius dalykus kryptis, reikia nustatyti aiškius reikalavimus pradinėms klasių ir dalykų mokytojams, kaip Prevencijos programos turinys bus pateiktas teminiame plane, kaip bus užrašomas dienyne. Turi būti susitarta ir nuspręsta, kaip bus vertinami pasiekimai.

Pasirinkus tokią kryptį, kai programa vykdoma labiau perteikiant žinias ir ugdant įgūdžius per klasės valandėles ar popamokinę veiklą, svarbu, kad jos tematika būtų įtraukta į klasės auklėtojo planą, į popamokinės veiklos, būrelio ar kito pobūdžio veiklos programą, taip pat reikia numatyti, koku būdu bus vertinami pasiekimai.

Kiekviena mokykla turi teisę pasirinkti labiausiai jai tinkančią Prevencijos programos įgyvendinimo kryptį. Čia pateikti pavyzdžiai neapriboja mokyklos pasirinkimo galimybių. Įvertinusi savo stipriąsias ir tobulintinas sritis, mokykla gali nuspręsti taikyti ir kitokias, nei čia pasiūlyta, strategijas. Prevencijos programos sėkmę lems mokytojų kvalifikacija, mokymo priemonės ir gebėjimas tiksliai įvertinti įgyvendinimo kokybę.

6. PREVENCIJOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO MODELIAI

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos struktūra skiriasi nuo mokytojams įprastos, kuri pateikiama Bendrosiose programose ir Išsilavinimo standartuose, be to, ji nėra tokia detali kaip Bendrosios programos, o svarbiausia – Prevencijos programa akcentuoja ne perteikiamas temas, o numatomus mokinių pasiekimus.

..... 13

..... BENDROJI DALIS

Prevencijos programa sėkmingai papildo Bendrąsias programas ir Išsilavinimo standartus.

Prevencijos programoje 1-4, 5-8, 9-10 ir 11-12 klasėms keliamus uždavinius galima pasiekti, jeigu prevencinis darbas mokykloje bus nuoseklus ir tęstinis, o ne epizodinis ir atsitiktinis.

Prevencijos programa – tai prevencinio darbo kryptys mokykloje. Kaip svarbiausios Prevencijos

programoje pateiktos trys temos – tabakas, alkoholis ir kitos psichiką veikiančios medžiagos. Šioje programoje iškelti uždaviniai mokytojus skatina ne teikti žinias apie alkoholį, tabaką ir kitas psichiką veikiančias medžiagas, bet ugdyti gyvenimo įgūdžius bei gebėjimus. Planuojant Prevencijos programos įgyvendinimą labai svarbu atsižvelgti į kiekvienos klasės bei visos mokyklos kontekstą. Net toje pačioje mokykloje programa gali būti įgyvendinama keliais skirtingais būdais.

Prevencijos programai įgyvendinti bendrojo lavinimo mokykloje siūlomi šie būdai:

integravimas į dalykų turinį, t.y. ugdymas gebėjimų bei įgūdžių, numatytų Bendrųjų programų dalykų programose ir Išsilavinimo standartuose bei Prevencijos programoje, per įvairių dalykų pamokas;

specialaus kurso, kaip pasirenkamo dalyko, įvedimas kuriai nors klasei ar klasėms;

integravimas į papildomąjį ugdymą ir neformaliojo vaikų švietimo programas;

integravimas į klasės valandėles;

integravimas į kitas programas, pvz., „Gyvenimo įgūdžių ugdymas“, „Socialinių įgūdžių ugdymas“ ir kt.;

mokyklos pasirinktas kitoks Prevencijos programos įgyvendinimo būdas.

6.1. Integravimas į dalykų programas

1. Jeigu mokykloje susitariama, kad Prevencijos programa bus įgyvendinama jos temas integruojant į dalykų turinį, tai mokytojai, rengdami metų teminius dalyko planus, turi susitarti, kokias temas vienoje ar kitoje klasėje jie numato integruoti į konkrečių dalykų programas.

2. Labai svarbu, kad klasėje dėstantys mokytojai sprendimus dėl įvairių temų integravimo priimtų kartu, o ne kiekvienas atskirai, tuomet bus išvengta dirbtinio integravimo bei pasikartojimų. Numatytos integruoti temos turėtų glaudžiai sietis su dalyko turiniu. Vienos klasės ugdymo turinyje būtina integruoti ne mažiau kaip 5 ar 6 temas, numatytas Prevencijos programoje.

3. Jei mokslo metų pradžioje priimamas sprendimas Prevencijos programą integruoti į atskirus dalykus, rengdami dėstomų dalykų teminius planus, numatytas temas mokytojai turėtų įtraukti į dalyko turinio metų teminį planą Mokytojų tarybos sprendimu ar mokytojų metodinės tarybos nutarimu. Integruojamos temos iš Prevencinės programos gali būti mokytojų rengiamuose teminiuose planuose nurodomos kaip Prevencinės programos temos.

4. Siekiant išvengti, kad Prevencijos programos temos nebūtų susiaurinamos ir nagrinėjamos tik vieno dalyko aspektu, geriau jas integruoti į keletą dalykų turinį.

5. Integruojant Prevencijos programą į keletą mokomųjų dalykų, ne tik sudaromos galimybės ugdyti gebėjimus, bet ir įgyvendinti juos įvairėse kontekstuose. Tradiciškai temos apie alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevenciją integruojamos į gamtos mokslų dalykus: biologiją, chemiją, rečiau – į fiziką, tačiau jas galima integruoti ir į kitus dalykus – meno, dailės, muzikos, kūno kultūros, etikos ir kt. Integruojant Prevencijos programos temas į įvairius dalykus, sudaromos galimybės jas aktualizuoti skirtinguose dalykiniuose kontekstuose.

6. Rengdami trumpesnio laikotarpio planus mokytojai tiksliai numato, koku metu ir kokias Prevencijos programoje numatytas temas integruos į dėstomus dalykus. Klasėje dėstančių mokytojų susitarimas, kokias temas ir koku metu įtraukti į dalykų programas, padės išvengti turinio pasikartojimų arba kai kurių temų neįtraukimo.

7. Mokslo metų eigoje vertėtų aptarti Prevencinės programos integravimą į atskirus dalykus: kas pasiteisino ir pavyko, kas nepavyko ir kas taisytina, ką per kitą trumpesnio planavimo laikotarpį reikėtų daryti kitaip. Nepavykusio integravimo klausimus būtina spręsti kuo operatyviau.

Integravimas turėtų būti lankstus, natūraliai sietis su dalyko ugdymo turiniu ir jo neapsunkinti.

Kadangi mokytojų parengti teminiai planai mokslo metų eigoje tikslinami, todėl labai svarbu patikslinti ir nepasiteisinusius integravimo atvejus. Manome, kad šios Prevencijos programos integravimas

•

....

•

į dalykų programas nepadidins mokinių mokymosi krūvio. Integruojant Prevencijos programos temas į dalykų programas, didžiausią dėmesį reikia skirti ne žinių perteikimui, bet gebėjimų bei įgūdžių ugdymui. 11-12 klasėse, kad nedidintume mokinių mokymosi krūvio, siūlome Prevencijos programos temas būtina integruoti tik į dalykų programas.

Galima pasirinkti ir kitą Prevencijos programos integravimo būdą. Toje pačioje klasėje dėstantys mokytojai mokslo metų pradžioje susitaria, kokias temas ir kokių dalykų turinyje integruos į dėstomų dalykų programas. Prevencijos programos temas, reikalaujančios žinių, integruojamos į toje pačioje klasėje dėstomų dalykų turinį. Integruojamos temos turėtų būti artimos dalykų turiniui ir jokių būdu nedidinti dėstymo turinio apimtys. Temų integravimas į ugdymo turinį turėtų vykti nuosekliai, atsižvelgiant į amžiaus tarpsnius.

O kitų dalykų mokytojai, dėstantys toje pačioje klasėje, savo dalykų turinyje daugiau dėmesio skirs ne tiek žinioms, numatytoms Prevencijos programoje, perteikti, kiek gebėjimams, numatytiems Programoje, ugdyti. Juk kritinį mąstymą ugdo įvairių dalykų mokytojai, panaudodami tam tinkamus mokymo ir mokymosi metodus. Taigi mokiniai per vienas pamokas, integruojant kai kurias temas iš Prevencijos programos, gaus žinių, o per kitas įgis kritinio mąstymo įgūdžių bei kitų gebėjimų. Prevencijos programoje daugiausia dėmesio skiriama mokinių pasiekimams, pvz., gebėjimui atsisipirti paauglių spaudimui vartoti alkoholinius gėrimus. Šiam gebėjimui išugdyti neužteks vienos ar keleto pamokų. Šiam gebėjimui išsiugdyti neužteks ir vien žinių, bet reikės ir vertybinių nuostatų, o jų formavimas – tai ne viena ar kelios pamokos ar atskiros temos pamokose. Tai nuoseklus darbas įvairių dalykų pamokose. Todėl įgyvendinant Prevencijos programą ypač iškyla mokymosi metodų svarba.

Gebėjimui atsisipirti paauglių spaudimui vartoti alkoholį suformuoti padėtų gerai parinkti metodai, kurie naudojami ugdymo procese per įvairias pamokas, todėl net įvedus specialų kursą negalima būti tikriems, kad jis padės išspręsti visas kylančias problemas, jei neįtrauktume visų toje klasėje dėstančių mokytojų. Pvz., mokiniai per gimtosios kalbos pamokas, aptardami reklamos poveikį, gali nagrinėti pavyzdžius, susijusius su alkoholio ar rūkymo reklama.

Prevencijos programoje numatytas siektinas tikslas – konstruktyviai spręsti paauglystėje kylančias problemas. Šiam gebėjimui ugdyti svarbūs tiek formaliojo, tiek neformaliojo ugdymo užsiėmimai, kuriuose mokytojai mokinius ugdytų tinkamai panaudodami mokymosi metodus, todėl tai gali būti ir užsienio kalbos ar net muzikos pamoka.

Pasirinkus šį būdą labai svarbu, kad, įgyvendindami Prevencijos programą, mokytojai bendradarbiautų, o jos įgyvendinimas būtų koordinuojamas.

6.2. Specialaus kurso, kaip pasirenkamo dalyko, įvedimas

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą galima įgyvendinti ir skiriant valandas šiam kursui, kaip specialiam dalykui. Bendruosiuose ugdymo planuose numatytos mokyklos nuožiūra skirstomos pamokos. Jas mokykla gali skirti ir Prevencijos programai, kuri aktuali klasei, mokyklai ar vaikų amžiui, ir dėstyti kaip pasirenkamąjį dalyką. Tokį mokyklos siūlomą dalyką mokiniai renkasi laisvanoriškai. Kurso trukmę turėtų lemti klasės bei mokyklos kontekstas. Ji gali būti 17 arba 34 val. Mokytojai, kurie dėsto šį kursą, remdamiesi Prevencijos programa, turėtų parengti detalesnį teminį planą 17 arba 34 valandoms. Kiek leidžia mokyklos galimybės, būtina užtikrinti Prevencinės programos įgyvendinimo tęstinumą. Pvz., jei Prevencijos programos kursas buvo dėstomas penktoje klasėje, reikėtų jo tęsinį siūlyti šeštoje ar septintoje klasėje. Įgyvendinant Prevencijos programą šiuo būdu, labai svarbu užtikrinti numatytų temų tęstinumą ir nuoseklų išdėstymą atskirose klasėse. Kokiai temai kiek bus skiriama pamokų, sprendžia kursą dėstantis mokytojas.

Dėstant siūloma naudoti formuojamąjį vertinimą. Šio kurso mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimas galėtų būti aptartas mokyklos mokytojų taryboje.

6.3. 5 – 6 val. Prevencijos programos kursas per klasės valandėles

Prevencijos programą galima įgyvendinti ir per klasės valandėles. Galima numatyti, kad 5 klasės valandėlės kiekvienoje klasėje bus skiriamos Prevencijos programoje numatytoms temoms

aptarti. Pasirinktos temos turėtų priklausyti nuo klasės konteksto.

Programą galima įgyvendinti kaip kitų programų, pvz., „Gyvenimo įgūdžių ugdymas“, „Socialinių įgūdžių ugdymas“, sudėtinę dalį.

..... 15

..... BENDROJI DALIS

6.4. Papildomojo ugdymo ir neformaliojo vaikų švietimo programos

Programos įgyvendinimas gali būti vykdomas per papildomąjį ugdymą ir neformalųjį vaikų švietimą, realizuojamą mokykloje. Mokykloje veikiantis dramos būrelis gali pastatyti pjesę, pvz., apie vaikus, vartojančius psichiką veikiančias medžiagas ir bandančius atsikratyti šio žalingo įpročio.

6.5. Kitoks mokyklos pasirinktas būdas

Mokykla gali pasirinkti savitą Prevencijos programos įgyvendinimo būdą, kuris padėtų siekti ugdymo kokybės, tik svarbu, kad šios programos įgyvendinimas būtų sistemingas ir orientuotas į mokinius. Programą įgyvendinti galima ir per projektinę veiklą, organizuojant ilgalaikius projektus. Projektinius darbus, jų temas mokiniai gali rinktis iš Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos, temas pasirenka patys arba pasiūlo mokytojas.

Vienos klasės mokinių pasirinkti projektiniai darbai gali apimti nuo keleto iki keliolikos Programoje numatytų temų. Rengdami projektą mokiniai aktyviai mokysis, sukaups ne tik žinių, bet įgys ir numatytų gebėjimų. Atlikę projektinius darbus, mokiniai turėtų juos viešai pristatyti. Pristatymų metu mokiniai susipažins ir su kitų klasės mokinių atliktais projektiniais darbais. Aptardami diskutuos ir vertins. Projektiniai darbai turėtų būti vertinami pagal iš anksto nustatytus kriterijus. Kriterijai turėtų būti žinomi ne tik mokytojui, bet būtų aiškūs bei suprantami ir mokiniui.

Trumpalaikiai projektai pagal Prevencijos programoje numatytas temas gali būti vykdomi atskirose klasėse per įvairių dalykų arba per vieno dalyko pamokas.

Bendruosiuose ugdymo planuose numatoma 10 dienų skirti pažintinei veiklai. Per jas taip pat gali būti įgyvendinama Prevencijos programa. Prieš pradėdant šią ugdomąją veiklą, mokytojams būtina suplanuoti, kokias temas pasirinks iš Prevencijos programos, kiek laiko joms skirs, kaip įgyvendins. Nepamokinę ugdomąją veiklą galima integruoti ir mokslo metų eigoje.

7. PREVENCINĖS PROGRAMOS APSKAITA

Mokytojas, integruodamas temas iš Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos, turėtų tai pažymėti klasės dienyne.

Jei Prevencijos programą vykdo pradinį klasių mokytojas, jis gali žymėti tai kaip integracinę temą ar projektą arba kaip atskirą temą savaitės planams skirtose skiltyse. Jei mokykla taip yra susitarusi, žymėjimai dienyne gali būti daromi ir skiltyse „Klasės auklėtojo, mokytojo organizuojami renginiai ir kita veikla“. Pagrindinio ugdymo dienos skiltyje žymėjimą siūloma įforminti taip: skiltyje „Pamokos turinys“ rašoma viena iš Prevencijos ar dalyko Bendroje programoje nurodytų temų ar jos potėmė.

Kad nekiltų nesusipratimų vedant Prevencijos programos įgyvendinimo apskaitą, siūloma susitarti ir naudoti Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos trumpinį (ATPP). Skiltyje „Pamokos turinys“ nurodyti Prevencijos programos temą, o „Namų darbų“ grafoje jos trumpinį ATPP.

Jei pradinio ugdymo programą vykdo ne pradinį klasių mokytojas, o per pagrindinį ir vidurinį ugdymą – ne dalykų mokytojai, bet kiti specialistai, pvz., psichologas, socialinis pedagogas ar visuomenės slaugytojas, jie taip pat daro įrašus bendrame dienyne tos klasės, kurioje įgyvendinama Prevencijos programa.

Mokinių pasiekimai pažymiais nevertinami, bet Prevencijos programos efektyvumas ir prevencinės veiklos veiksmingumas turi būti vertinamas. Mokykla pati sprendžia, kaip vertins mokinių pažangą ir pasiekimus, nustato vertinimo būdus ir laikotarpius. Kriterijai turi atskleisti ugdytinių pasiekimus, atitinkančius Prevencijos programos iškeltus uždavinius, žinias, įgūdžius ir vertybines nuostatas.

..... 16

..... BENDROJI DALIS

8. GALIMI PROGRAMOS EFEKTYVUMO VERTINIMO BŪDAI

Vertinimas – tai procesas, kurio metu renkami duomenys apie mokinių mokymąsi, pasiekimus ir kompetencijas. Jo tikslai gali būti labai įvairūs:

- nustatyti mokymo/si metodų tinkamumą;
- išmatuoti mokymo/si proceso efektyvumą;
- diagnozuoti besimokančiųjų pasiekimus ir pažangą;
- fiksuoti mokymosi pasiekimus;
- skatinti besimokančiųjų motyvaciją.

Tačiau neįmanoma visų tikslų pasiekti iš karto, todėl nuo pasirinkto mokymo/si tikslo priklausys ir vertinimo tipai, metodai bei užduotys.

Viena iš vertinimo paskirčių – ugdomoji, kai siekiama suteikti detalios grįžtamosios informacijos apie besimokančiojo mokymąsi bei tobulėjimo galimybes.

Ugdomasis vertinimas neturi sukelti įtampos ar baimės, nes jo tikslai – leisti pačiam besimokančiajam suprasti savo silpnąsias ir stiprias puses. Tai galimybė pajusti savo pasiekimus.

Ugdomasis vertinimas skirtas skatinti mokymąsi visą gyvenimą.

Diagnosticinis vertinimas sudaro galimybes derinti besimokančiojo poreikius siūlant jam individualias programas, atsižvelgti į ypatingus mokymosi poreikius ar negalias. Tai kasdienio stebėjimo ir kontrolės dalis.

Kriterinis vertinimas – tai toks, kai besimokančiojo veikla matuojama remiantis apibrėžtais kriterijais. Kriterinis vertinimas dažnai apibrėžiamas ir kaip laikymasis standarto, pagal kurį priimami sprendimai.

Norminis vertinimas yra toks, kai besimokančiųjų pasiekimai lyginami tarpusavyje. Tai sudaro galimybes išskirstyti besimokančiuosius pagal pasiekimų lygį. Labai svarbu įvertinti du dalykus – imties grupę, ji turi būti pakankamai didelė bei tipiška atstovaujamai populiacijai. Antra, svarbu gerai parinkti klausimus; klausimai, į kuriuos atsako visi ar į kuriuos neatsako niekas, bus neinformatyvūs; juos reikia parinkti tinkamai, kad nustatant rezultatus būtų gauta „varpo“ formos kreivė.

Ideografinis vertinimas – tai toks besimokančiųjų pasiekimų vertinimas, kai orientuojamasi į jų ankstesnius pasiekimus, t. y. dabartiniai rezultatai lyginami su ankstesniais. Stebima, ar daroma pažanga, skatinama besimokančiųjų savitaba, savo veiklos įsivertinimas.

Grįžtamasis ryšys – tai procesas, suteikiantis asmeniui ar grupei informacijos apie tai, kaip asmens ar grupės elgesys veikia kitus. Sumaniai panaudotas jis skatina mokymo/si procesą, t. y. bus naudingas ir mokančiajam ir besimokantiems. Grįžtamojo ryšio metu išsakymas ir išklašymas tampa mokymosi procesu abiem pusėms – ir pareiškėjui, ir išklašančiajam. Konstruktyvus nuomonių įvertinimas ugdo savivoką, praplečia pasirinkimo galimybes, skatina tobulėjimą. Konstruktyviu nebūtinai vadinamas tik teigiamos nuomonės pareiškimas. Sumaniai panaudota neigiama nuomonė irgi gali tapti naudinga ir efektyvia mokymo priemone. Grįžtamasis ryšys gali būti taikomas įvairiomis formomis ir skirtingais būdais: sąmoningas, kai pritariama, linksint galva ir nesąmoningas – spoksojimas pro langą, mieguistumas; žodžiu ir be žodžių.

Taikant grįžtamąjį ryšį, iš pradžių išklašoma tai, kas patiko, buvo įdomu arba ką, jūsų nuomone, jis/ji gerai padarė. Mat mūsų įpročiai ir laiko stoka kartais verčia akcentuoti tik neigiamus dalykus, tad atkreipiame dėmesį tik į klaidas, o ne į teigiamas puses. Kritikavimo įkarštyje užmirštame ką nors pareikšti ir apie pastebėtus teigiamus dalykus. Jei iš pradžių išsiaiškinami teigiami dalykai, dėmesingiau bus išklašomi ir neigiami, bus labiau siekiama ką nors nuveikti jiems pašalinti.

Grįžtamasis ryšys yra naudingiausias, kai taikomas kuo greičiau po aptariamo veiksmo/poelgio, nes tuomet geriausiai prisimenama, kas ir kaip įvyko bei kokie buvo mūsų jausmai. Be to, svarbu įsitikinti, kad išklašantieji yra pasiruošę ir turi laiko grįžtamajam ryšiui. Kartais būna geriau tai atidėti vėlesniam laikui.

Grįžtamasis ryšys apie sakantįjį pasako ne mažiau, negu apie klausantįjį. Jo komentarai atspindi sakančiojo etiką, vertybes, į ką jis kreipia dėmesį stebėdamas kitus žmones.

Mokymesi ir jo vertinime taip pat svarbu refleksija arba analizė, kai kritiškai stebima savo paties veikla ir renkama informacija apie savo patirtį, t. y. apie savo elgseną, vertybes, veiklos ir/ar

mokymosi tikslus, požiūrius, jausmus, idėjas ir veiksmus. Sukaupus informaciją, pradedama jos analizė, t.y. atliekama refleksija. Patirtis – ir veiksmai, ir rezultatai – nagrinėjama stengiantis atsakyti į tokius klausimus: Kodėl įvykiai rutuliojosi būtent taip, o ne kitaip? Kokie jausmai paskatino mano veiksmus? Ar veiksmai derinosi su mano tikslais? Ar veiksmai davė tuos rezultatus, kurių buvo tikėtasi? Ką man tai reiškia? Kokia yra mano interpretacija ir mąstymas? Ką manau apie tai, kas įvyko?

Galima būtų išskirti šiuos mokymosi ir refleksijos ciklo etapus:

1. Pasižiūrėjimas į save iš šalies ir savęs pažinimo stiprinimas. Tai savų minčių, veiksmų, požiūrių, vertybių bei jausmų atpažinimas, jų apmąstymas ir analizavimas.
 2. Situacijų, kuriose asmuo mokosi ar dirba, analizė. Ji susijusi su esminių situacijos faktorių žinojimu, t.y. kas ir kodėl sukelia tokias asmens reakcijas ir tam tikrus atsakus į atitinkamas situacijas.
 3. Klausimų kėlimas ir iššūkiai. Jie susiję su prasmės paieška, su nauju požiūriu į tam tikras situacijas. Klausimų kėlimas ir iššūkiai gilina asmens savivoką. Sintezė padeda atrasti naują sampratą ir savo veiklos prasmingumą. Naujai įprasmintą, atnaujintą veiklą skatina asmens elgesio, minčių, jausmų, vertybių, požiūrių plėtrą.
 4. Galimybių ir pasiekimų tyrinėjimas bei veiklos planų sudarymas. Asmens nauja savivoka įtakos tai, kaip jis elgsis būsimose situacijose, reikš naujų požiūrių ir idėjų išbandymą. Vadinasi, refleksija apima ir identifikavimą, kokiais būdais galima skirtingai veikti ir kokius tai duos rezultatus, kaip visa tai įtakos situaciją ir patį asmenį.
- Aptariant vertinimo vietą mokymo/si procese, galima pastebėti, kad jis gali turėti skirtingus tikslus ir paskirtį. Gali būti vertinami besimokančiojo pasiekimai, pedagogo veikla ir įtaka, pats mokymo/si procesas, įstaigos veikla (pvz., kaip sudaromos galimybės įgyvendinti Prevencijos programą). Visais atvejais vertinimo tikslai turi būti aiškiai apibrėžti – ko tikimasi vertinant, kas bus vertinama. Vertinimas turi būti integruota ir nuolat planuojama mokymo/si proceso dalis. Kai vertinimas siejasi su numatomais rezultatais, tuomet mokymo proceso pradžioje kartu su besimokančiais aptariami visi reikalavimai, kurie bus keliami mokymuisi, vertinimo procedūros, pobūdis, kriterijai.

9. TĖVŲ ĮTRAUKIMAS ĮGYVENDINANT PREVENCIJOS PROGRAMĄ

Įgyvendinant Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą ugdymo institucijose, sėkmė didžia dalimi priklauso ir nuo tėvų.

Pirmas ir būtinas žingsnis šia linkme – tėvų informavimas apie įsitraukimo į Prevencijos programą galimybes, apie šios programos tikslus ir uždavinius, įgyvendinimo principus. Kartu su tėvais ir bendruomenės nariais būtina suformuoti pirminės prevencijos politiką ir strategiją.

Visomis galimomis priemonėmis reikia skatinti tėvus glaudžiai bendradarbiauti su mokyklos bendruomene (mokytojais, socialiniais pedagogais, sveikatos priežiūros specialistais ir kitais atsakingais asmenimis), drauge spręsti įvairias su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu susijusias problemas.

Siekti, kad prevencinėje mokyklos veikloje pagal galimybes dalyvautų visa mokinio šeima (abu tėvai, broliai, seserys, seneliai). Tėvams organizuoti seminarus, diskusijas apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevenciją, programos įgyvendinimą. Organizuojant seminarus ar pasitarimus, siūlome pasinaudoti aktyviais mokymo metodais, pvz., surengti diskusiją. Be žinių, kurias tėvai įgaus šio užsiėmimo metu, jie susipažins ir su metodais, kurie taikomi šiuolaikinėje mokykloje. Atliekant kai kurias praktines užduotis, mokiniams siūloma pasikalbėti su tėvais (pvz., apklausiant juos apie rūkymą, reklamą ir kt.; keletas praktinių užduočių, kurias rasite šioje knygoje, tinkamos ir tėvams).

Patartina inicijuoti ir organizuoti tėvų ar bendruomenės savanorių grupes, siekiančias suvienyti tėvus ir bendruomenės suaugusiuosius, darančius įtaką kasdieniam vaikų gyvenimui.

II. METODINĖ MEDŽIAGA MOKYTOJAMS IR KITIEMS PREVENCIJOS PROGRAMOS VYKDYTOJAMS KAIP NAUDOTIS METODINE MEDŽIAGA?

Bendrojoje šios knygos dalyje mokytojai ir kiti specialistai, įgyvendinantys Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą (Prevencijos programa 171 p.), supažindinami su šios programos įgyvendinimo pagrindinėmis nuostatomis ir organizaciniais klausimais. Kitose knygos dalyse jau konkrečiai aptariami ugdymo koncentrai, pradedant nuo pradinio ugdymo, ir pateikiama metodinė medžiaga, kaip programą įgyvendinti. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogams metodinė medžiaga parengta kaip atskiras leidinys.

Kiekvienoje leidinio dalyje Jūs rasite praktines užduotis, kurios dažniausiai parinktos iš įvairių, galbūt jau jums žinomų leidinių, taip pat yra ir naujų, kurias siūlome naudoti įvairių pamokų metu ir sprendžiant programoje iškeltus uždavinius. Tai diskusijos, žaidimai pasiskirsčius vaidmenimis, tyrimai, kurie palengvins Jūsų darbą nagrinėjant įvairius su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu susijusius klausimus. Prie kai kurių užduočių Jūs rasite ir papildomą medžiagą mokytojui. Daug papildomos medžiagos rasite leidinio gale. Jei atliekant praktinę užduotį siūloma mokiniams padalinti padaugintą medžiagą, tai ši medžiaga bus knygoje pateikta taip, kad Jums būtų lengviau pasidaryti kopijas.

Praktinės užduotys knygoje išdėstytos pagal temas: pradinėse klasėse – vaistai, buitinės cheminės medžiagos, tabakas, alkoholis; pagrindinio ir vidurinio ugdymo klasėse – tabakas, alkoholis ir kitos psichiką veikiančios medžiagos. Tematikoje nėra žodžių „narkotikai, narkotinės medžiagos“. Mat nelegalūs narkotikai, kaip ir psichotropiniai vaistai, įeina į psichiką veikiančių medžiagų sąvoką. Nagrinėjant kokią nors temą, nebūtina atlikti visas pateiktas užduotis. Kai kuriose užduotyse pateikti mokymosi uždaviniai tie patys, skiriasi tik aktyvaus mokymo metodai, priemonės, galimybės pasiekti programoje nurodytų žinių, įgūdžių ar nuostatų. Praktinių užduočių gausa leis kiekvienam mokytojui pasirinkti tai, kas jam tinkamiausia, kas priimtiniausia vienai ar kitai klasei, vienai ar kitai pasirinktai temai. Tikimės, kad, pasinaudodami knygoje pateiktų aktyvių mokymo metodų aprašymu ar praktinėmis užduotimis, mokytojai „įdės“ į pratybas ir savo mokomojo dalyko turinį ar mokiniams aktualias, realias situacijas. Vieniems pratimams atlikti reikia visos pamokos, kitiems – 25 min. Taigi Jūs galite laisvai jungti pratimus, o kai kuriuos panaudoti tik kaip nagrinėjamos temos iliustraciją ar žinių patikrinimą.

Kai kurias pratybas, pateiktas viename koncentre, tikėtų panaudoti ir kitiems koncentrams, kito amžiaus mokiniams. Pavyzdžiui, pratimą „Sprendimų medis“ galima taikyti jau pradinių klasių mokiniams, tik įrašius atitinkamą situaciją. Taigi Jūs galite pasinaudoti tik bendra mūsų siūloma pratimo schema.

Patirtis rodo, kad skirtingo amžiaus mokiniai pateikia skirtingus sprendimus, tad diskusija įgauna visai kitą kryptį ir prasmę. Bet ir mokytojas gali valdyti diskusiją, o situacijos analizę nukreipti reikiama kryptimi, jeigu sudarys galimybes pateikti užplanuotą medžiagą ir sieks perteikti atitinkamas žinias bei formuoti atitinkamas nuostatas. Netgi pratimai apie rūkymą ar alkoholį gali būti panaudoti ir analizuojant kitas psichiką veikiančias medžiagas ir atvirkščiai – galima pritaikyti juos prie savo reikmių. Jūs galite juos taikyti ir kito amžiaus mokiniams. Pavyzdžiui, pratimas „Penkiaeilis“, knygoje pateiktas prie alkoholio temos, bet gali būti naudojamas ir tabako ar kitų psichiką veikiančių medžiagų aptarimui.

Kai kurių temų nagrinėjimas gali išprovokuoti labai asmeniškų, netgi intymius pasisakymus.

Netaktiškas, pašiepiantis aplinkinių elgesys ar reakcija į tokius pasisakymus gali mokiniui turėti skaudžių psichologinių pasekmių. Siūlome keletą praktinių patarimų, kurie padės išvengti šių problemų:

neskatinkite užduočių metu mokinių pasakoti apie savo šeimos problemas, žalingus tėvų įpročius;

išlaikykite konfidencialumą; apie tai, ką diskusijų metu sužinojote apie mokinius (alkoholio, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą ir pan.), turi likti paslapyje, net kitų pamokų, susirinkimų metu nepriminkite mokiniams to, ką sužinojote; būkite tolerantiški skirtingoms nuomonėms.

-
-
-

..... 19

..... **BENDROJI DALIS**

Didelę metodinių rekomendacijų dalį sudaro informacija mokytojui. Tenai Prevencijos programą įgyvendinantis mokytojas ar kitas specialistas ras įvairių žinių, kurios padės pasirengti pamokoms ar kitokiems užsiėmimams.

Prevencijos programos gale Jūs rasite rekomenduojamos literatūros sąrašą. Visos šios knygos turėtų būti mokyklos arba miesto bibliotekose, todėl, nagrinėjant įvairias temas, galite rekomenduoti ir mokiniams jas pasiskaityti. Taip pat pridedami ir rekomenduojamų internetinių puslapių adresai. Deja, interneto svetainėse yra daug informacijos, kuri nerekomenduojama mokiniams, nes propaguoja psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, pateikia įvairių naujų psichiką veikiančių medžiagų pavadinimus, gamybos būdus, saugaus vartojimo instrukcijas. Todėl parinktos tik tos internetinės svetainės, kurių pateikiama informacija atitinka Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos tikslus ir uždavinius. Šiais adresais, atliekant kai kurias užduotis, galite pasiūlyti pasinaudoti ir mokiniams.

pradinis ugdymas (1-4 klasės)

..... 23

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) ĮVADAS

1. PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIO CHARAKTERISTIKA

**Amžiaus ypatumai Psichiką veikiančių
medžiagų vartojimo rizika**

Savivaizdis

Pradinių klasių mokinys turi jau susiformavusį savivaizdį. Nuo to, koks mokinio savivaizdis, labai priklauso jo savijauta. Jei mokiniui atrodo, jog jis panašus į trokštamą „aš“ (geras mokinys, lyderis, mėgstamas draugų, stiprus, protingas), jis yra laimingas, linksmas, veiklus.

Jei mokiniui atrodo, jog jis labai toli nuo trokštamo „aš“ (blogas mokinys, niekas nedraugauja, šaiposi, silpnas), jis yra pažeidžiamas, depresiškas, piktas, linkęs niekinti kitus.

Jei mokinys susidarė neigiamą nuomonę apie save, šiame amžiuje ne taip paprasta ją pakeisti – reikia daug laiko ir pastangų.

-
-
-

Blogai apie save galvojantis mokinys lengviau pasiduoda kitų negatyviai įtakai.

Mokinys, kurio savivaizdis neigiamas, nesistengia visada elgtis tinkamai, dažniau renkasi netinkamus elgesio būdus. Norėdamas pasijusti geriau, toks mokinys gali griebtis psichiką veikiančių medžiagų vartojimo.

-

Pradinių klasių mokinio savivaizdis – lyginamasis. Pradinukas nuomonę apie save susidaro, lygindamas save su kitais savo amžiaus vaikais, vertindamas savo santykius su kitais, veiklos sėkmę.

Mokinio savęs vertinimui svarbios sritys:

Mokymasis – t.y. mokinio suvokimas, ar jam sekasi.

Sportiškumas – mokinio pasitikėjimas savo judėjimo ir sportiniais gebėjimais.

Socialinis priėmimas – ar mokinys jaučiasi populiarius tarp bendraamžių.

Išvaizda – mokinio įsivaizdavimas, ar yra patrauklus, gražus.

Elgesys – mokinio nuomonė apie savo elgesio priimtinumą kitiems.

-

Pradinių klasių mokinys orientuojasi į klasėje populiariausių

lyderių elgesį – jei šie
mokiniai demonstruoja, jog
rūko ar ragauja alkoholį, tą
pabandys daryti daugelis mokinių.
Kartais keletas mokinių
meta iššūkį klasei ir demonstruoja
„suaugusiųjų“ elgesį
(viešai užsirūko ar kt.), taip
bandydami tapti lyderiais.

-

-

Pradinių klasių mokinio savivaizdis iš viešo, atviro tampa privačiu.
„Privatų aš“ pradinukas suvokia kaip nuo kitų atskirą savęs
dalelę, paslaptimis dalinasi tik su artimiausiais draugais, neatleidžia
jiems paslapties išdavimo.

- Mokiniai gali turėti paslapčių
nuo suaugusiųjų. Jie mano,
jog negarbinga „išduoti paslaptį“,
net jei patiria prievartą,
yra verčiami, pvz., paragauti
alkoholio.

-

Susiformuoja lytinės priklausomybės suvokimas, grindžiamas
kūno skirtumų supratimu. Mokiniai pradeda ieškoti vyriško ir moteriško
elgesio modelio, elgesio skirtumų, jautrūs suaugusiųjų
elgsenai, labai pašiepia „ne savo lyties elgesį“.

- Mokiniai linkę mėgdžioti
savo tėvų, teigiamų filmų veikėjų,
populiarių muzikos grupių
narių ir kitų suaugusiųjų
elgesį.

-

Pažinimas

Išryškėja pažintiniai motyvai – mokiniai domisi viskuo, kas juos
supa, savarankiškai pažįsta pasaulį, tačiau geriausiai supranta
tik konkrečius, akivaizdžius dalykus. Abstrakčios priežastys ar
pasekmės jų nedomina. Dažnai pasaulis mokiniui atrodo toks,
kokį jis nori matyti, o ne toks, koks yra iš tiesų.

- Netinkamai pateikta informacija
apie narkotikus ar kitas
psichiką veikiančias medžiagas
gali sužadinti smalsumą
pabandyti.

-

Mokiniai pasaulį pažįsta, būdami aktyvūs, eksperimentuodami,
darydami atradimus, spręsdami problemas. Mokiniams patinka
faktai bei eksperimentai, padedantys sužinoti, kaip, kas ir kodėl
veikia.

- Mokiniai smalsaudami gali
eksperimentuoti,
t.y. išbandyti

rūkymo ar skirtingo kiekio alkoholio
poveikį savo būsenai.

•

..... 24

PRADINIS

UGDYMAS ĮVADAS (1–4 klasės)

Socialiniai įgūdžiai

Dauguma pradinių klasių mokinių pagal kito asmens veido išraišką, balso tembrą, žodžius, pozą ir judesius geba atspėti jo ketinimus bei būsimą elgesį.

Jei mokinys įžvelgia priešišką kito asmens elgesį, numato konfliktą ar riziką sveikatai, stengiasi rasti koki nors tinkamą sprendimą: bando prisiminti panašias situacijas ir visus savo bei kitų poelgius bei tų poelgių pasekmes.

Saugiau elgiasi mokinys, kuris sugalvoja daugiau galimų išeičių, o priimdamas sprendimą bando numatyti būsimas jo pasekmes. Mokinys, kuris geba pasirinkti tinkamą išeitį, ne visuomet sėkmingai ją įgyvendina. Gali nerasti reikiamų žodžių, neišdrįsti pasakyti „ne“, pabijoti pajuokos. Šiuos gebėjimus mokiniai gali išsiugdyti klasėje, jei mikroklimatas šiltas, atviras bei įvairūs elgesio būdai išbandomi vaidmenų žaidimuose ir kitaip.

Mokiniai ne visuomet įžvelgia tikruosius ketinimus suaugusiojo, skatinančio elgtis rizikingai, siūlančio išgerti ar vartoti kitas psichiką veikiančias medžiagas.

Mokiniai geba įvertinti tik trumpalaikės psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmes „čia ir dabar“. Ilgalaikių pasekmių žinojimas jų apsisprendimui turi mažesnę įtaką.

Mokiniai pasiduoda kitų bendraamžių arba vyresnių mokinių spaudimui, kadangi nemoka atsisakyti, pasakyti „ne“, bijo pajuokos.

Pradinių klasių mokiniui svarbu turėti „geriausią draugą“. Pirmokas-antroklas draugą renkasi skatinamas poreikio būti kuo nors apsirūpinęs: ar su tuo draugu galės žaisti per pertraukas, ar bus su kuo sėdėti viename suole, kuo draugas galėtų su tavimi pasidalinti? Trečiokas-ketvirtokas draugą renkasi pagal jo asmenines savybes, atsižvelgdamas į bendrus interesus – ar draugas mėgsta muziką, o gal jis žaidžia krepšinį.

Rinkdamiesi draugą pradinukai taiko socialinio lyginimo būdą: renka informaciją apie bendraklasių šeimos padėtį, stebi aprangą, atsinešamus daiktus, aiškinasi interesus, polinkius. Draugą renkasi pagal panašų statusą ir interesus. Su draugu atvirai bendrauja,

dalinasi paslaptimis.

„Geriausio draugo“ neturėjimas – didelė problema vaikui.

„Geriausias draugas“ pradinių klasių mokiniui gali turėti tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį, nes vardan draugystės laužomos taisyklės, patenkama į rizikos situacijas, saugomos paslaptys.

•

Rizikingai besielgiantis pradinių klasių mokinys:

dažnai klysta, įvertindamas kito ketinimus – bloga linkintį kito

elgesį gali priimti kaip draugiškumą;

užvaldytas nuoskaudos, pykčio, vienišumo gali tyčia rinktis

kitiems ar sau kenkiantį elgesį;

rizikos situacijose sugalvoja labai nedaug išeikių, vos kelias

vienodas, dažniau prisimena jėgos, agresijos, spaudimo veiksmus,

neatitinkančius aplinkybių;

reaguoja pirmu į galvą šovusiu būdu, neapmąsto savo poelgio pasekmių;

stokoja prosocialaus elgesio įgūdžių ir patirties.

Klasės „atstumtieji“ anksčiau

ir dažniau nei kiti išbando

psichiką veikiančias medžiagas,

kadangi neturi reikiamų

pozityvių socialinių įgūdžių.

Bendravimo jie ieško „gatvėje“,

įsitraukia į „blogas kompanijas“.

•

..... 25

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) ĮVADAS

Pradinių klasių mokinys jau nėra fiziškai prisirišęs prie tėvų –

jis mokosi turėti savo pasaulį, atskirą nuo tėvų, pripažįsta tėvams

teisę turėti savo pasaulį. Mokinio bendravimas su tėvais – tai mokymasis

būti kartu, bendrauti ir bendradarbiauti. Mokinys mokosi

pasakyti tėvams savo norus bei išgirsti jų norus; mokosi suprasti

suaugusiųjų reikalavimus, jų prasmę ir gera valia jų laikytis;

siekia susitarti, derėtis, keisti reikalavimus, jei tėvų pageidavimai

visiškai neatitinka mokinio interesų.

Tačiau mokinio santykiai su tėvais gali būti ir nepalankūs. Jie

gali būti *nuolankūs arba konformistiški* – mokinys tokiu atveju

siekia bendravimo su tėvais, tačiau nedrįsta jiems paprieštarauti,

bijodamas jų pykčio, bausmės, taigi aukoja savo interesus,

perdėtai stengiasi prisitaikyti prie suaugusiųjų nuotaikų ir reikalavimų,

bijo pasipasakoti apie ištikusią bėdą. Mokinio santykiai

su suaugusiais gali būti *gynybiški arba grįsti manipuliavimu*.

Mokinys siekia dominuoti, valdyti, stengiasi priversti suaugusiuosius

visada prisitaikyti prie jo norų ir elgesio. Toks mokinys

taip pat aukoja savo interesus, nes jam reikia daug pastangų

ir laiko manipuliavimui suaugusiais, jis taip pat nėra jiems

atviras.

-
-

Dalis pradinų klasių mokinių pradeda slėpti nuo tėvų juos slegiančias problemas, nesėkmes. Ypač linkę slėpti tuos poelgius, kuriuos draudžia suaugusieji, nes bijo „moralų“, bausmių. Todėl tėvai kartais pavėluotai sužino apie riziką mokiniui įsitraukti į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Bendravimo su tėvais problemų turintys vaikai nėra išsiugdę pozityvių socialinių įgūdžių, bendravimo ieško „gatvėje“, linkę priimti gatvės gyvenimo normas bei išbandyti psichiką veikiančias medžiagas.

-
-

Pradinių klasių mokiniai jau geba atpažinti įvairiose situacijose išgyvenamus savo jausmus, geba apie juos kalbėtis, kontroliuoti jų raišką kasdieninėse situacijose. Tačiau stresą mokiniai išgyvena sunkiai.

Įvairios traumuojančios situacijos dažniausiai išgyvenamos pirmą kartą, mokiniai dar nežino, jog laikui bėgant stiprūs išgyvenimai silpnėja.

Mokiniui atrodo, jog tai nutiko tik su juo – jis nežino, jog kiekvienas žmogus kada nors ką nors panašaus išgyvena.

Mokinių jausmai labilūs, jie žino mažai būdų, kaip juos kontroliuoti, todėl jausmai arba visiškai užvaldo mokinį, arba nevaržomi išsilieja pačiais netinkamiausiais būdais.

Mokinių fantazija labai laki, jie suteikia savo mintims magišką galią, todėl turi baimių, išgyvena perdėtą kaltę ir kt.

Į ilgalaikę stresinę situaciją patekęs pradinų klasių mokinys gali priimti „labiau patyrusiųjų“ pagalbą – pasiūlymą atsipalaiduoti vartojant psichiką veikiančias medžiagas.

Patirtas palengvėjimo, atsipalaidavimo, užsimiršimo efektas gali skatinti įsitraukti į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

-
-

Saviraiška

Pradinių klasių berniukai paprastai nori augti stiprūs, vyriški, siekia „auginti raumenis“.

Visi mokiniai trokšta būti kūrybiški, individualūs, originalūs, kuo nors išsiskirti iš kitų, patraukti jų dėmesį.

-

-

Noras „auginti raumenis“ gali paskatinti priimti pasiūlymą tam naudoti medikamentus. Noras išsiskirti, būti kitokiam gali būti išreiškiamas rūkant, ragaujant alkoholio ar kitaip svaiginantis.

-

-

..... 26

PRADINIS

UGDYMAS ĮVADAS (1–4 klasės)

2. PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIO APLINKOS POVEIKIS RIZIKAI VARTOTI PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS

Rizika didesnė, jei mokinys auga uždaroje, ribotų socialinių ryšių aplinkoje. Toks vaikas neturi bendravimo su bendraamžiais, vyresniais mokiniais bei suaugusiaisiais įgūdžių bei patirties. Jis gali būti perdaug patiklus, neižvelgiantis kito blogų ketinimų, gali nesugebėti pasipriešinti, pasakyti „ne“.

Rizika didesnė, jei mokinys auga skurdo sąlygomis. Tokie vaikai labiau pažeidžiami, nes nuolatinė maisto ir pastogės stoka skatina juos pačius pasirūpinti savimi, o dėl menkos patirties jie gali užmegzti ryšius su pavojingais ar asocialiais asmenimis. Tokie vaikai dažnai patiria nusivylimą, bejėgiškumą, pažeminimą, neturėdami elementarių higienos sąlygų, priversti eiti į mokyklą netvarkingais drabužėliais, neturėdami kur atlikti mokytojo paskirtos namų užduoties, neturėdami mokymosi reikmenų. Jie yra nusivylę, nuolat matydami apatiškus, depresyvius tėvus, negalėdami pasirinkti geresnio gyvenimo ir tenkinti elementariausių poreikių. Jų socialiniai ryšiai su aplinka riboti, nes jie neturi galimybių žiūrėti televizorių, eiti į svečius, lankyti būrelius, eiti į koncertus, žaisti kompiuteriu ir kita. Vienintelė tokių mokinių socialinio bendravimo vieta – gatvė, kuri, kaip žinome, yra pavojinga.

Mokiniai, gyvenantys aplinkoje, kurioje vartojamas alkoholis arba narkotikai, turi netinkamas vertybes bei elgesio modelį, be to, psichiką veikiančios medžiagos jiems prieinamos.

Emocinis ryšys su tėvais arba nepastovus, arba jie jaučiasi atstumti, todėl asmuo, parodęs jiems dėmesį, gali jais pasinaudoti, įtraukti į nusikalstamą ar pačiam žalingą veiklą. Be to, šie vaikai dažnai jaučia gėdą, kaltę, pažeminimą, todėl patys nebendrauja su vienmečiais, izoliuojasi, užsidaro ir ieško tokio pat socialinio statuso draugų. Tėvai paprastai toleruoja netinkamą vaikų elgesį, atlaidžiai žiūri į jų bandymus paragauti alkoholio, rūkyti ar vartoti kitas psichiką veikiančias medžiagas.

Vaiko aplinka pavojinga tuo, kad jam lengvai prieinamos psichotropinės medžiagos, o tėvai ne tik rodo neigiamą pavyzdį, bet dažnai ir patys leidžia ar net skatina vartoti šias medžiagas.

Neigiamą socialinę patirtį turintys mokiniai taip pat labiau pažeidžiami. Tai mokiniai, patyrę prievartą, artimųjų netektį, tėvų skyrybas, gyvenamosios vietos pakeitimą, praradę geriausią draugą ir kita. Tokie mokiniai paprastai esti apimti jausmų sumaišties, sunkiai atsirenka, kas gerai ir kas blogai, priešinasi, protestuoja bandydami apsiginti ir yra lengvai pažeidžiami. Norėdamas atkeršyti besiskiriantiems tėvams, toks mokinys gali eiti su visai nepažįstamu jį pakvietusiu žmogumi, gali lengvai paklusti nepažįstamojo valiai, priimti pasiūlymą užsirūkyti ar paragauti alkoholinio gėrimo. Vienišumo jausmą tokie mokiniai slopina atsitiktiniais ryšiais gatvėje.

Šiems pradinių klasių mokiniams mokytojas turėtų skirti ypač daug dėmesio ir šilumos, turėtų įtraukti juos į ankstyvosios prevencijos programas ar projektus.

3. ANKSTYVOSIOS PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO

PREVENCIJOS KRYPTYS IR PROGRAMOS

Ankstyvosios prevencijos programose tiesiogiai neteikiama detali informacija apie

svaiginančias medžiagas, jų poveikį organizmui, kadangi šio amžiaus vaikai dar negali suprasti nei fiziologinių, nei asmenybinių šių medžiagų vartojimo pasekmių. Daugelis pradinų klasių mokinių dar nieko nežino apie narkotikus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas, nėra jų bandę, todėl ankstyvas susidomėjimo skatinimas ir vaizduotės stimuliavimas jiems nėra naudingas. Tiesa, nemaža dalis jų jau yra ragavę alkoholio arba bandę užtraukti dūmą. Kai kurie yra girdėję apie narkotikus ir pradeda jais domėtis. Todėl pedagogai turi būti pasirengę kalbėtis su mokiniais apie rūkymą, alkoholį, vaistus, kitas psichiką veikiančias medžiagas, kai mokiniai pradės tuo domėtis arba kai mokytojas pastebės pirmuosius ženklus, jog vienam kitam mokiniui kyla noras pabandyti rūkyti ar paragauti alkoholio.

Ankstyvosios prevencijos programose netaikomi mokinių gąsdinimu grindžiami poveikio būdai.

Pradinių klasių mokiniams gąsdinančios pasekmės atrodo pasireikšiančios toli ateityje, įsijungia mąstymas „man taip neatsitiks“, todėl gąsdinimai nėra efektyvūs. Be to, mokiniai mato daugybę rūkančių arba alkoholį vartojančių žmonių, kurie atrodo visiškai sveiki, patenkinti gyvenimu, todėl jiems sunku patikėti pražūtingu šių medžiagų poveikiu organizmui. Be to, gąsdinant ugdytos nuostatos greitai išblėsta, pasimiršta siekiant mėgdžioti suaugusiuosius, neatsilikti nuo draugų.

..... 27

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) IVADAS

Ankstyvoji prevencija grindžiama gyvenimo ir socialinių įgūdžių ugdymu. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija veiksminga, kai pavyksta padėti mokiniams įgyti tokius gyvenimo įgūdžius, kurie padeda efektyviai įveikti stresus, įtampą, vidinį ar išorinį spaudimą. Šiuos įgūdžius turintys mokiniai geba įveikti kasdieninius sunkumus, išspręsti kylančias problemas, rasti išeitis konfliktinėse situacijose, įsitraukti į jų interesus atitinkančią aktyvią veiklą, todėl yra geros nuotaikos, neieško ramimosi, užsimiršimo, svaiginimosi priemonių. Gyvenimo ir socialinių įgūdžių ugdymas ypač aktualus ankstyvajai prevencijai, kai dirbama su 6-9 metų mokiniais. Šio amžiaus mokiniai dar neturi susiformavusių žalingų įpročių, todėl jiems aktualiau stiprinti psichologinį atsparumą, o ne keisti elgseną. Turintis stiprius pozityvius socialinius ir gyvenimo įgūdžius mokinys gali atsisipirti bendraamžių spaudimui, apginti savo nusistatymą nesisvaiginti ir augti sveikam. Mokinys gali rinktis kitą, nei artimieji, gyvenimo stilių, jeigu jo aplinkoje rūkoma, vartojamas alkoholis arba svaiginamasi kokiomis nors medžiagomis.

Kita ankstyvosios prevencijos kryptis – asmeninės atsakomybės ugdymas mokantis

tinkamų būdų, padedančių pasijusti geriau. Tyrimais nustatyta, kad 6-9 metų mokiniai savo elgesio motyvus linkę priskirti kam nors kitam – kas nors paskatino jį taip pasielgti, padarė kažkas kitas, jis nenorėjo to daryti. Mokiniai neprisiima atsakomybės už savo poelgius, todėl elgiasi spontaniškai, kartoja netinkamą elgesį. Mokiniui bręstant atsiranda atsakomybė už savo poelgius – mokinys suvokia, kad jis pats norėjo taip pasielgti, žino, kodėl to norėjo ir kad tikrai tai padarė jis pats. Mokinys, gebantis suvokti savo elgesio priežastis ir pasekmes, gali išmokti sąmoningai kontroliuoti poelgius, t.y. pasirinkti tinkamiausias, saugias išeitis bet kuriomis aplinkybėmis. Jis pasirengęs to mokytis, todėl pedagogai jam turi padėti įgyti reikiamų įgūdžių. Be to, mokinys žino, jog pats gali susirasti mėgstamą užsiėmimą, būrelį, pramogą; supranta, kad ko nors pasiekti gali tik pasistengęs, padirbėjęs, bandydamas dar ir dar kartą, jei nepavyko.

Būtina ankstyvosios prevencijos kryptis – atsisakymo įgūdžių formavimas. Ne vienas pradinų klasių mokinys užtraukia dūmą arba paragauja alkoholio, nes nesugeba atsisipirti bendraamžių, vyresnių mokinių spaudimui. Mokiniai nedrįsta atsisakyti, jaučiasi nepatogiai, neranda reikiamų žodžių, bijo pašaipos. Taigi labai svarbu mokytį juos pasakyti „Ne“. Praktikuotis galima įprastose situacijose, pvz., atsisakyti kvietimo kur nors eiti, pasiūlymo iškrėsti pokštą draugui, duoti nusirašyti ir kitose situacijose.

Pradinėse klasėse galima vykdyti kelias ankstyvosios prevencijos programas.

Pirmoje klasėje galima taikyti programą „Zipio draugai“. Ji skirta:

- padėti mokiniams atpažinti savo ir kitų jausmus, juose susivokti, įvardinti jausmus ir išreikšti sau ir kitiems priimtinais būdais;

- mokiniai supranta, jog kiekvienas turi teisę jausti ne tik malonius, bet ir sunkius jausmus, ir tai nėra negražu ar gėdinga;
 - mokiniai skatinami drauge ieškoti išeičių, padedančių išspręsti kritinę situaciją neįskaudinant kitų;
 - mokosi atsipalaiduoti, išsikalbėti ar rasti kitų būdų, padedančių sumažinti sunkių jausmų [pykčio, pavydo, skausmo ir kt.] keliamą įtampą, jei pačios situacijos pakeisti negalima, ir taip pasijusti geriau;
 - mokosi padėti sau, prašyti kito pagalbos, pamatyti, kada kitas jaučiasi blogai, ir bandyti jam padėti, ieškoti pagalbos;
 - dalyvaudami programoje vaikai kalbasi ir skaudžiomis temomis, tokiomis kaip netektys, mirtis, tėvų skyrybos, apie kurias nelengva kalbėti ir suaugusiems.
- Pirmoje-ketvirtoje klasėse galima įgyvendinti programą „**Gyvenimo įgūdžių ugdymas**“, (Vilnius, 2003). Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa padeda saugioje aplinkoje modeliuoti įvairias situacijas:

- geriau suvokiant savo ir kitų išgyvenamus jausmus;
- ieškant išeičių iš probleminių situacijų;
- darant išvadas apie tai, kuri išeitis tinkamiausia;
- dalijantis patirtimi;
- patiriant išgyvenimų, kurių realiame gyvenime patirti neteko;
- prisiimant atsakomybę už savo elgesį, savo saugumą ir sveikatą;

..... 28

..... PRADINIS

UGDYMAS ĮVADAS (1–4 klasės)

- išmokstant atpažinti rizikos situacijas;
- apmąstant, reflektuojant patyrimą;
- sužinant būdų, kaip sumažinti sunkių jausmų keliamą įtampą;
- išmokstant atsipalaiduoti.

Pradinėje mokykloje gali būti taikomas ir „**Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas**“ (Vilnius, 2001), skirtas mokytis bendravimo, konfliktų sprendimo, vengti rizikos, vaidinant įvairias galimas gyvenimo situacijas, atliekant pratimus ir kt. Mokiniai mokosi:

- pozityvaus elgesio įgūdžių: kaip būti dėmesingu kitam, kaip nuspręsti, kuo užsiimti, kaip taisyti klaidas ir kt.;
- bendravimo įgūdžių: kaip pasiūlyti, paprašyti, padėti, įsitraukti į bendrą veiklą ir kt.;
- savo ir kitų jausmų suvokimo įgūdžių: kaip suprasti, ką jaučia kitas ir parodyti, jog supratai, kaip išreikšti savo jausmus;
- savikontrolės įgūdžių: kaip susivaldyti, kaip elgtis, kai tave erzina, kaip pripažinti savo elgesio pasekmes;
- streso įveikimo įgūdžių: kaip reaguoti į sunkumus, kaip reaguoti, jei tau rodomas priešiškus, jei jautiesi atstumtas ir kt.

Šios programos padeda kryptingai plėtoti pradinių klasių mokinio pozityvius socialinius įgūdžius. Tačiau dažnai to nepakanka. Todėl mokytojas turi būti pasirengęs ir tiesioginiams pokalbiams su vaikais apie tabaką, alkoholį, svaiginimąsi vaistais ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis, kai tik iškils būtinybė. Mokiniais svarbu pateikti informacijos, patenkinančios jų smalsumą, atsakančios į kilusius klausimus, griaušančios mitus ir tuo pačiu padedančios ugdyti nuostatą nepradėti rūkyti, gerti ar kitaip svaigintis.

Toliau bus pateikiama informacija pedagogui, būtina kalbant su mokiniais šiomis aktualiomis temomis. Bus siūlomos idėjos mokinių veiklai, atskleidžiančios prevencinio darbo kryptis.

4. KOKIĄ INFORMACIJĄ SUTEIKTI PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIAMS?

Pateikti teisingą ir tikslią informaciją apie vaistų, buitinių cheminių medžiagų, tabako ir alkoholio poveikį vaiko organizmui.

Informaciją reikėtų pateikti paprastai, kad ji būtų suvokiama vaikui, tačiau būtina paminėti esminę organizmui daromą žalą, pakomentuojant, kaip tai vyksta.

Reikėtų ne gąsdinti pasekmėmis, o mokyti tinkamai elgtis.

Nereikėtų detaliai komentuoti, ką blogo gali vaikui padaryti pikta linkintis nepažįstamas žmogus, o tiesiog paaiškinti vaikams, kad jie neturi leisti į jokiais kalbas su nepažįstamaisiais. Tuomet mokinys nepateks į situaciją, kai nepažįstamas asmuo siūlo saldinių ar tablečių, kurios gali apsvaiginti ar kitaip pakenkti. Žinodamas taisyklę, kad negalima imti jokių rastų besimėtančių vaistų, saldumynų ar daiktų, vaikas išvengs apsinuodijimo, nusideginimo cheminėmis medžiagomis, apsvaigimo.

Ne vien drausti, bet ir aiškinti, kodėl negalima.

Mokinys geriau supranta ir priima draudimą, jei žino, dėl ko draudžiama. Paaiškinus draudimą, mokinys suvokia slypintį pavojų ir ugdomi nuostata vengti sveikatai pavojingų situacijų ir elgesio. Taigi, jeigu mokinių taisyklės draudžia rūkyti, klasėje turi būti kalbama, kaip tabakas veikia rūkantį ir greta jo esančius nerūkančius asmenis.

Paaiškinti vaikams, kad ne visais suaugusiais asmenimis galima pasitikėti.

Vaikai turi žinoti, kad paprastai suaugusieji yra geri, linki vaikams gero, gali padėti ištikus bėdai. Tačiau yra suaugusiųjų, kurie gali nuskriausti, pakenkti vaikams. Kadangi sunku perprasti nepažįstamų asmenų ketinimus, geriau iš viso su jais nebendrauti, jei šalia nėra tėvų ar pedagogų.

Skatinti vaikus ieškoti pagalbos.

Paaiškinti vaikams, kad yra tarnybų ir asmenų, kurių pareiga padėti žmonėms. Tai policininkai, medikai, gaisrininkai, pedagogai. Gatvėje ar kitose viešose vietose juos galima atpažinti iš specialios aprangos, ženkluko. Į šiuos asmenis visada galima kreiptis pagalbos susižalojus, apsinuodijus,

..... 29

PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) ĮVADAS

patyrus spaudimą, nežinant kaip elgtis. Taip pat svarbu žinoti šiuos telefonus: policijos (02), greitosios pagalbos (03), „Vaikų telefono linija“ (8-800 28800), „Mokyklų linija“ (8-800 28080). Mokiniai turėtų žinoti, jog šiais telefonais pagalbos gali kreiptis ir mokiniai. Tačiau svarbiausia turėti artimųjų – tėčio, mamos, kitų giminių, taip pat savo mokytojos – telefoną.

Skatinti vaikų pasitikėjimą savimi.

Visi norime, kad mūsų vaikai būtų savarankiški, pasitikintys savimi. Tai padės vaikams nepasimesti susidūrus su įvairiomis problemomis, ieškoti sprendimo. Vaikų pasitikėjimą savimi didele dalimi nulemia suaugusieji. Nepastikėjimą savimi skatina mūsų pastabos, kritika, per didelė kontrolė.

Skatinti kritiškai mąstyti.

Vaikai turi išmokyti analizuoti informaciją ir patyrimą. Ne visa informacija, kurią gauna vaikas, yra teisinga, tiksli ar naudinga. Analizuojant ją, svarbu išsiaiškinti, kam ji skirta, kokio tikslo siekiama pateikiant tokią informaciją ir pan. Pvz., reklamos pateikiama informacija apie cigaretes ar alkoholinius gėrimus.

Mokyti sprendimo priėmimo įgūdžius.

Dažnai vaikas pats turi priimti sprendimą, kaip pasielgti. Kad sprendimas būtų konstruktyvus, būtina iš anksto apgalvoti visus galimus sprendimų variantus, jų teigiamus ir neigiamus padarinius, ir tik tada pasirinkti tinkamiausią. Tai paskatins vaikus, prieš priimant sprendimą, gerai pagalvoti.

..... 30

PRADINIS

UGDYMAS VAISTAI (1-4 klasės)

VAISTAI

Pradinių klasių mokiniai jaučiasi pakankamai savarankiški ir susirgę neretai bando gydytis patys: išgeria aspirino, o kartais pamėgina išgerti tėvelių retkarčiais vartojamų vaistų, skirtų miegui ar raminamuosius. Todėl neretai vaistais apsinuodijama. O kartais, sulaukus netikėto svaiginimosi efekto, bandoma pakartoti jų vartojimą. Mokinius tinkamai informavus apie vaistus ir jų poveikį, jų vartojimo taisykles, galima padėti mokiniams patiems saugoti savo sveikatą ir išvengti apsinuodijimų bei svaiginimosi.

Skyrelyje siūlomi pratimai, žaidimai ir dalijamoji medžiaga, skirta suteikti mokiniams žinių ir ugdyti gebėjimus bei kurti nuostatas.

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kas padeda augti sveikam, stipriam, sportiškam,
- kaip skirtingi vaistai veikia vaiko organizmą, suprastų gydomąjį ir pašalinį jų poveikį,
- perprastų vaistų vartojimo taisykles ir jų perdozavimo žalingas pasekmes,
- žinotų, į ką kreiptis pastebėjus išmėtytus ar bendraamžių siūlomus medikamentus.

gebėtų:

- pats įvertinti savo savijautą, kai esi sveikas ar jauti ligos požymius,
- kreiptis pagalbos į tėvus, mokytoją, mokyklos medicinos darbuotoją arba paskambinti greitosios pagalbos numeriui,
- atsakingai elgtis su vaistais: nevartotų jokių vaistų kol sveikas, susirgęs imtų vaistus tik iš tėvų ir medicinos darbuotojų,
- atsisakyti bendraamžių siūlomų medikamentų, mėgintų įtikinti kitus savarankiškai jų nevartoti.

vadovautųsi nuostata:

- sveikai gyventi ir atsakingai elgtis su vaistais.

Informacija pedagogui

Nebus naudos, jei vaikams pasakosime apie neteisingą vaistų vartojimą arba piktnaudžiavimą vaistais, svaiginimąsi psichiką veikiančiomis medžiagomis ir gąsdinsime jų vartojimo pasekmėmis. Daugumai pradinių klasių mokinių ši informacija dar neaktuali, tačiau vienas kitas mokinys jau gali būti išbandęs vaistų ar psichiką veikiančių medžiagų poveikį. Pirmosios psichiką veikiančios medžiagos, siūlomos vaikams, dažniausiai yra tablečių formos, todėl mokiniams jos panašios į vaistus ir atrodo nelabai pavojingos. Siūlant dažniausiai ir sakoma, kad tai vaistai ar vitaminai. Dauguma vaikų žino, kad vaistai ir vitaminai negali pakenkti, todėl neretai ryžtasi juos išbandyti. Tai liudija, kad mūsų vaikai nežino vaistų vartojimo taisyklių. Pirmieji pokalbiai su vaiku apie psichiką veikiančias medžiagas ir turi būti pokalbiai apie vaistų vartojimą. Kalbant apie vaistus reikėtų aptarti šiuos aspektus:

- gydančių tinkamai vartojamų vaistų poveikį organizmui;
- netinkamai vartojamų vaistų žalingas pasekmes organizmui;
- piktnaudžiavimą vaistais.

Vaikai ne tik klausosi mokytojo paaiškinimų bei patarimų, bet stebi ir suaugusiųjų elgesį.

Stebėdami, kaip kartais suaugusieji elgiasi su vaistais (be gydytojo konsultacijos patys įsigyja vaistų ir juos vartoja, išgeria vaistų, rekomenduotų kaimyno, neprašę galvos ar danties skausmui geria

..... 31

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) VAISTAI

tablete po tabletės), jie klaidingai suvokia vaistų vartojimą.

Vaikai turi įsisavinti šias vaistų vartojimo taisykles:

- Vaistai vartojami tik tada, kai žmogui ką nors skauda, kai jis serga.

Deja, stebėdami suaugusiuosius vaikai dažniausiai supranta, kad vaistai – gyvybės ir energijos šaltinis, kad tai – gyvenimo kasdienybė.

Geriant vaistus:**Negalima sakyti Reikia sakyti**

- Išgėręs vaistų būsiu sveikas.
- Vaistai man padeda pasijusti stipresniu.
- Jei gersiu vaistus – nesijausiu blogai.
- Šitie vaistai man visada padeda.
- Vaistai man – energijos ir stiprybės šaltinis.
- Geriu vaistus, nes sergu.
- Išgėrus vaistų man nebeskaudės.
- Išgėręs vaistų aš pasveiksiu.
- Kai pasveiksiu, vaistų man nebereikės.
- Jei valgai daug vaisių ir daržovių, augi sveikas ir vaistų nereikia.

Vaikas turi suprasti, kad vaistus reikia gerti tik tada, kai sergi. Sveikam žmogui vaistai nereikalingi,

tinkama mityba, apranga, judėjimas padeda augti sveikam ir apsieiti be vaistų. Jei sveikas žmogus gers vaistus, jam tai gali labai pakenkti.

- Vaikai gali gerti tik tuos vaistus, kuriuos jiems duoda mama, tėtis arba gydytojai.

Net mokytoja mokykloje neturi teisės duoti vaikams vaistų. Jei mokiniui būtina gerti vaistus, juos tėvai turi nunešti į medicinos kabinetą. Ir tik ten nuėję mokiniai turi išgerti vaistus.

Mokytoja turėtų kalbėtis su vaikais apie tai, kad vaistų negalima imti nei iš draugų, nei iš nepažįstamų suaugusiųjų ir paaiškinti kodėl.

Kartais vaikus, ypač kai jie serga, prižiūri seneliai, giminaičiai, kaimynai. Tokiu atveju tėvai turi paaiškinti vaikams, kad jie turi klausyti juos prižiūrinčių žmonių nurodymų. Geriausia vaistų vartojimą aptarti visiems kartu.

- Reikia gerti tik tiek vaistų, kiek nurodė gydytojai.

Jei vaikas mano, kad gerdamas vaistus bus labai sveikas, jis gali pabandyti išgerti kuo daugiau vaistų. Vaikams reikia paaiškinti, kad išgėrus daugiau vaistų ne greičiau pasveikstama, o atvirkščiai, galima dar labiau susirgti. Be to, vaikas turi žinoti, kad gydytojo paskirtus vaistus jam paduos mama, tėtis arba medikai, o pats jis jų negali imti ir vartoti. Nei klasėje, nei namuose neturėtų būti vaistai laikomi vaikams prieinamose vietose.

Deja, dauguma suaugusiųjų pamiršta pagrindines vaistų laikymo taisykles. Daugelyje namų vaistų galima rasti virtuvės, prieškambario ar vonios kambario spintelėse, ant tualetinio stalelio, rankinėse, kišenėse... Vaistai vaikui lengvai prieinami ir jis gali užsimanyti jų paragauti, be to, ugdomi vaiko supratimas, kad tai – būtinas namuose ir buityje daiktas, kaip pavyzdžiui, dantų šepetėlis, nosinė ar žirkutės.

Vaistų laikymo namuose taisyklės

- Vaistai turi būti laikomi vaistinėse.
- Vaistinėse turi būti rakinamos (deja, vaikui „neprieinamų“ vietų namuose beveik nėra).
- Nereikia laikyti namuose nebereikalingų vaistų likučių (užsilikusių pakuotėje 2–3 tablečių ar žirnelių). Stebėjimai rodo, kad anksčiau ar vėliau Jūs vis tiek juos išmesite. Taupumas čia tikrai nereikalingas.

Vaistų vartojimo taisyklės mokiniui

- Vaistai – ne maistas ir ne gėrimas, tad sveikas žmogus jų nevartoja.
- Vaistai turi gydomųjų galių, tačiau turi ir pašalinį neigiamą poveikį, todėl vartojami tik susirgus.
- Vaistus paskiria tik gydytojas, gydytis pačiam – žalinga.
- Mokinys vaistus gali imti tik iš tėvų ir medikų.
- Mokinys turi atsisakyti draugų ir nepažįstamų vaikų bei suaugusiųjų jam siūlomų vaistų.

..... 32

..... PRADINIS

UGDYMAS VAISTAI (1–4 klasės)

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

KAS SVEIKA IR KAS ŽALINGA SVEIKATAI?

Uždavinys: diskutuodami apie sveikatą, mokiniai geriau supras, kas padeda augti sveikam, o kas – kenkia sveikatai.

Priemonės: pratybų lapo kopijos, rašikliai.

Metodas: minčių lietus, diskusija, idėjų grupavimas.

Eiga:

- Siūlyti vaikams pamąstyti, kas jiems padeda augti sveikais, o kas gali kenkti sveikatai.
- Sugalvotas idėjas užrašyti, nupiešti, pažymėti simboliniu ženkliuku ant skirtingos spalvos popieriaus lapelių: „sveika“ ant vienos spalvos lapelių, „žalinga sveikatai“ ant kitos spalvos lapelių.
- Paeiliui pristatyti savo mintis klasei, mokytoja turėtų skatinti mokinius diskutuoti apie iškeltas idėjas ir nutarti, kurioje popieriaus lapo pusėje „sveika“ ar „žalinga sveikatai“ derėtų priklijuoti savo lapelį.
- Suklijavus visų norinčiųjų pristatyti savo mintis lapelius, aptarti, kiek daug skirtingų dalykų veikia mūsų sveikatą.

Tęstinė veikla:

- Sukurti didelį paveikslą ant klasės sienos „Kaip mes galime rūpintis savo kūnu bei sveikata“ – nupiešti piešinėlių, sukurti istoriją, pateikti patarimų, aprašyti savo patirtį, numatyti, kaip stiprinti sveikatą, parašais patvirtinti savo įsipareigojimus ir kt.
- Atlikti klasės ar mokyklos tyrimą apie tai, kiek valandų mokiniai miega, kada eina gulti, kada keliai, ką veikia prieš miegą, ar jaučiasi išsimiegoję, kokios nuotaikos keliai pamiegoję ilgiau ir nepakankamai išsimiegoję; tyrimo rezultatus pavaizduoti diagramomis, schemomis, jas iškabinti ir aptarti.
- Atlikti tyrimą „Mūsų laisvalaikis“ – per pertraukas, po pamokų, apklausti visus klasės mokinius, ką jie mėgsta veikti laisvalaikiu, kiek laiko skiria mėgstamiems užsiėmimams, kiek laiko praleidžia nežinodami ką veikti, nuobodžiaudami, nerasdami draugų, su kuriais galėtų ką nors įdomaus nuveikti; tyrimo rezultatus aptarti klasėje atkreipiant dėmesį į tai, kad pats turi būti aktyvus, stengtis, kad laisvalaikis būtų malonus ir įdomus.
- Paskelbti „draugystės savaitę“ ir susitarti, kad kiekvienas mokinys stengsis bendrauti, žaisti, diskutuoti su kiekvienu klasės draugu, kiekvienam kasdien stengsis pasakyti gerą žodį, siūlys pagalbą, mėgins drauge praleisti laisvalaikį. Savaitės pabaigoje pasikalbėti apie tai, su kuo užmezgė draugystės ryšį, kuris mokinys atsiskleidė kaip puikus draugas, kaip pagerėjo klasės mikroklimatas ir kiekvieno savijauta.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 1, psl. 45

..... 33

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) VAISTAI

Pratybų lapas Nr. 1

KAS SVEIKA, KAS ŽALINGA SVEIKATAI

PAGALVOK IR UŽRAŠYK MINTIS, KAS PADEDA AUGTI SVEIKAM, O KAS ŽALINGA SVEIKATAI

Sveika Žalinga sveikatai

..... 34

..... PRADINIS

UGDYMAS VAISTAI (1-4 klasės)

MANO SAVIJAUTA

Uždavinys: analizuodami piešinėlius ir dalindamiesi patirtimi, mokiniai išsiaiškins ir gebės įvardinti požymius, kurie rodo, jog esi sveikas, pajus ir įvardins blogos savijautos ar ligos požymius.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: diskusija, kritinis mąstymas.

Eiga:

- Siūlyti vaikams pagalvoti, kaip jie jaučiasi šiandien ir vienam po kito pasidalyti mintimis apie savo savijautą, pvz., „esu linksmas, geros nuotaikos“, „noriu ką nors veikti, daryti“, „noriu mankštintis, sportuoti“.
- Po to siūlyti prisiminti atvejus, kai sirgo kuria nors liga ir apibūdinti, kaip jautėsi, pvz., „skaudėjo galvą, krėtė šaltis“, „nesinorėjo nieko valgyti, skaudėjo pilvą“, „norėjosi gulėti, nebuvo jėgų ir noro žaisti ar ką nors veikti“.
- Siūlyti atlikti užduotį 2 pratybų lape: atidžiai apžiūrėti lovoje gulintį ir lauke žaidžiantį vaiko piešinėlius, nuspręsti, kuris sveikas, o kuris serga. Perskaityti užrašus, apibūdinančius sveiko ir sergančio vaiko savijautą, ir nubrėžti vienos spalvos liniją nuo blogą savijautą rodančio požymio prie segančio vaiko, ir kitos spalvos liniją – nuo gerą savijautą rodančio požymio prie sveiko vaiko.
- Suradus visus ligos ar blogos savijautos požymius, pasikalbėti ir nutarti, į kurį žmogų galima kreiptis pagalbos, jei susirgai namuose, mokykloje ar blogai pasijutai gatvėje.

Tęstinė veikla:

- Išleisti klasės laikraštį „Žmonės, kurie mums padeda“ – parašyti asmeninių istorijų, kas kada kuriam nutiko, kas jam padėjo. Tekstus iliustruoti, dėmesį labiausiai patraukiančiose

vieta užrašyti pagalbos telefonus, aprašyti, kokia tarnyba ar žmogus ir kokią pagalbą gali suteikti.

- Į „autorinę kėdę“, į kurią klasėje paprastai sėdasi ką nors ypatingo nuveikę mokiniai, pakviesti atsisėsti klasėje besimokančius specialiųjų poreikių mokinius (jei klasėje tokių nėra, pasikviesti kelis mokinius iš kitų klasių) ir paprašyti jų papasakoti, kaip jie jaučiasi mokykloje, klasėje, kieme, kokių kartais reikia pastangų net paprasčiausiems dalykams atlikti. Išklausus juos pasidžiaugti jų ypatingais gebėjimais įveikti negalią, nors kartais tai ir nėra lengva.

- Sudaryti klasės mokinių patirtų „traumų diagramą“ – pasikalbėti ir prisiminti bėdas, nelaimes, kurios baigėsi kokia nors trauma (sumušimais, žaizdomis, nudegimais, lūžiais, išgąsčiu, baime dėl kito sveikatos ir kt.); nutikimus ir traumas aprašyti, pamėginti nurodyti jų priežastis, pasamprotauti, ar buvo galima išvengti traumos; suskaičiuoti traumų atvejus, suskirstyti į grupes pagal traumos pobūdį, sunkumą, gydymo trukmę, skausmą, likusias pasekmes ir nubraižyti diagramas. Pasikalbėti apie tai, kaip galima sumažinti traumų riziką ir į ką kreiptis pagalbos ištikus bėdai.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 2, psl. 47

..... 35

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) VAISTAI

geras apetitas

energijos antplūdis

gera nuotaika

linksma

norisi mokytis

nusideginau ranką

skauda galvą

nesinori žaisti, ruošti pamokų

į pirštą įlindo rakštis

krečia šaltis

skauda pilvą

Pratybų lapas Nr. 2

MANO SAVIJAUTA

..... 36

..... PRADINIS

UGDYMAS VAISTAI (1-4 klasės)

NORIU AUGTI SVEIKAS

Uždavinys: išanalizavę savo ir praktinės užduoties veikėjo dienotvarkę, mokiniai supras, ką reiškia gyventi sveikai, o koks gyvenimo būdas yra žalingas sveikatai.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: kritinis mąstymas, mokymasis iš patirties.

Eiga:

- Pasikalbėti su mokiniais apie jų dienotvarkę – kada jie eina miegoti, kada keliai, ar daro mankštą, ką valgo pusryčiams, ar į mokyklą važiuoja, ar eina pėsti, kokius lanko būrelius, kiek laiko praleidžia gryname ore, kada ir kiek laiko ruošia pamokas, kiek laiko praleidžia prie televizoriaus, kompiuterio, kiek laiko bendrauja su draugais, broliais, seserimis ir tėvais.

- Perskaityti mokiniams Noriaus Smalsučio laišką ir pakviesti mokinius jam padėti.

- Paprašyti mokinių atidžiai skaitant Noriaus Smalsučio dienos aprašymą įvertinti jo elgesį ir tekste pabraukti tas vietas, kuriose aprašytas sveikatai žalingas elgesys. Iš eilės skaitant tekstą aptarti kiekvieną žalingo elgesio situaciją, komentuoti, kodėl toks elgesys trukdo augti sveikam ir pateikti siūlymų, kaip galėtų Norius elgtis kitaip, kad jam būtų įdomu, linksma ir sveika.

- Paprašyti mokinių baigti pradėtus sakinius:

Jei noriu augti sveikas, turiu
 Jeigu noriu augti stiprus, turiu
 Jeigu noriu būti atkaklus, turiu
 Jeigu noriu būti drąsus, turiu
 Kompiuteris naudingas tada, kai
 Kompiuteris žalingas sveikatai tada, kai
 Vaistai padeda pasveikti, jeigu
 Vaistai gali būti žalingi sveikatai, jeigu
 Nuotaiką kelia.
 Nuotaiką gadina

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 3, psl. 49

..... 37

..... PRADINIS

UGDYMAS (1–4 klasės) VAISTAI

Pratybų lapas Nr. 3

NORIU AUGTI SVEIKAS

Mieli vaikai,

aš esu Norius Smalsutis. Mokausi trečioje klasėje. Girdėjau, kad jūsų klasės mokiniai jau kelis metus mokosi sveikai gyventi. Labai prašau man paaiškinti, ką reiškia sveikai gyventi ir saugiai elgtis. Ką daryti, kad būčiau stiprus, sveikas ir linksmas ir nepatekčiau į kokią nors bėdą. Pastaruoju metu dažnai sergu ar vis patenku į nemalonus situacijas. Padėkite man. Kad jums būtų lengviau, pridedu savo vienos dienos aprašymą.

Nekantriai laikiu atsakymo.

Norius

TREČIADIENIS

Rytą 7.00 val. sučirškia žadintuvas. Kaip sunku atmerkti akis. Juk vakarais iki 23.00 val. mėgstu žiūrėti televizorių. Todėl ryte sunku keltis, ilgai vartausi lovoje, kol pamatau, kad laiko liko tik apsirengti ir skubiai susidėti knygas į kuprinę. Ką ten mankšta, pusryčiai ar dantų valymas. Bėgu paskui tėtį į automobilį, užkliūnu už namų slenksčio ir nusibrozdinu kelį. Mokykla netoli, jau matyti jos kiemas. Per pamoką sunku susikaupti, ima miegas. Per pertrauką pasiskundžiu vyresniems berniukams. Vienas jų atkiša man kažkokią tabletę ir sako, kad ji suteiks energijos. Čiumpu tabletę ir nuryju net neužgėręs vandeniu. Nežinau, ar tabletę padėjo ar ne, bet susikaupti vis tiek nesiseka. Per pietų pertrauką bėgu į valgyklą. Ten perku skanių bulvių traškučių ir koka kolos bei šokoladinių bandelių. Grįžtant namo mane užkalbina nepažįstamas vyriškis. Jis siūlo saldainiukų ir kviečia važiuoti su juo pasivažinėti. Čiumpu saldainiukus ir susiberiu į burną, tačiau į automobilį nelipu, nes noriu greičiau pareiti namo. Į kiemą žaisti neinu, nes spardyti kamuolį ar važinėti dviračiu man neįdomu. Man ypač patinka žaidimai su šaudymu, muštinėmis, laivų skandinimu, todėl kompiuterinius žaidimus žaidžiu keletą valandų.

Vakarais žiūriu siaubo filmus per televizorių. Kai pagaliau nueinu miegoti, ilgai vartausi lovoje ir negaliu užmigti: man rodosi vaiduokliai, krūpčioju, lyg kas norėtų mane nušauti, kankina skrandžio skausmai. Kad užmigčiau, išgeriu valerijono tablečių, kurias dažnai vakare geria ir mano mama. Mieli vaikai sveikuoliai, padėkite man suprasti, ką aš darau ne taip?

Norius Smalsutis

..... 38

..... PRADINIS

UGDYMAS VAISTAI (1–4 klasės)

KIEKVIENAM DAIKTUI SAVA VIETA

Uždavinys: grupuodami įvairias medžiagas mokiniai išsiaiškins jų savybes, sužinos vaistų laikymo ir vartojimo taisykles, ugdysis įprotį jų laikytis ir būti atsargiais.

Priemonės: popierius, spalvoti pieštukai.

Metodas: kritinis mąstymas, minčių lietus.

Eiga:

- Siūlyti vaikams pamąstyti ir ant mažų popierėlių surašyti įvairias medžiagas, kurių yra jų namuose. Aptarti su mokiniais, kurios jų yra nekenksmingos, jas galima drąsiai naudoti nebijant žalingų pasekmių, o kurios gali būti pavojingos sveikatai – jų išgėrus, nurijus ar įkvėpus, joms patekus ant odos, į akis galima apsinuodyti, apsvaigti, nusideginti ir pan. Po to siūlyti mokiniams klįjuojant lapukus ant lentos šias medžiagas grupuoti ir pažymėti jas atitinkamu simboliu:

- Maisto produktai,
- Vaistai,
- Buitinės cheminės medžiagos,
- Kitos medžiagos.
- Drauge su mokiniais aptarti:

Kodėl taip svarbu, kad kiekvienas daiktas turėtų savo vietą?

Kokios žmogaus sveikatai kenksmingos medžiagos, kurių nurijus ar įkvėpus galima apsinuodyti, apsvaigti, nudegti, laikomos namuose?

Kaip manote, ar visos medžiagos, esančios namuose, laikomos joms tinkamose vietose?

Ką mokiniai norėtų pakeisti, kad būtų saugiau?

Kodėl vaistai turi būti laikomi ypatingoje vietoje?

Kas galėtų atsitikti, jei maisto produktų spintelėje kartu su maisto produktais būtų laikomos kitos buitinės cheminės medžiagos?

- Siūlyti mokiniams drauge su tėveliais apžiūrėti ir aptarti, kaip jų bute laikomi vaistai ir buityje naudojamos cheminės medžiagos. Pabrėžti, kad vaistai ir cheminės medžiagos turi būti naudojamos tik pagal konkrečią paskirtį. Namuose kiekvieną medžiagą reikėtų laikyti atitinkamoje saugioje vietoje. Medžiagos, kuriomis galima apsinuodyti, turi būti laikomos nepasiekiamoje vaikams vietoje, kad vaikai neturėtų galimybių kenksmingų medžiagų supainioti su kokiais nors kitomis, pvz., maisto produktais, vaisvandeniais ir pan.

..... 39

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) VAISTAI

VAISTAI IR JŲ VARTOJIMAS

Uždavinys: tyrinėdami vaistų pakuotes, išsiaiškinti vaistų vartojimo taisykles, supras netinkamo vaistų vartojimo žalingas pasekmes bei pripratimo prie jų pavojų.

Priemonės: pratybų lapo kopijos, keletas vaistų vartojimo informacinių lapelių (išimčių iš įvairių vaistų pakuočių). Pastaba: tai neturi būti raminantys ar migdantys vaistai.

Eiga:

- Parodyti vaikams, kad vaistų dėžutėse būna įdėtas informacinis lapelis, kuriame nurodoma, kada ir kaip tą vaistą vartoti, koks galimas vaistų pašalinis žalingas poveikis.
- Paaiškinti, kad jei nesilaikoma vaistų vartojimo nurodymų, galima ir apsinuodyti, dar smarkiau susirgti.
- Perskaityti vaikams kelias vaistų vartojimo nuorodas, pvz., „negalima vartoti iki 7 metų“, „užgerti stikline vandens“, „vartoti tik pavalgius“ ir kt. Paaiškinti, kodėl būtina laikytis šių nurodymų.
- Pabrėžti, kad informacinį lapelį būtina perskaityti prieš vaistų vartojimą, be šio lapelio vaistų geriau nevartoti.
- Vaikams galima priminti, kad kai svetimi žmonės jiems duoda tabletę, neaišku, kokiam negalavimui gydyti jie skirti, kokios jų vartojimo taisyklės. Todėl tai labai pavojinga;
- Galima vėl priminti vaistų vartojimo taisykles („Vaistų vartojimo taisyklės mokiniui“).
- Paaiškinę, kad kai kurie mokiniai jau yra mėginę svaigintis psichiką veikiančiomis medžiagomis, galima siūlyti palyginti vaistų ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.
- Pabrėžti, kad psichiką veikiančios medžiagos labai dažnai atrodo taip pat, kaip ir vaistai ar net vitaminai (galima net parodyti keletą paveikslukų su įvairiomis psichiką veikiančiomis

medžiagomis).

- Vaikams galima užduoti klausimus: Ar gydytojai išrašo psichiką veikiančių medžiagų? Ar prie psichiką veikiančių medžiagų pridedamos instrukcijos? Ar psichiką veikiančias medžiagas gamina farmacijos gamyklos? ir pan.
 - Pabrėžti, kokius pavojus gali sukelti psichiką veikiančių medžiagų vartojimas (pvz., neaiški jų cheminė sudėtis, poveikis organizmui, dozavimas ir pan.).
 - Siūlyti vaikams namuose drauge su tėveliais užpildyti 4 pratybų lapą „Pavojingos medžiagos“.
- Atsinešus užpildytą lapą į klasę aptarti, kokių vaistų būna, kaip jie vartojami, pakalbėti apie pašalinį žalingą vaistų poveikį sveikatai.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 4, psl. 52

..... 40

UGDYMAS VAISTAI (1–4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 4

PAVOJINGOS MEDŽIAGOS

Užduotys:

Mokykis skaityti vaistų aprašymą.

Paprašyk mamos duoti dėžutę ar indelį nuo vaistų su informaciniu lapeliu, perskaityk, kas parašyta ant dėžutės ir informaciniame lapelyje. Atsakyk į šiuos klausimus:

Koks vaistų pavadinimas?

Kur vaistai pagaminti?

Kiek dėžutėje yra tablečių, žirnelių ir kt.?

Kokią ligą gydo šie vaistai?

Kiek kartų per dieną galima šių vaistų gerti?

Kokie reikalavimai geriant šiuos vaistus?

Koks galimas pašalinis žalingas vaistų poveikis?

••

..... 41

UGDYMAS (1–4 klasės) VAISTAI

KUR KREIPTIS PAGALBOS SUSIRGUS, APSINUODIJUS, APSVAIGUS?

Uždavinys: dalindamiesi praktine patirtimi bei analizuodami lentelę su telefono numeriais, mokiniai sužinos, kokiais atvejais ir kokią pagalbą teikia medikai, policininkai, ir įsimins jų telefonų numerius.

Priemonės: pratybų lapo kopijos, pieštukai.

Metodas: minčių lietus.

Eiga:

- Paprašyti mokinių prisiminti atvejus, kai jie sirgo, kai tėvai kvietė greitąją pagalbą ar vežė juos į ligoninę.
- Paprašyti pagalvoti, kada drauge su greitąja pagalba atvažiuoja ir policija (pakliuvus į avariją, kai esi kito sumuštas, nuskriaustas, kai kas nors apsvaigęs nuo psichiką veikiančių medžiagų).
- Siūlyti vaikams užpildyti 5 pratybų lapą „Kur kreiptis pagalbos“.
- Siūlyti vaikams pagalvoti, kada gali prireikti išsikviesti greitąją pagalbą ar policiją ir kokiais telefono numeriais galima jiems paskambinti. Tegul mokiniai iš eilės garsiai komentuoja sugalvotą situaciją ir pabando prisiminti pagalbos telefonų numerius.
- Paaiškęs, kad vaikai nežino laidinio telefono numerių arba negali atsakyti į mokytojo klausimą, kaip išsikviesti pagalbą mobiliuoju telefonu, jiems pasiūlyti susipažinti su pratybų lape pateikta telefonų lentele.
- Kai mokiniai išsiaiškina, kokią numerį turėtų rinkti skambindami laidiniu ir kokią savo mobiliuoju telefonu, siūlyti šiuos numerius nuspalvinti ant skaičių tablo.

• Nuspalvinus visus galimus pagalbos numerius ant skaičių tablo, atkreipti dėmesį, kad kviečiant pagalbą mobiliuoju telefonu reikia žinoti, kokį mobilų telefoną turi, nes nuo to priklauso, kokį numerį reikės rinkti.

• Telefonų lentelę iškirpti iš pratybų lapo ir pasikabinti klasėje bei namuose.

Tęstinė veikla:

• Drauge su tėveliais pavartyti laikraščius, žurnalus, surasti straipsnių, žinučių apie pagalbos tarnybas, jų veiklą, istorijų, nutikusių vaikams (išgelbėjo broliuką arba sesutę iš degančio namo, išgelbėjo skęstantįjį, iškvietė gaisrinę, greitąją pagalbą ir kt.); pasikalbėti apie tai su tėvais, perskaityti klasės mokiniams ir padiskutuoti apie įvairias bėdas ir jų sprendimo būdus iškilus kritinei situacijai.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 5, psl. 54

..... 42

..... PRADINIS

UGDYMAS VAISTAI (1–4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 5

KUR KREIPTIS PAGALBOS

Pagalvok, kada gali prireikti mūsų pagalbos. Kokiais numeriais gali mums skambinti?

Pažiūrėk į numerius lentelėje ir paskambink mums laidiniu ir savo mobiliuoju telefonais.

**Spec. tarnybos Lietuvos
telekomas**

Bitė GSM OMNITEL TELE 2

Greitoji pagalba 03 033 103 033

Policija 02 112 112 112

Žalia spalva nuspalvink greitosios pagalbos numerius, o raudona – policijos numerius. Suskaičiuok, kiek yra telefono numerių, kuriais galima išsikviesti greitąją pagalbą ir policiją.

Iš viso yra numerių.

..... 43

..... PRADINIS

UGDYMAS (1–4 klasės) BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS

BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS

Buityje naudojama vis daugiau cheminių medžiagų: indų ploviklių, buitinių valiklių, skalbimo miltelių, baliklių, tirpiklių, dezodorantų, kovos su kenkėjais, dezinfekavimo priemonių, dažų, klijų, kosmetikos priemonių, trąšų ir kt. Šios priemonės palengvina buitines darbus, padeda sukurti švaros ir estetinę įspūdį, tačiau laikomos namie jos didina riziką bei pavojų vaikų sveikatai. Pradinių klasių mokiniai yra smalsūs, linkę padėti buityje, todėl patys bando plauti indus, valyti, skalbti ir gali per neatsargumą ar nežinojimą įkvėpti, įsipurkšti, užsipilti ar išgerti kenksmingų medžiagų ir apsinuodyti, apsvaigti, nusideginti. Tėvai įprastų buityje naudojamų medžiagų dažnai net nelaiko pavojingomis, nes jų galima laisvai nusipirkti, tinkamai naudojamos jos nėra pavojingos. Tačiau vaikai, kurie dažniausiai nežino buitinės chemijos naudojimo taisyklių arba sumaišo šias medžiagas su gėrimais ar maisto medžiagomis, gali pakenkti savo sveikatai. Kita vertus, buitinių medžiagų reklaminis tekstas dažnai būna pateikiamas daug didesnėmis raidėmis nei perspėjimas apie žalą sveikatai.

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- **suprastų**, kad buityje naudojamos cheminės medžiagos yra naudingos, tačiau netinkamai naudojamos kenkia žmogaus sveikatai,
 - **atpažintų** įspėjamuosius ženklus ant buitinių cheminių medžiagų,
 - **išsiaiškintų** buitinių cheminių medžiagų saugaus naudojimo taisykles,
 - **suprastų** netinkamai naudojamų cheminių medžiagų žalingą poveikį organizmui,
 - **žinotų**, ką daryti ir į ką kreiptis įkvėpus, įsipurškus, apsipylus, išgėrus buitinių cheminių medžiagų.
- gebėtų:**

- atpažinti namuose laikomas buitines chemines medžiagas ir atsargiai su jomis elgtis,
- saugiai naudotis indų plovikliais, skalbimo milteliais, higienos ir kosmetikos priemonėmis,
- suteikti pirmąją pagalbą sau ir kitiems nesaugiai panaudojus buitines chemines medžiagas,
- kreiptis pagalbos į tėvus, mokytoją, mokyklos medicinos darbuotoją arba paskambinti greitosios pagalbos numeriu nesaugiai panaudojus buitines chemines medžiagas,
- neįsitraukti į bendraamžių siūlomus pokštus ar eksperimentus su buitinėmis cheminėmis medžiagomis.

vadovautųsi nuostata:

- atsargiai elgtis su buitinėmis cheminėmis medžiagomis.

..... 44

UGDYMAS BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS (1–4 klasės)

..... PRADINIS

Informacija pedagogui

Būkite atidūs

Klijuodami įvairius modelius mokiniai naudoja specialius kljus, kurie gali būti žalingi sveikatai. Su jais reikėtų elgtis labai atsargiai.

Deja, kartais vaikai įvairiais būdais įsigyja kljų, tirpiklių ar kitų kenksmingų medžiagų ir ne modeliams klijuoti. Pasitaiko atvejų, kai jie pradeda jomis svaigintis. Tai gali pažeisti smegenis arba blogiausiu atveju baigtis mirtimi. Svaiginimuisi gali būti naudojamos net labai lengvai įsigyjamos dujos žiebtuvėliams. Atidžiai stebėkite vaikų norą eksperimentuoti ir nuotykių paieškas.

Vis didėjanti apsinuodijimų galimybė mūsų aplinkoje

Dažnai be dėmesio paliktas vaikas namie prisiuosto ar paragauja skalbimo miltelių, baliklių, kovos su kenkėjais priemonių. Kartai vaikai apsinuodija išgėrę į sulčių ar limonado butelius supiltų tirpiklių, baliklių ar kt.

Svarbūs ženklai

Visos sveikatai pavojingos medžiagos turi būti žymimos specialiais ženklais – juodas ženklas oranžiniame fone. Ženklas turi būti ant kiekvienos pakuotės. Tekstu turi būti perspėjama apie medžiagos pavojingumą bei informuojama apie apsisaugojimo būdus.

Pakuotės

Dauguma pakuočių patraukia vaikų dėmesį ryškiomis spalvomis. Gėlių trąšų butelį vaikas gali palaikyti sulčių buteliu, vaistų dėžutę – karamelių dėžutę. Taigi mokytojų ir tėvų pareiga – kuo geriau supažindinti su pakuotėmis ir tuo sumažinti apsinuodijimo pavojų. Buityje naudojamas pavojingas chemines medžiagas laikyti užrakintas.

Vienas iš pavojingų produktų – maitinimo elementai

Ar esate susimąstę, kaip atrodo dabartiniai maitinimo elementai?

Maži elementai laikrodžiams, fotoaparatus, telefonams, klausos aparatams arba žaislams yra kenksmingi aplinkai, tad žalingi ir vaikų skrandžiui. Elkitės su elementais labai atsargiai.

Bendrieji patarimai

- Visas pavojingas chemines medžiagas laikykite supakuotas vaikams neprieinamoje vietoje.
- Prie telefono aparato visada turėkite pagalbos telefono numerį.
- Šalia telefono aparato laikykite artimiausio ligoninės priimamojo telefono numerį.

..... 45

UGDYMAS (1–4 klasės) BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS

..... PRADINIS

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

AR TEISINGAI PASIELGĖ ALISA?

Uždavinys: apžiūrėję buitines chemines medžiagas ir išklause apsakymo ištrauką, mokiniai išsiaiškins žodžius ir ženklus, kurie padeda atpažinti buitines chemines medžiagas ir ugdysis saugaus elgesio su jomis įgūdžius.

Priemonės: ištrauka iš „Alisa stebuklų šalyje ir Veidrodžio karalystė“, pratybų lapo kopijos.

Metodas: sprendimo priėmimas įvertinant elgesio padarinius, situacijos analizė.

Eiga:

- Siūlyti vaikams drauge su tėveliais ir kitais suaugusiais apžiūrėti namuose naudojamą indų ploviklį, skalbimo miltelius, gelių trąšas, valymo priemones ir kitas buitines chemines medžiagas. Ant popieriaus lapo užrašyti jų pavadinimus ir nukopijuoti visus ženklus, ypač atkreipiant dėmesį į išpėjamuosius ženklus.
- Klasėje pristatyti surinktą informaciją draugams, išpėjamuosius ženklus nupiešti ant lentos ir išsiaiškinti, ką kuris reiškia.
- Perskaityti vaikams ištrauką „Ar teisingai pasielgė Alisa?“
- Paklausti vaikų, kas, jų nuomone, galėjo būti supilta į tą buteliuką. Tegul vaikai siūlo kuo įvairesnius variantus, taip geriau supras, kad į buteliukus gali būti supilti sveikatai naudingi gėrimai (pienas, mineralinis vanduo, vaisvandeniai, sultys) arba sveikatai žalingos buitinės cheminės medžiagos (skystos gelių trąšos, actas, skystas muilas, tualetinis vanduo ir kt.). Be to, jie geriau supras, kad niekada nežinai, koks skystis butelyje, jei ant jo nėra užrašo.
- Paklausti vaikų, ar teisingai pasielgė Alisa, išgėrusi iš buteliuko, ant kurio nebuvo jokio užrašo apie gėrimo rūšį, tačiau ir nebuvo užrašo „Nuodai“.
- Aptarti su mokiniiais, kas nutiko Alisai, išgėrusiai nežinomą skystį iš buteliuko. O kas gali nutikti kitą kartą?
- Siūlyti vaikams sudaryti elgesio taisykles, kurių reikia laikytis suradus buteliukus su skysčiais be etikečių arba, jei kyla įtarimas, kad butelyje supiltas ne tas skystis, kuris nurodytas etiketėje.

Ar teisingai pasielgė Alisa?

Prie butelio kaklelio buvo pririšta kortelė, o ant jos labai aiškiai, didelėmis raidėmis parašyti žodžiai: „IŠGERK MANE“.

Lengva pasakyti – „išgerk mane“, – bet mažoji gudruolė Alisa nė nemanė skubėti.

– Ne, aš visų pirma pažiūrėsiu, – tarė ji, – ar nėra užrašo „Nuodai“. Mat ji buvo skaičiusi kelis įdomius pasakojimus apie vaikus, kurie sudegė, buvo sudraskyti žvėrių arba patyrė kitokių nemalonumų ir vien dėl to, kad nepaklausė savo draugų paprasčiausių pamokymų, kaip antai: jei per ilgai laikysi rankose įkaitusį žarsteklį, nudegsi; jeigu peiliu giliai įsipjausi pirštą, iš žaizdos bėgs kraujas. Ji niekada neužmiršo, kad išgėrus iš buteliuko, ant kurio parašyta „Nuodai“, anksčiau ar vėliau susilauksi bėdos.

Tačiau ant šio buteliuko užrašo „Nuodai“ nebuvo, ir Alisa įsidrąsino paragauti, o nusprendusi, kad skystis yra skanus (iš tikrųjų jis kvėpėjo pyragaičiu su vyšniomis, plakta grietinėle, ananasais, keptu kalakutu, saldainiais ir karštais skrebučiais su sviestu), bematant ištuštino viską iki dugno.

Luisas Kerolis. Alisa stebuklų šalyje ir

Veidrodžio Karalystė. – V., 1991.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 6, psl. 58

..... 46

..... PRADINIS

UGDYMAS BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS (1–4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 6

PAVOJINGOS MEDŽIAGOS

Apžiūrėk ženklus, kuriais žymimos sveikatai pavojingos medžiagos, kurias gali naudoti tik suaugusieji. Pagalvok, apie ką įspėja ženklai?

Nupiešk ženklus, kuriuos suradai ant namuose naudojamų buitinių cheminių medžiagų.

Ką jie reiškia?

Surašyk visus žodžius, kuriuos perskaitei buitinių cheminių medžiagų etiketėse.

-
-
-

UGDYMAS (1-4 klasės) BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS

SAUGAUS BUITINIŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ NAUDOJIMO TAISYKLĖS

Uždavinys: rinkdami informaciją bei analizuodami rizikos situacijas, mokiniai išsiaiškins saugaus buitinių cheminių medžiagų naudojimo taisykles, atpažins rizikos apsinuodyti ar kitaip pakenkti sveikatai situacijas.

Priemonės: pratybų lapo kopijos, rašiklis, spalvoti pieštukai.

Metodas: kritinis mąstymas.

Eiga:

- Prisiminti matytas televizijos laidas, perskaitytas žinutes laikraštyje, girdėtus nutikimus, kuriuose komentuojami apsinuodijimo buityje atvejai. Pasiūlyti norintiems kalbėti mokiniams pristatyti atsineštą informaciją kitiems. Drauge analizuoti situacijas, kuriose įvyko nelaimingas atsitikimas buityje, aptarti jo priežastis, nesaugų elgesį ir jo pasekmes.
- Paklausti mokinių, gal kuris nors jų buvo patekęs į panašią situaciją, kas ir kodėl atsitiko, kas ir kokią pagalbą suteikė.
- Paklausti mokinių, ar jie kartais naudoja buitines chemines medžiagas ir kokių saugaus naudojimo taisyklių laikosi.
- Siūlyti mokiniams atlikti pratybų lape pateiktą užduotį: atidžiai perskaityti kiekvieną teiginį, nuspręsti, ar taip elgdamasis būsi saugus, ir parašyti kvadratėlyje žodį „saugu“ prie tinkamo buitinių cheminių medžiagų naudojimo teiginių, o žodį „nesaugu“ – prie netinkamo buitinių cheminių medžiagų naudojimo teiginių. Jei nori, mokiniai gali nuspalvinti žaliai ar geltonai saugaus naudojimosi buitinėmis cheminėmis medžiagomis taisykles.
- Galima siūlyti mokiniams nesaugaus naudojimosi buitinėmis cheminėmis medžiagomis teiginius užklijuoti baltomis popieriaus juostelėmis ir išmarginti jas raštais, taip pasidarant saugaus buitinių cheminių medžiagų naudojimo taisykles, kurias galima pasikabinti klasėje arba namuose.
- Pasikalbėti su mokiniais apie tai, kaip svarbu būti atsakingam už savo sveikatą ir laikytis taisyklių.

Tęstinė veikla:

- Drauge su tėvais sutvarkyti visas namų vietas, kuriose laikomos buitinės cheminės medžiagos: vonią, kur laikomos higienos ir skalbimo priemonės, virtuvę, kurioje laikomas actas, indų plovikliai, sandėliuką arba spintelę, kurioje laikomos trąšos, dezinfekavimo, kovos su kenkėjais priemonės, lentynėles, skirtas kosmetikai ir kt. Buitines chemines medžiagas tvarkingai sudėti, nupiešti ir priklijuoti etiketes, įspėjamuosius ženklus, kartu pasikalbant apie saugų jų naudojimą.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 7, psl. 60

..... 48

PRADINIS

UGDYMAS BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS (1-4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 7

SAUGAUS BUITINIŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ NAUDOJIMO TAIŠYKLĖS

Atidžiai perskaityk kiekvieną teiginį ir nuspręsk, ar saugu taip elgtis. Kvadratėlyje parašyk žodį „saugu“ arba „nesaugu“.

1. Visos buityje naudojamos cheminės medžiagos laikomos atskirai nuo maisto produktų ir gėrimų.
2. Jei nežinai, koks skystis yra butelyje, gali pauostyti ir truputį paragauti.
3. Buitinės cheminės medžiagos laikomos induose ir kitose pakuotėse su etiketėmis.

4. Indų ploviklį galima naudoti muilo burbulams pūsti.
5. Cheminės medžiagos niekada nelaikomos induose ir pakuotėse nuo maisto produktų ir gėrimų.
6. Modelių kūrimas ir klijavimas – mėgstamas užsiėmimas visai dienai.
7. Niekada negeriname skysčių iš buteliukų be etikečių ir su neaiškiu turiniu, nors ir labai skaniai kvėpėtų.
8. Vaikai gerai sutvarkys kambarius, jei naudos daug ir įvairių valiklių.
9. Indų ploviklį, skalbimo miltelius, higienos ir kosmetikos reikmenis ir klijus naudoti tik pagal paskirtį, laikantis instrukcijų.
10. Seni laikrodžių, žibintuvėlių, radijo elementai – puiki medžiaga konstravimui.
11. Negalima liesti cheminių medžiagų su sveikatai pavojingos medžiagos ženklais.
12. Baliklis gerai nuplauna labai nešvarias rankas.

..... 49

PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS

NORIU BŪTI SAUGUS BUIITYJE

Uždavinys: samprotaudami apie perskaitytą situaciją ir savo patirtį, mokiniai ugdysis gebėjimą saugiai naudotis indų plovikliais, skalbimo milteliais, higienos ir kosmetikos priemonėmis, klijais ir kitomis medžiagomis bei daiktais.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: proto mankšta, loginis pagrindimas, jaunesnių vaikų mokymas.

Eiga:

- Perskaityti mokiniams darželį lankančios mergaitės Rasos laišką apie jos nesėkmę mėginant išskalbti lėlės drabužėlius.
- Paprašyti mokinių paaiškinti Rasai, koks jos elgesys buvo nesaugus, t.y. kenkiantis sveikatai. Pasiūlyti mokiniams sudaryti „skalbimo instrukciją“ jaunesniam broliukui ar sesutei.
- Siūlyti pasirinktinai sudaryti kitas instrukcijas: „indų ploviklių naudojimo“, „klijų naudojimo instrukciją“, oro gaiviklių ir kvėpalų naudojimo instrukciją“, „dantų pastos ir burnos skalavimo skysčio naudojimo instrukciją“. Parengtas instrukcijas padovanoti ikimokyklinės ar darželio grupės vaikams ar parnešti į namus jaunesniam broliukui ar sesutei.
- Paprašyti mokinių atlikti užduotį „Naudingi patarimai“ pratybų lape (8 lapas). Siūlyti iš eilės po vieną skaityti visus patarimus. Po kiekvieno patarimo aptarti, kodėl saugu, kai elgiesi taip, kaip rekomenduojama, ir kas atsitiktų, jei būtų elgiamasi kitaip.
- Paprašyti mokinių kiekvienam pasakyti savo nuomonę, kuris patarimas jam buvo jau žinomas, o kuris naujas ir labai naudingas.

Rasos laiškas mokiniams

Aš žinau, kad jūs jau dideli, einate į mokyklą, visko daug žinote. Padėkite man suprasti, kodėl man nepavyko išskalbti lėlės drabužėlių ir dar gavau barti nuo mamos.

Vakar rytą aš pamačiau, kad mano lėlės drabužėliai purvini, ir nusprendžiau juos išskalbti.

Prileidau šilto vandens į vonelę, paėmiau skalbimo miltelių dėžutę. Pasilenkusi virš vonelės staigiai apverčiau dėžutę, kad net pakilo baltų dulkių debesys. Užsikosėjau ir burnoje pajutau nemalonų skonį.

Po kurio laiko nemalonus skonis dingo ir aš puoliau plauti rūbelius. Trinti drabužėlius man labai patiko, kadangi iškilo didelis kalnas baltų putų. Putos buvo tokios gražios, panašios į cukraus vatą, ir aš jų paragavau. Tačiau jos buvo karčios ir jas išspjoviau. Skalbiant suprakaitavau, o braukiant prakaitą nuo kaktos putų pateko į akis. Akis pradėjo graužti, aš jas patrynčiau rankomis, tačiau nuo to buvo tik blogiau. Išsigandau, pradėjau rėkti, tuomet atbėgo mano mama. Ji plovė mano veidą tekančiu vandeniu ir mane barė. Paaiškinkite man, ką aš dariau ne taip, ir kodėl mama mane barė?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 8, psl. 62

..... 50

Pratybų lapas Nr. 8**NORIU BŪTI SAUGUS BUIITYJE**

Perskaityk pamokymus ir paaiškink, kodėl taip elgdamasis būsi saugus buityje.

Naudingi pamokymai

- Kai pili skalbimo miltelius į vonelę su vandeniu, stenkis tai daryti ištiesta ranka, nepasilenkęs, t.y. toliau nuo veido, kad smulkios dulkelės nepatektų į akis, nosį, burną.
- Kai skalbi su putojančiais skalbimo milteliais, neliesk akių ir burnos putomis aplipusiomis rankomis.
- Jei nori pauostyti butelyje esantį nežinomą skystį, neuostyk prikišęs nosį prie butelio kakliuko. Uostyk butelį laikydamas viena ranka toliau nuo veido ir mojuok kita ranka, kad kvapas pasiektų nosį.
- Norėdamas papurkšti dezodoranto, oro gaiviklio, kvepalų iš flakonėlio, pirmiausia apžiūrėk, kurioje pusėje yra angelė arba snapelis, nukreipk jį reikiama linkme (žiūrėk, kad nebūtų nukreiptas į akis) ir tik tada paspausk purškiklio mygtuką.
- Kai klijuoji modelius specialiai tam skirtais kljais, nelaikyk atsuktos tūbelės ar buteliuko, dirbk pravėrus orlaidę arba langą, nelaikyk kljais aplipusių pirštų.
- Laikrodžio, radijo imtuvo, žibintuvėlio senų maitinimo elementų nenaudok žaidimams, neardyk jų ir neišmesk į šiukšlių dėžę. Įdėk juos į maišelį ir išmesk į specialų jiems skirtą konteinerį.
- Nenaudok indų ploviklio muilo burbulams pūsti.
- Nemaišyk valiklių, skalbiklių, ploviklių ir kitų skysčių bei miltelių norėdamas eksperimentuoti.
- Neimk medžiagų, pažymėtų įspėjamaisiais ženklais.

Žudo Xn Nuodija Ardo Xi Graužia

Dega O Gali degti Sprogsta Teršia

..... 51

JEI IŠTIKO Nelaimė**Uždaviniai:**

- Aptarę pirmosios pagalbos taisykles, mokiniai ugdysis gebėjimą suteikti pirmąją pagalbą sau ir kitiems nesaugiai panaudojus buitines chemines medžiagas.
- Išanalizavę lentelę su telefono numeriais bei aptarę savo patirtį, mokiniai gebės kreiptis pagalbos į tėvus, mokytoją, mokyklos medicinos darbuotoją arba paskambinti greitosios pagalbos numeriu nesaugiai panaudojus buitines chemines medžiagas

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: tikros situacijos, pokalbis, atraminių signalų metodas.

Eiga:

- Siūlyti mokiniams prisiminti kokį nors nemalonų nutikimą su buitinėmis cheminėmis medžiagomis ir papasakoti jį visai klasei. Prisiminti ir komentuoti, kas jam tuomet padėjo – tėveliai, brolis ar sesuo, padėjo pats sau. Visiems drauge aptarti, ar tai buvo tinkamai suteikta pirmoji pagalba.
- Siūlyti mokiniams atidžiai perskaityti pirmosios pagalbos suteikimo taisykles netinkamai panaudojus buitines chemines medžiagas. Drauge pasikalbėti, ką jie, suteikdami pirmąją pagalbą sau ar kitam, darė neteisingai:
 - gal nutikimą slėpė nuo tėvų nesikreipdami jų pagalbos?
 - gal nepakankamai gerai nuplovė odą, išskalavo burną, išplovė akis ir bandė tepti pažeistą vietą kremais ar kitomis kosmetinėmis priemonėmis?
 - gal patys bandė įsilašinti namuose surastų lašelių į akis?
 - gal patys bandė išgerti tabletę nuo alergijos?
 - gal išsigando ir pabėgo palikę nukentėjusį draugą vieną?

- Paklausti mokinių, ar jie prisimena mamytės ir tėvelio telefonus, kuriais gali ištikus bėdai su jais skubiai susisiekti. Paprašyti įrašyti telefonus pratybų lape. Jei kuris nors vaikas nežino savo tėvų telefonų, susitarti, kad namuose paprašys tėvelių pasakyti telefono numerį ir įsirašys jį į lentelę pratybų lape.
- Paklausti mokinių, ką reikia daryti, jei nutiko bėda, o su tėveliais nepavyksta susiskambinti. Paklausti, kur dar galima skambinti ir sulaukti pagalbos. Išsiaiškinus, kad padėti gali greitoji pagalba, paprašyti prisiminti jos numerį ir įrašyti į lentelę.

Ko turėtų nepamiršti mokytojas:

- Kadangi į bėdą patenka mokiniai, kurie nusižengia tėvų draudimams, jie jaučiasi nusikaltę, bijo bausmės, todėl apie nutikimą dažniausiai nepasako tėvams. Reikėtų padėti mokiniams suvokti, kodėl taip svarbu apie nutikimą pasakyti tėvams, t.y. išvengti galimų rimtų sveikatos pakenkimų, net jeigu mokinys ir žino, kad tėvai bars ar baus.
- Pradinių klasių mokiniai jaučiasi savarankiški ir suteikia sau pirmąją pagalbą ir pasijutę geriau gali nutylėti ir nepapasakoti ištikusios bėdos tėvams. Reikėtų padėti jiems suvokti, kad netgi nejaučiant kokių nors ryškių sveikatos sutrikimo simptomų, grėsmė sveikatai gali išlikti, ir tą gali įvertinti tik gydytojas. Todėl visais atvejais apie nutikimą kuo greičiau reikia pasakyti tėvams.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 9, psl. 64

..... 52

..... PRADINIS

UGDYMAS BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS (1–4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 9

JEI IŠTIKO NELAIMĖ

Prisimink kokią nors tau nutikusią nelaimę neatsargiai panaudojus buitines chemines medžiagas. Kas ir kaip tau padėjo? Perskaityk pirmosios pagalbos taisykles ir nuspręsk, ar pagalba tau buvo suteikta tinkamai.

Pirmosios pagalbos netinkamai panaudojus buitines chemines medžiagas taisyklės:

1. Šauk į pagalbą mamą, tėtį arba kitus esančius suaugusiuosius, jeigu:
 - kas nors pateko į akis ir graužia, peršti, akys ašaroja;
 - ką nors neįprasto įkvėpei ir pajutai, kad apsvaigo galva, peršti gerklę, nosį, atsirado sloga;
 - kai burnoje pajunti nemalonų skonį, teka seilės, peršti liežuvį, gleivinę, pykina, kosti;
 - kai kam nors užtiškus ant odos, ji paraudo, peršti, graužia, iškilo pūslelės, skauda.
2. Jei namuose esi vienas, skubėk suteikti pirmąją pagalbą pats sau, o po to skambink tėvams arba greitosios pagalbos telefonu:
 - jei kas nors pateko į akis, atsuk tekančią vandenį arba dušą ir plauk jas tekančiu vandeniu keletą minučių, kol nustos perštėti, graužti;
 - jei ko nors įkvėpei, greitai bėk į gryną orą ir kurį laiką juo pakvėpuok; pasijutęs geriau grįžk į kambarį ir jį išvėdink atidaręs langus;
 - jei kas nors pateko į burną, gerai išskalauk burną ir gerklę tekančiu vandeniu. Jeigu pykina, išgerk kelias stiklines vandens ir pasistenk jį išvemt.
 - jei kas nors užtiško ant odos ir peršti, laikyk skaudamą vietą po šaltu tekančiu vandeniu, kol savijauta pagerės.
3. Jeigu suteikęs sau pirmąją pagalbą pasijutai geriau, vis tiek paskambink tėvams ir pranešk jiems, kas nutiko.
4. Jei bėda atsitiko kam nors kitam – broliukui, sesutei, draugui, – suteik jam pirmąją pagalbą panašiai kaip ir sau.
5. Užrašyk mamytės ir tėvelio telefono numerius, kuriais skambindamas gali su jais skubiai susisiekti. Tai gali būti tėvelių darbo arba mobilieji asmeniniai telefonai. Prisimink ir užrašyk greitosios pagalbos telefono numerį.

Tėvelio telefono numeriai Mamytės telefono numeriai Greitosios pagalbos numeriai

Darbo: Darbo:

Mobilusis: Mobilusis:

UGDYMAS (1-4 klasės) BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS

AŠAROMIS PASIBAIGĘ POKŠTAI IR EKSPERIMENTAI

Uždavinys: aptarę nelaime pasibaigusią nutikimą priežastis, mokiniai sugebės neįsitraukti į bendraamžių siūlomus pokštus ar eksperimentus su buitinėmis cheminėmis medžiagomis.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: tikros situacijos, pokalbis, atraminių signalų metodas.

Eiga:

- Siūlyti mokiniams pasikalbėti apie įvairius pokštus ir eksperimentus, kurie kartais baigiasi blogai.
- Padalyti mokinius į tris grupes pagal pasirinktą skirstymosi į grupes žaidimą. Kiekvienai grupei siūlyti ištraukti ant lapelio išspausdintą pokšto, eksperimento ar nutikimo situaciją. Paprašyti mokinių atidžiai ją perskaityti ir drauge nutarti, kodėl toks pokštas yra nevykęs bei kenksmingas sveikatai.
- Jei kuri nors mokinių grupelė abejoja dėl teisingo atsakymo, mokiniai gali užduoti mokytojai penkis klausimus apie situacijoje minimas chemines medžiagas ir jų poveikį žmogaus organizmui.
- Mokinių grupei priėmus sprendimą, situacijos pristatomos visai klasei komentuojant, kodėl nevykęs berniukų pokštas, kuo pavojingas mergaičių žaidimas ar kodėl pavojinga deginti kai kurias buitines atliekas.

Berniukų pokštas

Giedrius ir Aurimas sumanė iškrėsti linksmą pokštą savo draugui Tomui. Berniukai į celofaninį maišelį pripylė Giedriaus mamos skalbimo miltelių, maišelį pripūtė oro ir užrišo raudonu raištelio. Per ilgąją pertrauką, kai klasės mokiniai būriavosi valgykloje ir galėjo stebėti pokštą, išsitraukė maišelį ir pakėlė prie Tomo veido susproginio. Kai Tomas pradėjo čiaudėti, kosėti, visi smagiai kvatojosi, tačiau Tomui buvo vis blogiau. Įvykį pastebėjo mokytoja ir iškvietė greitąją pagalbą, kuri išvežė Tomą į ligoninę. Mokytoja paaiškino nusiminusiems pokštautojams, jog Tomas alergiškas skalbimo milteliams, todėl iškilo grėsmė jo sveikatai.

Įdomus eksperimentas

Vieną dieną Asta į klasę atsinešė dėžutę ir pakvietė drauges į kiemą apžiūrėti „stebuklingų gyvų“ rutuliukų. Kieme paslaptinai atidarė dėžutę. Joje buvo keli pilki rutuliukai. Palietus pagaliuku arba pirštais jie riedėdavo, suskildavo į keletą mažesnių ir vėl susijungdavo į vieną didelį rutulį. Asta paaiškino, kad šiuos rutuliukus rado ant žemės, po to kai sudužo termometras. Mergaitės ilgai, sukišusios nosis virš dėžutės, žaidė su stebuklingais rutuliukais saulėtame kieme. Prie jų priėjo Rasa ir išsigandusi pareiškė, kad šie rutuliukai nuodingi. Mergaitės tik pasijuokė iš jos ir toliau žaidė. Rasa pakvietė mokytoją, kuri mergaitėms paaiškino, kokia čia medžiaga ir kodėl jina pavojinga sveikatai.

Nuotykis

Kostas drauge su tėveliais ankstyvą pavasarį tvarkė kiemą. Tėtis sugrėbė iš po žiemos išlikusius lapus, žolių stagarus į krūvelę ir užkūrė laužą. Prie namo sienos gulėjo nemaža krūvelė šiukšlių – celofano atraizų, maišelis, pakuotė nuo pieno, plastmasinis butelis, gabaliukas šiferio, dviračio padanga. Kostas stebėjosi, kodėl tėvelis nedegina šių atliekų. Paėmęs seną dviračio padangą įmetė ją į laužą. Pasirodė juodų dūmų debesys, pasklido nemalonūs kvapas, kurio įkvėpus norėjosi kosėti. Tėvelis greitai pastebėjo Kosto poelgį ir priejęs prie laužo ištraukė iš jo padangą, ją užgesino, o sūnui paaiškino, kuo pavojingas žmogui ir gamtai šių atliekų naikinimas jas deginant.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 9, psl. 64

UGDYMAS TABAKAS (1–4 klasės)

TABAKAS

Pirmieji bandymai rūkyti pastebimi dar ikimokykliniame amžiuje, o pradinėse klasėse jau pasitaiko, kad rūkoma reguliariai. Dažniausiai mėgina rūkyti tie mokiniai, kurių namuose vienas

iš tėvų arba abu tėvai rūko. Tuomet mokiniui atrodo, kad rūkyti žalinga vaikui, tačiau suaugusiojo rūkymas – įprastas reiškinys. Norėdami parodyti vyriškumą arba pasirodyti šiuolaikiška jauna panele, mokiniai bando mėgdžioti rūkančius tėvus ir kitus įžymius žmones. Kartais mokiniai pradeda rūkyti dėl bendraamžių spaudimo, nenorėdami išsiskirti iš grupės.

Be to, mokiniai paprastai neįvertina pasyvaus rūkymo žalos. Mokinys gali didžiuotis, kad jis nerūko, nors visas pertraukas praleidžia dūmą traukiančioje kompanijoje.

Taigi rūkymo prevencija pradinėse klasėse yra labai svarbi ir savalaikė.

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kokią žalą vaiko ir suaugusiojo organizmui daro rūkymas ir kokios problemos (sveikatos, finansinės ir kt.) kyla rūkančiajam,
- žinotų mokyklos ir viešosios tvarkos taisykles dėl rūkymo,
- žinotų apie draudimą pirkti tabako gaminius ir rūkyti vaikams iki 18 metų, susipažintų su Tabako kontrolės įstatymo nuostatomis, reglamentuojančiomis tabako gaminių įsigijimą ir vartojimą.

gebėtų:

- rūpintis savo ir kitų sveikata bei saugia ir sveika aplinka,
- laikytis mokinio elgesio bei mokyklos ir viešosios tvarkos taisyklių,
- paaiškinti, kodėl rūkymas kenkia vaiko sveikatai, diskutuoti apie rūkymo žalą,
- turėtų tvirtą nusistatymą nerūkyti, gebėtų apginti savo nuomonę, atsisipirtų bendraamžių spaudimui rūkyti,
- suprastų pasyvaus rūkymo žalą ir gebėtų jos išvengti,
- atsisipirti norui pakelti numestą nuorūką gerai suvokdamas dėl to kylantį pavojų.

vadovautųsi nuostata: nerūkyti ir augti sveikam.

..... 55

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) TABAKAS

Informacija pedagogui

(Iš A. Zaborskio pratybų knygelės)

Kada , kaip ir kodėl pradeda rūkyti pradinių klasių mokiniai

Kada?

Kai kurie vaikai rūkyti pabando dar iki mokyklos. Kartais jie tiesiog imituoja rūkymą arba pasidaro cigaretę iš žolės ar medžių lapų, o kartais pakelia dar degančią nuorūką ir mėgina užtraukti dūmą. Dauguma pradinių klasių mokinių yra mėginę užtraukti dūmą, tačiau reguliariai rūko tik nedaugelis.

Kodėl?

Mokinius bandyti rūkyti skatina:

- smalsumas, noras pabandyti tai, ką daro suaugusieji;
- noras pasirodyti suaugusiais, pasidemonstruoti, rizikuoti;
- draugų įtaka, nemokėjimas atsisakyti ir pasakyti „ne“, nesugebėjimas apginti savo nuomonės, nusistatymo;
- tabako gaminių prieinamumas, skatinantis pabandyti;
- noras atsipalaiduoti, pabendrauti, susidraugauti.

Kaip?

Kai kurie mokiniai rūkyti mėgina atsargiai – dūmus įtraukia tik į burną, neįkvėpia į plaučius, patraukia dūmą vieną ar kelis kartus, todėl ryškių neigiamų simptomų nepatiria. Vieniems to pakanka, kad jaustųsi pabandę rūkyti ir daugiau to nemėgina. Kiti atsargiai mėgina dar ir dar kartą, pajusdami malonų apsvaigimą, kol pamažu pripranta prie rūkymo.

Kai kurie mokiniai pirmąjį dūmą užtraukia drąsiai įtraukdami į plaučius, kartais surūko visą cigaretę. Pajutę apsinuodijimo tabaku reiškinius – svaigsta galva, pykina, išsiskiria seilės, kamuoja kosulys, darosi silpna, – kai kurie mokiniai nusprendžia, kad rūkymas nėra malonus ir daugiau nemėgina.

Tačiau kai kurie bando dar ir dar kartą, kol pripranta, ir nemalonūs pojūčiai išnyksta. Nuolatos rūkant pamažu gali atsirasti priklausomybės nuo nikotino požymiai.

Rūkymo prevencijos pradinėje mokykloje kryptys:

- Formuojant nuostatą į rūkymą reikėtų laikytis pozityvumo principo, t.y. pateikiant informaciją apie rūkymo žalą organizmui, pabrėžti nerūkymo privalumus, o ne gąsdinti rūkymo pasekmėmis.
- Svarbu apsaugoti pradinių klasių mokinius nuo ankstyvo mėginimo pradėti rūkyti. Tai pasiekama pateikiant mokiniams būtinos informacijos, kuri padeda susidaryti mokiniams nuomonę apie rūkymą kaip sveikatai kenkiantį ir nuostolingą įprotį. Mergaitėms svarbūs argumentai, pabrėžiantys rūkymo neestetiskumą bei nuostatą, kad rūkymas išėjęs iš mados.
- Paaiškinę, kad kai kurie mokiniai jau yra mėginę rūkyti, reikėtų su visais klasės mokiniais ypač daug kalbėti, diskutuoti apie rūkymo žalą organizmui. Pradinių klasių mokiniams svarbu pateikti konkrečių faktų, atlikti eksperimentų, bandymų, įrodančių, kaip cigarečių dūmai kenkia organizmui.
- Mokiniams gali būti pateikiama informacija, kuri greito trumpalaikio efekto neturi, tačiau pamažu ugdo supratimą apie sveikatą ir ją žalojančius tokius veiksnius, kaip rūkymas.
- Pradinėje mokykloje yra neveiksminga informacija apie ilgalaikes žalingas plika akimi nematomas pasekmes organizmui, pvz., teiginys, kad ilgai rūkydamas susirgsi vėžiu, mokinį mažai veikia, kadangi kalbama apie tai, kas bus tolimoje ateityje.
- Nereikėtų pateikti mokinius klaidinančios informacijos, pvz., kad rūkantys pradinių klasių mokiniai mokosi blogiau, kadangi rūkydami mokiniai dažniausiai bando spręsti blogo mokymosi problemas, o ne atvirkščiai.
- Veiksmingiausia yra sistemingai, nuolat pateikiama įvairi informacija, pritaikyta pradinių klasių mokinių interesams ir jų suvokimo lygiui.

..... 56

..... PRADINIS

UGDYMAS TABAKAS (1–4 klasės)

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

KODĖL PRADEDAMA RŪKYTI? AR VERTA PRADĖTI?

Uždavinys: diskutuodami apie perskaitytą kūrinėlį, mokiniai išsiaiškins rūkymo priežastis, gebės paaiškinti rūkymo žalą sveikatai.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: diskusija „už“ ir „prieš“, atraminių signalų, klausinėjimo metodas.

Eiga:

- Siūlyti vaikams perskaityti istoriją „Išmintingas senukas“ ir diskutuoti, ką reiškia žodžiai: „Dažniausiai rūkyti pasiūlo žmogus, kuriam nei tu, nei tavo sveikata visai nerūpi“. Užduoti mokiniams klausimus:

Kodėl žmonės pradeda rūkyti?

Ką jiems teikia rūkymas?

Ko jie netenka rūkydami?

Ką jie mano apie rūkymo pasekmes?

Ar kas nors tau siūlė užsirūkyti? Kas siūlė?

Ar tau siūlė užsirūkyti mamytė ar tėvelis?

Kaip tau atrodo, ko tikėjosi tau siūlantys cigaretę? Ar jie buvo nuoširdūs?

Kodėl rūkyti nesiūlo tave mylintys artimieji?

- Diskutuoti apie tai, kodėl „svetimšaliai pirkliai“, siūlydami tabaką, jį visaip gyrė? Galima užduoti klausimus:

Kas ir kodėl reklamuoja tabaką?

Kas pelnosi iš tabako pardavimo?

Ar turi kokią naudą rūkantysis?

Koks galimas žalingas rūkymo poveikis?

Ką tu galėtum patarti tiems, kurie nerūko? Tiems, kurie ketina pradėti rūkyti? Tiems, kurie pradėjo rūkyti?

- Išsiaiškinti išmintingą senuko paaiškinimą apie tariamą tabako naudą. Pamėginti patiems sugalvoti panašių paaiškinimų, pvz., jeigu rūkysi, nereikės stovėti valgykloje eilėje, norint nusipirkti pietus... nes tėvelių duotus pinigus būsi išleidęs cigaretėms; arba: jeigu rūkysi, neturėsi problemų su berniukais... nes jie šalinsis tavęs dėl nemalonaus kvapo, sklindančio iš burnos.
- Siūlyti mokiniams pamąstyti ir iš eilės sakyti po du teiginius: vieną – kodėl pradedama rūkyti, kitą – kodėl neverta rūkyti. Įsiklausyti, kokias mintis apie rūkymą pateikia klasės draugai.
- Siūlyti užpildyti lentelę, pateiktą 10 pratybų lape. Į skiltį „Kodėl pradedama rūkyti?“ surašyti visus savo sugalvotus ir kitų pateiktus argumentus „už rūkymą“, o skiltyje „Ar verta pradėti rūkyti?“ – visus argumentus „prieš rūkymą“.
- Diskutuoti, kurie argumentai patrauklesni ir svaresni sveikatos saugojimo požiūriu.
- Galima siūlyti mokiniams informacinių lankstinukų, žinučių, iliustracijų, kuriose jie rastų idėjų apie rūkymo pasekmes sveikatai.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 10, psl. 69

..... 57

..... PRADINIS

UGDYMAS (1–4 klasės) TABAKAS

Pratybų lapas Nr. 10

KODĖL PRADEDAMA RŪKYTI? AR VERTA PRADĖTI?

Dažniausiai rūkyti pasiūlo žmogus, kuriam nei tu, nei tavo sveikata visai nerūpi.

Ar dėl to verta žaloti sveikatą?

IŠMINTINGAS SENUKAS

Seniai seniai, kai iš tolimųjų kraštų į Armėniją buvo tik atvežtas tabakas, Ararato kalno papėdėje gyveno vienas geras ir išmintingas senukas. Jis nemėgo to svaiginančio augalo ir įtikinėjo žmones jo nevartoti. Kartą senukas pamatė, kad svetimšalius pirklius, išsidėsčiusius savo prekę, apspito milžiniška minia. Pirkliai šaukė: „Dieviškas lapas, dieviškas lapas. Jis gydo nuo visų ligų“.

Priėjo prie jų išmintingas senukas ir pasakė:

– Štai kuo naudingas šis lapas: pas rūkantį į namus neįeis vagis, jam neįkas šuo, jis niekada nepasens.

Pirkliai džiaugdamiesi pažvelgė į senuką.

– Tu teisus, išmintingasis senuk, – pasakė jie. – Bet iš kur tu žinai apie tokią dieviškojo lapo galią?

Ir išminčius paaiškino:

– Vagis neįeis į rūkančio žmogaus namus todėl, kad šis visą naktį kosėjo. Keleris metus rūkęs žmogus nusilps ir vaikščios su lazda. O kaip šuo įkąs žmogui, jeigu jis su lazda? Ir pagaliau jis nepasens, nes mirs jaunas būdamas....

Pasitraukė žmonės nuo pirklių, susimąstė.

Pagalvok ir parašyk kuo daugiau priežasčių, kodėl pradedama rūkyti ir kodėl neverta pradėti rūkyti?

KODĖL PRADEDAMA RŪKYTI? AR VERTA PRADĖTI RŪKYTI?

••

•

..... 58

..... PRADINIS

UGDYMAS TABAKAS (1–4 klasės)

KAS ATSITIKO JONUI?

Uždavinys: išanalizavę paveikslėlius bei mokytojo pateiktą informaciją, mokiniai supras, kokią žalingą poveikį daro rūkymas, turės tvirtą nusistatymą nerūkyti, gebės apginti savo nuomonę, atsisipirti bendraamžių spaudimui rūkyti.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: atvejo studija, pokalbis, tikros istorijos.

Eiga:

- Siūlyti vaikams iš eilės nuosekliai apžiūrėti '76isus paveikslėlius ir perskaityti užrašus po jais.
- Perskaityti klausimus ir sugalvoti kuo įvairesnių atsakymų į juos.
- Pasidalyti mintimis su klasės draugais ir padiskutuoti, kai nuomonės išsiskiria.
- Siūlyti testuoti istoriją ar pamąstyti, ar Jonas daugiau neberūkė, ar priprato prie rūkymo, kokių bėdų ir nutikimų jis turėjo, kaip klostėsi jo santykiai su tėvais ir mokytojais, ar jis toliau bendravo su vyresniais vaikais.
- Mokiniam galima pateikti papildomos informacijos, kuri būtų naudinga kuriant istorijos tęsinį.

Informacija mokiniams

Rūkymas – žalingas įprotis. Kai žmogus rūko, į jo organizmą ir aplinką patenka daugiau kaip 4 tūkst. nuodingų medžiagų, iš kurių mažiausiai 60 sukelia vėžį.

Cigarečių dūmuose yra nikotino. Įkvėpus cigaretės dūmų, nikotinas per 7 sekundes pasiekia smegenis. Jis paveikia širdį, kraujagysles, nervų sistemą.

Nikotinas yra psichiką veikianti medžiaga, prie kurios organizmas greitai įpranta ir jos reikalauja.

Vadinasi, pradėjus rūkyti labai sunku mesti. Todėl geriau niekada nepradėti rūkyti.

Cigarečių dūmuose yra daugybė medžiagų, kurios naudojamos chemijos ir buitinėje pramonėje gaminant dažus, nuodus, akumulatorius ir pan.

Mokslininkai nustatė, kad pradėjus rūkyti paauglystėje ir rūkant 20 arba daugiau metų, žmogus miršta 20–25 metais anksčiau, negu niekada nerūkęs.

Pasyvus rūkymas taip pat kenkia sveikatai. Pabuvęs prirūkytoje patalpoje 8 valandas žmogus įkvėpia tiek pat nuodingų medžiagų, kiek ir tas, kuris pats surūko pakelį cigaretės.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 11, psl. 71

..... 59

..... PRADINIS

UGDYMAS (1–4 klasės) TABAKAS

Pratybų lapas Nr. 11

KAS ATSITIKO JONUI?

Apžiūrėk piešinėlių eilę ir pasvarstyk, kas atsitiko Jonui, kodėl jam svaigsta galva, jį pykina.

Jonas eina iš mokyklos Pamato vyresnius berniukus, kurie rūko

Vyresni vaikai duoda Jonui

rūkyti

Jonas surūko cigaretę Jonui ima svaigti galva

Atsakyk į klausimus:

- Ar teisingai Jonas pasielgė?
- Ar tau gali taip atsitikti? Kodėl?
- Kaip reikėtų elgtis, jei kas nors siūlo užsirūkyti?

..... 60

..... PRADINIS

UGDYMAS TABAKAS (1–4 klasės)

KAIP ATRODO RŪKANČIOJO PLAUČIAI

(eksperimentas su cigaretės dūmais)

Uždavinys: atlikę eksperimentą su cigaretės dūmais, mokiniai išsiaiškina tabako poveikį žmogaus organizmui ir aplinkai.

Priemonės: medicininis švirkštas, vata, degtukai, guminis vamzdelis.

Metodas: eksperimentas.

Eiga:

- Diskutuoti su mokiniais apie rūkymo žalingą poveikį sveikatai ir aplinkai.
- Siūlyti visiems atlikti eksperimentą nustatant, kokį pėdsaką palieka cigaretės dūmai, smelkdamiesi per baltą vatą.
- Paimti gumini vamzdelį, vieną jo galą užmauti ant cigaretės, o kitą galą prijungti prie medicininio švirkšto, prieš tai į jo vidų įdėjus nedidelį gabalėlį švarios vatos. Paprašyti, kad kuris nors mokinys švirkštu įtrauktų ir išpūstų orą, lyg „kvėpuotų“. Tuo metu uždegti cigaretę taip, kad cigaretės dūmai patektų į švirkšto vidų.
- Paprašyti mokinių apžiūrėti vatą, atkreipiant dėmesį į cigaretės dūmų paliktus pėdsakus – vata pajuodo, atsirado smulkių dulkelių.
- Pasvarstyti, kas atsitinka plaučiams, kai žmogus rūko. Prieiti prie išvados, kad taip atsitinka ir rūkant – cigarečių dūmai nusėda ant vidinės plaučių sienelės ir ši pasidaro suodina kaip kaminas.
- Diskutuoti, koks būna oras, kai dūmai tvyro patalpoje.
- Ant nedidelių popieriaus lapelių pateikti mokiniams trumpų informacinių žinučių apie rūkymo žalą.

Tęstinė veikla

- Drauge su tėveliais apsilankyti viešosiose vietose – kavinėse, pramogų centruose, klubuose ir kt. – atkreipiant dėmesį į tai, ar ten rūkoma, ar yra rūkyti draudžiantys užrašai, ar žmonės jų laikosi, kokios vietos skirtos rūkyti, o kur žmonės rūko? Pasikalbėti apie rūkymo viešosiose vietose taisykles bei pasyvaus rūkymo žalą.

Informacija pedagogui

KODĖL RŪKYMAS ŽALINGAS?

Tabako dūmuose aptikta apie 200 įvairių cheminių medžiagų. Kenksmingiausios jų yra nikotinas, dervos, suodžiai, pelenai, amoniakas. Dauguma jų dirgina gleivinę, sukelia uždegimą. Dervos skatina vėžį, smalkės trikdo deguonies apykaitą plaučiuose. Nikotinas – stiprus nuodas, turintis psichiką veikiančių savybių. Nerūkanti gali stipriai paveikti net viena cigaretė – atsiranda seilėtekis, pykinimas, galvos svaigimas, sustiprėja širdies plakimas. Jei žmogus surūkų daugybę cigarečių, galėtų mirti. Pavyzdžiui, vienas rūkymo varžybų nugalėtojas, greitai iš eilės surūkęs 60 cigarečių, mirė nuo kvėpavimo centro paralyžiaus. Nedidelių nikotino dozių žala pajuntama rūkant ilgesnį laiką.

..... 61

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) TABAKAS

RŪKYMAS KENKSMINGAS IR NERŪKANČIŲJŲ SVEIKATAI

Uždavinys: diskutuodami apie pasyvų rūkymą, mokiniai supras, kad jis taip pat kenkia sveikatai, ugdysis nuostatą vengti buvimo prirūkytose patalpose arba šalia rūkančiųjų.

Metodas: pokalbis.

Eiga:

- Paklausti mokinių, ar jiems teko kada nors stovėti greta rūkančiojo arba būti prirūkytoje patalpoje.

- Diskutuoti su jais:

Ar patinka būti prirūkytame kambaryje? Ar patinka stovėti greta rūkančiųjų?

Ar malonus dūmų kvapas?

Kokius nemalonius pojūčius teko pajusti ilgiau pabuvus prirūkytame kambaryje?

Ar malonu, kai kas nors pučia dūmus tiesiai į veidą ar kai šalia jūsų autobuse atsisėda prisirūkęs keleivis?

Ar patinka matyti prišiukšlintas nuorūkomis autobusų stoteles?

Kaip elgtis, jei kas nors rūko greta arba patenki į prirūkytą patalpą?

- Aptarus visus klausimus, galima apibendrinti, kad rūkymas žalingas ne tik rūkalių, bet ir

nerūkančiųjų, ypač vaikų, sveikatai, nes jie priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru. Toks buvimas užterštame dūmais ore gadina sveikatą lėtai ir nepastebimai, kaip rūdys automobilį. Todėl reikėtų vengti prirūkytų patalpų ir prašyti nerūkyti ten, kur jūs esate.

Informacija pedagogui

PASYVUS RŪKYMAS

Kas yra pasyvus rūkymas?

Būnant tarp rūkančiųjų ir kvėpuojant tabako dūmais, rūkoma kartu su jais. Toks rūkymas vadinamas pasyviu arba prievartiniu. Valanda, praleista prirūkytoje ir blogai vėdinamoje patalpoje, prilygsta vienos cigaretės surūkymui – iškvėpiamame ore padidėja smalkių kiekis, kraujuje randama methemoglobino (hemoglobino ir smalkių junginio, trukdančio deguonies apykaitai), o šlapime – nikotino.

Ar pasyvus rūkymas kenkia sveikatai?

Tabako dūmuose yra daug nuodingų medžiagų, kurios kenkia sveikatai – tai alkaloidai, fenolai, kancerogeninės medžiagos, sukeliančios vėžinius susirgimus, anglies viendeginis, ciano rūgštis, stiprus periferinės sistemos nuodas – nikotinas. Todėl pasyvus rūkymas daugeliui nerūkančiųjų ne tik nemalonus, bet ir kenksmingas jų sveikatai. Kvėpavimas prirūkytu oru pagreitina nuovargį, pablogina savijautą, mažina darbingumą, o jautriems ar ligotiems žmonėms suerzina akių, kvėpavimo takų gleivinę, gali sukelti migrenos, bronchito, astmos, krūtinės anginos priepuolį, gali paūmėti alerginės ligos. Ilgalakis pasyvus rūkymas gali būti ir sunkesnių ligų priežastis – moksliniais tyrimais nustatyta, kad rūkančiųjų namuose šeimos nariai beveik dvigubai dažniau serga plaučių vėžiu.

Kuo pasyvus rūkymas pavojingas vaikams?

Vaikų organizmas yra labai jautrus įvairių nuodų poveikiui. Jei namuose rūkoma, vaikai, ypač maži, dažniau serga kvėpavimo takų ligomis. Be to, nuolatos matydami rūkančius tėvus ir kitus suaugusiuosius, jie patys užaugę dažniau tampa rūkančiais.

..... 62

..... PRADINIS

UGDYMAS TABAKAS (1–4 klasės)

KIEK KAINUOJA CIGARETĖS DŪMAI?

Uždavinys: atlikdami praktinę užduotį, mokiniai išsiaiškins ir aptars rūkymo finansines pasekmes, formuosis nuostatą, kad rūkymui išleisti pinigai gali būti panaudoti naudingiau.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: minčių lietus.

Eiga:

- Diskutuoti su mokiniais, iš ko gaminamos cigaretės, kokių medžiagų be tabako dar reikia joms pagaminti (pvz., popieriaus, medienos ir kt.). Prieiti prie išvados, kad sveikatai kenksmingoms cigaretėms sunaudojama daug gamtos išteklių, kuriuos būtų galima panaudoti knygų leidybai, baldų gamybai ir kt.
- Siūlyti mokiniams išspręsti uždavinį „Kiek kainuoja rūkymas“.
- Aptarti su mokiniais, kokias sumas rūkantys žmonės išleidžia rūkalams.
- Diskutuoti su jais, ką gero ir naudingo galima už tas sumas nupirkti.
- Aptarti, ką galima būtų pagaminti iš medžiagų, sunaudojamų rūkalams gaminti. Prieiti prie išvados, kad sveikatai kenksmingoms cigaretėms sunaudojama daug gamtos išteklių, kuriuos būtų galima panaudoti knygų leidybai, baldų gamybai ir kt.
- Apibendrinant galima daryti išvadą, kad rūkymas ne tik žalingas sveikatai, bet ir nuostolingas, be to, daugeliui nemalonus, nes teršia orą ir aplinką. Jis neatitinka žmogaus prigimties. Už rūkalams gaminti ir vartoti išleidžiamas lėšas galima įsigyti daug naudingų žmogui daiktų.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 12, psl. 75

100 Lt
4000 Lt
800 Lt
300 Lt

300 Lt
200 Lt
20 Lt
60 Lt
..... 63

UGDYMAS (1-4 klasės) TABAKAS

PRADINIS

Pratybų lapas Nr. 12

KIEK KAINUOJA RŪKYMAS?

1 pakelis cigarečių kainuoja 4 litus. Jame yra 20 cigarečių. Apskaičiuok ir įrašyk į lentelę, kiek išleidžia rūkalams žmogus, per dieną surūkantis po 5, 10, 20 cigarečių.

Žmogus, kuris per

dieną surūko

Išleidžia pinigų rūkalams

Per dieną Per savaitę

(7 dienas)

Per mėnesį

(30 dienų)

Per metus

(12 mėnesių) Per 10 metų

5 cigaretes 1 Lt 7 Lt 30 Lt 360 Lt 3600 Lt

10 cigarečių 2 Lt

20 cigarečių 4 Lt

Sprendimas. Žmogus, kuris per dieną surūko 20 cigarečių, per dieną išleidžia 4 Lt.

Per savaitę jis išleidžia: $4 \text{ Lt} \times 7 \text{ dienų} = \dots\dots\dots$

Per mėnesį: $4 \text{ Lt} \times 30 \text{ dienų} = \dots\dots\dots$

Per metus: išleista pinigų per 1 mėnesį $\times 12 \text{ mėnesių} = \dots\dots\dots$

Per 10 metų: išleista pinigų per 1 metus $\times 10 \text{ metų} = \dots\dots\dots$

Ką už tuos pinigus galima būtų nusipirkti po 1 ir 10 metų, užuot juos išleidus rūkalams?

O kiek kainuoja pietūs mokyklos valgykloje?

Kiek kainuoja bilietas į kiną, koncertą, teatrą, parodą?

Kiek kainuoja kompiuterinis žaidimas? O vaizdo juostos nuoma?

..... 64

UGDYMAS TABAKAS (1-4 klasės)

PRADINIS

KAIP PASIELGTI? KĄ DARYTI?

Uždaviniai:

- Analizuodami situacijas, pažeidžiančias mokinio teises, mokiniai gilins supratimą apie įstatymus, draudžiančius pirkti tabako gaminius ir rūkyti vaikams iki 18 metų.
- Mokysis pasirinkti ir priimti tinkamą sprendimą, atsižvelgiant į įstatymus ir savo interesus.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: situacijų analizė, informacijos rinkimas, sprendimų priėmimas.

Eiga:

- Suskirstyti mokinius į 4 grupes, pasirinkus kurį nors skirstymo į grupes žaidimą.
- Kiekvienai grupei siūlyti situaciją ir surasti teisingą išeitį. Dirbdami grupelėmis vaikai turėtų diskutuoti ir kartu nuspręsti, koks elgesys toje situacijoje yra tinkamiausias.
- Jei mokiniai neranda išeities arba susiskirsto į prieštaringas išeitis siūlančiųjų pogrupius, jiems reikėtų pateikti informacinius lapelius su įstatymų dėl rūkymo punktais. Patarti mokiniams rinktis tą sprendimą, kuris neprieštarauja įstatymui ir paties mokinio interesams.
- Grupelės, priėjusios prie bendros nuomonės, turi pristatyti situaciją ir jos sprendimą klasei, pakomentuoti, kodėl buvo sunku rasti tinkamą išeitį ir kas padėjo priimti galutinį sprendimą.

1 situacija

Tėtis siunčia pradinuką sūnų į kioską nupirkti cigarečių. Kaip jam pasielgti?

2 situacija

Kieme Tado draugai slapta rūko. Jis nori su jais pabūti ir pabendrauti, o mama, žinodama apie rūkymą, jam to neleidžia. Kaip jam pasielgti?

3 situacija

Saulius turi vyresnįjį brolių Kostą, lankantį 7 klasę. Kai tėvų nėra, Kostas rūko ir liepia Sauliui neprasitarti tėvams. Saulius žino, kad rūkyti nesveika, bet nenori išduoti brolio. Ar jis teisingai elgiasi?

4 situacija

Karolis su tėvais gyvena 1 kambario bute. Jo tėtis ir mama rūko. Dažnai jie rūko virtuvėje, tačiau dūmai patenka ir į kambarį. Karoliui labai nepatinka dūmų kvapas, jam sunku kvėpuoti, jis labai nenori, kad tėvai rūkytų. Tačiau nežino, ką jam daryti. Ką galėtumėte patarti Karoliui?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 13, psl. 77

..... 65

UGDYMAS (1-4 klasės) TABAKAS

..... PRADINIS

Pratybų lapas Nr. 13

TAISYKLĖS IR ĮSTATYMAI DĖL RŪKymo

Tabako gaminių įsigijimo ir vartojimo įstatyminis reglamentavimas

(Lietuvos Respublikos tabako kontrolės įstatymas, Žin., 2003, Nr. 117-5317)

14 straipsnis. Tabako gaminių pardavimo, laikymo ir gabenimo reikalavimai

5. Be to, Lietuvos Respublikoje draudžiama parduoti:

3) tabako gaminius asmenims iki 18 metų. Kai kyla abejonių, kad asmuo yra jaunesnis negu 18 metų, tabako gaminių pardavėjai privalo iš perkančio tabako gaminius asmens reikalauti pateikti asmens amžių liudijantį dokumentą. Jeigu toks asmuo nepateikia amžių liudijančio dokumento, tabako gaminių pardavėjai privalo atsakyti parduoti jam tabako gaminius.

6. Draudžiama nupirkti ar kitaip perduoti tabako gaminius asmenims iki 18 metų.

15 straipsnis. Prekybos tabako gaminiiais būdų ir vietų ribojimas

Lietuvos Respublikoje draudžiama prekiauti tabako gaminiiais:

5) asmenims iki 18 metų.

16 straipsnis. Prekių, skirtų tabako gaminiams rūkyti ar pasiruošti rūkyti pardavimo ribojimas
Lietuvos Respublikoje parduoti prekes, skirtas tabako gaminiams rūkyti (ar pasiruošti rūkyti), t.y. pypkes, kandiklius, pypkių ir kandiklių valiklius (grandiklius), buitines cigarečių sukimo mašinas, bet kokį rūkomąjį (cigarečių) popierių (supjaustytą ar nepjaustytą, suklijuotą į tuteles, su pritvirtintais filtrais ar be jų), asmenims iki 18 metų draudžiama.

19 straipsnis. Tabako gaminių vartojimo ribojimas

1. Lietuvos Respublikoje rūkyti (vartoti tabako gaminius) draudžiama:

1) visose švietimo įstaigose, sveikatos priežiūros įstaigose ir jos teritorijose, interneto kavinėse (internetu klubuose ir pan.), taip pat patalpose, kuriose vyksta sporto varžybos ir kiti renginiai;

2) darbo vietose, esančiose uždaroje patalpose. Įmonėse, įstaigose ir organizacijose gali būti įrengtos specialios patalpos (vietos), kuriose leidžiama rūkyti. Rūkymo patalpų (vietų) įrengimo ir eksploatavimo reikalavimus nustato Lietuvos Respublikos Vyriausybė ar jos įgaliota institucija;

3) bendrose gyvenamosiose, kitose bendro naudojimosi patalpose, kuriose nerūkantieji gali būti priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru;

4) visų rūšių viešajame transporte, išskyrus tolimojo susisiekimo traukinius, kuriuose turi būti numatyti atskiri vagonai nerūkantiems ir rūkantiems, taip pat orlaivius, kuriuose numatytos atskiros vietos nerūkantiems ir rūkantiems.

2. Restoranuose, kavinėse, baruose ir kitose žmonėms aptarnauti skirtose patalpose, kuriose neuždrausta rūkyti, turi būti įrengtos atskiros patalpos (vietos) rūkantiems asmenims. Patalpos,

kuriose neuždrausta rūkyti, turi būti įrengtos taip, kad klientai (lankytojai) ir darbuotojai būtų apsaugoti nuo tabako dūmų. Šių patalpų (vietų) įrengimo ir eksploataavimo reikalavimus nustato Lietuvos Respublikos Vyriausybė ar jos įgaliota institucija.

Atidžiai perskaityk įstatymo straipsnius ir parenk:

- mokinio taisyklių punktus dėl rūkymo mokykloje;
- rūkymo viešosiose vietose taisykles (kurias galima pakabinti autobuse, autobusų stotelėje, koncertų salėje);
- parenk taisykles dėl rūkymo, skirtas pakabinti tavo namuose (skirtas namiškiams ar svečiams).

..... 66

UGDYMAS TABAKAS (1–4 klasės)

PRADINIS

RŪKYMUI – NE!

Uždavinys: ruošdamiesi ir dalyvaudami akcijose, konkursuose, parodose, mokiniai mokysis išreikšti aktyvią poziciją ir nuostatą gyventi sveikai, be rūkymo.

Priemonės: popierius, dažai, flomasteriai, įvairių medžiagų atliekos, klėjai, žirklės, rašikliai ir kt.

Metodas: „minčių lietus“, kūrybinė saviraiška, nuomonės gynimas, argumentavimas, debatai.

Eiga:

- Siūlyti vaikams sugalvoti įvairių idėjų, kaip išreikšti savo nusistatymą gyventi sveikai ir nerūkyti, nesisvaiginti.
- Organizuoti piešinio konkursus: „Rūkančiųjų – nerūkančiųjų pasaulis“, „Nerūkančiojo patarimai norinčiam pradėti rūkyti“, „Rūkai – save žudai“ ir kt.
- Atnešus į klasę įvairaus popieriaus, dažų, medžiagų atliekų, pagaminti įdomių darbelių, parodyti įdomių dalykų iš gamtos turtų, kurie sunaudojami cigaretėms gaminti.
- Surengti darbelių parodėlę, pakviesti kitų klasių mokinius ar tėvelius apžiūrėti parodą, paaiškinti jos idėją, išsakyti pasiryžimą nepradėti rūkyti, rūkančiuosius kvieisti mesti rūkyti.
- Surengti šūkių, ketureilių, dainelių, skanduočių prieš rūkymą konkursą. Nustatyti nugalėtojus; geriausius šūkius, ketureilius, skanduotes išrašyti ant didelių plakatų ir reklamuoti mokyklos renginiuose.
- Sukurti scenarijų vaidinimui rūkymo prevencijos tema, pasiskirstyti vaidmenimis, išmokti tekstus, parengti dekoraciją, paruošti kvietimus, skelbimus ir suvaidinti spektaklį mokyklos bendruomenei.
- Parengti antireklaminis plakatus – prisirinkti tuščių cigarečių pakelių ir sukurti cigaretėms antireklamą, ypač atkreipiant dėmesį į įspėjamuosius tekstus, kurie skirti rūkančiajam.
- Surengti dviejų paralelinių klasių debatus „už“ ir „prieš“ – viena klasė renka argumentus, rodančius, kas skatina žmones rūkyti, kita klasė renka informaciją ir argumentus, įrodančius gyvenimo be rūkymo kokybę, rūkymo žalą sveikatai, finansines problemas dėl rūkymo ir kt. Numatytą dieną abi klasės susirenka į salę ir diskutuoja čia pat iškabindamos iškalbingus faktus, skaičius, iliustracijas, padedančias ginti savo pozicijas. Jei debatuose stipresnė klasė, įrodinėjanti rūkymo privalumus, gali būti kviečiama palaikančioji grupė iš pedagogų, pozicijai prieš rūkymą sustiprinti.
- Parengti skrajutę su informacija už sveiką gyvenseną ir prieš žalingus įpročius. Parinkti įdomių faktų, atvejų, panaudoti sukurtus šūkius, ketureilius, darbelių ar plakatų nuotraukas, informacinius tekstus. Skrajutes maketuoti kompiuteryje, ant popieriaus lapų, iliustruoti, išgražinti ir išdalinti mokyklos mokiniams bei kiemo draugams.

..... 67

UGDYMAS (1–4 klasės) ALKOHOLIS

PRADINIS

ALKOHOLIS

Daugelis suaugusiųjų vartoja alkoholį. Jie tai daro net ir žinodami apie neigiamas pasekmes. Todėl kalbėti apie alkoholį su vaikais – sudėtinga. Jei bus formuojamas vienareikšmis supratimas, kad alkoholinius gėrimus vartoti yra blogai, kad visiškai negalima jų gerti, vaikai supras, jog suaugusiųjų kalbos skiriasi nuo jų elgesio, ir prevencinė veikla nebus veiksminga. Be to, taip

galima suformuoti neigiamą požiūrį į geriančius žmones, tarp kurių patenka ir mokinio tėvai. Kita vertus, ugdant liberalų požiūrį į alkoholinių gėrimų vartojimą, galima paskatinti mokinius pamėginti juos gerti.

Svarbiausia mintis, kurią reikėtų akcentuoti mokiniams, yra ta, kad vaikams draudžiama gerti alkoholį. Be to, svarbu paaiškinti, kodėl vaikams to negalima daryti. Alkoholinių gėrimų vartojimo žalos supratimas juos skatintų geranoriškai laikytis draudimo.

Kiekvienoje klasėje yra vaikų, kurių tėvai piktnaudžiauja alkoholiu. Šiems vaikams reikia ypatingo dėmesio, paramos. Kalbantis su vaikais apie alkoholio žalą, reikia ugdyti neigiamą požiūrį į alkoholinių gėrimų vartojimą, o ne į geriantį žmogų.

Mūsų visuomenėje paplitusi nuomonė, kad geriau vaikui duoti paragauti alkoholinių gėrimų namuose. Tuo tarpu švedų mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad vaikai, kurie pirmą kartą paragauja alkoholio namuose, daug liberaliau žiūri į alkoholio vartojimą, nei tie, kuriems namuose neleidžiama gerti alkoholinių gėrimų.

Siekti, kad mokiniai

žinotų:

- kokią žalą vaiko ir suaugusiojo organizmui daro alkoholinių gėrimų vartojimas ir kokios problemos (sveikatos, bendravimo, santykių šeimoje, finansinės ir kt.) kyla vartojančiam svaiginamuosius gėrimus,
- žinotų mokyklos ir viešosios tvarkos taisykles dėl alkoholinių gėrimų vartojimo,
- žinotų apie draudimą pirkti alkoholinius gėrimus ir juos vartoti vaikams iki 18 metų, būtų susipažinę su Alkoholio kontrolės įstatymo nuostatomis, reglamentuojančiomis alkoholinių gėrimų įsigijimą ir vartojimą,
- suprastų, kad vaikai nėra atsakingi už tai, kad jų tėvai vartoja alkoholinius gėrimus.

gebėtų:

- rūpintis savo ir kitų sveikata bei laisvalaikio leidimu be alkoholio,
- laikytis mokinio elgesio bei mokyklos ir viešosios tvarkos taisyklių,
- paaiškinti, kodėl alkoholinių gėrimų vartojimas kenkia vaiko sveikatai, kokios priežastys skatina juos vartoti ir kokios kyla problemos juos vartojantiems,
- turėtų tvirtą nusistatymą nevartoti alkoholinių gėrimų, gebėtų apginti savo nuomonę, atsispirių bendraamžių spaudimui vartoti svaiginamuosius gėrimus,
- vengtų rizikos situacijų, kurios gali kilti dėl kitų asmenų alkoholinių gėrimų vartojimo,
- gebėtų kreiptis pagalbos, jei šeimoje kyla problemų dėl alkoholių gėrimų vartojimo.

vadovautųsi nuostata:

- nevartoti alkoholinių gėrimų ir augti sveikam.

..... 68

PRADINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (1–4 klasės)

Informacija pedagogui

Kadangi mokiniai šeimoje ir kitoje aplinkoje mato alkoholinius gėrimus vartojančius žmones, mato pakitusį stipriai apsvaigusią žmonių elgesį, girdi ar perskaito informaciją apie eismo įvykius, gaisrus, muštynes išgėrus, mokytojas turėtų skatinti mokinius dalintis patirtimi, išreikšti savo požiūrį, nuomonę, o ne pats moralizuoti apie alkoholinių gėrimų vartojimo žalą. Prevencinis darbas turėtų būti vykdomas remiantis klasės mokinių patirtimi – kiek jie žino apie svaiginimąsi alkoholiniais gėrimais, apie jo žalingą poveikį organizmui, dėl jo vartojimo kylančias problemas. Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, ar nėra mokinių, kurių šeimose tėvai turi priklausomybę nuo alkoholio. Jei tokių mokinių yra, reikėtų būti ypač jautriems ir stengtis išlaikyti konfidencialumą. Šiems mokiniams reikėtų teikti individualią paramą, pasikalbėti su jais atskirai nuo kitų, neskatinti dalintis skaudžia asmenine patirtimi klasėje visiems girdint.

Mokiniams aktualu gauti teisingos, jų supratimo lygį atitinkančios informacijos apie alkoholinių gėrimų trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį vaiko ir suaugusiojo organizmui. Mokiniai dažnai kelia klausimus apie tai, kodėl vaikams draudžiama vartoti alkoholinius gėrimus, apie jo žalą, apie pakitusį apsvaigusio asmens elgesį, apie priklausomybę nuo alkoholio. Tuomet galima skatinti juos patiems

ieškoti atsakymų informaciniuose leidiniuose, straipsniuose, kuriuose skelbiami statistiniai duomenys arba kiti tyrimai, prevencinės krypties leidiniuose.

Vykdant prevencinį darbą aktualu laikytis pozityvumo principo – skatinti nuostatą gyventi sveikai be alkoholinių gėrimų vartojimo; padėti kurti optimistinius ateities ir savo gyvenimo, kuriame nėra alkoholio, planus; kurti šiuolaikinio, verslaus, laisvalaikį leidžiančio be alkoholinių gėrimų jaunimo įvaizdį; padėti įsitraukti į aktyvią veiklą, būti užimtam, kad nereikėtų nuobodžiauti ir sukti galvos, kaip prastumti laiką; skatinti aktyviai išreikšti poziciją dėl sveiko gyvenimo būdo.

Vykdant alkoholinių gėrimų vartojimo prevenciją, problemas derėtų nagrinėti netradiciškai, skatinant diskusijas, debatus, taikant dalykinio, vaidmeninio žaidimo metodą, organizuojant konkursus, akcijas ir kt.

Mokinių pateiktą patirtį, išsakytą požiūrį, iškeltus teiginius reikėtų argumentuoti aiškiai, palydint šio amžiaus mokiniams suprantamais pavyzdžiais. Jeigu vaikai klausia apie svaiginimąsi kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis, reikėtų paprastai ir aiškiai pakomentuoti tokio svaiginimosi pasekmes.

Atsisakyti išankstinių nuostatų ir šabloniško požiūrio, tokio kaip „Anksti išgėrinėti pradeda blogai besimokantys mokiniai“, „Priklausomybę nuo alkoholio turinčių tėvų vaikai pradeda vartoti alkoholį anksčiau nei kiti“.

Nereikia pamiršti, kad mokykla privalo sukurti prasmingo buvimo aplinką bet kokių gabumų mokiniams, sukurti jų užimtumo sistemą, padedančią išvengti žalingų įpročių formavimosi. Alkoholinius gėrimus anksti vartoti pradeda ne tik girtaujančių tėvų vaikai – neretai jie turi tvirtą nusistatymą nepradėti gerti.

Svarbiausia – anksti susiformavusios pastovios mokinio vertybės, padedančios kurti save ir savo gyvenimą bei augti be žalingų įpročių.

..... 69

PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) ALKOHOLIS

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

KĄ BŪTINA, KĄ GALIMA IR KO NEGALIMA DARYTI MOKINIAMS?

Uždavinys: diskutuodami bei ieškodami informacijos mokiniai išsisiškins, ką ir kodėl pradinių klasių mokinys privalo daryti, ką gali daryti ir ko negali daryti.

Priemonės: pratybų lapo kopijos, popieriaus lapai, pieštukai.

Metodas: atraminiai signalai, kritinis mąstymas.

Eiga:

- Siūlyti mokiniams sakyti bet kokius dalykus, atėjusius į galvą apie tai, ką žmonės veikia, ir po to drauge pasvarstyti, ar tai būtina daryti mokiniams, o gal to daryti negalima arba galima, jei mokinys to nori, pvz., pasikviesti į namus draugų, žaisti kieme, vairuoti tėčio mašiną, išdykauti per pamokas ir kt.
- Diskutuoti, ypač tada, kai mokinių nuomonės nesutampa, kodėl tai būtina daryti arba kodėl to negalima daryti. Nuomonės gali išsiskirti nė vienai pusei neįtikinant kitos, tuomet:
- galima ieškoti informacijos žinyuose, knygose, lankstinukuose, informaciniuose lapeliuose ir kt.;
- galima kiekvienam įsipareigoti susirasti ekspertą tuo klausimu ir paimti interviu, kuris pristatomas visai klasei; ekspertais gali būti mokytojai, socialiniai pedagogai, psichologai, tėvai, būrelių vadovai;
- mokiniai, turintys kompiuterinio raštingumo įgūdžių, gali panaršyti internete ir surinkti reikiamą papildomą informaciją;
- galima pasikviesti tos srities žinovą (policininką, mediką, vaiko teisių apsaugos specialistą, mokslininką ir kt.) į klasę pasidalyti informacija.
- Surinkus pakankamai informacijos, diskusijų pabaigoje pasiūlyti mokiniams užpildyti pratybų lapą.
- Užpildytą lapą pristatyti klasei; paaiškėjus, kad kai kuriuos piešinėlius mokiniai pažymėjo skirtingomis formomis, t.y. mokinių nuomonė nesutampa, apie tai diskutuoti ir prieiti prie

vieningos nuomonės.

Tęstinė veikla:

- Organizuoti klasės diskusiją drauge su tėveliais aptariant:
- ką gali, kas leidžiama suaugusiesiems, bet ko negali, kas neleidžiama vaikams, pvz., dirbti, vairuoti mašiną, savarankiškai keliauti į užsienį ir kt.;
- ką gali vaikai, bet to negali suaugusieji, pvz., mokytis pradinėje mokykloje, švęsti 10-ies metų gimtadienio, miegoti vaikiškoje lovelėje ir kt.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 14, psl. 82

..... 70

..... PRADINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (1–4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 14

KĄ BŪTINA, KĄ GALIMA IR KO NEGALIMA DARYTI MOKINIAMS?

- Apžiūrėk piešinėlius ir perbrauk (X) tuos pavaizduotus dalykus, kurių mokiniui daryti negalima.
- Apibrauk apskritimą (O) apie paveikslėlius su pavaizduotais dalykais, kuriuos mokiniui daryti būtina.
- Apibrauk stačiakampį () apie paveikslėlius su pavaizduotais dalykais, kuriuos mokiniui daryti galima, jei jis to nori.

daryti mankštą

rūkyti

valgyti

žaisti su peiliu

eiti į mokyklą

imti degtukus

miegoti

dainuoti

gerti alkoholinius gėrimus

sportuoti

ruošti namų darbus

juoktis

..... 71

..... PRADINIS

UGDYMAS (1–4 klasės) ALKOHOLIS

ALKOHOLIO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Uždavinys: išanalizavę informaciją, pateiktą pratybų lape, mokiniai žinos ir gebės paaiškinti, kokią žalą vaiko ir suaugusiojo organizmui daro alkoholinių gėrimų vartojimas ir kokios problemos (sveikatos, bendravimo, santykių šeimoje, finansinės ir kt.) kyla vartojančiam svaiginamuosius gėrimus.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: informacijos paieška ir analizė.

Eiga:

- Paklausti mokinių, ką jie žino apie tai, kas vyksta žmogaus organizme, kai į jį patenka alkoholis, kokį poveikį jis turi įvairiems organams.
- Paklausti mokinių, ką jie žino apie ligas, kuriomis paprastai dažniau suserga žmonės, nuolat vartojantys alkoholinius gėrimus.
- Paprašyti išstudijuoti informaciją, pateiktą pratybų lape ir po to:
 - mėginti paaiškinti, kodėl alkoholis labiausiai veikia skrandį, smegenis, širdį ir kepenis;
 - paieškoti papildomos informacijos enciklopedijose, žinyuose, knygose, lankstinukuose ir užpildyti tuščias arba papildyti jau turinčias įrašus grafą lentelėje apie alkoholio daromą žalą organams;
 - remiantis pateikta informacija, parengti originalų, iliustruotą informacinį lapelį mokiniams apie alkoholio daromą žalą organizmui.
- Apibendrinant galima paryškinti, kad suvalgytas maistas ar gaivieji gėrimai yra naudingi

organizmui, tuo tarpu išgertas alkoholinis gėrimas organizmui žalingas.

Tęstinė veikla:

- Nukopijuoti žmogaus vidaus organų piešinį, jį padidinti ir siūlyti mokiniams nuspalvinti organus, kuriuos veikia alkoholis.
- Diskutuokite su mokiniais, kokios nelaimės gresia vartojant alkoholinius gėrimus (16 pratybų lapas).
- Kokiomis sunkiomis ligomis galima susirgti?
- Kokių finansinių problemų galima turėti?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 15, psl. 84

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 16, psl. 85

Smegenys

Ausys

Akys

Širdis

Kepenys

Skrandis

Kasa

Antinksčiai

Inkstai

..... 72

..... PRADINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (1–4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 15

ALKOHOLIO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Išstudijuok informaciją, pateiktą lentelėje, išsiaiškindamas „alkoholio kelią“ organizme ir jam daromą žalą.

Alkoholis patenka į: Kas vyksta? Žalingas alkoholio poveikis organizmui

Burną Alkoholis pirmiausia patenka į burną,

po to – į stemplę, o toliau – į skrandį

Skrandį Kai alkoholis jau skrandyje, per jo sienelę patenka į kraują Alkoholis suerzina skrandį

Plonąsias žarnas Daugiausia alkoholio keliauja į plonąsias žarnas

Kraują Alkoholis, patekęs į kraują, su jo srove išnešiojamas po visą organizmą

Širdį Širdis varinėja kraują po organizmą Alkoholis lėtina širdies darbą

Smegenis

Alkoholis labai greitai pasiekia smegenis. Kiek laiko alkoholis bus

kraujyje, tiek jis neigiamai veiks

smegenis

Alkoholis neleidžia aiškiai

mąstyti

Kepenys

Alkoholis sudeginamas kepenyse.

Jis paverčiamas į vandenį ir anglies

dvideginį

Nuo alkoholio kepenys

padidėja ir pasidaro labai

jautrios

Inkstus Vanduo pasišalina iš organizmo su
šlapimu per inkstus
Plaučius Anglies dvideginis su iškvėpiamu oru
pasišalina iš plaučių

..... 73

UGDYMAS (1-4 klasės) ALKOHOLIS

PRADINIS

Pratybų lapas Nr. 16

KAS GALI ATSITIKTI?

Apžiūrėk paveikslėlius. Ką veikia ar dirba šie žmonės? Parašyk, kokių nelaimių gali įvykti, jeigu jie tai darytų išgėrę alkoholio? Ar pavyks jiems gerai padaryti tai, ką daro?

žaidžia

krepšinį

chirurgas operuoja

dirba aukštyje

vairuoja mašiną

gamina maistą

dirba su

elektros

įrenginiais

..... 74

UGDYMAS ALKOHOLIS (1-4 klasės)

PRADINIS

TODĖL ŽMOGUS BLOGAI JAUČIASI IR GALI LABAI SUSIRGTI MANO TĖVELIS GERIA....

Uždaviniai:

- Išanalizavę skaitytą tekstą, mokiniai supras, kad vaikai nėra atsakingi už tai, kad jų tėvai vartoja alkoholinius gėrimus.
- Gebės kreiptis pagalbos, jei šeimoje kyla problemų dėl alkoholinių gėrimų vartojimo.

Priemonės: apsakymas.

Metodas: sprendimų priėmimas, kritinis mąstymas.

Eiga:

- Pasikalbėti su mokiniais apie tai, kur jie yra matę išgėrusių žmonių, ar yra matę stipriai apsvaigusius, paprašyti apibūdinti jų elgesį (nekoordinuoti judesiai, neaiški kalba, apsiblausęs žvilgsnis ir kt.); skatinti kalbėti ne apie asmeninę patirtį, bet apskritai apie apsvaigusius nuo alkoholinių gėrimų žmones.
- Skatinti kalbėti apie tai, kaip jaučiasi kiti bendraujantys arba ką nors veikiantys kartu su išgėrusiu žmogumi, pvz., barniai mėginant apsipirkti parduotuvėje, ginčai dėl mašinos vairavimo, nekultūringas elgesys ir kt.
- Paskaityti mokiniams Laimos Bulotaitės sukurta istoriją „Onutė“.
- Užduoti mokiniams klausimus, skatinančius mąstyti apie šeimoje dėl alkoholio vartojimo kylančias problemas:
 - kokios problemos kyla vaikams šeimoje, jeigu kuris nors tėvų piktnaudžiauja alkoholiniais gėrimais? Remiantis tekstu aptarti alkoholiniais gėrimais piktnaudžiaujančių tėvų vaikų savijautą, elgesį, svajones;
 - ar vaikai kalti dėl to, kad jų tėveliai geria? Padėti mokiniams suprasti, kad nei vaikai, nei kiti šeimos nariai nėra kalti ir negali nieko padėti savo tėvams, kad priklausomybė nuo alkoholio yra liga, kuri turėtų būti gydoma;
 - kada, kur ir į ką galėtų kreiptis pagalbos vaikai, kurie blogai jaučiasi arba patiria kitų problemų dėl alkoholio vartojančių šeimos narių? Pasikalbėti su mokiniais, kas gali tokiems vaikams padėti: galima paskambinti vaikų telefono linija (8-800-28800), pasikalbėti su tais šeimos suaugusiaisiais arba giminėmis, kurie nevartoja alkoholio,

su artimiausiu draugu, galima kreiptis pagalbos į mokytoją, mokyklos psichologą, socialinį pedagogą ir kt.

- Pasikalbėti su mokiniais, kaip jie galėtų padėti Onutei, jeigu ji lankytų jų klasę.

Laima Bulotaitė

ONUTĖ

Onutė dar visai maža. Ji tik pradėjo lankyti mokyklą. Taip laukė šios dienos. Mama ją apavė naujais bateliais, į plaukus įpynė spalvingus kaspinėlius, nupirko daug naujų knygelį. Onutei tai – didelė šventė. Mama jai dažnai negali pirkti naujų drabužėlių, žaislų, knygelį. Mama turi pirkti maisto, mokėti už butą. O tėtis... Onutė visada su pavydu žiūri į kitus vaikus, kurių tėčiai kartu eina pasivaikščioti, supa juos sūpuoklėse, laksto vaikydami vienas kitą ar paprasčiausiai kartu sėdi ant suolo ir maskatuoja kojomis... Onutė irgi turi tėtį, bet jis neskaito jai knygelį, neina kartu pasivaikščioti, net nepasikalba. Onutės tėtis geria. Išgėręs jis būna piktas, rėkia ant mamos ir Onutės, daužo indus, grasina visus išmesti iš namų. O mama tada verkia. Kai jis užmiega, Onutė su mama bijo net žiūrėti televizorių, kaip pelytės sėdi virtuvėje ir šnabždasi. Kad tik nepabustų ir vėl neimtų triukšmauti... Onutei gėda, kad jos tėtis geria. Bet ji nežino, kaip galėtų jam padėti. Kai prašo jo negerti, jis tik dar labiau pyksta ir rėkia ant mamos. Vienu metu Onutė buvo nutarusi, kad ji taps labai labai gera mergaite – klausys mamos, valys kambarius, laistys gėles, nebeprašys jokių saldainių, ledų ar lėlių, – bet tai nepadėjo. Klasės mergaitės visada linksmos, šypsosi ir daug juokiasi. O Onutė tyliai sėdi kamputyje. Ji bijo, kad kas nors paklaus jos apie tėvelį, sužinos, kad jis geria ir visai nebenorės su ja draugauti, net sėdėti viename suole...

..... 75

..... PRADINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) ALKOHOLIS

KAIP PASIELGTI, KAD NEPAŽEISTUM ĮSTATYMŲ?

Uždaviniai:

- išanalizavę pateiktas situacijas, pažeidžiančias vaiko teises, mokiniai gilins supratimą apie įstatymus, draudžiančius alkoholinių gėrimų įsigijimą ir vartojimą vaikams iki 18 metų;
- mokysis pasirinkti ir priimti tinkamą sprendimą, atsižvelgiant į įstatymus ir savo interesus.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Metodas: situacijų analizė, informacijos rinkimas, sprendimų priėmimas.

Eiga:

- Suskirstyti mokinius į 3 grupes, pasirinkus kurį nors skirstymo į grupes žaidimą.
- Kiekviena mokinių grupelė pasirenka vieną iš trijų situacijų, kuriose atsidūrus pradinių klasių mokiniui reikia patarti rasti teisingą išeitį.
- Jei mokiniai neranda išeities arba susiskirto į prieštaringas išeitis siūlančiųjų pogrupius, jiems reikėtų pateikti informacinius lapelius su įstatymų punktų dėl alkoholio tekstais. Patarti mokiniams pasirinkti tą sprendimą, kuris neprieštarauja įstatymui ir paties mokinio interesams.
- Grupelei priėjus prie bendros nuomonės, pristatyti situaciją ir jos sprendimą klasei, pakomentuoti, kodėl buvo sunku rasti tinkamą išeitį ir kas padėjo priimti galutinį sprendimą.

1 situacija

Kieme ant suoliuko sėdintys smarkiai įraudę, garsiai kalbantys kaimynai duoda pinigų ir prašo ketvirtoką Darių nupirkti jiems alaus. Už paslaugą jie siūlo Dariui nusipirkti ledų. Kaip jam pasielgti?

2 situacija

Švenčiant tėvelio gimtadienį, dėdė siūlo Rimantui paragauti vyno. Rimantas abejoja, o dėdė šaiposi iš jo, kad jis dar ne vyras, jei nėra ragavęs svaigalų. Ką Rimantui daryti?

3 situacija

Mama Kęstutį paliko namuose saugoti trejų metų sesutės Agnės. Namuose kartu liko ir jo teta Raimonda. Teta gėrė alų, prie jos priėjo Agnutė ir pasakė „noliu“. Teta ištiesė stiklinaitę Agnutei

paragauti gurkšnelį alaus. Kaip turėtų pasielgti Agnutė saugantis Kęstutis?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 17, psl. 88

..... 76

PRADINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (1–4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 17

TAISYKLĖS IR ĮSTATYMAI DĖL ALKOHOLIO

Alkoholinių gėrimų įsigijimo ir vartojimo įstatyminis reglamentavimas

(Lietuvos Respublikos Alkoholio kontrolės įstatymas, Žin., 2004, Nr. 47-1548)

18 straipsnis. Prekyba alkoholiniais gėrimais mažmeninės prekybos ir viešojo maitinimo įmonėse.

3. Lietuvos Respublikoje prekiauti alkoholiniais gėrimais draudžiama:

5) asmenims, jaunesniems kaip 18 metų;

4. Lietuvos Respublikoje draudžiama parduoti:

3) alkoholinius gėrimus asmenims, jaunesniems kaip 18 metų.

5. Alkoholinių gėrimų pardavėjai turi teisę, o kai kyla abejonių, kad asmuo yra jaunesnis negu 18 metų, privalo iš perkančio alkoholinius gėrimus asmens reikalauti pateikti asmens amžių liudijantį dokumentą. Jeigu toks asmuo nepateikia amžių liudijančio dokumento, alkoholinių gėrimų pardavėjai privalo atsisakyti parduoti jam alkoholinius gėrimus.

22 straipsnis. Alkoholinių gėrimų vartojimo ribojimas.

Lietuvos Respublikoje vartoti alkoholinius gėrimus draudžiama:

1)sveikatos priežiūros, ugdymo įstaigose ir jų teritorijose.....;

3) visų rūšių viešajame transporte, išskyrus tarptautinio susisiekimo traukinius, siaurojo geležinkelio traukinius ir laivus, kuriuose yra atskirai įrengtos viešojo maitinimo vietos, taip pat orlaivius, skrendančius už Lietuvos Respublikos ribų;

4) viešose vietose, išskyrus viešojo maitinimo įmones, turinčias licenciją verstis mažmenine prekyba, alkoholiniais gėrimais, ir parodose, mugėse bei masiniuose renginiuose, kuriuose savivaldybių tarybų nustatyta tvarka įmonėms yra išduotos licenzijos prekiauti alkoholiniais gėrimais.

Perskaityk įstatymo straipsnius ir parenk:

- mokinio taisyklių punktus dėl alkoholinių gėrimų vartojimo mokykloje;
- alkoholinių gėrimų vartojimo viešosiose vietose taisykles (kurias galima pakabinti autobuse, autobusų stotelėje, koncertų salėje).

..... 77

PAGRINDINIS

UGDYMAS (1–4 klasės) ATSIKALČIUKŲ ĮGŪDŽIAI

ATSIKALČIUKŲ ĮGŪDŽIAI

Pradinių klasių mokiniams labai svarbi tampa draugų nuomonė, todėl jie dažnai mėgina užsirūkyti arba paragauti alkoholinių gėrimų, jeigu tai siūlo draugai. Vadinasi, atsisakymo įgūdžių formavimas, yra viena svarbiausių prevencijos krypčių. Pateikiama keletas idėjų, padedančių formuoti pradinių klasių mokinių atsisakymo įgūdžius.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

AŠ ŽINAU, KAIP PASAKYTI „NE“

Uždavinys: žaisdami vaidmeninius žaidimus, mokiniai išsiaiškina žingsnius, kurie padeda įvertinti pasiūlymą, apsispręsti ir pasakyti „ne“.

Priemonės: rašikliai, pratybų lapo kopijos.

Metodas: atraminiai signalai, vaidmeninis žaidimas.

Eiga:

- Siūlyti mokiniams prisiminti kokią nors situaciją, kurioje kas nors jam darė spaudimą: siūlė iškirsti piktą, sveikatai pavojingą pokštą, siūlė tablečių, kurios gerina atmintį ir padeda geriau mokytis, davė miltelių, kurie padeda auginti raumenis ir tapti stipriam ir išvaizdžiam, siūlė užsirūkyti, paragauti alkoholinių gėrimų ir kt.

- Klasėje pristatytą situaciją siūlyti užrašyti pratybų lape.
- Susipažinti su siūlymo įvertinimu, apsisprendimu, kaip elgtis, ir pasakymo „ne“ žingsniais, kiekvieną jų skaitant garsiai ir aptariant:

1 žingsnis. Išklausti, ko iš tavęs nori kiti. Su mokiniais reikėtų aptarti, ką pikto, blogo kartais siūlo draugai, nepažįstami suaugę žmonės.

2 žingsnis. Nuspręsti, ar tu pats nori to, ką tau siūlo ir ko iš tavęs prašo kiti. Reikėtų aptarti mokinių įsitikinimus bei požiūrį į rūkymą, alkoholinių gėrimų vartojimą, rizikingo elgesio situacijas ir sveikatos saugojimą. Pakalbėti apie tai, ar siūlymas atitinka mokinio interesus, ar jiems prieštarauja?

3 žingsnis. Pamąstyti, kodėl tu nenori to daryti? Aptarti galimas neigiamas siūlymo pasekmes – kokių problemų dėl to gali kilti mokiniui, kaip tai gali pakenkti sveikatai, sugadinti santykius su tėvais, draugais? Mėginti drauge suformuluoti atsisakymo frazę.

4 žingsnis. Draugiškai, bet tvirtai pasakyti „ne“. Pasimokyti nutaisyti draugišką, bet ryžtingą veido mimiką, parinkti tinkamą balso intonaciją, įtaigią kūno pozą ir aiškiai pasakyti „ne“.

5 žingsnis. Pasakyti priežastį, kodėl tu neketini to daryti. Draugiškai, bet ryžtingai ištarti frazę apie atsisakymo priežastį.

6 žingsnis. Siūlyti veikti ką nors kita. Sugalvoti keletą idėjų, ką malonaus ir įdomaus būtų galima nuveikti vietoje sveikatai pavojingo siūlymo.

- Siūlyti mokiniams užpildyti „atsisakymo žingsnių lentelę“ analizuojant savo aprašytą situaciją.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 18, psl. 90

..... 78

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS ATSISAKYMO ĮGŪDŽIAI (1-4 klasės)

Pratybų lapas Nr. 18

AŠ ŽINAU, KAIP PASAKYTI „NE“

Prisimink ir aprašyk kokią nors situaciją, kai tu nenorėjai ko nors daryti, o kitas tave spaudė tai daryti.

Užpildyk tuščias lentelės grafas, analizuodamas aprašytą situaciją ir atsakydamas į klausimus.

Žingsniai

1. Ar išklausiau, ką man siūlo, ko iš manęs nori?
2. Ar to norėjau aš pats?
3. Kodėl aš to nenorėjau?
4. Kaip pasakiau „ne“?
5. Kaip paaiškinau, kodėl nenoriu to daryti?
6. Ką siūliau pats?
7. Koks buvo atsakas?

..... 79

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS (1-4 klasės) ATSISAKYMO ĮGŪDŽIAI

KAIP ATRODYTI TVIRTAM

Uždavinys: praktiškai išbandę atsisakymo būdus, mokiniai gebės pasakyti „ne“ tvirtai ir įtaigiai.

Metodas: vaidmeninis žaidimas, diskusija.

Eiga:

- Paklausti mokinių, ar kas nors yra jiems siūlęs išgerti alkoholio, užsirūkyti, o atsakius, ar jie šaipėsi, vadino „mamos vaikelio“, bailiu, o gal supyko ir pareiškė, kad daugiau nebedraugaus, nepriims į savo kompaniją.
- Pasikalbėti su mokiniais apie tai, kaip svarbu laikytis savo nuomonės ir gyventi sveikai, tačiau svarbu ir neprarasti draugų bei jų pagarbos.

- Iškabinti didelį plakatą, kuriame pateikti naudingi patarimai, kaip tvirtai ir ryžtingai pasakyti „ne“ pelnant draugų pagarbą, o ne pašaipą;
- būk stiprus – žinok, kad nusprendei teisingai;
- nedelsk – sakyk „ne“ kuo greičiau;
- sakyk „ne“ garsiai, aiškiai, tvirtu balsu;
- žiūrėk draugui tiesiai į akis, tvirtai stovėk ant žemės;
- neatsiprašinėk, nesiteisink, neabejok;
- pakartok savo teiginį: „ne, tikrai NE“.
- Tvirtai pasakytas „ne“ neskatina šaipytis, pelno pagarbą.
- Klaidos, kurios skatina toliau daryti spaudimą:
- nesakyk „man draudžia mama arba tėtis“, nes draugai pradės tave vadinti „mamytės vaikelio“, „šeimos lepūnėlio“ ir kt.;
- nerodyk pykčio, nes draugai tave atstums, manys, kad esi silpnas;
- per daug nesiaiškink, nes draugai pastebės kokią nors tavo samprotavimų spragą ir tave užginčys;
- nerodyk smalsumo, nes tuomet bus daug aktyviau įkalbinėjama ir tau bus sunku atsilaikyti.
- Siūlyti mokiniams pažaisti žaidimus su vaidmenimis kuriant įvairias spaudimo situacijas ir išbandant pateiktus „atsisakymo“ variantus.

..... 80

PAGRINDINIS

UGDYMAS ATISISAKYMO ĮGŪDŽIAI (1–4 klasės)

IŠSPRĘSK KRYŽIAŽODĮ

Uždavinys: apmastydami kryžiažodžio teiginius, mokiniai ugdysis gebėjimą įvertinti žalingų įpročių riziką ir priimti teisingą sprendimą.

Priemonės: dalomoji medžiaga su nukopijuotu kryžiažodžiu.

Metodas: atraminių signalų, sprendimų priėmimo, kritinio mąstymo metodai.

Eiga:

- Pakalbėti su mokiniais apie tai, kaip sunku kartais įžvelgti pavojų įprastose, kasdienėse situacijose ir kaip svarbu teisingai nuspręsti.
- Siūlyti mokiniams išspręsti teiginių kryžiažodį, pasipraktikuojant kritiškai įvertinti kai kuriuos mitus, susijusius su žalingais įpročiais.

Įvertink ir pažymėk, kurie teiginiai yra teisingi, o kurie klaidingi.

Pasitikrink, ar teisingai atsakei.

Iš šalia langelių pažymėtų raidžių eilės tvarka sudėk žodį.

Jei tau nepavyko, dar kartą įvertink teiginius ir pamąstyk, kur galėjai suklysti.

Teisinga Klaidinga

K Gurkšnelis alaus vaikui sveika Š

A Prie rūkymo priprantama O

M Alus nėra alkoholinis gėrimas U

L Be alkoholio šventė nėra linksma N

U Kai kurie vaistai turi narkotinių medžiagų S

PAGRINDINIS UGDYMAS (5–8 klasės)

..... 83

PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) ĮVADAS

11 – 14 metų AMŽIAUS YPATUMAI

Labai skirtingomis ne tik morfologinėmis, fiziologinėmis, bet ir psichologinėmis savybėmis ir galimybėmis, savita asmenybės socialine adaptacija pasižymi kiekvienas mokyklinis amžius. Skirtingos priežastys ir konkrečios sąlygos lemia psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Todėl prevencijos

priemonių turinys ir priemonės, renginių apimtis bei metodai atskiruose amžiaus tarpsniuose turi būti skirtingi, suprantami ir vaikų lengvai įsisavinami.

11-12 metų mokiniui būdingas realistinis dalykų supratimas. Šio amžiaus vaikams patinka faktai. Jie nori sužinoti, kaip, kas ir kodėl veikia. Jie nori konkretaus atsakymo į klausimus, susijusius su jų socialiniu ir psichologiniu vystymusi. Labai svarbu pateikti jiems faktinę informaciją apie rūkymą, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą ir formuoti jų teisingą nuostatą. Tuo pačiu šio amžiaus vaikai mėgsta tyrinėti, eksperimentuoti, kad atrastų nepatirtus dalykus. Tačiau greitai viskas nusibosta. Draugai tampa labai svarbūs ir neretai bendraamžiai nulemia jo interesus ir norus, nes jis nori pritapti prie „visų“ ir būti „normaliu“. Todėl labai svarbu išsiaiškinti, ką vadiname norma, normaliu reiškiniu.

Šio amžiaus mokiniai tampa egocentiški, be pusiausvyros ir pilni energijos. Vaikas lyg pradeda atitolti nuo suaugusiųjų, susilpnėja jų kontaktai, ima kritiškai vertinti jų paliepimus ir ieškoti savojo „aš“. Vieni pradeda domėtis savimi, daug dėmesio skirti sau, savo išvaizdai, kiti atvirkesčiai, savo išvaizdai neteikia jokios reikšmės, norėdami tuo išsiskirti iš kitų. Pradeda burtis į grupes, linkę veikti kartu su bendraamžiais. Labai svarbu tampa įtvirtinti savo socialinį vaidmenį, rūpi žinoti, kuo jį laiko kiti. Savigarbą lemia bendraamžių grupės požiūris. Jautriai reaguoja į bendraamžių spaudimą. Didėja sugebėjimas motyvuoti savo poelgius, priimti atsakomybę ir pasitikėti savimi, tačiau dar pirma ką nors padaro, o jau tik paskui apie tai pagalvoja. Savęs vertinimui labai svarbus yra suaugusiųjų bendravimo su vaiku stilius. Šiame amžiaus tarpsnyje labai svarbu įgyti motyvaciją pasipriešinti bendraamžių spaudimui, išmokti pasakyti „ne“.

13-14 metų amžiuje prasideda tikrasis brendimas. Paauglystė, brendimo periodas yra pats sunkiausias mokykloje ir prieštaringiausias žmogaus gyvenime. Jis sudėtingas ne tik patiems paaugliams, bet ir aplinkiniams – tėvams, mokytojams. Kai kurie psichologai apie paauglystę kalba kaip apie krizę ir net prilygina ją potrauminio streso.

Paauglystė – tai intensyvaus augimo, spartaus vystymosi ir brendimo metas, pereinamasis laikotarpis nuo vaikystės į suaugusio žmogaus gyvenimą. Vyksta svarbūs pokyčiai fizinėje, psichologinėje ir socialinėje sferose, atsiranda nauji poreikiai. Ryškūs organizmo funkcijų pasikeitimai sąlygoja paauglio psichikos savitumus. Pakinta mąstymas, vertybių sistema, savimonė, emocinė sfera.

Paauglys

užima tartum tarpinę padėtį tarp vaiko ir suaugusio. Viduriniojo mokyklinio amžiaus mokinys lyg atitolsta nuo suaugusiųjų, susilpnėja jų ryšiai, jis ima kritiškai vertinti suaugusiųjų paliepimus ir ieškoti savojo „aš“. Vis didesnę įtaką jiems daro bendraamžiai. Jie siekia tapti nepriklausomais, savarankiškais. Vieni paaugliai pradeda domėtis savimi, daug dėmesio skirti sau, savo išvaizdai, kiti atvirkesčiai, savo išvaizdai neteikia jokios reikšmės, norėdami tuo išsiskirti iš kitų. Vieni daug bendrauja su šeima, draugais, kiti pamėgsta vienvietę. Paaugliai ieško asmenybės ir lyties tapatybių, dažnai jausdami sumišimą savo lyties atstovų atžvilgiu, neradę atsakymų jaučia nežinomybės baimę. Jie nori konkretaus atsakymo į klausimus, susijusius su jų socialiniu ir psichologiniu vystymusi, nori būti išklausomi, turėti galimybę garsiai pareikšti savo nuomonę įvairiais klausimais.

Tame amžiuje vyrauja neformalaus bendravimo poreikis. Suaugusiųjų autoritetas jau sumažėjęs.

Paauglys nori būti suaugusiu, trokšta būti savarankišku, galvoja, kad tėvai jį varžo, varžo jo laisvę, tad ima ieškoti savo vietos gyvenime. Savo paties dvasiniai pergyvenimai ima tapti centriniu interesų objektu. Pamėgdžiodami kai kuriuos suaugusiųjų elgesio ypatumus, netinkamas tradicijas ir norėdami įtvirtinti save, paaugliai ima rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar svaigintis įvairiomis psichiką veikiančiomis medžiagomis, laisvai ir grubiai elgtis ir net įvykdyti nusikaltimus. Paaugliai mano, kad jiems nieko blogo negali atsitikti. Emocijų nepastovumas, dažnas nuotaikos svyravimas, maksimali, neadekvati reakcija ir į silpniausią aplinkos dirgiklį išprovokuoja konfliktus tarp paauglių, paauglio ir suaugusiųjų. Paaugliai ima abejoti visais autoritetais ir tiesomis, kuriomis anksčiau tikėjo. Neklauso patarimų, mėgina naujas elgesio formas. Patiria intensyvią bendraamžių spaudimą. Išryškėja specifinis paauglių bruožas – grupinė priklausomybė (bendraamžių įtaka). Nepritapęs prie klasės ar mokyklos bendruomenės, paauglys išeities iš šių konfliktų, atsipalaidavimo ieško neformaliame bendravime su draugais už mokyklos ribų ir dažnai patiria

neigiamą įtaką.

..... 84

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS ĮVADAS (5–8 klasės)

Kodėl šiame amžiuje yra aktualus šios programos įgyvendinimas?

Pokyčiai, vykstantys šiame amžiaus tarpsnyje, išprovokuoja įvairių problemų, konfliktų, sąlygoja įvairius prieštaravimus, kurių nesugebėdamas išspręsti paauglys nueina lengviausiu keliu, kokį jam pasiūlo draugai ar aplinka. Todėl nenuostabu, kad šio amžiaus mokiniai dažnai pradeda kasdien rūkyti, dažniau vartoja alkoholį, atsiranda tokių problemų, kaip girtavimas, inhaliantų uostymas, raminaujų ar migdomųjų vaistų vartojimas (ypač tarp mergaičių), nelegalių psichiką veikiančių medžiagų išbandymas. Šiuos teiginius patvirtina epidemiologinių tyrimų duomenys.

Tyrimų duomenimis, daugiau nei ketvirtadalis mokinių surūko pirmą cigaretę 11 metų ir jaunesni. Pradeda rūkyti kasdien vienuolikmečiai ir jaunesni – 2,1% mokinių, 12,6% – iki 13 metų, o 23,5% – būdami 14 metų. 13 metų ir jaunesni mažiausiai stiklinę vyno išgėrė 73% mokinių, o mažiausiai taurelę stiprių alkoholinių gėrimų – 23,0%. 13 metų ir jaunesni mokiniai bent kartą buvo girti. Gana anksti mokiniai ima bandyti ir kitas psichiką veikiančias medžiagas. Todėl labai svarbi ankstyva prevencija, o prevencijos renginiams, kurie skirti šio amžiaus mokiniams, jau keliami gana dideli reikalavimai. Jie turi būti kvalifikuoti, išsamūs, suteikiantys naujų žinių, pamokantys ir ugdantys reikiamus įgūdžius.

Gvildenti tabako poveikį sveikatai ir elgesiui mokytojas turi didelį pasirinkimą. Analizuojant temą „Tabakas“ 5–6 klasės mokiniams, rekomenduojame išanalizuoti, ką slepia tabako dūmai, kokia jų žala sveikatai ir asmenybei. Tam galima pasiruošti rūkymo mašiną ir pademonstruoti, ką dūmai padaro mūsų plaučiams. Panašūs yra ir pratimai „Rūkymo poveikis“ bei „Ką slepia dūmai?“, toliau parodantys rūkymo pasekmes žmogui ar išvis gyviems audiniams.

Todėl būtina aiškinti asmenines ir socialines tabako, alkoholio ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis ir pasekmes. Ugdytis gebėjimus kritiškai mąstyti, atsispirti neigiamai bendraamžių įtakai, konstruktyviai spręsti psichologines problemas. Skatinti savigarbą ir nuostatą ieškoti prasmingų laisvalaikio leidimo būdų, kritišką požiūrį į žalingų įpročių pavyzdžius savo aplinkoje, žiniasklaidoje.

..... 85

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) TABAKAS

TABAKAS

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- tabako žalą paauglio sveikatai ir asmenybei,
- perprastų neigiamą rūkymo poveikį fiziniam aktyvumui,
- atskleistų neigiamą tabako reklamos poveikį ir tikslus,
- išsiaiškintų aktyvaus ir pasyvaus rūkymo įtaką paauglio sveikatai.

gebėtų:

- susimąstyti ir įvertinti, kokią žalą gali padaryti rūkymas,
- priimti tinkamą sprendimą dėl rūkymo,
- atsispirti bendraamžių spaudimui.

vadovautųsi nuostatomis:

- sveikai gyventi ir atsakingai elgtis su vaistais,
- sveikai gyventi ir saugiai elgtis,
- turėtų neigiamą nuostatą į rūkymą mokykloje, namuose, viešosiose vietose,
- turėtų pozityvią nuostatą į nerūkančiuosius,
- turėtų nuostatą vykdyti teisės aktų reikalavimus.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

MOKINIŲ CHARTIJA

Uždaviniai: mokiniai gebės spręsti problemas, išklauskys kitus, gerbs vienas kitą, neįžeidinės kitų, ypač tų, kurių šeimoje ar jis pats vartoja psichiką veikiančias medžiagas.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, markeriai, spalvinimo reikmenys.

Eiga:

Paprašykite mokinių individualiai permąstyti įžeidinėjimų '73ituacijas, pasitaikančias mokykloje, apsvaistykite jas ir ką galima būtų padaryti, pateikite pavyzdžių.

Suskirstykite klasę mažomis grupelėmis. Darbui mažose grupelėse išdalinkite popieriaus lapus ir markerius.

Užduotis: sukurkite Mokinių Chartiją, kurioje išvardyti visi būdai, kurie padėtų sumažinti įžeidinėjimus iki minimumo mokykloje ar net visai juos išgyvendinti. Chartijos gali būti spalvingai pateiktos, atvaizduotos grafiškai.

Pabaigus užduotį, parengtos Chartijos iškabinamos ant sienų klasėje.

Kokie Chartijų panašumai ir skirtumai?

Ko jūs išmokote apie būdus, kaip susitvarkyti su įžeidinėjimais?

Kokiu būdu pasiekti, kad Chartijų principai būtų įgyvendinti mokykloje?

Ką jūs darysite, kad būtų laikomasi Chartijos principų?

Tęstinė veikla: Jei yra laiko, sukurkite bendrą klasės Chartiją ir aptarkite, kaip tai būtų galima įgyvendinti.

-
-

..... 86

PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (5–8 klasės)

RŪKIMO POVEIKIS

Uždaviniai: po šios pamokos mokiniai gebės nupasakoti rūkymo pasekmes ir dervų poveikį gyviems audiniams, skatins priimti tinkamą sprendimą dėl rūkymo.

Priemonės: permatomas plastmasinis butelis su dangteliu, 5–7,5 cm ilgio maždaug cigaretės skersmens vamzdelis, vatos gniužulėlis, plastilinas skylei dangtelyje užlipinti, cigaretė (geriau be filtro), degtukai.

Eiga:

- Mokytojas turėtų pasirūpinti medžiagomis rūkymo mašinai daryti.
- Mokytojas turėtų papasakoti apie ligas, kurias dažniausiai sukelia rūkymas.
- Praskalauti butelį.
- Dangtelyje pradurti vamzdelio skersmens skylutę.
- Įkišti vamzdelį į tą skylutę ir aplipinti plastilinu.
- Į vieną vamzdelio galą įkišti vatą, į kitą – cigaretę.
- Užsukti dangtelį stipriai suspaudus, pašalinti iš butelio orą.
- Uždegti cigaretę ir iš lėto ritmingai spaudyti butelį.
- Mokiniai turi akivaizdžiai įsitikinti, kad rūkant dervos iškart patenka į burną ir į plaučius.

Diskusijai naudojami klausimai:

Kaip atrodo vatos gniužulėlis po mūsų bandymo?

Kaip atrodo butelis?

Ką, jūsų nuomone, cigaretės dūmai padaro žmogaus plaučiams?

Patarimai mokytojui:

Pasitarkę išmonę, galite padaryti ne mašiną, o ką nors kita, pvz., „rūkorių“.

Tęstinė veikla:

Pabandykite, kas nutinka tuo vatos gniužulėliu patrynus augalų lapus ir stiebus.

KĄ SLEPIA DŪMAI?

Uždaviniai: mokiniai gebės aptarti tabako vartojimo poveikį sveikatai ir socialines pasekmes, išanalizuos priežastis, dėl kurių jaunuoliai pradeda anksti rūkyti cigaretes, ugdysis neigiamą nuostatą į rūkymą mokykloje, namuose, viešose vietose, gebės suvokti aktyvų ir pasyvų rūkymą.

Priemonės: iškarpos iš laikraščių ir žurnalų, kuriuose informuojama apie alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo neigiamas pasekmes (kriminaliniai nusikaltimai, smurtas).

Eiga:

- Įvadinis mokytojo žodis.
- Mokytojas paprašo mokinių pakomentuoti žinutes iš laikraščių, kur informuojama apie alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo neigiamas pasekmes. Mokytojas apibendrina mokinių pasisakymus.
- Pateikiama trumpa informacija apie tabako vartojimo poveikį sveikatai ir socialines pasekmes. Mokytojas primena mokiniams, kad rūkymas kaltas dėl daugybės gyvybių, kurias nusinešė gaisrai. Nemažai žmonių užmiega su degančia cigarete arba jas nerūpestingai gesina. Kitos neigiamos pasekmės – drabužiuose pradegintos skylės, beprasmiškai išleisti pinigai. Tabakas daro poveikį visoms žmogaus organizmo sistemoms. Dėl tabake esančios medžiagos – nikotino – išsivysto psichinė ir fizinė priklausomybė. Trumpalaikis tabako poveikis – nemalonus kvapas iš burnos, pagreitėjęs širdies plakimas, pakilęs

..... 87

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) TABAKAS

kraujospūdis. Ilgalaikės tabako vartojimo pasekmės – plaučių vėžys, širdies ligos. Tabako dūmai kenkia ir nerūkantiems, kurie būna šalia rūkančiųjų (pasyvus rūkymas).

- Diskusija. Mokytojas paklausia mokinių: „Kaip jūs, žinodami apie tabako vartojimo žalą, paaiškintumėte tą faktą, kad žmonės nemeta rūkyti?“. Mokytojas išklauso, aptaria ir užrašo lentoje, po to apibendrina atsakymus. Mokytojas turėtų ypač akcentuoti pamėgdžiojimo vaidmenį: vaikai, kurių tėvai ar broliai/seserys rūko, greičiau pradės rūkyti, negu vaikai iš nerūkantių šeimų.

Tęstinė veikla:

Mokiniai kitai pamokai pasiruošia sukurti savo antireklamą. Tam jie turėtų atsinešti piešimo lapą, flomasterius.

TINKLAS

Uždaviniai: formuos mokinių negatyvią nuostatą į rūkymą ir pozityvią – į nerūkantiuosius, suvoks nerūkymo pranašumus.

Priemonės: popierius, rašymo priemonės, pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokiniai lapo centre užrašo pagrindinę sąvoką, o nuo jos nuveda spindulius ir pažymi su šia sąvoka susijusias bei kitas sąvokas, kurias jie žino.
- Ieško ryšių tarp jų, juos suveda taip, kaip jiems atrodo. Neaiškias vietas pažymi klaustuku.
- Gaunamas tinklas. Mokiniai gali piešti tinklą individualiai, poromis arba grupėmis.

Tęstinė veikla:

- Baigus darbą, mokiniai skaito atsakymus, kiti atidžiai klausosi ir pataiso klaidas. Iš nupieštų tinklų galima sudaryti stendą, pakabinti klasėje arba bibliotekoje, koridoriuje.
- Aptariama, kaip rūkymas susijęs su įvairiomis negatyviomis sąvokomis, kurios visai nebūdingos nerūkantiems, ieškoma kuo daugiau nerūkymo pranašumų.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 19, psl. 247

RŪKORIAUS PORTRETAS

Uždaviniai: mokiniai gebės nurodyti rūkymo pasekmes žmogui, įvardyti kai kuriuos rūkorių įpročius, išsakys savo požiūrį į rūkymą kaip „įvaizdžio“ dalį.

Eiga:

- Mokiniai vardina rūkančiųjų ypatybes, o vienas mokinys ar mokytojas užrašo jas lentoje. Iš pateiktų ypatybių sudaromas rūkoriaus portretas.

..... 88

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (5–8 klasės)

☐ *Ypatingą dėmesį rekomenduojama skirti rūkymo pasekmių analizei. Pateikiame šios temos pamokų planus.*

NETRUKUS IR ILGAINIUI PASIREIŠKIANČIOS

RŪKymo PAsEKMĖS

Uždaviniai: šios pratybos atskleis mokiniams netrukus ir ilginiui pasireiškiančias rūkymo pasekmes, po šios pamokos mokiniai pripažins, kad dauguma rūkymo pasekmių yra neigiamos, suvoks, kad rūkymas yra kliūtis būti sveikam, ir skatins tinkamai apsispręsti dėl rūkymo.

Priemonės: popierius, pieštukai, pratybų lapo kopijos.

Eiga:

Teigiamybių ir neigiamybių žaidimas

- Paaiškinkite mokiniams žaidimo taisykles.
- Suskirstykite klasę į keturias grupes. Kiekviena grupė išsirenka kapitoną, kuris užrašinė savo grupės atsakymus. Viena grupė vardins Greitai Pasireiškiančias Neigiamas Rūkymo Pasekmes, kita – Ilginiui Pasireiškiančias Neigiamas Pasekmes, trečia – Greitai Pasireiškiančias Teigiamas Pasekmes, ketvirta – Ilginiui Pasireiškiančias Teigiamas Pasekmes. Atsakymams užrašyti skiriama dešimt minučių.
- Keturios pasekmių kategorijos bus surašytos lentoje. Prie kiekvienos kategorijos mokytojas įrašys mokinių atsakymus. Laimės ta komanda, kuri pateikė teisingiausių atsakymus ir su kuriais sutiks klasės dauguma. Mokytojas gali pasufleruoti pagal šį sąrašą:

Labai greitai pasireiškiančios neigiamos pasekmės (tepraėjus keletui minučių nuo pirmo dūmų įtraukimo):

pagreitėja širdies plakimas, padidėja kraujospūdis,
į kraują patenka anglies monoksidas,
į plaučius patenka kancerogenai (tuoju pat),
teršiamas oras,
gali sudirginti akis,
nukrinta odos temperatūra.

Kitos greitai pasireiškiančios neigiamos pasekmės:

gali pažeisti lūpų, liežuvių, gomurio, gerklės gleivinę ir taip pakeisti maisto skonį,
gali sukelti sausą kosulį, burnos infekcijas, blogą kvapą,
gali pabloginti uoslę,
gali pagreitinti raukšlių atsiradimą,
palieka geltonas dėmes ant dantų,
gali sutrikdyti normalų kvėpavimą ir sumažinti ištvermę,
gali sumažinti atsparumą ligoms.

Ilginiui pasireiškiančios neigiamos pasekmės:

plaučių, burnos ertmės, stemplės, gerklų, kasos ir šlapimo pūslės vėžys,
širdies ligos,
opos,
kraujo apytakos sutrikimai,
lėtinis bronchitas.

Tęstinė veikla:

Mokiniai vardins tokias pasekmes, kaip kad „kietai ar krūtai atrodyti“. Svarbiausia, kad teigiamų pasekmių bus kur kas mažiau negu neigiamų. Mokytojas turėtų įtikinti mokinius, kad įvardinamos teigiamos pasekmės dažnai nėra iš tikrųjų teigiamos. Paaiškinkite klasei, kad rūkoriai galvoja, jog cigaretės padeda jiems atsipalaiduoti. Iš tikrųjų vyksta štai kas: kol paskutinės surūkytos cigaretės nikotinas išsisklaido, organizmas pradeda reikalaui naujos „porcijos“. Ją gavę, rūkoriai mano, kad rūkymas teikia pasitenkinimą.

Pastaba: laimėti turėtų viena iš „Neigiamų pasekmių“ komandų. Aptarkite su mokiniiais, kodėl taip atsitiko. Padiskutuokite su jais, kokią įtaką kiekvienas atsakymas lentoje (tiek teigiamas, tiek neigiamas) turi sąvokai „būti sveiku“.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 20, psl. 248

..... 89

□ Šio amžiaus mokiniui aktualu akcentuoti rūkymo ekonominę pusę. Tai gali padėti pratimas „Kiek pinigų išleidžiama cigaretėms?“ Šis pratimas tinka ir vyresniems mokiniams, aptariant šeimos biudžetą, ateities planus, daugiau akcentuojant tai, kas liečia juos pačius, ko jie patys netenka, ką jie galėtų pasitaupę įsigyti.

KIEK PINIGŲ IŠLEIDŽIAMA CIGARETĖMS?

Uždaviniai: mokiniai gebės kritiškai ir kūrybiškai mąstyti, kiek pinigų išleidžiama „vėjais“; kaip rūkymas atsiliepia šeimos biudžetui, stiprins nuostatą nerūkyti, teigiamą požiūrį į nerūkantį asmenį.

Eiga:

- Įvadinis mokytojo žodis apie rūkymo paplitimą. Paklausiama, ar vaikai pažįsta suaugusiųjų, kurie rūko. Išsiaiškinama, kiek kainuoja vienas cigarečių pakelis ir kiek cigarečių per dieną surūko tas suaugęs asmuo.

- Mokytojas pasiūlo vaikams atlikti tokius skaičiavimus:

Per 1 dieną asmuo surūkocigarečių, kurios kainuoja N Lt;

Per savaitę surūkoma: $N \times 7$ Lt;

Per mėnesį surūkoma: $N \times 30$ Lt;

Per metus surūkoma: $(N \times 30) \times 12$ Lt;

Per X metų (įrašomas skaičius, kiek metų tas asmuo rūko) surūkoma:

$(N \times 30) \times 12 \times X$ Lt.

- Mokiniai garsiai paskelbia savo skaičiavimų rezultatus.

- Mokinių prašoma pagalvoti, ką už tokią pinigų sumą būtų galima nusipirkti. Taigi pagalvoti, kiek pinigų jie neteks, jei patys pradės rūkyti.

Tęstinė veikla:

Galima pasiūlyti, kad mokiniai parodytų savo apskaičiavimus tėvams ar kitiems suaugusiems asmenims. Matematikos pamokoje mokiniams galima pasiūlyti apskaičiuoti ir tai, kiek nuo išleistų pinigų pajamų gauna valstybė, nes į cigarečių kainą, kurią moka pirkėjas, įeina PVM mokesčiai, akcizas.

□ Pasyvaus rūkymo analizei galima panaudoti įvairias situacijas. Štai viena jų.

SITUACIJOS ANALIZĖ

Uždaviniai:

analizuodami situacijas, pažeidžiančias savo teises, mokiniai gilins supratimą apie įstatymus, draudžiančius pirkti tabako gaminius ir rūkyti vaikams iki 18 metų, mokysis ieškoti ir priimti tinkamiausią sprendimą, atsižvelgiant į įstatymus ir savo interesus praplės žinias apie pasyvų rūkymą, įtvirtins žinias apie Tabako kontrolės įstatymo nuostatas, reglamentuojančias nepilnamečių tabako gaminių įsigijimą ir vartojimą.

Priemonės: pratybų lapo kopijos, informaciniai lapeliai su įstatymų dėl rūkymo punktais.

Eiga:

- Suskirstyti po 2–3 mokinius į grupes, pasirinkus kokį nors skirstymo į grupes žaidimą.

- Kiekvienai grupei pasiūlyti situaciją, kurioje reikia rasti teisingą išeitį. Dirbdami grupėse mokiniai turėtų kartu nuspręsti, koks elgesys toje situacijoje yra tinkamiausias.

- Jei mokiniai neranda išeities arba susiskirsto į prieštaringas išeitis siūlančiųjų pogrupius, jiems reikėtų pateikti informaciją apie Tabako kontrolės įstatymo nuostatas, reglamentuojančias nepilnamečių tabako gaminių įsigijimą ir vartojimą. Patarti mokiniams pasirinkti tą sprendimą, kuris neprieštarauja įstatymui ir paties mokinio interesams.

- Grupėms priėjus bendros nuomonės pristatyti situaciją ir jos sprendimą klasei, pakomentuoti, kodėl buvo sunku rasti tinkamą išeitį ir kas padėjo priimti galutinį sprendimą.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 21, psl. 249

•

..... 90

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (5–8 klasės)

AR RŪKYTI NORMA?

Uždaviniai: ugdys mokinių gebėjimą teisingai vertinti faktinius duomenis apie reguliariai

vartojančių psichiką veikiančias medžiagas asmenų skaičių.

Priemonės: norminio švietimo pavyzdys, pratybų lapo kopijos, faktiniai statistiniai duomenys.

Eiga:

- Daug asmenų, vartojančių psichiką veikiančias medžiagas ir, žinoma, rūkančių bei geriančių alkoholi, remdamiesi kai kurių visuomenės grupių nuomone, laiko šių medžiagų vartojimą normaliu ir todėl priimtiniu. Tad norminio švietimo strategijos uždavinys – sukelti abejonių tokia nuomone. Jauni žmonės dažnai neteisingai vertina psichiką veikiančių medžiagų vartojimą bei priimtinumą tarp savo bendraamžių. Norminiam švietimui reikia naudoti patikimą informaciją apie faktinį vartojimą (dažnai vietiniame lygmenyje), siekiant užginčyti jaunimo nuostatas ir „padidinti dominuojančias konservatyvias normas“.
- Išdalinkite mokiniams 1 lentelės kopijas, paprašykite mokinių pagalvoti ir 1 lentelėje įrašyti, koks procentas bendraamžių, jų nuomone, rūko, vartoja alkoholinius gėrimus ar bent kartą yra bandę kitas psichiką veikiančias medžiagas.
- Išdalinkite mokiniams faktinių tyrimų statistinius duomenis. Galite panaudoti ESPAD (Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo projekto Europos mokyklose) duomenis Lietuvoje, paprašykite mokinių greta savo duomenų įrašyti faktinio tyrimo duomenis ir juos palyginti.
- Aptarkite, ar pasisekė mokiniams teisingai įvertinti rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų paplitimą? Ar tokį šių medžiagų vartojimo paplitimą galima vertinti kaip normą? Ar galima pritarti paplitusiam posakiui „Visi taip daro“?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 22, psl. 250

☐ *Aktyvaus ir pasyvaus rūkymo aptarimui galima pasitelkti pratimą, „Nerūkančiųjų teisių deklaracija“.*

NERŪKANČIŲJŲ TEISIŲ DEKLARACIJA

Uždavinys: mokiniai dalyvaus kuriant mokyklos (klasės) taisykles, suvoks savo teises, pareigas

ir atsakomybę bei mokysis ginti savo teises.

Pasirengimas: organizuodamas šią veiklą, mokytojas turėtų būti atsargus ir pasirengęs atsakyti į klausimus tų mokinių, kurie turi rūkančius tėvus. Galbūt mokiniai savo darbais (plakatais ar lankstinukais) galėtų prašyti savo tėvų nerūkyti namuose ar pan.

Eiga:

- Mokiniai, taikydami jau turimas žinias apie pasyvų rūkymą, kuria „Nerūkančiojo teisių deklaraciją“.
- Mokiniams pasiūloma pamąstyti, kokiose situacijose jie būna priversti kvėpuoti tabako dūmais (pvz., laiptinėje, kavinėje, namuose ir kt.) to nenorėdami. Pagal situaciją dirbant po vieną arba grupėse, susitariama, kaip bus rengiama „Nerūkančiojo teisių deklaracija“. Rengiant ją, būtina pasinaudoti įgytomis žiniomis apie tabako dūmų poveikį žmogaus organizmui ir „pasyvųjų“ rūkymą, kai žmogus pats nerūko, tačiau yra priverstas kvėpuoti kitų prirūkytu oru.
- Kiekvienas mokinytis arba mokinių grupė pasirenka deklaracijos formą ir turinį. Remdamiesi aptartąja situacija ir turimomis žiniomis, numato, kur skelbs savo „Nerūkančiojo teisių deklaraciją“ (mokyklos sienlaikraštyje, laikraštyje, tėvų susirinkime ir pan.).
- Atskirų mokinių arba grupių parengtos deklaracijos aptariamos klasėje. Gali būti parengta viena bendra klasės deklaracija.

Tęstinė veikla:

Šia tema gali būti atliekamas projektinis darbas.

..... 91

UGDYMAS (5–8 klasės) TABAKAS

☐ *Labai veiksmingi šio amžiaus mokiniams yra pokalbiai vaidmenimis.*

RŪKYTI AR NERŪKYTI?

Uždaviniai: mokiniai gebės apibendrinti žinias apie nikotino žalą organizmui, ieškos savų

PAGRINDINIS

būdų, kaip atsispirti bendraamžių spaudimui rūkyti, pasakyti „ne“, ugdys atsakomybės jausmą už savo ir kitų sveikatą.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokiniai pasiskirsto po du-tris. Burtų keliu išsitraukia, kokia tema turės kalbėti.

Tęstinė veikla:

- Mokiniai aptaria situacijas, po to jas pristato. Atsakymai aptariamaisi atsižvelgiant į jų tikslumą, išradingumą.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 23, psl. 251

□ *Kad mokiniai gebėtų suvokti bendraamžių spaudimą ir jam atsispirty, siūloma daug įvairių užduočių. Mokiniai gebės atsispirti spaudimui, pasakyti „Ne“ tik išsiaiškinę sau tinkamą atsisakymo būdą. Atsisakymas – tai procesas, tad šis mokinio gebėjimas susiformuos per ilgesnį ar trumpesnį laiko tarpą.*

ATGNIAUŽK KUMŠTĮ

Uždavinys: mokiniai sieks įtvirtinti gebėjimą atsispirti grupės spaudimui.

Eiga:

- Dalyviai sėdi ratu. Vienas mokinytis, norintis pabandyti atsispirti grupei, sugniaužia kumštį, o kiti turi koku nors būdu (nenaudojant fizinės jėgos) priversti jį kumštį atgniaužti. Jis, rodydamas pasitikėjimą savimi, stengiasi iš visų jėgų atsilaikyti.
- Atlikus pratimą, mokytojas komentuoja, kokie ne jėgos metodai buvo panaudoti. Pavyzdžiui, prašymai, įkalbinėjimai, gudrybės ir kt. Pratimą galima keisti, siūlant mokiniui atlikti kitoki veiksmą, pavyzdžiui, ką nors parašyti lentoje, persėsti į kitą vietą ar kt.
- Grupėje aptariama, kada ir kodėl būtina sugebėti atsispirti grupiniam spaudimui ir apginti savo nuomonę.

KAIP PASAKYTI „NE“

Uždavinys: mokiniai mokysis atsisakyti, įtvirtins įgūdį pasakyti NE.

Eiga:

- Mokiniai padalinami į poras. Vienas įkalbinėja ką nors padaryti, o kitas turi atsisakyti tai daryti. Po to jie pasikeičia vaidmenimis. Prašymų pavyzdžiai: įkalbėti atsistoti, pasikeisti vietomis, duoti nusirašyti matematikos namų užduotis, nueiti po pamokų į kiną, pabėgti iš pamokos ir pan.
- Mokytojas klausia dalyvių, ką jiems reiškia nepasitikėjimas savimi: ar teko tai patirti? Pagal schemą „tau reikėtų...“ jis liepia paaugliui savanoriui pakeisti savo išvaizdą, elgesį ir kt., naudodamas tam tikrą spaudimą. Pastarasis į tai reaguodamas turi pademonstruoti savo elgesį tvirtai atsisakydamas.
- Aptarimas grupėje ir mokytojo išvados.

..... 92

UGDYMAS TABAKAS (5–8 klasės)

..... PAGRINDINIS

□ *Atsispirti, kai tau siūlo parūkyti, padeda mokėjimas apginti savo nuomonę, pasakyti „Ne“, pasitikėjimas savimi.*

AR SUNKU PASAKYTI „NE“

Uždavinys: ruošdamiesi ir dalyvaudami akcijose, konkursuose, parodose, mokiniai mokysis išreikšti aktyvią poziciją ir nuostatą gyventi sveikai, be rūkymo, ugdys ir įgis atsisakymo įgūdžių.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokytojas papasakoja apie tai, kad mokiniai dažnai pradeda rūkyti, vartoti alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas dėl socialinio spaudimo, t.y. įkalbėti draugų, bendraamžių. Jiems sunku pasakyti „Ne“, nes jie bijo būti atstumti, išvadinti „mamos sūneliais/dukrelėmis“, „bailiais“, „baltomis varnomis“ ir pan.
- Mokiniai padalinami į grupes. Kiekviena grupė gauna po popieriaus lapą su „debesėliais“.

Piešinėlyje pavaizduota, kaip jaunuoliai kviečia savo draugą išgerti. Grupė turi sugalvoti, kaip, kokiais žodžiais mokinys turi atsisakyti, kad draugai jo neišjuoktų, neatstumtų, o priimtų jo atsisakymą. Atsakymai surašomi „debesėliuose“.

- Kiekviena grupė pristato savo darbo rezultatus. Kiti mokiniai gali pareikšti savo nuomonę apie tai, ar jų sugalvotas atsakymas bus priimtinas mokiniams.
- Mokytojas gali pasiūlyti žaidimą su vaidmenimis. Tai mokiniams leis akivaizdžiai pamatyti neverbalinius atsisakymo signalus (balso toną, gestus ir pan.), kurie irgi labai svarbūs sakant „Ne“. Viena grupė išrenka siūlytojus, o kita – atsisakantįjį.
- Mokiniai aptaria matytus (neverbalinius) ir girdėtus (verbalinius) atsisakymo būdus.
- Mokytojas apibendrina diskusijos ar žaidimo vaidmenimis rezultatus. Gebėjimas pasakyti „Ne“ liudija žmogaus tvirtumą. Todėl būtina mokytis pasakyti „Ne“.
- Mokytojas papasakoja mokiniams, kaip geriausia atsisakyti, kai siūloma cigarečių, alkoholio ar psichiką veikiančių medžiagų, kokius atsisakymo būdus naudoti. Išmokyti atsisakyti galime tik atradę sau geriausią atsisakymo būdą. Kiekvienam asmeniui jis bus skirtingas. Pabrėžia, kad sakydami „Ne“ mes dažnai apsaugome save, savo interesus, vertybes.
- Su mokiniams aptariamomis situacijomis, kuriose jie verčiami daryti tai, ko nenori. Mokytojas papasakoja apie manipuliavimą ir grupinį spaudimą, diskutuojama apie grupinio spaudimo rūšis.

Tęstinė veikla:

Po kurio laiko vėl galima pakartoti šią pamoką. Mokiniai jau būna susipažinę su teorine medžiaga apie atsisakymo būdus ir gali ją pasinaudoti pildydami „debesėlius“. Situaciją, kuri pavaizduota paveikslėlyje, galima pritaikyti prie mokinių amžiaus. Mažesniesiems geriau svarstyti situaciją, kur siūloma rūkyti, o vyresniuosius jau galima įtraukti ir į psichiką veikiančių medžiagų siūlymo situaciją.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 24, psl. 252

..... 93

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) ALKOHOLIS

ALKOHOLIS

Skyrelyje siūlomos praktinės užduotys, žaidimai ir dalomoji medžiaga, skirta suteikti mokiniams žinių ir ugdyti gebėjimus bei formuoti nuostatas.

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- alkoholio poveikį paauglio sveikatai ir elgesiui,
- elgesio pokyčius patiriant įvairaus laipsnio apsvaigimą,
- perprastų trumpalaikius ir ilgalaikius alkoholio poveikio padarinius,
- atskleistų vartojimo, piktnaudžiavimo, priklausomybės padarinius,
- atskleistų neigiamus alkoholio reklamos tikslus ir poveikį,
- išsiaiškintų draudimus pirkti ir vartoti alkoholinius gėrimus (vaikams iki 18 metų, suaugusiems – viešosiose vietose),
- išsiaiškintų pavojų alkoholinius gėrimus maišant su kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis,
- išsiaiškintų alkoholinių gėrimų vartojimo pasekmes šeimai ir visuomenei,
- išsiaiškintų neigiamą alkoholinių gėrimų poveikį sportui,
- atskleistų vyskupo M. Valančiaus blaivybės idėjų raidą.

gebėtų:

- suvokti ir įvertinti asmeninę riziką, kurią gali sukelti alkoholio vartojimas,
- prisiimti atsakomybę už savo elgesį,
- rūpintis aplinkinių žmonių saugumu,
- atsisipirti aplinkinių siūlymams vartoti alkoholį.

vadovautųsi nuostatomis:

- turėtų neigiamą nuostatą į alkoholio vartojimą (šeimoje, laisvalaikio ir kt.),

- nevartoti alkoholinių gėrimų,
- turėtų pozityvią nuostatą mokyklos taisyklių vykdymui,
- turėtų nuostatą, kad sportas ir alkoholis – nesuderinami dalykai.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

ALKOHOLIO POVEIKIS ORGANIZMO SISTEMOMS IR ORGANAMS

Uždavinys: mokiniai gebės įvertinti alkoholio poveikį sveikatai ir elgesiui, suvoks asmeninę riziką, kurią gali sukelti alkoholio vartojimas.

Priemonės: popieriaus lapai, pieštukai, pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Suskirstykite mokinius į grupes, išdalinkite popieriaus lapus, kuriuose nupieštas žmogaus kūnas.
- Grupėms išdalinkite informaciją apie psichiką veikiančių medžiagų poveikį organizmui.
- Skaitydami pateiktą informaciją, mokiniai nupieštoje schemoje sužymi, kokius organus paveikia jiems pateikta psichiką veikiančių medžiagų grupė.

..... 94

PAGRINDINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (5–8 klasės)

- Grupėms atliekant darbą, lentoje ar dideliame popieriaus lape nupieškite žmogaus kūną, kuriame kiekvienos grupės atstovas, pristatydamas grupės darbą, pažymi organus, kuriems turi įtakos jiems pateiktų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.
- Jei klasėje yra kelios grupės, kurios turėjo tą pačią užduotį, jų atstovai papildo atsakymus ir aptaria, ar su visais kitos grupės sprendimais sutinka.
- Apibendrinant išsiaiškinamas panašus skirtingų psichiką veikiančių medžiagų žalingas poveikis organizmui.

Pastaba: siūloma 5 ir 6 klasėje aptarti tik legalių psichiką veikiančių medžiagų (tabako, alkoholio, raminamųjų ir migdomųjų vaistų, lakiųjų medžiagų) poveikį. Ar reikia šiose klasėse aptarti nelegalių psichiką veikiančių medžiagų poveikį, teisė spręsti paliekama mokytojui. Užsienio kalbų mokytojai šį pratimą gali naudoti mokantis žmogaus kūno dalis ir organus. Pratimas taip pat tinka išmokto kurso apibendrinimui. Galima aptarti alkoholio poveikį žmogaus organizmo sistemoms ir organams pateikiant kiekvienam

mokiniui lapelį apie alkoholio poveikį ir aptarti kiekvieną įrašytą teiginį.

Tęstinė veikla: informacijos mokyklos stendui rengimas.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 37, psl. 265

☐ *Pratimas „Alkoholio poveikis fizinėi ir psichinei sveikatai“ leidžia pakalbėti apie alų, kurio paaugliai dažnai nepriskiria prie alkoholinių gėrimų.*

ALKOHOLIO POVEIKIS FIZINEI IR PSICHINEI SVEIKATAI

Uždaviniai: skatins mokinius suvokti ir įvertinti asmeninę riziką, kurią gali sukelti alkoholio vartojimas, jie gebės nusakyti trumpalaikius ir ilgalaikius alkoholio poveikio padarinius, elgesio pokyčius patiriant įvairaus laipsnio apsvaigimą, ugdysis nuostatą, kad sportas ir alkoholis yra nesuderinami dalykai.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokytojas aiškina, kad alkoholis įvairiai veikia skirtingus žmones: jis gali veikti fizinę bei psichinę sveikatą, taip pat socialinius santykius.
- Paprašykite mokinių pateikti įvairių alkoholio vartojimo poveikio žmogui pavyzdžių.
- Darbas grupėse. Mokiniai suskirstomi į 4–5 asmenų grupes ir pildo pratybų lapą. Jie sprendžia, kur ir su kuo Andrius geria alų. Mokytojas prašo vienos grupės parengti įvykių, kurie gali nutikti Andriui išgėrus vieną alaus bokalą, scenarijų; antroji grupė rengia įvykių po 3 bokalų scenarijų ir t.t. Visos grupės turi parodyti Andriaus fizinės bei psichinės sveikatos pokyčius ir pastarųjų poveikį jo socialiniams santykiams.
- Vaidinimas. Kiekviena grupė vaidina savo scenarijų.

- Aptarimas klasėje. Aptariami rezultatai ir kiekvienos grupės atsakymai, susijusę su ilgalaikiu alkoholio poveikiu.

Informacija pedagogui

Alkoholio poveikis iš dalies priklauso nuo jo kiekio – kuo daugiau žmogus išgeria, tuo stipriau jį veikia alkoholis.

Jeigu alkoholis vartojamas lėtai (ne daugiau 1 vieneto per valandą ir ne daugiau 3 vienetų per dieną vyrams arba 2 vienetų moterims), jis yra šalinamas iš organizmo, nedidėjant alkoholio kiekiui kraujyje (1 vienetas = vienas mažas bokalas alaus arba taurė vyno, arba viena degtinės taurelė).

Moterys yra labiau imlios alkoholio poveikiui nei vyrai. Tas pats alkoholio kiekis stipriau veikia moterį, nes moters organizme esama mažiau vandens ir daugiau riebalinių audinių, todėl alkoholio koncentracija išlieka aukštesnė.

..... 95

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) ALKOHOLIS

Labai pavojinga maišyti alkoholį su kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis arba vaistais. Iš dalies alkoholio poveikis priklauso nuo to, kur ir su kuo žmogus geria. Alkoholio vartojimas kavinėje, viešojoje vietoje, vienvietėje, bendraamžių kompanijoje arba šeimos rate (kai tai daro suaugusieji) yra skirtingai vertinamas visuomenės ir gali turėti skirtingų socialinių padarinių bei skirtingą pavojaus sveikatai laipsnį. Nesuderinami dalykai yra alkoholis ir sportas.

Alkoholis gali sąlygoti pragaištingą poveikį fizinei bei psichinei sveikatai, taip pat socialiniams santykiams. Be to, alkoholis pasižymi ne tik trumpalaikiu poveikiu. Kai kurie žmonės geria labai daug kasdien arba kas savaitę; kai kas tampa alkoholikais. Alkoholiniai gėrimai yra brangūs, todėl daug geriantiems nelieka pinigų kitoms reikmėms.

Pastaba: mokiniai gali turėti neteisingą sampratą apie alkoholio vartojimo pasekmes, todėl išsamūs mokytojo komentarai yra labai svarbūs.

Tęstinė veikla: diskutuojant apie alkoholį ir sportą kaip du nesuderinamus dalykus galima pasitelkti pratimą „Narkotikai ir sportas“, pateiktą 11–12 klasių konkurse.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 25, psl. 253

☐ *Alus yra plačiai paplitęs tarp paauglių ir jaunimo. Tačiau jie nelinkę pripažinti, kad alus irgi yra alkoholinis gėrimas, o jo išgeriama daugiau nei stiprių gėrimų. Todėl šiai problemai reikia skirti ypatingą dėmesį. Aptarti alaus vartojimo galimas pasekmes padeda įvairios situacijos. Jos duoda galimybę suteikti žinių, formuoti reikiamas nuostatas. Šiame pratime pateikta situacija leidžia aptarti kai kuriuos moralės ir etikos klausimus, spręsti iškilusias problemas: kodėl draugas atsinešė alaus, kodėl jis nori apsvaigti, ar nenori draugas pakenkti savo sveikatai ir taip spręsti savo problemą, kaip aš galiu padėti draugui ir t.t.? Pratimas duoda galimybę pakalbėti ne tik apie alų, bet ir apie šampaną ir kitus alkoholinius gėrimus, prisodrintus angliarūgšte – oro burbuliukais, nes tarp mokinių vyrauja mitas, kad alus nėra alkoholinis gėrimas, o taurė šampano nekenkia. Angliarūgštė pagreitina etilo alkoholio poveikį, todėl nuo angliarūgštės prisodrintų alkoholinių gėrimų galima staigiai ir netikėtai apsvaigti, o esant palankiai aplinkai ir problemai, kuri tikriausiai slegia mokinių mūsų situacijoje, gali įvykti nelaimingas atsitikimas*

KĄ TU DARYTUMEI?

Uždavinys: mokiniai gebės alų vertinti kaip alkoholinį gėrimą ir ugdysis neigiamą nuostatą ir į nestiprių

alkoholinių gėrimų vartojimą bei stiprins nusiteikimą jų nevartoti.

Priemonės: pratybų lapo kopijos, viena kopija 2–3 mokiniams.

Eiga:

Mokytojas suskirsto mokinius į grupes po 2-3 pasirinkus kokį nors skirstymo į grupes žaidimą.

Kiekvienai grupei išdalinamos pratybų lapo kopijos.

Mokiniams išnagrinėjus situaciją, reikia surasti teisingą išeitį.

Dirbdami grupelėse mokiniai turi aptarti ir kartu nuspręsti, koks elgesys toje situacijoje

yra tinkamiausias.

Pristatant aptarimų grupelėse rezultatus, pirmiausia reikia išsiaiškinti, ar lengva buvo rasti vieną bendrą grupės sprendimą, ar nebuvo skirtingų nuomonių, aptarti, kodėl buvo sunku rasti bendrą išeitį, kur ir kodėl skyrėsi mokinių nuomonės (ar nuostatos).

Reikėtų nutarti, koks sprendimas būtų veiksmingiausias.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 26, psl. 254

•
•••
•
•

..... 96

UGDYMAS ALKOHOLIS (5–8 klasės)

☐ 7–8 klasės mokiniams rekomenduojamas pratimas „Alkoholio vartojimo priežastys“.

ALKOHOLIO VARTOJIMO PRIEŽASTYS

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti, kad tiek alkoholio, tiek kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastys yra panašios, ugdysis gebėjimą prisiimti atsakomybę už savo elgesį, teisingai vertinti reklamos įtaką.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, flomasteriai.

Eiga:

- Klasė suskirstoma į tris grupes.
- Kiekvienai grupei duodamas didelis popieriaus lapas ir nurodoma užduotis. Atskirų grupių prašoma surašyti priežastis, kodėl jų nuomone, žmonės pradeda: a) rūkyti, b) vartoti alkoholinius gėrimus, c) vartoti kitas psichiką veikiančias medžiagas.
- Lapai iškabinami matomoje vietoje.
- Mokytojas ar savanoris mokinys surašo ant lentos bendras grupių pateiktas priežastis.
- Aptariama, ar yra priežasčių, kurios netiktų vienai kuriai nors grupei, ar būtų būdingos tik vienai iš trijų grupių. Paprašoma sugrupuoti vienareikšmes priežastis.
- Mokytojas apibendrina diskusiją pabrėždamas, kad kokios bebūtų svarios priežastys, lengva pradėti, bet vėliau sunku atprasti. Net ir labai norėdami atprasti, dauguma žmonių to nebegali padaryti dėl pripratimo ir priklausomybės. Reikėtų aptarti, ar pateiktos priežastys gali išspręsti problemas? Ar verta eksperimentuoti?

Tęstinė veikla: mokiniams pasiūloma pakalbėti su šeimos nariais, kodėl žmonės rūko ir kodėl kai kurie jų vartoja alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas, bei aptarti, ar mokinių pateiktos priežastys sutapo su mokinių šeimos narių nuomonėmis.

☐ Trumpalaikiams ir ilgalaikiams alkoholio poveikio padariniams analizuoti pasitelkite pratimą „Trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai“.

TRUMPALAIKIAI IR ILGALAIKIAI PADARINIAI

Uždaviniai: mokiniai gebės nusakyti trumpalaikius ir ilgalaikius alkoholio poveikio padarinius, suvoks pripratimo bei priklausomybės sąvokas, poreikį, teisę rinktis ir atsakomybės įtaką pasirinkimui.

Priemonės: lenta ir pratybų lapo kopijos trijų ar keturių mokinių grupėms.

Eiga:

- Paaiškinkite mokiniams, kas yra gyvenimo būdas, kurį žmonės pasirenka, ir kokie to pasirinkimo padariniai.
- Atsistiktine tvarka suskirstykite mokinius į grupes po tris ar keturis ir išdalinkite užsiėmimo pratybų lapo kopijas.
- Paprašykite grupių aptarti ir užpildyti pateiktus pavyzdžius. Tam skirkite 10–15 minučių.
- Pakabinkite kopijas lentoje ir aptarkite.
- Pripažinkite, kad įvairūs žmonės patirs nevienodus padarinius ir rinksis skirtingai.
- Aptarkite:

..... PAGRINDINIS

Ar visi žmonės visada elgiasi išmintingai?

Ar žmonės galvoja apie padarinius?

Kaip šis užsiėmimas gali padėti pasirinkti?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 27, psl. 255

..... 97

PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) ALKOHOLIS

☐ *Analizuojant alkoholinių gėrimų vartojimo pasekmes šeimai, konfliktus su tėvais kaip alkoholio vartojimo pasekmę, draudimus pirkti ir vartoti alkoholinius gėrimus iki 18 metų amžiaus, gebėjimą rūpintis aplinkinių saugumu ir atsispirti bendraamžių siūlymams vartoti alkoholį galima aptarti kitą situaciją.*

KOKS BUS TAVO SPRENDIMAS?

Uždaviniai: mokiniai gebės prisiimti atsakomybę už savo elgesį, rūpintis aplinkinių saugumu ir mokysis atsispirti bendraamžių siūlymams vartoti alkoholį.

Priemonė: pratybų lapo kopijos, viena kopija 3–4 mokiniams.

Eiga:

- Suskirstyti po 2–3 mokinius į grupes, pasirinkus kokį nors skirstymo į grupes žaidimą.
- Kiekvienai grupei pasiūlyti situaciją, kurioje reikia rasti išeitį. Dirbdami grupėse mokiniai turėtų diskutuoti ir kartu nuspręsti, koks elgesys toje situacijoje yra tinkamiausias.
- Jei mokiniai neranda išeities arba susiskirsto į prieštaringas išeitis siūlančiųjų pogrupius, jiems reikėtų patarti pasirinkti tą sprendimą, kuris neprieštarauja įstatymui ir paties mokinio interesams.
- Grupelėms susitarus dėl bendros nuomonės, pristatyti situaciją ir jos sprendimą klasei, pakomentuoti, kodėl buvo sunku rasti tinkamą išeitį ir kas padėjo priimti galutinį sprendimą.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 28, psl. 256

☐ *Aptariant klausimą apie Vyskupo M. Valančiaus blaivybės idėjų raidą ir suteikiant mokiniams tuo klausimu žinių, siūlome pasinaudoti Juozo Tonkūno leidiniu „Motiejus Valančius“, Vilnius, 1997.*

☐ *Analizuojant su alkoholinių gėrimų vartojimu bei daroma žala susijusius mitus galima pasitelkti pratimą „Kodėl tai mitai?“*

KODĖL TAI MITAI?

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti kai kuriuos mitus, plačiai prigijusius ir vertinamus mūsų visuomenėje kaip faktus, įtvirtins žinias apie alkoholio vartojimą, piktnaudžiavimą juo ir priklausomybę nuo jo.

Priemonės: pratybų lapų kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga:

- Pasiūlyti vaikams diskusiją apie alkoholio žalą.
- Pateikti keletą faktų apie alkoholį, jo žalą asmeniui ir visuomenei.
- Padiskutuoti šiais aspektais.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 29, psl. 257

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 30, psl. 258

..... 98

PAGRINDINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (5–8 klasės)

☐ *Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa įpareigoja mus suteikti žinių apie pavojus maišant alkoholinius gėrimus su kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis. Kokie pavojai gresia jas maišant, sužinome atlikdami pratimą „Alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų maišymas“.*

ALKOHOLIO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ MAIŠYMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti padarinius ir įvertins pavojus, kai alkoholiniai gėrimai maišomi su kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis, gebės atsispirti paauglių spaudimui.

Priemonės: 4 popieriaus lapai, rašomosios priemonės, pratybų lapo kopijos, po 1 kopiją

keturioms grupėms.

Pasirengimas: parengti ir atspausdinti 4 teksto egzempliorius su situacijos aprašymu ir klausimais.

Eiga:

- Mokytojas trumpai primena mokiniams apie ankstesniuose užsiėmimuose nagrinėtus psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padarinius. Bet kokią psichiką veikiančią medžiagą vartoti rizikinga. Psichiką veikiančių medžiagų maišymas dar padidina riziką.
- Išsiaiškinama žodžio „maišymas“ prasmė. Atkreipiamas dėmesys į tai, kad įsigytos psichiką veikiančios medžiagos gali būti negrynos, o jų turinyje primaišyta įvairių medžiagų.
- Jeigu žmogus tiksliai nežino, kokios tai psichiką veikiančios medžiagos, tada sunku numatyti ir vartojimo padarinius, ir pagalbą.
- Primenama, kad panaudojus psichiką veikiančias medžiagas atsiranda tiek trumpalaikių malonių, tiek nemalonių reiškinių. Maišant įvairių rūšių psichiką veikiančias medžiagas vienu metu, nemalonių reiškinių gali padaugėti.
- Labai pavojinga maišyti alkoholį su kitomis slopinančiais veikiančiomis medžiagomis, pvz., raminamaisiais ir migdomaisiais vaistais. Vartojant juos vienu metu, sustiprėja vieno iš jų poveikis. Pavojinga maišyti ir priešingai veikiančias medžiagas. Pavyzdžiui, slopinančiai ir stimuliuojančiai veikiančias medžiagas – alkoholį ir nikotiną. Mūsų organizmas lyg „pasimeta“, nes jį veikia dvi ar daugiau priešingos jėgos. Koks bus galutinis poveikis, sunku kartais ir numatyti. Aišku viena, kuo daugiau psichiką veikiančių medžiagų rūšių vartojama, tuo didesnę pavojų jie kelia žmogaus sveikatai ir gyvybei.
- Aptaręs teorinę dalį, mokytojas suskirsto mokinius į 4 grupes ir kiekvienai įteikia pratybų lapą su aprašyta situacija ir klausimais.

Paprašoma mokinių aptarti situaciją, įvertinti poelgį ir savijautą draugų, kurie:

- atsisakė vartoti tiek alkoholį, tiek kitą psichiką veikiančią medžiagą,
- vartojo tik alkoholį,
- vartojo tik Ekstazy,
- vartojo alkoholį ir Ekstazy,

ir atsakyti į klausimus:

Kodėl Mantas apalpo?

Kaip suteikti Mantui pirmąją pagalbą?

Ar būtina kviesti medicininę pagalbą apalpus?

Kodėl draugai bijojo kviesti medicininės pagalbos?

Kaip vertinti Ernesto spaudimą Romui vartoti psichiką veikiančias medžiagas?

Kaip pasielgtumei tu panašioje situacijoje?

Grupėse mokiniai dirba 20 minučių. Po to kiekviena grupė pristato savo atsakymus. Aptariami kiekvienos grupės atsakymai.

..... 99

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) ALKOHOLIS

Mokytojas, o dar geriau – kuris nors savanoris mokinys, apibendrina:

Kokie pavojai gresia vartojant psichiką veikiančias medžiagas?

Kokie pavojai gresia vartojant kelių rūšių psichiką veikiančias medžiagas vienu metu?

Kaip vertinti bendraamžių spaudimą?

Kiek svarbu yra priimti tinkamus sprendimus?

Apibendrinimui galima panaudoti apvalaus stalo metodą, kai mokiniai paeiliui apibendrina tai, kas buvo nagrinėjama pamokoje.

Tęstinė veikla: iš gyvenimo parinkti pavyzdžių apie psichiką veikiančių medžiagų maišymą, pvz., rūkymą ir alkoholio vartojimą.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 31, psl. 259

DISKUSIJA: KETURI KAMPAI

Uždaviniai: mokiniai gebės įvertinti alkoholinių gėrimų vartojimo pasekmes šeimai ir visuomenei,

suvoks, kad daugelis konfliktų, nelaimingų atsitikimų yra alkoholio vartojimo pasekmė, mokysis priimti sprendimus bei apginti savo nuomonę.

Eiga:

- Mokiniai kartu su mokytoju diskutuoja apie įvairius konfliktus, nelaimingus atsitikimus, kurių priežastis dažniausiai yra alkoholis.
- Galima mokiniams pasiūlyti, kad pasidomėtų paskutiniųjų savaitių kriminaline ir eismo nelaimių kronika.
- Diskusija turėtų būti kreipiama į tai, kad daug neblaivių ar nuo kitų psichiką veikiančių medžiagų apsvaigusių mokinių įvykdo įvairius nusikaltimus ar teisės pažeidimus.

Kas kaltas dėl nelaimių, kurios įvyksta jauniems žmonėms esant neblaiviems?

Gamintojai, kurie gamina alkoholinius gėrimus.

Politikai, nuo kurių sprendimų priklauso alkoholio gamyba ir prekyba alkoholiniais gėrimais.

Tėvai, liberaliai žiūrintys į jų nepilnamečių vaikų alkoholio vartojimą.

Patys vaikai, vartojantys alkoholį, kitas psichiką veikiančias medžiagas.

- Mokiniam siūloma pasirinkti vieną iš pateiktų nuomonių.
- Mokiniai pasiskirsto į 4 grupes. Šioms grupėms siūloma susiburti klasės kampuose.
- Kiekviena grupė turi pagrįsti pasirinktą nuomonę. Grupėse mokiniai diskutuoja po penkiolika minučių. Vienas iš grupės narių pristato išdiskutuotą bendrą grupės narių nuomonę.

Kitų grupių nariai gali klausti, oponuoti.

- Visoms keturioms grupėms pristachius nuomones, jas apibendrina mokytojas.
- Apibendrinimas: atsakymą į klausimą „Kas kaltas dėl nelaimių, kurios įvyksta jauniems žmonėms esant neblaiviems?“ turėtų surasti kartu visi mokiniai. Reikia pabrėžti, kad galima uždrausti gaminti alkoholį (kiek žmonių neteks darbo vietų?). Jei negamins viena kuri nors šalis, gamins kitos. Politikai gali priimti alkoholio pardavimą ir gamybą reguliuojančius įstatymus. Jie mūsų šalyje taip pat egzistuoja (prekybos alkoholiu laikas, amžiaus cenzas perkantiems alkoholinius gėrimus ir kt.). Tėvų vaidmuo ugdant vaikų gyvenimo įgūdžius taip pat labai svarbus.
- Svarbios visos pateiktos nuomonės, bet labai daug priklauso nuo jauno žmogaus gyvenimo įgūdžių. Juk netampa visi tos šalies gyventojai alkoholikais, nors toje šalyje gaminamas ir parduvinėjamas alkoholis.

••
••

..... 100

PAGRINDINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (5–8 klasės)

☐ *Reklamos tikslus ir poveikį galite aptarti panaudojant pratimą „Alkoholio reklama“, taip pat reklamos studijai skirtas pratybas.*

ALKOHOLIO REKLAMA

Uždaviniai: mokysis suvokti reklamos tikslus ir poveikį, gebės analizuoti per žiniasklaidos priemones (radiją, TV, laikraščius) teikiamą informaciją, suvoks įvairius reklaminius pardavimo ir pateikimo metodus, aptars priežastis, skatinančias jų bendraamžius pradėti vartoti alkoholį, išanalizuos neatitikimus tarp reklamos, skatinančios alkoholio vartojimą, ir informacijos apie alkoholio vartojimo žalą, parengs strategijas, padedančias atsispirti žiniasklaidos pateikiamai alkoholio reklamai.

Priemonės: lapas popieriaus, flomasteriai.

Eiga:

- Mokytojas paprašo mokinių susiskirstyti į grupes po 4 ir sukurti antireklamą pasirinktai psichiką veikiančiai medžiagai. Baigus darbą kiekvienos grupelės atstovas pristato savo darbą ir paaiškina, apie ką informuoja jų antireklama.
- Atsakymus mokytojas užrašo lentoje, apibendrina pabrėždamas, kaip svarbu teisingai suprasti kiekvieną žinutę, skelbiamą per žiniasklaidos priemones (radiją, TV, laikraščius), ir mokėti atsispirti jų patrauklumui. Mokytojas atkreipia mokinių dėmesį, jog, norint išvengti alkoholio vartojimo neigiamų pasekmių, būtina žinoti, kad alkoholis slopina nervų

sistemą, daro poveikį visoms organizmo sistemoms, išsivysto pripratimas, kaip ir nuo kitų psichiką veikiančių medžiagų.

- Trumpa mokytojo informacija apie alkoholį ir alkoholizmą. Mokytojas apibendrina visos pamokos temą.

SLAPTI ĮTIKINĖTOJAI

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti, kokiomis priemonėmis naudojamas, kai bandoma kažką parduoti, suvoks žmonėms daromą spaudimą ir gebės kritiškai vertinti reklamą.

Priemonės: įvairios reklamos iš laikraščių, žurnalų iškarpos arba vaizdajuostė, įrašyta iš televizijos, pratybų lapo kopijos kiekvienai 4 mokinių grupei.

Eiga:

- Pagrindinis būdas, skatinantis mus pirkti tą ar kitą daiktą, yra reklama. Raginimas žmones pirkti daiktus kai kam yra būdas užsidirbti pinigų.
- Paprašykite mokinių, kad „minčių lietaus“ būdu atpasakotų peržiūrėtus įvairius reklaminius skelbimus iš laikraščių, žurnalų ar prisimintų reklamą, matytą per televiziją (pagal galimybę pademonstruoti vaizdajuostę su įrašyta reklama).
- Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ir paprašykite išvardyti visas priežastis, kodėl „minčių lietaus“ metu išvardytus skelbimus lengva prisiminti. Kas paskatina jų sėkmę?
- Padalykite grupėms pratybų lapo kopijas. Tegu mokiniai, naudodamiesi pavyzdžiais, kuriuos rado laikraščių, žurnalų iškarpose ar matė žiūrėdami vaizdajuostę, užpildo lapus. Reikėtų išnagrinėti šešis reklamos pavyzdžius. Mokiniai išvardija po tris svarbiausius, nurodydami priežastis, kodėl juos pasirinko.

Tęstinė veikla: aptariame, kokias dar, jūsų nuomone, technikas galima būtų panaudoti siekiant parduoti produktą?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 32, psl. 260

..... 101

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) ALKOHOLIS

PARDUOTI! PARDUOTI! PARDUOTI! PIRKTI! PIRKTI! PIRKTI!

Uždaviniai: mokiniai gebės analizuoti reklaminius skelbimus, suvoks reklamose naudojamas technikas ir spaudimą pirkti.

Priemonės: piešimo popierius, spalvinimo priemonės.

Eiga:

- Suskirstykite mokinius į grupes po penkis ar šešis.
- Kiekviena grupė sukuria skelbimą tema: naujas nealkoholinis gėrimas, nauja drabužių mada, džinsų mada, dviratis arba mašina, žoliapjovė, ledai ir kitos individualiai sugalvotos ar klasės mokinių pasiūlytos temos.
- Kiekviena šešių mokinių grupė pasiskirsto į tris poras.
- Kiekvienos poros užduotis – sukurti skelbimą žurnalui, siekiant padidinti tam tikro daikto pardavimą.
- Grupė turėtų pagalvoti, kokiai žmonių grupei skirtas daiktas, atitinkamai maketuoti ir įvertinti skelbimą.
- Kai mokiniai baigia, grupėse pasikeičia skelbimais ir individualiai arba grupėje vertina, užbaigia sakinius:
Šis skelbimas efektyvus, nes
Šis skelbimas neefektyvus, nes
Man patinka
Man nepatinka
Aš norėčiau nusipirkti šį daiktą, nes
Aš nenorėčiau pirkti šio daikto, nes

Tęstinė veikla:

Geriausias kiekvienos grupės skelbimas paskleidžiamas visoje klasėje, paaiškinama, kodėl

tas skelbimas geriausias.

Visi skelbimai turėtų būti iškabinti klasėje.

Paskatinkite mokinius aptarti matytus reklaminius skelbimus, nagrinėti, kaip jie sumanyti, kodėl efektyvūs.

..... 102

PAGRINDINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (5–8 klasės)

☐ *Konfliktų sprendimui skirta daug įvairių pratimų. Konfliktams ir nelaimingiems atsitikimams, kaip alkoholio vartojimo pasekmei, specialių pratimų mažoka, tad reikėtų tam skirti didelį dėmesį. Tačiau bet kokių konflikto sprendimo būdą galima pritaikyti bet kuriai įvardytai situacijai – kaip alkoholio vartojimo pasekmei. Tam tinka ir pratimai: „Įveiksiu ar neįveiksiu“, „Bendraamžių grupės įtaka“, „Kas yra konfliktas?“, „Kas yra įžeidinėjimas?“, „Konfliktų sprendimas“.*

ĮVEIKSIU AR NEĮVEIKSIU

Uždaviniai: mokiniai gebės įveikti kliūtis, sunkumus, susidoroti su stresais, vertinti pavojingas situacijas, priimti sprendimus, spręsti problemas nevartojančios alkoholio.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, sąsiuviniai, užrašų knygelės.

Eiga:

- Paklauskite mokinių, ką reiškia įveikti kliūtis, sunkumus, susidoroti su stresais? Kokie įgūdžiai tam reikalingi?
- Surašykite šiuos įgūdžius popieriuje.
- Pažymėkite popieriuje, kas atsitinka, jeigu neįveiki.
- Paprašykite mokinių pasiskirstyti į grupes po tris ir aptarti įveikiančiuosius ir neįveikiančiuosius sunkumus pagal pateiktus klausimus.

Įveikiantieji Neįveikiantieji

Ką jie daro? Ką jie daro?

Kaip jie jaučiasi? Kaip jie jaučiasi?

Aš Aš

Niekada/kartais/visada Niekada/kartais/visada

- Tegų mokiniai trumpus atsakymus pasižymi savo sąsiuvinuose.
- Paskui paeiliui juos klauskite ir atsakymus pažymėkite popieriaus lape. Paklauskite, kokius jie sukūrė įveikiančiųjų ir neįveikiančiųjų įvaizdžius: ar kas nors gali būti visada įveikiantis sunkumus arba neįveikiantis jų? Ar turi tam įtakos, pavyzdžiui, savęs vertinimas, kontrolė, tokie įgūdžiai, kaip laiko reguliavimas, problemų sprendimas.

Pastaba: šį pratimą galite sukonkretinti, pateikdami mokiniams keletą provokuojančių, pavojingų situacijų. Paklauskite, kokių įgūdžių jiems prireiks, pavyzdžiui, sudūžus laivui, pavėlavus į paskutinį autobusą, pametus pinigus, užmiršus svarbią užduotį, atsidūrus rūkančiųjų ar geriančiųjų kompanijoje ir t.t.

Tęstinė veikla: Pakvieskite mokinius dar padirbėti individualiai ir užbaigti nebaigtus sakinius arba juos užrašyti savo sąsiuvinuose.

Užbaikite sakinius:

Aš pajėgiau atlikti užduotį, kai

Mano įgūdžiai įveikti sunkumus yra

Man sunku įveikti užduotį, kai

Aš norėčiau išsiugdyti įgūdį, kuris padėtų susidoroti

..... 103

PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) ALKOHOLIS

KAS YRA KONFLIKTAS?

Uždaviniai: mokiniai gebės priimti sprendimus, spręsti konfliktus.

Priemonės: dideli popieriaus lapai kiekvienai keturių ar penkių mokinių grupei, rašikliai.

Eiga:

- Paprašykite mokinių atsinešti eilėraščių, literatūros kūrinių ištraukų apie įvairiausius konfliktus – globalius, nacionalinius, vietinius, namų. Padalinkite juos klasėje, tegu mokiniai analizuoja įvairiausius konfliktus, kodėl jie kilo, kokį atsaką ir kokius jausmus sukelia.

- Taikomas greitas grįžtamasis ryšys atsakant į klausimą „Kas yra konfliktas?“ Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar penkis ir paprašykite grupes surašyti tiek žodžių, susijusių su žodžiu „konfliktas“, kiek tik jie sugalvos, bei nupiešti šios sąvokos vaizdinį. Iškabinkite grupių darbus ant sienos.

- Aptarkite:

Kokie žodžiai ir vaizdiniai dažniausiai pasitaiko?

Ar jūsų grupė gali dar pridurti kokį nors svarbų žodį?

Kokie yra patys svarbiausi žodžiai ir vaizdiniai?

- Tegų mokiniai poromis aprašo konfliktinę situaciją, kurią jie yra patyrę (skirkite tam kelias minutes). Paprašykite mokinių pateikti vienas kitam situacijų. Ar yra patyrę konfliktų dėl to, kad buvo vartoję alkoholinių gėrimų?

- Baigiant pamoką reikėtų tas situacijas aptarti kartu su mokiniams.

Pastaba: turėkite sąrašą konflikto metu vartojamų žodžių, kuriuos pateiksite klasei, pavyzdžiui, karas, piktnaudžiavimas, girtas, kova, ginčas, disputas, konfrontuoti, kovoti, nesantaika, barniai.

KAS YRA ĮŽEIDINĖJIMAS?

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti įžeidinėjimų esmę ir ugdysis nusiteikimą neįžeidinėti aplinkinių, priimti atsakomybę už savo elgesį ir rūpintis kitų saugumu bei sveikata, gebės spręsti problemas, kūrybiškai mąstyti.

Priemonės: pratybų lapo kopijos keturių ar penkių mokinių grupei.

Eiga:

- Suskirstykite mokinius į grupes po 4 ar 5, įteikite pratybų lapo kopiją ir paskirkite kiekvienai grupei po atvejį.

- Paprašykite sukurti poros minučių epizodą, iliustruojantį būtent šį atvejį.

- Kiekviena grupė demonstruoja savo atvejį klasėje, parodydama įžeidžiamo elgesio poveikį ir kaip būtų galima tai sutvarkyti. Kai visi baigia, taikomas grįžtamasis ryšys.

- Paklauskite mokinių:

Ką jūs sužinojote apie įvairius įžeidinėjimo tipus?

Kas jus nustebino?

- Baigdami paprašykite mokinių prisiminti ir parašyti, kaip jie įžeidžia kitą žmogų (galbūt netyčia) ir pasiūlykite rasti išeitį, kaip tai ištaisyti.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 33, psl. 261

..... 104

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (5–8 klasės)

KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės spręsti konfliktus, rasti kompromisų, bendrauti ir bendradarbiauti.

Priemonės: pratybų lapo kopijos kiekvienai trijų asmenų grupei.

Eiga:

- Būkite apgalvoję įgūdžius, reikalingus konfliktams spręsti, pavyzdžiui, derybas, kompromisą, išklausymą, budrumą, kantrybę, empatiją ir toleranciją.

- Aptarkite kai kurias konfliktines situacijas, kurias yra patyrę mokiniai. Kokiais įgūdžiais jie pasinaudojo ar norėjo pasinaudoti sprendami konfliktus?

- Paskirstykite mokinius į grupes po tris ir padalykite pratybų lapo kopijas. Kiekvienas grupelės narys paeiliui yra A, B ir stebėtojas. Paaiškinkite stebėtojams, kad jie užsirašytų A ir B žodinio ir nežodinio elgesio komentarus. Kiekviena grupelė išklauso stebėtojo komentarus.

Kai užduotis atlikta, paklauskite mokinių:

Kokiais įgūdžiais buvo pasinaudota?

Ką jūs sužinojote apie savo elgesį?

Kokiais būdais konfliktinė situacija buvo išspręsta ar neišspręsta?

Kaip jūs realiame gyvenime galite pasinaudoti įgūdžiais, pademonstruotais šiame užsiėmime?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 34, psl. 262

BENDRAAMŽIŲ GRUPĖS ĮTAKA

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti bendraamžių spaudimą, mokysis bendrauti.

Priemonės: užrašų sąsiuviniai (arba popieriaus lapai), rašikliai, pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Paprašykite pakelti rankas tuos mokinius, kurie mano turį įtakos savo bendraamžiams. „Minčių lietaus“ būdu pateikiama nemažai atvejų, kaip jie gali turėti įtakos. Ar šie pavyzdžiai rodo, kad jaunų žmonių įtaka vienas kitam yra arba gera, arba bloga, arba mišri?
- Savo užrašų sąsiuvinį ar popieriaus lapą mokiniams reikia perskirti į dvi dalis: vienoje rašyti „Kas mano amžiaus žmonėms yra svarbu?“, kitoje – „Ką mėgsta daryti mano bendraamžiai?“. Įrašius dalykus, kurie yra svarbūs, ir dalykus, kuriuos jie mėgsta daryti, toliau paprašykite mokinių ratu siųsti žinutes. Aptarkite įrašytus punktus.
- Toliau paprašykite mokinių pasiūlyti būdą, kaip įkalbėti savo bendraamžį, kad jis spręstų klausimą taip, kaip jūs norite. Užrašykite jų mintis lentoje arba popieriuje.
- Atsitiktinės atrankos būdu suskirstykite mokinius į grupes po tris. Tegu jie nutaria, kuris iš jų yra A, B ir C. Paprašykite B pasidalyti su A ir C vienu iš klausimų, kurio negalima pritaikyti būtent jam (jai). A ir C kiekvienas atskirai ar kartu apie pusę minutės mąsto ir išsirenka vieną įtikinėjimo būdą, užrašo lentoje ir bando įkalbinėti savo draugą. Prieš aptarimą mokiniai pasikeičia vaidmenimis du kartus, kad kiekvienas patirtų esąs įkalbėtas.

• Tada paprašykite grupelėse aptarti:

Ar jūs pasipriešinote, ar nusileidote draugų įtakai?

Kaip tai paveikė jūsų tarpusavio santykius?

Ar galėtumėte dar ką nors padaryti?

• Visos klasės mokinių paklauskite, kaip, jų nuomone, galima taikyti pasipriešinimo strategiją.

Tęstinė veikla: baigdami užsiėmimą paprašykite mokinių užsirašyti į užrašų knygutę: „Trys dalykai, kuriuos aš galiu įsakyti ar padaryti, darydamas poveikį bendraamžių grupei“.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 35, psl. 263

..... 105

PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- išsiaiškintų psichiką veikiančių medžiagų rūšis, poveikį, vartojimo pasekmes,
- perprastų priklausomybių atsiradimą,
- išsiaiškintų paauglių ir jų tėvų atsakomybę už šių medžiagų vartojimą,
- išsiaiškintų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis,
- išsiaiškintų, kur kreiptis pagalbos dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo,
- perprastų psichiką veikiančių medžiagų reklamos poveikį ir draudimus,
- išsiaiškintų įstatymus, susijusius su draudimu pirkti, vartoti ir platinti psichiką veikiančias medžiagas.

gebėtų:

- įvertinti psichiką veikiančių medžiagų asmeninę riziką (mokymuisi, elgesiui, sveikatai ir pan.),
- prisiimti atsakomybę už savo elgesį,
- konstruktyviai spręsti paauglystėje kylančias problemas.

vadovautųsi nuostata:

- turėtų neigiamą nuostatą į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

□ *Analizuojant Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos temą „Kitos psichiką veikiančios medžiagos“, reikia aptarti jų rūšis, poveikį ir svarbiausia – pasekmes. Tam galima pasitelkti pratimą „Narkotikai – pavojingos medžiagos“.*

NARKOTIKAI — PAVOJINGOS MEDŽIAGOS

Uždaviniai: mokiniai sužinos, kaip kai kurios psichiką veikiančios medžiagos veikia žmogaus organizmą, ugdysis kritinio mąstymo ir komunikacinius gebėjimus, ugdysis neigiamą jų požiūrį į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Priemonės: mokytojo parinkta informacija apie įvairias psichiką veikiančias medžiagas bei jų poveikį žmogaus organizmui (leidiniai, lankstinukai, plakatai, laikraščių straipsniai, internetas, video ir kt.) lietuvių ir užsienio kalbomis. Popierius, flomasteriai, klėjai, gvašas ir kt. priemonės plakatams arba lankstinukams.

Pasirengimas: mokytojas, atsižvelgdamas į vietos situaciją, parenka, kokias psichiką veikiančias medžiagas nagrinėti. Gali būti nagrinėjamas alkoholio ar tabako poveikis. Užduotis skirta 14–16 metų mokiniams.

..... 106

PAGRINDINIS

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (5–8 klasės)

Eiga:

- Klasė suskirstoma grupėmis. Kiekviena grupė gauna medžiagą apie vieną iš mokytojo parinktų psichiką veikiančių medžiagų.
- Remdamiesi gauta medžiaga, mokiniai rengia plakatus arba lankstinukus apie psichiką veikiančias medžiagas. Kiekviena grupė savo plakate arba lankstinuke trumpai, bet išsitingai raštu, piešiniais, koliažu ar aplikacijomis pateikia informaciją apie psichiką veikiančių medžiagų pobūdį, poveikį ir keliamus pavojus.
- Darbai iškabinami klasėje ir grupės juos pristato viena kitai. Jeigu ši užduotis vykdoma užsienio kalbos pamokoje, mokiniai rašo ir kalba šia kalba. Užduodami klausimai, diskutuojama.
- Apibendrinimas.

Pastabos: jaunesniems mokiniams labiau tiktų skirti užduotis apie rūkymą ir alkoholį. Užduotis tinka kartojimui, po to kai mokiniai gaus žinių apie psichiką veikiančias medžiagas.

Tęstinė veikla: darbas su plakatais ar lankstinukais gali būti tęsiamas biologijos pamokoje. Tiktų suderinti su tokiomis temomis, kaip „Nervų sistema“, „Dauginimasis“ ir kt. Mokiniai gali organizuoti plakatų parodą mokykloje, klube ir kt. Paralelės klasės gali apsikeisti lankstinukais. Mokiniai, naudodamiesi plakatais ar lankstinukais, gali vesti pamoką kitoms klasėms, pvz., šeštokams „Gamtos ir žmogaus“ pamokoje, kai nagrinėjama tema „Prieš pabandydami – pagalvokite“.

□ *Psichiką veikiančių medžiagų poveikį galima analizuoti pasitelkiant pratimą „Narkotikų poveikis organizmo sistemoms ir organams“, naudojant vyro siluetą, kai jis rūko marihuaną.*

NARKOTIKŲ POVEIKIS ORGANIZMO SISTEMOMS IR ORGANAMS

Uždaviniai: mokiniai gebės analizuoti ir apibendrinti informaciją, išsiaiškinti ir suvokti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pavojus ir pasekmes, skirtingų psichiką veikiančių medžiagų žalingą poveikį sveikatai (5 ir 6 klasėje reikia aptarti tik legalių psichiką veikiančių medžiagų poveikį; ar reikia šiose klasėse aptarti nelegalių psichiką veikiančių medžiagų poveikį, teisė spręsti paliekama mokytojui).

Priemonės: informacija apie psichiką veikiančių medžiagų poveikį organizmui, pratybų lapų kopijos.

Eiga:

- Suskirstykite mokinius į grupes, išdalykite pratybų lapus, kuriuose nupieštas žmogaus kūnas. Grupėms išdalykite informaciją apie psichiką veikiančių medžiagų poveikį.
- Skaitydami pateiktą informaciją, mokiniai pažymi, kokius organus paveikia jiems pateikta psichiką veikiančių medžiagų grupė.

- Grupėms atliekant darbą, lentoje ar dideliame popieriaus lape nupieškite žmogaus kūną, kuriame kiekvienos grupės atstovas, pristatydamas grupės darbą, pažymi organus, kuriems turi įtakos jiems pateiktų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.
- Jei klasėje yra kelios grupės, kurios turėjo tą pačią užduotį, jų atstovai papildo atsakymus ir aptaria, ar su visais kitos grupės sprendimais sutinka.
- Apibendrinant išsiaiškinamas panašus skirtingų psichiką veikiančių medžiagų žalingas poveikis organizmui.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 36, psl. 264

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 37, psl. 265

..... 107

PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

☐ *Psichiką veikiančių medžiagų poveikiui analizuoti taip pat tinka pratimas „Ar verta rinktis narkotikus?“*

AR VERTA RINKTIS NARKOTIKUS?

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti psichiką veikiančių medžiagų poveikį ir vartojimo padarinius, įvertins vartojimo riziką, gebės analizuoti pranašumus ir trūkumus, priimti racionalius sprendimus.

Priemonės: įvairios informacijos apie psichiką veikiančių medžiagų poveikį ir padarinius kopijos, lenta ar didelis popieriaus lapas.

Eiga:

- Su visa klase išvardykite keletą poveikių, kurie gali atsirasti žmonėms, vartojantiems psichiką veikiančias medžiagas. Neklauskite psichiką veikiančių medžiagų pavadinimų!
- Tegu kiekvienas mokinytis individualiai pasirenka penkis psichiką veikiančių medžiagų poveikio aspektus, kuriuos jis norėtų pajusti veikiant šioms medžiagoms. Surašykite juos lentoje ar popieriuje. Tegu mokiniai savarankiškai parašo, ar pojūčiai, kuriuos jie pasirinko, yra ilgalaikiai ar trumpalaikiai.
- Kitos pratimo dalies tikslas – sužinoti apie riziką, susijusią su šių medžiagų vartojimu. Apie padarinius mokiniai pasiskaito informaciniuose lapeliuose.
- Padarinius žymi lentoje ar popieriaus lape šalia skilties apie poveikį. Kokie yra psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padariniai, ar jie trumpalaikiai, ar ilgalaikiai? Mokiniai privalo priimti individualų sprendimą dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ir ar dėl to verta rizikuoti.
- Padalykite klasę į grupes po 4–5 arba 6 mokinius ir paprašykite paeiliui aptarti savo pasirinkimą: Aš rizikuočiau/nerizikuočiau vartoti psichiką veikiančias medžiagas, nes.....
- Dar kartą aptarkite su mokiniiais tai, ką jie sužinojo apie šias medžiagas ir kaip buvo pasirinkta rizikuoti ar nerizikuoti vartoti psichiką veikiančias medžiagas. Kodėl?
- ☐ *Šis pratimas leis įsitikinti, kad vienos ir tos pačios priežastys skatina rūkyti, vartoti alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.*

ALKOHOLIO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PRIEŽASTYS

Uždaviniai: pateiktos priežastys leis mokiniams suvokti paauglystėje kylančias problemas, mokysis, kaip jas spręsti.

Priemonės: psichoaktyvių medžiagų vartojimo priežasčių lentelė.

Eiga:

- Užduotį galima atlikti panaudojus klasės diskusiją. Mokytojas ar savanoris lentoje pasirengia schemą:

Rūkymas Alkoholio vartojimas Psichiką veikiančių medžiagų vartojimas

- Mokiniai savanoriškai pateikia priežastis, kurios skatina juos ar jų draugus rūkyti, vartoti alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas. Paeiliui užpildomi visi trys stulpeliai.
- Aptariamos priežastys, skatinančios žalingus įpročius, bei suvokiama, kad beveik visos

jos yra bendros rūkymo, alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimui.

..... 108

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (5–8 klasės)

PAGRINDINIS

☐ *Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa jau nuo 5 klasės numato mokiniams suteikti žinių apie potraukį psichiką veikiančiom medžiagom – priklausomybę ir jos atsiradimą. Tai iliustruoja pratimas „Priklausomybės atsiradimas“.*

PRIKLAUSOMYBĖS ATsirADIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės analizuoti pateiktą informaciją, suvokti atsakomybę dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, gebės įvertinti šių medžiagų vartojimo riziką ir pavojus bei suvoks priklausomybių atsiradimą.

Priemonės: lenta, pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Paaiškinkite mokiniams, kas atsitinka vartojant psichiką veikiančias medžiagas, kas yra „pakili/euforinė būseną“ (pirmas žodis – supaprastintas terminas 5–6 klasėms), „pagirios/abstinencijos sindromas“, kaip didėja „pripratimas/tolerancija“ psichiką veikiančiai medžiagai, kaip atsiranda „psichinė ir fizinė priklausomybė“, kodėl žmogus sužlunga/degraduoja kaip asmenybė. Aiškinimui naudokite priklausomybės atsiradimo schemą, kurią mokiniai piešia sąsiuvinuose.

- Suskirstykite klasę grupėmis. Išdalykite pratybų lapo kopijas ir pasiūlykite padiskutuoti: Kodėl pasikeitė Tado pomėgiai ir jis nustojo domėtis anksčiau patikusia veikla?

Kokiais požymiais remiantis galima įtarti, kad psichiką veikiančios medžiagos jam tampa vis svarbesnės ir būtinesnės, kaip pasireiškia pakili/euforinė būseną, pagirios/abstinencijos sindromas?

Kaip galima būtų padėti Tadu?

- Kai grupės baigia darbą, jų atstovai pristato grupės nuomonę, klasė išklauso kitų grupių atsakymų ir aptaria juos.

- Diskusija vyksta laikantis šių bendravimo taisyklių: kiekviena grupė išsako savo nuomonę pateikdama argumentus, o ne kritikuodama kitos grupės nuomonę.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 38, psl. 266

☐ *Paauglių ir jų tėvų atsakomybės dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo klausimams spręsti ir analizuoti rekomenduojamas pratimas „Kas atsakingas?“ arba diskusija „Keturi kampai“, pratimas „Narkotikai ir šeima“ bei vaidybinis žaidimas „Šeima“.*

KAS ATSAKINGAS?

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti savo ir tėvų atsakomybę dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, ugdysis neigiamą požiūrį į šių medžiagų vartojimą, atsakys už savo sprendimus.

Eiga:

- Mokytojas trumpai primena mokiniams apie ankstesniuose užsiėmimuose jau minėtus rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padarinius.

- Primenama, kad atsiranda priklausomybė ir kad pradėjus sunku mesti. Geriausia, kai teisingi sprendimai priimami iš pradžių. Kas atsakingas už mūsų elgesį ir veiksmus?

- Mokiniams pateikiami klausimai. Pagal pasirinktą atsakymo variantą kiekvienas mokinyas atsistoja į vieną iš keturių klasės kampų.

..... 109

UGDYMAS (5–8 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

PAGRINDINIS

Pvz., „Kas atsakingas?“

Kas būtų atsakingas, jei ant mūsų Žemės nukristų kokia nors planeta ar didžiulis meteoritas?

1. Aš.

2. Tėvai.

3. Vyriausybė.
4. Laisvas kampas tiems, kurie turi kitokių minčių.

Kas atsakingas dėl Žemės atšilimo?

1. Aš.
2. Tėvai.
3. Vyriausybė.
4. Laisvas kampas tiems, kurie turi kitokių minčių.

Kas atsakingas, jei baigęs mokyklą nenori toliau mokytis?

1. Aš.
2. Tėvai.
3. Vyriausybė.
4. Laisvas kampas tiems, kurie turi kitokių minčių.

Kas atsakingas už tai, kad pamėginai vartoti psichiką veikiančias medžiagas?

1. Aš.
2. Tėvai.
3. Vyriausybė.
4. Laisvas kampas tiems, kurie turi kitokių minčių.

Kas atsakingas už tai, kad primygtinai siūlant draugams psichiką veikiančių medžiagų nesugebi jų atsisakyti?

1. Aš.
2. Tėvai.
3. Vyriausybė.
4. Laisvas kampas tiems, kurie turi kitokių minčių.

Kas atsakingas už tai, kad pradėjai vartoti psichiką veikiančias medžiagas?

1. Aš.
2. Tėvai.
3. Vyriausybė.
4. Laisvas kampas tiems, kurie turi kitokių minčių.

Kas atsakingas už tai, kad piktnaudžiaudamas psichiką veikiančiomis medžiagomis tapai psichiškai ir fiziškai priklausomas nuo jų?

1. Aš.
2. Tėvai.
3. Vyriausybė.
4. Laisvas kampas tiems, kurie turi kitokių minčių.

- Kiekviename kampe esantys mokiniai diskutuoja savo sprendimo motyvus.
- Kiekvienos grupės atstovas pateikia savo grupės nuomonę visai klasei ir pakomentuoja grupės pasirinkimo motyvus.
- Jei kuriame nors kampe nebuvo nė vieno mokinio, apsvarstomos priežastys ir pateikiami įvertinimai, kodėl nebuvo pasirinktas vienas ar kitas variantas.
- Mokytojas apibendrina pamoką apie valstybės, šeimos, mokyklos ir kiekvieno mokinio atsakomybės už savo veiksmus būtinumą ir pabrėžia atsakomybę už tai, kad mes nepradėtume vartoti psichiką veikiančių, ypač nelegalių medžiagų.

Tęstinė veikla: aukštesniųjų klasių mokiniai gali aptarti atsakomybės už savo veiksmus klausimus su jaunesniųjų klasių mokiniais.

..... 110

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (5–8 klasės)

PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS IR ŠEIMA

Uždaviniai: gebės įvertinti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemas ir padarinius šeimoje, sužinos, kokiais būdais geriausia spręsti šias problemas šeimoje, gebės kreiptis pagalbos, jei šeimoje iškyla problemų dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo.

Priemonės: popieriaus lapai ir rašikliai, pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokiniai suskirstomi į 3 grupes ir pasiūloma atlikti vaidmenis.
- Pasiruošimas vaidmenų atlikimui 10 min.
- Vaidmenų atlikimas 10 min.
- Scenarijų aptarimas.
- Apibendrinimas pagal parengtą klausimyną.
- Suvaidinus situacijas, klasė plačiau aptaria problemas ir atsako į klausimus.

Klausimai**Apie rūkymą:**

Kas yra „užkietėjęs“ rūkorius?

Kodėl pradedama rūkyti?

Kokios kyla problemos, kai šeimoje vienas asmuo stipriai rūko?

Kaip paveikiami vaikai, jei šeimoje rūkoma?

Kaip padėti rūkoriui mesti rūkyti?

Apie alkoholio vartojimą:

Kokios alkoholio vartojimo priežastys?

Kodėl pradedama piktnaudžiauti alkoholiu?

Kokios kyla šeimoje problemos, jeigu nors vienas jos narys piktnaudžiauja alkoholiu?

Kaip paveikiami vaikai, kai šeimoje girtaujama?

Kaip galima būtų padėti piktnaudžiaujančiam alkoholiu ir kur jam kreiptis?

Apie kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą:

Kas yra narkomanas?

Kodėl tampama narkomanu?

Kaip galima nustatyti, kad šeimos narys vartoja psichiką veikiančias medžiagas?

Kokios kyla šeimoje problemos, jeigu bent vienas jos narys vartoja psichiką veikiančias medžiagas?

Kaip padėti žmogui, vartojančiam psichiką veikiančias medžiagas?

Kur jis galėtų kreiptis?

• Aptarimas:

Kurioje šeimoje iškilo sudėtingesnės ir sunkesnės problemos?

Kodėl?

Pastaba: 5–6 klasei patartina vartoti situacijas, susijusias su rūkymu ir alkoholio vartojimu.

Nuo 7 klasės jau galima vaidinti situacijas, susijusias su kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimu.

Tęstinė veikla: galima pasiūlyti mokiniams aptarti su tėvais ar kitais suaugusiais asmenimis (seneliais) problemas, išylančias šeimoje, kai vartojamas alkoholis ar kitos psichiką veikiančios medžiagos.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 39, psl. 267

..... 111

UGDYMAS (5–8 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

..... PAGRINDINIS

VAIDYBINIS ŽAIDIMAS „ŠEIMA“

Uždaviniai: mokiniai gebės pasirinkti tinkamą elgesio modelį kritinėse situacijose, mokysis spręsti problemas, bendrauti, padėti ar paremti tą, kuriam to reikia.

Priemonės: pratybų lapo kopijos. Jei klasėje daugiau mokinių, galima pasiruošti papildomų kortelių. Galima sumažinti ir šeimos narių skaičių.

Eiga:

- Mokytojo įžanginis žodis: „Kai vienas iš šeimos ima vartoti psichiką veikiančias medžiagas, labai daug kas priklauso nuo to, kaip elgiasi kiti šeimos nariai. Būtent apie tai šiandien ir pasikalbėsime. Situacija tokia – šeima sužino, kad sūnus ar dukra pradėjo vartoti psichiką veikiančias medžiagas. Kiekvienas iš jūsų išsitrauksite po lapelį, ant kurio parašytas jūsų vaidmuo bei trumpai aprašyta pozicija, elgesys vartojančio psichiką

veikiančias medžiagas šeimos nario atžvilgiu. Ant lapelio kampo rasite numerį. Tai – jūsų šeimos numeris. Susiraskite savo šeimos narius pagal tokį patį numerį ir trumpai aptarkite, kaip vaidinsite. Kiekviena „šeima“ pati nutaria, kokią psichiką veikiančią medžiagą pradėjo vartoti jų šeimos narys“.

- Mokiniamis išsitraukus lapelius ir susiskirsčius į grupes-šeimas, jiems leidžiama pasitarti 5–10 min.

- Kiekviena grupė-šeima iš eilės vaidina savo situaciją. Vaidinimas trunka apie 5 min.

- Po kiekvieno vaidinimo žiūrovams siūloma atspėti, kokia buvo kiekvieno šeimos nario pozicija vartojančio psichiką veikiančias medžiagas asmens atžvilgiu. Klausima, ar toks elgesys padės išspręsti vartojančio psichiką veikiančias medžiagas problemą ar tik užaštrins situaciją.

- Pasibaigus visiems vaidinimams, mokiniams užduodamas bendras klausimas apie tai, koks šeimos narių elgesys gali padėti spręsti problemą, o koks – tik trukdyti. Jei buvo vaidinamos ir šeimos, kuriose psichiką veikiančias medžiagas vartoja dukra, paklausti mokinių, ar skiriasi šeimos narių reakcija į sūnaus ir dukros vartojimą. Diskusijos pabaigoje mokytojas turi pabrėžti, kad svarbiausias dalykas, sprendžiant bet kokią problemą ar iškilusį klausimą, – sugebėjimas išklausyti, noras bendradarbiauti, padėti, paremti. Viens kito kaltinimai, barimai, bausmės dažnai tik apsunkina situaciją.

Tęstinė veikla:

Vaidybinis žaidimas „Šeima“ tinka visiems pagrindinio ir vidurinio ugdymo koncentrams. Jų vaidyba ir aptarimas bus skirtingi, tačiau vienodai svarbūs ir veiksmingi.

Labai plačios galimybės gilinti žinias įvairiais klausimais, formuoti vertybines nuostatas galimos pateikiant teiginius ir naudojant metodą „Už ir prieš“.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 40, psl. 268

..... 112

PAGRINDINIS

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (5–8 klasės)

UŽ IR PRIEŠ

Uždaviniai: pamokoje atliktos pratybos leis mokiniams argumentuotai išsakyti savo bei išklausyti kitų nuomonę apie rūkymą, alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, jų žalą ir dėl to kylančias problemas, skatins bendradarbiavimą, lavins problemų sprendimo įgūdžius.

Priemonės: teiginiai apie rūkymą, alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Eiga:

- Mokytojui garsiai perskaičius vieną teiginį, siūloma visiems mokiniams sustoti į vieną liniją ar eilę. Vienaime gale tie, kurie visiškai sutinka su perskaitytu teiginiu, kitame – kurie visai nesutinka. Abejojantys, neturintys tvirtos nuomonės turi pasirinkti vietą eilėje, kuri lyg rodytų, ar jie daugiau sutinka, ar daugiau nesutinka su teiginiu.

- Kiekvienam mokiniui siūloma pagalvoti, kodėl jis ten stovi, t.y. kodėl jis laikosi šios nuomonės. Tai galima aptarti su artimiausiai stovinčiais. Mokiniai turi pasiruošti argumentuotai apginti savo nuomonę.

- Kiekvienas gali išsakyti savo nuomonę laikydamasis šių taisyklių: pateikiami argumentai, o ne kritikuojama kitų nuomonė; nesistengiama „pertempti“ į savo pusę. Jei kitų pateikti argumentai privertė kažką pakeisti savo nuomonę vienu ar kitu klausimu, jis turi teisę keisti savo vietą eilėje.

- Mokiniai gali pasiūlyti ir savus teiginius.

- Pamokos pabaigoje mokytojas gali dar kartą pabrėžti, kad yra įvairių nuomonių rūkymo, alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo klausimais. Ir kiekvienoje nuomonėje yra ir racionalių minčių. Priešingos ar kitokios nuomonės išklausymas gali mums duoti naujos informacijos rūpimu klausimu.

Pastaba: šį pratimą geriau atlikti su ne didesne kaip 18–20 mokinių grupe.

Papildoma medžiaga mokytojui

Teiginiai apie rūkymą:

- Cigarečių reklamą reikia uždrausti;
- Reikėtų leisti rūkyti visiems norintiems;
- Viešosiose vietose reikia uždrausti rūkyti;
- Rūkymas ne taip smarkiai kenkia sveikatai, kaip apie tai kalbama.

Teiginiai apie alkoholio vartojimą:

- Alkoholio vartojimą reikėtų visai uždrausti;
- Alaus nereikėtų priskirti prie alkoholinių gėrimų;
- Dauguma suaugusiųjų per daug geria;
- Alkoholio vartojimas – kiekvieno asmeninis reikalas.

Teiginiai apie kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą:

- „Lengvi“ narkotikai turėtų būti legalizuoti;
- Narkotikų vartojimas – kiekvieno asmeninis reikalas;
- Vieną ar kelis kartus pavartojus narkotikų, prie jų nepriprantama;
- Narkomanus reikėtų griežtai bausti.

Be pateiktų pratime teiginių, galima pasirinkti ir kitų. Pavyzdžiui:

Yra „lengvi“ ir „sunkūs“ narkotikai.

„Žolės“ rūkymas visai nekenksmingas.

Gyvenime reikia išbandyti viską, taip pat ir narkotikus.

Prie silpnų narkotikų nepriprantama.

Tęstinė veikla: vyresnių klasių mokiniai gali praveisti panašius užsiėmimus su jaunesnių klasių mokiniais. Jie gali patys sugalvoti teiginius vienai iš pasirinktų temų: rūkymas, alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.

....

..... 113

PAGRINDINIS

UGDYMAS (5–8 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

VAIKŲ TELEFONO LINIJA

Uždaviniai: gebės kreiptis pagalbos į psichologinės pagalbos telefonu tarnybas dėl įvairių problemų, taip pat dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo.

Priemonės: reikalingų telefonų sąrašas.

Eiga:

- Pasikalbėti su vaikais apie tai, kam jie gali pasipasakoti, su kuo pasidalyti savo bėdomis.
- Papasakoti vaikams apie Vaikų telefono liniją (8 800 28 800). Tai nemokamas psichologinės pagalbos telefonas visos Lietuvos vaikams ir paaugliams. Daugiausia vaikų šiuo telefonu skambina dėl nesutarimų su draugais, tėvais, mokytojais. Vaikai taip pat skambina ir dėl kitokių problemų: patiriamos prievartos, sunkumų mokykloje, problemų šeimoje ir kt. Paskambinus Vaikų telefono liniją, parengti konsultantai vaikus išklauso, pataria ir stengiasi padėti vaikams pasijusti geriau. Šiais telefonais galima kreiptis pagalbos dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ir kylančių problemų.
- Papasakoti vaikams apie kitas psichologines tarnybas telefonu – Jaunimo liniją, Mokyklų liniją.
- Pasiūlyti vaikams užsirašyti Vaikų telefono linijos numerį.

KONKURSAS

Uždaviniai: skatins mokinius aktyviai dalyvauti prevencinėje veikloje, pareikšti savo nuomonę; skatins kūrybiškumą.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, pieštukai, įvairūs dažai, įvairūs spalvoti žurnalai, laikraščių iškarpas ir kitos antrinės žaliavos. Galima pasiūlyti naudoti įvairias piešimo technikas, koliažus ir pan.

Eiga:

- Mokiniams iš anksto (prieš 1-2 savaites) pranešama apie konkursą ar akciją. Tai galėtų būti balandžio 7 d. – Sveikatos diena; gegužės 31 d. – Pasaulinė nerūkymo diena; gruodžio

1 d. – Pasaulinė AIDS diena. Darbų forma gali būti labai įvairi – piešiniai, koliažai, maketai, erdvinės kompozicijos ir pan.

• Suorganizuojama darbų paroda. Su ja turėtų turėti galimybę susipažinti ir kiti mokiniai, jų tėveliai. Gali būti skiriami įvairūs prizai (pvz., išradingiausia, informatyviausia, netikėčiausia darbai ir pan.).

Tęstinė veikla: darbai gali būti siunčiami į įvairius respublikinius konkursus, skelbiamus šių dienų paminėjimui.

Šiomis temomis galima suorganizuoti ir rašinių konkursus arba parašyti laišką miesto merui, ministrui pirmininkui ar pan. Laiškus rašyti galima individualiai ar grupėmis. O bendrą laišką galima ir išsiųsti. Šie konkursai gali būti platesnių akcijų, skirtų šioms dienoms paminėti, dalis.

PAGRINDINIS UGDYMAS (9-10 KLASĖS)

..... 117

UGDYMAS (9–10 klasės) ĮVADAS

PAGRINDINIS

15 – 16 metų AMŽIAUS YPATUMAI

Tai paauglystė, brendimo periodo tąsa. Visas paauglystės periodas yra sunkus ir sudėtingas žmogaus gyvenime. Paauglystė – tai intensyvaus augimo, spartaus vystymosi ir brendimo metas. Ryškūs organizmo funkcijų pasikeitimai sąlygoja paauglio psichikos savitumus. Mokinys – tai ne tik mokslinę informaciją kaupianti sistema. Tai asmuo, kuris stebi vienmečius ir suaugusius, ieškodamas modelio savo asmenybei.

Paaugliai ieško asmenybės ir lyties tapatybių, dažnai jausdami sumišimą savo lyties atstovų atžvilgiu, neradę atsakymų jaučia nežinomybės baimę. Prevencinio ugdymo priemonės turi atskleisti šiuos paauglių bruožus ir nušviesti jų teigiamas ir neigiamas puses. Šio amžiaus paauglys jau turi vidinę moralės sistemą, kuri leidžia jam reaguoti neatsižvelgiant į kitus ir vadovautis tuo, kas jam atrodo teisinga ar klaidinga. Jis vis geriau suvokia, kad priklauso tam tikrai lyčiai ir yra unikalus kaip asmenybė. Vis tvirtėja tapatumo jausmas. Toliau siekia tapti grupės nariais. Vadovaujasi savo autoritetais priimdami sprendimus. Morale formuojasi pagal tėvų ir visos visuomenės standartus. Išlavėja abstraktus mąstymas, o konkretus mąstymas yra racionalus ir logiškas. Pradėjęs logiškai abstrakčiai mąstyti paauglys tampa idealistu ir visuomenės reformatoriumi, mąstydamas apie tai, kaip viskas turėtų būti, ir neapsiriboja tuo, kas yra. Spręsdamas socialines problemas, paauglys nagrinėja įvairias galimybes. Keičiantis socialinėms normoms, paauglys gali nustoti pasitikėti tais suaugusiais, kurių vertybės, įsitikinimai atrodo jam pasenę, neatitinkantys mados. Suvokia, kad gyvena besikeičiančių socialinių reiškinių pasaulyje, bet daugybė tarpusavyje konfliktuojančių vertybių sukelia chaosą. Ima suprasti, kad jų veiksmai turi pasekmes, o jų elgesys veikia ir kitus asmenis. Suaugusieji jiems nėra įdomūs, nesileidžia į platesnius pokalbius, geriau bendrauja su bendraamžiais. Jaučia bendraamžių spaudimą.

Kodėl šiame amžiuje yra aktualus šios programos įgyvendinimas?

Paauglių elgesio problemas (agresyvumą, nepaklusnumą, konfliktiškumą), emocinę būseną (įtampą, depresiškumą, suicidines mintis), mokymosi sunkumus, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą dažniausiai sąlygoja prieštaravimai, kurie atsirado vykstant staigiems pokyčiams, sunkumams prisitaikant prie naujų reikalavimų. Mokiniai supranta ir jaučia, kad jie jau nebėra vaikai, tačiau dar nepriimti į suaugusiųjų pasaulį. Pažymėtini prieštaravimai – noras įsiliesti į grupę, o tuo pačiu išsiskirti iš grupės, noras būti savarankišku, o tuo pačiu pagalbos laukimas, noras būti suaugusiu ir nepasitikėjimas suaugusiųjų pasauliu, jautrumas, pažeidžiamumas ir demonstratyvus agresyvumas, romantikos siekimas ir cinizmas, noras turėti savo požiūrį ir tuo pačiu noras turėti autoritetą, bendravimo siekimas ir vienatvės poreikis bei kiti. Šio amžiaus mokiniai mėgsta diskutuoti ir jiems svarbu, kad jų nuomonė būtų gerbiama, nors jai ir nepritariama. Padidėjusi jų atsakomybė. Jie norėtų pagalbos išsiaiškinant požiūrį, priimant protingus sprendimus. Nesulaukdami to jie toliau

domisi „uždraustais vaisiais“. Statistiniai duomenys rodo, kad tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas šiame amžiuje yra vienas didžiausių. Todėl prevencinė veikla labai reikalinga ir yra veiksminga.

Šiame amžiaus tarpsnyje plečiamos žinios apie rūkymo pasekmes, nagrinėjamas konkretus jo poveikis žmogaus organizmui, fizinei ir psichinei sveikatai. Pasinaudojant pateiktu pratimu „Narkotikų poveikis organizmo sistemoms ir organams“ ir pateiktu rūkančio žmogaus siluetu, galima plačiau išdiskutuoti rūkymo poveikį atskiriems organams ir sistemoms.

Šiame amžiuje atsiranda neformalaus bendravimo poreikis. Paaugliai ima domėtis ateitimi, ima suprasti, kad jų veiksmai turi pasekmes, jų elgesys veikia ir kitus asmenis. Kyla tapatumo klausimų, dažnėja konfliktų su suaugusiais, būdingas nepasitenkinimas savimi. Suaugusiųjų autoritetas jau sumažėjęs.

Skyrelyje siūlomos praktinės užduotys, žaidimai ir dalomoji medžiaga suteiks mokiniams žinių ir ugdys gebėjimus bei formuos nuostatas.

..... 118

PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (9–10 klasės)

TABAKAS

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- išsiaiškintų rūkymo pasekmes fizinei ir psichikos sveikatai,
- perprastų priklausomybės nuo tabako reiškinių ir pagalbos rūkančiajam būdus,
- suvoktų kovos prieš rūkymą pasaulyje reikšmę (reklamos ir pardavimo kontrolė).

gebėtų:

- rūpintis savo, draugų, šeimos narių fizine ir psichine sveikata,
- argumentuotai diskutuoti apie „mitus ir faktus“ dėl rūkymo,
- kritiškai mąstyti ir įvertinti situacijas, skatinančias rūkyti,
- aktyviai įsitraukti į rūkymo prevenciją,
- kreiptis konsultacijų ir pagalbos dėl emocinių ir su rūkymu susijusių problemų,
- komentuojant teisės aktus mokytis analizuoti viešąją informaciją, susijusią su rūkymu.

vadovautųsi nuostatomis:

- rūpintis savo draugų ir šeimos narių fizine ir psichine sveikata,
- turėtų nuostatą nerūkyti,
- turėtų pozityvią nuostatą į nerūkantį asmenį,
- būtų atsakingas už savo ir draugų, šeimos narių elgesį.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

RŪKYMAS AR SVEIKATA – JŪSŲ TEISĖ RINKTIS

Uždaviniai: komentuojant teisės aktus, mokiniai susipažins su pagrindiniais tarptautiniais dokumentais, ginančiais žmogaus teises, bei gebės analizuoti rūkančiųjų ir nerūkiančiųjų žmonių teisių pažeidimus, pareikš savo nuomonę rūkymo klausimu.

Priemonės: popierius, flomasteriai, spalvoti pieštukai.

Pasirengimas:

1. Mokinius rekomenduojama supažindinti su:

- Visuotinė Žmogaus Teisių deklaracija,
 - Vaiko teisių konvencija,
 - Lietuvos Respublikos Konstitucija,
 - Lietuvos Respublikos Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas,
 - Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodeksas
- ir išnagrinėti rūkančiųjų ir nerūkiančiųjų žmonių teises.

2. Susirasti argumentų:

- kaltinančių firmą „Cigaras“ dėl rūkalų gamybos,
- ginančių firmą „Cigaras“.

UGDYMAS (9–10 klasės) TABAKAS

Eiga:

Mokiniai pasiskirsto vaidmenimis.

Trys teisėjai, kurie privalės, remiantis tarptautiniais dokumentais, nustatyti:

Kokios ieškovo ir atsakovo teisės buvo pažeistos?

Remiantis dokumentų straipsniais argumentuoti sprendimą.

Paskelbti sprendimą.

Sekretorė, prokuroras, advokatas, ginantis ieškovo poziciją, ir advokatas, ginantis atsakovo poziciją, ieškovai – asmenys, nukentėję nuo rūkymo, atsakovas – tabako gaminių kompanija „Cigaras“, liudininkai, kviestinis gydytojas specialistas, žurnalistai iš įvairių laikraščių ir žurnalų, kurie fiksuos teisme išgirstus liudininkų pasakojimus, rašys argumentus Prieš ir Už, sukurs Nuomonių plakatą. („Teisme“ privalo dalyvauti visi mokiniai, todėl gali būti daug liudininkų, ieškovų, pasisakančiųjų, žurnalistų ir t.t.).

Salėje susirinkę visi, išskyrus teisėjus. Įeina teisėjai. Sekretorė praneša: „Stot, teismas prasideda“. Pristato, kas atvyko į teismą. Vienas iš teisėjų supažindina su teismo sudėtimi ir suteikia žodį ieškovui. Kalba ieškovai, nukentėję nuo rūkymo. Po to suteikiamas žodis atsakovui. Paskui kalba liudytojai, gydytojas narkologas, kiti pasisakantieji. Toliau pasisako ieškovo ir atsakovo advokatai. Vėliau kalba prokuroras, kuris apibendrina liudytojų pasisakymus, palaiko ieškovą. Žurnalistai fiksuoja pasisakymus ir pildo nuomonių plakatą. Teismo pabaigoje sekretorė skelbia pertrauką, kurios metu teisėjai išeina pasitarti ir parašyti sprendimą. Sugrįžęs į salę, vienas iš teisėjų perskaito sprendimą.

Pasisakiusiųjų pavyzdžiai:

1. Žmogus, kuris nuo rūkymo susirgo plaučių vėžiu: „Tiksliai atsimenu tą momentą, kai užsirūkiau pirmą cigaretę. Man tada buvo tik 8 metai. Slapčia nuo tėtės paėmiau pora cigarečių ir nubėgęs už namo – užsirūkiau. Staiga kažkas taip suspaudė man krūtinę, kad negalėjau kvėpuoti, akyse aptemo. Burnoje susikaupė tiek daug seilių, kad net pradėjau spjaudytis. Man pasidarė labai bloga. Nesupratau, kas man yra. Štai toks pirmosios cigaretės skonis. Smalsumas nugalėjo: „Bet aš tapau tikru vyru!“ Tada dar nesupratau, kad tai buvo lemtingas žingsnis, pastūmėjęs mane į beprasmią mirtį, nulėmęs visą mano gyvenimą. Laikui bėgant jau negalėjau atsispirti tokiai „pramogai“. Kasdien surūkydavau vis daugiau cigarečių, ypač tuomet, kai nervuodavausi. Ėmiau vis dažniau kosėti, dažnai skaudėdavo krūtinę, vos užlipdavau laiptais. Apsilankiau pas gydytoją. Gydytojas pranešė skaudžią žinią – man plaučių vėžys. Juk tik 6% tų asmenų, kuriems diagnozuotas plaučių vėžys, išgyvena. Rūkymas – tai mirties nuosprendis, uždelsio veikimo bomba. Bet man dar tik 30 metų. Aš noriu gyventi! Prašau man atlyginti materialinę, moralinę skriaudą ir sumokėti kompensaciją – 1 milijoną Lt“.

2. Sportininkas, sugadinęs savo karjerą dėl rūkymo: „Man dabar tik 23 metai. O aš jau praradau viską, dėl ko aukojausi visą gyvenimą, – tapti geriausiu bėgiku Lietuvoje, paskui Europoje ir galbūt net pasaulyje. Dėl cigarečių savo svajonei galiu pasakyti – sudie! Kodėl aš neatsispyriau draugų įkalbinėjimams vakarėlyje surūkyti tik vieną nekaltą cigaretę? Kitame vakarėlyje, dar vieną. Taip ir nepajutau, jog rūkymas tapo nebe įpročiu, bet liga. Aš nenorėjau būti „balta varna“. Bet tai nepasiteisinimas! Tik dabar supratau, kad tikri draugai nebūtų man siūlę cigarečių, žinodami, kad tai gali pakenkti. Žinoma, čia didelės įtakos turi ir reklama. Kaip galima atsisakyti rūkyti, kuomet pilni laikraščiai, žurnalai, televizijos programos cigarečių reklamų. Įdomu, ar žmonės pirkę cigaretes, jei reklamuotų rūkaliaus ateitį? Kokia rūkymo žala, sužinojau ir aš. Bėgdamas ilgas distancijas, ėmiau dusti, man trūko oro. Mano rezultatai tapo prasti. Taip būdamas pirmu sportininku, tapau paskutiniu. Todėl dabar savo gyvenime turiu tikslą – mesti rūkyti kol dar nevēlu, nors kiekviena surūkyta cigaretė jau sutrumpino mano gyvenimą 5,5 minutėmis. Rūkantis žmogus vidutiniškai praranda apie septynetą metų“.

3. Nepatenkinta mama: „Buvo graži saulėta diena, todėl su vaikais išėjome pasivaikščioti. Pavargę užėjome į kavinę suvalgyti ledų. Netoli mūsų atsisėdo išgėręs vyriškis ir užsirūkė. Mano

Tomukas ėmė kosėti. Aš paprasčiau vyro užgesinti cigaretę, nes berniukui bronchinė astma ir dūmai jam kenkia. Vyras atšovė, kad neketinas gadinti cigaretės, o jeigu jai trukdo, tegu išeina ir išsiveda vaikus. Staiga Tomukas ėmė dusti. Vyras, išsigandęs atsakomybės, pabėgo“.

..... 120

PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (9–10 klasės)

4. Gydytojas onkologas: „Onkologijos skyriuje dirbu jau 20 metų. Todėl puikiai žinau, kokią žalą žmogaus organizmui turi rūkymas. Yra paskaičiuota, kad vienos cigaretės dūmuose yra 0,0001 g vandenilio cianido rūgšties, 0,00012 g sieros vandenilio, 0,011 g piridinių bazių, iki 0,01 g nikotino, 42 ml amoniako, 37 ml anglies monoksido ir 0,05 g dervų. Viena surūkyta cigaretė neutralizuoja 25 mg vitaminų. Jei per dieną surūkoma pakelis ar daugiau cigarečių, susidaro didžiuliai nuodingų medžiagų kiekiai. Svarbiausia tabako dūmų sudėtinė dalis – nikotinas, kuris yra stiprus centrinės ir periferinės nervų sistemos nuodas. Jis labai staigiai susiaurina kraujagysles, todėl sutrinka smegenų veikla, pablogina regėjimą, klausą, susilpnina uoslę ir skonį. Vienkartinė 0,2 g dozė yra mirtina. Dervas sudaro apie 100 cheminių medžiagų, kurių daugelis yra stiprūs kancerogenai, sukeliantys vėžinius susirgimus. Lietuvos onkologijos centro duomenimis, 92% susirgusiųjų plaučių vėžiu, buvo rūkaliai. Dirginančios medžiagos pažeidžia plaučių skaidulas, atliekančias plaučių valymo funkciją, todėl žmogus ima kosėti. Anglies monoksidas – labai nuodingos dujos, dėl kurių kraujas blogiau aprūpina kūną deguonimi“.

5. Gydytojas terapeutas: „Rūkaliai „priverčia“ rūkyti ir nerūkančiuosius, kurie tampa pasyviais rūkaliais. Nustatyta, kad maždaug 2/3 sudegusios cigaretės dūmų patenka į aplinką ir užteršia ją nikotinu, dervomis ir kitokiomis kenksmingomis medžiagomis. Pabuvus valandą prirūkytoje patalpoje, tai prilygsta 4 surūkytoms cigaretėms. Rūkaliai yra fiziškai mažiau atsparūs, negu nerūkantieji. Jie greičiau susergera infekcinėmis, persišaldymo ligomis. Dažniau susergerama bronchitu, tuberkulioze, emfizema, širdies ir kraujagyslių ligomis. Rūkantys pradeda senti žymiai anksčiau, ypač moterys. Rūkančių paauglių mažesnis svoris, mažesnė plaučių ventiliacija, kvėpuodami sunaudoja mažiau deguonies, todėl pablogėja tiek fizinio, tiek protinio darbo pajėgumas. Cigaretės „užmuša“ žmogų. Vidutiniškai 1000 žmonių kas savaitę miršta nuo rūkymo sukeltų ligų. Tai didžiuliai nuostoliai ne tik žmogui, bet ir valstybei. Todėl patarčiau nepradėti rūkyti, o rūkantiesiems – atsakyti rūkymo kuo greičiau“.

6. Gydytojas ginekologas: „Ypač dėl rūkymo turėtų susirūpinti moterys. Rūkančios moters organizme neštumo metu kancerogeninės ir toksinės medžiagos per placentą patenka į gimdoje besivystantį vaisių. Todėl rūkančių moterų kūdikiai gimsta per mažo svorio, neštumo metu joms gresia persileidimas, per ankstyvas gimdymas, vaisiaus arba naujagimio mirtis. Daug rūkančių vyrų žmonos kur kas dažniau serga plaučių vėžiu nei nerūkančių“.

7. Firmos „Cigaras“ atstovas: Išklausėme tiek kaltinimų. Pagal jus mes esame kalčiausi. Bet juk taip nėra. Ant kiekvieno cigarečių pakelio yra aiškiai parašyta: RŪKYMAS KENKIA JŪSŲ SVEIKATAI! Kiekvienas moka skaityti ir turi teisę pasirinkti: rūkyti ar ne. Mes juk neverčiame žmogaus daryti tai, ko jis nenori. Jeigu jis norės rūkyti, tai ir rūkys. Jeigu nenorės rūkyti, tai ir nerūkys. Tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus apsisprendimo laisvės. Be to, uždraudus cigarečių gamybą, jūs pažeisite mūsų teisę į teisėtą verslą. Patys pagalvokite, mūsų firmos dėka:

- 1) sukuriamos naujos darbo vietos,
- 2) užtikrinamas geresnis žmonių pragyvenimo lygis,
- 3) mokami dideli mokesčiai valstybei, tai sudaro didžiulę dalį valstybės biudžeto; tai ir:
 - pensijos,
 - švietimas,
 - atlyginimai,
 - sveikatos apsauga ir t.t.

Todėl prieš priimant sprendimą ir priteisiant mums sumokėti 1 mln. Lt ieškinį, pagalvokite, ką praras valstybė ir žmonės, jeigu mūsų firma bankrutuos“.

8. Sporto departamento „Žaibas“ prezidentas: „Mano manymu, uždarius kompaniją, uždarytume kelius ir sportui. Aš kalbėsiu labai trumpai, bet aiškiai. Pagrindiniai mano argumentai:

- jie vieni iš didžiausių sporto rėmėjų,
- jų dėka sportininkai gali išvykti į užsienį,
- taigi sportininkų laimėjimai garsina Lietuvos vardą,
- kuria teigiamą Lietuvos įvaizdį,
- jų finansavimas garantuoja tolimesnę sportininkų ateitį“.

..... 121

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) TABAKAS

9. „Cigaro“ kompanijos darbininkas: „Šioje kompanijoje dirbu jau 5 metus ir esu labai dėkingas direktoriui, kuris suteikė man galimybę gyventi geriau. Prieš įsidarbindamas „Cigaro“ kompanijoje, du metus negalėjau surasti darbo. Juk žinote, kokia dabar situacija Lietuvoje. Darbų nėra, nemoka atlyginimų, o valgyti reikia. Šis darbas – man vienintelis išsigelbėjimas, šeimos maitinimo šaltinis. Jeigu ši kompanija bus likviduota, aš vėl būsiu bedarbis“.

10. „Cigaro“ kompanijos darbuotojas: „Aš siūlyčiau gaminti cigaretes su filtrais, kurie sumažintų dervų ir nikotino kiekį, patenkančių į rūkančiojo organizmą. Pavyzdžiui, JAV, pakeitus cigarečių gamybą, 1952 m. buvęs didelis dervų (38 mg) ir nikotino (2,7) kiekis cigaretėse, 1992 m. sumažėjo atitinkamai iki 12 mg ir 0,95 mg“.

11. Mokslininkas: „Taip, daugelis mano, kad filtrai sumažina kenksmingų medžiagų kiekį dūmuose, tačiau nevisiškai. Dažnai celiuliozės acetato filtruose naudojami plastikatoriai (pvz., trietilenglicerioacetatas)

taip pat nėra nekenksmingi žmogui. Dabartinėse cigaretėse randama daugiau nitratų, susijusių su azoto ir jo junginių susidarymu. Smarkesnis cigaretės degimas sumažina kancerogeninių policiklinių aromatinių angliavandenilių kiekį, tačiau išskiria daugiau azoto oksidų, taip susidaro daugiau kancerogeninių N-nitrozaminų, ypač skatinančių plaučių navikus. Be to, rūkaliai, vartodami cigaretes su sumažintu nikotino kiekiu, rūko intensyviau, kad patenkintų nikotino poreikį, todėl įtraukia dūmus giliau, tad daugiau kenksmingų medžiagų patenka į organizmą“.

12. Tarnautojas: „Aš pasipiktinęs vyriausybės elgesiu, kuri nuolat ragina mesti rūkyti, bet uždirbdama milijonus iš mokesčių mokėtojų už cigaretes, neremia ir neskatina nerūkančiųjų. Pavyzdžiui, įvesti griežtesnes bausmes už įstatymų dėl rūkymo apribojimų pažeidimus viešose vietose, už nepilnamečių rūkymą. Primantį darbą mokytojus, gydytojus ir kitų specialybių darbuotojus, pirmumo teisė būtų – nerūkantis. Nerūkantiems išskirti premijas. Mokėti stipendijas tik nerūkantiems studentams“.

13. Ekonomistas: „Tabako pasėliai visame pasaulyje užima per 4,2 mln. ha ir, be to, geriausios žemės, kurioje galima būtų išauginti iki 40-50 cent kviečių iš hektaro. Tabakas kasmet iš žmonių atima apie 10–20 mln. t kviečių“.

14. Mokinė: „Lietuvos Respublikos įstatymai draudžia pardavinėti cigaretes nepilnamečiams, bet aš mačiau, kaip parduotuvėje „Žiedas“ mūsų mokyklos šeštokui pardavėją pardavė pokelį cigarečių“.

Tęstinė veikla:

Nuomonių plakatą pakabinti klasėje arba pilietinės visuomenės pagrindų kabinete.

..... 122

PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (9–10 klasės)

☐ *Dar viena užduotis mokiniui „Rūkymo aspektai“, pagal kurią mokytojas gali pravesti grupinius ar klasės aptarimus. Galima pasirinkti visus ar dar juos papildyti (jeigu užduotis atliekama su vyresniais mokiniais) arba tik 2–3 aspektus, priklausomai nuo to, kokias žinias mokytojas planuoja pateikti, kokie įgūdžiai bus ugdomi ir kokios nuostatos bus formuojamos.*

RŪKymo ASPEKTAI

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti tabako žalą paauglio ir suaugusio žmogaus sveikatai, būsiamam kūdikiui, šeimos ekonomikai, išanalizuos rūkymo priežastis, suvoks, kodėl žmonės rūko, aptars priklausomybės nuo tabako ir pagalbos rūkančiajam būdus.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Pasiūlyti mokiniams diskusiją apie rūkymo žalą.
- Pateikti mokiniams keletą faktų apie rūkymą, jo žalą asmeniui ir visuomenei.
- Padiskutuoti šiomis temomis.
- Pasiūlyti mokiniams užpildyti pratybų lapo kopijas, siekiant pasitikrinti žinias.

Kokių kenksmingų medžiagų yra cigaretėje?

nikotino, dervų ir kt.

Rūkymo ekonomika

kaina, mokesčiai, žemės naudojimas, užimtumas.

Poveikis žmogaus organizmui

slopinantis/stimuliuojantis: priklausomai nuo dozės, kvėpavimo/širdies kraujagyslių sistemoms, kvapas iš burnos/plaukų/drabužių, plaučių vėžys/bronchitas, širdies kraujagyslių ligos ir kt.

Poveikis būsimam kūdikiui

svoris, kvėpavimo sutrikimai, apykaitos sutrikimai.

Kodėl ir kaip žmonės pradeda rūkyti?

bandydami, norėdami atrodyti vyresni, norėdami būti grupės nariais, norėdami mėgdžioti kitus, cigaretės visiems prieinamos, žiniasklaida/reklama.

Kodėl žmonės ir toliau rūko?

prįprotimas prie nikotino, susiformavęs įprotis, atliekama socialinė funkcija.

Rūkymas viešose vietose

pasyvus rūkymas ir sveikata, teisės ir atsakomybė.

Kaip žmonės gali mesti rūkyti?

laikinais vartoti cigarečių pakaitalus, nerūkančiųjų grupės, žmogaus valia, vadovėliai, knygos, atkaklumas mesti rūkyti po vieno ar daugiau nepavykusių bandymų.

Tęstinė veikla:

Pratimas tinka ir vyresnėse (11–12) klasėse, aptariant priklausomybę nuo tabako ir pagalbos rūkančiajam būdus.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 41, psl. 269

..... 123

UGDYMAS (9–10 klasės) TABAKAS

..... PAGRINDINIS

RŪKymo KELIAMAS PAVOJUS SVEIKATAI

Uždaviniai: po šios pamokos mokiniai gebės suvokti rūkymo pasekmes fizinei ir psichinei sveikatai, apibūdins bent vieną rūkymo sukeltą ligą.

Priemonės: mokiniai ieško medžiagos šia tema bibliotekoje; pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokiniai perskaito medžiagą, pateiktą pratybų lape, ir aptaria pačiam kiekvieną teiginį.
- Mokiniai aptaria surinktą medžiagą.

Tęstinė veikla:

Padėkite mokiniams susirasti kuo daugiau informacijos. Pradėkite rinkti prevencijos biblioteką.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 42, psl. 270

☐ Rūkymo pasekmės išanalizuoti ir mokinių žinioms patikrinti galima panaudoti klausimų – atsakymų metodą. Toks yra pratimas „Rūkymo pasekmės“.

RŪKymo PASEKMĖS

Uždaviniai: skatins mokinius argumentuotai diskutuoti, kokie teiginiai yra tiesa ir kokie netiesa dėl rūkymo, ir gebės paaiškinti kodėl.

Priemonės: pratybų lapų kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga:

- Pasiūlyti mokiniams diskusiją apie rūkymo žalą.
- Pateikti mokiniams faktus apie rūkymą, jo žalą asmeniui ir visuomenei.

- Padiskutuoti šiomis temomis.
- Pasiūlyti mokiniams užpildyti anketą, siekiant pasitikrinti žinias.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 43, psl. 271

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 44, psl. 272

RŪKymo TYRIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės aktyviai įsitraukti į rūkymo prevenciją, galės aktyviai reikšti savo poziciją, sužinos apie priklausomybę nuo rūkymo, stiprins nuostatą nerūkyti, susipažins su moksliniais duomenų rinkimo (anketavimas, interviu) bei matematinio apdorojimo būdais.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokytojas trumpai primena mokiniams apie ankstesniuose užsiėmimuose jau minėtas rūkymo pasekmes. Primenama, kad vystosi priklausomybė, tad rūkančiajam, net ir norint, sunku mesti rūkyti.
- Mokiniams siūloma pagal pratybų lape pateiktą anketą, apklausti savo tėvus arba kitus rūkančius suaugusius asmenis – mokytojus, kaimynus, giminaičius ir pan. Kiekvienam mokiniui siūloma apklausti 2–3 suaugusiuosius. Šį darbą siūloma atlikti namuose.

..... 124

PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (9–10 klasės)

- Mokiniai supažindinami su anketa, paaiškinama, kaip reikia ją pildyti (kai kur – pabraukti atsakymą, o vietose, pažymėtose taškeliais (.....), įrašyti pateiktą atsakymą). Išaiškinama apklausos metodika. Pabrėžiama, kad mokiniai turi trumpai pristatyti apklausiamajam šio anketavimo tikslą, garantuoti anonimiškumą, po apklausos padėkoti už pagalbą ir pan. Jei mokiniai nori, į anketą galima įtraukti ir daugiau klausimų. Tačiau tokius pat klausimus būtina įtraukti į visas anketas, kad vėliau būtų galima palyginti rezultatus.
- Mokiniai atsineša užpildytas anketas. Trumpai pasidalinama įspūdžiais apie anketavimą – ar buvo sunku, ar apklausiamieji noriai sutiko dalyvauti tyrime ir pan.
- Atliekamas anketų duomenų tvarkymas. Pirmiausia mokiniai suskirstomi į tiek grupių, kiek anketoje yra klausimų. Kiekviena grupė turi surinkti atsakymus į vieną iš klausimų iš visų mokinių surinktų anketų. Siūloma siųsti anketas ratu ir kiekvienai grupei persirašyti sau reikalingus duomenis iš anketų (be nurodyto vieno klausimo, būtina nusirašyti ir bendrus duomenis apie tiriamuosius: jų amžiaus grupę, lytį bei išsilavinimą). Nusirašius anketa koku nors būdu pažymima (pvz., apibraukus klausimo numerį), kad atsakymai nebūtų užrašyti pakartotinai. Grupė turi apdoroti gautus rezultatus, o suskaičiavę bendrą atsakymų skaičių, procentus, vidurkius (kur galima), palyginti vyrų ir moterų atsakymus, įvairaus amžiaus tiriamųjų bei skirtingo išsilavinimo tiriamųjų atsakymus.
- Grupės pristato savo darbo rezultatus. Jie gali būti užrašomi lentoje.
- Mokytojas apibendrina diskusiją pabrėždamas, kad lengva pradėti, bet sunku mesti rūkyti. Net ir norėdami neberūkyti, dauguma žmonių to nebegali padaryti dėl pripratimo. Todėl kai kurie kramto specialią kramtomąją gumą, klijuojasi specialius pleistrus, prašo net šeimos narių pagalbos, kreipiasi pagalbos į gydytojus, psichologus.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 45, psl. 273

□ *Kaip numatyti veiksmų padarinius (pasekmes), moko pratimas „Padarinių numatymas“.*

Šis pratimas tinka ir jaunesniems – 5–8 klasių mokiniams.

PADARINIŲ NUMATYMAS

Uždaviniai: ugdyti mokinių kritinį mąstymą ir gebėjimą įvertinti psichiką veikiančių medžiagų pavojingumą, asmeninę riziką, mokys numatyti savo veiksmų pasekmes, tai yra „kas atsitiktų, jei aš pasielgčiau taip“ arba „kas būtų, jei aš padaryčiau tai“, ugdyti neigiamą požiūrį į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Priemonės: pratybų lapų kopijos.

Eiga:

- Trumpai supažindinkite mokinius su pagrindine šios temos problema.

Dažnai būna sunku numatyti savo veiksmų pasekmes ir nuspėti, kas atsitiks pasielgus vienaip ar kitaip. Žinoma, nesunku suprasti, kad prikišus ranką prie ugnies – nudegsi.

Todėl net maži vaikai žino, kad žaisti su ugnimi – pavojinga. Daug sunkiau numatyti pasekmes tų veiksmų, kurie iš pirmo žvilgsnio atrodo nekalti ar net įdomūs ir malonūs, o iš tikrųjų yra pavojingi. Tokių veiksmų pasekmės nėra „matomos“, jos išaiškėja vėliau, todėl jas galima tik numanyti, suvokti protu. Pavyzdžiui, gerti alkoholinius gėrimus atrodo visiškai nepavojinga ir nebaisu, netgi priešingai – įdomu, o išgėrus kurį laiką būna linksma.

Neigiamas alkoholio poveikis išaiškėja daug vėliau, o tai žinodamas žmogus gali protu numatyti, kokios yra gėrimo pasekmės, ir pasirinkti, gerti jam ar ne.

- Paprašykite, kad kiekvienas mokiny (pamokos metu ar namuose, prieš pamoką), savarankiškai pagalvotų ir įvertintų teiginius, esančius lentelėje pratybų lape Nr. 46).

..... 125

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) TABAKAS

- Aptarkite lentelę. Lentelės duomenys turėtų tapti medžiaga diskusijai. Kad būtų patogiau diskutuoti, teiginius iš lentelės surašykite lentoje. Diskutuodami nesistenkite prieiti vieningos nuomonės. Tačiau galite paskaičiuoti, kiek mokinių pritaria vienai ar kitai nuomonei.

Pastabos: atkreipkite mokinių dėmesį, kad kalbant apie tai, kas pavojinga ar nepavojinga, dažnai negali būti vieningo ir galutinio atsakymo. Kas labai pavojinga vieniems, gali būti mažiau pavojinga ar ir visiškai nepavojinga kitiems (pavyzdžiui, ragauti alkoholinius gėrimus vaikams daug pavojingiau nei suaugusiems), arba kas pavojinga vienoje situacijoje, gali būti mažiau pavojinga ar ir visiškai nepavojinga kitoje (pavyzdžiui, šokinėti į ežerą nuo liepto).

Tęstinė veikla: paprašykite mokinių namuose arba kitą pamoką klasėje užpildyti lentelę, esančią pratybų lape Nr. 47, ir pagal pateiktą pavyzdį išanalizuoti veiksmus, kurie daugumos mokinių nuomone buvo įrašyti grafoje „atrodo nepavojinga, bet yra pavojinga“. Pasiūlykite mokiniams aptarti lentelę bei palyginti savo ir draugų nuomonę. Šis pratimas moko argumentuoti savo teiginius, be to, priverčia susimąstyti apie savo veiksmų pasekmes, moko atsargumo.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 46, psl. 274

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 47, psl. 275

□ *Suteikus žinių apie priklausomybę nuo tabako, ugdomi mokinių gebėjimai, kaip rūpintis ne tik savo, bet ir draugų, šeimos narių fizine ir psichine sveikata, aptariami pagalbos rūkančiajam būdai. Tam tinka pratimai „Kaip padėti draugui?“, „Kas yra geri draugai?“.*

KAIP PADĖTI DRAUGUI?

Uždaviniai: skatins mokinių nuostatą rūpintis savo draugų ir šeimos narių fizine ir psichine sveikata, ugdytų jų atsakingumą už savo, draugų ir šeimos narių elgesį, skatins suprasti kitą ir jam padėti bei pajusti pasitikėjimą savimi, aktyviai reikšti savo poziciją prieš rūkymą, skatins dalyvauti prevencinėje veikloje.

Pasirengimas: mokytojas, prieš organizuodamas šią veiklą, turėtų gerai pažinti savo mokinius. Jis turėtų stebėti, kad nebūtų tiesiogiai aptariamų asmeninės klasės mokinių problemos, kad nebūtų nereikalingų „išpažinčių“. Mokytojas turi vengti bet kokio vertinimo.

Eiga:

- Trumpa mokytojo įžanga ir užduoties paaiškinimas – grupėse suvaidinti pateiktą situaciją. Galima naudoti įvairią atributiką situacijai paryškinti.
- Klasė suskirstoma į grupes po 4 mokinius. Vienas – kuriam reikia pagalbos, 2 draugai, kurie nori padėti, ir vienas – stebėtojas. Pastarasis stebi ir užrašo, kaip vaidinantieji naudojo „kūno kalbą“, padėjo vienas kitam atlikti užduotį ir kita. Tačiau jis neturėtų vertinti, ar tinkamus pagalbos būdus pasirinko draugai.
- Visos grupės gauna tą patį scenarijų ir per 10 min. parengia 3 min. trukmės vaidinimą.
- Grupės pristato savo vaidinimus, stebėtojai pateikia komentarus: kaip grupė dirbo, ar veiksminga buvo pagalba ir pan.
- Aptarimas klasėje.

Scenarijus:

Jūs esate trys draugai. Vienam iš jūsų pradėjo nesisekti mokykloje ir namuose. Jis vis mažiau nori bendrauti su jumis, savo bendraamžiais. Pastebėjote, kad kartais jūsų draugas apie kažką paslaptinai kalbasi su keliais vyresniais mokiniais (kiemo draugais), rūko su jais (gal net vartoja psichiką veikiančias medžiagas). Jums dviem pasidarė neramu, kad draugas gali įprasti rūkyti (vartoti psichiką veikiančias medžiagas), tad ir nutarėte jam padėti. Sugalvokite keletą būdų, kaip tai padaryti.

..... 126

PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (9–10 klasės)

KAS YRA GERI DRAUGAI?

Uždaviniai: mokiniai ugdysis teigiamą požiūrį į nerūkantį asmenį, skatins juos aktyviai įsitraukti į rūkymo prevenciją, būti geru draugu, bendrauti.

Priemonės: pratybų lapo kopijos kiekvienam mokiniui, piešimo popierius, spalvinimo reikmenys.

Eiga:

- Paprašykite mokinių atsinešti dainų apie draugystę įrašų, kuriuos galima būtų paklaustyti. Juose turėtų atsispindėti draugų tarpusavio bendravimas, kaip jie išreiškia savo bendravimo poreikius ir jausmus.
- Išdalykite pratybų lapo kopijas kiekvienam mokiniui. Paprašykite individualiai aštuonkojo čiuptuvėliuose užrašyti, kokios, jų nuomone, yra gero draugo savybės.
- Suskirstykite klasę į grupes po 4 ar 5 mokinius ir tegul mokiniai grupėse aptaria: Kokios savybės dažniausiai minimos?

Ar yra dar kokia nors savybė, kurią norėtumėte užrašyti?

Kokios aštuonios savybės yra svarbiausios?

Ar norėtumėte, kad geriausias draugas rūkytų? Kodėl?

- Kiekviena grupė nupiešia didelį aštuonkoją, kuris vaizduotų grupės nuomonę, atrodytų draugiškas ir būtų spalvingas. Užrašykite aštuonias pagrindines savybes. Jei norite, galite nupiešti dar vieną kitą papildomą čiuptuvėlį savybėms, kurios, jūsų nuomone, yra svarbios. Kai baigsite, iškabinkite darbus ir aptarkite pagrindinius rezultatus.
- Apibendrindami paprašykite mokinių individualiai užrašyti arba užmerkus akis pagalvoti apie tai: Kas lemia, kad jie būtų geri draugai? Kokių savybių, jų nuomone, jiems reikia, kad būtų geri draugai?

• Pasiūlykite pagalvoti apie veiksmų planą, kuris padėtų jiems įgyvendinti ketinimus būti gerais draugais.

Pastaba: reikėtų iš anksto numatyti keletą gero draugo savybių, pavyzdžiui, geras klausytojas, kuris niekada neišduoda paslapties, rūpestingas, dėmesingas, nerūkantis, atsakingas už savo elgesį.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 48, psl. 276

NENORIU NIEKAM PAKENKTI

Uždaviniai: mokiniai gebės įvertinti situacijos rizikingumą, kritiškai analizuoti rizikingas situacijas, padės kitam įvertinti riziką, priimti atsakingus sprendimus rizikingose situacijose.

Priemonės: pratybų lapo kopija dešimčiai mokinių.

Eiga:

- Paaiškinkite, kad šis pratimas skirtas mokytis padėti vieni kitiems įvertinti riziką ir nuspręsti, ar verta rizikuoti.
- Paprašykite mokinių pasiskirstyti poromis atsitiktinai ar pasirenkant. Išdalykite rizikos korteles po vieną kiekvienai porai.
- Aptarkite:

Kokie yra mūsų pranašumai šioje situacijoje?

Kokie yra mūsų trūkumai šioje situacijoje?

Kokios mūsų galimybės?

Kokie pavojai mums kyla?

- Paprašykite, kad poros, analizavusios tą pačią situaciją, pasidalytų savo nuomone (galima pratimą atlikti, iš pat pradžių paskirsčius mokinius į grupes ir po keturis).

..... 127

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) TABAKAS

- Aptarkite su visais mokiniais: situacijas; svarbiausius diskusijos klausimus; priimtą sprendimą – ar vertėjo analizuoti?
- Paprašykite mokinių surašyti, kokie jų sprendimų: pranašumai; trūkumai; galimybės; pavojai.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 49, psl. 277

☐ *Bendraamžių spaudimui įveikti pagelbės pratimai „Kaip pasakyti „Ne“, „Keblioje situacijoje sakykite „Ne“.*

KAIP PASAKYTI „NE“

Uždavinys: mokiniai gebės atsisakyti, jei bendraamžiai pasiūlytų psichiką veikiančių medžiagų, ras savo atsisakymo būdą ir formą.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokiniai įsivaizduoja, kad jų draugas siūlo užsirūkyti. Kaip jiems atsisakyti? Galima dirbti poromis.

Sakant NE siūloma:

- „Ne“ sakykite tuoj pat.
- Nesmerkti, nežeminti kitų.
- Svarbu ne tik tai, kas sakoma, bet ir kaip sakoma.
- Sakant NE svarbu tvirtas balso tonas, kūno poza.
- Sakyti nesvyruojant, tvirtai.
- Sakyti kuo greičiau.
- Sakyti aiškiai, garsiai.
- Žiūrėti pašnekovui į akis.
- Neatsiprašinėti.
- Pasakyti priežastį, kodėl atsisakote.

Būdai, kuriuos žinodami lengviau atsisakysite nepriimtino siūlymo:

- Sumenkinkite siūlymą.
- Ignoruokite siūlymą. Apsimeskite, kad jo neišgirdote.
- Nukreipkite dėmesį ir pasiūlykite veikti ką kita.
- Prisijunkite prie kitos grupės, kompanijos.
- Paprasčiausiai pasitraukite į šalį.
- Mandagiai, bet tvirtai sakykite „Ačiū, ne“.
- Venkite tokių situacijų, numatykite jas iš anksto.
- Tarsi sugedusi plokštelė kartokite „ne, ne, ne...“
- Kita
- Pabrėžkite, kad sakydami „ne“ mes dažnai apsaugome save, savo interesus, vertybes, o gebėjimas pasakyti „ne“ liudija apie žmogaus tvirtumą.

..... 128

PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (9–10 klasės)

- ☐ *Visiems, ne tik vaikams, sunku pasakyti NE, apginti savo interesus. Vaikų*

psichiatras E.Eriksonas rašė: „Pasakyti NE – tai apibrėžti savo ribas, įtvirtinti vidinę nepriklausomybę, būti savimi. Pasakyti TAIP reiškia atsiverti, bet tuo pačiu metu – paklusti kitų nurodymams. Jeigu tėvai kantriai išklauso vaiką ir padeda jam suvokti jo paties norus, poreikius, vaikas išsiugdo supratimą, kad jis priimamas, gerbiamas, į jo norus atsižvelgiama. Tai skatina pasitikėjimą savimi, gebėjimą priimti reikšmingus sprendimus. Tačiau dažnai suaugusieji tokio vaiko elgesio nepriima, kartais baudžia net už nepaklusnumą, užsispyrimą, vaikas išgyvena bausmės baimę, nerimo, kaltės jausmą. Vaikui susiformuoja nuostata, kad jis mylimas tik kai nuolankus, su viskuo sutinka, paklūsta suaugusiųjų valiai. Tokiam žmogui ateityje bus sunku pasakyti NE, atsispirti kitų spaudimui, apginti save“.

KEBLIOJE SITUACIJOJE SAKYKITE „NE“

Uždaviniai: mokiniai mokės užduoti klausimus, padedančius nustatyti elgesio kryptis, kurios sukeltų keblumą, tiksliai teisiškai įvardins įstatymo pažeidimus, supras, kokie teisiniai terminai atitinka gyvenime sutinkamas situacijas, mokės išvengti keblumą, pasirinkdami pozityvesnę alternatyvą, gebės išsivaduoti iš bendraamžių įtakos ir surasti išeitį iš keblios situacijos, pasakyti „ne“ keblioje situacijoje ir išlikti ramūs net esant didžiausiam bendraamžių spaudimui.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Pagrindinės žinios:

Jaunimui reikia laisvės priimant teisingus sprendimus ir nepasiduodant bendraamžių įtakai.

Jie turi atsakyti psichiką veikiančių medžiagų ir tuo pat metu neprarasti draugų. Dar svarbiau – jie nori, kad tokį jų sprendimą draugai gerbtų.

Svarbu suvokti, kad paprasčiausiai pasakyti „ne“ keblioje situacijoje nepakanka. Reikia, kad, atsisakydamas alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų, paauglys neprarastų savo draugų.

Ši pamoka padės palaipsniui išmokyti pasakyti „ne“. Pamokos sėkmė priklausys nuo mokinių ir mokytojo savitarpio supratimo. Ypač svarbu, kad šioje pamokoje vyrautų abipusis pasitikėjimas, kad klasėje susiformuotų tokios elgesio normos, kaip pagarba vieni kitiems, noras dirbti kartu, sugebėjimas nesutikti su kieno nors nuomone, tačiau be pykčio, noras aktyviai dirbti pamokoje. Geriausia, kai mokiniai sėdi pusračiu. Tai skatina geresnį bendravimą.

Norint pasakyti psichiką veikiančioms medžiagoms „ne“, reikia išmokyti atsakingai valdyti situaciją. Tai šios pamokos tikslas.

Eiga:

- Susodinkite mokinius pusračiu. Visos mokymo priemonės tegu būna atverstos. Ši pamoka susideda iš šešių dalių. Kuo geriau mokiniai įsisavins „šešių žingsnių“ įgūdžius, tuo bus geriau pasirengę pasakyti „ne“ bet kokioje keblioje situacijoje.
- Dabar mes bandysime išsiugdyti sugebėjimą, kurį galime sąlygiškai pavadinti „Keblioje situacijoje sakykime „Ne“.
- Kas yra „kebli situacija?“ (Kartu su mokiniais sudarykite sąrašą dalykų, kurie sukelia tokias situacijas).
- Sprendžiant iš mūsų sąrašo, kebli situacija yra tokia, kuri gali įvelti į bėdą. Kam iš jūsų patinka pyktis su tėvais, mokytojais, policija ar draugais? (Galite sulaukti tik keleto teigiamų atsakymų). Matau, kad didžioji dauguma jūsų nenori patekti į bėdą.
- Dabar pažiūrėkime į kitą reikalo pusę. Ką jaučiate atsidūrę nemalonioje situacijoje? (Surašykite jausmus). Pažiūrėjus į jūsų sąrašą, galima spręsti, kad jaučiatės nekaip.
- Išmokę sakyti „ne“ kebliose situacijose, išvengsite daug rūpesčių.
- Dabar panagrinėkime įvairius tokio elgesio žingsnius (išdalinkite mokiniams lapą „Keblioje situacijoje sakykite „ne“ ir nuosekliai aptarkite kiekvieną žingsnį).
- Dabar, kai aptarėme visus elgesio kebliose situacijose žingsnius, galime pradėti jų mokytis.
- Kartais draugai prašo jūsų ką nors kartu nuveikti, ir tik vėliau pamatote, kad patekote į sudėtingą situaciją. Įsivaizduokite, kad aš prašau jūsų (pasirinkite bet kurį mokinį) nueiti su manimi į parduotuvę. Ar eitumėte su manimi į parduotuvę? Ar galite pasakyti, ko aš iš

UGDYMAS (9–10 klasės) TABAKAS

jūsų noriu? Ne? Kodėl? Todėl, kad aš nepasakiau, ką mes ten veiksime. Galbūt jūs man padėsite apsipirkti. Ar tai didelė problema? (Ne). O galbūt aš noriu, kad jūs man padėtumėte ką nors pavogti. Ar tai kebli situacija? (Pauzė apmąstymams). Taip, tai gerokai kebli situacija, nes tai jau yra nusikaltimas.

- Kaip galite išsiaiškinti, ko man iš jūsų reikia?
- Pirmas žingsnis būtų užduoti keletą klausimų ir tiksliai išsiaiškinti, ko iš jūsų norima.

PIRMAS ŽINGSNIS – UŽDUOKITE KLAUSIMUS

Aš pasirinksiu kelis mokinius ir suvaidinsiu jūsų draugą. Paprašysiu ką nors su manimi nuveikti, o jūs po to užduokite klausimus, kad tiksliai nustatytumėte, ko man iš jūsų reikia. Tai sužinoję, jūs baigsite klausinėti ir sakysite: „Tai kvepia nemalonumais“. Pasiruošę? Pabandykime. (Pirmiausia atrinkite tokius mokinius, kurie, jūsų nuomone, geriausiai sugebės uždavinėti klausimus. Atsirinkite 4–5 mokinius).

ANTRAS ŽINGSNIS – TEISIŠKAI ĮVARDYKITE NUSIŽENGIMUS

Dabar mes panagrinėsime įvairius nusižengimus ir jų teisinį įvardijimą. Tiksliai teisiškai suformulavę pavadinimą veiklos, kuria užsiimti kviečia draugai, jūs galite padėti jiems susivokti, į kokią bėdą jie gali patekti. Jei nemokate tiksliai apibūdinti nusižengimo, galite paprasčiausiai pasakyti: „Bus bėdos“.

Svarbu, kad mokiniai sugebėtų tiksliai apibūdinti nusižengimą ir žinotų, ką daryti galima, o ko nederą. Prašydami mokinių įvardyti sudėtingas situacijas, su kuriomis jie gali susidurti namuose, mokykloje ir kitur, skatinate juos būti atidesnius keblioms situacijoms. Kuo geriau mokiniai suvokia, į ką gali išsivystyti viena ar kita situacija, tuo geriau jie tas situacijas valdys.

TREČIAS ŽINGSNIS – KAS GALI ATSITIKTI, JEIGU TAI PADARYSITE

Dabar aptarkime trečiąjį mūsų žingsnį. Įsivaizduokite, kad mokykloje jūs ką nors iškretėte. Kaip jausis jūsų tėvai? Ką jie darys? Ką jaus jūsų mokytojai? Ką jie darys? (Pauzė atsakymams). Kad galėtumėte šį žingsnį panaudoti, jūs turite sugebėti išvardyti savo draugams visus neigiamus dalykus, kurie gali nutikti, jeigu jūs ką nors darysite, kas sukels problemų.

KETVIRTAS ŽINGSNIS – PAGALVOKITE, AR NĖRA KITŲ, NEMAŽIAU PATRAUKLIŲ UŽSIĖMIMŲ

Mokiniai turi suprasti, kad jie gali pasirinkti kitus jiems patinkančius, nedraudžiamus ir įdomius užsiėmimus. Naudinga tuos galimus užsiėmimus išvardyti, kad mokiniai suvoktų, jog ir kitiems tie užsiėmimai patinka. Skirtingos klasės sugalvos skirtingų užsiėmimų, tačiau mokinių sąrašuose visada bus tų pačių veiklos rūšių (pvz., klausytis muzikos).

Ketvirtasis žingsnis yra toks: pasiūlyti savo draugams kitą užsiėmimą ir taip išvengti keblios situacijos.

Ar galite sugalvoti užsiėmimų, kurie nėra draudžiami ir jums patinka? Užrašykime juos lentoje. (Lentoje surašykite mokinių pasiūlymus).

Sukūrę nedraudžiamų ir mėgstamų veiklos rūšių sąrašą, pagalvokime apie tai, kokius jausmus mums jie sukelia. Išvardinkime juos. (Pauzė atsakymams. Užrašykite tuos jausmus). Ar tai teigiamos emocijos?

PENKTAS ŽINGSNIS – JAUSKITE ATSAKOMYBĘ UŽ SAVO VEIKSMUS, PASIŠALINKITE, PAKVIESKITE DRAUGĄ EITI KARTU

Šiame etape mokinytis turi išsiugdyti sugebėjimą daryti sprendimus kebliose situacijose. Kuo daugiau mokinytis įgis praktinių įgūdžių klasėje, tuo geriau jam seksis gyvenime. Mokiniai juk dažnai susidurs su savo bendraamžių neigiama įtaka.

Ką reiškia – pasišalinti iškilus kebliai situacijai? (Pauzė atsakymams).

Patekus į sudėtingą situaciją, šis įgūdis gali jums padėti išvengti streso. Vienas iš būdų valdyti situaciją – tai sugebėjimas suprasti galimas streso priežastis. Ar patekę į sudėtingą situaciją jūs jaučiate kokius fizinius pokyčius? Ar neužima kvapo? Ar neprakaituojate? Tai reakcijos į stresą požymiai. O juk daugelis sudėtingų situacijų gali sukelti stresą. Jeigu suvokiame, kad tai sudėtinga situacija ir ji jums sukelia neigiamas emocijas, galite patirti stresą. Sakydami „ne“ kebliai situacijai,

streso išvengsite arba jį gerokai sumažinsite.

..... 130

..... PAGRINDINIS

UGDYMAS TABAKAS (9–10 klasės)

Pažiūrėkime, kaip toks sugebėjimas realizuojamas gyvenime. Man reikės vieno savanorio.

Jis paprašys manęs ką nors padaryti.

(Pasirinkite savanorį.) Jūs manęs prašysite eiti kartu su jumis namo ir ten kažką veikti. Man reikės pasinaudoti tais įgūdžiais, kuriuos suteikia penktasis žingsnis.

Pavyzdys:

„Eikime po mokyklos pas mane į namus“.

„Ką ten veiksime?“

„Aš tau šį tą parodysiu“.

„Ką gi parodysi?“

„Tėvų nėra namie, o yra degtinės“ arba

„Tėvų nebus namie, o bare galime rasti degtinės“.

Dabar aš pademonstruosiu, ką reikia daryti. Mane pakvietė paragauti degtinės. Ar tai kebli situacija? Ar ji gali mane be reikalo sunervinti? Vadinasi, jos reikia išvengti:

– Aš negersiu degtinės (įvardinu problemą). Jeigu mus sugaus tėvai, jie pasius ir neleis su tavimi draugauti (įvardinu pasekmes).

– Geriau eime pažaisti krepšinį (siūlau alternatyvą). Jeigu nenori, pasimatysime vėliau (išeinu, bet palieku „atviras duris“ mūsų draugystei).

Paklauskite mokinių: – Ką aš padariau? (Pauzė atsakymams).

Išklausę keletą atsakymų, konstatuojate:

– pasiūliau alternatyvą,

– pasijutau atsakingas už savo veiksmus,

– išėjau, bet draugui pasiūliau eiti kartu.

Pabandykite dar kartą. Kas dabar norėtų pasiūlyti man ką nors nuveikti?

ŠEŠTAS ŽINGSNIS – NESIJAUDINKITE, IŠTARKITE DRAUGO VARDĄ, ŽIURĖKITE

JAM Į AKIS, PALIKITE „ATVIRAS DURIS“, NET LABAI SPAUDŽIAMAS, JŪS TURITE LAIKYTIS TO, KAS JUMS ATRODO TEISINGA

Ypač svarbu mokiniams įteigti, kad jie gali ATSIŠAKYTI to, kas draudžiama ir nesveika. Šį supratimą mokslo metų bėgyje reikia periodiškai skatinti, kad mokiniai susiformuotų praktinius įgūdžius ir nepatektų į draugų pinkles.

Jiems galima taip patarti:

Gyvenime susidursite su tokiomis situacijomis, kai draugas gali būti labai atkaklus.

Pasnaudokite šiuo receptu, jis gali padėti:

Nesijaudinkite...

Ištarkite draugo vardą ir pažiūrėkite jam į akis...

Sakykite: „Jonai, verčiau eime pažaisti krepšinį“.

Gali tekti pakartoti: „Jonai, paklausk...“

Patylėkite...

Jeigu Jonas nenusileidžia, sakykite:

„Jeigu nenori eiti kartu su manimi, pasimatysime vėliau“. Išeikite, bet „neužtrenkite durų“.

Dabar sudarykime sąrašą sveikatai nekenkiančių būdų, kaip nusiraminti po streso. Praktinės užduoties Nr.6 lape kiekvienas įrašykite po tris-penkis tokius būdus. Tai gali būti važinėjimas dviračiu, pasivaikščiojimas ar kas nors kita, kas padeda jums nusiraminti. (Pauzė, mokiniai rašo).

(Po kelių minučių). Dabar susiskirstykime į grupes po šešis. (Pauzė, susiformuoja grupės).

Grupėse susipažinkite su vienas kito sugalvotais būdais ir sudarykite bendrą jų sąrašą.

(Tai turėtų užtrukti apie penkiolika minučių).

Dabar kiekviena grupė turi sudariusi bendrą sąrašą būdų, kurie padeda nusiraminti po streso.

Toliau mes surašysime visos klasės sugalvotus būdus.

(Išklauskite kiekvienos grupės pasiūlymus ir surašykite juos lentoje. Pažymėkite pasikar

UGDYMAS (9–10 klasės) TABAKAS

tojančius pasiūlymus). Išklause visų grupių pasiūlymus, tęskite: „Pažiūrėjus į šį sąrašą matyti, kad būdų nusiraminti yra daugybė. Dabar kiekvienas mokinyš iš šio sąrašo tegu pasirenka tris jam naujus būdus, kuriuos jis norėtų išbandyti“. (Pauzė).

Mes nagrinėjome įvairius būdus, kaip išmokti sakyti „ne“ kebliose situacijose ir išvengti gresiančių nemalonumų. Kiekvienas iš jūsų turite teisę pasielgti taip, kaip geriausia jums patiems, nepriklausomai nuo draugų spaudimo.

Dabar norėčiau, kad kiekvienas iš jūsų pratęstumėte šį teiginį: „Šie įgūdžiai padės man, nes...“ (Pauzė atsakymams). Mokiniam baigus atsakinėti, padėkokite visiems už gyvą susidomėjimą ir paskatinkite dažniau naudotis šiais įgūdžiais.

Dabar mokiniai tegul panaudoja visus įsisavintus įgūdžius. Trims ar keturiems mokiniams duokite situacijų korteles (Praktinė užduotis Nr. 7) ir pasiūlykite jiems pamėginti „išvesti iš kelio“ kitus mokinius. Tegų mokiniai patys sugalvoja galinčių pasitaikyti situacijų.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 50, psl. 278

☐ *Kritiškai vertinti reklamą, suvokti žmonėms daromą spaudimą padės pratimai, kurie suteikia galimybę suvokti tiesioginę ir užslėptą reklamą.*

REKLAMA

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti reklamos tikslus, aptars jos kontrolę kaip kovos su rūkymu būdą.

Priemonės: iš laikraščių bei žurnalų iškirptų cigarečių, alkoholinių gėrimų reklamų ar įrašų iš TV laidų, gražių butelių apiforminimo pavyzdžiai.

Eiga:

- Surengus reklamų peržiūrą ar parodėlę, mokiniams siūloma grupelėse atsakyti į tokius klausimus:

Kam reikalinga ši reklama?

Kam naudinga tokia reklama?

Kokia informacija slypi reklamoje?

Kaip elgtis skatina reklama?

Kokio amžiaus žmonėms skirta ši reklama?

Ar galima reklamą skirti tik tam tikro amžiaus žmonėms?

Kokia reklamos kontrolė ir draudimai?

TAISYKLĖS IR ĮSTATYMAI

Uždaviniai: mokiniai gebės įvertinti įstatymų, taisyklių svarbą visuomenės gyvenime; sužinos apie Lietuvos įstatymus, reglamentuojančius narkotinių ir psichotropinių medžiagų gaminimą, įgijimą, laikymą, vartojimą; komentuojant teisės aktus, analizuos viešąją informaciją, susijusią su rūkymu, sukurs klasės/mokyklos elgesio taisykles, reglamentuojančias rūkymo, alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Priemonės: informacija apie Lietuvos Respublikos įstatymus, reglamentuojančius narkotinių ir psichotropinių medžiagų gaminimą, įgijimą, laikymą, vartojimą.

Eiga:

- Mokytojas pasiūlo mokiniams temą – padiskutuoti apie tai, kam reikalingos taisyklės ir įstatymai. Žmogaus elgesį reglamentuoja įvairios taisyklės – rašytinės ir nerašytinės/žo.....

UGDYMAS TABAKAS (9–10 klasės)

dinės. Visur – gatvėje, šeimoje, mokykloje, bažnyčioje, darbo vietose ir pan. – egzistuoja tokios taisyklės. Mokytojas paprašo vaikų garsiai pasvarstyti, kas būtų, jei nebūtų kelių eismo taisyklių? (Šis klausimas tinka jaunesniems mokiniams). Kas būtų, jei nebūtų baudžiamojo kodekso? (Vyresnių klasių mokiniams).

- Mokiniai suskirstomi į grupes. Kiekviena grupelė išsirenka sekretorių, kuris surašys ir

pristatys grupės darbą. Grupelėje reikia aptarti, kam reikalingos įvairios žmogaus elgesį reglamentuojančios taisyklės, įstatymai. Kas atsitiktų, jei nebūtų jokių taisyklių, įstatymų.

- Sekretorius pristato grupelės darbą.
- Apibendrinamas, mokytojas papasakoja apie tai, kad yra ir rūkymą, alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą reglamentuojančios taisyklės. Mokytojas paklausia mokinių, kokiais jie žino rūkymą reglamentuojančias taisykles, įstatymus (pvz., draudžiama parduoti cigaretes jaunesniems nei 18 m. amžiaus asmenims; mokyklose draudžiama rūkyti; draudžiama rūkyti kai kuriose viešose vietose; draudžiama rūkalų reklama ir pan.).
- Mokytojas supažindina mokinius su įstatymais, reglamentuojančiais narkotinių ir psichotropinių medžiagų gamybą, įgijimą bei vartojimą.
- Komentuojant teisės aktus, mokiniai analizuoja viešąją informaciją, susijusią su rūkymu.
- Galima pasiūlyti mokiniams sukurti klasės/mokyklos elgesio taisykles, reglamentuojančias rūkymo, alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Mokiniai grupelėmis tai gali atlikti kaip namų darbą. Vėliau kiekviena grupelė pristato savo darbą. Visi pasiūlymai surašomi ant lentos ir balsuojama už kiekvieną pasiūlytą punktą. Šios taisyklės vėliau gali būti pristatytos svarstyti mokyklos tarybai.

Tęstinė veikla: vyresnių klasių mokiniai 4 ir 5 užduotį gali atlikti patys. Grupelėse (ar kaip namų darbą) jie turi apsvarstyti, kas būtų, jei nebūtų rūkymo, alkoholio, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą reglamentuojančių taisyklių. Kiekvienai grupei galima skirti vis kitą temą. Mokiniai skatinami kreiptis konsultacijų ir pagalbos dėl emocinių ir su rūkymu susijusių problemų. Konsultacijų ir pagalbos institucijų sąrašas pateiktas metodinės medžiagos 11–12 klasių koncentro pabaigoje.

..... 133

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) ALKOHOLIS

ALKOHOLIS

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- alkoholio vartojimo pasekmes fizinei ir psichikos sveikatai,
- priklausomybės nuo alkoholio rizikos veiksnius,
- įvairius pagalbos būdus šeimos nariams, turintiems problemų dėl alkoholio vartojimo,
- išsiaiškintų neteisėtos veiklos, susijusios su alkoholio gamyba, prekyba ir vartojimu, aspektus,
- išanalizuotų reklamos ir pardavimo kontrolės gaires,
- išanalizuotų alkoholio kontrolės ir prevencijos patirtį Lietuvoje ir pasaulyje.

gebėtų:

- kritiškai vertinti elgesį, susijusį su alkoholio vartojimu, ir jį vartoti skatinančius veiksniai (reklamą, socialinį spaudimą ir kt.),
- komentuojant teisės aktus mokytis kritiškai vertinti viešąją informaciją, susijusią su alkoholio vartojimu,
- pagal galimybes įsitraukti į prevencijos veiklą.

vadovautųsi nuostatomis:

- turėtų pozityvią nuostatą į blaivų gyvenimo būdą ir alkoholio nevartojantį asmenį,
- nevartoti alkoholinių gėrimų,
- turėtų pozityvią nuostatą nevartoti alkoholinių gėrimų pasilinksminimų metu – į pramogas be alkoholio,
- turėtų prevencijos nuostatą, skatintų pilietinį sąmoningumą.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

□ Pradedant temą „Alkoholis“ pravartu atlikti pratimą „Penkiaeilis“ ir temą toliau plėtoti norima linkme, pateikti žinių apie alkoholio vartojimo pasekmes fizinei ir psichinei

sveikatai, ugdyti gebėjimus kritiškai vertinti elgesį, susijusį su alkoholio vartojimu.

PENKIAEILIS

Uždaviniai: mokiniai gilins turimas žinias apie psichiką veikiančias medžiagas, poveikį fizinei ir psichinei sveikatai, toliau stiprins nuostatą nevartoti alkoholinių gėrimų.

Priemonės: popierius, rašymo priemonės.

Eiga:

- Mokiniai suskirstomi grupėmis.
- Kiekviena grupelė pasirenka temą, kokią nors psichiką veikiančią medžiagą: alkoholis, tabakas ar kita. Užsirašo lape pasirinktą žodį – tai bus daiktavardis.
- Toliau antroje eilutėje turi pateikti du būdvardžius, kurie apibūdintų temą.
- Trečia eilutė – trys veiksmažodžiai ar jų formos, apibūdinančios pasirinktą temą, ketvirta – apibūdinanti apibrėžimus, penkta – sinonimas, atitinkantis temos pavadinimą.

..... 134

UGDYMAS ALKOHOLIS (9–10 klasės)

PAGRINDINIS

Pavyzdžiui:

Alkoholis,
Skystas, bespalvis,
Svaiginantis, žudantis, nuodijantis,
Medžiaga, veikianti psichiką ir elgesį,
Narkotikas.

Tęstinė veikla: aptariamoms psichiką veikiančioms medžiagoms vartojimo pasekmės fizinei ir psichinei sveikatai, ugdoma nuostata jų nevartoti.

☐ *Alkoholio vartojimo pasekmėms aptarti 9–10 klasėse galima analizuoti pratimo „Kodėl tai mitai?“ pratybų lapus. Aptariant klausimus, kaip rūkymas ir alkoholis kenkia nėsčiai materiai, mokytojas gali pasinaudoti ir kitais priedais.*

ALKOHOLIS IR JO PASEKMĖS

Uždaviniai: mokiniai gebės kritiškai vertinti elgesį ir padarinius, susijusius su alkoholio vartojimu.

Priemonės: pratybų lapų kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga:

- Aptiriamas kiekvienas teiginys kiek galima plačiau, orientuojantis į tuos klausimus, atsakymų į kuriuos mokiniai nežinojo.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 51, psl. 279

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 52, psl. 280

☐ *Priklausomybės nuo alkoholio rizikos veiksniai galima aptarti atliekant pratimą „Alkoholis: ką galime daryti? Kaip derėtų elgtis?“*

ALKOHOLIS: KĄ GALIME DARYTI? KAIP DERĖTŲ ELGTIS?

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti alkoholio vartojimo pasekmes sveikatai, elgsenai, priklausomybės nuo alkoholio rizikos veiksniai, sužinos įvairių pagalbos būdų draugams, šeimos nariams, turintiems problemų dėl alkoholio vartojimo, gebės pozityviai įveikti su alkoholio vartojimu susijusias problemas, ugdydys prevencijos nuostatas, skatins savo pilietinį sąmoningumą, gebės prisiimti atsakomybę, išreikšti savo jausmus.

Priemonės: atmintinė apie alkoholio poveikį, vartojimo žalą fizinei bei psichinei sveikatai ir pan., dideli popieriaus lapai, žymekliai.

Eiga:

- Paklauskite mokinių, kokia psichiką veikianti medžiaga labiausiai paplitusi visuomenėje: Alkoholis.

- Paklauskite:

Kas iš mokinių bent kartą ragavo alkoholio?

Kur ir kada pirmą kartą jo paragavo?

- Išsiaiškinkite priežastis, kodėl kai kurie žmonės negeria alkoholio, pavyzdžiui, dėl religinių

įsitikinimų, papročių, nemėgsta, nepatinka skonis, dėl neigiamų pasekmių.

..... 135

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) ALKOHOLIS

Kai žmonės vartoja alkoholį, kokio poveikio jie tikisi, laukia?

Kaip dar alkoholis veikia žmogaus kūną, jausmus ir elgesį?

- Aptarkite būdus, kaip galima spręsti su alkoholio vartojimu susijusias problemas. Paprašykite, kad mokiniai „minčių lietaus“ būdu pateiktų kuo daugiau su alkoholio vartojimu susijusių neigiamų situacijų, į kurias gali patekti jaunimas, pavyzdžiui, konfliktai, smurtas, ligos, dažnos išgertuvės, kontrolės praradimas, priklausomybės atsiradimas, ir surašykite jas lentoje.

- Paskirstykite mokinius į grupes po penkis ir paprašykite kiekvienos grupės nagrinėti po vieną iš išvardytų situacijų. Paklauskite grupės, kaip geriausia įveikti jų situaciją pasinaudojant šiuo planu:

Apie ką ši situacija?

Ar reikalinga skubi pagalba?

Ką reikia padaryti?

Kas ką daro?

Kokios reikia pagalbos?

- Pakvieskite mokinius kartu padiskutuoti, kaip jie jaustųsi sprendami su alkoholiu susijusią situaciją: ar jiems atrodo, kad turi pakankamai žinių ir įgūdžių? Galbūt pasiūlysite mokiniams tęsti šį pratimą ir pasikviesti svečią, su kuriuo diskutuotumėte kokių nors klausimų, kilusių pratimo metu, pavyzdžiui, asmenį, kuris gali pamokyti teikti pirmąją pagalbą, priklausomybių centro socialinį konsultantą, policininką ir kt.

Pastaba. Iš anksto aptarkite su svečiu, kad jis ne skaitytų paskaitą, o diskutuotų su mokiniams apie juos dominančias situacijas, pateiktų pasiūlymų, kaip jas reikėtų įveikti.

☐ *Reklamos tikslams ir jos poveikiui aptarti siūlome pamoką „Informacijos įvertinimas“.*

INFORMACIJOS ĮVERTINIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės kritiškai vertinti alkoholio vartojimą skatinančius veiksmus, reklamos patikimumą, gebės pasirinkti, kur yra tikros vertybės.

Priemonės: seni laikraščiai ir žurnalai, iš kurių vaikai gali išsikirpti reklaminių skelbimų.

Eiga:

- Mokytojas pateikia mokiniams tokią istoriją:

„Šiandien perskaičiau naujieną, kuri gali jus sudominti. Mes ilgai aptarinėjome kenksmingą alkoholio poveikį organizmui ir nemažai sužinojome. Bet, mūsų nuostabai, čia rašoma apie tai, kad tyrimai įrodė, jog alkoholis ne tik nekenkia organizmui, bet kai kuriais atvejais yra net naudingas. Nors buvo manoma, kad alkoholis yra depresantas, pasirodė, kad jis veikia kaip stimuliuojantis preparatas. Juk neveltui vakarėliuose žmonės tokie laimingi, patenkinti ir visą laiką juokauja. Dabar įrodyta, kad alkoholis kaip stimuliantas sukelia juoką ir pasitenkinimą. Jame esantys stiprūs elementai užmuša bakterijas ir virusus, net pagražina odą, plaukus ir nagus. Tai tokios geros žinios! Tai tikras atradimas!“

- Tada reikia paklausti:

„Na, vaikai, dabar, žinodami alkoholio privalumus, tikriausiai užsinorėsite jo dažniau paragauti?“

- Mokytojas sako:

„Tai, kokį pokštą aš jums ką tik iškrėčiau, reklamos visame pasaulyje krečia kiekvieną dieną. Ši naujiena yra grynas MELAS. Aš jus apgavau. Bet tai padariau tyčia. Gal jums atrodo, kad šis mano žingsnis beprasmis ir taip negali atsitikti kitiems? Bet, patyrinėję jus supančius reklaminius skelbimus, suprasite, kad tos kompanijos dažnai stengiasi jus apgauti ir priversti pirkti prekes, kurios kenkia sveikatai“.

..... 136

PAGRINDINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (9–10 klasės)

• Pasinaudokite reklaminiais skelbimais (ypač susijusiais su vaikais) laikraščiuose ir žurnaluose, padiskutuokite, kodėl vieni skelbimai yra efektyvūs, kiti – ne. Užduokite tokius klausimus:

Kokias prekes reklamuoja šis skelbimas?

Kokią informaciją, patarimą ar prašymą galite paminėti?

Kiek tikėti tokiu skelbimu?

• Paklauskite mokinių, ar jie gali pateikti teiginių, minčių ar idėjų, kurios jiems sukelia abejonių. Aptarkite, kodėl jiems taip atrodo. Sutelkite dėmesį į šių teiginių šaltinį ir aptarkite jo patikimumą.

• Mokiniams padėkite išsiaiškinti, ar visada suaugusiųjų informacija ir prašymai yra tinkami. Norėdami tapti visiškai nepriklausomais ir priimti protingus, reikalingus sveikatai ir saugius sprendimus, mokiniai privalėtų išmokyti tinkamai vertinti informaciją, patarimus ir prašymus. Tokie įgūdžiai, kurie įpratina vaikus skirti, ko klausyti ir kuo tikėti, formuoja savaugos instinktą ir skatina savigarbos jausmą, stiprindami tikėjimą, kad ir pačiam galima surasti protingus sprendimus. Išmokę patikimai vertinti informaciją, jie lengviau galės atsispirti bandyti alkoholią tada, kai vyresnieji, labiau patyrę ar turtingesni, tą pasiūlo.

Patarimai mokytojui

Vaikams reikia nuolat priminti apie tai, kaip svarbu vertinti informacijos patikimumą, todėl pasiruoškite šią pamoką arba jos modifikaciją kartoti vaikams ir žemesnėse, ir aukštesnėse klasėse.

Pasiruoškite vieną ar kitą reklaminę informaciją paaiškinti vaikams, kad jie žinotų, ko toje reklamoje ieškoti.

Tęstinė veikla: Sukurkite reklaminį skelbimą alkoholiui ar tabako gaminiais. Pavyzdžiui:

„Alkoholis – man ne brolis“;

„Jis tave numarins“;

„Jis numarins ir tavo draugus“;

„Jo išgėręs, tapsi kvaileliu“.

☐ *Kritiškai analizuoti reklamą galima atliekant pratimą „Girtuokliavimas“.*

GIRTUOKLIAVIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės kritiškai analizuoti reklamą, jos įtaką renkantis alkoholinius gėrimus, gebės analizuoti reklamos įtaką asmeniniam požiūriui į alkoholio vartojimą, priimti bendrus sprendimus bendradarbiaujant mažoje grupėje.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, žymekliai.

Eiga:

• Paprašykite visų mokinių „minčių lietaus“ būdu išvardyti visus alkoholinių ir nealkoholinių gėrimų pavadinimus, kuriuos tik jie žino, ir surašyti lentoje bei paprašykite suskirstyti gėrimus į grupes: „gero skonio“, „atgauti jėgas“, „jei geri, atrodo seksualiai“, „jei geri, atrodo suaugęs“, „jei geri, atrodo nevykėlis“ ir pan.

• Mokiniai suskirstomi grupėmis.

• Paprašykite mokinių grupėse sukurti žmogaus, reklamuojančio nealkoholinį gėrimą, įvaizdį.

• Pristatykite reklamą visiems ir padiskutuokite: kokie įvaizdžiai buvo panaudoti reklamose; kokia reklamos kalba; kodėl alkoholis toks populiarus lietuvių kultūroje; kaip jis vertinamas ir vartojamas kitose kultūrose; ar teisinga, kad alkoholinių gėrimų reklamos yra skirtos jauniems žmonėms?

..... 137

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) ALKOHOLIS

• Paprašykite mokinių tose pačiose grupėse pasiruošti apginti savo nuomonę. Du žmonės iš kiekvienos grupės pristatys grupės požiūrį visai klasei. Tema: ant pastato sienos kabo alkoholio reklama, o gyventojai įsitikinę, kad alkoholio reklama turi būti uždrausta.

- Bendrą visos klasės sprendimą priimkite balsuodami ir padiskutuokite šiais klausimais:

Kaip jus paskatina ar nepaskatina vartoti alkoholį? Reklama?

Kaip alkoholio reklama veikia pasirinkimą gerti tam tikrus alkoholinius gėrimus?

Kokie įvaizdžiai daro jums įspūdį? Ką jūs žinote apie ne tokį rizikingą alkoholio vartojimą?

- Baigdami paprašykite mokinių pamąstyti arba užsirašyti, kokį gėrimą jie rinktųsi ir kodėl.

Tęstinė veikla:

9 klasės mokiniams rekomenduojama pakartoti pratimą „Alkoholio vartojimo priežastys“ ir dar kartą išsamiau išdiskutuoti jų nuomonę apie tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis, ugdant gebėjimą kritiškai vertinti elgesį, susijusį su alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimu bei juos vartoti skatinančius veiksnius (reklama, socialinis bendraamžių spaudimas ir kt.).

☐ *Mokantis pagalbos artimui būdų, panaudokite pratimą „Kaip jautiesi? Ar tau blogai?“*

KAIP JAUTIESI? AR TAU BLOGAI?

Uždaviniai: mokiniai gebės išklausti kitą, paremti ir palaikyti žmogų, turintį teigiamą požiūrį į blaivų gyvenimo būdą, mokantį pramogauti be alkoholio, racionaliai leisti laisvalaikį, taip pat padėti sudėtingose situacijose bei pačiam pasinaudoti parama ir palaikymu, kai bus sunku.

Eiga:

- Pasakykite mokiniams, kad šis pratimas skirtas įvairiems paramos ir palaikymo būdams aptarti. Paramos teikimas ir pasinaudojimas ja šiame pratime pateikiamas kaip būtina efektyvaus bendradarbiavimo sąlyga.
- Paaiškinkite mokiniams, kad žmonės rizikuoja ne tik fiziškai. Įvairiausi tarpusavio santykiai, taip pat ir darbo santykiai, yra susiję su rizika. Paprašykite mokinių pateikti pavyzdžių, kuo jie rizikuoja mokymais mokykloje, pavyzdžiui, savanoriškai atsakydami į klausimą; pasakydami, kad nežino; spėliodami; pasakydami, kaip jie jaučiasi; išreikšdami savo nuomonę; klausdami.
- Paprašykite mokinių, kad pasiskirstytų poromis su tais draugais, su kuriais gali atvirai kalbėti. Mokiniai, kurių vardo pirmoji raidė pirmesnė pagal abėcėlę, šneka pirmi. Užduotis: 5 min. kiekvienas mokiniš paeiliui pasakoja apie tai, ką jis yra gerai padaręs. Klausantysis palaiko, atidžiai klausosi, kartais pasitikslina („Atrodo, kad...“; „Atrodo, kad tu...“). Paskui pasikeičiama vaidmenimis.
- Skirkite aptarimui poromis 5 min. Vienas kitam mokiniai turėtų pasakyti, kaip palaikė vienas kitą, pavyzdžiui:
„Buvo naudinga, kai tu...“
„Aš jaučiau, kad tu palaikai mane, kai...“
„Aš būčiau buvęs tau dėkingas, jeigu tu būtum...“
- Tegu visa grupė nurodo, koks elgesys palaikė, padėjo. Skatinkite pozityvią diskusiją.

Pastaba. Pateikite mokiniams paramos teikimo pavyzdžių, susijusių su namais, mokykla, laisvalaikiu, pramogomis be psichiką veikiančių medžiagų, su blaiviu gyvenimo būdu.

..... 138

PAGRINDINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (9–10 klasės)

☐ *Ugdant gebėjimus kritiškai vertinti elgesį, susijusį su alkoholio vartojimu ir jį vartoti skatinančius veiksnius, galima pasitelkti pratimą „Vėlnių gėrimas“.*

VELNIŲ GĖRIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės kritiškai analizuoti alkoholį vartoti skatinančias situacijas, atsispirti aplinkinių spaudimui vartoti alkoholinius gėrimus, įvertins stereotipų poveikį priimančiam sprendimui, įveiks bendraamžių ar aplinkinių spaudimą, nepaisant nusistovėjusių stereotipų.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, žymekliai, mokinių užrašų knygtės, rašikliai.

Eiga:

- Paprašykite mokinių „minčių lietaus“ būdu pateikti frazių, kuriomis žmonės vieni kitus skatina gerti alkoholinius gėrimus.

- Užrašykite jas, pavyzdžiui: „Ei, atsipalaiduok, išgerk, iškart geriau pasijusi!“
 - Paskirstykite mokinius į mažas grupes, paprašykite kiekvienos grupės pasirinkti bent po vieną teiginį ir užrašyti jį dideliame popieriaus lape.
 - Per 10–15 min. parenkite vaidinimą, kuriame minimi pasirinkti teiginiai ir jie paneigiami.
 - Paprašykite, kad visos grupės suvaidintų. Po kiekvieno vaidinimo žiūrovai turi įvardyti teiginį ir aptarti būdus, kuriais grupė pritarė šiam teiginiui arba jį paneigė. Pasistenkite nustatyti, kokius įgūdžius demonstravo mokiniai šiose situacijose, ir pabrėžkite galimą įvairių poelgių riziką.
 - Paprašykite mokinių tose pačiose mažose grupėse parengti plakata, koliažą ar šūkį, paneigiantį bent vieną iš šių teiginių.
 - Pristatykite visiems ir padiskutuokite: kaip atsiranda stereotipinės nuomonės ir požiūriai į alkoholį, ką mes galime padaryti, kad sugriautume šiuos stereotipus?
 - Padėkite mokiniams sugalvoti situacijas vaidinimams ir pasiūlykite diskusijai apie požiūrį į alkoholį temas, pavyzdžiui: klasės vakarėlis, pirmasis atlyginimas, prasigėręs kaimas ir kt.
- Tęstinė veikla:** pratimą baigdami paprašykite mokinių individualiai pamąstyti ar užsirašyti, ką jie galėtų atsakyti į tuos teiginius ir kokių naujų naudingų būdų išmoko šio pratimo metu.

..... 139

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmes fizinei ir psichikos sveikatai,
- priklausomybės rizikos veiksnius,
- įvairius pagalbos būdus vartojantiems psichiką veikiančias medžiagas,
- išanalizuotų įstatymus, susijusių su psichiką veikiančių medžiagų apyvarta,
- išnagrinėtų psichiką veikiančių medžiagų kontrolės ir prevencijos patirtį Lietuvoje ir pasaulyje,
- perprastų prevencijos veiklos rūšis ir dalyvavimo joje formas,
- išanalizuotų netiesioginę reklamą,
- išanalizuotų psichiką veikiančių medžiagų legalizavimo judėjimą ir jo grėsmę.

gebėtų:

- diskutuoti apie „mitus ir faktus“ dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo,
- kritiškai vertinti elgesį, susijusį su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu, skatinimu bei platinimu, ir atsakomybę už savo elgesį,
- gebėtų ieškoti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos būdų.

vadovautųsi nuostatomis:

- turėtų pozityvią nuostatą į nevarojantį psichiką veikiančių medžiagų asmenį,
- turėtų pozityvią prevencijos nuostatą,
- turėtų pozityvią nuostatą psichiką veikiančių medžiagų prevencijos klausimais.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Uždaviniai: mokiniai gebės aptarti pagrindinius faktus apie psichiką veikiančias medžiagas, apibūdinti terminus „psichologinė priklausomybė“, „fizinė priklausomybė“, formuos neigiamą nuostatą psichiką veikiančių medžiagų vartojimui.

Priemonės: didelis popieriaus lapas, flomasteriai, pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Suskirstome mokinius į grupes. Kiekvienai grupei duodami lapai su skirtingų psichiką veikiančių medžiagų aprašymais. Mokiniai skaito lapus su psichiką veikiančių medžiagų aprašymais, atkreipdami dėmesį į jų poveikį organizmui. Iš kiekvienos grupės vienas mokinys pristato klasei 1 arba 2 psichiką veikiančias medžiagas, nurodydamas trumpą medžiagos apibūdinimą bei fizinius ir psichinius organizmo pakitimus vartojant šią psichiką

veikiančią medžiagą,

- Kiti mokiniai klausosi, papildo, pataiso klaidas. Tuo pačiu metu lentoje mokinyš arba mokytojas pildo lentelę, esančią pratybų lape Nr. 53.
- Toliau aptariamos psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmės. Mokytojas apibūdina terminus „psichologinė priklausomybė“ ir „fizinė priklausomybė“, pateikia priklausomybių atsiradimo schemą, esančią pratybų lape Nr. 53 ir ją aptaria.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 53, psl. 281

..... 140

PAGRINDINIS

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (9–10 klasės)

SPRENDIMŲ MEDIS

Uždaviniai: mokiniai gebės priimti sprendimus, numatys teigiamus ir neigiamus pasirinkto elgesio padarinius, ieškos konstruktyvių sprendimo būdų, mokysis priimti atsakomybę už savo elgesį, gebės vertinti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo riziką, pasekmes.

Priemonės: didelis popieriaus lapas arba lenta ir spalvoti pieštukai, pratybų lapų kopijos.

Eiga:

- Paašškinkite, kad kiekvienas žmogus kasdien priima vienokius ar kitokius sprendimus, kurie gali turėti daugybę teigiamų ir neigiamų padarinių. Priminkite, kad, priimant atsakingą sprendimą, reikia pasirinkti tą, kuris turės mažiau neigiamų ir daugiau teigiamų padarinių. Tai galima išsiaiškinti kuriant „sprendimų medį“. Pasirinkta medžio forma, nes galimų sprendimų gali būti daug ir jų padariniai gali būti nevienodi.
- Perskaitykite situaciją, kurią pasirinkite savo nuožiūra, pagal poreikį ir mokinių amžių. Suskirstykite mokinius grupėmis ir išdalykite neužpildytą „Sprendimų medį“. Paašškinkite, kad jie turi sugalvoti variantus, kaip pasiegtų atitinkamoje situacijoje ir įrašyti tai į „medžio šakas“. Skirkite tam laiko, informuokite, kad grupės atstovas pasiruoštų grupės nuomonę pristatyti klasės draugams.
- Atlikus darbą, kiekviena grupė pristato po keletą galimų sprendimo variantų. Užrašykite juos lentoje ar popieriaus lape. Paašškinkite, kad, norint įvertinti kiekvieno sprendimo teigiamas ir neigiamas puses, reikia toliau pildyti „sprendimų medį“ ir „medžio lapuose“ surašyti kiekvieno sprendimo teigiamus (+) ir neigiamus (–) padarinius.
- Kiekvienai grupei įvertinimui skirkite po keletą sprendimų. Darbo metu pasidomėkite, kaip sekasi mokiniams, atsakykite į iškilusius klausimus.
- Grupei pristatant atliktą darbą, lentoje ar popieriaus lape prie aptariamo sprendimo „+“ ir „–“ sužymėkite teigiamus ir neigiamus padarinius. Leiskite kitoms grupėms papildyti grupių atsakymus. Visoms grupėms pristačius galimus teigiamus ir neigiamus pasirinkimo padarinius, aiškėja, kad nė vienas sprendimas nėra idealus, tačiau yra tokių, kurie turi daugiau teigiamų ir mažiau neigiamų padarinių.
- Pratimo pabaigoje paklauskite, kurį iš pateiktų sprendimo būdų, kaip geresnį, rinktųsi mokiniai. Atkreipkite jų dėmesį į tai, kad kartais tinkamai pasiegti yra labai sunku, jeigu neišnagrinėji visų galimų padarinių.
- Siūlome baigti pamoką teiginiu, kad „priimant atsakingą sprendimą, kartais galimi keli variantai“. Sutelkite mokinių dėmesį į tai, kad, turint daugybę alternatyvų, reikėtų rinktis tą, kuri duos daugiau teigiamų, o ne neigiamų padarinių.

Tęstinė veikla: mokytojui pateikiamas vienos situacijos, kuri padės lengviau suprasti pratimą, pavyzdys. Jis labiau tinka vyresniems mokiniams. Jiems siūloma išdalyti neužpildytą „sprendimų medį“. Naudojant šią metodiką, galima išanalizuoti daug įvairių situacijų, kurios ir nėra susijusios su psichiką veikiančiomis medžiagomis. Taip pat mokytojui paliekama teisė pačiam sugalvoti situaciją, kuri galbūt yra artimesnė jo mokiniams ir juos supančiai aplinkai.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 54, psl. 282

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 55, psl. 283

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 56, psl. 284

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 57, psl. 285

UGDYMAS (9–10 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

□ *Analizuojant Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos temą „Kitos psichiką veikiančios medžiagos“, šiame amžiaus tarpsnyje jau galima pateikti sunkesnius pratimus, pavyzdžiui, gali kilti diskusija apie psichiką veikiančių medžiagų poveikį „Apgink savo nuomonę“.*

APGINK SAVO NUOMONĘ

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti priklausomybės atsiradimo rizikos veiksnius, matyti „nematomas“ gyvenimo puses (t.y. pastebėti ne tik psichiką veikiančių medžiagų teikiamus malonumus, bet suvokti ir dažnai „nematomą“ žalą).

Priemonės: informaciniai bukletai apie psichiką veikiančias medžiagas ir jų poveikį, pratybų lapo kopijos.

Eiga (A):

- Klasę suskirstykite į grupes. Grupėms išdalinkite informacinę medžiagą apie psichiką veikiančias medžiagas.
- Suformuluokite ir lapeliuose surašykite teiginius-klausimus. Sudėkite juos į dėžutę. Teiginių-klausimų turi būti tiek, kiek yra grupių.
- Teiginiai-klausimai turėtų būti ir apie rūkymą, ir apie alkoholinių gėrimų, ir apie nelegalių psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Teiginių-klausimų, kurie galėtų būti pateikti grupių aptarimui, pavyzdžiai pateikti priede.
- Kiekvienos grupės paprašykite išsitraukti po vieną teiginį-klausimą, kurį, remdamiesi turima informacija ir savo nuomone, trumpai pasitarę mokiniai turės logiškai paneigti.
- Kiekvienos grupės paprašykite visai klasei perskaityti jai atitekusį teiginį-klausimą ir jo paneigimą.
- Po to, kai visos grupės perskaitys savo atsakymus, nagrinėtus klausimus aptarkite bendrai.

Eiga (B):

- Grupėms vienu metu pateikite ne skirtingus, o tuos pačius teiginius-klausimus (pavyzdžiui, iš eilės 3 teiginius-klausimus: po vieną apie rūkymą, alkoholį ir kitas psichiką veikiančias medžiagas). Bendros diskusijos metu aptarkite, ar grupės paneigė teiginius, naudodamos tuos pačius argumentus.

Pastabos. Mokinių apklausos rodo, kad psichiką veikiančių medžiagų vartojimo motyvai dažniausiai būna vieni ir tie patys. Juos galima suskirstyti į grupes.

Priede pateikti tik teiginių-klausimų pavyzdžiai. Galite aptarti juos visus arba pasirinkti labiausiai patikusius, aktualiausius ar geriausiai tinkančius jūsų mokiniams. Taip pat galite nesinaudoti nei vienu iš šių teiginių, o sukurti savus, arba paprašyti, kad sukurtų mokiniai.

Jokiu būdu nepalikite teiginio-klausimo nepaneigto. Pavyzdžiui, jei kalbama apie rūkymą, turėtų būti įrodyta rūkymo žala. Jei to nesugeba padaryti mokiniai, jiems turėtų padėti mokytojas. Šios pamokos tikslas – loginių operacijų ir kūrybiškumo ugdymas, tuo pat metu aptariant narkomanijos problemą. Todėl reiktų skatinti mokinius ne tik išsakyti savo nuomonę, bet ir logiškai bei argumentuotai paneigti teiginį-klausimą, pateikti įdomių pavyzdžių. Tai pajvairins diskusiją ir padarys ją įdomesne.

Tęstinė veikla: šis pratimas gali būti atliekamas namuose ar kitos pamokos metu. Mokinių atsakymai į šiuos klausimus padės jums geriau įvertinti praėjusios diskusijos rezultatus, naudą bei trūkumus ir planuoti tolesnį savo darbą.

Užduotį galima atlikti kaip klasės diskusiją.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 58, psl. 286

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (9–10 klasės)

□ *Mokyti aktyviai reikšti savo nuomonę, vertinti nevartojančios psichiką veikiančių medžiagų asmenybės įvaizdį galima pateikiant įvairius teiginius ir juos aptariant.*

Pavyzdžiu gali būti pratimas „Kaip Tu galvoji?“. Šis pratimas taip pat tinka 11–12 klasių mokiniams, tik į teiginių eilutę įtraukiant teiginius apie ŽIV/AIDS.

KAIP TU GALVOJI?

Uždaviniai: mokiniai gebės aktyviai reikšti savo nuomonę apie psichiką veikiančias medžiagas, formuos aktyvią poziciją šiuos klausimus, gebės argumentuoti ir kritiškai bei kūrybiškai vertinti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo keliamas problemas, legalizavimo grėsmes.

Priemonės: pratybų lapų kopijos, didelis popieriaus lapas, klėjai.

Eiga:

- Suskirstykite dalyvius mažomis grupelėmis po penkis ir duokite jiems po tris korteles su užrašais:

Kai kada Dažnai Dažniausiai

- Korteles reikia išdėlioti ant suolo iš eilės.
- Duokite kiekvienai grupei po 10 kortelių su jose surašytais teiginiais. Korteles reikia apversti ir sumaišyti, po to paeiliui atversti. Grupė turės nutarti, kokią kortelę po kuriuo užrašu padėti.
- Kai grupės baigs darbą, duokite kiekvienam dalyviui po vieną tuščią kortelę ir paprašykite užrašyti savo teiginį. Tada visi sudeda ant stalo apverstas savo korteles ir sumaišo. Paskui paeiliui perskaito, aptaria ir suklasifikuoja.
- Kai grupės baigia darbą, visi dalyviai turi susipažinti su kitų grupių atsakymais ir aptarti, ar su visais kitų grupių sprendimais sutinka.
- Diskusijos vyksta laikantis šių taisyklių: kiekviena grupė išsako savo nuomonę, pateikdama argumentus, o ne kritikuodama kitos grupės nuomonę; nesistengdama „pertempti“ į savo pusę.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 59, psl. 287

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 60, psl. 288

□ *Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo sukeliams problemoms aptarti siūlomas pratimas „Narkotikų pasiūla ir paklausa“.*

NARKOTIKŲ PASIŪLA IR PAKLAUSA

Uždaviniai: mokiniai gebės diskutuoti, argumentuoti bei aiškiai reikšti mintis ir nuomonę apie psichiką veikiančias medžiagas, formuosios prevencijos nuostatos, atkakliai sieks numatyto tikslo, suvoks psichiką veikiančių medžiagų sukeliamus pavojus, rinksis sveiką gyvenimo būdą, gebės priimti sudėtingus sprendimus.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Suskirstykite mokinius į 8 asmenų grupes.

Paprašykite įsivaizduoti, kad jie yra mažos salos gyventojai, joje yra bendruomenė, kuriai visuomenės poreikiai ir teisės svarbiau nei individų. Visi individai vienodai dalijasi teisėmis ir atsakomybe. Į salą atvyko naujokas iš kitos šalies. Šis žmogus atsivežė naujos

..... 143

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

medžiagos, kurią išbandė keletas salos gyventojų. Kai kurie iš jų sako, kad tai puiku ir suteikia jėgų sunkiai dirbant bei padeda atsipalaiduoti. Kiti teigia, kad pasijuto apsvaigę, juos pykino ir jų elgesys kėlė pavojų aplinkiniams.

- Visiems mokiniams išdalykite pratybų lape esančias vaidmenų korteles.

Diskutuokite su mokiniais apie tai, ar turėtų būti vartojama nauja medžiaga, ar ji turėtų būti visiškai uždrausta, apribotas jos vartojimas, ar laisvai gali būti įsigyjama.

Paprašykite, kad kiekviena grupė sugalvotų šios medžiagos pavadinimą.

Skirkite apie 15 min. žaidimui vaidmenimis ir paprašykite grupės narių pasižymėti svarbiausius argumentus.

- Aptarkite kartu su visais mokiniais, paprašykite, kad kiekviena grupė išdėstytų savo argumentus.

Išskirstykite mokinius vėl į grupes galutiniam apsisprendimui.

- Aptarkite dar kartą. Ką grupė nusprendė ir kaip buvo pasiektas sprendimas?

Paprašykite mokinių, kad jie susietų šią diskusiją su savo šalyje paplitusių psichiką veikiančių medžiagų vartojimu:

Koks jų požiūris į marihuanos legalizavimą, alkoholio ir tabako prieinamumą?

Kaip, jų nuomone, mūsų visuomenė reaguotų į galimą naujos ir neišbandytos medžiagos pasirodymą?

Kaip mokiniai spręstų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemą?

Koks, jų nuomone, veiksmingiausias sprendimas: mažinti psichiką veikiančių medžiagų paklausą, t. y. imtis prevencijos ir švietimo; mažinti pasiūlą, t. y. rūpintis sienų kontrole, muitinės, policijos darbu?

- Aptarkite požiūrį į nevartojantį psichiką veikiančių medžiagų asmenį, prevencinę veiklą, kaip vieną iš veiksmingiausių kovos su šių medžiagų vartojimo būdų.

- Baigdami paprašykite, kad mokiniai individualiai išreikštų, kaip šio pratimo metu pasikeitė jų nuomonė apie psichiką veikiančias medžiagas.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 61, psl. 289

VAIDINIMAS „PREKYBA NARKOTIKAIS“

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti ir vertinti skatinimą vartoti ir platinti psichiką veikiančias medžiagas, susipažins ir įsisavins įstatymus, susijusius su psichiką veikiančių medžiagų apyvarta, suvoks atsakomybę už savo elgesį, ieškos psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos būdų.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Suskirstykite mokinius į grupes po šešis. Paskirkite kiekvienai grupei vieną iš dviejų vaidinimo scenarijų.

- Viena grupė gauna A vaidmens kortelę, kita – B vaidmens. Gavusieji A ir B korteles perskaito jas atskirai, aptaria situaciją ir ką joje galėtų daryti ar sakyti aprašytieji veikėjai.

- Mokiniai iš kiekvienos grupės išsirenka žmones, kurie suvaidins aprašytą situaciją.

- Stebint visai klasei, paėliui suvaidinami scenarijai.

- Po kiekvieno vaidinimo su visa grupe aptarkite naudodami klausimus.

Klausimai dalyviui, kuris vaidino veikėją, siūlantį prekiauti narkotikais:

Kuo sunkus ir kuo lengvas buvo Jūsų vaidmuo?

Koks įkalbinėjimo būdas pasirodė veiksmingiausias?

Koks būdas buvo pats neefektyviausias?

..... 144

PAGRINDINIS

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (9–10 klasės)

Klausimai dalyviui, kuris vaidino veikėją, kuriam siūloma prekiauti narkotikais:

Kuo sunkus ir kuo lengvas buvo Jūsų vaidmuo?

Kokie atsisakymo būdai pasirodė geriausi?

Ar buvo panaudoti įkalbinėjimo būdai, kurie pasirodė neefektyvūs?

Abiems:

Ar jums patiems gyvenime teko susidurti su panašiomis situacijomis?

Ar galėtumėte iš tikrųjų taip ginti savo teises, kaip parodyta vaidinime?

Kas lengviau: siūlyti prekiauti kitam ar atsisakyti pasiūlymo?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 62, psl. 290

☐ Šio amžiaus mokiniams pravartu mokytis dalyvauti prevencinėje veikloje. Tai gali paskatinti pratimas „Devynmečių karuselė“.

DEVYNMEČIŲ KARUSELĖ

Uždaviniai: mokiniai gebės paaiškinti mitus ir faktus apie psichiką veikiančias medžiagas, suteikti informaciją jaunesniems mokiniams apie šių medžiagų vartojimo padarinius, mokysis dalyvauti

prevencijoje.

Eiga:

- Sustatykite kėdes dviem ratais, atsuktas viena į kitą: vidinis ratas – į išorę, išorinis – į vidų.

Susodinkite mokinius vienas priešais kitą. Poros neturėtų sėdėti pernelyg arti viena kitos, nes dėmesys turi būti sutelktas į partnerį. Jei žmonių skaičius nelyginis, mokinys gali užduoti klausimus.

- Viduriniam ratui pasakoma, kad jie turės pabūti devynmečiais vaikais. Išoriniame rate sėdintieji lieka savimi. Dalyviams reikės judėti ratu ir kalbėtis ne tik su tuo žmogum, kuris pradžioje atsisėdo priešais. Jie galės kalbėtis su kiekvienu žmogumi vieną minutę ir galės aptarti tik vieną klausimą.
- Kiekvienas viduriniojo rato „vaikas“ prašys vyresnįjį, ką nors jam paaiškinti. Klausimai gali būti įvairūs, priklausomai nuo nagrinėjamos temos ir grupės lygio bei jos narių amžiaus. Pavyzdžiui:

Mano sesuo sako, kad psichiką veikiančias medžiagas vartojantys asmenys – tai ligoniai, ir jų reikia gailėtis. Ar tikrai?

Ar „žolės“ rūkymas kenkia sveikatai?

Kodėl dauguma psichiką veikiančias medžiagas vartojančių asmenų miršta jauni?

Vieną ar kelis kartus pavartojus psichiką veikiančių medžiagų, prie jų nepriprantama.

Gyvenime reikia išbandyti viską, taip pat ir psichiką veikiančias medžiagas.

Vartoti psichiką veikiančias medžiagas paskatina draugai.

Psichiką veikiančios medžiagos daro žmogų silpną ir bevalį.

Ar „žolė“ lengvas narkotikas?

- Po kiekvieno klausimo ir minutės pokalbio išorinio rato mokiniai atsistoja ir persėda per vieną kėdę į dešinę. Aptariamas kitas klausimas.

Po trijų klausimų paprašykite vidinį ir išorinį ratą pasikeisti vietomis. Buvusieji išoriniame rate persėda į vidinį ir tampa devynmečiais. Tokiu pačiu principu aptariami dar trys klausimai.

- Siūlykite vidurinio rato „vaikams“ patiems sugalvoti ir užduoti paskutinius vieną ar du klausimus, nes mokiniai jau bus spėję perprasti žaidimo esmę ir klausimų pobūdį. Aštuonių klausimų visai pakanka.

..... 145

PAGRINDINIS

UGDYMAS (9–10 klasės) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

- Aptarimo metu paklauskite dalyvių, ar buvo sunku atsakinėti į klausimus sėdint išoriniame rate?

Ar jie stengėsi ką nors nutylėti?

Ar sėdėdami vidiniame rate jie viską suprato?

- Paprašykite dalyvių pagalvoti, kaip paprastai atsakoma vaikams į tokius klausimus ir koks tų atsakymų poveikis.

- Galite plačiau patarti, ką šiuo atžvilgiu galėtume padaryti – kiekvienas atskirai ir visa visuomenė.

- Įvertinkite, kiek kokių argumentų mokiniai nurodė, kokie argumentai svaresni.

Dažnai mokiniai argumentų „už“ neteisėtų psichiką veikiančių medžiagų legalizavimą pateikia daugiau nei „prieš“ legalizavimą. Mokytojui būtina įrodyti, kad argumentai „prieš“ yra svaresni, lemiantys daugelio žmonių gyvenimą ar net gyvybę.

- Apibendrinkite pamoką, naudodami medžiagą „Narkotikų legalizavimo tendencijos“, pateiktą priede „Kitos psichiką veikiančios medžiagos“, psl. 227).

Tęstinė veikla: išdiskutuokite kiek teiginiuose buvo mitų ir kiek faktų? Aptarkite kiekvieną teiginį.

Legalizavimo klausimams aptarti taip pat galima panaudoti pratimą „Už ir prieš“. Mokiniai grupelėse po 4–5 popieriaus lapuose surašo kairėje pusėje argumentus „UŽ“, dešinėje – „PRIEŠ“. Mokinių argumentus savanoris surašo lentoje.

VIDURINIS UGDYMAS (11–12 KLASĖS)

..... 149

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) ĮVADAS

VIDURINIS

17-18 metų AMŽIAUS YPATUMAI

Nors **jaunystė** laikoma krizių, didžių abejojimų, svyravimų ir ieškojimų metais, jaunimas jau pasižymi biologine ir psichine pusiausvyra. Šiame amžiuje galutinai susiformuoja pagrindiniai psichiniai procesai, išryškėja asmenybės savybės ir bruožai. Jaunuolis/ė jau pirmą pagalbą, o paskui veikia. Išgyvena energijos ir gyvybinių jėgų pakilimą. Jaunuoliai jau galvoja apie ateitį, karjerą, kuria gyvenimo planus. Šiame amžiuje jaunuoliai kuria vidines nuostatas, elgesio filosofiją, reiškia adekvačias emocijas, aiškiau ir tikroviškiau vertina save. Būdami pakankamai subrendę, gali realiai derinti savo užmojus ir sugebėjimus, išsiaiškinti vertybes, pagal kurias jie nori gyventi. Jaunuolis/ė pilnai suranda savo tapatumą, susikuria savo vertybių sistemą, sugeba užmegzti ir palaikyti tarpusavio draugystės ir meilės ryšius, numato ateities perspektyvas. Smerkia suaugusius už veidmainystę ir tikrų idealų bei vertybių išdavystę ir bendrauja su tais suaugusiais, kurie juos gerbia. Nori pajusti, kad jie yra reikšmingi. Jaudinasi dėl ateities, kuri turi būti prasminga ir teikti pasitenkinimą, jaučia nerimą konkurencijos visuomenėje, ieško asmeninės ir grupinės patirties. Susiformavęs dažniausiai ir požiūris į psichiką veikiančias medžiagas ir jų vartojimą. Tik ne visada jis yra tinkamas. Klasės bendruomenė

dažnai esti nevienalytė. Pakeisti netinkamas nuostatas yra labai sunku. Daug dėmesio tenka skirti individualiam darbui. Jaunimas turi suvokti, kad alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas bei rizikingas elgesys gali sugriauti ateities planus, karjeros laiptus. Pasirinkimas padarytas dabar gali turėti įtakos visam jų gyvenimui.

Kodėl šiame amžiuje yra aktualus šios programos įgyvendinimas?

Nors šiame amžiaus tarpsnyje naujų rūkančiųjų, piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis skaičius auga lėčiau, tačiau išlieka didelis. Kai kurie jau norėtų atsakyti žalingo įpročio ir jiems trūksta paramos. Ypatingas dėmesys skirtinas teisės nuostatomis, vairavimui išgėrus, nes dažni tampa įvairūs pažeidimai.

Taigi prevencinė veikla išlieka aktuali ir šiame amžiuje.

Skyrelyje siūlomos praktinės užduotys, žaidimai ir dalomoji medžiaga, ji skirta suteikti mokiniams žinių ir ugdyti gebėjimus bei formuoti nuostatas.

Šio amžiaus mokiniai jau kuria savo ateities planus, todėl programa numato platesnius uždavinius. Mokiniai analizuoja ne tik nacionalinės, bet ir globalinės kovos su tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimu problemas, plačiai analizuoja teisės aktų nuostatas, reglamentuojančias

šių medžiagų kontrolę bei teisės pažeidimų atsakomybę. Toliau diskutuojama ir numatomi konkretūs būdai, kaip konstruktyviai spręsti rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemas ir asmens, bendruomenės, visuomenės ar globalios perspektyvos.

Programos uždavinys, kad jaunoji karta stiprintų nuostatas gyventi sveikai, atsakytų žalingų įpročių, jaustų atsakomybę ne tik už savo sveikatą, bet ir už kitų – savo šeimos, palikuonių, aplinkinių – sveikatą.

..... 150

VIDURINIS

UGDYMAS TABAKAS (11 – 12 KLASĖS)

TABAKAS

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kritiškai analizuotų tabako pasiūlą ir paklausą,
- perprastų teisės aktus, reglamentuojančius tabako kontrolę, jos pažeidimus,

- išsiaiškintų tabako reklamos tikslus ir poveikį žmogaus elgesiui,
- perprastų rūkymo problemos sprendimo būdus,
- perprastų pagalbą žmonėms, norintiems atsisakyti rūkyti,
- perprastų savitarpio pagalbos esmę.

gebėtų:

- svarstyti teisės normas, nustatančias tabako prekybos, platinimo ir vartojimo aspektus bei pasekmes, kurios atsiranda pažeidus nustatytus teisės aktų reikalavimus,
- kritiškai įvertinti tabako tiesioginę ir netiesioginę reklamą,
- spręsti problemas ir teikti savitarpio pagalbą,
- konstruktyviai įveikti stresą ir atsisakyti žalingų įpročių.

vadovautųsi nuostatomis:

- rūpintis savo ir kitų fizine ir psichine sveikata,
- turėtų pozityvią nuostatą į nerūkantį asmenį,
- turėtų nuostatą būti atsakingam už savo elgesį,
- turėtų tvirtą nerūkančiojo poziciją ir neigiamą nuostatą rūkymo, tabako kontrolės (prekybos, reklamos) ir teisės normų pažeidimų atžvilgiu,
- turėtų pozityvią nuostatą, kad yra veiksmingų priemonių, padedančių žmonėms atsisakyti šio žalingo įpročio.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

MANO NUOSTATA

Uždaviniai: formuos tvirtą mokinių nerūkančiojo poziciją, neigiamą nuostatą į rūkymą, tabako kontrolės (prekybos, reklamos) ir teisės normų pažeidimų atžvilgiu.

Eiga:

- Mokiniai pagal nuostatas dėl rūkymo pasiskirsto į priešingas komandas, sustoja skirtinguose kampuose. Pavyzdžiui: pritariantys žmonėms, kurie rūko, sustoja viename kampe, kitame – priešingi rūkymui, o viduryje lieka abejojančios.
- Kiekviena komanda stengiasi abejojančius patraukti į savo pusę. Jeigu įtikina priešininko komandos narius, jie gali pereiti iš vienos komandos į kitą.

..... 151

VIDURINIS

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) TABAKAS

☐ *Aptarti rūkymo problemos sprendimo būdus galima pasitelkus pratimą – projektą „Mūsų klasė prieš rūkymą“. Šį projektą galima vykdyti jau ir 9–10 klasėse.*

PROJEKTAS „MŪSŲ KLASĖ PRIEŠ RŪKYMĄ“

Uždaviniai: mokiniai gebės aktyviai įsitraukti į rūkymo prevenciją, ugdys gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Mokytojas kartu su mokiniais aptaria rūkymo temą.
- Pokalbiui su mokiniais pasiūlykite planą: a) kas yra rūkymas? b) kokios priežastys dažniausiai paskatina žmones rūkyti? c) kokio amžiaus dažniausiai pradedama rūkyti? d) kokie pavojai iškyla rūkančiojo sveikatai?
- Aptarkite: Kokios su rūkymu susijusios problemos iškyla mūsų mokykloje? Kokios su rūkymu susijusios problemos iškyla mūsų klasėje? (Mokiniai skatinami kelti su rūkymu susijusias problemas mokyklinėje aplinkoje. Dauguma mokinių iškeltų klausimų gali likti neatsakytų, nes tai bus priežastis atlikti tyrimą).
- Mokiniais iškėlus su rūkymu susijusius klausimus ir neradus atsakymų į juos, siūloma atlikti tyrimą. Pvz.: Kokia dalis mano bendraamžių rūko/bandė rūkyti? Kodėl bendraamžiai bando rūkyti? Kiek šeima galėtų sutaupyti pinigų, jeigu jos rūkantis šeimos narys atsisakytų rūkymo? Kiek šeima išleidžia pinigų rūkymui? Kodėl mūsų bendraklasiai bando rūkyti? ir kt.

- Mokiniai gali tirti ir kitas problemas, susijusias su rūkymu. Svarbu, kad atliekamas tyrimas būtų įdomus jiems patiems. Problemos turėtų būti formuluojamos klausiamuoju sakiniu.
- Klasė suskirstoma į grupes po 5–6. Į grupes mokiniai skirstomi pagal tai, kokią problemą norėtų tirti. Tą pačią problemą gali tirti ir 2 grupės.
- Kiekviena grupė susidaro atliekamo tyrimo veiklos planą. Grupėje mokiniai susiskirsto pareigomis (vadovas, tyrėjas, duomenų rinkėjas, apipavidalintojas). Pareigas turi turėti visi grupės nariai. Priklausomai nuo mokinių amžiaus, anketos gali būti labai paprastos, pvz., septintokams, ir jau sudėtingesnės – dešimtokams. Mokiniai kartu grupėje turėtų išdiskutuoti anketoje pateikiamus klausimus.
- Tyrimo atlikimas. Kiekviena grupė turi susidaryti klausimyną. Klausimyne turėtų būti pateikiami klausimai, kuriuos mokiniai savo tyrime norėtų išsiaiškinti. Klausimynas turėtų būti anoniminis. Jame klausimai pateikiami taip, kad atsakymus būtų galima apibendrinti, padaryti išvadas.
- Surinktų pagal klausimyną duomenų apibendrinimas. Tai gali būti atlikta įvairiomis formomis (diagramos, grafikai, piešiniai).
- Projekto pristatymas. Kiekviena grupė turi būtinai pristatyti savo atliktą darbą. Mokytojas kartu su mokiniais gali nuspręsti, kokia bus jo forma. Pvz., kiekviena grupė pristato savo atliktą darbą klasės valandėlėje po 2 savaitių, tėvų ir mokinių bendrame renginyje, pateikia kaip medžiagą klasės, mokyklos sienlaikraščiams. Kiekvienas pristatymas bus skirtingas, bet tuo vertingas ir įdomus.
- Juos galima pristatyti ir tėvų susirinkimuose, pateikti medžiagą klasės sienlaikraščiui, laikraščiui.
- Projektų apibendrinimas. Apibendrinant būtina pakomentuoti kiekvienos grupės darbą, pabrėžti bendras jų pastangas aiškinantis situaciją, susijusią su rūkymu. Apibendrinami šios anketos atsakymus, mokiniai sužinos, kada jų bendraamžiai pabandė pirmą kartą rūkyti ir kodėl, kaip dažnai bando rūkyti dabartiniu metu ir kokios šio rūkymo priežastys. Ar žino apie rūkymo žalą žmogaus sveikatai.

Tęstinė veikla: surinktus duomenis galima apibendrinti diagrama. Pvz., kada pirmą kartą bandei rūkyti? Šiuo klausimu gautų duomenų apibendrinimą galima padaryti kaip stulpelinę diagramą. Pildant anketą nurodoma ir pildančiojo lytis, todėl galima palyginti, berniukai ar mergaitės bando rūkyti dažniau ir t.t.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 63, psl. 291

..... 152

VIDURINIS

UGDYMAS TABAKAS (11 – 12 KLASĖS)

STRESO ĮVEIKIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės suprasti, kad yra daug būdų įveikti stresą, gebės rinktis savus streso įveikimo būdus.

Priemonės: pratybų lapų kopijos, rašikliai.

Eiga:

- Paaiškinkite, kad mums visiems reikia įvairių strategijų įveikiant stresines situacijas.
- Paprašykite, kad kiekvienas mokins pasakytų, ką jis daro, kad įveiktų stresą. Surašykite jų atsakymus.
- Kiekvienam dalyviui duokite pratybų lapo kopiją ir paprašykite, kad jie pažymėtų paukštelius stulpelius, kuriuose atsispindi jų streso įveikimo būdai.
- Paprašykite, kad jie surašytų pratybų lape esančiose lentelėse metodus, kuriuos jie įtraukė į savo sąrašus, bet kurie nebuvo paminėti dalomojoje medžiagoje.
- Po to jie turi apskaičiuoti taškus kiekvienam langeliui, įvertindami „dažnai“ trim taškais (3), „kartais“ – dviem (2) ir „retai“ – vienu (1).
- Paprašykite mokinių palyginti rezultatus porose. Kurie langeliai stipriausi, o kurie silpniausi? Kokie metodai reikalingi norint pasiekti pusiausvyrą, įveikiant stresą?
- Visą grupę pakvieskite aptarti, ko jie išmoko. Kuo mokykla galėtų padėti savo mokiniams

įveikiant stresą?

- Suskaičiuokite rezultatus kiekviename langelyje. „Dažnai“ įvertinkite 3, „kartais“ – 2 ir „retai“ – 1. Po to sudėkite bendrą langelių skaičių.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 64, psl. 292

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 65, psl. 293

STRESAI, KURIUOS PATIRIA JAUNIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės konstruktyviai įveikti stresą, spręsti problemas, atsisakyti žalingų įgūdžių, kūrybiškai mąstyti.

Priemonės: pratimui galima panaudoti filmą arba įrašus, pavyzdžiui, Bitlų dainą „Ji palieka namus“.

Eiga:

- Paprašykite mokinių pasiskirstyti į grupes po tris ar keturis ir kiekvienai grupei pasiūlykite parengti 5 minučių trukmės radijo arba televizijos reportažą tema „Stresai, kuriuos patiria jaunimas“.
- Paskatinkite mokinius pagalvoti apie scenarijų, pasiskirstymą vaidmenimis grupėje (klausiantis asmuo, vienas ar du asmenys, kuriems iškilo ši problema, kiti stresinės situacijos asmenys).
- Padrąsinkite mokinius kūrybiškai mąstyti ir pateikti savo programas. Būtų idealu, jei tie, kurie rengia televizijos reportažus, turėtų galimybę nufilmuoti ar suvaidinti, o tie, kurie rengia radijo reportažus, – įrašyti į kasetę ar tiesiogiai kalbėti į eterį, t.y. visai klasei. Pamačius ir išklausus visų grupių sukurtus darbelius, būtina aptarti, atsakyti į visus iškilusius klausimus.

..... 153

..... VIDURINIS

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) TABAKAS

☐ *Teisės aktus, reglamentuojančius nepilnamečių atsakomybę, tabako kontrolę, prekybos ir vartojimo aspektus galima aptarti pasinaudojant ankstesniuose centruose pateiktais metodais. Pavyzdžiui, pratimai „Sprendimų priėmimas“, „Sprendimų medis“.*

SPRENDIMO PRIĖMIMAS

Uždaviniai: mokiniai žinos teisės aktų nuostatas, reglamentuojančias nepilnamečių atsakomybę už tabako įsigijimą, vartojimą, prekybos ir platinimo aspektus, ugdysis pilietinį aktyvumą, atsakingumą už savo elgesį.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Paaiškinkite, kad kiekvienas žmogus kasdien priima vienokius ar kitokius sprendimus, kurie gali turėti daugybę teigiamų ir neigiamų padarinių. Priimant atsakingą sprendimą, reikia pasirinkti tą, kuris turės mažiau neigiamų ir daugiau teigiamų padarinių. Tai galima išsiaiškinti kuriant „sprendimų medį“. Pasirinkta medžio forma, nes galimų sprendimų gali būti daug ir jų padariniai gali būti nevienodi.
- Perskaitykite situaciją, kurią pasirinkite savo nuožiūra pagal poreikį ir mokinių amžių. Pvz., „Tu stovi greta prekybos kiosko. Pribėgęs paauglys paprašo cigarečių pakelio, nes to prašė jo tėvas. Kioskininkė jau ruošiasi paaugliui parduoti prašomų cigarečių. Kaip tu pasielsi? Koks bus tavo sprendimas? Ką tu galėtumei pasakyti kioskininkei? Gal išvis geriau nereaguoti, negirdėti?“
- Suskirstykite mokinius grupėmis ir išdalykite neužpildytą „sprendimų medį“. Paaiškinkite, kad jie turi sugalvoti variantus, kaip pasielsgtų atitinkamoje situacijoje ir įrašyti tai į „medžio šakas“. Skirkite tam laiko, informuokite, kad grupės atstovas pasiruoštų grupės nuomonę pristatyti klases draugams.
- Atlikus darbą, kiekviena grupė pristato po keletą galimų sprendimo variantų. Juos užrašykite lentoje ar popieriaus lape. Paaiškinkite, kad norint įvertinti kiekvieno sprendimo teigiamas ir neigiamas puses, reikia toliau pildyti „sprendimų medį“ ir „medžio lapuose“

surašyti kiekvieno sprendimo teigiamus (+) ir neigiamus (–) padarinius. Kiekvienai grupei įvertinimui skirkite po keletą sprendimų. Darbo metu pasidomėkite, kaip sekasi mokiniams, atsakykite į iškilusius klausimus.

- Grupei pristatant atliktą darbą, lentoje ar popieriaus lape prie aptariamo sprendimo „+“ ir „–“ sužymėkite teigiamus ir neigiamus padarinius. Leiskite kitoms grupėms papildyti grupių atsakymus. Visoms grupėms pristačius galimus teigiamus ir neigiamus pasirinkimo padarinius, aiškėja, kad nė vienas sprendimas nėra idealus, tačiau yra tokių, kurie turi daugiau teigiamų ir mažiau neigiamų padarinių.
- Baigiant paklauskite, kurį iš pateiktų sprendimo būdų kaip geresnį rinktųsi mokiniai. Atkreipkite jų dėmesį į tai, kad kartais tinkamai pasielgti yra labai sunku, jeigu neišnagrinėji visų galimų padarinių. Siūlome baigti pamoką teiginiu, kad „priimant atsakingą sprendimą, kartais galimi keli variantai“. Sutelkite mokinių dėmesį į tai, kad iš daugybės alternatyvų reikėtų rinktis tą, kuri lems daugiau teigiamų, o ne neigiamų padarinių.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 57, psl. 285

..... 154

VIDURINIS

UGDYMAS TABAKAS (11 – 12 KLASĖS)

- ☐ *Kaip atsispirti spaudimui ir atsisakyti žalingo įpročio, padės pratimas „Apsisprendimas“.*

APSISPREDIMAS

Uždaviniai: mokiniai gebės padėti žmonėms, norintiems atsisakyti žalingo įpročio, argumentuotai reikšti savo nuomonę, priimti sprendimus, pasakyti „NE“, suvoks savitarpio pagalbos esmę.

Priemonės: didelis lapas, rašymo priemonės, pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Suskirstome mokinius į grupes po tris–keturis žmones. Kiekvienai grupei duodama kortelė su aprašyta situacija. Lentoje pakabiname lapą su iš anksto užrašytais teiginiais situacijoms aptarti:

Kokia Jūsų reakcija į šią situaciją?

Kokia problema iškeliama šioje situacijoje?

Kokie galimi pasirinkimai šioje situacijoje?

Kokios gali būti kiekvieno pasirinkimo pasekmės?

Kokiais būdais ir kaip pasakyti „NE“?

- Mokiniai aptarinėja situaciją grupelėmis, po to komentuoja pagal pateiktus teiginius visai klasei.

Sprendimų priėmimo planas:

1. Problema.
2. Galimi problemos sprendimo variantai.
3. Kiekvieno varianto privalumai ir trūkumai.
4. Geriausias sprendimas.
5. Sprendimo įgyvendinimo planas.
6. Kas geriausiai pasakė „NE“?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 66, psl. 294

- ☐ *Ugdant atsakingumą už savo elgesį, galima pasitelkti pratimą „Kas atsakingas“.*

KAS ATSAKINGAS

Uždaviniai: mokiniai gebės įvertinti savo ir kitų atsakomybę įvairiose situacijose, analizuoti situacijas, planuoti savo veiksmus, numatyti sėkmę ir galimas kliūtis.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, žymekliai, du A4 dydžio popieriaus lapai: viename didelėmis raidėmis užrašyta „Visiškai kontroliuojama“, kitame – „Visiškai nekontroliuojama“. Penki A4 dydžio lapai, numeruoti nuo 1 iki 5.

Eiga:

- Išdėliokite šiuos septynis popieriaus lapus ant grindų nuo „Visiškai kontroliuoju“ iki „Visiškai

nekontroliuoja“, o tarp jų lapus su skaitmenimis nuo 1 iki 5.

- Paprašykite mokinių pagalvoti, kiek jie atsakingi už savo gyvenimą, kiek jį kontroliuoja, ir atsistoti prie to lapo, kuris atspindi jų požiūrį.
- Paskirstykite mokinius, kurie stovi panašiose vietose, po tris. Išdalykite didelius popieriaus lapus ir paprašykite grupių padiskutuoti ir užrašyti:

..... 155

VIDURINIS

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) TABAKAS

keletą gyvenimo sričių, už kurias jie yra atsakingi (kurias jie patys kontroliuoja),
keletą gyvenimo sričių, už kurias jie nėra atsakingi (kurių jie nekontroliuoja),
keletą gyvenimo sričių, už kurias jie norėtų būti labiau atsakingi (kurias jie norėtų labiau kontroliuoti).

- Garsiai perskaitykite visų grupių lapus arba aptarkite po vieną punktą iš kiekvienos grupės darbo.
- Pasiūlykite, kad kiekvienas mokinys individualiai sudarytų savo bent vienos gyvenimo srities, už kurią jis norėtų prisiimti daugiau atsakomybės (kurią jis norėtų labiau kontroliuoti), veiksmų planą, kuris turi būti specifinis, įvertinamas, įgyvendinamas, realus, apimantis tam tikrą laikotarpį.

Pastaba. Turėkite galimų situacijų, už kurias atsakingi (kurias kontroliuoja ar nekontroliuoja) patys mokiniai, pavyzdžių: namų darbai, pareigos šeimoje, laisvalaikis (ėjimas į miestą, diskotekos), pinigų leidimas, kaip pasielgti su savo draugu, drabužių pirkimas, kokiai grupei priklausyti (muzikos, skautams, jaunimo klubams). Priminkite, kad mokiniai patys savęs paklaustų, kam šiose situacijose priklauso sprendimo teisė.

Tęstinė veikla: suteikite mokiniams galimybę padiskutuoti apie savo individualius veiksmų planus trijų asmenų grupėse. Pratęskite pratimą po 4–5 savaitių ir aptarkite tose pačiose grupėse, kaip jiems sekėsi.

Su visais mokiniiais padiskutuokite, lengva ar sudėtinga jauniems žmonėms būti atsakingiems už savo gyvenimą.

☐ *Atsisakyti žalingo įpročio mokomasi panaudojant pratimą „Nebijok pasakyti „Ne“.*

NEBIJOK PASAKYTI „NE“

Uždaviniai: mokiniai gebės tvirtai pasakyti „Ne“, analizuoti ir įvardyti savo jausmus, numatyti savo poelgių pasekmes, dirbti grupėje.

Priemonės: A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga:

- Paprašykite mokinių pasiūlyti situaciją pavyzdžių, kai jie norėtų pasakyti „Ne“. Pavyzdžiui: draugas kviečia kur nors eiti užsirukyti; draugas (draugė) siūlo išgerti alaus; vakarėlyje nepažįstamas pasiūlo užtraukti marichuanos cigaretę; pasakyti „Ne“ mažam vaikui, kuris nori, kad jam ką nors nupirktų.
- Paskirstykite mokinius po šešis. Kiekviena grupė nagrinėja vis kitokią situaciją. Grupės turi pasirinkti po du tokius „Ne“ pasakymo būdus, kurie nesukeltų priešiško tam, kam sakoma „Ne“. Užrašykite situaciją vienoje vertikalčiai padalyto A4 popieriaus lapo dalyje, o pasiūlytus būdus – kitoje. Siųskite lapą ratu, kad kita grupė pridėtų savo pasiūlymų. Tai gali būti kartojama, kol bus pateikti 3–4 grupių pasiūlymai.
- Perskirstykite kiekvieną grupę poromis. Duokite kiekvienai porai po situaciją ir po vieną jos sprendimo būdą. Paprašykite poromis suvaidinti situaciją du kartus, pasikeičiant vaidmenimis.
- Aptarkite su visa klase:
Kaip jaučiasi žmogus, sakydamas „Ne“?
Kaip jaučiasi žmogus, kuriam pasakoma „Ne“?
Kas gali atsitikti, jei jūs pasakote „Ne“?
Kaip priklauso abiejų pusių reakcija nuo to, kaip pasakoma „Ne“?
Kaip jūs siūlytumėte sakyti „Ne“?

UGDYMAS TABAKAS (11 – 12 KLASĖS)

□ 11–12 klasėje neretai mokiniai jau susimąsto apie ateitį ir ryžtasi mesti rūkyti. Todėl pateikiame daug medžiagos tuo klausimu. Žinių perteikimui pravartu naudoti įvairias situacijas.

AR LENGVA MESTI RŪKYTI?

Uždaviniai: mokiniai gebės atsispirti bendraamžių ir suaugusiųjų spaudimui rūkyti, ugdys atsakingumą už savo elgesį, gebės parodyti užsispyrimą mesti rūkyti.

Priemonės: A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai, pratybų lapo kopijos.

Eiga: medžiaga, esanti pratybų lape, gali būti naudojama diskusijoms, situacijų analizei.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 67, psl. 295

KODĖL RŪKYMAS NE TAU?

Uždaviniai: mokiniai gebės komentuoti teisės normas, nustatančias tabako prekybos, platinimo ir vartojimo aspektus bei pasekmes, kurios atsiranda pažeidus nustatytus teisės aktų reikalavimus.

Eiga:

- Teisės aktų nuostatas, reglamentuojančias nepilnamečių atsakomybę už tabako įsigijimą ir vartojimą, galima aptarti panaudojant įvairias situacijas. Motyvacijai įtvirtinti panaudokite situaciją, pateiktą žemiau.

Situacija

Geriausi tavo draugai neseniai pradėjo rūkyti. Jie norėtų, kad ir tu prisijungtumei prie jų ir tave įvairiai įkalbinėja, net įžeidinėja.

- Paašrinkite, kodėl rūkymas yra ne tau.

KO NORIME IŠ DRAUGŲ

Uždaviniai: ugdysis mokinių nuostata rūpintis savo bei kitų fizine ir psichine sveikata, teigiamas požiūris į nerūkantį asmenį.

Priemonės: A4 dydžio popieriaus lapai, mokinių užrašų knygutės, rašikliai.

Eiga:

- Paprašykite mokinių pasiskirstyti atsitiktinai po 4–6 į grupes. Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite, kad grupės įvardytų ir užrašytų visus dalykus, kuriais vienas asmuo galėtų sudominti, sužavėti kitos lyties asmenį, kad jie taptų draugais.
- Paprašykite grupių išdėstyti tai į eilę pagal svarbą ir išvardyti visiems po tris svarbiausius dalykus. Kiekviena grupė aptaria vaikinių ir merginų požiūrių panašumus ir skirtumus.
- Aptarkite su visais, ar realistiški jų lūkesčiai. Ar norėtumėte, kad jūsų draugas (-ė) rūkytų, piktnaudžiautų alkoholiu ar kita psichiką veikiančia medžiaga.
- Pratimo pabaigoje kiekvienas mokinys į savo užrašų knygutę užsirašo: „Ką aš galėčiau pasiūlyti galimam savo draugui; kuo aš galėčiau būti patrauklus“. Paprašykite, kad jie įvardytų bent tris dalykus.
- Pratimo pabaigoje leiskite mokiniams apibendrinti pagrindines mintis, kilusias jo metu.

Tęstinė veikla: galite mokiniams pasiūlyti įvairių pavyzdžių: asmenybė, elgesys visuomenėje, skonis, išvaizda, įgūdžiai, nuostatos ir kt.

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) ALKOHOLIS

ALKOHOLIS

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kritiškai analizuotų šias temas: Alkoholis ir karjera; Socialiniai piktnaudžiavimo alkoholiu padariniai; Alkoholis ir vairavimas; Asmeninė ir tėvų atsakomybė;
- perprastų teisės aktus, reglamentuojančius vairavimą apsvaigus nuo alkoholio; pažeidimų rūšis, jų padarinius,

- išanalizuotų alkoholio poveikį šeimoje (alkoholio poveikis vaisiui nėštumo metu, šeimos finansams ir kt.),
- išsiaiškintų pramogų metu vartojamo alkoholio neigiamas pasekmes,
- perprastų teisės aktus, reglamentuojančius alkoholio kontrolę, jos pažeidimus, ir reklamos vaidmenį;
- išanalizuotų priklausomybę nuo alkoholio,
- perprastų pagalbą priklausantiems nuo alkoholio asmenims ir jų šeimos nariams.

gebėtų:

- apmąstyti ir kritiškai vertinti alkoholio vartojimą skatinančius veiksnius (reklamą, socialinį spaudimą, pramogų įpročius ir kt.),
- susipažinti ir analizuoti teisės normas, nustatančias alkoholio vartojimo ypatumus ir pasekmes, kurios atsiranda pažeidus nustatytus teisės reikalavimus.

vadovautųsi nuostatomis:

- turėtų neigiamą nuostatą į alkoholio vartojimą viešosiose vietose ir vairavimą apsvaigus,
- turėtų pozityvią nuostatą į pramogas ir laisvalaikio leidimą be alkoholio, į blaivų gyvenimo būdą,
- turėtų nuostatą, kad priklausomybė nuo alkoholio – liga, kurią būtina ir galima įveikti.

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

☐ *Daug žinių mokiniams galima suteikti, formuoti teisingas nuostatas, jei aptariami mitai ir faktai. Todėl mokinių žinių kontrolei, pradedant kalbą apie alkoholį, galima pateikti klausimus „Mitas ar faktas?“*

MITAS AR FAKTAS?

Uždaviniai: mokiniai pripažins neigiamus psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padarinius sveikatai ir aplinkai, suvoks ir įvertins vartojimo riziką – pavojus išgėrus vairuoti automobilį, nėščiai vartojant psichiką veikiančias medžiagas, neigiamus padarinius dar negimusiam kūdikiui, formuos tvirtas neigiamas požiūris į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą ir net eksperimentavimą.

Priemonės: pratybų lapų kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga:

- Pagal tai, kokias pamokos užduotis mokytojas yra numatęs, atitinkamą teiginį galima išplėsti į plačią diskusiją. Pavyzdžiui, alkoholio ar kitos psichiką veikiančios medžiagos poveikis vaisiui nėštumo metu; alkoholis ir vairavimas; alkoholis ir karjera bei kt.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 68, psl. 296

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 69, psl. 297

..... 158

..... VIDURINIS

UGDYMAS ALKOHOLIS (11 – 12 KLASĖS)

☐ *Pasiekti programoje pateiktų laimėjimų padeda daugelis aktyvių metodų, tačiau norisi pabrėžti situacijų analizę, kuri leidžia mokytojui suteikti žinių, ugdyti nuostatas, spręsti problemas.*

MAN NESIŪLYK!

Uždaviniai: mokiniai gebės pasakyti „Ne“, jei kas pasiūlytų išgerti ar parūkyti, naudodami savo surastą racionaliausią atsisakymo būdą.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Padalykite mokinius į grupes po 3 ir kiekvienam asmeniui duokite po kortelę su situacija.
- Paprašykite, kad dalyviai A ir B per 10 minučių suvaidintų kortelėje pateiktą situaciją. Dalyvis C yra stebėtojas.
- Suvaidinus visus vaidmenis, grupės turi aptarti visu būdus, kaip pasakyti „Ne“.
- Drauge užsiėmimo aptarkite bendriausias išvadas.

Pastabos:

- Mokytojas gali smulkiai aprašyti kiekvieno dalyvio vaidmenį.

- Papildomų detalių kiekis priklausys nuo dalyvių patyrimo, įgyto tiek vaidinant, tiek mokantis apie psichiką veikiančių medžiagų žalą. Turintiems didesnę patyrimą reikės mažiau detalių.

- Klausimai, kurie galėtų būti aptarti bendrame užsiėmime:

Kas padeda žmogui pasakyti „ne“?

Kodėl jie norėtų pasakyti „taip“?

Ar yra koks nors skirtumas, kai jauni žmonės ir suaugusieji atsako „taip“ ir „ne“?

Ko galime iš to išmokti?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 70, psl. 298

□ *Neretai kaip alkoholio, tabako ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastį mokiniai nurodo neužimtumą, nemokėjimą leisti laisvalaikį. Ugdant teigiamą požiūrį į pramogas ir laisvalaikio leidimą be alkoholio, į blaivų gyvenimo būdą, galima panaudoti pratimą „Ką veikti laisvalaikiu?“ ir mokyti pasirinkti prasmingus laisvalaikio leidimo būdus.*

KĄ VEIKTI LAISVALAIKIU?

Uždaviniai: mokiniai gebės kritiškai vertinti kai kuriuos pramogų įpročius, prioritetą teiks blaivios asmenybės įvaizdžiui, sveikai gyvensenai, įsijaus į kito žmogaus nuotaiką (empatija), pripažins ir gerbs skirtingus žmonių pomėgius.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga:

- Paašškinkite mokiniams, kad atlikdami šį pratimą jie įsitikins, kaip skirtingai žmonės elgiasi įvairiose situacijose.

- Paprašykite, kad jie „minčių lietaus“ būdu pasakytų 6–8 dalykus, ką žmonių grupės gali veikti laisvalaikiu, ir juos užrašykite lentoje.

- Paskirkite po keletą mokinių kiekvienam laisvalaikio užsiėmimui, neatsižvelgdami, ar mokinį tai domina, ar ne, ir pateikite grupėms užduotį – parengti vaidinimą, kuriame būtų pavaizduotas būdingas šitaip laisvalaikį leidžiančių žmonių elgesys.

..... 159

VIDURINIS

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) ALKOHOLIS

- Skirkite 5–10 min. pasirengimui ir 10–15 min. vaidinimams.

- Paprašykite mokinių, kad jie išvardytų įvairius elgesio pavyzdžius, kuriuos matė vaidinimuose: Kaip bendravo kiekvienos grupės nariai?

Ką žmonės gauna iš veiklos laisvalaikiu (daug juokiasi, elgiasi kitaip nei mokykloje, būna su draugais, nėra suaugusiųjų, tampa nepriklausomi, nenuobodžiauja)?

- Po šios diskusijos suskirstykite mokinius poromis. Jei patalpa didelė, sustojama į dvi eiles veidu vienas į kitą. Visi vienos eilės mokiniai atstovaus vienam kuriam laisvalaikio užsiėmimui. Per minutę vienas poros narys turi išaiškinti kitam, kuo patrauklus jų laisvalaikio užsiėmimas.

- Atkreipkite dėmesį, kad sunkiau suprasti veiklos, apie kurią pasakojate, patrauklumą, jei žmogus tuo asmeniškai nesidomi.

Pastaba. Būkite pasirengę keletą laisvalaikio veiklos pavyzdžių „minčių lietaui“ (diskutuoti klube, sportuoti ir žaisti, dalyvauti vakarėlyje, groti orkestre ar grupėje, žiūrėti rungtynės, žaisti kompiuteriu, žiūrėti filmą, dalyvauti ekskursijoje, padėti tėvams atlikti kai kuriuos darbus ir pan.).

..... 160

VIDURINIS

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (11 – 12 KLASĖS)

KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- išanalizuotų psichiką veikiančias medžiagas, jų rūšis, poveikį (sveikatai, vaisiui) ir vartojimo rizikos veiksnius (platinimas pasilinksminimo vietose, stresai ir kt.),

- išsiaiškintų žalingą psichiką veikiančių medžiagų poveikį asmeniui ir visuomenei, skaudžius asmeninius, socialinius, finansinius, psichinius ir medicininius psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padarinius (rizika susirgti AIDS, įgyti priklausomybę ir kt.),
- analizuotų globalines psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo tendencijas, problemas ir konkrečius piktnaudžiavimo psichiką veikiančiomis medžiagomis pavyzdžius,
- diskutuotų apie šalies ir pasaulio psichiką veikiančių medžiagų vartojimo kontrolės politiką, švietimą, prevenciją, draudimus, gydymą ir rehabilitaciją,
- išmąnytų teisinę atsakomybę už psichiką veikiančių medžiagų gamybą, platinimą ir vartojimą,
- perprastų pagalbą tiems, kurie nori atsikratyti žalingo įpročio vartoti psichiką veikiančias medžiagas,
- žinotų priklausomybės ligų gydymo galimybes ir įstaigas, kurios teikia tokią pagalbą,
- išsiaiškintų priklausomybes nuo psichiką veikiančių medžiagų.

gebėtų:

- apmąstyti ir kritiškai įvertinti alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą skatinančius veiksnius (reklamą, socialinį spaudimą, pramogų įpročius ir kt.),
- susipažinti ir analizuoti teisės normas, nustatančias alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų kontrolės ypatumus ir pasekmes, kurios atsiranda pažeidus nustatytus teisės aktų reikalavimus.

vadovautųsi nuostatomis:

- turėtų neigiamą nuostatą į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, platinimą ir eksperimentavimą jomis,
- vengti pačiam ir padėti kitiems išvengti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizikos,
- turėtų nuostatą, kad priklausomybė nuo psichiką veikiančių medžiagų – liga, kurią būtina įveikti.

..... 161

VIDURINIS

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Medžiaga pedagogų praktinei veiklai

☐ *Analizuojant Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos temą „Kitos psichiką veikiančios medžiagos“, pirmiausia reikėtų išsiaiškinti, ką mokiniai žino apie šias medžiagas, aptarti jų rūšis, poveikį ir svarbiausia – pabrėžti pasekmes bei įtaką ateities planams.*

KOKIA KLASĖS NUOMONĖ APIE PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS?

Uždaviniai: diskusijos metu mokiniai išreikš asmeninę nuomonę ir sužinos bendraamžių požiūrį bei nuomonę apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, įvertins nuomonių skirtumus ir apsvarstys, ar būtina psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija mokykloje ir kokia ji turėtų būti.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Supažindinkite mokinius su pagrindinėmis darbo grupėje taisyklėmis. Užrašykite lentoje ar popieriaus lape sąvoką „Narkotikai/Psichiką veikiančios medžiagos“ ir aptarkite kartu su visa klase, ką jie apie tai žino.
- Po diskusijos paprašykite mokinių individualiai atlikti A užduotį (pratybų lapas Nr. 71). Pastaba: jei neturite galimybės išdalinti kiekvienam mokinio lapo, galite užduotis užrašyti lentoje ar popieriaus lape, o kiekvienas savo atsakymus surašys sąsiuvinyje.
- Prieš B užduotį suskirstykite mokinius grupėmis, paskirkite arba paveskite patiems išsirinkti vieną asmenį, kuris užrašys grupės narių nuomonę, ir vieną asmenį, kuris ją pristatys kitoms grupėms. Darbo tikslas – apsvarstyti ir išsiaiškinti, kurie žodžiai geriausiai iliustruoja mokinių požiūrį į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Pabrėžkite, kad kiekvienas ne tik turi teisę pareikšti savo nuomonę, bet ir privalo pagarbiai išklausyti kitą

nuomonę. Mokiniamis atliekant B užduotį, pasidomėkite, kaip jiems sekasi, atsakykite į iškilusius klausimus.

- Baigus darbą, kiekvienos grupės atstovas pristato grupės nuomonę. Kiti grupės nariai gali jam padėti. Po pristatymo kitų grupių nariai gali užduoti klausimus. Akcentuokite, kad darbo tikslas – išgirsti skirtingas nuomones apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, o ne nustatyti, kuri nuomonė yra teisinga.

Pastaba: siūlomus žodžius, parašytus ant didelių popieriaus lapų, galite iškabinti klasėje ir pakviesti mokinius atsistoti prie lapo, kuris geriausiai išreiškia jo nuomonę. Tai leis greitai išsiaiškinti, kiek ir kokių bendraminčių yra klasėje.

Paklauskite mokinių:

Ką manote apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemų analizavimą mokykloje?

Kodėl svarbu aptarti psichiką veikiančių medžiagų problemą mokykloje?

Nuomones parašykite lentoje ar lape. Jį išsaugokite, kad galėtumėte palyginti vėliau, kai mokiniai parengs psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą.

- Baigiant pamoką, kartu su mokiniams aptarkite C užduoties klausimus.

Kaip jie vertina nuomonių skirtumus dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo?

Ar pakito jų nuomonė po diskusijos?

Kokie klausimai iškilo?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 71, psl. 299

..... 162

..... VIDURINIS

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (11 – 12 KLASĖS)

☐ *Žinių, gebėjimų ir nuostatų vertinimui pagalbės pratimas „Psichiką veikiančių medžiagų keliami pavojai sveikatai“.*

PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ KELIAMİ PAVOJAI SVEIKATAI

Uždaviniai: mokiniai gebės apmąstyti ir aptarti psichiką veikiančias medžiagas, jų rūšis, poveikį ir įvertinti psichiką veikiančių medžiagų keliamus pavojus sveikatai.

Priemonės: pratybų lapų kopijos.

Eiga:

- Aptarti kiekvieną teiginį ir skirti ypatingą dėmesį tiems teiginiams, kurių mokiniai nesugebėjo teisingai paaiškinti.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 72, psl. 300

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 73, psl. 301

☐ *Ugdant nuostatą vengti pačiam ir padėti kitiems išvengti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizikos, galima panaudoti kad ir paprasčiausias situacijas, pavyzdžiui, tokią:*

MANO SPRENDIMAI

Uždaviniai: mokiniai gebės nusakyti psichiką veikiančių medžiagų poveikį organizmui, priklausomybės atsiradimą, teisės normas, nustatančias alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų kontrolės ypatumus.

Priemonės: pratybų lapų kopijos 2–3 mokiniams.

Eiga:

- Klasę suskirstykite į grupes. Grupėms išdalykite pratybų lapo kopijas.
- Kiekvienos grupės paprašykite motyvuotai apibūdinti savo sprendimą, po to jį, remdamiesi turima informacija ir savo nuomone, trumpai pasitarę mokiniai turės logiškai pagrįsti.

Situacija. Klasės draugas pasiūlė psichiką veikiančių medžiagų. Mano sprendimas.

Mano sprendimai (sprendimų priėmimo planas):

Iškilusi problema:

Klasės draugas pasiūlė psichiką veikiančių medžiagų;

Reikalinga informacija:

Psichiką veikiančių medžiagų poveikis mano organizmui;

Teisinės psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmės;

Mokyklos požiūris į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 74, psl. 302

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 75, psl. 303

..... 163

VIDURINIS

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

☐ *Atliekant pratimą „Žymūs žmonės ir jų gyvenimas. Kaip juos pakeistų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas?“ aptarti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmes, mokyti numatyti savo veiksmų padarinius, kurti situacijas „kas atsitiktų, jeigu...“*

ŽYMŪS ŽMONĖS IR JŲ GYVENIMAS.

KAIP JUOS PAKEISTŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMAS?

Uždaviniai: mokiniai gebės vertinti psichiką veikiančių medžiagų poveikį asmeniui ir visuomenei, įsisąmonins žlugdantį psichiką veikiančių medžiagų poveikį bandant atsakyti į klausimą: „ar žymūs žmonės būtų pasiekę to, ką pasiekė, jei būtų pradėję vartoti psichiką veikiančias medžiagas?“ Gebės numatyti savo veiksmų pasekmes, kurti situacijas „kas atsitiktų, jei...“, formuos tvirtą neigiamą požiūrį į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, platinimą ir eksperimentavimą.

Priemonės: žymių ir mokiniams gerai žinomų žmonių biografijos (jas gali paruošti mokytojas ar iš anksto paprašyti mokinių, kad patys susirastų ir atsineštų savo mėgstamos žvaigždės biografiją).

Eiga:

- Trumpai supažindinkite mokinius su pagrindine šios temos problema: visi žmonės, net ir tie, kurie mums atrodo turtingi ir laimingi, gyvenime susiduria su įvairiomis problemomis. Tik ne visi vienodai problemas sprendžia: vieni stengiasi jas įveikti, o kiti pasiduoda, ima gerti ar vartoti psichiką veikiančias medžiagas.

- Šioje pamokoje neieškosime priežasčių, kurios atveda žmones prie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, o pabandysime aptarti, ko pasiekė įvairūs žymūs žmonės, ir ar jie būtų pasiekę to paties, jei būtų pradėję vartoti psichiką veikiančias medžiagas.

- Kiekvienam mokiniui duokite (ar paprašykite, kad atsineštų pats) kokio nors žymaus žmogaus biografiją.

- Pateikite užduotį: žymaus žmogaus biografiją reikia perrašyti, pakeičiant faktus pagal tokią schemą:

Kaip, Tavo nuomone, būtų susiklostęs šio žmogaus gyvenimas ir karjera, jei jo tėvai būtų vartoję psichiką veikiančias medžiagas?

Kaip, Tavo nuomone, būtų susiklostęs šio žmogaus gyvenimas ir karjera, jei jis pats nuo tiek metų, kiek dabar yra Tau, būtų pradėjęs vartoti psichiką veikiančias medžiagas?

- Paprašykite mokinių garsiai perskaityti perrašytas biografijas.

- Paprašykite mokinių pagal tokią pačią schemą (a ir b) perrašyti to paties žymaus žmogaus biografiją. Tada bus galima palyginti, kaip skirtingi mokiniai įsivaizduoja psichiką veikiančių medžiagų žalą ir poveikį konkrečiam žmogaus gyvenimui.

Pastabos

Parinkite tik tų žmonių biografijas, kurie iš tikrųjų nevartojo ar nevartoja psichiką veikiančių medžiagų (ypač atkreipkite dėmesį, kad rizikingiausios šiuo požiūriu yra muzikantų, aktorių ir manekėnų biografijos).

Analizuodami perrašytas biografijas, atkreipkite dėmesį, kad kiekvienas žmogus skirtingai suvokia psichiką veikiančių medžiagų vartojimo žalą. Vieniems baisiausia atrodo tai, kad gali netekti namų ir šeimos, kitiems – kad neturėsi pinigų, tretiems – kad neturėsi namų, kur nusiprausti, todėl nuolat būsi murzinas. Todėl ir perrašinėdamas žymaus žmogaus biografiją kiekvienas mokinytys ją perrašys taip, kaip jis pats įsivaizduoja vartojimo pasekmes: jei mokinytys pats bijo prarasti šeimą, tai jo herojus ją praras, jei mokinytys bijo sirgti, tai jo istorijos veikėjas sirgs, t.y., perrašinėdamas kito

biografiją, kiekvienas mokinys įdeda į ją savo prasmę. Taigi čia svarbiausia ne tai, kas atsitiko tam žmogui. Svarbi ta vartojimo pasekmė, kurią kaip pačią baisiausią išskiria mokinys.

..... 164

VIDURINIS

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (11 – 12 KLASĖS)

Tęstinė veikla:

Tokios pamokos metu mokiniai tikriausiai užduos klausimą: „Daugybė garsių muzikantų, modelių ar aktorių buvo ar yra narkomanai, bet tai jiems netrukdo (o gal net padeda) kurti puikią muziką ar vaidinti?“

Tą pačią ar kitą pamoką galite pakalbėti šia tema. Jums padės klausimai:

Kaip būtų susiklostęs šios žvaigždės gyvenimas, jei ji ar jis nebūtų vartojęs psichiką veikiančių medžiagų? Atkreipkite dėmesį, kad dažniausiai alkoholikų ir narkomanų karjera ir kūryba trunka neilgai, baigiasi visišku degradavimu, ankstyva mirtimi. Paprašykite mokinių pateikti tokių pavyzdžių.

Be to, psichiką veikiančias medžiagas vartojantys menininkai dažniausiai netobulėja. Jie remiasi tik savo talentu, kuris nelavinamas ir nevystomas palaipsniui nyksta. Galbūt nevartodami psichiką veikiančių medžiagų, visas jėgas skirdami darbui ar mokymuisi tokie menininkai pasiektų daugiau?

Kuris žmogus yra „tikrasis“ – ar toks, koks yra iš tikrųjų, ar toks, koks jis pasidaro išgėręs ar vartodamas psichiką veikiančias medžiagas? Kitaip tariant, ar alkoholis ir kitos psichiką veikiančios medžiagos padeda žmogui atsiskleisti, ar padaro jį kitu, kitokiu žmogumi?

Jei žmogus negali kurti ar dirbti be psichiką veikiančių medžiagų ar alkoholio, tai ar tikrai dirba ir kuria jis pats, ar kažkokios jį valdančios cheminės medžiagos?

Jei alkoholis ir kitos psichiką veikiančios medžiagos padeda darbui ir kūrybai, kodėl tiek daug žvaigždžių gydomi nuo narkomanijos ir alkoholizmo? Gal jie nori pakenkti sau ir savo karjerai? Paprašykite mokinių pateikti tokių pavyzdžių, kai psichiką veikiančias medžiagas vartojančios žvaigždės gyvena ilgai ir laimingai, jiems puikiai sekasi karjera (vargu ar mokiniai galės tokių pavyzdžių pateikti, nes taip tiesiog nebūna).

Jei narkotikai padeda kurti, tai gal jie padeda ir kitose srityse, pavyzdžiui, sportuojant?

Kaip dažniausiai baigiasi psichiką veikiančias medžiagas vartojančių sportininkų karjera?

O gal reikėtų legalizuoti dopingo vartojimą? Tačiau kas tada nugalėtų – sportininkas ar cheminės medžiagos?

☐ *Pratimas „Ką apie tai galvoji?“ leidžia aptarti riziką susirgti AIDS.*

ŽIV/AIDS. KĄ APIE TAI GALVOJI?

Uždaviniai: mokiniai gebės suvokti skaudžius psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padarinius – riziką susirgti AIDS naudojant psichiką veikiančias medžiagas intraveniniu būdu, išreikš asmeninę nuomonę ir sužinos bendraamžių žinias ir nuomonę apie ŽIV/AIDS, suvoks narkomanijos ir AIDS ryšį, įvertins rizikingo elgesio padarinius, aptars ŽIV infekcijos įtaką asmenų tarpusavio santykiams.

Priemonės: pratybų lapo kopijos, popieriaus lapai, žirkklės, klėjai, spaudos iliustracijos apie ŽIV/AIDS.

Eiga:

- Įžanga. Pristatykite pratimo temą ir uždavinius. Priminkite pagrindines darbo grupėje taisykles. Suskirstykite dalyvius mažomis grupėmis ir išdalykite po vieną pratybų lapą ir po du popieriaus lapus kiekvienam mokiniui.

- Pasiūlykite atlikti A užduotį – išsikirti po tris korteles su dviejų tipų užrašais: „Sutinku – Abejoju – Nesutinku“ ir „Taip – Nežinau – Ne“.

- Pasiūlykite korteles išdėlioti minėta tvarka ir priklijuoti prie atskirų popieriaus lapų (ant vieno „Sutinku – Abejoju – Nesutinku“, ant kito – „Taip – Nežinau – Ne“).

- Kiekvienai grupei pateikite vienodas korteles su teiginiais, kurie pateikti B užduotyje.

Teiginiai yra dviejų rūšių: faktiniai (paremti faktais, pvz., nuo šokolado genda dantys, atsakymai į juos „Taip – Nežinau – Ne“) ir nuomonės (atspindi grupės nuomonę, pvz., juodas šokoladas skanesnis už baltą, atsakymai „Sutinku – Abejoju – Nesutinku“). Kor.....

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

teles reikia apversti ir sumaišyti, paskui po vieną atversti. Grupė turės nutarti, kokį teiginį vertina (faktinis ar nuomonę atspindintis teiginys) ir po kuriuo užrašu jį priklijuoti.

• Baigus darbą, pasiūlykite mokiniams susipažinti su kitų grupių darbu (dideli popieriaus lapai gali būti pakabinami stende). Paveskite mokiniams susipažinimo metu išskirti tuos teiginius, dėl kurių grupių nuomonės nesutapo, ir užrašyti lentoje ar popieriaus lape. Diskusijos metu aptarkite šiuos teiginius. Aptarimo metu mokiniai išreikš asmeninę nuomonę, kuri grupėje galbūt nebuvo pripažinta. Tai patogiausia atlikti aptariant po vieną teiginį.

• Pakvieskite mokinius atsistoti prie klasėje pažymėtų atsakymo variantų. Priminkite mokiniams, kad aptarimo tikslas – išgirsti skirtingas nuomones, o ne nustatyti, kuri nuomonė teisinga.

Tęstinė veikla:

Baigus aptarimą, kiekvienam dalyviui galima duoti po tuščią kortelę ir paprašyti užrašyti savo teiginį. Tada visi sudeda ant stalo apverstas korteles ir sumaišo. Paskui paeiliui perskaito, aptaria ir suklasifikuoja.

Pasiūlykite mokiniams atlikti C užduotį ir parengti plakata, informuojantį apie ŽIV/AIDS problemą.

Baigiant pamoką, kartu su mokiniais aptarkite šiuos klausimus:

Kaip vertinate tai, kad buvo skirtingų nuomonių?

Ar sunku buvo susitarti?

Ar pakito jūsų nuomonė po diskusijos?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 76, psl. 304

☐ *Šiame amžiaus tarpsnyje pravartu dar kartą aptarti psichiką veikiančių medžiagų poveikį fiziniam aktyvumui, sportui. Rekomenduotume pratimą „Narkotikai ir sportas“.*

NARKOTIKAI IR SPORTAS

Uždaviniai: mokiniai gebės nusakyti teisės aktus, reglamentuojančius dopingo vartojimą, kritiškai analizuoti dopingo vartojimo pasekmes, argumentuotai, pagrįstai reikšti savo nuomonę, atsakingai priimti sprendimus, nepasiduoti spaudimui.

Priemonės: pratybų lapo kopijos kiekvienai mokinių porai.

Eiga:

• Paklauskite visos klasės mokinių, ką jie mano apie sportininkų vartojamą dopingą. Jeigu jį vartoti taip pavojinga, kodėl sportininkai rizikuoja tai daryti?

• Paskirstykite poromis ir paprašykite mokinių pasiskirstyti į A ir B. Duokite kiekvienai porai po vieną kortelę iš pagalbinio lapo. Skirkite apie 5 min. individualiai perskaityti ir pasirengti.

• Po to mokiniai diskutuoja: A mokiniys turi argumentuoti, kodėl reikia vartoti dopingą, o B įrodinėja, kodėl nereikia jo vartoti.

• Paprašykite A ir B pasikeisti vaidmenimis ir vėl padiskutuoti. Paskatinkite mokinius pabaigoje trumpai aptarti, pasakyti tikrąjį savo požiūrį, o ne tą, kurį jiems reikėjo ginti.

• Paprašykite poras pasikeisti kortelėmis ir tęsti pratimą, kol kiekviena pora aptars bent 4 situacijas.

• Aptarkite su visais mokiniais, įvertindami kiekvienos situacijos riziką. Paprašykite mokinių išsakyti savo nuomonę apie riziką, kylančią dėl dopingo vartojimo. Ar verta šitaip rizikuoti?

• Apibendrindami paprašykite mokinių pasakyti, ką jie darytų patys, jei jiems būtų siūloma dopingo, kad pagerėtų jų išvaizda ar sportiniai laimėjimai.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 77, psl. 305

..... 166

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (11 – 12 KLASĖS)

☐ *Šio amžiaus mokinius pravartu įtraukti į aktyvią prevencinę veiklą. Tai gali padėti žemiau pateikta veikla.*

KAIP SUKURTI PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ vartojimo PREVENCIJOS PROGRAMĄ?

Uždaviniai: mokiniai gebės kurti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą, sužinos prevencijos programos struktūrą (situacijos analizė, siekiami tikslai, laukiami rezultatai, numatoma veikla), aptars prevencijos formas ir jų efektyvumą, pateiks pasiūlymus, kaip sustabdyti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo plitimą tarp mokinių, lavins kūrybinį, kritinį mąstymą, apibendrins įgytas žinias.

Priemonės: pratybų lapo kopijos.

Eiga:

- Įžanga. Pristatykite pamokos temą ir uždavinius.
- Paveskite mokiniams perskaityti **A** užduotį.
- Priminkite apie problemas, susijusias su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu, jų priežastis ir padarinius, galimus problemos sprendimo būdus, mokyklos galimybes spręsti tokio pobūdžio problemas, taisyklių poveikį.
- Perskaičius užduotį, supažindinkite mokinius su prevencijos programos struktūra: situacijos analizė, globaline problema, siekiamais tikslais, laukiamais rezultatais, numatoma veikla.
- Suskirstykite mokinius grupėmis, pasiūlykite atlikti **B** užduotį ir numatykite, kokių tikslų sieksite kurdami prevencijos programą mokyklai. Uždavinių numatymas palengvins prevencijos programos kūrimo procesą ir leis kryptingai planuoti veiklą.
- Priminkite, kad uždaviniai turi būti realūs, įgyvendinami. Pvz., vienas iš tikslų galėtų būti – iki kitų mokslo metų visi 5–9 klasių mokiniai bus supažindinti su psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmėmis. Kitas uždavinys gali būti daug sunkesnis – x proc. mokinių apsispręs niekada nebandyti psichiką veikiančių medžiagų.
- Atlikus užduotį, paprašykite grupės atstovą pristatyti grupės numatytus uždavinius.
- Užrašykite juos lentoje ar popieriaus lape.
- Kartu su mokiniams atrinkite tris ar keturis uždavinius mokyklos prevencijos programai.
- Numačius uždavinius, būtina numatyti ir laukiamus rezultatus, nes uždaviniai gali būti labai kilnūs, bet vien iš to sunku spręsti, pavyks ar nepavyks juos įgyvendinti. Ši užduoties dalis leis įvertinti jau numatytus uždavinius. Laukiami rezultatai turi būti suformuluoti taip, kad būtų konkretūs ir pagrįsti. Nurodant laukiamus rezultatus, galima vartoti pasakymus: „dalyviai sužinos“, „dalyviai supras“ ir t.t. Atlikus **C** užduotį, grupės atstovas pristato laukiamus rezultatus. Jie užrašomi lentoje ar popieriaus lape šalia prevencijos priemonių plano uždavinių.
- Atlikus užduotį, reikia sudaryti priemonių planą, kuriame detalai numatyta, kaip šiuos uždavinius galima įgyvendinti praktiškai.
- Priminkite mokiniams, kad gera prevencijos programa padeda mokiniams sužinoti apie tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pavojus (fiziniai, psichiniai, socialiniai ir juridiniai padariniai). Šis supratimas gali padėti jauniems žmonėms priimti protingus sprendimus. Gera programa padeda suvokti sveiko gyvenimo būdo prasmę, pateikia gerų, teigiamų pavyzdžių, įtakoja elgesio pokyčius.
- Pasiūlykite mokiniams grupėje aptarti numatytą veiklą. Atlikite **D** užduotį.
- Numatytos veiklos efektyvumą įvertinti leis **E** užduotis. Kiekviena grupė turi išsirinkti grupės narį, kuris numatytą veiklą pristatys klasei. Kiti grupės nariai atsakys į klausimus, kuriuos pateiks klasės draugai.
- Pasiruoškite grupių pasiūlymus užrašyti lentoje ar popieriaus lape.
- Į pagalbą pasikvieskite du mokinius (vieną vadovauti klasės diskusijai, kitą – užrašinėti atsakymus).
- Dirbkite pagal tokį planą: kiekviena grupė pristato numatytą veiklą, po to pateikiami klausimai, aptariami pranašumai ir trūkumai. Vėliau sudaroma galutinė programa, sudaryta iš kiekvienos grupės pasiūlymų.

UGDYMAS (11 – 12 KLASĖS) KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

• Baigus darbą, paaiškinkite mokiniams, kad šią programą sukūrėte savo mokyklai ir galite ją pristatyti mokyklos bendruomenei. Jeigu šis ilgai trukęs darbas patiko mokiniams ir jie norėtų šią psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą pasiūlyti savo mokyklai, padiskutuokite:

Kas galėtų paremti jūsų programą?

Kam ją reikėtų pristatyti?

Ką daryti, kad į jūsų idėjas atkreiptų dėmesį autoritetingi žmonės, galintys jas paremti?

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 78, psl. 306

LAIŠKAS DRAUGEI

Uždavinys: formuosis mokinių nuostata, kad priklausomybė nuo psichiką veikiančių medžiagų – liga, kurią būtina įveikti.

Priemonės: laiškas draugei.

Eiga:

• Šiame amžiaus tarpsnyje patartina aptarti konkrečius psichiką veikiančių medžiagų vartojimo atvejus. Kaip pavyzdį pateikiame 11 klasės mokinės laišką draugei. Laiško autorė nesugebėjo įveikti stresų ir nuėjo lengviausiu keliu. Pratimu stengiasi formuoti nuostatą, kad priklausomybė nuo psichiką veikiančių medžiagų – liga, kurią būtina įveikti.

Ar susimąstei apie savo gyvenimą?

Ar tu kada susimąstei apie savo gyvenimą, jo prasmę, ko tu sieki, dėl ko gyveni? Neįau tai tau nesvarbu?! Neįau tu vis dar mažas, naivus vaikutis, kuris vasarą basas, pusnuogis bėgioja po pievas ir tiki, kad pasaulis gražus ir margas, kaip kartu su vėju plazdantys drugeliai? Gal tau atrodo, kad tavo keliai nukloti rožių žiedlapiais, o tarp jų nėra nė vieno spygliuko ar aštraus akmenuko? Manai, kad saulė tau visada bus meili, o naktys paslaptingos ir romantiškos?

Stop! Stabtelėk bent akimirka ir atsigręžk. Ar tau neatrodo, kad čia viskas pernelyg gražu lyg pasakoj? Bet tu turi žinoti, jog gyvenimas – ne pasaka ir jame ne viskas taip, kaip tau norėtusi.

Prieštarauji?!... Galbūt pirmiau paklausk, ką tau pasakysiu, o vėliau...

Tai va. Anksčiau mano gyvenimas buvo pilnas svajonių, troškimų, vaikiško juoko. Dabar viskas kitaip! Visą mano gražų, iliuzijų pilną pasaulį sugriovė du gyvenimo išbandymai. Kodėl? Kodėl mano gyvenime atsirado MIRTIS ir NARKOTIKAI? Beveik kasdien girdėdavau apie juos per radiją, televiziją, mokykloje. Žinojau, ką jie reiškia! Ir pati daug skaičiau apie psichiką veikiančias medžiagas, jas vartojančius asmenis. Nemaniau kada nors tapti viena iš jų, juk puikiai žinojau psichiką veikiančių medžiagų žalą, tačiau... Nelaukta nelaimė užklupo mane gūdų žiemos rytą, kai iki Naujųjų metų liko vos trys dienos. Mirė tėvas. Mirė mano gyvenimo džiaugsmas, žmogus, kurį aš mylėjau labiausiai. Ašaros liejosi be perstojo. Norėjau kuo greičiau bėgti iš namų, kur manęs niekas nerastų, bet negalėjau pajudėti, gulėjau lovoje lyg akmuo, o be to, už lango buvo tamsu, mat dar tebuvo trečia valanda ryto. Mano gyvenimas neteko prasmės. Gali paklausti: „O kaip mama?“ Deja, niekada gerai su ja nesutariau, tačiau tada man kaip niekada reikėjo jos artumo. Mano skausmas buvo beribis, širdis, rodės, tuoj plyš pusiau. Neberūpėjo niekas, net savo gyvybę laikiau nieko verta. Tada mano gyvenimas susipynė su narkotikais. Jie man padėjo?! Taip, jie man padėjo, bet padėjo dar labiau grimzti gilyn į liūną, iš kurio sunku išlipti. Niekas negalėjo to uždrausti, nes čia buvau tik aš ir draugas. Du visame pasaulyje, visatoje. Tik man būdavo skaudu, kai jis staiga kažkur išnykdavo ir pasirodydavo tik tada, kai savo venose pajusdavau adatą. Tai tęsėsi apie dvejus metus, gal truputėlį ilgiau. Aš labai pasikeičiau, tapau uždara, visa sulysau, akys paraudo, ėmė drebtį rankos, namo grįždavau vis rečiau... Tapau narkomane. Mano gyvenimas ėmė bėgti taip greitai, viena savaitė atrodė lyg diena, mėnuo – lyg savaitė, metai – lyg mėnuo... Senau tiesiog akyse: širdimi, siela... Pavartojęsi narkotikų, jausdavausi rami, nebijojau nieko, net tėvo netektis nebeatrodė tokia skaudi. Tačiau abstinencijos būsenoje bijo.....

168

UGDYMAS KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS (11 – 12 KLASĖS)

jau vieno – mirties. Nenorėjau mirti, nes man buvo tik šešiolika. Prisiminiau vaikystę. Tai sujaudino

mane, sužadino norą būti tokia, kokia buvau anksčiau – laiminga. Nebuvo lengva, vis blaškiausi tarp narkotikų ir noro būti laimingai. Bandydavau nevartoti, bet ilgai neištverdavau, nes visą kūną imdavo pilti šaltas prakaitas, prasidėdavo traukuliai, verkdavau, tapdavau agresyvi. Negalėjau viena pakelti tokio nežmoniško skausmo. Taip save kankinau, kol vieną vakarą išdrįsau pagalbos kreiptis į mamą, draugams išvis bijojau pasirodyti. Mama neatstūmė manęs, surado pagalbą narkomanų reabilitacijos centre. Po kelerių metų kančių sugebėjau atprasti nuo narkotikų, su mamos bei draugų pagalba bandysiu daugiau nebepatekti ton pačion duobėn. Narkotikų atsisakiau, bet supratau, kad jau niekada nebebūsiu tokia, kokia buvau. Tačiau dabar žinau, kad net artimiausiam žmogui mirus gyvenimas nesustoja, o prisiminimai lieka. Tad ir aš savo tėvą prisiminsiu iš vaikystės, kai mudu buvome kartu. Jis visada bus mano širdyje. O narkotikai man yra tabu. Jei tavo gyvenimas dar gražus lyg pasaka, džiau kis juo, nes nežinai, kada ant tavo kelio atsiras akmenų. Nors jų ir bus, nebėk iš savo tako, o prisiglausk prie artimo žmogaus, nes daug lengviau bus pakelti visus sunkumus. Nepamiršk, kad alkoholis taip pat narkotikas, nepiktnaudžiauk juo.

Aš tau norėčiau palinkėti turėti tikslą ir būti stipriam dvasia.

Svarbiausia žinoti: TU GALI gyventi laimingai taręs NE narkotikams.

Dabar spręsti tau! Tik nepakartok mano klaidos!

□ *Baigiant užsiėmimus pravartu leisti mokiniams pamąstyti ir išreikšti savo nuomonę apie psichiką veikiančias medžiagas, pateikti jiems nebaigtus sakinius.*

NEBAIGTI SAKINIAI

Uždaviniai: mokiniai gebės apibūdinti tabaką, alkoholį ir kitas psichiką veikiančias medžiagas, pareikš konkretų savo požiūrį į šias medžiagas ir jų vartojimą, į žalingą jų poveikį.

Priemonės: pratybų lapo kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga:

- Pagal pamokos uždavinius galima parengti įvairių nebaigtų sakinių variantus, pavyzdžiui, laisvalaikio, sveikos gyvensenos ar teisinių normų ir atsakomybės klausimais.

Pratybų lapas mokinių praktinei veiklai Nr. 79, psl. 306

PRIEDAI

..... 171

..... PRIEDAI

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo

ministro 2006 m. kovo 17 d. įsakymu

Nr. ISAK-494

ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos (toliau – Programa) paskirtis – užtikrinti bendrosios (pirminės) prevencinės veiklos veiksmingumą.
2. Programa grindžiama bendradarbiavimu tarp mokyklos, šeimos ir įvairių specialistų, o vykdoma remiantis pagrindiniais bendrosios (pirminės) prevencijos principais.
3. Programos turinys, atsižvelgiant į ugdymo patirties ypatumus ir atitinkamos prevencinės veiklos poreikį, pritaikytas kiekvienam amžiaus tarpsniui ir apima ikimokyklinį, priešmokyklinį, pradinį, pagrindinį ir vidurinį ugdymą.
4. Programa parengta įgyvendinant Nacionalinės narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos 2004–2008 metų programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2004 m. balandžio 8 d. nutarimu Nr. IX-2110 (Žin., 2004, Nr. 58-2041), 31.3 punktą ir Nacionalinės narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos 2004–2008 metų programos įgyvendinimo 2005 metų priemonių, patvirtintų Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2005 m. kovo 7 d. nutarimu Nr. 250 (Žin., 2005, Nr. 33-1066),

1.4 priemonę.

5. Programa skiriama kenksmingų ir psichiką veikiančių medžiagų – buitinių cheminių medžiagų, vaistų, alkoholio, tabako, narkotikų ir kitų psichiką veikiančių medžiagų – vartojimo bendrajai (pirminei) prevencijai vykdyti.

II. SITUACIJOS ANALIZĖ

6. Lietuvoje nuo 1985 metų atliekami mokinių alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo tyrimai, o nuo 1995 metų Lietuva dalyvauja vykdant alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo Europos mokyklose (ESPAD) projektą.

7. Mokinių, per 1995-1999 metus mėginusių ir vartojusių narkotikus, padaugėjo net penkis kartus. 1995 metais narkotikų bandė 3,2 procento 15–16 metų mokinių. 1999 metais šis rodiklis išaugo iki 15,3 procentų, o 2003 metais – iki 15,6 procentų. Rūkyti pabandė 80,0 procentų, o alkoholinių gėrimų – net iki 97,9 procentų penkiolikmečių ir šešiolikmečių, dažniau berniukų nei mergaičių. 13,6 procentų mokinių tiriamais metais vartojo raminamuosius ir migdomuosius vaistus, dažniau mergaitės nei berniukai.

8. Lietuvoje 2004 metais atlikto šalies gyventojų tyrimo apie žalingų įpročių paplitimą rezultatai parodė, kad narkotikų bent kartą gyvenime yra bandė 8,2 procento gyventojų, tabako gaminių – 65,8 procentų, o alkoholinių gėrimų per paskutinius 12 mėnesių iki tyrimo yra vartoję net 85 procentai šalies gyventojų.

III. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Programos tikslas – ugdyti asmenį, motyvuotą sveikai gyventi, nevartoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų.

10. Programos uždaviniai:

10.1. siekti, kad ugdytiniai suprastų neigiamą alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo poveikį žmogaus sveikatai ir visuomenei;

10.2. skatinti sveiko, turiningo gyvenimo nuostatų ir įgūdžių ugdymąsi;

10.3. ugdyti gebėjimus, skatinančius atsisakyti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų, prireikus kreiptis pagalbos ir konstruktyviai spręsti problemas;

10.4. ugdyti kritinį mąstymą, atsakomybę už savo veiksmus ir elgesį;

10.5. suteikti informacijos apie prevencinės, medicininės, psichologinės, socialinės, teisinės pagalbos galimybes ir institucijas, skatinti ugdytinių gebėjimą kreiptis pagalbos.

11. Siekiant iškeltų uždavinių, laikomasi šių principų:

..... 172

PRIEDAI

11.1. diferencijavimo – prevencinio ugdymo uždaviniai diferencijuojami skirtingo amžiaus koncentrams, ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į vaiko ar vaikų grupės ypatumus ir ypatingus poreikius;

11.2. kontekstualumo – atsižvelgiama į aplinkos (regiono, miesto, mokyklos, bendruomenės) ypatumus, remiamasi patirties pavyzdžiais;

11.3. integralumo – siekiama vaiko asmenybei daromo poveikio visybiškumo, t. y. neapsiribojama vien švietimu sveikatos srityje, bet integruotai ugdomi mokinių gebėjimai, įgūdžiai ir vertybinės nuostatos;

11.4. konstruktyvumo – atskleidžiamos ne vien problemos, bet skatinama ieškoti konstruktyvių jų sprendimo būdų;

11.5. veiksmingumo – siekiama geros prevencinio ugdymo kokybės rezultatų vykdant bendrąją prevenciją laiku ir sistemingai, numatant ir apibrėžiant orientacinius ugdytinių pasiekimus, užtikrinant tinkamą mokytojų kvalifikaciją.

IV. PROGRAMOS STRUKTŪRA IR TURINYS

12. Ši Programa yra sudedamoji ugdymo turinio dalis, ji glaudžiai susijusi su bendrosiomis programomis ir išsilavinimo standartais, Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa.

13. Programos struktūra ir turinys remiasi bendrojo ugdymo turinio formavimo koncentrais:

13.1. turinys sudaromas atsižvelgiant į ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio

ir vidurinio ugdymo uždavinius;

13.2. tematika daugiausia apima tas pačias temas, pateikiama vis išsamesnė informaciją apie alkoholį, tabaką ir kitas psichiką veikiančias medžiagas aukštesnėse ugdymo pakopose;

13.3. pasiekimai aprašomi apeliuojant į vis didesnę savarankiškumą ir atsakomybę už save ir kitus, į aktyvią poziciją, veiklumą;

13.4. siekiant užsibrėžtų kiekvienam koncentrai uždavinių, pateikiamos reikalingos vaikams ir mokiniams įgyti žinios, gebėjimai ir vertybinės nuostatos.

14. Programos turinys konkretizuojamas atsižvelgiant į mokyklos ir bendruomenės poreikius. Apie konkrečių temų parinkimą ikimokyklinėje ar priešmokyklinėje grupėje sprendžia auklėtojas, o mokyklose mokytojas, klasės auklėtojas, socialinis pedagogas ar kitas specialistas atsižvelgdamas į vaikų arba mokinių amžių, patirtį, individualius ar grupės poreikius, ugdomosios veiklos pobūdį.

V. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

15. Bendrąją prevenciją vykdo ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių pedagogai, bendrojo lavinimo mokyklų mokytojai, klasių auklėtojai, psichologai, socialiniai pedagogai ir sveikatos priežiūros ir kiti specialistai, įgiję atitinkamą kvalifikaciją.

16. Programa integruojama į ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių veiklas, dalykų pamokas pagal bendrąsias programas ir išsilavinimo standartus, klasės valandėles, popamokinę ir projektų veiklą, organizuojamus renginius:

16.1. ikimokyklinėse įstaigose ir priešmokyklinėse grupėse ne mažiau kaip 5 val. per metus;

16.2. pradinėse klasėse ne mažiau kaip 5 val. per metus;

16.3. penktojoje–aštuntojoje klasėse ne mažiau kaip 6 val. per mokslo metus;

16.4. devintojoje–dešimtojoje klasėse ne mažiau kaip 6 val. per mokslo metus;

16.5. vienuoliktojoje–dvyliktojoje klasėse ne mažiau kaip 5 val. per mokslo metus.

17. Programos įgyvendinimą koordinuoja mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui:

17.1. ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių pedagogai veiklos plane pažymi apie atitinkamos temos pateikimą auklėtiniams;

17.2. pradinį klasių mokytojas apie temos pateikimą mokiniams įrašo klasės dienyne;

17.3. penktųjų–dvylikųjų klasių auklėtojai ir atitinkamo dalyko mokytojas klasės dienyne įrašo apie atitinkamos temos pateikimą mokiniams;

17.4. mokyklos administracija sudaro sąlygas mokytojams ir kitiems specialistams, dirbantiems pagal šią Programą, pasirengti ją vykdyti ir prisidėti prie kvalifikacijos tobulinimo.

18. Ugdymosi pasiekimai vertinami pagal Programoje pateiktus reikalavimus: ką mokinyš privalo žinoti, gebėti, kokius įgūdžius ir vertybines nuostatas turi įgyti. Vertinant taikomi neformaliojo

..... 173

PRIEDAI

– formuojamojo – vertinimo metodai ir būdai. Ugdytinių pasiekimai, atitinkantys iškeltus uždavinius, žinias, gebėjimus, įgūdžius ir vertybines nuostatas, yra prevencinės veiklos veiksmingumo rodiklis.

19. Programai įgyvendinti naudojama 22 punkte nurodyta bei kita Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos rekomenduota literatūra ir vaizdinės priemonės.

VI. PROGRAMOS FINANSAVIMAS

20. Programos finansavimas vykdomas iš valstybės, savivaldybių biudžetų ir kitų šaltinių, naudojant formaliojo ir neformaliojo švietimo ir ugdymo lėšas.

VII. PROGRAMOS PRIEDAI

21. Mokinių pasiekimai, žinios, gebėjimai, įgūdžiai ir vertybinės nuostatos ugdymo turinio koncentrams pateikiami šios Programos 1 priede.

22. Rekomenduojama literatūra ir interneto svetainės pateikiami 2 priede.

..... 174

PRIEDAI

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką
veikiančių medžiagų vartojimo
prevencijos programos

1 priedas

MOKINIŲ PASIEKIMAI, ŽINIOS, GEBĖJIMAI, ĮGŪDŽIAI IR VERTYBINĖS NUOSTATOS

IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS UGDYMAS

UŽDAVINIAI:

1. Padėti vaikams suprasti, kaip augti sveikam ir saugiam, išvengti pavojingų medžiagų ir rizikingo elgesio.
2. Ugdyti gebėjimus suprasti savo sveikatos būklę, atsargiai elgtis su vaistais, buitinėmis cheminėmis medžiagomis, vengti rizikos, susijusios su rūkymu ir alkoholinių gėrimų vartojimu.
3. Skatinti nuostatas: saugoti ir stiprinti sveikatą, laikytis saugos buityje, vengti kenksmingų medžiagų ir rizikingo elgesio.

Tema Pasiekimai Žinios Gebėjimai/įgūdžiai Vertybinės nuostatos/

požiūris

Vaistai Žino, kad vaistai
vartojami tik sergant.

Supranta, kodėl
negalima imti jokių
vaistų be tėvų ar
gydytojų nurodymų.

Žino galimus pavojus
dėl neatsargaus vaistų
vartojimo.

Sveikata ir sveikatos
stiprinimo būdai (fizinis
aktyvumas, vitaminai ir
t.t.) Netinkamo vaistų
vartojimo pasekmės.

Ugdomi gebėjimai
suprasti savo

būseną, savijautą ir
kreiptis pagalbos į
suaugusiuosius, kai
jaučiasi blogai.

Ugdoma nuostata
sveikai gyventi ir
elgtis atsakingai su
vaistais. Formuojamas
atsakingas požiūris į
sveikatą.

Buitinės
cheminės
medžiagos

Žino, kad buityje
naudojamas medžiagas
galima naudoti tik pagal
paskirtį ir laikantis
saugos nurodymų.

Supranta, kokį pavojų
gali kelti netinkamai
naudojamos buitinės
cheminės medžiagos ir
geba elgtis atsargiai.

Geba laikytis
elementarių higienos
įpročių.

Kai kurios buityje
naudojamos medžiagos
(valikliai, skalbimo
milteliai, dažai, klijai ir
kt.), jų paskirtis.

Kuo jos gali būti
pavojingos, jei

naudojamos netinkamai.
Ugdomi gebėjimai
naudoti buitines
chemines medžiagas tik
pagal paskirtį ir prižiūrint
suaugusiesiems, taip pat
pastebėti netinkamoje
vietoje laikomas
buitinės chemijos
priemonės ir pranešti
suaugusiesiems apie tai.
Ugdomos savisaugos
ir švaros laikymosi
nuostatos.
Tabakas Žino, kokios yra
neigiamos rūkymo
pasekmės.
Žino, kokius įpročius
reikėtų ugdytis norint
augti sveikam ir stipriam.
Supranta, kodėl vaikams
draudžiama rūkyti.
Sveika gyvensena ir
žalingi įpročiai.
Rūkymas – žalingas
įprotis. Kodėl žmonės
rūko?
Rūkymo poveikis vaikų
sveikatai.
Mokoma(si) skirti
sveikos gyvensenos ir
žalingus įpročius.
Skatinamas gebėjimas
vengti pasyvaus rūkymo
pavojaus.
Ugdoma nuostata
vengti ir netoleruoti
rūkymo, nesekti blogu
kitų pavyzdžiu.
Alkoholiniai
gėrimai
Žino, kad alkoholiniai
gėrimai labai kenkia
suaugusiųjų ir ypač
vaikų sveikatai.
Supranta, kodėl vaikams
draudžiama vartoti
alkoholinius gėrimus.
Paašškina, ko negalima
daryti išgėrusiam
žmogui (pvz., vairuoti
automobilio, dirbti,
plaukioti ir t.t.) ir kodėl.
Numato, kokius
įpročius reikėtų ugdytis
norint augti sveikam ir
stipriam.
Alkoholinių gėrimų
poveikis suaugusiajam
ir vaikui.
Išgėrusio žmogaus
elgesys (pvz.,

agresyvumas,
savo poelgių
nekontroliavimas...)
Šventės, tradicijos,
papročiai nevartojant
alkoholio.
Formuojami sveikos
gyvensenos įgūdžiai.
Ugdomas gebėjimas
vengti bendrauti su
išgėrusiais asmenimis
ir atsispirti smalsumui
ar kitų siūlymams
paragauti alkoholinių
gėrimų.
Formuojamas
neigiamas požiūris
į alkoholinių gėrimų
vartojimą; rūpinimasis
savo sveikata.
..... 175

..... PRIEDAI

PRADINIS UGDYMAS

UŽDAVINIAI:

1. Plėsti mokinių supratimą apie sveikatą ir jos tausojimą, vaistų, buitinių cheminių medžiagų, rūkymo ir alkoholinių gėrimų poveikį sveikatai.
2. Ugdyti gebėjimus elgtis saugiai ir atsakingai: galvoti apie poelgių pasekmes, vengti pavojingų medžiagų ir situacijų, atsispirti smalsumui ar kitų siūlymams pabandyti rūkyti ar vartoti alkoholį.
3. Skatinti nuostatas sveikai gyventi, elgtis drausmingai ir laikytis taisyklių, vengti ir netoleruoti žalingų įpročių.

Tema Pasiekimai Žinios Gebėjimai/įgūdžiai Vertybinės nuostatos/
požiūris

Vaistai Geba paaiškinti, kaip
gyventi sveikai.

Numato, kokiais atvejais
nedelsiant reikia kreiptis į
gydytoją.

Žino, kad vaistus galima
imti tik iš tėvų, gydytojų ir/ar
kitų sveikatos priežiūros
specialistų.

Vaistų poveikis organizmui.
Kaip stiprinti organizmą ir
išvengti ligų.

Ugdomi gebėjimai suprasti
savo būseną, savijautą
ir kreiptis pagalbos į
suaugusiuosius, kai jaučiasi
blogai.

Ugdoma nuostata sveikai
gyventi ir elgtis atsakingai
su vaistais, augalais,
grybais.

Buitinės
cheminės
medžiagos

Žino, kad buityje
naudojamos cheminės
medžiagos ne tik teikia
naudą, bet ir kenkia
žmogaus sveikatai.

Numato, kokie pavojai gali
ištikti netinkamai naudojant
chemines medžiagas
buityje.

Netinkamai naudojamų
cheminių medžiagų
poveikis sveikatai.

Ispėjamieji ženklai ant
buitinių cheminių medžiagų.
Elgsena nesaugiai
panaudojus buitines
chemines medžiagas.
Ugdomi gebėjimai saugiai
naudotis cheminėmis
priemonėmis buityje
ir kreiptis pagalbos,
neatsargiai pasinaudojus
buitinėmis cheminėmis
medžiagomis.
Ugdoma nuostata laikytis
higienos buityje ir atsargiai
elgtis su buitinėmis
cheminėmis medžiagomis.
Tabakas Laikosi mokinio elgesio ir
mokyklos taisyklių.
Supranta, kokią žalą
ir kokias problemas
(sveikatos, finansines ir kt.)
kelia rūkymas.
Rūpinasi savo sveikata ir
saugia aplinka.
Paaiškina, kodėl negalima
rūkyti, net jei kas nors ir
pasiūlytų.
Susipažinęs su
Tabako kontrolės
įstatymo nuostatomis,
reglamentuojančiomis
nepilnamečių tabako
gaminų įsigijimą ir
vartojimą.
Rūkymo žala vaiko ir
suaugusiojo organizmui ir
jo aplinkai.
Mokyklos ir viešosios
tvarkos taisyklės, draudimai
pirkti tabako gaminius ir
rūkyti vaikams iki 18 metų.
Pavojus, kylantis dėl
nerūpestingai numestų ar
pakeltų nuorūkų.
Ugdomas gebėjimas
diskutuoti apie rūkymo žalą.
Mokomasi saugotis
pasyvaus rūkymo ir gebėti
atsispirti siūlymams
parūkyti.
Formuojamas neigiamas
požiūris į rūkymą.
Alkoholis Paaiškina alkoholio
vartojimo žalą asmeniui ir
bendruomenei.
Supranta, kad vaikai nėra
atsakingi už tai, jei jų tėvai
vartoja alkoholį.
Vengia rizikingų situacijų,
kurios gali kilti dėl alkoholio
vartojimo (pvz., važiuoti su
išgėrusiais asmenimis, būti
išgėrusiųjų draugijoje).
Susipažinęs su
Alkoholio kontrolės
įstatymo nuostatomis,
reglamentuojančiomis
nepilnamečių alkoholinių
gėrimų įsigijimą ir vartojimą.
Neigiamas alkoholio

poveikis sveikatai.
Priežastys, skatinančios
vartoti alkoholinius gėrimus.
Alkoholio vartojimas
šeimoje.
Draudimai pirkti ir
vartoti alkoholinius
gėrimus (vaikams iki 18
metų, suaugusiems
– viešosiose vietose).
Diskutuojant padedama
suprasti alkoholio žalą,
vartojimo priežastis ir
ugdomas gebėjimas
atsisakyti, jei siūloma
paragauti alkoholinių
gėrimų.
Skatinama nebijoti ir
kreiptis pagalbos, jei
šeimoje kyla problemų
dėl alkoholinių gėrimų
vartojimo.
Formuojamas neigiamas
požiūris į alkoholinių gėrimų
vartojimą.
Stiprinama nuostata
nevertoti alkoholinių
gėrimų.
..... 176

..... PRIEDAI

PAGRINDINIS UGDYMAS

(5–8 KLASĖS)

UŽDAVINIAI:

1. Aiškinti asmenines ir socialines tabako, alkoholio ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis ir pasekmes.
2. Ugdytis gebėjimus kritiškai mąstyti, atsispirti neigiamai bendraamžių įtakai, konstruktyviai spręsti psichologines problemas.

3. Skatinti savivarbą ir nuostatą ieškoti prasmingų laisvalaikio leidimo būdų, kritišką požiūrį į žalingų įpročių pavyzdžius savo aplinkoje, žiniasklaidoje.

Tema Pasiekimai Žinios Gebėjimai/įgūdžiai Vertybinės nuostatos/

požiūris

Tabakas rūpinasi savo sveikata.

Žino, kaip tabakas gali
paveikti sveikatą ir elgesį.

Geba atsispirti paauglių
spaudimui rūkyti.

Dalyvauja kuriant mokyklos

taisykles ir jų laikosi,
numato teises, pareigas ir

atsakomybę.

Žino Tabako kontrolės

įstatymo nuostatas,

reglamentuojančias

nepilnamečių tabako

gaminų įsigijimą ir

vartojimą.

Tabako žala paauglio sveikatai

ir asmenybei.

Neigiamas rūkymo poveikis

fiziniam aktyvumui.

Rūkymas – kaip „įvaizdžio“
dalis.

Atskleisti neigiamą tabako

reklamos poveikį ir tikslus.

Aktyvus ir pasyvus rūkymas.

Skatinama susimąstyti

ir įvertinti, kokią

žalą gali padaryti

rūkymas, ir priimti

tinkamą sprendimą

dėl rūkymo, gebėti
atsispirti bendraamžių
spaudimui.
Ugdoma nuostata
sveikai gyventi ir
saugiai elgtis.
Ugdoma neigiama
nuostata į rūkymą
mokykloje, namuose,
viešosiose vietose.
Turi pozityvią nuostatą
į nerūkančiuosius.
Formuojama nuostata
vykdyti teisės aktų
reikalavimus.
Alkoholis Žino, kaip alkoholis gali
paveikti sveikatą ir elgesį.
Supranta piktnaudžiavimo
alkoholiu žalą ir dėl to
kylančias problemas.
Žino ilgalaikes alkoholio
vartojimo pasekmes – kaip
ir kodėl jo vartojimas
sukelia priklausomybę.
Geba atsispirti paauglių
spaudimui vartoti
alkoholinius gėrimus.
Geba pasirinkti prasmingus
laisvalaikio leidimo būdus
be alkoholio.
Sugeba kreiptis pagalbos,
jei iškyla problemų dėl
alkoholio vartojimo.
Žino Alkoholio kontrolės
įstatymo nuostatas,
reglamentuojančias
nepilnamečių alkoholinių
gėrimų įsigijimą ir vartojimą.
Alkoholio poveikis paauglio
sveikatai ir elgesiui.
Elgesio pokyčiai patiriant
įvairaus laipsnio apsvaigimą.
Trumpalaikiai ir ilgalaikiai
alkoholio poveikio padariniai.
Vartojimas, piktnaudžiavimas,
priklausomybė.
Alkoholio reklamos tikslai ir
poveikis.
Įvairūs pardavimo ir pateikimo
metodai.
Draudimai pirkti ir vartoti
alkoholinius gėrimus (vaikams
iki 18 metų, suaugusiems
– viešosiose vietose).
Pavojai alkoholinius gėrimus
maišant su kitomis psichiką
veikiančiomis medžiagomis.
Alkoholinių gėrimų vartojimo
pasekmė šeimai ir visuomenei.
Konfliktai ir nelaimingi
atsitikimai kaip alkoholio
vartojimo pasekmė.
Alkoholinių gėrimų vartojimas ir
sportas. Vyskupo M. Valančiaus
blaivybės idėjų raida.
Skatinama suvokti
ir įvertinti asmeninę
riziką, kurią gali sukelti
alkoholio vartojimas.
Ugdomi gebėjimai

prisiimti atsakomybę
 už savo elgesį, rūpintis
 aplinkinių žmonių
 saugumu ir atsispirti
 aplinkinių siūlymams
 vartoti alkoholį.
 Ugdoma neigiama
 nuostata į alkoholio
 vartojimą (šeimoje,
 laisvalaikio ir kt.).
 Toliau stiprinamas
 nusiteikimas nevartoti
 alkoholinių gėrimų.
 Teigiama nuostata
 mokyklos taisyklių
 vykdymui.
 Nuostata, kad
 sportas ir alkoholis
 – nesuderinami
 dalykai.
 Kitos psichiką
 veikiančios
 medžiagos
 Supranta psichiką
 veikiančių medžiagų
 vartojimo žalą ir dėl to
 kylančias problemas.
 Geba atsispirti
 bendraamžių spaudimui ir
 moka konstruktyviai spręsti
 paauglystėje kylančias
 problemas.
 Geba įvertinti psichiką
 veikiančių medžiagų
 riziką ir prireikus kreiptis
 pagalbos dėl jų vartojimo.
 Kitos psichiką veikiančios
 medžiagos: rūšys, poveikis,
 vartojimo pasekmės.
 Priklausomybių atsiradimas.
 Paauglių ir jų tėvų atsakomybė
 už šių medžiagų vartojimą.
 Psichiką veikiančių medžiagų
 vartojimo priežastys.
 Kur kreiptis pagalbos dėl
 psichiką veikiančių medžiagų
 vartojimo.
 Psichiką veikiančių medžiagų
 reklamos poveikis ir draudimai.
 Įstatymai, susiję su draudimu
 pirkti, vartoti ir platinti psichiką
 veikiančios medžiagas.
 Skatinamas gebėjimas
 įvertinti psichiką
 veikiančių medžiagų
 asmeninę riziką
 (mokymuisi, elgesiui,
 sveikatai ir pan.) ir
 prisiimti atsakomybę už
 savo elgesį.
 Ugdomi gebėjimai
 konstruktyviai spręsti
 paauglystėje kylančias
 problemas.
 Ugdomas neigiamas
 požiūris į psichiką
 veikiančių medžiagų
 vartojimą.

PAGRINDINIS UGDYMAS (9–10 KLASĖ)

UŽDAVINIAI:

1. Plėsti žinias apie alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizikos veiksnių, ir išmanyti jų prevencinius, medicininius ir teisinius aspektus.
2. Stiprinti pasiryžimą atsisakyti alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų ir rinktis sveiką gyvenimo būdą.
3. Plėtoti gebėjimus argumentuotai diskutuoti ir įtikinamai pagrįsti požiūrį nevartoti žalingų medžiagų, kritiškai vertinti tiesioginę ir netiesioginę reklamą, elgtis atsakingai.
4. Skatinti mokinių prevencines nuostatas sprendžiant rūkymo, alkoholinių gėrimų ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemas.

Tema Pasiekimai Žinios Gebėjimai/įgūdžiai Vertybinės nuostatos/požiūris

Tabakas Rūpinasi savo draugų

ir šeimos narių fizine ir

psichikos sveikata.

Dalyvauja kuriant mokyklos

taisykles ir jų laikosi,

numato teises, pareigas ir

atsakomybę.

Atsispiria bendraamžių

spaudimui rūkyti.

Prireikus kreipiasi

konsultacijų ir pagalbos

dėl emocinių ir su rūkymu

susijusių problemų.

Aktyviai reiškia poziciją

(pasisako prieš tabako

vartojimą, dalyvauja

prevencijos veikloje).

Žino Tabako kontrolės

įstatymo nuostatas,

reglamentuojančias

nepilnamečių tabako

gaminų įsigijimą ir

vartojimą.

Rūkymo pasekmės

fizinei ir psichikos

sveikatai.

Priklausomybė nuo

tabako ir pagalbos

rūkančiui būdai.

Kova prieš rūkymą

pasaulyje (reklamos ir

pardavimo kontrolė).

Ugdomi gebėjimai rūpintis

savo, draugų, šeimos narių

fizine ir psichine sveikata.

Skatinama argumentuotai

diskutuoti apie „mitus ir

faktus“ dėl rūkymo.

Ugdomas kritinis mąstymas

ir gebėjimas įvertinti

situacijas, skatinančias

rūkyti.

Padedama aktyviai įsitraukti

į rūkymo prevenciją.

Skatinamas gebėjimas

kreiptis konsultacijų ir

pagalbos dėl emocinių ir su

rūkymu susijusių problemų.

Komentuojant teisės aktus

mokomasi analizuoti viešąją

informaciją, susijusią su

rūkymu.

Skatinama nuostata rūpintis

savo draugų ir šeimos narių

fizine ir psichine sveikata.

Stiprinama nuostata nerūkyti.

Ugdomas teigiamas požiūris į

nerūkantį asmenį.

Ugdomas atsakingumas už
savo ir draugų, šeimos narių
elgesį.
Alkoholis Aktyviai reiškia poziciją
(pasisako prieš alkoholio
ir kitų psichiką veikiančių
medžiagų vartojimą,
prioritetą teikia blaivios
asmenybės įvaizdžiui,
dalyvauja prevencijos
veikloje).
Prireikus kreipiasi
konsultacijų ir pagalbos
dėl emocinių ir su alkoholio
ir kitų psichiką veikiančių
medžiagų vartojimu
susijusių problemų.
Žino Alkoholio kontrolės
įstatymo nuostatas,
reglamentuojančias
nepilnamečių alkoholinių
gėrimų įsigijimą ir vartojimą.
Alkoholio vartojimo
pasekmės fizinei ir
psichikos sveikatai.
Priklausomybės nuo
alkoholio rizikos
veiksniai. Įvairūs
pagalbos būdai šeimos
nariams, turintiems
problemų dėl alkoholio
vartojimo.
Neteisėta veikla,
susijusi su alkoholio
gamyba, prekyba ir
vartojimu.
Reklamos ir pardavimo
kontrolė.
Alkoholio kontrolės
ir prevencijos patirtis
Lietuvoje ir pasaulyje.
Ugdomi gebėjimai kritiškai
vertinti elgesį, susijusį
su alkoholio vartojimu,
ir jį vartoti skatinančius
veiksnius (reklamą, socialinę
spaudimą ir kt.).
Komentuojant teisės
aktus mokomasi kritiškai
vertinti viešąją informaciją,
susijusią su alkoholio
vartojimu.
Pagal galimybes skatinama
įsitraukti į prevencijos
veiklą.
Ugdomas teigiamas požiūris
į blaivų gyvenimo būdą ir
alkoholio nevartojantį asmenį.
Toliau stiprinama nuostata
nevertoti alkoholinių gėrimų.
Ugdomas gebėjimas kritiškai
vertinti elgesį, susijusį su
alkoholio ir kitų psichiką
veikiančių medžiagų vartojimu
bei juos vartoti skatinančius
veiksnius (reklamą, socialinę ir
bendraamžių spaudimą, kt.).
Teigiamai vertinamas
alkoholinių gėrimų
nevartojimas pasilinksminimų

metu – pramogas be alkoholio.
Ugdomos prevencijos
nuostatos, skatinamas pilietinis
sąmoningumas.

..... 178

..... PRIEDAI

Kitos

psichiką

veikiančios

medžiagos

Susiformuoja aktyvią

poziciją prieš psichiką

veikiančių medžiagų

vartojimą ir aktyviai

reiškia savo nuomonę

šiuo klausimu, vertina

nevartojančiojo psichiką

veikiančių medžiagų

asmenybės įvaizdį, pagal

galimybes dalyvauja

prevencijos veikloje.

Supranta, kad psichiką

veikiančių medžiagų

vartotojas nekontroliuoja

savo veiksmų, gyvenimo ar

elgsenos.

Psichiką veikiančių

medžiagų vartojimo

pasekmės fizinei ir

psichikos sveikatai.

Priklausomybės

rizikos veiksniai.

Įvairūs pagalbos būdai

vartojantiems psichiką

veikiančias medžiagas.

Įstatymai, susiję su

psichiką veikiančių

medžiagų apyvarta.

Psichiką veikiančių

medžiagų kontrolės

ir prevencijos patirtis

Lietuvoje ir pasaulyje.

Prevencijos veiklos

rūšys ir dalyvavimo joje

formos.

Netiesioginė reklama.

Narkotikų legalizavimo

judėjimas ir grėsmės.

Diskutuoti apie „mitus

ir faktus“ dėl psichiką

veikiančių medžiagų

vartojimo.

Ugdomi gebėjimai kritiškai

vertinti elgesį, susijusį

su psichiką veikiančių

medžiagų vartojimu,

skatinimu bei platinimu, ir

atsakomybe už savo elgesį.

Skatinama ieškoti psichiką

veikiančių medžiagų

vartojimo prevencijos būdų.

Ugdomas teigiamas požiūris į

nevartojantį psichiką veikiančių

medžiagų asmenį.

Skatinamos prevencijos

nuostatos.

Geba diskutuoti psichiką

veikiančių medžiagų

prevencijos klausimais.

VIDURINIS UGDYMAS

(11–12 KLASĖS)

UŽDAVINIAI:

1. Analizuoti nacionalines ir globalines kovos prieš tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo tendencijas; teisės aktų nuostatas, reglamentuojančias šių medžiagų kontrolę ir teisės pažeidimų atsakomybę.
2. Diskutuoti ir numatyti konkrečius būdus, kaip konstruktyviai spręsti rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemas iš asmens, bendruomenės, visuomenės ar globalios perspektyvos.
3. Stiprinti nuostatas gyventi sveikai, atsisakyti žalingų įpročių, jausti atsakomybę ne tik už savo, bet ir už kitų (aplinkinių, palikuonių) sveikatą.

Tema Pasiekimai Žinios Gebėjimai/įgūdžiai Vertybinės nuostatos/
požiūris

Tabakas Žino teisės aktų nuostatas,
reglamentuojančias
nepilnamečių atsakomybę už
tabako įsigijimą ir vartojimą.
Atsispiria paauglių spaudimui
rūkyti.

Pasirenka prasmingus
laisvalaikio leidimo būdus be
žalingų įpročių.

Pripažįsta neigiamus
rūkymo padarinius sveikatai
ir aplinkai, argumentuotai
gina ir elgesiu demonstruoja
nerūkančiojo poziciją.
Dalyvauja rūkymo prevencijos
veikloje, skatina tai daryti
kitus.

Analizuoja teisės aktus,
reglamentuojančius tabako
prekybos ir vartojimo
aspektus.

Prireikęs kreipiasi konsultacijų
ir pagalbos dėl problemų,
susijusių su rūkymu.

Moka konstruktyviai įveikti
stresą.

Gina nerūkančiojo teises.

Tabako pasiūla ir paklausa.

Teisės aktai, reglamentuojantys
tabako kontrolę, jos pažeidimus.

Tabako reklamos tikslai ir
poveikis žmogaus elgesiui.

Rūkymo problemos sprendimo
būdai.

Pagalba žmonėms, norintiems
atsisakyti rūkyti.

Savitarpio pagalbos esmė.

Geba svarstyti
teisės normas,
nustatančias tabako
prekybos, platinimo
ir vartojimo aspektus
bei pasekmes, kurios
atsiranda pažeidus
nustatytus teisės aktų
reikalavimus.

Ugdomi gebėjimai
kritiškai įvertinti tabako
tiesioginę ir netiesioginę
reklamą.

Ugdomi problemų
sprendimo ir savitarpio
pagalbos gebėjimai.

Mokomasi
konstruktyviai įveikti
stresą ir atsisakyti
žalingų įpročių.

Ugdoma nuostata
rūpintis savo ir kitų
fizine ir psichine

sveikata.

Ugdomas teigiamas
požiūris į nerūkantį
asmenį.

Ugdomas atsakingumas
už savo elgesį.

Skatinama tvirta
nerūkančiojo pozicija
ir neigiama nuostata
rūkymo, tabako
kontrolės (prekybos,
reklamos) ir teisės
normų pažeidimų
atžvilgiu.

Ugdomas įsitikinimas,
kad yra veiksmingų
priemonių, padedančių
žmonėms atsakyti šio
žalingo įpročio.

..... 179

PRIEDAI

Alkoholis Analizuoja teisės aktus,
reglamentuojančius alkoholio
prekybos ir vartojimo
aspektus.

Ugdoma atsakomybė už savo
elgesį, susijusį su alkoholio
vartojimu.

Aktyviai reiškia poziciją
(pasisako prieš tabako,
alkoholio, kitų psichiką
veikiančių medžiagų
vartojimą, prioritetą teikia
blaivios asmenybės įvaizdžiui.

Argumentuotai gina ir elgesiu
demonstruoja alkoholio
bei kitų psichiką veikiančių
medžiagų nevartojančiojo ir
nerūkančiojo poziciją.

Paaškina teisinės
atsakomybės, atsirandančios
dėl alkoholio vartojimo, rūšis,
jų skirtumus.

Geba kritiškai vertinti savo
ar kitų veiksmus, susijusius
su nustatytos tvarkos
pažeidimais, alkoholio
vartojimu viešosiose vietose
arba vairavimu apsvaigus.

Geba dalyvauti prevencijos
veikloje ir skatina dalyvauti
kitus.

Teigiamai vertina pramogas
be alkoholio ir blaivų
gyvenimo būdą.

Alkoholis ir karjera.

Socialiniai piktnaudžiavimo
alkoholiu padariniai.

Alkoholis ir vairavimas.

Asmeninė ir tėvų atsakomybė.

Teisės aktai, reglamentuojantys
vairavimą apsvaigus nuo
alkoholio; pažeidimų rūšys, jų
padariniai.

Alkoholis ir šeima (alkoholio
poveikis vaisiui nėštumo metu,
šėimos finansams ir kt.).

Pramogos ir neigiamos alkoholio
vartojimo pasekmės.

Teisės aktai, reglamentuojantys

alkoholio kontrolę, jos
pažeidimus, ir reklamos
vaidmuo.
Priklausomybė nuo alkoholio.
Pagalba priklausantiems nuo
alkoholio asmenims ir jų šeimos
nariams.
Padedama apmąstyti
ir kritiškai vertinti
alkoholio vartojimą
skatinančius veiksnius
(reklamą, socialinę
spaudimą, pramogų
įpročius ir kt.).
Skatinama susipažinti
ir analizuoti teisės
normas, nustatančias
alkoholio vartojimo
ypatumus ir pasekmes,
kurios atsiranda
pažeidus nustatytus
teisės reikalavimus.
Skatinama neigiama
nuostata į alkoholio
vartojimą viešosiose
vietose ir vairavimą
apsvaigus.
Ugdomas teigiamas
požiūris į pramogas
ir laisvalaikio leidimą
be alkoholio, į blaivų
gyvenimo būdą.
Formuojama nuostata,
kad priklausomybė nuo
alkoholio – liga, kurią
būtina ir galima įveikti.
Kitos
psichiką
veikiančios
medžiagos
Geba apibūdinti narkotikų
ir kitų psichiką veikiančių
medžiagų žalingą poveikį
asmeniui ir visuomenei.
Žino, kaip psichiką veikiančios
medžiagos (tabakas,
alkoholis, narkotikai) gali
paveikti asmens sveikatą
ir elgesį bei visuomenę,
įvertina jų vartojimo riziką,
pripažįsta neigiamus vartojimo
padarinius.
Pripažįsta, kad įprotis
vartoti psichiką veikiančias
medžiagas sukelia sunkias
pasekmes ir priklausomybę.
Siekia aktyviai prisidėti prie
psichiką veikiančių medžiagų
vartojimo prevencijos.
Prireikus kreipiasi konsultacijų
ir pagalbos dėl emocinių
problemų bei problemų,
susijusių su psichiką
veikiančių medžiagų
vartojimu.
Dalyvauja prevencijos,
jaunesniųjų mokinių švietimo
veikloje, jei reikia, padeda
bendraamžiams ir žino, kur
kreiptis pagalbos.

Teigiamai vertina laisvalaikį ir sveiką gyvenimo būdą.

Paaiškina teises normas (įstatymus) dėl psichiką

veikiančių medžiagų

apyvartos ir vartojimo

ir atsakomybę už jų

nesilaikymą.

Psichiką veikiančios

medžiagos. Jų rūšys, poveikis

(sveikatai, vaisiui) ir vartojimo

rizikos veiksniai (platinimas

pasilinksminimo vietose, stresai

ir kt.

Žalingas psichiką veikiančių

medžiagų poveikis asmeniui ir

visuomenei.

Skaudūs asmeniniai, socialiniai,

finansiniai, psichiniai ir

medicininiai psichiką veikiančių

medžiagų vartojimo padariniai

(rizika susirgti AIDS, įgyti

priklausomybę ir kt.).

Globalinės psichiką veikiančių

medžiagų vartojimo paplitimo

tendencijos, problemos ir

konkretūs piktnaudžiavimo

narkotikais pavyzdžiai.

Šalies ir pasaulio narkotikų

vartojimo politika, švietimas,

prevencija, draudimai, gydymas

ir rehabilitacija.

Teisinė atsakomybė už psichiką

veikiančių medžiagų gamybą,

platinimą ir vartojimą.

Pagalba tiems, kurie nori

atsikratyti žalingo įpročio vartoti

psichiką veikiančias medžiagas.

Priklausomybės ligų gydymo

galimybės ir įstaigos, kurios

teikia tokią pagalbą.

Priklausomybė nuo psichiką

veikiančių medžiagų.

Pagalbos galimybės.

Padedama apmąstyti

ir kritiškai įvertinti

narkotikų ir kitų psichiką

veikiančių medžiagų

vartojimą skatinančius

veiksnius (reklamą,

socialinį spaudimą,

pramogų įpročius ir kt.).

Skatinama susipažinti

ir analizuoti teisės

normas, nustatančias

narkotikų ir kitų psichiką

veikiančių medžiagų

kontrolės ypatumus

ir pasekmes, kurios

atsiranda pažeidus

nustatytus teisės aktų

reikalavimus.

Formuojamas

tvirtas neigiamas

požiūris į psichiką

veikiančių medžiagų

vartojimą, platinimą

ir eksperimentavimą

jomis.

Ugdoma nuostata

vengti pačiam ir padėti
kitiems išvengti psichiką
veikiančių medžiagų
vartojimo rizikos.
Skatinama ieškoti
prasmingų laisvalaikio
leidimo formų ir
pramogų.
Formuojama nuostata,
kad priklausomybė
nuo psichiką veikiančių
medžiagų – liga, kurią
būtina įveikti.
..... 180

..... PRIEDAI

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką
veikiančių medžiagų vartojimo
prevencijos programos
2 priedas

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA IR INTERNETO SVETAINĖS

1. Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai. Priešmokyklinis, pradinis ir pagrindinis ugdymas. *Vilnius, 2003.*
2. Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai. XI–XII klasės. *Vilnius, 2002.*
3. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa. *Parengė: L. Bulotaitė, V. Gudžinskienė. Vilnius, 2003, 2005.*
4. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius. *Parengė: O. Monkevičienė, D. Jakučiūnienė. Vilnius, 2003, 2005.*
5. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės. *Parengė O. Rugevičienė. Vilnius, 2003, 2005.*
6. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. V–VIII klasės. *Parengė A. Davidavičienė. Vilnius, 2003, 2005.*
7. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. IX–X klasės. *Parengė I. Pilkauskienė. Vilnius, 2003, 2005.*
8. Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo universalioji programa. *Vilnius, 2005.*
9. Nacionalinė narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos 2004–2008 metų programa. *Vilnius, 2003.*
10. Sveiko gyvenimo būdo ir tinkamos asmens higienos mokyklinės programos. *Vilnius, 1999.*
11. Vaikų ir jaunimo socializacijos programa. *Vilnius, 2004.*
12. Alkoholis ir kiti narkotikai. *Atviros Lietuvos fondas, Vilnius, 1994.*
13. *Avižinis S., Čaplinskas S., Dmitrijevas V. ir kt.* Narkomanija ir jos prevencija: informacinė medžiaga. *Vilnius, 2001.*
14. *Bajoriūnas Z.* Šeimos ugdymo mokslas ir praktika. *Vilnius, Kronta, 2004.*
15. *Bitinas B.* Hodegenetika. Auklėjimo teorija ir technologija. *Vilnius, Kronta, 2004.*
16. Bažnyčia, narkotikai ir narkomanija: sielovados vadovėlis. *Vilnius, 2003.*
17. *Bulotaitė L.* Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokykloje. *Vilnius, 2000.*
18. *Bulotaitė L., Pivorienė R.V., Sturlienė N.* Drauge su vaiku: psichologo patarimai mokytojams. *Vilnius, 2001.*
19. *Bulotaitė L.* Cigaretės, alkoholis ir narkotikai: knygelė ikimokyklinukų ir pradinukų tėvams, auklėtojams ir mokytojams. *Vilnius, 2003.*
20. *Bulotaitė L.* Piknaudžiaujančių alkoholiu tėvų vaikas. Mano vaikai: priešmokyklinis vaiko ugdymas. *Kaunas, 2003.*
21. *Bulotaitė L.* Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. *Vilnius, 2004.*
22. *Čaplinskas S., Stonienė L.* Kaip nuo narkomanijos apsaugoti „Svajonės“ mokyklą? *Vilnius, 2002.*
23. *Černiauskienė M.* Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose: metodinė medžiaga. *Vilnius, 2000.*
24. *Davidavičienė A. G.* Alkoholi ir kitus narkotikus vartojantys moksleiviai. *Vilnius, 2000.*
25. *Davidavičienė A. G., Stonienė L.* Narkotikų vartojimo ir ŽIV / AIDS prevencija ugdymo

institucijose: metodinės rekomendacijos. *Vilnius, 2000.*

26. *Davidavičienė A. G. Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus? Vilnius, 2001.*

27. *Davidavičienė A. G. Narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos programa ir standartas. Metodinė priemonė. VPSC. Vilnius, 2001.*

28. *Davidavičienė A. G. Paauglių narkotikų vartojimas Lietuvoje ir Europoje: tyrimų medžiaga.*

ESPAD – alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo projektas Europos mokyklose. *Vilnius, 2004.*

29. *Dapkienė S. Klasės auklėtojas ir tėvai-partneriai. Šiauliai, 2002*

30. *Dobranskienė R. Mokyklos bendruomenės vadyba. Klaipėda, 2002.*

31. *Ganeri A. Narkotikai. Specialistės patarimai. Vilnius, 1999.*

32. *Gasiliauskas L. ir kt. Vaikai klausia. Vilnius, 2003.*

33. *Gudžinskienė V. Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną: metodinė priemonė. Vilnius, 2000.*

34. *Indrašienė V. Socialinio ugdymo technologijos. Vilnius, 2004.*

35. *Juodaitytė A. Socializacija ir ugdymas vaikystėje. Vilnius, 2002.*

..... 181

PRIEDAI

36. *Kvieskienė G. Socializacija ir vaiko gerovė. Vilnius, 2002.*

37. *Kvieskienė G. Pozityvioji socializacija. Vilnius, 2005.*

38. *Leliugienė M. ir Klemkaitė J. Dailės terapija socialiniame darbe su vaikais. Vilnius, 2005.*

39. *Levickaitė K., Stankutė A. Apie dramblis: vadovas merginoms po jausmų pasaulį. Vilnius, 2005.*

40. *Marshall B., Rosenberg. Bendraukime be pykčio: nuoširdus kalbėjimas. Kaunas, 2000.*

41. *Moksleiviai ir narkotikai. Knyga mokytojui. Rusų kalba. Ryga, 2003.*

42. *Mokykla be narkotikų. Knyga mokytojui. Parengė: R. Aškinytė, L. Bulotaitė, M. Černiauskienė ir kt. Vilnius, 2002.*

43. *Paauglys, šeima, mokykla. Parengė: R. Barkauskienė, L. Bulotaitė, A. Davidavičienė, V. Indrašienė ir kt. Vilnius, 2005.*

44. *Pivorienė R. ir Sturlienė N. Klasės vadovo ABC. Darbas su vaikais. Vilnius, 2004.*

45. *Rūkymas. Atviros Lietuvos Fondas, Vilnius, 1994.*

46. *Vaiko teisių konvencija. Vaiko teisių informacijos centras. Vilnius, 1999.*

47. *Zaborskis A., Makari J. Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994-1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu. Panevėžys, 2001.*

48. *Zaborskis A., Petrauskienė A. ir kt. Aukime sveiki: pratybų sąsiuvinis I-IV klasės mokiniams. Kaunas, 2004.*

49. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija – www.smm.lt

50. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija – www.sam.lt

51. Rūkymo prevencijos klausimai – www.sam.lt/ltsritys/visuomenes-sveikata/rukymas

52. Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės – www.nkd.lt

53. Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras – www.sppc.lt

54. Lietuvos AIDS centras – www.aids.lt

55. Valstybinis psichikos sveikatos centras – www.vpsc.lt

56. Informacija ir priemonės tėvams apie narkotikų prevenciją – www.pride.org

57. JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas – www.nida.nih.gov

58. Lietuvoje vykdoma programa Pramogos be narkotikų – www.benarkotiku.lt

59. Europos narkotikų ir narkomanijos centras EDDRA – <http://eddra.emcdda.eu.int>

60. Pasaulio sveikatos organizacijos koordinuojamas tarptautinis mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimas – www.hbsc.org

..... 182

PRIEDAI

..... 183

PRIEDAI

Informacija pedagogui

TABAKAS

Tabakas yra visiems gerai žinoma medžiaga, nes tabako rūkymas labai plačiai paplitęs. Tabako gaminiai parduodami maisto produktų parduotuvėse, kioskuose. Nors žinoma, kad tabakas sukelia sveikatos sutrikimus ir mirtį, jo vartojimas nemažėja. Nors Tabako kontrolės įstatymas draudžia asmenims iki 18 metų parduoti tabako gaminius, rūkyti pradedama labai anksti. Tabako rūkymas šiuo metu tampa ypač pavojingu įpročiu, nes kartu plinta ir kitų narkotikų rūkymas. Narkotikai, net ir labai pavojingi, tokie kaip heroinas, rūkomi maišant su tabaku. Pastaruoju metu Europoje į tabaką įmaišomas ir rūkomasis kokainas. Nerūkančiajam sunkiau įsiūlyti narkotikų nei rūkančiajam. Tabako rūkymas didina narkomanijos pavojų.

Rūkymo įprotis perduodamas iš vienos kartos kitai, ypač rūkančiųjų šeimose. Dažnai vaikai pradeda rūkyti mėgdžiodami suaugusiuosius.

Tabakas yra daugiamečių bulvinių šeimos augalas. Jis gali būti auginamas namų sąlygomis ir pramoniniu būdu. Rūkymui vartojami sudžiovinti ir pagal tam tikrą technologiją apdoroti bei susmulkinti tabako lapai. Veiklioji medžiaga yra nikotinas, kuris veikia centrinę nervų sistemą. Tabake, priklausomai nuo jo rūšies, nikotino būna nuo 0,7 iki 4,8 procento.

Veiklioji tabako medžiaga nikotinas – bespalvis, savotiško aštraus kvapo, gerai tirpstantis vandenyje ir riebaluose, ore ruduojantis skystis.

Nikotinas yra psichiką veikianti medžiaga, kurios vartojimas sukelia sunkią priklausomybę, todėl pagal Tarptautinę statistinę ligų ir sveikatos problemų klasifikaciją (TLK-10) jis priskiriamas priklausomybę sukeliančių medžiagų grupei. Dėl nikotino savybės sukelti priklausomybę tabakas dažnai vadinamas legaliuoju narkotiku.

Cigaretės dūmuose be nikotino yra iki 4000 įvairių medžiagų. Kai kurios iš jų labai kenksmingos žmogaus organizmui.

Vartojimas. Tabako lapai dažniausiai rūkomi susukti (cigarai), susmulkinti ir sukimšti į specialų popierių (cigaretės) arba specialiais įtaisais su dėklu tabakui (pypkės). Tabakui degant, per vamzdelį įtraukiami dūmai, kartu ir veiklioji medžiaga. Tabakas gali būti ne tik rūkomas, bet ir kramtomas, čiulpiamas, uostomas.

Veikimas. Veiklioji medžiaga nikotinas, patekęs per gleivines ir kvėpavimo takus, rezorbuojasi į kraują.

Iš pradžių nikotinas skatina centrinę nervų sistemą, o vėliau slopina. Veikdamas chemoreceptorius, jis tarsi padidina smegenų aktyvumą, todėl pradedantieji rūkyti jaučia malonumą, atsipalaidavimą, gebėjimą sutelkti dėmesį. Tačiau pripratusiems prie nikotino jis psichikos procesų aktyvumą didina tik iki nerūkantiems įprasto lygio. Suirus nikotinui, rūkalių psichikos aktyvumas mažėja, todėl jie jaučia norą vėl rūkyti, tampa priklausomi, patiria abstinenciją. Nikotinas labai nuodingas. Kai viena po kitos surūkoma daug cigarečių, galima sunkiai apsinuodyti. Nikotino įvairiose cigaretėse yra nuo 0,3 iki 3,2 mg. Poveikis dar priklauso ir nuo to, kaip įkvepiami dūmai. Įtraukiantieji dūmus į plaučius pasisavina iki 90 proc. nikotino.

Nikotinas veikia ne tik centrinę nervų, bet ir visas kitas organizmo sistemas – kvėpavimo, kraujotakos, lytinę, imuninę, virškinimo, keičia jų funkcijas. Jis dirgina burnos, kvėpavimo takų gleivines, siaurina kraujagysles, didina kraujospūdį, greitina pulsą, mažina apetitą. Labai neigiamai organizmą veikia išsiskiriančios dervos.

Rūkymas silpnina uoslę ir skonio pojūtį, blogina klausą, greitina senėjimą.

Tolerancija. Rūkant tolerancija sparčiai didėja. Norint gauti tą patį efektą reikia vis dažniau ir daugiau rūkyti. Surūkoma nuo kelių cigarečių iki kelių pakelių per dieną.

Priklausomybė. Tabako rūkymas sukelia psichinę ir fizinę priklausomybę. Jos požymiai – nerimas, įtampa, agresyvumas, nemiga, galvos skausmai, vegetacinės sistemos, širdies ritmo sutrikimai, dusulys, kosulys, drebulys, prakaitavimas. Priklausomybės sindromas būna toks stiprus, kad žmogus, suprasdamas apie žalingą rūkymo poveikį sveikatai bei rūkymo teikiamus nepatogumus, negali šio įpročio atsikratyti.

Ilgalaikio rūkymo pasekmės. Dideli, pavojingi gyvybei širdies kraujagyslių sistemos pakitimai. Daug žmonių miršta dėl ilgalaikio rūkymo, kuris sukelia išeminę širdies ligą, susiaurina širdies vainikines kraujagysles, sukelia aterosklerozę, pagreitina infarktą. Pakinta galūnių kraujagyslės, prasideda galūnių gangrena. Didėja kraujospūdis. Silpsta kvėpavimo organai. Prasideda lėtinis gerklų uždegimas, žemėja balsas. Susergama bronchitu, plaučių emfizema, įsimeta kosulys. Nuryti dūmai sukelia virškinimo sistemos uždegimus. Rūkalių burnos gleivinė parausta, dantys pagelsta. Silpsta imuninė sistema. Rūkymas labai kenkia lytinei funkcijai. Galima impotencija, moterims sutrinka menstruacijos. Rūkymas sukelia odos, plaučių vėžį.

Šis poveikis priklauso ne tik nuo nikotino, bet ir nuo kitų tabako sudėtinių medžiagų. Tai *dirginančiosios, kancerogeninės, trikdančios deguonies tiekimą, mažinančios organizmo gebėjimą reaguoti bei kitos*. Rūkančiųjų mirties pavojus (dėl visų priežasčių) yra 70 proc. didesnis negu nerūkančiųjų. 80 proc. plaučių vėžio atvejų tenka rūkaliams.

Rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių sveikatai.

Surūkytos cigaretės 2/3 dūmų patenka į aplinką ir užteršia ją nikotinu bei kitomis medžiagomis.

Kenksmingų medžiagų koncentracija aplinką teršiančiuose dūmuose didesnė negu tuose, kuriuos įtraukia rūkalius; juose 3 kartus daugiau benzopireno (įtariama, kad jis ir sukelia vėžį), dukart daugiau dervų ir nikotino, penkis kartus daugiau anglies monoksido ir 50 kartų – amoniako. Kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru vadinamas pasyviuoju rūkymu. Pasyvusis rūkymas labai kenksmingas, ypač vaikams. Rūkalių vaikai būna išblyškę, dirglūs, prastai miega, blogai valgo. Vaikai, kurių tėvai namuose rūko, dukart dažniau serga kvėpavimo ligomis. Nerūkantysis, išbuvęs prirūkytoje patalpoje tam tikrą laiką, jaučia intoksikacijos požymius: galvos skausmą, pykinimą. Visame pasaulyje kovojama už aplinką be tabako dūmų, skatinama nesitaikstyti su rūkalių įpročiais.

Rūkymas nėštumo metu

Rūkymo įtaka vaisiaus svoriui. Rūkymo įtaką vaisiaus svoriui nagrinėjančios studijos atliktos ir Lietuvoje. Nustatyta, kad rūkančios mamos gimdo vidutiniškai 200-250 g mažesnio svorio naujagimius nei nerūkančios. Mažo gimimo svorio naujagimius rūkančios moterys gimdo tris kartus dažniau nei nerūkančios.

Vaisiaus apsigimimai. Rūkant į organizmą patenka apie 4000 įvairių medžiagų. Dalis šių medžiagų sukelia įvairių organų vėžinius susirgimus, tačiau kai kurios medžiagos, tarp kurių yra ir radioaktyvus Polonis 210, gali sukelti chromosominius pakitimus arba lemti fizinius vaisiaus vystymosi sutrikimus. Studijos parodė, kad rūkymas nėštumo metu siejamas su 30 proc. didesne „kiškio lūpos“ bei „vilko gomurio“ rizika bei 20 proc. didesne šlapimo sistemos apsigimimų rizika.

Pasyvus rūkymas nėštumo metu. Tyrimais buvo nustatyta, kad pavojingas yra ne tik motinos rūkymas, bet ir buvimas aplinkoje, kurioje rūkoma (pasyvus rūkymas). Studijos parodė, kad pasyviai rūkančios moterys gimdo mažesnio svorio naujagimius, dažniau gimdo prieš laiką.

Rūkymo įtaka vaiko sveikatai. Studijos parodė, kad mamos rūkymas nėštumo metu gali sąlygoti blogesnę naujagimio kvėpavimo sistemos vystymąsi ir blogesnę kvėpavimo funkciją. Pasyvus jau gimusio vaiko rūkymas taip pat siejamas su blogesne tokių vaikų plaučių funkcija. Vaikai, kurių tėvai rūko, dažniau serga bronchine astma, kitomis kvėpavimo takų sistemos ligomis, dažniau serga vidurinės ausies uždegimu. Taip pat buvo nustatyta, kad tėvų rūkymas gali padidinti vaikų vėžio (limfomos, smegenų vėžio, leukemijos) atsiradimo riziką. Rūkančių motinų vaikai gimsta su nikotino abstinencijos reiškiniais, būna neramūs, blogiau valgo, trinka jų miegas.

Apibendrinant būtų galima pasakyti, kad rūkymas, tapdamas vis didesnio skaičiaus moterų gyvenimo dalimi, neretai negrįžtamai sužaloja ne tik jų pačių, bet ir jų vaikų sveikatą. Nepaisant to rūkymas vis dar vaizduojamas kaip stiliaus, gero gyvenimo, laisvės simbolis. Nedaug pasaulyje būtų galima rasti tokių rizikos veiksnių, kurių žalą sveikatai neginčijamai pagrįstų keliolika tūkstančių mokslinių studijų. Niekam jau nekykla klausimų, ar reikia gydyti plaučių uždegimą, tuo tarpu pagalba metantiems rūkyti laikoma pačių rūkančiųjų reikalu. Pasaulio sveikatos organizacija įvardina tabako kontrolę racionaliausia, mokslu pagrįsta veikla medicinoje, liečia tikėtis, kad pagalbą metančiam rūkyti kiekvienas medikas pradės suvokti kaip savo pareigą, kurios nevykdymas yra nusižengimas Hipokrato priesaikai.

Padalomoji medžiaga mokiniams**Dažniausiai pasitaikantys mokinių klausimai apie rūkymą ir atsakymai į juos****• Kodėl sunku mesti rūkyti?**

Pradedantysis rūkyti mano, kad bet kada galės mesti rūkyti. Klysta. Rūkymo pradžia priklauso nuo psichologinių asmens ypatumų ir jo namų ar darbo aplinkos.

Žmonės yra skirtingi, ir rūko kiekvienas savaip, tad mesdamas rūkyti patiria įvairių sunkumų, tačiau jų priežastis viena – tai priklausomybė.

Ji būna dvejopa:

Psichologinė priklausomybė –

nuo rūkymo ritualo, situacijos, aplinkinių rūkymo.

Fizinė priklausomybė –

nuo nikotino, tapusio būtinu normaliai nervų sistemos veiklai ir savijautai palaikyti.

Jeigu rūkote nedaug, nestiprias ar įvairias cigaretes, jei rūkomų cigarečių skaičius nepastovus ir priklauso nuo aplinkybių ir nuotaikos, jei galite užmiršti rūkymą kelioms valandoms ar net dienoms (gripuojant ar išvykoje), panašu, kad vyrauja psichologinė priklausomybė.

Jeigu surūkote 15 – 20 ir daugiau cigarečių per dieną, o Jūsų dienos norma maždaug pastovi, jeigu esate linkęs rūkyti stipresnes ir vienos rūšies cigaretes, jeigu joms baigiantis imate nerimauti ir jeigu Jums svarbiausia yra rytinė cigaretė – vyrauja fizinė priklausomybė.

Esant fizinei priklausomybei visada būna ir psichologinė; pastaroji gali būti ir be išreikštos fizinės priklausomybės, ypač pirmaisiais rūkymo metais. Todėl jauniems rūkioriams ir mesti būna lengviau.

Priklausomybė lemia abstinencijos reiškinius. Metus rūkyti organizmas nebegauna nikotino, pasigendama ir tūkstančius kartų atliktų rūkymo veiksmų; dėl to sutrinka įprastinė psichologinė pusiausvyrą ir savijauta: vargina noras rūkyti, padidėja nerimas, nervingumas, sunku susikaupti, sumažėja darbingumas, pablogėja nuotaika, gali sutrikti miegas, apetitas, virškinimas. Abstinencija pasireiškia labai individualiai, bet paprastai po dienos kitos ima silpnėti ir per kelias savaites visiškai praeina.

• Kaip išlikti nerūkančiam?

Susikurkite švarią, gaivią nerūkymo aplinką aplink save ir namuose. Nusipirkite kvepiančių gėlių, būsite maloniai nustebintas jų kvapo.

Pirmąsias nerūkymo dienas stenkitės praleisti tokiose vietose, kur rūkyti negalima (bibliotekose, muziejuose, teatruose, bažnyčiose ir kitur).

Gerkite kuo daugiau vandens ir vaisių sulčių (venkite gėrimų su kofeinu).

Venkite alkoholio, kavos ir kitų su rūkymu susijusių gėrimų.

Jei jums norisi kažką (cigaretę) laikyti rankoje, pažaiskite su pieštuku, sąvaržėle... Čiulpkite ledinukus, sukąskite tarp dantų krapštuką.

Venkite pagundų!

Kai žinote, kas sukelia Jums cigaretės troškimą, galite planuoti, kaip tam atsispirti. Jei žinote, kad atsidursite vienoje iš provokuojančių situacijų ir negalėsite jos išvengti, išvaizduokite save toje situacijoje kaip nerūkantįjį.

Pavalgę, vietoje rūkymo, išsivalykite dantis ar išeikite pasivaikščioti.

Venkite situacijų, kurių metu dažniausiai rūkydavote (žiūrėti mėgstamą TV laidą, sėdėti mėgstamoje vietoje, leisti laiką klubuose ir kt.).

Jei dalyvaujate vakarėlyje, kur yra daug pagundų parūkyti, pasirinkite nerūkančiųjų kompaniją.

Jei rūkydavote jausdami įtampą ar stresą, tokioje situacijoje geriau pasimankštinkite, keletą kartų giliai įkvėpkite, paklausykite ramios muzikos, paskambinkite geram draugui ir pasistenkite su juo išsikalbėti, paskambinkite psichologinės pagalbos telefonu.

• **Kaip mesti rūkyti?**

Jeigu pasitikite savo jėgomis, pabandykite mesti patys!

Pasikalbėkite su tėvais! Jie tikrai nori Jums gero.

Pasitarkite į pagalbą sėkmingai metusį rūkyti asmenį!

Keletas patarimų:

Stenkitės negalvoti, kaip sunku gali būti mesti rūkyti.

Užrašykite ant popieriaus visas priežastis, dėl kurių reikėtų nerūkyti.

Pvz.:

Noriu geriau jaustis.

Noriu, kad draugai ir artimieji manimi didžiutųsi.

Noriu save kontroliuoti.

Noriu turėti daugiau energijos.

Noriu geriau jaustis tose vietose, kuriose draudžiama rūkyti.

Noriu skaniai kvėpėti.

Kiekvieną vakarą, einant miegoti, pakartokite vieną iš priežasčių 10 kartų.

Paskirkite „M“ (metimo) dieną – ir meskite. Niekam neleiskite jos pakeisti. Vėliau galėsite švęsti šią nerūkymo datą kiekvienais metais. Nemeskite rūkyti „amžiams“ – pirmiausia vienai dienai, paskui dar dienai ir t.t.

Atminkite, mesti nėra lengva, bet ir nėra neįmanoma.

Abstinencijos simptomai yra laikini. Paprastai jie tęsiasi 1 – 2 savaites.

Dažniausiai valios pritrūksta pirmąją savaitę, kai nemalonūs simptomai yra stipriausi.

Susilažinkite su draugu, kad nuo „M“ dienos mesite rūkyti. Atidėkite kasdien cigaretėms skirtus pinigus į taupyklę.

Mažinkite cigarečių skaičių.

Surūkykite tik pusę cigaretės.

Kasdien vėlinkite pirmosios cigaretės užsidegimą 1 valanda.

Iš pat pradžių nuspręskite, kiek cigarečių tą dieną surūkysite. Už kiekvieną papildomą cigaretę atidėkite į taupyklę pasirinktą sumą pinigų.

Pasistenkite, kad „po ranka“ būtų ne cigaretė, o stiklinė sulčių.

Jei pasiseks sumažinti per dieną surūkomų cigarečių skaičių iki 7, pats laikas paskirti visiško metimo dieną.

Nerūkykite „automatiškai“.

Jeigu tėvai leidžia rūkyti namie – netuštinkite peleninės. Ji primins jums, kiek surūkėte cigarečių per dieną, nemaloniai nuteiks ir senų nuorūkų kvapas.

Laikykite cigaretę priešingoje rankoje nei esate įpratę, cigarečių pakelį laikykite vis kitoje, neįprastoje vietoje.

Nepirkite cigarečių dėžėmis. Palaukite, kol cigarečių pakelis bus tuščias, tik tuomet pirkite kitą.

Padarykite rūkymą nemaloniu.

Jei mėgstate rūkyti su draugais, rūkykite vieni. Pastatykite savo kėdę į nepatogią vietą, kurioje negalėtumėte galvoti nieko kito, o tik apie cigaretes ir jų neigiamą poveikį.

Rinkite savo nuorūkas į didelį stiklinį indą, kad matytumėte kiek šiukšlių jūs sukuriate.

Prieš metant

Negalvokite, kad nerūkysite niekada. Galvokite, kad nerūkysite šiandien.

Išvalykite savo drabužius, kad neliktų cigarečių kvapo.

..... 187

..... PRIEDAI

• **Kaip pasirinkti metimo dieną ir kaip tą dieną elgtis?**

Neplanuokite mesti rūkyti tokią dieną, kuri gali būti Jums labai sunki.

Pasirinkite tokią dieną, kai turėsite laiko suplanuoti veiklą be rūkymo.

Išmeskite visas cigaretes, degtukus ir žiebtuvėlius.

Apsilankykite pas stomatologą, pašalinkite nuo dantų tabako akmenis.

Tegul gražūs dantys padeda jums nerūkyti.

Surašykite sąrašą daiktų, kuriuos norėtumėte įsigyti. Kainas rašykite pagal cigarečių pakelių kainą.

Tą dieną būkite labai užsiėmę, daug judėkite.

Priminkite savo draugams, šeimos nariams, kad šiandien jūsų metimo rūkyti diena. Paprašykite jų pagalbos.

Pavaišinkite save ar suruoškite ką nors įdomaus, šventiško šiai dienai pažymėti.

• **Kaip elgtis jei noras rūkyti labai stiprus?**

Visada turėkite kišenėje: obuolį, saulėgrąžų, razinų, becukrės kramtomosios gumos.

10 kartų giliai įkvėpkite, paskutinį įkvėpimą sulaikykite kiek galima ilgiau.

Nusiprauskite po dušu, vonioje.

Vietoj cigaretės užsidekite smilkalų arba žvakę.

Pagalvokite, kiek pastangų padėjote norėdamas atsisakyti rūkalų.

Užsiimkite nauja veikla!

Užsiimkite veikla, kurios metu rūkyti sunku ar neįmanoma. Pvz., sunku rūkyti plaukiant, žaidžiant tenisą ar tinklinį. Kai cigaretės troškimas būna labai stiprus, nusiplaukite rankas arba išplaukite indus.

Užsiimkite daug rankų darbo reikalaujančia veikla (rankdarbiai, paveikslėliai dėlionės, sodo darbai, namų ruošą). Važinėkite dviračiu, eikite pasivaikščioti, pasidarykite manikiūrą, rašykite laiškus. Daugiau mankštinkitės. Atkreipkite dėmesį į savo išvaizdą. Džiaukitės maloniu skoniu burnoje ir reguliariai valykite dantis.

• **Kokie sveikatos pokyčiai vyksta metus rūkyti?**

Po 20 min. kraujo spaudimas ir pulsas normalizuojasi; po 8 val. kraujyje dvigubai sumažėja nikotino ir anglies monoksido, normalizuojasi įsotinamas deguonis; po 24 val. anglies monoksidas jau pašalintas iš organizmo, plaučiai pradeda valytis nuo gleivių ir kitų dėl rūkymo susidariusių audinių irimo; po 48 val. nikotino organizme nebėra, žymiai pagerėja uoslės ir skonio jutimai; po 72 val. kvėpuoti darosi lengviau, nes prasideda bronchų relaksacija; po 2-12 sav., 3-9 mėn. pagerėja organizmo kraujotaka, sumažėja kosulys, dusulys, lengvėja kvėpavimas, nes 10 procentų pagerėja plaučių funkciniai rodikliai; po 5 metų dvigubai sumažėja širdies priepuolio tikimybė; po 10 metų dvigubai sumažėja plaučių vėžio tikimybė, širdies priepuolio tikimybė tokia pat kaip ir niekada nerūkiausio.

• **Kaip apsaugoti save nuo prievartinio rūkymo?**

Paprašykite šalia Jūsų nerūkyti.

Pasiūlykite išeiti rūkyti laukan, į balkoną ar specialiai rūkymui skirtą vietą.

Atidarykite langus, jeigu kas nors rūko.

Pasistenkite savo draugus nuteikti prieš rūkymą.

Pasitraukite nuo rūkančių, jei nieko kito negalite padaryti.

Skatinkite savo draugus ir artimuosius mesti rūkyti.

Atminkite, kad Tabako kontrolės įstatymo 14 str. gina Jūsų teisę į švarų aplinkos orą.

..... 188

..... PRIEDAI

• **Ką daryti, jei vėl pradėjau rūkyti?**

Jei neišlaikėte ir užsirūkėte, nesinervinkite. Dauguma rūkančiųjų mėgina mesti keletą kartų, kol jiems tai pasiseka.

Kaip elgtis:

Prisipažinkite sukludę. Vadinasi, surūkysite vieną cigaretę ar dvi. Surūkius vieną cigaretę nereiškia, kad Jūs vėl pradėsite rūkyti.

Nebūkite negailestingi sau. Atsinaujinęs įprotis dar nereiškia, kad Jūs nevykėlis ar kad negalite nerūkyti. Bet tai labai svarbus signalas norint nustoti rūkyti.

Išsiaiškinkite, kas paskatino jus vėl užsidegti cigaretę. Ateityje venkite rūkymą sukėlusio veiksnio ir nuspręskite, ką darysite, jei jis pasikartos.

Parašykite sau raštišką pasižadėjimą toliau likti nerūkančiu.

Žinokite, kad dabar geriau žinote, kaip mesti rūkyti.

• **Kokie abstinencijos simptomai yra būdingi sveikimo laikotarpiui ir kaip juos įveikti?**

Simptomai Palengvinantys veiksniai

Sausumas burnoje, jautrios dantenos, gerklė, liežuvis

Gurkšnokite labai šaltą vandenį, vaisių sultis ar kramtykite kramtomąją gumą.

Galvos skausmas Išsimaudykite šiltoje vonioje ar duše, daugiau ilsėkitės.

Miego sutrikimai Negerkite kavos, arbatos ar kitų kofeino turinčių gėrimų. Daugiau ilsėkitės.

Užkietėję viduriai

Valgykite rupų maistą, žalių daržovių, vaisių, nemaltų grūdų košes. Išgerkite 6-8 stiklines vandens kasdien.

Nuovargis

Dažniau prigulkite. Nereikalaukite iš savęs daug. Keletą savaičių jūsų kūnui reikės daugiau poilsio.

Alkis Gerkite daugiau vandens ar nekaloringų gėrimų. Valgykite neriebius užkandžius.

Dirglumas, irzlumas Eikite pasivaikščioti, pasimėgaukite šilta vonia, daugiau ilsėkitės.

Kosulys Gurkšnokite šiltą žolių arbatą. Čiulpkite ledinukus nuo kosulio.

..... 189

..... PRIEDAI

• **Kaip paskatinti rūkantįjį mesti?**

Žinokite, kad rūkymas yra narkomanijos rūšis. Didžioji dauguma rūkančiųjų yra priklausomi nuo rūkymo fiziškai ir psichologiškai, nors gali to ir nesuvokti. Atjauskite rūkantįjį, nes dėl priklausomybės ir abstinencijos reiškinių mesti rūkyti yra labai sunku.

Rūkantieji dažniausiai žino, kad rūkymas yra blogas dalykas.

Dauguma jų yra mėginę mesti rūkyti, tačiau nesėkmingai ir tik atkakliausiems tai pavyksta.

Jeigu Jūsų draugams ar artimiesiems nepavyko mesti, nepraraskite vilties.

Padrąsinkite juos, paguoskite ir raginkite bandyti vėl.

Jums gali būti nepatogu paprašyti nerūkyti šalia Jūsų. Kantriai ir mandagiai paaiškinkite, kad rūkymas kenkia ir aplinkiniams, ir dažniausiai Jus supras (kartais, jeigu niekas nebepadedą, galite suvaidinti, kad Jums labai bloga).

Duokite rūkantiesiems suprasti, kad Jūs atjaučiate juos ir norite jiems padėti, bet visgi neleiskite rūkyti šalia Jūsų.

• **Kaip padėti metančiajam rūkyti?**

Išaiškinkite, kad rūpinatės jo sveikata, bet Jums taip pat rūpi ir Jūsų paties sveikata.

Padėkite metančiajam pasirinkti metimo datą.

Pasalinkite pelenines ir kitus primenančius rūkymą daiktus.

Turėkite ledinukų ar kramtomos gumos, kad galėtumėte pasiūlyti vietoje cigaretės.

Paskatinkite metantįjį daryti mankštą, pasivaikščioti, sportuoti ir darykite tai kartu.

Patarkite, kad jis pasakytų kitiems jam neabejingiems žmonėms apie savo pastangas.

Užsiminkite jam, kad nuo jo nebesklinda nemalonus tabako kvapas.

Pasakykite jam, kad jo busimieji vaikai, kiti artimieji bus sveikesni.

Pasakykite, kad metus rūkyti pailgės jo gyvenimas.

Priminkite, kiek pinigų jis sutaupys metęs rūkyti.

Paprašykite kitus rūkančius nerūkyti prie metančiojo.

• **Ar tiesa, kad metus rūkyti žmonės priauga svorio?**

Dauguma žmonių būgštauja, kad metę rūkyti priaugs svorio. Taip yra todėl, kad valgymas gali padėti laikinai nuslopinti norą rūkyti. Tačiau būkite tikri, kad žmonės, kurie priauga 2-4 kilogramus svorio, dažnai labai greitai jo atsikrato.

SVARBIAUSIAS JŪSŲ TIKSLAS TURĖTŲ BŪTI MESTI RŪKYTI!

Po keleto mėnesių galėsite atsikratyti trumpalaikio antsvorio.

Štai keletas patarimų, kurie padės kontroliuoti svorį metant rūkyti:

Galite ir toliau užkandžiauti, kad nuslopintumėte norą rūkyti.

Stenkitės valgyti sveiką maistą – vaisius, daržoves, be cukrų saldainius, kietus saldainius ar kramtomąją gumą.

Gerkite daug vandens ir sulčių, kad jaustumėte pilnumo jausmą.

Būkite geros formos – eikite pasivaikščioti, važinėkite dviračiu, plaukiokite baseine.

Mankštinkitės su draugais. Valgykite kuo sveikesnį ir gerai subalansuotą maistą.

..... 190

PRIEDAI

Informacija pedagogui

ALKOHOLIS

Alkoholis yra labiausiai paplitusi veikianti psichiką ir sukelianti priklausomybę medžiaga.

Jo vartojimas legalus, turintis senas tradicijas, sukeliantis kur kas daugiau problemų nei narkotikai.

Alkoholis yra visiems gerai žinomas, net vaikai labai anksti nukenčia nuo jo vartojimo buityje. Alkoholiniai gėrimai gali būti stiprūs arba silpni, priklausomai nuo to, kiek juose grynojo alkoholio su įvairiomis priemonėmis, pagaminti pagal skirtingą technologiją. Alkoholio apyvartą reglamentuoja Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas. Rinkos ekonomikoje alkoholio vartojimo kontrolė tolydžio mažėja, jis tampa vis labiau prieinamas, tad tik pats asmuo, įvertinęs alkoholio poveikį sveikatai, gali kontroliuoti jo vartojimą.

Asmenims iki 18 metų draudžiama parduoti alkoholinius gėrimus, tačiau mūsų valstybėje nėra griežtų normų, pagal kurias būtų baudžiami tie, kurie nepaiso šio draudimo.

Alkoholis yra bespalvis, lakus, specifinio kvapo skystis, gaminamas iš angliavandenių. Degus.

Labai plačiai vartojamas buityje, pramonėje, medicinoje. Jo koncentruotas tirpalas – spiritas plačiai vartojamas medicinoje odai dezinfekuoti, kompresams, vaistų tinktūroms gaminti.

Geriant alkoholinius gėrimus, alkoholis, kurio pasisavinimas prasideda burnoje, per skrandį ir žarnyną skverbiasi į visus organus ir ląsteles. Organizmo fermentai suskaido alkoholį, tačiau didesnis jo kiekis apnuodija organizmą. Apsauginė reakcija – vėmimas. Ypač pavojingas alkoholis vaikų organizmui. Prasiskverbęs į ląsteles, alkoholis atima iš jų vandenį, koaguliuoja baltymus, tirpdo riebalus. Kadangi smegenų ląstelėse yra daug riebalinių medžiagų – lipoidų, alkoholis veikia smegenų ląsteles, todėl apsvaigstama. Dalis smegenų ląstelių žūva.

Didžiausia alkoholio koncentracija susidaro po žieviniuose smegenų centruose, smegenėlėse, smegenų žievėje. Alkoholis pagal poveikį psichikai priskiriamas prie slopinančių centrinę nervų sistemą medžiagų.

Mažos jo dozės slopina galvos smegenų žievės centrus, todėl iš pradžių išgėręs žmogus daug kalba, nori judėti, nors dėl poveikio smegenėlėms iškart sutrinka jo koordinacija. Alkoholis labai keičia žmogaus elgseną,

net mažai išgėręs žmogus gali imtis tokių veiksmų, kurių niekad nesiimtų būdamas visiškai blaivus.

Didesnės alkoholio dozės paralyžiuoja mąstymą, sutrikdo judesių koordinaciją, gebėjimą orientotis laike ir vietoje. Žmogus nebesugeba judėti, galima net komos būseną arba mirtis dėl kvėpavimo centro slopinimo. Euforinės būsenos – atsipalaidavimo, nusiramavimo poreikis skatina žmones vartoti alkoholinius gėrimus. Potraukis perauga į priklausomybę, kuri pasireiškia abstinencijos sindromu.

Žmonės, pradėję girtauti, nebegeria susivaldyti ir geria, kad jaustųsi geriau. Prasideda psichikos ir

somatiniai sutrikimai, žmonės apgirtę susižaloja, tampa invalidais ar sukelia nelaimingus atsitikimus. Asmenys, priklausomi nuo alkoholio, tampa asocialūs, agresyvūs, nesugeba dirbti, nusikalsta, praranda namus. Visiems žinomi terminai *alkoholizmas, alkoholinė psichozė, baltoji karštinė*.

Apie žalingą alkoholio poveikį prirašyta daug knygų. Čia paminėsime tik kai kuriuos su jo vartojimu susijusius dalykus. Jei aiškinsime jaunimui, kad alkoholis – tikras nuodas, kai šeimoje ar svečiuose vartojami alkoholiniai gėrimai vertinami kaip norma, – mūsų aiškinimu niekas nepatikės. Reikia supažindinti, kaip veikia alkoholis ir kokios jo vartojimo pasekmės. Labai svarbu vaikus ir jaunimą apsaugoti nuo žalingų alkoholio vartojimo pasekmių. Alkoholis klatingai veikia nevalgiusius, pervargusius. Pavojinga vartoti nežinomą alkoholinį gėrimą. Pvz., reikia žinoti apie metilo alkoholį – medžio ar techninį spiritą, nuo kurio galima staiga apsinuodyti ir apakti, nes jis pažeidžia regos nervą. Į alkoholį gali būti įpilta kokių nors medžiagų, pvz., klofelino. Toks gėrimas staiga sumažina kraujospūdį ir žmogus gali prarasti sąmonę. Niekada jaunuoliai neturėtų gerti su nepažįstamaisiais, nes apgirtę dėl savo lengvabūdiškumo ar kitų asmenų prievartos gali užsikrėsti venerine liga, ŽIV ar pan. Labai pavojinga, kai greta alkoholio įsiūloma kitų psichiką veikiančių medžiagų, kad ir kanapių. Tuomet galima net ūmi psichozė. Dėl apsvaigusių vairuotojų kaltės eismo įvykiuose žūsta žmonės. Kepenyse suskaidytas alkoholis pasišalina iš organizmo su oru, prakaitu ir šlapimu, todėl ilgą laiką alkoholio galima rasti iškvėptame ore, šlapime, kraujyje – priklausomai nuo to, kada ir kiek išgerta. Per valandą organizme suskyla tik 7–10 ml alkoholio. Jei išgerta 100 gramų degtinės, kurioje buvo 40 gramų gryno alkoholio, jis iš organizmo pasišalina per 4–5 valandas. Jei gėrimas silpnesnis, tačiau jo išgeriama daugiau, alkoholio skilimas ir išsiskyrimas trunka ilgiau. Tai svarbu žinoti tiems, kurie ruošiasi vairuoti. Už vairavimą išgėrus baudžiama pagal įstatymą.

..... 191

..... PRIEDAI

Alkoholis ir nėštumas

Iš visų nėštumo metu vartojamų medžiagų alkoholis yra labiausiai paplitęs ir turi didžiausią įtaką vaisiui. Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra dažniausia naujagimio apsigimimų, vaiko vystymosi, augimo ir elgesio sutrikimų priežastis. Šis sindromas sukelia vaikui sunkių, nesugrąžinamų pakenkimų. Kiekvienas toks atvejis yra tarsi žmogiškoji tragedija, kuri vis tik gali būti užkirsta. Deja, visuomenė vis dar tyli apie šį sindromą, vadinamą fetaliniu alkoholio sindromu, ir jau pats laikas keisti tokį požiūrį. Fetalinis alkoholio sindromas (arba alkoholinė embriopatija) suprantamas kaip vaikų sutrikimas, sukeltas dėl pernelyg didelio ar ilgalaikio alkoholio vartojimo nėštumo metu.

Yra visa grupė tipiškų požymių dėl pernelyg didelio ar ilgalaikio alkoholio vartojimo nėštumo metu:

- maža galvos apimtis (mikrocefalia);
- raukšlės akių kampučiuose;
- siauras akių plyšys;
- žema nosies nugarėlė;
- trumpa, plokščia nosis;
- plona viršutinė lūpa;
- trumpas latakas (filtras) tarp viršutinės lūpos ir nosies;
- sulėtėjęs augimas ir per mažas svoris.

Daugeliu atvejų stebimi tik maži nukrypimai nuo normalaus vystymosi spektro. Tai galioja taip pat ir elgesio savybėms bei uždelstam psichiniam vystymuisi:

- hiperaktyvumas;
- nesugebėjimas sukaupti dėmesį;
- mokymosi sunkumai;
- sutrikusi smulkioji motorika;
- nesugebėjimas prisitaikyti prie naujų sąlygų;
- uždelstas psichinis vystymasis;
- kalbos sutrikimai;
- klausos sutrikimai;
- mitybos sutrikimai.

Priklausomai nuo to, kaip motinos vartoja alkoholį, yra išskiriamos įvairios alkoholio pakenkimo vaikui formos ir sunkumo laipsniai. Sunkiais atvejais pasitaiko ne tik širdies, lyties organų ar inkstų vystymosi sutrikimų, bet ir smegenų pakenkimų.

Epizodiškas, t.y. laikinas arba vienkartinis, alkoholio vartojimas gali sukelti specifinius vaisiaus organų pakenkimus. Dažnas alkoholio gėrimas nėštumo metu gali sukelti daug didesnių organinių ir psichinių elgesio sutrikimų. Alkoholio sąlygojamų sutrikimų kompleksas labiausiai priklauso nuo smegenų išsivystymo ir jų jautrumo alkoholiui. Priešingai nei kiti organai, smegenys pradeda vystytis pačioje nėštumo pradžioje ir baigia paskutinėmis nėštumo savaitėmis, todėl būsimo vaikelio smegenys žalojamos viso nėštumo metu.

Būsimam vaikeliui labai svarbu, kad kiekvienoje nėštumo fazėje moteris geriausia visai atsisakytų alkoholio vartojimo. Nėra tiksliai žinomas išgerto alkoholio kiekis, nuo kurio vystosi vaisiaus sutrikimai, todėl pakankamai sunku nurodyti ribas, kiek suvartoti alkoholio yra rizikinga ir kiek ne. Lemiamą poveikį kūdikiui turi ne tik išgerto alkoholio kiekis, bet ir skirtinga individuali vaiko ir motinos tolerancija alkoholiui. Yra pastebėta, kad net reliatyviai maži alkoholio kiekiai (nežymus išgėrinėjimas) sukelia vaisiui minimalius neurologinius pakenkimus. Nėščiosios ar moterys, kurios dar tik planuoja turėti vaikėlį, privalo visai jo atsisakyti.

Suprantama, kad tėvo alkoholio vartojimas neveikia vaisiaus taip, kaip mamos maistas per virkštelę. Tačiau bandymai parodė, kad alkoholizuotų vyriškos lyties gyvūnų palikuonys turėjo mažesnes išgyvenimo galimybes ir pasižymėjo sunkesniu brendimu. Taigi tėvo alkoholio vartojimas neveikia vaisiaus tiesiogiai, bet stipriai pablogina sėklos kokybę. Nėštumo metu labai svarbus vyro vaidmuo ir atsakomybė saugoti moterį.

Jau nuo senų senovės alkoholis yra vyrų gėrimas ir svaiginimosi priemonė. Visose kultūrose, kuriose yra paplitęs alkoholio vartojimas, vyrai geria daugiau nei moterys. Savaime suprantama, kai moterys viešumoje geria per daug, jų alkoholizmas pastebimas daug greičiau nei vyrų. Galiausiai tai priveda prie to, kad moterys slepia išgeriančios dideliais kiekiais ir todėl tik po ilgo laiko tarpo joms suteikiama reikiama pagalba, kai jau iškyla rimtos problemos.

..... 192

..... PRIEDAI

Padalomoji medžiaga mokiniams

Dažniausiai pasitaikantys mokinių klausimai apie alkoholį ir atsakymai į juos

• Kas yra alkoholis?

Alkoholis – etilo alkoholis – tai cheminė medžiaga, cukraus ir krakmolo turinčių augalų rūgimo produktas. Tai lakus, bespalvis, degus skystis. Alkoholio yra tokiuose gėrimuose kaip alus, vynas, degtinė, viskis, romas... na, Tu ir pats tai puikiai žinai. Alkoholio stiprumas – tai alkoholio koncentracija gėrime. Kuo stipresnis alkoholinis gėrimas, tuo labiau jis veikia organizmą. Alkoholis labai stiprus ir šiandien dažniausiai vartojamas narkotikas, prie kurio greitai priprantama.

• Kas yra alkoholikas?

Alkoholikas – tai žmogus, sergantis alkoholizmo liga, tai yra turintis tiek fizinį, tiek psichinį potraukį alkoholiui. Tai toks pat narkomanas, tik priklausomas nuo narkotiko, kuris vadinasi alkoholiu. Ryšys su alkoholiu tokiam žmogui yra svarbesnis už visus kitus santykius jo gyvenime. Jis nustoja kontroliuoti savo veiksmus. Alkoholikas gerdamas jau nebejaučia malonumo. Jis geria todėl, kad pasijustų gerai, nors netgi tai pavyksta vis rečiau.

Alkoholikas – tai ne tik tas, kuris drebančiomis rankomis siekia stiklinės su alkoholiu, tai gali būti ir žmogus, kurį kasdien matai, kuris, atrodo, kažkiek išgeria, tačiau stengiasi nuo kitų (ir dažnai nuo savęs) paslėpti, kad jau nebesugeba nustoti gerti ir save kontroliuoti. Beje, kaip ir narkomanas, toks žmogus liks alkoholiku visą gyvenimą, nes potraukis alkoholiui jau niekada neišnyks.

Jaunuoliai, piktnaudžiaujantys alkoholiu, rizikuoja tapti alkoholikais. Alkoholiu piktnaudžiaujantis nebūtinai kaskart nusigeria, kartais jis niekuo neišsiskiria nuo kitų gėrovų, kurie save kontroliuoja. Tačiau jam reikia daugiau pastangų ir energijos, kad nekristų į akis tėvams ar draugams. Svarbiausias požymis yra tas, kad niekas negali prognozuoti, kiek ilgai toks asmuo gers ir kiek alkoholio bus išgerta.

• Kas yra alkoholizmas?

Alkoholizmas arba priklausomybė nuo alkoholio – tai lėtinė, progresuojanti liga. Šią ligą lydi tokie simptomai: stiprus potraukis išgerti nepaisant neigiamų pasekmių, rimtos sveikatos problemos. Taip pat patiriamos problemos darbe ir santykiuose su kitais žmonėmis.

Skiriamos trys alkoholizmo stadijos. Susipažinę su jomis suprasite, kodėl alkoholizmas vadinamas progresuojančia liga. Tai reiškia, kad liga vystosi ir darosi vis sunkesnė.

Pirmoji stadija: padidėja poreikis dažnai gerti alkoholinius gėrimus. Žmogus prie alkoholio pripranta ir apgirtimui reikia vis didesnių dozių, girtumas nebesukelia vėmimo. Žmogus nebesugeba kontroliuoti gėrimo kiekio, neatsimena kai kurių girtavimo epizodų.

Antroji stadija: dėl didelio pripratimo prie alkoholio atsiranda alkoholinės abstinencijos sindromas – neišgėrus pykina, prakaituojama, dreba rankos, kankina prislėgta nuotaika, baimė. Žmogus ima vis dažniau gerti su atsitiktiniais pažįstamais arba vienas, pasidaro irzlus, priekabus, prastėja atmintis.

Trečioji stadija: apgirtimui užtenka jau nedidelių alkoholio dozių. Žmogus beveik nuolat būna apgirtęs. Labai pablogėja sveikata, asmenybė pradeda degraduoti.

..... 193

PRIEDAI

• Ar alkoholizmas paveldimas?

Jeigu jūsų šeimoje buvo alkoholikų, reikia susirūpinti, ar verta gerti. Jeigu alkoholizmas paveldimas, tai žmogus pradėjęs gerti, nors ir mažais kiekiais, būtinai taps alkoholiku.

• Ar alkoholizmas išgydomas?

Taip, bet su sąlyga – žmogus turi pats norėti pasveikti. Gydymas trunka ilgai ir yra kompleksinis. Tai trunka ne vienerius metus. Jeigu žmogus į medikų rankas patenka priklausomybės paūmėjimo metu, kai negali nustoti gerti, jis guldomas į ligoninę. Detoksikacijos programa padeda įveikti abstinencijos sindromą. Vėliau taikoma psichoterapija – individuali arba grupinė. Taikoma taip pat ir psichoterapija anoniminių alkoholikų grupėse.

• Ar nėra kokio nors greito išgijimo metodo, pvz., ampulių arba kodavimo?

Yra daug būdų, bet jie visi laikini. Yra sukurtos tabletės, kurių išgėręs žmogus negali gerti alkoholio. Jo organizmas iš karto atmeta alkoholį – žmogų pykina, jis vemia.

Yra ir daugiau panašaus poveikio medikamentų, tačiau jie neišgydo alkoholizmo.

Esmė – žmogaus psichologinė raida.

• Ar alkoholis skirtingai veikia vyrus ir moteris?

Taip. Dėl to, kad moterų organizme trūksta tam tikrų fermentų, alkoholis jų organizme suskaldomas ne visai taip kaip vyrų.

Šis biologinis veiksnys lemia tai, kad moterys greičiau tampa alkoholikėmis.

• Ar yra saugi alkoholio dozė?

Kokia dozė yra „saugi“, realiai gali nustatyti tik profesionalus gydytojas. Dažniausiai jos būna tokios mažos, kad žmogus net neapsvaigsta. Žmonėms, sergantiems alkoholizmu ar narkomanija, jų blaivybės periodu vadinamųjų „saugių“ dozių nebūna. Net mažiausios dozės alkoholio vėl veda prie girtavimo protrūkių ar nuolatinio narkotikų vartojimo. Bet kuriuo atveju, reguliarius net saugių dozių vartojimas yra kenksmingas ir to pasekmės gali būti visai netikėtos – priklausomybė nuo visai nebesaugių alkoholio dozių.

• Ar alkoholis kenkia visiems?

Taip, alkoholis yra kenksmingas visiems. Tačiau gali būti, kad vieniems jis kenkia daugiau, kiti gali būti atsparūs jo žalingam poveikiui. Pavyzdžiui, vaikams ar paaugliams, kurių organizmas ir asmenybė dar nėra iki galo susiformavę, alkoholis gali būti ypač žalingas.

Tačiau yra nemažai tokių žmonių (galbūt ir Tu jiems priklausai), kurie mano: „Jeigu alkoholis man ir kenkia, tai tikrai mažiau nei kitiems, o tikriausiai ir visai nekenkia...“ arba „Alaus bokalas – o kas čia tokio?“. Gali nutikti, kad žmogus išties gers nedideles dozes ir nedažnai, tad nepatirs didesnių problemų. Tačiau gali būti taip, kad toks lengvabūdiškas girtavimas gali ilgai paversti alkoholizmu. Taip nutinka tiems, kurie pateisina alkoholio vartojimą, būdami tikri esą jie nepatirs dėl to problemų ir nepaisydami išylančių neigiamų pasekmių.

..... 194

• Ar kenkia reguliarus alkoholio vartojimas?

Reguliariai vartojant alkoholį (net negausiai) labai smarkiai padidėja tikimybė tapti nuo jo priklausomu – tai bene blogiausia, kas gali atsitikti. Be to blogiausio varianto, nemažai blogybių dar laukia... Taigi kasdienis krūvis kepenims, širdėlei, kraujagyslėms, smegenims. Tai tikrai nepagerins savijautos, pinigai išleidžiami alkoholiniams gėrimams, tikrai nepagerins finansinės padėties, pasikartojantys konfliktai šeimoje bei su artimais žmonėmis tikrai nepagerins gyvenimo...

Toks alkoholio kenksmingumas būdingas suaugusiems žmonėms. Tačiau daug daugiau žalos reguliarus alkoholio vartojimas gali padaryti jaunam, augančiam, bręstančiam organizmui. Neveltui įstatymas draudžia prekiauti alkoholiniais gėrimais iki 18 metų (o kitose šalyse – iki 20 metų).

Tai nėra vien tik teisininkų sugalvota amžiaus riba. Jaunas žmogus, kasdien gerdamas alkoholį, ypač stipriai žaloja organizmą, stabdo organų bei funkcijų vystymąsi.

Be to, alkoholio vartojimas sukelia ir mokymosi, elgesio, bendravimo problemų. Darosi sunkiau susikaupti, blogėja protinė veikla, atmintis ir tai turi įtakos mokymosi rezultatams. Tikėtina, kad daugėja problemų ir konfliktų ne tik mokykloje, bet ir namuose, bendraujant su tėvais. Sunku patikėti, kad tėvai džiaugsis dažnai matydami savo paauglį sūnų ar dukrą apsvaigusius. O tai turbūt sukels konfliktus, nepasitikėjimą ir pyktį.

Gali atrodyti, kad gerėja reikalai bendraujant su bendraamžiais, nes išgėrus yra atsipalaiduojama, darosi lengviau kalbėtis, jaučiamasi laisviau, drąsiau. Tačiau tai gana apgaulinga. Iš tikrųjų alkoholio poveikyje gali nuslėpti kitos svarbios savybės, kaip antai atsakomybė, pasitikėjimas, gali išryškėti agresyvumas ir arogancija, dėl ko vėliau gailimasi. Iš tiesų darosi tik sunkiau išlaikyti santykius su artimais žmonėmis.

Kadangi jaunas žmogus susiduria su daugybe naujų dalykų gyvenime, patiria daug sunkumų ir problemų, kurių niekada iki tol nėra patyręs, sakoma, kad jis bręsta ir vystosi kaip asmenybė.

Ir jeigu visa tai bus daroma apsvaigus nuo alkoholio, žmogus tiesiog gali vėliau nebemokėti to daryti be alkoholio pagalbos, kuris nuramina, atpalaiduoja. Gali nutikti taip, kad ir kitą kartą, esant panašiai gyvenimo situacijai, jis griebsis alkoholio, o situacijų vis daugės...

• Ar žmogaus mirtis priklauso nuo alkoholio rūšies?

Mirtį gali sukelti bet koks alkoholis, nepriklausomai nuo jo rūšies. Net ir geras alkoholis iš tikrųjų nuodas, jei jo per trumpą laiką išgeriama daug, tad gali sukelti mirtį. Juo labiau naminė degtinė.

Jos rūšių yra labai daug, tačiau visose yra tam tikrų medžiagų – aldehydų glikolių, metilo spirito. Šios medžiagos yra toksiškos ir gali sukelti mirtį.

Taip pat mirtį gali sukelti ir įvairūs nelaimingi atsitikimai, susiję su girtavimu.

• Ar galima blogą nuotaiką taisyti alkoholiu?

Toks bandymas pagydyti depresiją yra gana dažnas. Paprastai depresija sergantys žmonės yra linkę išgerti, kad tai, kas sukelia depresiją, lyg ir nueitų į antrą planą, t.y. nori „užsimiršti“. Negalima sakyti, kad toks būdas nėra neveiksmingas. Išties alkoholinis apsvaigimas padeda tą momentą pamiršti ne tik apie sunkias problemas ar apie savo depresiją, bet kartu ir savo vardą, savo namų adresą ar net savo plaukų spalvą (lytį). Tačiau toks savęs gydymas sukelia mažiausiai du pavojus. Pirmiausia, depresija yra progresuojanti liga. Kiekvienas depresijos gydymo seansas tokiu būdu tik pagilina ligą, tad alkoholiu pasiekti trumpalaikiai būsenos pagerėjimai virsta dar didesne depresija. Taigi efektas būna atvirkštinis. Antras pavojus susijęs su pirmu – didėja depresija, didėja alkoholio dozės, kol pagaliau tai baigiasi alkoholizmu. Depresija kartu su alkoholizmu gali priartinti prie... savižudybės.

..... 195

• Ar kenkia alus?

Taip, kenkia. Alus skiriasi nuo degtinės? Paskaičiuokime: aluje alkoholio koncentracija dažniausiai būna 5 proc.. Degtinėje – 40 proc. 1 butelis alaus pagal alkoholio koncentraciją yra lygus 63 gramams degtinės. Taigi 3 alaus buteliai yra daugiau nei trečdalis degtinės butelio (tiksliau 188 gramų degtinės). Be to, aluje yra stebuklingų burbuliukų ar anglirūgštės (CO₂), kuri padeda alkoholiui patekti į kraują, t.y. geriant alų į mūsų organizmą papuola daugiau alkoholio, nei geriant atitinkamas dozes degtinės. Masė žmonių, reguliariai geriančių alų, laiko save mažiau priklausomais

nuo alkoholio, nei tie, kurie geria degtinę. Tačiau tai tik pasiteisinimas – nėra jokio pagrindo skirti šias dvi priklausomybės rūšis.

• **Ar kenkia vynas? Ar kenkia bobelinė? Ar kenkia trejos devynerios? Ar kenkia šampanas?**

Deja ... tai alkoholiniai gėrimai, kurių vartojimas nėra nekaltas.

Pavadinimai gali atrodyti visai gražūs ir nekalti.

„Vynas... juk tai vynuogių arba obuolių sultys, tik parūgusios; vynas visai nestiprus alkoholinis gėrimas; be to, prancūzai arba italai vyną geria kaip mineralinį vandenį kasdien per pietus!“ Iš tiesų, vynas gaminamas rauginant sultis, tačiau ir konjakas gaminamas iš vynuogių sulčių, o tai kur kas daugiau etilo alkoholio turintis gėrimas. Be to, bet koks alkoholinis gėrimas gali būti gaunamas rauginant saldžius vaisius, uogas ar kviečius. **O dėl dažno vyno vartojimo Prancūzijoje ... mokslininkai mano, kad būtent todėl šioje šalyje yra didelis apsigimusių kūdikių skaičius.** Todėl

Prancūzija atsisako senų alkoholio tradicijų. Prancūzijos vyriausybės pastangomis per paskutiniuosius penkiolika metų alkoholio suvartojimas šalyje sumažėjo 25 proc.

„Bobelinė“ – tai iš tikrųjų ta pati degtinė, tik pagardinta spanguolių sirupu. Spanguoles valgyti sveika, nes jose daug vitamino C. Tačiau Bobelinėje vitamino C tikrai neaptiks... greičiau aptiks didelę etilo alkoholio koncentraciją, kuri tikrai nėra pati reikalingiausia ir sveikiausia medžiaga organizmui.

„Trejos devynerios“ dažnai vadinamos vaistu vos ne nuo visų ligų. Iš tikrųjų šiame gėrime yra įvairių žolelių prieskonio. Tiesą sakant, nežinome kokių. Beje, jeigu tos žolelės iš tiesų ir turi kokią nors gydomąją poveikį, šis poveikis yra garantuotai užmušamas etilo alkoholio, kurio gausu šiame gėrime. Be to, niekada nesame girdėję, kad gydytojas poliklinikoje būtų išrašęs receptą, kuriuo rekomenduojama vartoti „Trejas devynerias“. Veikiau šio gėrimo vartojimas gali būti kaip pasiteisinimas sau, neva gydantis ligas, o iš tiesų tiesiog tenkinant savo poreikį išgerti ir apsvaigti.

Šampanas – tai tas pats vynas, tik prisodrintas anglirūgštės – tų oro burbuliukų. Anglirūgštė tik pagreitina etilo alkoholio poveikį, todėl nuo šampano galima labai mikliai ir netikėtai apsvaigti.

Taigi tuos, kurie kažko tikisi, turime nuliūdinti: nėra nekenksmingo alkoholinio gėrimo, nekenksmingos cigaretės ar nekenksmingo narkotiko... ir bet kurį iš jų vartojant gali išsivystyti priklausomybė su visomis iš to plaukiančiomis pasekmėmis.

• **Kas vyksta geriant ir rūkant vienu metu?**

Maišant alkoholį ir tabaką, gaunamas dvigubas poveikis: rūkydamas ir vartodamas alkoholį žmogus jaučia, kad dar labiau nusiramina, atsipalaiduoja, atsikrato įtampos, tuomet dar mažiau save kontroliuoja, ir tai skatina išgerti per daug. Rūkant gali būti išgeriama daugiau, o geriant norima daugiau ir dažniau rūkyti. Viena medžiaga atpalaiduoja, tad mažiau kontroliuojamas ir kitos vartojimas. Susidaro „užburtas ratas“, kurio pasekmės yra kepenų, virškinimo sistemos, plaučių veiklos apsunkinimas.

Taigi po tokių „procedūrų“ organizmui reikia daugiau laiko atsigauti, jaučiamos sunkesnės pagirios.

..... 196

PRIEDAI

• **Kas yra pagirios ir kodėl jos būna?**

Pagirios žmonėms būna kitą dieną po gausaus alkoholinių gėrimų vartojimo. Pvz., atsitiktinai patekus į „gerą“ kompaniją, galima taip prisiragauti alkoholio, kad kitą rytą bus silpna, pykins, pils prakaitas, skaudės galvą. Tai rodo, kad organizmas apnuodytas. Galbūt panaši savijauta būtų ir persivalgius tortų... organizmas tarsi sako „ačiū, man per daug, dabar ilgai to nenorėsiu“. Tuomet net nesinori pažiūrėti į alkoholį... Po išgertuvių kraujyje cirkuliuoja tam tikros medžiagos, susidariusios sklytant alkoholiui. Šios medžiagos dar toksiškesnės už etilo alkoholį. Būtent todėl ir lydi daugiau ar mažiau bloga savijauta.

Tiesa, turbūt pastebėjote, kad vieni žmonės jaučia pagirias, o kiti – ne, arba jaučia kur kas silpniau. Tai priklauso nuo alkoholio skaidymo organizme ypatybių. Vieni žmonių organizmas alkoholį skaido greitai ir pašalina iš organizmo. Kitų žmonių organizmas alkoholį skaido lėtai, tad jis ilgiau išlieka organizme, todėl kitą dieną žmogus blogai jaučiasi.

Žmonės, kurie priklausomi nuo alkoholio, kitą dieną po vartojimo jaučiasi šiek tiek kitaip...

tokiems žmonėms pagirių metu ima stipriau plakti širdis, gali atsirasti skausmai širdies plote, pykina, prarandamas apetitas. Atsiranda didelė įtampa, baimė, vidinis drebulys, nemiga, virpa pirštai. Tai

rodo, kad kiekviena organizmo ląstelė tarsi prašo išgerti ... ir tuomet kūną apims maloni šiluma, pasidarys saugu, išnyks įtampa ir nerimas. Liaudyje tai vadinama pagiriomis, o mediciniškai – tai abstinencija. Vienas iš alkoholizmo požymių – kuomet pagirias norima „gydyti“ alkoholiu.

• **Kas vyksta maišant alkoholį ir vaistus?**

Alkoholio ir vaistų maišymas nėra gera idėja...

Vienkartinis alkoholio išgėrimas sulėtina daugumos vaistų skaidymą kepenyse ir todėl sumažina jų efektą, taigi gydymas nueis perniek.

Kita vertus, alkoholis padidina efektą tų vaistų, kurie veikia nervų sistemą (pvz., raminamieji, migdomieji vaistai), o tai gali baigtis itin liūdnai, nes nervų sistema slopinama kelių cheminių medžiagų.

Ilgai vartojant alkoholį, sumažėja kepenų fermentų, dalyvaujančių vaistų apykaitoje, aktyvumas. Todėl vaistai organizme yra nepakankamai suskaidomi, reikia žymiai didesnės vaisto dozės, kad sukeltų norimą efektą.

• **Kas vyksta maišant alkoholį ir narkotikus?**

Narkotikų maišymas su alkoholiu yra labai pavojingas. Narkotikų vartojimo pavojus labai padidėja, jeigu organizmą veikia iki tol pavartoti narkotikai. Alkoholio ir kitų slopinančių narkotikų (klijų, tirpiklių, acetono, heroino, opiatų ir raminamųjų vaistų) maišymas yra labiausiai pavojingas dalykas. Kyla perdozavimo pavojus. Įsivaizduok, kaip turi veikti širdis, jeigu skirtingos cheminės medžiagos visai stabdo ir slopina jos veiklą... ji gali tiesiog sustoti.

• **Kokių poveikį lytiniais santykiams turi alkoholis?**

Alkoholis, kaip slopinantis narkotikas, atpalaiduoja. Taigi „įkalus“ ir pats ar pati jautiesi „didvyriu“, ir partneris atrodo prieinamesnis. Turbūt ne kartą teko matyti visiškai girtą „donžuaną“, kuris elgėsi, lyg visos aplinkui esančios moterys vien nuo jo žvilgsnio alptų. Taigi išgėrus, o ypač padauginus, išauga pasitikėjimas savimi, tačiau išoriškai tai gali atrodyti juokinga. Alkoholio slopinantis poveikis taip pat gali pasireikšti nuslopusiomis reakcijomis lytinių santykių metu, nuo to tikrai nepadidėja abiejų partnerių pasitenkinimas lytiniu aktu, nes alkoholis mažina vyro potenciją, o moteris dažnai sunkiau patiria orgazmą. Taip pat su alkoholiu gali būti susijusi tikimybė leisti į nesaugius lytinius santykius. O čia tyko ir lytiškai plintančios ligos bei AIDS.

..... 197

..... PRIEDAI

• **Kaip elgtis vaikui, jeigu jis žino, kad vienas iš tėvų geria alkoholį?**

Nemažai suaugusių žmonių geria alkoholį. Vieni tai daro tik per dideles šventes, kiti tik per mažesnes šventes ir gimtadienius. Kita grupė žmonių visą gyvenimą laiko nesiliaujančia švente. Jei Tavo tėvai priklauso pirmoms dviem grupėms, Tau, ko gero, iš viso nekyla rūpesčių dėl tėvų girtavimo. Tačiau jei tėvai geria dažnai, o galbūt ir kasdien, tai tikrai gali būti Tau problema.

Pirmiausia, ką Tu galėtum padaryti, – tiesiog pakalbėti su vienu iš Tėvų, kuris geria alkoholį.

Papasakoti, kaip tu jautiesi, ką Tu išgyveni, kai Tavo tėvas ar mama ateina išgėręs (-usi) arba geria namuose. Jokių būdų nedaryk to tuomet, kai tėvas ar mama yra neblaivus (-i): visų pirma, jis/ji veikiausiai nesupras, ko Tu iš tikrųjų nori; antra, jis/ji pamirš, ką Tu sakei, kai išsiblaivys. Taip pat **neverta tikėtis, kad tavo žodžiai realiai iš karto paveiks** Tavo tėvo ar motinos elgesį, **nes alkoholizmas yra rimta liga ir alkoholio vartojimo atsisakymas neįvyksta per vieną dieną**. Tai ilgas procesas ir, deja, dažnai baigiasi nesėkmingai.

Svarbu nenešioti šios sunkios problemos vien savyje. Jeigu Tu nori pasikalbėti su kuo nors apie savo problemas, susijusias su tėvų alkoholio vartojimu, siūlome lankytis Al Ateen programoje, į kurią renkasi tokių pačių problemų turintys vaikai ir paaugliai. Jie stengiasi padėti vienas kitam, kalba apie jausmus, savo išgyvenimus, apie galimus jų sprendimo būdus.

Nepamiršk, kad turi dar ir savo gyvenimą, draugus, mokslus, tad šiose srityse Tu pajėgus kurti tokį gyvenimą, koks Tau atrodo tinkamas. Tu nesi atsakingas už savo tėvų girtavimą, nors dažnai vaikai dėl to patiria kaltės, bejėgiškumo, gėdos jausmą. Svarbu suvokti, kad toks jų gyvenimas.

• **Kaip elgtis, jei negali pamiršti, kaip šeimos narys elgėsi su Tavimi iki gydymosi?**

Visiškai suprantama, kad sunku atleisti žmogui, kuris būdamas neblaivus elgėsi su Tavimi mažų mažiausiai negražiai, o kartais, matyt, ir žiauriai. Tai labai sunku ir reikalauja iš Tavęs nemažai stiprybės ir atlaidumo. Be to, nepamiršk, kad alkoholizmas ir narkomanija yra ligos, kurios nėra valios silpnumas ar palaidas gyvenimas. **Paprasčiau bus atleisti, jei suvoksi, kad šis žmogus tikrai serga.** Juk gali atleisti žmogui, sergančiam vėžiu ar plaučių uždegimu, ar tam, kuris tiesiog susilaužė koją ir dėl to pavėlavo į pasimatymą.

Juo labiau žmogus, grįžęs po gydymo, dažnai kitaip vertina ir savo gyvenimą, ir elgesį. Stenkis galvoti apie tai, kas bus, bet ne apie tai, kas jau atsitiko ir ko nepakeisi. Mąstant „į priekį“ galėsi lengviau priimti Tau artimą žmogų tokį, koks jis yra po to, kai nusprendė pradėti gydytis.

• **Kaip elgtis su šeimos nariu, kuris grįžo iš gydymosi įstaigos?**

Iš tiesų daug pokyčių šeimoje įvyksta, kuomet vienas jos narių nusprendė gydytis ir grįžta namo po vienos ar kitos gydymo programos blaivus. Kiti šeimos nariai gali pasijusti nesaugiai, neramiai, nes yra pripratę prie kitokio bendravimo, gali pajusti, kad nemoka su šiuo žmogumi elgtis, o juolab elgtis taip, kad jis vėl nepradėtų gerti ar vartoti narkotikų, nes, kaip žinia, priklausomybė nuo narkotinės medžiagos išlieka ir po gydymo bei pasireiškia potraukiu narkotikui. Iš tikrųjų yra labai mažai dalykų, kuriuos jūs galite padaryti ir kurie paskatintų Jūsų šeimos narį vėl išgerti ar pavartoti: jeigu jūs laikysite namuose alkoholinius gėrimus ar narkotikus, jei kviesite ar įkalbinėsite jį dalyvauti kokiame vakarėlyje, kur tikrai bus vartojami svaigalai. **To jokių būdų negalima daryti.**

O jeigu Jūs, šeimos nariai, galvosite, kad turite elgtis pataikaudami, nutylėdami, suteikdami absoliučią ramybę savo šeimos nariui ir tokiu būdu apsaugoti jį nuo galimo pavartojimo – jūs klystate.

Iš tiesų su grįžusiu po gydymo žmogumi reikia elgtis normaliai ir natūraliai – kaip ir su kitais žmonėmis. Tuomet jis turėtų pasijusti laisviau šeimoje ir jūsų neslėgtų elgesio suvaržymai.

Kadangi girtavęs ar narkotikus vartojęs asmuo neblaivumo laikotarpiu vargu ar buvo prisiėmęs atsakomybę bei pareigas šeimoje, svarbu, kad pareigos šeimoje po truputį atsirastų. Kad ir nuo smulkių dalykų: išnešti šiukšles, nupirkti produktų, nuvesti jauniausius vaikus į mokyklą ar darželį ir pan. Tai sustiprintų blaivėjančio šeimos nario reikalingumo jausmą bei reikštų taip jam reikalingą pasitikėjimo juo pradžia.

Taigi matote – nieko ypatingo jūs neturite daryti. Tiesiog gyvenkite drauge. Tiesa, šiuo periodu gali atrodyti, kad viskas dabar jau puiku, nuostabu ir visada taip bus. Niekada nebūkite tuo tikri, nes blaivėjantis žmogus dažnai atkrenta ir vėl pradeda vartoti, o kita vertus, jeigu jis lieka blaivus, šeimoje atsiranda naujos, galbūt niekada nepatirtos problemos. Visi drauge mokykitės spręsti problemas.

..... 198

..... PRIEDAI

Informacija pedagogui

KITOS PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Narkotikas – tai psichoaktyvi, psichiką veikianti medžiaga, vartojama ne gydymo tikslams, o siekiant dirbtinai veikiant smegenis keisti žmogaus psichikos procesus – suvokimą, mąstymą, emocijas. Narkotikais vadinami tik tos psichiką veikiančios medžiagos, kurių vartojimas yra įstatymų draudžiamas ir baudžiamas. Kai kurių tradicinių psichiką veikiančių medžiagų vartojimas yra įstatymų reguliuojamas ir ribojamas tik tam tikromis aplinkybėmis (alkoholis, tabakas, kai kurie psichotropiniai vaistai), todėl jie narkotikais nevadinami.

Kai kurios psichoaktyviosios medžiagos **vartojamos** pagal gydytojo paskyrimą neviršijant farmakopėjinių normų arba remiantis šalies tradicijomis ir nepažeidžiant socialinių normų bei įstatymų apribojimų. Pvz., morfinas gydytojui kontroliuojant gali būti skiriamas tik stiprius skausmus kenčiantiems ligoniams, alkoholio, nors parduodamo maisto parduotuvėse, vartojimas ribojamas įvairių įstatymų, o musulmonų kraštuose jis apskritai uždraustas. Nepaisant kai kurių psichiką veikiančių medžiagų populiarumo, juos vartojant ne tik žalojama sveikata, bet ir atsiranda pripratimas bei priklausomybė. Daugiausia priklausomų yra tarp populiariausias psichiką veikiančias medžiagas – tabaką ir alkoholį – vartojančių asmenų, jų keliamų problemų našta visuomenei yra didžiausia.

Piktnaudžiavimas psichiką veikiančiomis medžiagomis – tai nepagrįstas jų vartojimas nepateisinamomis, neleistinomis aplinkybėmis (kur, kada ir kiek nereikia arba negalima). Piktnaudžiavimu

vadinamas tiek vienkartinis, epizodinis, tiek nuolatinis vartojimas. Piktnaudžiavimą paprastai lydi fizinės ar psichinės sveikatos sutrikimai arba socialinės *pasekmės*. Bet koks, net vienkartinis psichiką veikiančios medžiagos pavartojimas, sukėlęs arba galėjęs sukelti teisės pažeidimą, juridiskai vadinamas piktnaudžiavimu.

Priklausomybė – tai neįveikiamas pripratimas prie psichiką veikiančios medžiagos, jos vartojimo priklausus asmuo kontroliuoti nebepajėgia. Pagrindinis simptomas yra stiprus *potraukis*, nenumaldomai arba nejučia kylantis narkotiko alkis (apetitas), pasireiškiantis poreikiu pavartoti psichiką veikiančios medžiagos dozę siekiant specifinio pojūčio, o paskui vis dažniau – įveikti nemalonias psichinei ar fizinei būsenai, kuri kyla pasigedus psichiką veikiančios medžiagos (pritrūkus, jai pasišalinus iš organizmo). Tokia savijauta vadinama *abstinencijos*, *negavos* arba *nutraukimo* sindromu. Taip žmogus patenka į užburtą ratą – jam psichiką veikiančią medžiagą jau reikia vartoti ne dėl pasitenkinimo, o savijautai palengvinti. Tada jis vėl užsiori svaigintis arba netrukus vėl pradeda kamuotis dėl priklausomybę sukėlusios psichiką veikiančios medžiagos stokos.

Priprasti galima prie kiekvienos psichiką veikiančios medžiagos, jeigu jos teikiami pojūčiai yra teigiami (pasitenkinimas, malonumas, palengvėjimas, susidomėjimas). Šiuo atveju galioja pirmosios palaimingos dozės (suviliojimo) dėsnis. Tai anaip tol ne „pirmasis pabandyimas“, bet jausmas, kad radai būtent tai, ko tau trūko. Bet kuris kartas gali tapti tuo suviliojimu, ir kuo stipresnis psichiką veikiančios medžiagos poveikis, tuo didesnis pavojus. Kokainas, ypač krekas, paauglį gali užvaldyti iš pirmo karto, o suaugęs asmuo tampa nuo jo priklausus „pažaidęs“ vos tris šešias savaites.

Psichiką veikiančios medžiagos tolerancija. Reguliariai vartojant psichiką veikiančią medžiagą organizmas prie jos pripranta, darosi nejautrus poveikiui. Norint patirti laukiamą efektą, reikia didesnės dozės, ankstesnioji darosi per maža. Kai kas didžiuojasi, kad „daug pakelia“, giriasi padidėjusiu organizmo atsparumu, o iš tikrųjų *didėjanti tolerancija* yra poreikio ir fizinio potraukio ženklas. Kartais būna atvirkščiai: jautrumas narkotikui padidėja, mažesnės dozės ima gerokai stipriau veikti (pasitaiko rūkant kanapes).

Abstinencijos arba nutraukimo sindromas – pats ryškiausias priklausomybės ženklas.

Nutraukus vartoti psichiką veikiančią medžiagą arba pritrūkus įprastinės dozės prasideda fiziniai ir psichiniai negalavimai, nemalonūs pojūčiai, liaudiškai vadinami „pašalu“, „atchadniaku“, „kumaru“, „lomke“. Jo kamuojamas žmogus ne tiek trokšta pojūčių, kuriuos teikė psichiką veikianti medžiaga, kiek varginamas nemigos, viduriavimo, vėmimo, nenoro ir negalėjimo valgyti, šaltkrėčio, kaulų sukimo, drebulio, net traukulių ir sąmonės aptemimo su haliucinacijomis (kliedesiais).

Įvairių narkotikų abstinencijos sindromas prasideda nevienodai ir gali tęstis nuo kelių dienų iki kelių savaičių. Tai priklauso nuo psichiką veikiančios medžiagos dozės veikimo trukmės. Ūmią abstinenciją lydi depresija, nenoras gyventi ir net mintys apie savižudybę. Kai kurių narkotikų abstinencijai nebūdingi fiziniai negalavimai, todėl jiems priklausantys asmenys tiki, kad jų mėgstama psichiką veikianti medžiaga nepavojinga.

..... 199

..... PRIEDAI

Intoksikacija – ūmus apsinuodijimas. Pavartojus psichiką veikiančią medžiagą ne tik pakinta nuotaika, emocijos, suvokimas, elgesys, orientacija, bet ir sutrinka gyvybinės organizmo funkcijos – kvėpavimas, kraujo apytaka, virškinimas. Kvėpavimas gali užslopti, tapti neritmingas, visiškai sekus arba pernelyg gilus, kas taip pat kelia dusulį, kraujospūdis ir temperatūra gali smarkiai pašokti arba kristi, širdį ištinka spazmai, permušimai, virpėjimas, keičiasi apetitas, užėina pykinimas, vėmimas, viduriavimas, sutrinka judesiai, pusiausvyra. Visa tai priklauso ne tik nuo dozės, bet ir nuo sveikatos, psichikos būsenos, individualaus jautrumo ir pripratimo. Tokia būseną trunka įvairiai ir palaipsniui išnyksta. Neretai ji kelia pavojų gyvybei ir gali baigtis mirtimi, todėl dažnai neapsieinama be medikų pagalbos.

Psichoziniai sutrikimai. Psichiką veikiančios medžiagos sukelia gilesnę ne tik trumpalaikį, bet ir ilgiau užtrunkantį bei nepraeinantį suvokimo ir mąstymo pažeidimą (iliuzijas, haliucinacijas, kliedėjimus). Psichozės pasireiškimas priklauso nuo psichikos jautrumo, organizmo išsekimo, perdirginimo ir psichiką veikiančios medžiagos sukeliamų apykaitos komplikacijų. Pradinis teigiamas poveikis (palaimos būseną, fizinio ir psichinio žvalumo pojūtis, kokį suteikia kokainas), pasiekus psichozės

fazę, virsta pasimetimu, siaubu su persekiojimo kliedėjimais, dezorientacija, keistais lytėjimo pojūčiais (vabalai rėplioja ant kūno ar po oda, viela arba siūlai lenda iš gerklės), balsais, muzika, vaizdais. Tokių psichiką veikiančios medžiagos poveikio atšvaitų (angl. *flashback*) kelias sekundes ar minutes patiria net ir ilgą laiką haliucinogenų ar kanapių nebevartojantys asmenys. Dėl užsitęsusios intoksikacijos ir organizmo išsekimo dažnai prireikia psichiatro pagalbos. Neretai po ūmios psichozės lieka negrįžtamų smegenų ir nervų pakitimų (atminties praradimas, silpnaprotystė, nepraeinantys kliedėjimai, neurologiniai defektai).

Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo formos

Skiriami 5 vartojimo laipsniai (nustatyti prieš 30 metų, kai iškilo narkomanijos problema):

- *eksperimentinis vartojimas* – dažniausias tarp jaunimo grupių, kai bandomi įvairūs narkotikai ieškant patinkamų pojūčių;
- *reguliarus pramoginis (rekreacinis) vartojimas* kompanijoje su tais pačiais draugais beveik kiekvieną savaitę siekiant patirti bendrą malonumą;
- *individualus situacinis vartojimas* pagal aplinkybes maždaug kelis kartus per savaitę, kad pagerėtų savijauta, nuotaika, atslūgtų įtampa;
- *intensyvus (probleminis) vartojimas* kasdien siekiant sumažinti įtampą, pagerinti savijautą ir palengvinti funkcionavimą;
- *intensyvus priverstinis vartojimas*, kai priklausiam asmeniui nuolat reikia dozės, kuri neleistų prasidėti abstinencijos reiškiniams arba juos numalšintų.

Eksperimentavimas ir pramogavimas nebūtinai lemia tiesiogines sveikatai ar socialiniam funkcionavimui žalingas pasekmes, tačiau bet kuriuo atveju tai rizikingas, asmenybei ir sveikatai keliantis pavojų elgesys. Visada reikia turėti omenyje, kad įjunkimą į narkotiką nulemia ne psichiką veikianči medžiaga, bet visų pirma pats asmuo ir jo psichinės nuostatos. Tinkamu momentu ėmusis prevencinių veiksmų galima sustabdyti ritimąsi iš vienos vartojimo pakopos į kitą ir išgelbėti nuo priklausomybės.

Pripratimas ir priklausomybė

Priklausomybė – tai būseną, kai jau peržengta nematoma riba tarp valingai kontroliuojamų **norų**, pomėgio, apetito, kurie atspindi laisvą pasirinkimą, ir nuo valios nepriklausomo **poreikio**, kurį būtina patenkinti kaip neatidėliotiną gamtinį reikalą arba alkį, reikalaujantį tik pasotinimo. Šio visai kitokio mechanizmo atsiradimą, tiksliau, kontrolės mechanizmo praradimą pabrėžia Anoniminių alkoholikų taisyklė: „Sykį tapęs alkoholiku, visados būsi alkoholikas“ arba „Alkoholiku tampa visam gyvenimui“ („*Once an alcoholic, always an alcoholic*“). Toks žmogus, net ir visiškai nevartodamas alkoholio, suvokia esąs priklausomas ir vadina save viso labo tik blaiviu alkoholiku.

Galima tarti, kad pripratimas yra išmoktas elgesys. Nuo pat mažumės mokomės įvairių įgūdžių ir įpročių. Vieni yra pravartūs, naudingi sveikatai, kiti – nenaudingi ir net žalingi, liguisti. Su pastaraisiais įpročiais bandoma kovoti, jų stengiamasi atsikratyti. Įpročiai gali lydėti gyvybinius organizmo poreikius (valgyti, gerti, miegoti).

Esama esminio skirtumo tarp pripratimo, net ir labai stipraus, bei priverstinio pobūdžio priklausomybės, kai poreikis yra nesusaldomas ir reikalauja patenkinimo. Žmogus neištvėria psichiką veikiančios medžiagos stokos arba abstinencijos ir ieško jos bet kokia kaina, nepaisydamas pasekmių. Priklausomybė yra stipresnė už įprotį ir turi būti tenkinama pirmiausia, skubiau už įgimtus ir

..... 200

..... PRIEDAI

įgytus organizmo poreikius. Priklausomybė pasižymi keturiais ypatumais. Ji yra:

- tokia stipri, kad ją gali numalšinti tik patenkinimas;
- fundamentali – svarbesnė nei šeima, mokykla, gyvenimas;
- automatiška – užaina ir praeina pagal savo vidinius mechanizmus;
- tvari – stipriai suaugusi su priklausaus žmogaus asmenybe.

Terminas „sindromas“ reiškia, kad priklausomybę sudaro įvairūs elgesio, supratimo ir organizmo funkcijų pokyčiai (simptomai). Ne visi jie pasireiškia vienu metu ir vienodai stipriai. Diagnozė

patvirtinama, jei per paskutinius 12 mėnesių nustatoma, kad:

- yra stiprus potraukis arba tiesiog poreikis vartoti;
- vartojimas sunkiai kontroliuojamas;
- nutraukus vartoti arba kiek reikia negaunant pasireiškia specifiniai abstinencijos požymiai;
- didelė tolerancija (atsparumas), todėl reikiamam poveikiui pasiekti nebeužtenka įprastinių dozių;
- vartojama nepaisant nemalonių pasekmių sveikatai, santykių šeimoje ir darbe, teisėtvarkos pažeidimų;
- vartojimas darosi kasdieniškas, nepriklauso nuo socialinių progų;
- asmens pastangos ir rūpesčiai vis labiau telkiami į tai, kaip gauti narkotiko, jį pavartoti bei nuslėpti pasekmes.

Priklausomybės rūšys

Narkotikų poveikio pasekmes galima skirstyti į artimąsias ir tolimąsias, o pastarosios būna fizinės, psichinės ir socialinės.

Fizinė priklausomybė. Sistemingai vartojant psichiką veikiančią medžiagą, panašiai kaip ir alkoholį, susiformuoja dirbtinis organizmo poreikis, reikalaujantis tenkinti besąlygiškai, kaip ir kitus biologinius poreikius (pvz., valgymą ar miegą). Psichiką veikianti medžiaga įtraukiama į organizmo ląstelių apykaitos grandinę, tad jos trūkstamt sutrinka reakcijų pusiausvyra, atsiranda negalavimas, vadinamas abstinencija arba narkotiko alkio, nutraukimo sindromu. Abstinencija pasireiškia nerimu, pykinimu, drebuliu, viduriavimu, šaltkrėčiu, raumenų skausmais, kaulų sukimu, prakaitavimu. Priklausus asmuo labai bijo šios būsenos ir gali padaryti bet ką, kad tik gautų reikiamą dozę.

Psichinė priklausomybė atsiranda ir nesistemiškai vartojant narkotikus. Jai nebūdingi tokie organizmo funkcijų sutrikimai, kokių būna esant fizinei priklausai, tačiau būtent ji nulemia norą iš pradžių rečiau, paskui vis dažniau ir pagaliau kasdien patirti psichiką veikiančios medžiagos sukeltus pojūčius. Psichinė priklausomybė dažnai susijusi su žmogaus psichinėmis problemomis ir psichiką veikiančios medžiagos veikimo ypatumais. Jeigu ši psichiką veikianti medžiaga padeda atsikratyti nuolatinės baimės, nevisavertiškumo, nereikalingumo jausmo, žmogus norės tą patirti dar kartą ir pakartotinai vartos narkotikus būtent dėl minėto efekto, o ne dėl abstinencijos baimės, kuri jam dar nežinoma.

Psichiką veikianti medžiaga, tenkinanti kai kuriuos asmenybės poreikius, gelbstinti nuo psichinio diskomforto, teikia malonumą. Malonūs pojūčiai pavartojus pasikartoja, ir netrukus žmogui susiformuoja stereotipinė reakcija arba sąlyginis refleksas, asmuo nebegali apsieiti be šito emocinio protezo ir ima bijoti jį prarasti, nenori jo pasigesti ir patirti tai, nuo ko psichiką veikianti medžiaga jį buvo išgelbėjusi.

Paprastai psichinė priklausomybė yra pirmesnė už fizinę. Psichinis pripratimas, potraukis yra priklausomybės esmė, tuo tarpu fizinis komponentas yra tik biologinė nuolatinio vartojimo pasekmė.

Socialinė priklausomybė. Psichiką veikianti medžiaga gali būti vartojama ne tik dėl psichologinių (emocinių), asmenybinių priežasčių arba tiesiog iš smalsumo, bet gana dažnai ir dėl aplinkos spaudimo, siekiant pritapti prie grupės, būti jos priimtam, pripažintam savu ir lygiu. Tokiais atvejais iš pradžių paprastai pasireiškia socialinė priklausomybė nuo grupės normų ir tik vėliau – priklausomumas nuo psichiką veikiančios medžiagos. Socialinė priklausomybė yra grupės santykių ir ritualų rezultatas, mokymasis priklausius asmenims būdingo elgesio ir jų poreikio tenkinimo. Socialinė priklausomybė ypač dažna subkultūrinėse psichiką veikiančių medžiagų vartotojų grupėse. Tokia socialinė aplinka patenkina visokeriopus bendravimo poreikius. Psichiką veikiančios medžiagos sustiprina grupės ryšio jausmą pramogose, šokiuose, popmuzikos koncertuose.

..... 201

..... PRIEDAI

Narkomanija kaip psichosocialinis neprisitaikymas

Paauglystėje gali kilti emocinių problemų, nuotaikos, mitybos sutrikimų, neurozės reiškinių, net asmenybės sutrikimų, depresija, noras žudyti. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimas gana dažnai laikomas savotiška reakcija į brendimo sunkumus, konfliktus ir frustracijas. Tačiau kartais

narkotikų vartojimas yra dezadaptacijos bei dar vaikystėje prasidėjusios asmenybės anomalijos pasekmė. Dėl mokymosi sunkumų daugelis gerokai atsilieka, net neperkeliami iš klasės į klasę, pertraukia mokymąsi arba meta mokyklą. Narkotikų vartojimas dar labiau komplikuoja esamus sunkumus ir sukelia naujų problemų (ypač pavojingi asocialūs narkotikų vartotojai, kurie kitus ne tik klampina į narkomaniją, bet ir primeta nusikalstamą gyvenimo būdą).

Narkomanija neretai susijusi ir su kitais socialinės dezadaptacijos reiškiniais, pavyzdžiui, su ankstyvu alkoholio vartojimu, rūkymu, mokymosi nesėkmėmis. Psichiką veikiančių medžiagų griebiamasi ir tada, kai sutrinka tarpasmeniniai santykiai ar patiriama adaptacijos sunkumų, nepaisant jų šaltinio. Ypač atkreiptinas dėmesys į nesklandumus mokykloje ir šeimoje, nes kaip tik šios institucijos privalo saugoti vaiką nuo narkomanijos grėsmės.

Būtina atsižvelgti ir į paaugliams būdingą polinkį rizikuoti, nepaisyti pavojaus, sukeliantį individui nepalankias psichologines, socialines ir medicininės pasekmes. Atsargumas, daugelį suaugusiųjų sulaikantis nuo psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, neturi įtakos paaugliams. Jų nestabdo nei tiesioginės piktnaudžiavimo pasekmės, pavyzdžiui, perdozavimas arba užsikrėtimas kokia nors liga, nei netiesioginės, kaip priklausomybė, nesėkmės mokykloje, nesugebėjimas įgyti specialybės. Nepaisant patiriamų neigiamų pasekmių, rizikingas elgesys suteikia daugiau pasitenkinimo, nes laimimas bendraamžių grupės pripažinimas arba nepriklausomumas nuo tėvų.

Yra žinoma, kad vienas pripratimas palengvina kelią kitam. Rūkantys suaugusieji dažnai ir geria, ir atvirksčiai. Geriantys arba rūkantys paaugliai dažniau griebiasi narkotikų, negu neturintieji minėtų įpročių. Jungtinėse Valstijose anksti pradėjęsiejį rūkyti tabaką tris kartus dažniau nei kiti rūko ir kanapes, keturis kartus dažniau vartoja amfetaminą. Panašiai ir su alkoholio mėgėjais. Kitaip tariant, legalių psichiką veikiančių medžiagų vartojimas padeda tapti ir narkotikų vartotojais. Panašūs yra ir ESPAD duomenys.

Testai. Ištyrus šlapimą galima nustatyti, ar neseniai vartota narkotikų ir kokių. Vaistinėse parduodami testai leidžia rasti narkotikų pėdsakų net po kelių dienų. Vienkartinio kanapių parūkymo pėdsakų randama 2–7 dienas, o ilgesnio kasdienio vartojimo pėdsakų aptinkama net iki 30 dienų. Amfetamino, ecstasy pėdsakų randama 2–4 dienas po vartojimo. Kokaino aptinkama nuo pusės dienos iki 3 dienų. Heroino – 1–2 dienas, metadono – 2 dienas.

Suaugęs žmogus privalomai testuojamas tik įstatymo numatytais atvejais, susijusiais su kelių eismo priežiūra, darbo sauga, įtariamu nusikaltimu. Kitais atvejais tam tikslui reikia asmens sutikimo. Vaikams testuoti būtinas tėvų arba oficialių globėjų sutikimas. Šlapimo paėmimo procesą turi stebėti suaugęs asmuo (gydytojas arba slaugytojas). Kiekvienu atveju reikia iš anksto numatyti atliekamo testo tikslą, kas bus daroma, jeigu testas patvirtins įtarimą, ir kaip bus elgiama, jeigu testas jo nepatvirtins.

Reziumė

- Vartojant psichiką veikiančias medžiagas vystosi psichinė ir fizinė priklausomybė, pasireiškianti nesuvaldomu potraukiu ir poreikiu vartoti tokią medžiagą bei abstinencijos kančiomis jos negavus arba pritrūkus.
- Tariamai nepavojingas eksperimentavimas su psichiką veikiančiomis medžiagomis, pramoginis arba situacinis jų vartojimas gresia tapti sisteminga, intensyvia narkotizacija ir gali sutrikdyti fizinę bei dvasinę sveikatą.
- Narkomanui būdinga elgsena pasireiškia intelektinėje, emocinėje ir moralinėje srityje, atsiskleidžia šeimoje, mokykloje, bendraamžių grupėje.
- Narkotikų vartojimą dažnai lydi kiti sunkumai, pavyzdžiui, girtavimas, rūkymas, atsilikimas moksle. Narkotizacija pagilina jau esamus sunkumus ir sukelia naujas problemas.
- Paauglys slepia vartojantis narkotikus, tačiau remiantis pastebėtais požymiais, elgesio ir išvaizdos pokyčiais, pokalbiu su pačiu paaugliu ir kitais asmenimis galima nustatyti, kas, kiek ir kaip dažnai vartojama.

..... 202

..... PRIEDAI

Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija

Kol dar nebuvo pirmojo karto

Sakoma, kad niekas netampa priklausomas nuo vienos cigaretės ar vienos taurelės. Anketinės apklausos rodo, kad tas pirmasis dūmas vaikystėje patenkina smalsumą ir atima norą bandyti vėliau. Panašiai būna ir su narkotikais, tačiau pirmasis lengvabūdiškas žingsnis gali tapti ir tolesnio eksperimentavimo bei priklausomybės atsiradimo pradžia. Tabako dūmų ir alkoholio cheminės savybės yra gerai ištirtos, tačiau nelegalios gamybos produktų sudėtis ir poveikis dažnai visiškai nežinomas. Kiekvienu bandymu demonstruojama, kad „vartojančiojo“ padėtis yra kitokia nei „nebandžiusiųjų“ bendraamžių. Narkotikas sukelia įprotį, kurio nepalyginsi su jokių kitu, nes vystosi poreikis, stipresnis už alkį ir troškulį.

Apie tai reikia kalbėti su vaiku anksčiau, nei jis spės pabandyti narkotikų. Jau aštuonerių ar dešimties metų vaikas nutuokia, kad narkotikai egzistuoja, ir vėluodami apie juos paaiškinti paskatinsime jį nepraleisti progos pačiam sužinoti.

Pabandyti psichiką veikiančių medžiagų dažniausiai skatina smalsumas, todėl vaikui privalu paaiškinti, kas yra narkotikai, kodėl jie platinami ir kokias sukelia pasekmes. Reikėtų pasakyti, kad:

- narkotikai vaikams daug pavojingesni nei suaugusiems;
- suaugusiems fizinė priklausomybė ir dominuojantis narkotikų poreikis gali išsivystyti per kelerius metus, o vaikams daug greičiau;
- vieni asmenys narkotikams atsparesni labiau, kiti – mažiau, tačiau nėra būdo tą nustatyti iš anksto;
- vienintelė galimybė išvengti įpročio – neeksperimentuoti ir „nežaisti“ su jokiais psichiką veikiančiomis medžiagomis;
- iš narkotikų daugiausiai laimi jų platintojai.

Ką daryti, kai vaikas jau bando? Tai narkotikų vartojimo prevencija, o ne narkomanijos profilaktika, kuri reikštų saugų vartojimą.

Narkotikų prieinamumas, vaikui būdingas smalsumas ir noras pasijusti suaugusiam, nesugebėjimas spręsti problemų lemia ankstyvą kontaktą su psichiką veikiančiomis medžiagomis. Noras patirti apsvaigimą ir malonumą skatina eksperimentuoti. Iš pradžių prisibijoma dažnai ir ilgai svaigintis, tačiau pamažu vis atkakliau siekiama patenkinti su malonumu ir apsvaigimu susijusius lūkesčius. Vis stipriau veikiantys chemikalai vartojami vis dažniau, nes tai lengviausias būdas pagerinti nuotaiką, patirti pasitenkinimą.

Pirmieji bandymai vartoti psichiką veikiančias medžiagas paprastai vaiko dar nepaverčia narkomanu. Tai priklauso nuo asmenybės, vartojimo aplinkybių ir psichiką veikiančios medžiagos poveikio. Nemažai vaikų pabando, tačiau dauguma jų greitai liaujasi eksperimentavę, ir tik nedidelei daliai vystosi priklausomybė. Taigi pavojų reikėtų vertinti realiai.

Dauguma tėvų pasimeta vien sužinoję, kad jų vaikas vartoja narkotikus, nesvarbu kokius – opiatų ar marihuaną, – kiek ir kaip dažnai. Tėvai dažnai guodžiasi (ir net būna patenkinti) tuo, kad jų vaikas svaiginasi degtine, o ne kokiais nors narkotikais, kuriuos laiko didžiausia blogybe. Užmirštama, kad visuomenei alkoholio daroma žala nepalyginti didesnė, be to, kad girtavimas ir rūkymas atkelia vartus ir narkotikams.

Narkotikai tikrai nėra vaikų išradimas. Svaiginimosi būdus ir pavyzdį jiems rodo suaugusieji. Prieš kalbėdami su vaiku apie narkotikus, tėvai turėtų pagalvoti, kaip patys įveikia kasdienio gyvenimo stresus, kaip taiso savo nuotaiką ir relaksuojasi. Taigi pirmiausia derėtų kritiškai įvertinti savo pačių psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, laiko leidimo draugijoje ir pramogavimo būdą. Jeigu narkotikų vartojimo signalų ir požymių yra daug, su vaiku reikia kalbėti atvirai. Didžiausia klaida – kelti sceną, kai vaikas apsvaigęs nuo narkotikų. Pokalbį reikia suplanuoti ir gerai apgalvoti. Svarbu, kad jame dalyvautų abu tėvai, net jei gyvena atskirai, ir laikytųsi vienos linijos, sudarytų vieną frontą. Tai iš tikrųjų turi būti pokalbis, o ne pamokslas. Iš anksto reikia numatyti, ko pokalbiu ketinama pasiekti, kokių tikimasi vaiko gyvenimo pokyčių. Draudimai turi atitikti situaciją ir vaiko amžių.

Jokių būdu negalima:

- pulti į paniką, pradėti kalbėti apie problemą su dar nuo narkotikų apsvaigusiu vaiku;

- apsimesti, kad tai netiesa, ignoruoti faktus, visiškai pasitikėti vaiku;
- teisinti vaiką, ieškoti savo kaltės arba kaltinti blogą draugiją;

..... 203

PRIEDAI

- tikėti vaiku, kai jis tvirtina sugebą kontroliuoti padėtį ir pats įveiks šią problemą;
- pernelyg saugoti vaiką nuo narkotikų vartojimo pasekmių, pvz., rašyti pateisinamuosius raštėlius vaikui praleidus pamokas, kai jis pavartojęs blogai jaučiasi, arba grąžinti už jį skolas;
- pasiduoti ir slapstyti!

Būtinai privalu:

- išklausti vaiką ir ramiai su juo pasikalbėti;
 - apmąstyti, kas skatina vaiką griebtis narkotikų, ar priežastis gali būti susijusi su šeimos padėtimi, pagyvoti, ką galima pakeisti;
 - **veikti** ir nesitikėti, kad problema pati išsprendės; pasikonsultuoti su specialistais;
 - kartu su specialistu ir vaiku nustatyti elgesio taisykles ir nuosekliai jų laikytis;
 - taikyti riboto pasitikėjimo principą, stengtis visada žinoti, kur yra ir ką daro jūsų vaikas.
- Neverta gaišti laiko ir laukti, kas bus toliau, ieškoti kaltininkų, stengtis savarankiškai įveikti vaiko priklausomybę. Dera vadovautis riboto pasitikėjimo principu ir neskubėti tikėti vaiko išsisukinėjimais ir kuriamomis iliuzijomis, siekiant išsaugoti savo galios ir nepriklausomybės pojūtį.

Prevencijos auklėjimas namuose

Auklėjimas yra raidos skatinimas, dabar suvokiamas kaip save vairuojantis, pagal savo dėsnius vykstantis procesas. Todėl auklėjant svarbiausia sudaryti sąlygas natūraliai raidai, skatinamai pokyčių. Toks požiūris reikalauja gerai pažinti ir suprasti auklėtinį bei gerbti jo paties raidą. *Prevencijos veikloje* būtina atsižvelgti į individualius auklėtinio polinkius, galimus narkotikų vartojimo motyvus ir priklausomybės vystymosi mechanizmus. Tam tikslui reikia ne tik gerai nusimanyti apie narkotikus. Jeigu priklausomybės prevencija apsiribotų tik informacija apie narkotikus, rizikuojama sužadinti smalsumą ir norą išbandyti. Reikia siekti individualaus poveikio, grindžiamo sugebėjimu tvarkytis gyvenime, įveikti sunkias situacijas nesigriebiant psichiką veikiančių medžiagų.

Pats preventinis auklėjimas negarantuoja, kad asmuo nebevartos psichiką veikiančių medžiagų, bet sumažina vartojimo pavojus. Pagal R. Maxwellą (1994), preventinį auklėjimą sudaro:

- nuostatų modeliavimas – vaikų kopijuojamas tėvų pavyzdys;
- meilės raiška – nuosekliai rodoma meilė;
- pasirengimas veiksams – vaikų supratimu, tėvai reiklūs, bet draugiški;
- aiškiai suformuluoti lūkesčiai ir iš jų išplaukiančios sankcijos.

Šiais laikais labai pasikeitė santuokinio, seksualinio, šeimos gyvenimo normos, vertybių sistema. Televizija, spauda, internetas ir kitų rūšių žiniasklaida pateikia gausybę įvairiausių informacijos.

Vaikams ir jaunimui vis sunkiau tinkamai pasirinkti. Reklama, muzika, popžvaigždės ir jaunimo stabai skatina gerti svaiginamuosius gėrimus ir vartoti kitas psichiką veikiančias medžiagas.

Tai traktuojama kaip natūralus dalykas, nors neretai patys stabai miršta persigėrę ar perdozavę. Kai kurių psichiką veikiančių medžiagų lengva gauti, jas vartoti tampa mada, papročiu, tradicija. Jau seniai toks paprotys yra alkoholio vartojimas, būtinas smagiam pobūviui, o greitai tradicija gali tapti ir „pramoginiai narkotikai“.

Vaikams iš prigimties būdingas smalsumas, juos ypač traukia suaugusiųjų pasaulis. Smalsumas, neturėjimas kuo užsiimti, naujų pojūčių ir nuotykių paieška skatina paragauti psichiką veikiančių medžiagų. Kiti ieško psichiką veikiančių medžiagų kaip būdo pabėgti nuo asmeninių problemų, emocinių sunkumų, nesėkmių mokykloje. Treti psichiką veikiančias medžiagas vartoja norėdami patirti pasitenkinimą ar tapti savi tokių pačių vartotojų grupėje. Taigi jaunimas, kuris turėtų sudaryti sveikąsias gyventojų dalį, dėl alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimo tampa sveikatos rūpesčių keliančia grupe. Kai kuriuos gebėjimus vaikams reikia ugdyti jiems dar nepradėjus rūkyti, gerti ar kitaip svaigintis, vadinasi, prieš mokyklą. Kaip pastebi P. Goodyer (1999), daugeliui tėvų neapsiverčia liežuvis su savo penkiamečiu pakalbėti apie psichiką veikiančias medžiagas, daugelis tėvų negali nė įsivaizduoti,

kad jų vaikai galėtų vartoti kokius nors kvaišalus.

Tačiau narkotikai buvo ir yra realybės dalis, kaip ir tokios psichiką veikiančios medžiagos kaip tabakas ar alkoholis, ir ne visi sugeba be jų apsieiti. Problemas sukelia pats žmogus, kai norėdamas atsikratyti rūpesčių, baimės, liūdesio ar tik patenkinti savo smalsumą, pademonstruoti drąsą siekia narkotikų.

..... 204

..... PRIEDAI

Nuostatos, požiūris į psichiką veikiančias medžiagas pradeda formuotis nuo pat ankstyvos vaikystės. Geriausia prevencija – sveika gyvensena, organizmo ir psichikos vidinių resursų ugdymas, cheminių intervencijų nesant ligos vengimas. Derėtų propaguoti nerūkymo, negėrimo ir nesisvaiginimo madą. Tėvai savo pavyzdžiu turėtų įskiepyti, kad tabletė, cigaretė ar taurelė nėra tinkamos priemonės nusiraminti ar sunkumams spręsti. Įveikti stresą, atsipalaiduoti, pailsėti galima be chemijos. Tėvams žinotina, kad:

- vaikams narkotikai daug pavojingesni negu suaugusiesiems;
- vaikai greičiau nei suaugusieji tampa priklausūs;
- dauguma narkomanų yra ir rūkoriai;
- vienintelė apsauga nuo priklausomybės – neragauti jokios psichiką veikiančios medžiagos.

Slopinančios ir raminančios medžiagos

Čia kalbama apie *opiatų* – medžiagas, gaunamas iš opijinės aguonos ekstrakto, *kanabinolių* – kanapių preparatus, taip pat raminamuosius bei migdomuosius vaistus – *benzodiazepinus* (trankviliantus) bei *barbituratus*. Visos šios psichiką veikiančios medžiagos slopina baimės jausmą, įtampą, kelia nuotaiką, ramina, atpalaiduoja, migdo. Jų pavidalai ir vartojimo būdai pateikiami lentelėje.

Dažniausiai vartojami opiatai, kanabinoliai, migdomieji ir raminamieji vaistai

Preparatas Pavidalas Atspalvis, kvapas,

skonis

Vartojimo būdas

Opijus rudi gabaliukai,

milteliai

tamsus rūkoma, švirkščياما

Morfinas balti kristalėliai,

tabletės, skystis

be kvapo, kartus rūkoma, geriama,

švirkščياما

Heroinas milteliai balti (grynas),

rudi (maišytas)

rūkoma, įkvepiama

„Širka“, **kompotas** rusvas skystis šviesus, iki tamsaus švirkščياما

„**Rudasis cukrus**“ rudi kristalėliai saldaus kvapo, kartus švirkščياما į veną,

po oda, kartais į

raumenis, įkvepiama

kaitinant

Metadonas dražė, kapsulės,

tabletės, sirupas

geriama, švirkščياما

po oda, į raumenis

Marihuana smulkūs džiovinti

kanapių lapai

su sėklų ir stiebų

priemaišomis

rūkoma suktinėmis,

pypkėmis,

šniaukščiaama

Hašišas rudi arba juodi

rutuliukai, bryziukai

valgoma, rūkoma

Hašišo aliejus žaliai rudas skystis tirštas, lipnus sumirkomos cigaretės

arba kanapių suktinės,

švirkščiaama į veną

Sintetinis THC tabletės, kapsulės geriama

Barbituratai tabletės, kapsulės geriama

Benzodiazepinai tabletės, kapsulės,

ampulės

švirkščiaama į veną

Opijus ir jo produktai

Opiais vadinami augalinės kilmės narkotikai, gaunami iš daržinės aguonos, o tiksliau – iš sužeistų nokstančių galvučių tekančių baltų sulčių, vadinamų pieneliu. Šiame pienelyje yra keliolika psichoaktyviųjų alkaloidų, iš kurių pirmasis buvo atrastas morfinas. Apdorojus pienelį gaunami trijų rūšių produktai:

..... 205

PRIEDAI

1) preparuotas opijus, rūkomas specialios konstrukcijos pypkėmis (kaljanais);

2) opijaus milteliai, tabletės arba tinktūra medicinos tikslams;

3) atskiri opijaus alkaloidai (opiatai).

Opioidais vadinamos visos natūralios, pusiau sintetinės ir sintetinės medžiagos, darančios panašų į morfino poveikį. Opiatai yra paties opijaus preparatai, iš kurių dažniausiai vartojamas morfinas ir jo dariniai (heroinas, kodeinas). Poveikis organizmui ir psichikai priklauso nuo įvairių alkaloidų santykio, vartojimo būdo. Geriant valytą opijų poveikis būna stipresnis nei rūkant, nes pastaruoju atveju dalis medžiagos išsisklaido su dūmais, o dalis sudega pypkėje. Greičiausiai veikia injekcija. Vartojimo būdas priklauso ir nuo tradicijų – Turkijoje ir Irane įprasta jį kramtyti, Kinijoje – rūkyti, Amerikoje ir Europoje – švirkšti.

Pirmą kartą pavartojus opijų neretai pykina, vemiamo, svaigsta galva, jaučiami kiti nemalonūs pojūčiai. Pirmus vartojimo mėnesius paprastai patiriami malonūs pojūčiai, atsipalaidavimas, palaiminga nuotaika. Tai vadinamasis medaus mėnuo. Vėliau atsiranda pripratimas, tolerancija, todėl reikia didinti dozes. Galiausiai išsivysto priklausomybė, kai narkotiko reikia jau ne dėl malonumo, o siekiant išvengti abstinencijos arba ją įveikti.

Morfinas ir heroinas

Morfinas gaminamas iš opijaus ir kaip efektingas nuskausminamasis vaistas plačiai taikytas Amerikos pilietiniame kare 1860–1865 m. Morfinas yra dešimt kartų stipresnis už opijų ir dėl to prie jo smarkiai priprantama. Ši priklausomybė buvo vadinama morfinomanija arba kareiviška liga. Nedidelės morfino dozės sukelia euforiją, relaksaciją, nerūpestingą nuotaiką ir mieguistumą. 1898 m. H. Dresseris atrado būdą perdirbti morfiną į heroiną ir tikėjosi juo išgydyti morfinomaniją ir kitomis ligomis sergančius asmenis, tačiau išplatino dar grėsmingesnį narkotiką, nes heroinas 20–25 kartus galingesnis už morfiną. Po 20 metų heroinas buvo uždraustas, tačiau iki šiol sudaro didelę nelegalios apyvartos dalį.

Heroinas – pusiau sintetinis (dvigubai acetiliuotas) morfino darinys, kur kas giliau prasiskverbiantis į smegenis, lengviau tirpstantis vandenyje. Švirkščiamas į rankos arba kirkšnies venas palieka būdingus randus. Injekcija suteikia greitesnį ir ilgesnį „kaifą“. Įkvepiant heroino garus nuo kaitinamos aliuminio folijos poveikis ne toks efektyvus.

Heroinas slopina centrinę nervų sistemą, lėtina pulsą ir kvėpavimą, gali sukelti letargiją (liguista būseną, panašią į kietą miegą). Ilgiau vartojamas heroinas skatina depresiją (prislėgtos psichikos būseną), slopina sugebėjimą normaliai funkcionuoti, žmogus praranda ankstesnius interesus, norą gyventi. Perdozavus gali prasidėti konvulsijos (smarkūs viso kūno traukuliai), ištikti koma

ir net mirtis. Vartojamas kaip dopingas sukelia nerimą, nuo kurio, suteikdamas euforiją, išvaduoja tik kokainas. Perdozuojama dažnai, nes narkotikas būna įvairaus stiprumo, o ir nuo mažos dozės asmuo gali mirti dėl kolapso (ūmaus kraujagyslių funkcijos nepakankamumo) arba plaučių išbrinkimo. Naudodamiesi viena adata, heroino vartotojai vienas nuo kito užsikrečia hepatito B ir C virusais bei ŽIV.

Aguonų pienelio, lukštų arba žalių aguonų nuoviras (arbata, kompotas, sriuba, makivara) turi vidutiniškai apie 0,81% morfino. Acetiliuojant iš jo gaminamas namudinis heroinas („širka“), kuris būna ne tik negrynas, įvairaus stiprumo, bet ir abejotino švarumo, užterštas įvairiais mikroorganizmais. Šis narkotikas sukelia nerūpestingumo, atsipalaidavimo ir pasitenkinimo, tingumo ir apsnūdimo pojūtį, sumažėja baimė ir nerimas. *Išorės požymiai*: vyzdžiai susiaurėja, ima pykinti iki vėmimo, veidas parausta. Kartu su priklausomybe atsiranda baimė, depresija, psichikos sutrikimų. Dėl apetito stokos organizmas išsenka, sutrinka žarnyno veikla, kamuoja nuolatinis nuovargis. Prasideda kraujagyslių uždegimai, sergama inkstų ir kepenų ligomis, širdies ir plaučių nepakankamumu. Siaurėja interesai, nelieta ambicijų, silpsta atmintis, nesugebama sukaupti dėmesio, nutrūksta šeimyniniai ir visuomeniniai ryšiai. Padauginus „širkos“ krinta kraujospūdis ir temperatūra, sulėtėja ir sutrinka pulsas, giliai užmiegame. Po 8–12 valandų prasideda abstinencijos reiškiniai – nerimas, dirglumas, bloga savijauta, prakaitavimas, šaltkrėtis. Abstinencijos simptomai stiprėja 3–4 paras ir pamažu praeina.

Rudasis cukrus – nevalytas 15–45% heroinas, pigus, tačiau taip pat didina toleranciją ir sukelia priklausomybę. Jis parduodamas ir po pusę ar ketvirtį dozės, ir gramais. Įkvepiama ant folijos kaitinamų rudųjų kristalų garų.

..... 206

..... PRIEDAI

Metadonas

Manoma, kad vienus narkomanus gali išgelbėti tik abstinencija (visiškas susilaikymas), o kitiems reikia liautis vartoti laipsniškai. Prieš 40 metų pradėtas taikyti opioidas metadonas – sintetinis panašaus veikimo narkotikas, kuris skausmą malšina geriau negu opijus ir kodeinas, bet nesukelia tokios euforijos kaip morfinas ir heroinas. Jis palengvina abstinenciją.

Pakaitinis gydymas metadonu yra legalus, todėl jį gaunantis narkomanas nepažeidžia įstatymų. Jis įgalina apsieiti be injekcijų ir išvengti infekcijos perdavimo per kraują. Kadangi šlapimo testais įmanoma tikrinti, ar pacientas apsiriboja metadonu, šis metodas prigijo kaip kompromisinis gydymas. Deja, narkomanui vien išsigelbėti nuo abstinencijos nepakanka. Metadonu nepasitenkinama ir ieškoma galimybių patirti pasiilgtų pojūčių. Kita vertus, ilgai vartojant metadoną didėja tolerancija, dozę tenka didinti, vystosi priklausomybė metadonui.

Opiatų vartojimo pasekmės

Opiatai svaigina ir sukelia euforiją, numalšina įtampą, kaltės jausmą ir nerimą, teikia apgaulingą įspūdį, kad gyvenimas pasikeitė, neliko rūpesčių. Dėl patiriamo pasitenkinimo vėl ir vėl griebiamasi tos pačios priemonės, juo labiau kad silpstant poveikiui nuotaika iš narkotinės ekstazės kaip švytuoklė pereina į priešingą, dar ūmesnę būseną. Grįžta nerimas ir abejingumas gyvenimui. Grįžtamasis procesas prasideda po 6–8 valandų, savijauta ypač pablogėja praėjus 12 valandų po vartojimo.

Medicinoje opijaus preparatai taikomi gydymo tikslams – liguistam organizmo sistemų dirglumui mažinti ir nepakeliamo skausmo atvejais jo centrams smegenyse atjungti, kuriam laikui suteikti pacientui ramybę ir galimybę pamiegoti. Perdozavus gresia koma ir mirtis dėl kvėpavimo ir kraujotakos nepakankamumo.

Ekperimentavimas siekiant greitai ir lengvai patirti kuo stipresnį pojūtį, euforiją gana greitai sukelia priklausomybę. Būtent dėl šio poreikio prieš pusantro šimto metų buvo išrastas švirkštas. Dėl nekantrumo tolerancija narkotikui palaipsniui didėja, o euforijos trukmė trumpėja, todėl narkotizuotis tenka vis dažniau ir vis didesnėmis dozėmis. Visą narkomano gyvenimą sudaro narkotiko vartojimas, siekis jo gauti arba pasigaminti. Mokslas, darbas ir šeima neberūpi.

Ne kiekvienam „pasiseka“ iš karto patirti euforiją. Pirmosios opiatų dozės neretai sukelia pykinimą,

vėmimą, spazmus. Kiekviena dozė tikintis euforijos arba abstinencijos palengvėjimo didina toleranciją. Pagaliau tampa nebeaišku, kurio iš šių tikslų siekiama.

Narkomanai dažniausiai vardią šiuos abstinencijos požymius: pykinimą, raumenų, kaulų, sąnarių, pilvo skausmus, dirglumą, silpnumą, nuovargį, krečiantį šaltį, mušantį karštį, skrandžio spazmus, nenorą valgyti, narkotiko alkį. Iš fiziologinių požymių paminėtini šie: pakyla kraujospūdis ir temperatūra, padažnėja pulsas, pašiurpsta oda, ima žiovulys, ašaroja akys, sloguojama, čiaudėjama, viduriuojama, prakaituojama, krečia drebulys, pykina, išsiplečia vyzdžiai. Ilgiau narkotizuojantis sutrinka vidaus organų veikla, hormonų reguliacija, mažėja atsparumas infekcijoms, dažnai apsinuodijama, prasideda odos ir venų uždegimai.

Marihuana ir hašišas

Tai du vieno augalo narkotiniai produktai. Kanapės yra vienmečiai vėjo apdulkinami dvinamiai augalai. Narkomanai dažniausiai vartoja indiškas ir meksikines kanapes, kurios Rytuose vadinamos *hašišu*, Šiaurės Amerikoje – *marihuana* (tariama *merivuana*, *merijuana*, *marihuana*), Meksikoje – *marichuana*, Brazilijoje – *makonha*, Šiaurės Afrikoje – *kif*. Tai tas pats augalas.

Marihuana („žolė“, gandža, grass, trava, travkė) – tai lapai ir moteriškieji augalų žiedai viršutinių lapų pažastyse. Džiovinami kaip tabakas, rūkomi susukus į cigarą (suktinė, kosiakas, džointas) arba pypkėmis, geriami išvirus piene arba valgomos žaliosios augalo dalys su sėklomis, iškeptos pyragaičiuose. Būna ir iš žydinčių kanapių surinkto medaus, tačiau jo „stiprumas“ labai nevienodas.

Hašišas (hašas, plastilinas, smala) – moteriškųjų žiedų ir apskritai žaliųjų augalo dalių išskiriama lipni derva, rusva arba juoda masė, džiovinama ir presuojama plytelėmis arba rutuliukais. Rūkoma specialiomis pypkėmis arba kaip tabako priemaiša suktinėse, papirosuose. Sumaltus arba susmulkintus lapus distiliuojant tirpikliais gaunamas hašišo aliejus – maistui paskaninti, cigaretėms patepti.

Kanapėse esama apie 400 cheminių junginių, psichiką veikiantys – kanabinoliai, iš jų stipriausias – THC (tetrahidrokanabinolis). Iš kanapių gaminami įvairaus stiprumo preparatai. Prieš 40

..... 207

PRIEDAI

metų susintetintas grynas THC veikia pernelyg stipriai ir sukelia intoksikacines psichozes. Iki šio atradimo amerikietiškoji marihuana, turinti vos 0,5–1,0% THC, buvo laikoma nepavojinga. Šiuolaikinė Kalifornijos *sinsemilla* (besėklė kanapė), turinti 14% THC, jau nebepriskiriama prie švelniųjų narkotikų. Pastaruoju metu vartojama kanapė dažnai turi iki 20% THC.

THC yra haliucinogenas, jo koncentracija cigaretės dūmuose nenustatoma. Rūkoriai stengiasi pastiprinti psichoaktyvumą ilgiau sulaikydami kanapių dūmus, kad šie geriau įsigertų į plaučius ir gerklas. Kartu sustiprinamas ir šiaip už tabaką stipresnis kanapių kancerogeninis poveikis. Kanapės paprastai yra pirmoji psichiką veikianti medžiaga, skatinanti ieškoti pojūčių. Amerikiečiai per 10 metų nustatė, kad 60% kanapių vartotojų bando stimuliuojančius, 16% – trankviliančius, 16% – kokainą, o 9% – LSD. Lenkijos duomenimis, dauguma tų, kuriems prireikė gydymo nuo narkomanijos, pradėjo nuo žaidimų su „švelnia, nepavojinga, neduodančia pripratimo „žolele“. Todėl kanapės laikytinos startiniu narkotiku, varteliais į narkomaniją. Vis dėlto tik nedidelė dalis kanapių rūkorių pereina prie opiatų.

Atsiradus naujiems vaistams, kanapės nebetaikomos migrenai, podagrai bei depresijai gydyti.

Nors kai kuriose šalyse kanapes bandoma teisiškai lyginti su alkoholiu ir tabaku, dėl jų tebesiginčijama.

Naujausi tyrimai paneigė nuomonę, kad kanapės nesukelia priklausomybės. Pirmiausia kaip dažno vartojimo pasekmė susiformuoja psichologinė priklausomybė. Paula Goodeyr vadina kanapes žaisliniu arba mokomuoju narkotiku. „Žolė“ – lengvai gaunama ir pigi, bet nelegali – tai patogi priemonė pademonstruoti savo pyktį, protestą prieš mokyklą, tėvus, suaugusiuosius, o kartu patirti palengvėjimą ir pasitenkinimą. Palengvėjimo pojūtis jau atveria tiesų kelią į priklausomybę. Radęs raktą savo problemoms spręsti, žmogus pradeda juo rakinėti smegenis.

Hašišas ir marihuana vartojami dėl euforijos, pralinksmedėjimo, atsipalaidavimo. THC veikia haliucinogeniškai, nes kartu su pakilia nuotaika padidėja pojūčių, ypač klausos ir regos, imlumas. Todėl kanapės mėgstamos klausantis muzikos, diskotekose. Erdvė ir laikas tarsi prasiplečia, tampa iliuziniai, iškreipti, suvokiami neegzistuojantys vaizdai ir garsai.

Kanapių rūkorių lengva pažinti iš išsiplėtusių vyzdžių, paraudusių akių, kvailiojimo, besikeičiančios nuotaikos. Vieni tampa itin šnekūs, linksmi, kiti – labai vangūs.

Kanapių vartojimo pasekmės

THC tiesiogiai veikia ląsteles ir griaua imuninę sistemą, silpnina hormonų gamybą. Iš pradžių kiek sumažėja temperatūra, pagerėja apetitas, pagreitėja širdies veikla, džiūna nosies gleivinė. Dėl THC susikaupimo organizme poveikis tampa ilgalaikis. THC nusėda riebalinėse smegenų, kepenų ir lytinių organų ląstelėse. Nutraukus vartoti THC išlieka organizme iki 3 mėnesių. Tai slopina psichinį ir fizinį vystymąsi, ypač intelektą.

Ūmus apsinuodijimas sukelia psichozę – pasimetimą, dezorientaciją, savęs ir aplinkos kitokį suvokimą, tariamas kūno deformacijas (pvz., kojos atrodo labai pailgėjusios), persekiojimo klierėjimus. Judesiai tampa nekoordinuoti, stingdo šaltis, virpa raumenys, pykina, viduriai palaidi arba užkietėję.

Daugelis kanapėse esančių medžiagų veikia hormonines funkcijas. Kanapių toksinams jautriausias yra užsimezgęs gemalas ir vaisius. Psichiką veikiančios kanapių medžiagos per rūkančios motinos pieną perduodamos ir naujagimiui. Vyrams kanapės gali sumažinti testosterono gamybą ir kartu trukdyti teisingai susiformuoti lytiniam organams, kaulams ir apskritai visam kūnui.

Ilgai vartojant marihuaną arba hašišą didėja tolerancija. Norint patirti ankstesnį poveikį reikia jau didesnės dozės. Dėl psichinės priklausomybės nuolat norisi parūkyti. Kadangi kanabinoliai iš organizmo pašalinami labai lėtai, fizinė priklausomybė abstinencijos (alkio) forma nepasireiškia taip ūmiai ir audringai kaip asmenims, priklausomiems nuo opioidų, tačiau ji neabejotinai yra.

Svarbiausias poveikis – tai aktyvumo smukimas, energijos praradimas, apatija. Dėl motyvacijos stokos ir abejingumo siaurėja bendravimas, nesirūpinama savo išvaizda. Sutrinka dėmesio koncentracija, silpsta atmintis. Vis didėjantis pasyvumas dezorganizuoja visą gyvenimą. Kasdien rūkantys marihuaną priklausomybę turintieji dažniausiai ištisas dienas leidžia namuose gulėdami ir klausydamiesi muzikos, o veiklos imasi tik dėl poreikio apsirūpinti psichiką veikiančia medžiaga.

Barbituratai ir benzodiazepinai

Abiejų šių grupių preparatai vartojami medicinoje, dažniausiai nemigai, nerimui ir psichiniam išsekimui gydyti. Jais piktnaudžiaujama vartojant ne gydymui, tai skatina priklausomybę. Piktnau.....

208

PRIEDAI

džiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, kurios legaliai parduodamos kitiems tikslams, vadinamas toksikomanija.

Barbituratai slopina centrinę nervų sistemą ir veikia raminaimai, o didesnės jų dozės – migdomai. Jie trumpam išgelbsti nuo įtampos ir baimių. Toksikomanai mėgsta liuminalio, veronalio, gardenalio tabletes.

Benzodiazepinai vadinami trankviliantais ir vartojami dažniausiai baimėms, nerimui, nemigai įveikti. Jie veikia panašiai kaip opiatai. *Valium, relanium, elenium, oxazepam* vartojami jau seniai. Šios grupės vaistų ypač daug, jie išleidžiami tabletėmis, kapsulėmis, ampulėmis. Priklausūs asmenys dažnai vartoja kelis trankviliantus (raminamuosius) ir maišo juos su opiatais, alkoholiu. Šitaip lengva perdozuoti. Tokiais atvejais po kelių valandų išsivysto ūmus apsinuodijimas. Asmuo tampa apatiškas, mieguistas, jam dvejinasi akyse, skauda galvą, jį pykina, jis vemia. Sutrinka kvėpavimas – tampa sekus ir nereguliarus, krinta kūno temperatūra, kraujospūdis, gali ištikti koma. Mirtinai apsinuodijama vaistus maišant su alkoholiu.

Mažos dozės paprastai mažina psichinę įtampą ir baimę, suteikia ramybę ir pasitenkinimą, pagerina miegą, palengvina abstinencijos reiškinius, dėl kurių jų vis dažniau griebiamasi, tačiau priklausomybė – ir psichinė, ir fizinė – šiems vaistams taip pat vystosi. Abstinencija staiga liovusis vartoti pasireiškia nuotaikos sutrikimais, nerimu, dirglumu, nemiga, pykinimu ir praeina lengviau nei opiatinė.

Barbituratai (migdomieji) priklausomybę sukelia greičiau. Daug metų vartojant juos didelėmis dozėmis vystosi asmenybės ir elgesio sutrikimai, nusilpsta emocijų kontrolė, atsiranda dirglumas, agresyvumas, nebepaisoma visuomenės normų. Sutrinka judesių koordinacija ir greitis,

nusilpsta raumenys, dreba galūnės, sukasi ir skauda galva. Lėtėja mąstymas ir kalba, nusilpsta atmintis, sutrinka dėmesio koncentracija, užaina baimės, panikos, įsiūčio priepuoliai. Asmuo tampa vis pasyvesnis, nebeatlieka savo pareigų šeimoje ir visuomenėje, siaurėja jo interesai ir veikla. Priešiškumas gali virsti kliedėjimu ir mėginimais nusižudyti.

Piktnaudžiauti barbituratais paprastai ima kitų ligų kamuojami ligoniai, dažniau moterys nei vyrai. Jaunimas barbituratus vartoja norėdami apkvaišti. Itin priklausūs asmenys barbituratus išsitrupina vandenyje ir švirkščiasi į veną. Prispausti abstinencijos, barbituratų griebiasi ir priklausantieji nuo opiatų, kai negali greitai gauti įprastinės opiatų dozės.

Stimuliuojančiai veikiančios medžiagos

Iš stimuliuojančių psichiką čia aptariamas kokainas, jo atmaina krekas, taip pat amfetaminas ir kofeinas. Jie stimuliuoja aktyvumą, pratęsia būdrą (išsilaikymą be miego), pagreitina mąstymą ir kalbą.

Dažniausiai vartojamos psichiką stimuliuojančios medžiagos

Preparatas Pavidalas Vartojimo būdas

Kokainas

Krekas (rocks)

Amfetaminas

Ecstasy, speed

Kofeinas

balti bekvapiai kristaliniai milteliai,
tirpsta vandenyje
rudi grūdėliai, balti trupiniai ar
akmenukai flakonuose
dražė, tabletės, kapsulės, balti
milteliai, kubeliai ir kristalėliai
įvairios tabletės, kapsulės
kavos pupelės, arbatmedžio lapai
įkvepiama, dedama į cigaretes,
švirkščinama, rūkoma specialiomis
pypkėmis, įkvepiama pakaitinus
šaukšte
geriama, uostoma, švirkščinama
geriama, švirkščinama
geriama
geriama

..... 209

..... PRIEDAI

Kokainas

Tai alkaloidas iš Pietų Amerikoje auginamų krūmų lapų. Kokos lapai skinami keturiskart per metus. Vietos gyventojai juos kramtydami nuslopina alkio jausmą. Medicinoje šis alkaloidas buvo naudojamas vietiniam nuskausminimui. Po Pirmojo pasaulinio karo bohemos ir nusikaltėlių pasaulyje tapo madinga jį uostyti, vėliau jį išstūmė pigesni pakaitalai. Per pastaruosius keliolika metų jo paklausa vėl padidėjo – kaip ir priklausomybė jam. Kokainas vadinamas koksu, koka arba sniegu, dozuojamas (arba dalijamas) aštriu peiliu arba skutimosi peiliuku paskirstant miltelius siaurais takeliais. Įkvepiami šnervėmis per ploną vamzdelį arba iš mažo šaukštelio (dozatoriaus). Kiti lašinasi pipete giliai į nosį, įtrina į danteną arba susišvirkščia į veną, siekdami greito ir maksimalaus poveikio. Juodojoje rinkoje kokainas dažnai maišomas su gliukoze arba laktoze, amfetaminu ir kofeinu, todėl dažnai sudaro tik 50% narkotiko.

Stimuliuodamas centrinę nervų sistemą, kokainas sukelia staigų keliolikos minučių euforijos antplūdį, pojūtį, kad psichinio ir fizinio nuovargio kaip nebūta. Paaštrėja suvokimas, nesinori miego, nebekamuoja nei alkis, nei troškulys, pasmarkėja širdies veikla, pagreitėja kvėpavimas, išsiplečia

vyzdžiai, akių obuoliai iškyla iš akiduobių.

Dėl trumpalaikio poveikio kokaino prireikia daug kartų per dieną (narkomanų žargonu – per vadinamąjį „užvaramą“), kuris trunka kelias dienas iki visiškai psichinio ir fizinio išsekimo arba kol yra iš kur ir už ką gauti. Dėl priklausomybės visiškai nusilpstama, krinta nuotaika, nebesivaldoma, gali kilti minčių apie savižudybę. Kokainas sukelia ypač stiprią psichinę priklausomybę, todėl troškimas vėl pajusti intensyvių pakilimų labai stiprus, o negalint gauti narkotiko apima neviltis ir depresija, nerimas ir visiškas bejėgiškumas. Bent tris dienas labai ima miegas, porą savaitių nepraeina apatija ir dirglumas. Sistemingas vartojimas ir tokie ciklai suformuoja priklausomybę. Po „užvaramo“ psichinis potraukis per kelias dienas praeina, bet po kurio laiko vėl tampa neįveikiamas.

Net vienkartinis kokaino pabandymas gali sutrikdyti nuotaiką, sukelti baimę, traukulių priepuolį ir paranojinį įtarumą. Miego ir maisto poreikio sumažėjimą ir pradinę trumpalaikę euforiją lydi nekantrumas, dirglumas, baimingumas, kraujospūdžio pakilimas. Vartojant ilgą laiką atsiranda suvokimo sutrikimų, lytėjimo haliucinacijų (po oda ropoja skruzdėlės, kirmėlės ir pan.), dėl to kasomasi, mėginama iškrapštyti tariamus gyvius, tepamasi tepalais. Prie įtarumo prisideda persekiojimo kliedėjimas, gali prasidėti į alkoholinį delyrą (baltąją karštligę) panaši būseną.

Dažniausios kokaino priklausomybės komplikacijos – širdies ritmo sutrikimai, hipertonija, skausmai krūtinėje, dusulys, kosulys, užkimimas, kraujavimas iš plaučių, polinkis į uždegimus, insultas, raumenų tikas, mėšlungis, traukulių priepuoliai, galvos skausmai. Klasikiniu kokainizmo požymiu laikoma dėl dažno uostymo ir kokaino sukeliamos vietinės nejautos prakurusi nosies pertvara.

Krekas (*crack*)

Krekas – tai kristalai, gaunami kokaino miltelius apdorojus eteriu ir sumaišius su kepimo milteliais (valgomąja soda), angliškai vadinami *rocks* (akmenukai, žvyras). Jie įkvepiami kaitinant vandens pypkėje, flakone arba ant folijos. Kaitinami kristalai spragsi, iš čia pavadinimas *crack*. Krekas yra grynesnis negu kiti pardavinėjami kokaino mišiniai ir greičiau nei kiti, per kelias sekundes, sukelia visagalybės ir pasitikėjimo savimi jausmą, sužadina jaudrumą ir agresyvumą. Tas ūmus potyris trunka vos dešimt minučių, po to vėl norisi tą pakartoti, o negavus narkotiko apima nerimas, kurį tenka slopinti raminamaisiais (benzodiazepinais).

Amfetaminas

Amfetaminas ir jo dariniai (metamfetaminas, fenmetrazinas) yra sintetiniai psichiką stimuliuojantys narkotikai, anksčiau taikyti medicinoje. Benzedriną buvo skiriamas gydyti net 36 ligoms, pavyzdžiui, migrenai, nutukimui, impotencijai, jis buvo bandomas Ispanijos pilietiniame kare (1936–1938). Antrojo pasaulinio karo metais jį kaip „energijos tabletes“ mieguistumui, nuovargiui ir išsekimui įveikti gaudavo amerikiečiai ir britų kariai. Dėl stimuliuojančių savybių jis veikia kaip dopingas, padidina psichofizinį pajėgumą, pagerina nuotaiką. Daugumoje šalių amfetaminas gydymui nevartojamas ir jo gamyba uždrausta įstatymais.

Amfetaminas (*amfa*, *speed*) pradėjo plisti tarp jaunimo prieš trisdešimt metų. Iš pradžių buvo vartojamas mieguistumui ir nuovargiui įveikti ruošiantis egzaminams, paskui – dėl žvalumo, „užsivedimo“ diskotekose. Amfa sukelia greitą energijos antplūdį, už kurį neišvengiamai tenka sumokėti ilgu atoslūgiu ir depresija.

..... 210

..... PRIEDAI

Metamfetaminas (ledas, angl. *ice*) tinka rūkyti ir veikia greičiau ir trumpiau, todėl sukelia stipresnę priklausomybę, be to, neretai perdozuojamas ir tampa mirties priežastimi.

Amfetamino poveikis panašus į kokaino, tik gerokai švelnesnis. Šis narkotikas stimuliuoja centrinę nervų sistemą, širdies veiklą, kelia kraujospūdį ir dažnina pulsą. Patekęs į kraują, amfetaminas sukelia žvalumo, aktyvumo, budrumo būseną. Būtent todėl jis vartojamas kaip dopingas šokiuose ir pasilinksminimuose, padeda visiškai pasinerti į pramogą, nepavargti, nebesinori nei miegoti, nei valgyti. Padauginus gali sukelti kūno perkaitimą, traukulius ir komą. Mirtini amfetamino perdozavimai dažniausiai pasitaiko švirkščiantis į veną.

Pasibaigus amfetamino poveikiui žmogus jaučiasi labai išvargęs, nerimastingas ir prislėgtas.

Prie amfetamino gana greitai priprantama, jo reikia vis didesnių dozių, išsivysto psichinė priklausomybė.

Abstinencijos požymiai pradeda reikštis per dvylikos valandų laikotarpį po paskutinės dozės, bet būna lengviau pakeliami negu nuo kokaino.

Ilgiau piktnaudžiaujant amfetaminu sutrinka miegas, kamuoja prakaitavimas, nerimas, dirglumas. Gali užteiti ir psichozė, klaidėjimas, haliucinacijos, agresyvumas ir noras smurtauti. Nutraukus vartoti dažnai apima depresija, užvaldo mintys apie savižudybę, kyla noras šiuos ketinimus įgyvendinti.

Ecstasy

Taip viena nelegali Amerikos laboratorija 1972 m. pavadino savo platinamą MDMA – metilendioksimetamafetaminą.

Pavadinimas prigijo ir kitiems amfetamino ir meskalino dariniams, panašiai veikiantiems serotonino receptorių smegenyse. Dabar šiuo žodžiu vadinami įvairūs MDMA, LSD, amfetamino mišiniai. Įvairuoja ir jų veikimo intensyvumas bei trukmė. Mažos dozės veikia panašiai kaip amfetaminas, didesnės – panašiai kaip LSD. Ši psichiką veikianti medžiaga prigijo kaip pramogų, diskotekų narkotikas, todėl priskiriamas stimuliuojančiųjų grupei, nors turi haliucinogeninių savybių, būdingų aprašomiems narkotikams – haliucinogenams.

MDMA yra muskato riešutuose, jų kvaišinančios savybės buvo seniai žinomos, o haliucinogeninių jų poveikį 1829 m. nustatė čekų fiziologas J. Purkinje. 1898 m. vokiečių chemikui Haberiui pavyko jį sintetuoti. Jis buvo taikomas ir medicinoje – dėl savybės sukelti empatiją ir geranoriškumą siekiant gerinti partnerių santykius šeimoje, taip pat paciento santykius su psichoterapeutu. Septintajame XX a. dešimtmetyje MDMA išpopuliarino amerikiečių chemikas Shulginas, aprašęs eksperimentus su savimi ir išaukštinęs patirtą poveikį. Kito dešimtmečio viduryje MDMA kaip technomuzikos aksesuaras pasiekė Didžiąją Britaniją, o paskui ir kitas Vakarų Europos šalis. Dėl potencialios grėsmės šis narkotikas 1977 m. buvo uždraustas Didžiojoje Britanijoje, o 1985 m. – ir JAV.

Ecstasy platinamas įvairios formos, spalvos ir dydžio tabletėmis ir kapsulėmis, įvairiais pavadinimais ir simboliais („E“, *ufo*, angl. – *white diamonds*). Kapsulėse būna baltos arba rožinės spalvos milteliai. Vartotojas niekada negali būti tikras, ką jis gauna tose kapsulėse. Priemaišos leidžia sumažinti jų kainą, o tai kartu su ilgesniu veikimu (nuo 4 iki 6 valandų) garantuoja populiarumą tarp jaunimo.

Ecstasy, panašiai kaip amfetaminas, suteikia energijos ir stimuliuoja, o kartu šalina įtampą ir relaksuoja. Poveikis juntamas praėjus 20–60 minučių: žmogus pagyvėja, darosi šilta, pagreitėja pulsas, pakyla kraujospūdis. Kartais būna priešingai – apima baimė, prarandama orientacija, sustyra galūnės, prasideda pykinimas, vaizdai ir garsai suvokiami neaiškiai. Po šių nemalonių pradinių pojūčių *ecstasy* vartotojus apima palaima, meilės jausmas ir „teigiamos vibracijos“. Atrodo, tartum dalyvautum didžiuliame bendrų smagių pojūčių, šypsenų, glamonių ir šokio rojuje. Po 3–4 valandų poveikis palaipsniui išnyksta ir dažniausiai nepalieka naujos dozės poreikio siekiant pratęsti pojūtį. Šokis ir pojūčius garsais ir šviesos efektais atakuojanti muzika – svarbūs XX a. pabaigos jaunimo kultūros elementai. Renginių masiškumas, šokis vienu ritmu, bendra pramoga sudaro dvasinio išgyvenimo pavidalą, bendrumo su kitais šokančiaisiais pojūtį. *Ecstasy* paaštrina tuos pojūčius, sustiprina vienybės ir bendrumo išgyvenimą.

Vartojant *ecstasy* ir ilgai, intensyviai šokant, linksminantis išryškėja nuovargis ir išsekimas. Dažnai pykina, sutrinka miegas, kamuoja galvos skausmai, nesugebama susikaupti. MDMA veikia centrinę nervų sistemą skatindamas adrenalino („streso hormono“) ir serotonino („laimės hormono“) išsiskyrimą. Vartojant *ecstasy* dėl serotonino pereikvojimo susergama depresija, atsiranda dirglumas. MDMA sukelia ilgalaikius smegenų pokyčius. Su amžiumi atsiranda atminties spragų, agresyvumas, dažniau vystosi Alzheimerio arba Parkinsono liga (M. McFadyean, 2000).

..... 211

..... PRIEDAI

Ecstasy kenkia ir kepenims, tulžies pūslei, žarnynui, inkstams, stabdo šlapimo išsiskyrimą, dėl to organizme kaupiasi šlapalas. Organizmas greitai perkaista. Tai pasireiškia pykinimu ir vėmimu, troškiliu, širdies daužymusi, tvankumo pojūčiu, sunkumu kalbėti. *Ecstasy* ypač pavojingas

turintiems neurologinių, kraujotakos arba inkstų negalavimų. Padauginus šio narkotiko gali sutrikti psichika.

Pripratimas prie *ecstasy* pasireiškia tolerancijos augimu ir didesnių dozių poreikiu. Kai kurie asmenys šio narkotiko pagirias slopina kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis – raminamaisiais (benzodiazepinais), alkoholiu. Maišant paprastai padidėja šalutinio poveikio rizika. Taip pat pavojinga švirkštis *ecstasy* į veną, nes tolesnės pasekmės pasireiškia dar sunkesniais negalavimais, rizikuojama įsiskiepyti sau ŽIV arba hepatito virusą.

Ecstasy nesukelia fizinės priklausomybės, tačiau psichinė priklausomybė dėl teikiamų pojūčių ir relaksacijos tampa labai stipri. Jos vystymuisi turi ypatingos reikšmės vartotojo charakteris, vartojimo aplinkybės ir individualūs poveikio ypatumai (tai būdinga visiems narkotikams). Poveikis psichikai priklauso nuo esamos asmens psichikos būsenos, emocinio fono. Psichiką veikianti medžiaga gali dar labiau paaštrinti prastą nuotaiką, liūdesį.

Kofeinas

Kofeinas yra daugelyje augalų randamas alkaloidas. Pagrindinė kofeino žaliava yra kavos pupelės ir arbatmedžio lapai. Kofeinas įeina į daugelio maisto produktų ir vaistų sudėtį. Šių vaistų galima įsigyti ir be recepto. Kavos ir arbatos vartojimas labiausiai paplitęs ir toleruojamas visame pasaulyje, esti daugybė ir šių gėrimų rūšių. Puodelyje filtruotos kavos būna 90–200 mg kofeino, arbatoje – 42–100 mg, kakavoje – 5–50 mg, kokakolos ir pepsikolos skardinėje – 25–50 mg, šokolado plytelėje – 25–35 mg. Kofeino yra ir vaistuose, dažniausiai nuskausminamuosiuose, pavyzdžiui, tabletėje nuo galvos skausmo – 50 mg. Mirtinas apsinuodijimas kofeinu – retenybė (išsvirkštus į veną 3200 mg), tačiau sistemingas daugiau kaip 500 mg kofeino suvartojimas per dieną gali sukelti psichinę ir fizinę priklausomybę.

Kofeinas stimuliuoja, pagreitina širdies veiklą, greitina ir gilina kvėpavimą, subjektyviai kelia nuotaiką ir teikia pojūtį, kad galva veikia geriau. Sistemingai ir gausiai geriant kavą ir arbatą ilgalaikis kofeino poveikis sukelia toleranciją ir didesnių dozių poreikį. Kofeino priklausomybės požymius galima palyginti su užsitęsios nerimo neurozės simptomais: sutrikęs miegas (nemiga, dažni prabudimai), prislėgta nuotaika, dirglumas, baimingumas, virškinimo trakto negalavimai (vidurių užkietėjimas, viduriavimas, skrandžio išopėjimas, rūgštingumo padidėjimas). Staigiai liovusis vartoti kavą pasireiškia abstinencija: kamuoja galvos skausmai, nuovargis, dirglumas, nesugebama susikaupti. Saikingas kavos ir arbatos vartojimas nėra pavojingas, tačiau nereikėtų užmiršti, kad piktnaudžiaujant šiais gėrimais didėja alkoholio, migdomųjų ir raminamųjų vaistų poreikio rizika. Sistemingai vartoti kofeiną ypač kenksminga nėštumo metu.

Haliucinogenai

Haliucinogeninių narkotikų pagrindinė savybė yra iškreiptas, deformuotas aplinkos, ypač regimųjų vaizdų ir garsų, bei paties savęs suvokimas (iliuzijos, haliucinacijos, depersonalizacija). Haliucinogenams priklauso ir natūralios (randamos šungrybiuose, drignėse, skalsėse, durnaropėse), ir sintetinės medžiagos. Jiems priskiriami ir solventai (lakieji tirpikliai). Kai kurie platesnio veikimo spektro stimulatoriai gali būti haliucinogenais, o kai kurie haliucinogenai – stimulatoriais. Haliucinogenų mėgėjų psichika skiriasi nuo raminamųjų ir stimuliuojančių medžiagų vartotojų. Daugumai jų būdinga emocinės pusiausvyros stoka, nesugebėjimas socialiai prisitaikyti, asmenybės sutrikimai. Svarbiausias haliucinogenų vartojimo motyvas – siekis kitaip matyti realybę, kitaip suvokti laiką ir erdvę. Tokios psichiką veikiančios medžiagos poveikis kiekvieną kartą gali būti vis kitoks, tarsi sukiojant kaleidoskopą, ir vietoj malonaus apkvaišimo gali kilti bauginantys kliedėjimai.

..... 212

..... PRIEDAI

Dažniausi haliucinogenai

Preparatas Pavidalas Vartojimo būdas

Indolo dariniai

LSD-25

Psilocibinas

Feniloetiloamino dariniai

Natūralus meskalinas

Rafinuotas meskalinas

Sintetiniai preparatai

(DMT, MDA, MDMA, TMA, MMDA)

dražė, cukraus gabalėliai,

impregnuotas popierius,

kapsulės, žirniukai, grūdėliai

švieži ir džiovinti grybai, jų

nuoviras

rudi džiovinto kaktuso

griežinėliai, balti, rudi milteliai

milteliai, kapsulės, skystis

tabletės, kapsulės, milteliai

valgoma, priklijuojama burnoje

valgoma, geriama

kramtoma, rūkoma

įkvepiama, praryjama,

švirkščiamą

praryjama, įkvepiama

LSD

LSD-25 arba LSD25 (lizerginės rūgšties dietilamidas, vokiškai – *Lyserg-säure-diäthylamid*)

– labiausiai žinomas ir stipriausias narkotikas (nelegali psichiką veikianti medžiaga), haliucinogenas,

iškreipiantis realybės suvokimą. Jo bazinė forma randama skalsėse – grybeliuose, kurie

parazituoja rugių varpose. Skalsių alkaloidus tyrinėjęs Šveicarijos farmacinės firmos *Sandoz* biochemikas

A.Hoffmanas 1943 m. pastebėjo haliucinogeninį LSD25 poveikį. LSD25 yra bespalvė, bekvapė

ir beskonė medžiaga, todėl sunkiai atpažįstama. Poveikį gali sukelti net 1/50 000 gramo šios

medžiagos, o iš vieno gramo kristalinio LSD padaroma net 20 000 vidutinių dozių.

Prieš 40 metų LSD buvo reklamuojama kaip stebuklinga universali priemonė, gerinanti

savijautą. Su LSD buvo atliekami *psichodeliniai* („sielovaizdžio“) eksperimentai, tikintis pažinti žmogaus

vidinį pasaulį ir psichikos sutrikimų prigimtį. LSD vartojo daugelis garsių rašytojų. LSD buvo

bandyta taikyti psichiatrijoje alkoholinei priklausomybei, depresijai gydyti, psichoanalitinėje psichoterapijoje – seniems konfliktų šaltiniams lengviau atskleisti.

Rekreacinis LSD vartojimas siejamas su vidinių išgyvenimų, spalvotų vizijų, daiktų animacijos

troškimais. Pavartojus gana greitai prasideda vegetacinė reakcija (baimė, drebulys), po to keičiasi

sąmonė, paaštrėja pojūčiai. Tokia būseną vadinama „skrydžiu“, „kelione“. Psichodeliniai pojūčiai

būna labai įvairūs, nuo labai malonių iki tiesiog kosmariškų. Psichiatrai vadina juos pseudohaliucinacijomis, nes jas patiriantis asmuo suvokia jų netikrumą, dirbtinumą.

Psichodelinėje būsenoje atsiveria kai kurie žmoguje slypintys gebėjimai, galimybės tiesiogiai

susidurti su sąmonė. Deja, tai pavyksta anaipatol ne kiekvienam, o juo labiau ne kiekvienam tai leistina.

Reikia būti emociškai subrendusiam, turėti patirties, išminties. Tuo tarpu su šia psichiką veikiančia

medžiaga dažniausiai žaidžia jauni, neturintys gyvenimo patirties, emociškai nesubrendę ir mažai

ką išmanantys asmenys. Haliucinogenai kai kuriems asmenims gali turėti katastrofiškų pasekmių.

Populiarūs silpnesnės koncentracijos LSD produktai, vadinami rūgštimi, popierėliais, markutėmis.

Tai LSD tirpale pamirkytas, sukarpytas arba mažais kvadratiniais gabalėliais perforuotas

popierius su spalvotu atspaudu arba firmos ženklu. Toks lapelis laikomas burnoje ant liežuvio arba

ant skruosto, kad ištirpęs narkotikas susigertų į kraują. LSD kristalai parduodami kapsulėmis, cukraus

gabalėliais, taip pat aguonų dydžio grūdėliais iš krakmolo.

LSD maišymas su alkoholiu, kanapėmis ar amfetaminu gali būti labai pavojingas, žmogus

gali ne tik apalpti, bet ir patirti kolapsą ar net mirti. LSD sukelia pakilumą, tačiau jis labai sekina, todėl

nėra vien tik malonus. Dažnai jį lydi pykinimas, skausmingi skrandžio spazmai. Ilgiau vartojant

įprantama prie psichozinės būsenos, vis dažniau pasitaiko blogos „kelionės“. Nesiliaujant vartoti kyla ūmios psichozinės būsenos, agresija, polinkis žudyti arba žudyti, antisocialiai elgtis. Dažnai pametama šeima, draugai, mokslas ir darbas, atsiribojama nuo žmonių, kad būtų galima mąstyti apie LSD ypatumus.

..... 213

PRIEDAI

LSD būdingi pojūčių atšvaitai (angliškai – *flashback*). Kelias savaites ir net keletą metų jo nebevartojant netikėtai kyla regos ir klausos haliucinacijų. Šie atšvaitai kyla spontaniškai, be jokios priežasties, trunka trumpai, bet sukelia baimę, net siaubą.

Kiti haliucinogenai

Pagal cheminę struktūrą galima skirti dvi haliucinogenų grupes: *indolo* darinius (DMT – dimetilotriptaminas, psilocibinas, psilocinas) ir *feniloetiloamino* darinius (meskalinas, MDA – 3,4–metilenodioksiamfetaminas, MDMA – ecstasy, TMA – trimetoksiamfetaminas ir MMDA – 5-metoksimetilenodioksiamfetaminas). Psilocibinas ir meskalinas būna ir sintetiniai.

Psilocibinas kilo iš Meksikos, jis 1958 m. išskirtas iš grybo *Psilocybe mexicana*. Magiški grybai Centrinėje ir Pietų Amerikoje iš senovės laikų buvo vartojami religiniams tikslams, o Europoje jais susidomėta kaip LSD pakaitalais.

Lietuvoje haliucinogeninius grybus valgo šviežius ir džiovintus, geria jų nuovirą. Šie grybeliai savaime auga miškuose, todėl juos sunku vadinti nelegaliai gaminamais. Nelegalu yra tai, ką galima pavadinti preparavimu, ruošimu. Preparuoti produktai yra nelegalūs, kaip ir pačios juos sudarančios psichiką veikiančios medžiagos. Haliucinogeninė yra ir visiems žinoma musmirė (*Amanita muscaria*), turinti bufotenino. Kai kurie šių rūšių grybai yra mirtinai nuodingi.

Psilocibinas iš pradžių sukelia apkvaitimą, pykinimą, baimę. Paskui paaštrėja rega ir klausos, sustiprėja vidiniai pojūčiai ir išgyvenimai, kontaktas su aplinka silpnėja. Psilocibino poveikis panašus į LSD, tik silpnesnis ir trumpesnis. Maža dozė sukelia tik lengvą apsvaigimą ir euforiją, tuo tarpu narkotiko padauginus haliucinacijas lydi nerimas. Prasideda pilvo spazmai, viduriavimas arba viduriai susilaiko.

Meskalino yra mažuose Meksikos kaktusuose, jis gaminamas ir sintetiškai. Išdžiovinti ir griežinėliais supjaustyti kaktuso ūgliai vadinami meksikietiškomis sagomis. Jas kramtydavo arba gerdavo jų nuovirą. Dabar iš jų daro miltelius nuo baltos iki rudos spalvos. Indėnai vartoja šį kaktusą sukelti ekstazės būsenai, turinčiai padėti asmenybės raidai. Meskalinas pradeda veikti vėliau negu LSD, bet veikia ilgiau. Po stipraus pykinimo, prakaitavimo, šaltkrėčio ir siaubo potyrio prasideda klausos, regos haliucinacijos ir patiriamas nerealumo jausmas. Perdozavęs vartotojas dėl kvėpavimo paralyžiaus gali mirti.

Solventai (tirpikliai ir kitos lakiosios medžiagos)

Specifinė narkomanijos forma yra įvairių buityje, pramonėje ir medicinoje vartojamų chemikalų garų ir dujų '75ostymas (įkvepiant per burną ir nosį). Tai gali būti įvairios pastos, greitai džiūvantis klijai, milteliai, valikliai, aerosoliai. Pagal paskirtį jie nėra narkotikai, tačiau daro kvaišinantį, haliucinogeninį poveikį ir būna paauglių vartojami iš smalsumo ir siekiant malonumo. Poveikis sustiprinamas apribojus oro cirkuliaciją ir padidinus garų koncentraciją, kai kvėpuojama tiesiai iš plastikinio maišelio.

Tačiau labai pavojinga maišelį užsimauti ant galvos arba purkšti aerosolį tiesiai į burną.

Su lakiosiomis medžiagomis dažniausiai eksperimentuoja vaikai, kartais suaugusieji, kuriems darbe tenka susidurti su lakiosiomis medžiagomis (pvz., medikai, dirbantys su eteriu). Šios medžiagos yra pigios ir lengvai prieinamos, todėl sudaro rimtą grėsmę vaikams ir jaunimui. Būtent nuo kvaišinančių medžiagų uostymo labai dažnai prasideda kelias į narkomaniją ir alkoholizmą.

Jų populiarumas nuolat kinta. Pirmiausia buvo uostoma autovidolis, butaprenas, toluenas, acetonas, trichloretilenas, plovikliai, valikliai, tirpikliai, aerosoliai, dezodorantai, ziebtuvėlių dujos, plastmasių klijai. Dažniausiai uostoma iš kokio nors sandaraus polietileninio maišelio, folijos konteinerio arba sumirkyto skuduro, šaliko, rankšluosčio. Įvairių psichiką veikiančių medžiagų uostymas vienu metu arba pakaitomis vadinamas politoksikomanija. Uostytojus atpažinti labai lengva – jie elgiasi taip, tarsi būtų girti, o uostytos medžiagos kvapas daug valandų išlieka ne tik įkvepiamame ore, bet ir patalpoje, drabužiuose. Kai kurios medžiagos palieka dėmių aplink burną ir nosį. Tai, kas

buvo daroma, galima atpažinti ir iš kitų pėdsakų – besimėtančių plastikinių maišelių su apdžiūvusiais klėjais, tūteliais, aerozolio buteliukų, kitos taros.

Įkvėpiamos psichiką veikiančios medžiagos greitai patenka į kraują, bet jų sukeliama malonūs pojūčiai praeina dar greičiau. Apkvaitimo būseną, angl. vadinama *high* (haj), trunka ne ilgiau kaip pusvalandį ir pasireiškia kvailiojimu, pakilumu, minčių karusele, vaizduotės pagyvėjimu ir į sapną panašiomis regos haliucinacijomis. Kalba sulėtėja, judesiai tampa nekoordinuoti, akys ašaroja, pykina, tampo vemti, sudirginama nosies ir burnos gleivinė. Į pabaigą dažnai užmiegame, lieka vangumas, prislėgta nuotaika.

..... 214

..... PRIEDAI

Uostymo sukeltas lengvas ūmus apsinuodijimas pasireiškia vangumu, nuovargiu, atminties, kvėpavimo ir širdies veiklos sutrikimais, sąmonės praradimu. Uostytojai linkę rizikuoti, bet gali ir netyčia supainioti aerozolius. Sistemingai uostant pakenkiama kepenims, inkstams, skydliaukei. Ypač sparčiai „tirpsta“ smegenys, vystosi neurologiniai ir psichikos sutrikimai, nemiga, silpnaprotystė, prastėja atmintis, dėl kaulų smegenų pažeidimų atsiranda mažakraujystė, organizmo distrofija. Priklausomybę lydi nuolatinis nuovargis, apetito praradimas, kosulys, dažnas kraujavimas iš nosies, svorio kritimas.

Dauguma vaikų eksperimentuoja kartu su savo draugais. Tai sukuria grupės ryšio pojūtį ir teikia galimybę demonstruoti savo nepriklausomumą. Pavieniai uostytojai, stotyse kvėpuojantys autobusu išmetamosiomis dujomis, paprastai turi asmenybės, emocinių problemų arba konfliktuoja su šeima.

Reziumė

Yra trys pagrindinės psichiką veikiančių medžiagų grupės:

- 1) slopinančios – opioidai, kanabinoliai bei benzodiazepinai su barbituratais mažina baimę, įtampą, gerina nuotaiką, ramina, atpalaiduoja, migdo, bet sutrikdo judesių koordinaciją ir keičia sąmonę;
- 2) nervų sistemą stimuliuojančios medžiagos – kokainas, amfetaminas, kofeinas aktyvizuoja, skatina judrumą, pratęsia būdrą, pagreitina mąstymą ir kalbėseną, mažina apetitą; kai kurie jų laikomi pramogų narkotikais; sukelia nerimą, dirglumą, agresyvumą;
- 3) haliucinogenai – LSD, grybai, klėjai, tirpikliai ir kitos lakios medžiagos iškreipia pojūčius ir suvokimą.

Polinkis narkotikams, ypač haliucinogenams, atsiranda dėl emocinio brandumo stokos, asmenybės raidos sutrikimų, gyvenimo problemų, nesutarimų šeimoje.

Pastaraisiais metais populiarėja pramoginiai narkotikai (*ecstasy*, amfetaminas), kurie suteikia žvalumo ir energijos valandų valandas šokti, pagerina koncentraciją ir suvokimą.

Haliucinogenai kai kuriems žmonėms patrauklūs tuo, kad iškreipia realybės vaizdą. Pirmųjų dviejų grupių narkotikai keičia tik emocinį suvokimą, o haliucinogenai suteikia visiškai kitokios, neegzistuojančios

realybės viziją. Nieko naujo nesukuriama, tik sudirginus pojūčius iš vidaus išsiveržia

ten slėpę vaizdiniai. Tokie išgyvenimai ištveriami ne kiekvieno, tačiau būtent nepasirengusioms asmenybėms jie labiausiai ir knieti.

Sistemingai vartojant narkotikus susiformuoja neatremiamas potraukis ir galiausiai priklausomybė, kai narkotiko reikia ne malonumui patirti ar dėl įdomumo, o abstinencijai įveikti. Darosi vis baisiau likti be eilinės narkotiko dozės, kuri būtina jau kaip vaistas nuo neištveriamų abstinencijos simptomų.

Priklausomybė pirmiausia pasireiškia kaip didėjanti tolerancija, kai ankstesniam efektui patirti reikia vis didesnės dozės. Sumažinęs dozę ar apskritai nutraukęs vartoti narkotikus priklausus asmuo patiria įvairių organizmo sutrikimų, negalavimų ir krizių. Susidaro užburtas ratas.

ASMENYBĖS IR ELGESIO POKYČIAI vartojant psichiką veikiančias medžiagas

Psichiką veikiančių medžiagų vartotojų elgsena labai panaši, ji priklauso nuo asmenybės pokyčių, kuriuos sukelia vartojama medžiaga. Svetimi žmonės neretai anksčiau negu tėvai pastebi narkotizacijai būdingus elgesio pokyčius, nors požymiai būna gana akivaizdūs – pakinta išvaizda, fizinis

aktyvumas. Mokytojai taip pat lengviau gali ir privalo tokius dalykus pastebėti. Vienus būdingus požymius lydi kiti. Tėvams ir mokytojams dažnai verta pasitarti su kitais asmenimis ir specialistu.

Šeši svarbiausi jauno narkomano asmenybės požymiai (pagal R. Maxwell, 1994):

- 1) atsiribojęs nuo šeimos, didesnę laiko dalį praleidžia savo kambaryje, vengia kartu valgyti ir kitaip kontaktuoti su šeima bei kitais giminaičiais;
- 2) slapta nuo šeimos bendrauja su kitais narkomanais arba su auklėjimo problemų keliančiais bendraamžiais, apie kuriuos tėvams nepasakoja;
- 3) dažnai pratrūksta pykčiu, nusistatymą prieš tėvus ir mokytojus išreiškia ne tik žodžiais;
- 4) tėvai nepajėgia kontroliuoti uždarai gyvenančio ir savo išgyvenimais nesidalijančio paauglio;

..... 215

..... PRIEDAI

5) elgesio neįmanoma pakeisti, paauglys prižada pasitaisyti, bet žodžio nesilaiko;

6) vyrauja prislėgta nuotaika, nerimas ir baimė didėja, prasitaria turįs minčių ir ketinimų nusižudyti.

T. Dimoff ir S. Carper (2000) nurodė per 200 išpėjusiųjų požymių („raudonųjų signalų“), liudijančių, kad asmuo vartoja narkotikus. Pokyčiai vyksta beveik visose jo gyvenimo srityse, tad tėvai negali jų nepastebėti. Išpėjamuosius požymius autoriai suskirstė į kelias kategorijas:

- asmenybės pokyčiai,
- veiklos ir įpročių pasikeitimas,
- teisėtvarkos pažeidimai,
- išvaizdos pokyčiai,
- aksesuarų pomėgis.

Nustačius kelis vienos grupės požymius, sustiprėja įtarimas, kad asmuo vartoja narkotikus.

Paskutinių dviejų grupių požymiai leidžia spėti, koks narkotikas, kokiais kiekiais ir kaip seniai vartojamas. Toliau pateikiami svarbiausi trijų pirmųjų grupių išpėjamieji požymiai.

Asmenybės pokyčiai:

nauji bruožai

- greitai kinta nuotaika,
- atsiranda staigūs bendrojo pobūdžio pokyčiai,
- padidėja dirglumas, nervingumas, nenusipėjamumas, baimingumas, depresiškumas, apatiškumas, atsiranda polinkis slapukauti,
- sumažėja jautrumas, švelnumas;

brandumo stoka

- būdingas emocinis ir socialinis nebrandumas,
- nekantrauja patenkinti poreikius, negali palaukti,
- siaurai suvokia problemas ir jų sprendimą (tunelio perspektyva);

kontaktų su tėvais ir šeima pasikeitimas

- ignoruoja namų taisykles,
- vengia bendrauti su tėvais,
- konfliktuoja su tėvais, broliais ir seserimis,
- atrodo svetimas šeimoje;

kontaktų su draugais pokyčiai

- praranda artimus kontaktus,
- nesidomi draugais, kurie nevartoja narkotikų,
- užmezga ryšius su keistai atrodančiais draugais,
- teisina narkotikų vartojimą;

siekių stoka

- neberūpi mokymasis,
- nebesidomi mokykla, sportu ir ankstesniais pomėgiais,
- tampa pasyvus,

- nesiima iniciatyvos;

savęs nuvertinimas

- stiprėja pesimizmas, beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmas,
- atsiranda kaltės jausmas,
- didėja nevisavertiškumo jausmas,
- jaučiasi vienišas ir skriaudžiamas;

neigimas ir melavimas

- neigia narkotikų žalą,
- dėl savo netinkamo elgesio kaltina kitus,
- kitiems prikiša kaltes,
- kritikuoja suaugusiųjų papročius,
- atsikalbinėja,
- išsisukinėja aiškindamas savo elgesį;

..... 216

PRIEDAI

vėlavimas

- dažnai vėluoja į mokyklą, užsiėmimus,
- vis vėliau grįžta namo,
- yra paruošęs vėlavimo pateisinimus,
- kartais nesuvokia laiko;

baimė/paranoja

- nuolat nuogąstauja, bijo grėsmės,
- įtarinėja, visur mato neteisybę;

savisaugos instinkto stoka

- linksta į avantiūras, ieško nuotykių,
- darosi impulsyvesnis, beatodairiškesnis,
- perdėtai pasitiki savimi,
- pamėgsta pavojingas situacijas;

priešiškumas kitiems ir sau, agresyvumas

- maištauja prieš bet kokias normas,
- tampa vis agresyvesnis, smurtauja,
- užsipuola kitus žodžiais ir veiksmais,
- iš pykčio laužo ir daužo daiktus,
- žalojasi (raižosi, badosi) siekdamas sukelti sau skausmą,
- ketina ir bando žudyti.

Veiklos ir įpročių pasikeitimas:

be pateisinamos priežasties nebūnama namuose

- vis dažniau dingsta iš namų,
- namo grįžta vis vėliau,
- neperspėjęs negrįžta nakvoti,
- nesugeba pateisinti nebuvimo namuose,
- dažnai trumpam pasišalina iš namų;

apleidžiamos pareigos namuose

- nebeatlieka namų ruošos darbų,
- užmiršta šeimos šventes, jose nebedalyvauja;

pasikeičia kambario vaizdas

- kambaryje nuolat netvarka,
- miegamajame šalta net ir žiemą,
- dažnai vėdina kambarį,
- vartoja smilkalus ir oro gaiviklius,
- nepageidauja savo kambaryje matyti kitų šeimos narių;

draugystė ir bendravimas su žmonėmis

- staiga tampa populiarius,
- dažnai trumpam išeina su draugais,
- atėjusių draugų nekviečia į vidų,
- keistu laiku sulaukia keistų telefono skambučių;

mitybos įpročių, miego ir budėjimo ritmo pokyčiai

- akivaizdžiai pagerėja apetitas arba staiga praranda apetitą,
- staiga pamėgsta saldumynus,
- nepaiso dienos ir nakties ritmo,
- didesnę dienos dalį miega, naktį yra veiklus;

vagystės ir slaptavietės

- vagia iš namų ir mokyklos,
- neša iš namų daiktus parduoti,
- renka vaistus iš namų vaistinėlės,
- įsitaisto rakinamą dėžutę,
- nuolatos ką nors slepia nuo šeimynykščių;

tikėjimas ir kultai

- abejingas tikėjimo dalykams,
- bodisi kalbomis apie religiją ir įsitikinimus,

..... 217

..... PRIEDAI

- domisi okultinėmis praktikomis ir šėtono kultu;

kalbėsena

- vartoja narkomanų žargoną ir terminus,
- mėgaujasi keiksmažodžiais;

problemos mokykloje

- neruošia pamokų, prastėja pažymiai,
- apleidžia mokinio pareigas,
- dažnai vėluoja į mokyklą,
- užmiega per pamokas,
- bando nuteikti tėvus prieš mokyklą,
- nelanko mokyklos,
- pašalinamas iš mokyklos;

problemos darbe

- dažnai pateikia nedarbingumo pažymas,
- padažnėja nelaimingų atsitikimų darbe,
- vis dažniau vėluoja į darbą,
- nepaiso viršininkų ir darbotvarkės,
- staiga tampa mėgstamas kolegų,
- staiga pablogėja santykiai su kolegomis,
- dažnai pasišalina iš darbo vietos,
- pertraukų metu ieško nuošalių vietų.

Teisėtvarkos pažeidimai:**keliamos bylos**

- kaltinamas vagiliavimu,
- nutveriamas vagiant parduotuvėje,
- kaltinamas paleistuvavimu,
- kaltinamas įsilaužimu,
- kaltinamas narkotikų laikymu ir platinimu;

smurtiniai nusikaltimai

- kaltinamas vandalizmu,

- kaltinamas užpuolimu,
- kaltinamas smurtu.

R. Maxwell (1994) pateikia kiek kitokius narkomano požymius. Kadangi labai svarbu išblaškyti abejones ir išsiaiškinti, ar paauglys vartoja narkotikus, taip pat padėti pamatus tolesniems veiksmams, verta susipažinti, kokie asmenybės ir elgesio pokyčiai lydi priklausomybės išsivystymą. Kai kurie jų susiję apskritai su socialine patologija, todėl nėra būdingi vien tik priklausomybei.

Teisėtvarkos pažeidimai:

- vairavimas apsvaigus,
- neteisėtas narkotikų laikymas,
- vandalizmas,
- prekyba narkotikais,
- stambios vagystės,
- užpuolimai ir sužalojimai,
- prostitucija.

Mokykloje:

- nebelanko popamokinių užsiėmimų,
- darosi tingesnis,
- praleidžia pamokas,
- ištisas dienas neina į mokyklą,
- neatlieka iki galo arba visiškai nedaro namų darbų,
- prastėja pažymiai,
- negauna įskaitų,
- klastoja atleidimus nuo pamokų,

..... 218

PRIEDAI

- dažnai išeina iš pamokos,
- nesiklauso mokytojo arba trukdo per pamoką,
- miega per pamokas,
- tampa įžūlus, neklauso mokytojų ir nesilaiko elgesio taisyklių,
- pašalinamas iš mokyklos.

Kontaktai su bendraamžiais:

- kalba narkomanų žargonu (sėdi ant adatos, kaifuoja, laužiasi, kumarina, įsikala, žolė, hera, amfa, vitaminas, dioma, čekas),
- nebe bendrauja su senais draugais arba jie patys ima jo vengti,
- susideda su problemų turinčiais asmenimis, narkomanais, dažnai vyresnio amžiaus,
- nepažindina tėvų su naujaisiais draugais,
- turi draugų, kurie vengia jo tėvų, nepasisako pavardžių.

Šeimoje:

- nesutaria su šeimos nariais, kelia kivirčus,
- neatsiklausęs ir neperspėjęs vėluoja grįžti namo,
- neatlieka namų ruošos darbų,
- dingsta iš namų,
- neatsiklausęs ir neperspėjęs nenakvoja namuose,
- nesilaiko namų taisyklių,
- nedalyvauja bendroje šeimos veikloje, slepia savo užsiėmimus,
- nenori kartu su šeima lankytis pas gimines,
- nebevalgo kartu su šeima,
- atsiriboja nuo šeimos narių, sėdi užsidaręs savo kambaryje,
- vengia kalbėti apie savo pažįstamus ir laisvalaikį,
- nepraneša apie mokyklos gyvenimą (tėvų susirinkimus, naujus mokytojus, pastabas ir nuobaudas),

- turi nežinia iš kur gautų pinigų,
- manipuliuoja tėvais, nuteikia juos vieną prieš kitą,
- greitai įpyksta, įpratina tėvus taikstyti ir prisitaikyti,
- vis dažniau plūstasi,
- užsipuola žodžiais,
- užsipuola veiksmais,
- tampa vis priešiškesnis,
- nuolat yra nepatenkintas, niūrus, nešnekus,
- prižada ir netesi,
- neklauso tėvų, nepaiso taisyklių,
- pasitaiso, bet neilgam.

Intelektinė sritis:

- sunkiau sukaupia dėmesį, mažiau aprėpia,
- tampa paranojiškas, įtarus, nuogąstauja dėl galimo sekimo, persekiojimo, grėsmės,
- kamuojamas neaiškių baimių,
- neramus, neranda sau vietos.

Fizinė sritis:

- keičiasi svoris – aptunka arba sulysta,
- sutrinka miegas – miega per ilgai arba per trumpai,
- naktį ilgai neina miegoti, miega dieną,
- dažnai turi mėlynių ir žaizdų,
- nepaiso asmens higienos, kambario švaros,
- nekeičia drabužių,
- kamuoja gilus, smarkus kosulys ar sausas kosčiojimas,
- vis dažnesni kvėpavimo takų negalavimai,
- maitinasi kaip papuola, nereguliariai,
- yra išsekęs, be energijos.

..... 219

PRIEDAI

Emocijų sritis:

- kalba apie mirtį ir savižudybę,
- dažnai be ūpo, greit įsižeidžia,
- be priežasties nuliūsta arba pralinksmėja,
- netikėtai keičiasi nuotaika,
- nekalba apie savo jausmus, atsiriboja nuo kitų arba nusiteikia gynybiškai,
- nepriima racionalių tėvų argumentų, vengia kalbėti apie save,
- atrodo liūdnas, prislėgtas, be ūpo,
- vis labiau grimzta į depresiją,
- laiko save žlugusiu, niekam netinkamu,
- darosi vis agresyvesnis,
- nebesidomi anksčiau mėgta veikla,
- praranda motyvaciją ko nors siekti,
- menkai save vertina, jaučiasi nebe toks pajėgus kaip anksčiau,
- praranda optimizmą, darosi ciniškesnis.

Moralės sritis:

- elgesys prieštarauja anksčiau pripažintoms vertybėms,
- meluoja ir apgaudinėja,
- užstatinėja savus ir/arba svetimus daiktus,
- vagia iš tėvų ir šeimos narių,
- seksualiniu požiūriu jūliai elgiasi,
- netikėtas nėštumas, net nežinoma nuo ko,

- abejingas bažnyčiai, nenori kalbėtis religiniais klausimais, praranda tikėjimą. Gali kilti abejonių, ar šie pokyčiai nėra susiję su paauglystės krize. Paprastai brendimo laikotarpio pokyčiai nebūna tokie drastiški, o tėvams paauglys ir toliau lieka savas. Tuo tarpu narkomanijos atveju pokyčiai daug radikalesni, o vaikas tampa savo šeimai svetimas.

..... 220

PRIEDAI

Padalomoji medžiaga mokiniams

Dažniausiai pasitaikantys mokinių klausimai apie narkotikus ir atsakymai į juos

• Kokie narkotikų maišymo pavojai?

Išties maišyti narkotikus tikrai pavojinga. Itin pavojinga maišyti alkoholį ir kitus slopinančius narkotikus (opiatų ar raminamąsias tabletes). Vartojant kelis narkotikus vienu metu, vienas narkotikas gali sustiprinti kito poveikį. Pavyzdžiui, maišant alkoholį ir raminamuosius, žymiai sustiprėja vaistų poreikis. Atsipalaiduoja ir apslopsta ne tik mąstymas, bet ir smegenų centrai, atsakingi už kvėpavimą ar širdies veiklą, todėl vietoj nusiramino jausmo šiuo atveju galima patirti jau ir amžinos ramybės išgyvenimą...

Kita vertus, pavojinga maišyti narkotines medžiagas, kurių poveikis yra priešingas: pavyzdžiui, heroiną, kuris atpalaiduoja, ir kokainą, kuris stimuliuoja, arba stimuliuojantį amfetaminą uostyti užgeriant raminamosiomis tabletėmis. Tokiais atvejais mūsų organizmas „pasimeta“. Viena medžiaga lyg ir sako: „paskubėk“, o kita: „tss, ramiau... lėčiau, dar lėčiau...“. Kūną veikia dvi priešingos jėgos. Toks blaškymasis atima daug energijos ir sutrinka daugelis organizmo funkcijų.

• Kiek laiko gyvena narkomanas?

Sunku pasakyti, kiek gyvena narkomanai. Jų gyvenimo trukmė labai skirtinga, kaip labai skirtingai atsparus gali būti ir organizmas. Dar sunkiau pasakyti, ar jie iš viso gyvena, turint omenyje jų gyvenimo būdą... Tačiau vienaip ar kitaip gali būti tikras, kad jie gyvena trumpiau, negu galėtų gyventi, jei nevartotų narkotikų.

Greičiausiai miršta tie narkomanai, kurie ilgesnį laiko tarpą vartojo heroiną ar kitus opiatų, nes jų poveikis yra itin stiprus. Narkotikų maišymas padidina mirties tikimybę. Mirties priežastys gali būti įvairios: narkotiko perdozavimas, širdies smūgis, kraujo užkrėtimas, avitaminozė, AIDS, hepatitas ir pan. Žinoma, jei narkomanas nustoja vartoti narkotiką, jo gyvenimo trukmė bus ilgesnė, palyginti su vartojančiu narkomanu, tačiau trumpesnė, lyginant su sveikai gyvenančiu žmogumi, nes vartojusio narkotikus žmogaus organizmas yra smarkiai pažeistas.

• Ar gali žmogus, vartojantis narkotikus, padėti sau ir kaip?

Narkomanas pats sau gali labiausiai padėti. Niekas kitas jam taip nepadės kovoti su priklausomybe, kaip jis pats sau. Svarbiausia yra jo pasiryžimas nustoti, valia ir kryptingas pagalbos ieškojimas.

Pirma, jis gali sau padėti pamėginęs suvokti ir įvertinti vartojimo neigiamas ir teigiamas puses: „Dėl ko aš noriu vartoti narkotikus ir dėl ko aš noriu jų atsisakyti“. Jis turės įvertinti narkotikų vartojimo pasekmes bei pripažinti, kad tai sukėlė emocinį bei fizinį skausmą jam ir jo artimiesiems. Jis turės pripažinti, kad dėl to jis prarado beveik visus draugus, laimę, ramybę, kitų pagarbą, savigarbą ir kad tai stabdo jo augimą.

Jeigu neigiamos pasekmės atsvers teigiamas, žmogus turės akstiną nustoti vartoti. Tai ir yra svarbiausias dalykas norint atsisakyti narkotiko. Priklausomam žmogui turi būti suteikta parama. Ir tik tuo atveju priklausomas žmogus galės padėti sau, susirasdamas tinkamą gydymo programą, kuri padėtų jam atsisakant narkotikų.

..... 221

PRIEDAI

• Kodėl būna sunku padėti sau pačiam, žmogui, vartojančiam narkotikus?

Daugumai žmonių sunku pripažinti, kad jie turi rimtų problemų. Ypač sunku tai padaryti jaunam žmogui, kadangi jis mano, kad su juo tai atsitikti negali. Dauguma žmonių mano, kad narkomanai yra seni žmonės arba gatvės žmonės, tačiau jais iš tikrųjų gali būti bet kas. Žmonės, kurie vartoja

narkotikus, gali sakyti, kad jie nevartoja tiek daug ir kad jie netaps priklausomais. **Labai populiariu yra neigti problemą.** Faktiškai šis neigimas, kartu slepiant nuo draugų ir artimųjų tai, kad piktnaudžiaujama narkotikais, tampa beveik tokia pat didelė problema, kaip ir pats narkotikų vartojimas.

Priklausomi nuo narkotikų žmonės nutraukia ryšius su tais, kurie jais rūpinasi, taigi jie gali likti vieniši su savo problema bei kupini baimės. Kad jų nesurastų, šie žmonės praleidžia vis daugiau ir daugiau laiko vieni, mano, kad jie patys gali išspręsti savo problemą. Jums artimas žmogus turi prisipažinti, kad narkotikai kelia netvarką jo gyvenime.

Tačiau Jūs galite ir privalote jam padėti, jeigu net jis neprisipažįsta turintis problemų.

• **Kas yra narkomanas?**

Narkomanu vadinamas žmogus, kuris yra pripratęs prie narkotikų ir priklausomas nuo jų sukeliama poveikio. Tokiam žmogui reikia narkotikų, nes be jų jis jau nebegali bendrauti, užsiimti bet kokia veikla, visi kiti interesai nublinksta, telieka vienas svarbiausias poreikis – gauti dozę. Narkomanas dažnai nori liautis vartojęs, nes tai jam jau nebesukelia malonumo, kurį jis jausdavo anksčiau.

Dozė nuolat didinama, tam reikia vis daugiau pinigų. Tačiau sustoti vartoti be galo sunku, tam reikia ir specialistų pagalbos, ir artimųjų paramos, ir pinigų, ir stiprios valios. Deja, bandymai mesti žymiai dažniau būna nesėkmingi, negu sėkmingi...

Narkomanu tampama ne per vieną dieną. Jaunuoliai, ieškantys naujų pojūčių ir eksperimentuojantys su narkotinėmis medžiagomis, dar nėra narkomanai, tačiau jie rizikuoja tapti priklausomais nuo psichiką veikiančių medžiagų. Laiku nesuvokę ir nepripažinę, kad tai jau yra problema, kurią reikia spręsti ir kreiptis pagalbos, jie žengia dar vieną žingsnį link narkomanijos kaip ligos.

• **Kaip galima žmogui, vartojančiam narkotikus, padėti?**

Jūs galite ir privalote padėti artimam žmogui, vartojančiam narkotikus.

Pirmas žingsnis – jis turi su kažkuo pasikalbėti apie savo problemą. Galiausiai jis turi pripažinti, kad tai yra problema, ir sutikti visiškai nevartoti narkotikų. Žmogui reikia paramos bei supratimo, taip pat kažko, kuo galėtų pasitikėti ir su kuo galėtų kalbėtis apie savo problemą. Jūs negalite per prievartą versti savo artimo ieškoti pagalbos, bet jūs galite jį paskatinti ir paremti kreiptis į profesionalą.

Jeigu esate susirūpinęs žmogumi, svarbu pasikalbėti su kuo nors asmeniškai. Tai nereiškia, kad tokiu būdu jūs būsite nelojalūs. Tiesiog svarbu sužinoti tam tikrus faktus apie tai, kas vyksta, jeigu norite jam padėti.

Nemėginkite padėti vienas pats, nepasikalbėjęs su specialistu ar šiaip žmogumi, kuriuo galite pasitikėti. Pokalbis turi būti konfidencialus – jokių vardų ar kitų nuorodų į asmenį.

Kalbėdami su artimu žmogumi, kuriam norite padėti, pasinaudokite šiais patarimais:

Įsitikinkite, kad laikas kalbėtis yra tinkamas.

Su žmogumi kalbėkite tada, kai jis blaivas.

Niekada nekaltinkite.

Kalbėkite apie savo jausmus.

Papasakokite, ką jis darė būdamas apsvaigęs.

Jūsų tonas turi būti rūpestingas ir supratingas.

Būkite pasiruošęs neigimui ar pykčiui.

Išsiaiškinkite, kur galima gauti konkrečią pagalbą, galite pasiūlyti pagalbos ieškoti kartu.

Atminkite: Jūsų draugo problema gali sukelti sunkumų ir Jums.

..... 222

..... PRIEDAI

• **Ar pavartojęs narkotikų žmogus yra pavojingas aplinkiniams?**

Pavartojusio narkotikų asmens sąmonės būseną yra pakitusi, todėl nei jis pats, nei juolab kiti asmenys negali numatyti jo veiksmų.

Slopinančių narkotikų (pvz., opiatų, heroino) pavartoję asmenys dažniausiai būna apsvaigę ir ramūs. Tačiau abstinencijos metu, pasibaigus narkotikų veikimo poveikiui, šie žmonės gali būti iš tiesų pavojingi, nes jiems reikalinga nauja narkotikų dozė, o poreikis narkotikams gali būti toks stiprus, kad asmuo gali padaryti tikrai bet ką siekdamas jų gauti.

Kitaip yra su stimulatorių (pvz., amfetaminų) ar haliucinogenų (pvz., LSD) vartotojais. Pavartojus

šių medžiagų, žmogus yra aktyvus, sujaudintas. Gali atsitikti taip, kad jis matys priešišką ar pavojingą aplinką ir todėl padidės tikimybė, kad toks asmuo tikrai gali Tave ar kitą žmogų nuskriausti. Tiesa, kai kurie žmonės būna pavojingi ir nepavartoję jokių narkotikų, kiti nekelia aplinkiniams grėsmės ir būdami visiškai aptemdytos sąmonės. Todėl iš tikrųjų Tu negali žinoti, kaip pavartojęs narkotikų žmogus šalia tavęs elgsis, todėl būk atsargus.

• **Kaip elgtis, jei esi šalia žmogaus, kuris yra pavartojęs narkotikų?**

Jei pastebi, kad apsvaigusio žmogaus elgesys nekontroliuojamas ir jo veiksmai nukreipti prieš Tave, tuomet Tau reikia pasišalinti iš šios situacijos, t. y. išeiti, pabėgti. Jeigu tai koku nors būdu nėra įmanoma, šaukis pagalbos. Tuo atveju, jei apsvaigusio žmogaus agresyvumas nukreiptas prieš kitą žmogų, pasitrauk ir pasistenk kvieisti pagalbos. Abiem atvejais Tu gali iškviesti policiją telefonu 02. Jeigu žmogus yra apsvaigęs, tačiau elgiasi ramiai, Tau, suprantama, niekas negali uždrausti leisti laiką drauge su juo, bet vargu ar Tau tai bus bent kiek malonu...Be to, Tu negali numatyti, kaip gali pasikeisti jo būseną po penkių minučių: galbūt jis palaimingai užmigs, o gal ims kokių nors žygių, kurie Tau gali sukelti realią grėsmę.

• **Ar įmanoma visiškai išgyti nuo priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo?**

Visiškai išgyti nuo priklausomybės nuo minėtų medžiagų neįmanoma. Priklausomybė pasireiškė potraukiu tai medžiagai ir, deja, neišnyks. Tačiau įmanoma nevartoti narkotikų, alkoholio arba tabako. Yra daug narkomanų ir alkoholikų, kurie būna blaivūs daug metų ir nevartoja absoliučiai jokių svaiginančių medžiagų (tai reiškia, kad blaivesni už dažną nepriklausomą žmogų). Tačiau nė vienas iš jų negali tvirtai pasakyti, kad jis tikrai niekada nebepavartos narkotiko ar alkoholio, nes psichologinė priklausomybė lydi juos visą gyvenimą. Taip pat yra ir su rūkoriais. Žmonės meta rūkyti ir gali nepaimti cigaretės į rankas daug metų, bet paprašykite jų nuoširdžiai atsakyti, ar jie tikrai niekada nesvajoja apie cigaretę...

• **Ar narkotikai padeda spręsti problemas?**

Daug jaunų žmonių mano, kad narkotikų vartojimas yra pats geriausias problemų sprendimo būdas, kuomet kyla konfliktai su tėvais, kai nesiseka bendrauti su draugais, atstumia mylimas žmogus ar lydi mokslo nesėkmės. Apsvaigimas nuo narkotikų neretai tokiems žmonėms sukelia atsipalaidavimo, saugumo jausmą. Tuomet iškilusios problemos gali tiesiog neberūpėti ir atidedamos rytojui. Išsiblaivius nuo apsvaigimo patiriama, kad problema niekur nedingo, o neretai dar ir paaštrėjo dėl to, kad apsvaigus galima dar labiau pabloginti esamą situaciją. Tuomet vėl reikia „spręsti problemą“...ar tik čia neslypi atsakymas į klausimą „kaip tampama priklausomu“? Problemos neišspręsi, jei visas jėgas skirsi tik savo emocinei būsenai pagerinti. **Ar ne geriau būtų pabandyti imtis konkrečių veiksmų joms spręsti, papasakoti apie savo problemas tėvams ar kitam patikimam žmogui ir paprašyti patarimo?**

..... 223

PRIEDAI

• **Kaip elgtis, jeigu smalsu pabandyti narkotikų?**

Iš tiesų puikus klausimas. Viena iš narkomanijos priežasčių yra noras eksperimentuoti, išbandyti, padaryti tai, kas uždrausta, kas užgniaužia kvapą, tai, apie ką galima bus papasakoti draugams, kas bus paslaptis, daryti tai, kas galbūt leis viską pamatyti iš kitos perspektyvos, naujoje šviesoje. Toks jausmas dažnai apima, kai žiūri filmą, skaitai knygą. Tikrai kartais reikia ir norisi padaryti tai, kas iškrenta iš kasdienybės rėmų, kas nėra įprasta, jei tai sutampa su Tavo lūkesčiais, kuriuos Tu turi prieš pabandant narkotikus, gal Tau ne tiek svarbu, kas suteiks tokius išgyvenimus Tavo gyvenime.

Naujumo galima surasti visur. To, kas anksčiau buvo Tau visiškai nepažįstama, yra daugiau, nei galėtum įsivaizduoti. Ar bandei kada šokti su parašiotu? Ar esi buvęs kalnuose, pavyzdžiui, Uralo? Ar valgei varles? Ar galėtum išsėdėti namuose savaitę be televizoriaus, telefono, kompiuterio? Ar bandei?... Manau, kad šį sąrašą galima tęsti ilgai... Argi nesmalsu pabandyti? Juk yra daug veiklos sričių ir galimybių, kurias smalsu išbandyti. **Išbandyk jas visas.**

• **Ar pasveikimui turi įtakos vartojimo stažas, amžius?**

Vartojimo stažas turi įtakos gydantis visais atvejais, kalbant apie narkotikų, alkoholio bei

tabako vartojimą. Kuo ilgiau žmogus vartoja vieną ar kitą narkotiką, tuo sunkiau jam jo atsisakyti. Paprastai į narkotikų vartojimą įsitraukiama palaipsniui, todėl galima išskirti įsitraukimo etapus. Svarbu pastebėti, kad visi etapai jau nurodo slypinčią problemą, bet kuo anksčiau problemą atpažinsite, tuo efektyviau ją galima spręsti. Pažiūrėk, kaip Tau atrodo, kuriame vartojimo etape lengviau ar sunkiau atsisakyti narkotiko?

Vartojimo etapai:

- **Eksperimentinis vartojimas** – kai asmuo, pavartojęs vieną ar kelis narkotikus, vieną ar kelis kartus, po to jų gali nebevartoti. Tačiau tai nereiškia, kad jis netaps narkomanu.
- **Nereguliarus vartojimas** – kai narkotikai vartojami ne nuolatos. Tačiau ir tokiame asmeniui gali išsivystyti psichinė priklausomybė.
- **Reguliarus vartojimas arba piktnaudžiavimas** – kai narkotikai vartojami nuolat, vystosi psichinė ir fizinė priklausomybė.

Taigi kuo toliau, tuo stipresnis darosi pripratimas prie narkotinės medžiagos. O kuo stipresnis pripratimas, tuo sunkiau išgyti. Tačiau daug kas priklauso ir nuo paties žmogaus ryžto, gaunamos pagalbos bei problemos pripažinimo, todėl yra žmonių, kurie daug metų vartoję narkotikus ima ir liaujasi juos vartoti. Tačiau gali būti ir taip, kad tik pabandęs narkotikų jaunuolis nepripažįsta, kad tai problema, neieško pagalbos ir įsitraukia į narkotikų vartojimą, o tuomet darosi vis sunkiau atsisakyti narkotikų. Apie tai, ar pasveikimui turi įtakos amžius... iš tikrųjų daug svarbiau, kada žmogus pradėjo vartoti. Gali būti, kad penkiolikmečio ir keturiasdešimtmečio vartojimo stažas yra vienodas, pvz., 3 metai. **Tuomet svarbu ne amžius, o pasiryžimas keisti savo gyvenimą, pagalbos ieškojimas bei jos suradimas.**

• Kokią įtaką lytiniais santykiams turi narkotikai?

Narkotikai ir lytiniai santykiai? Iš tikrųjų ilgalaikis narkotikų vartojimas daugiau yra nesusijęs su lytiniais santykiais, negu susijęs... Tai reiškia, kad nuo narkotikų priklausomam žmogui, vartojančiam ilgą laiką, lytiniai santykiai nėra svarbūs ir įdomūs. Lytinius santykius, kaip ir viską gyvenime, atstoja narkotikas.

Tačiau bet kokių narkotikų vartojimas ir lytiniai santykiai turi dar vieną bendrą vardiklį – tai dažnai nesaugūs lytiniai santykiai, nes apsivaigus pamirštama apie kontracepciją, nėštumo galimybę, apie apsisaugojimą nuo lytiškai plintančių ligų, AIDS.

..... 224

..... PRIEDAI

• Draugai vartoja narkotikus, bet nieko blogo nevyksta. Gal tai nieko blogo?

Nieko keisto. Ko gero yra taip, kad Tavo draugams yra gerai KOL KAS. Narkotikų vartojimas iš pradžių sukelia malonumą. Blogi dalykai atsitinka vėliau. Nebūtinai tavo draugas taps narkomanas po pirmo, antro ar trečio bandymo. Kartais net ilgesnis narkotikų vartojimas nesibaigia narkomanija. Kai viskas pradės „blogėti“, bus jau per vėlu ir nebeliks nuostabos, kad draugams nieko blogo nevyksta. O taip anksčiau ar vėliau atsitiks.

Kitas klausimas, kas, Tavo manymu, yra „nieko blogo“. Jei Tavo draugas reguliariai nevaikšto į mokyklą, dažnai prašo paskolinti pinigų ar vis mažiau domisi tuo, kas buvo labai svarbu anksčiau, vargu ar tai galima pavadinti „nieko blogo“. Žinoma, Tavo draugas iškart nebėgios subadytomis rankomis, džiaugdamasis suradęs veną, nesimėtys švirkštais ir neis plėšti klasiokų. Tokios pasekmės pasirodys tik po tam tikro reguliaraus vartojimo laikotarpio.

Nepamiršk ir to, kad žmonės, vartojantys narkotikus, dažnai linkę slėpti neigiamas narkotikų vartojimo pasekmes.

• Kokios problemos iškyla vartojant narkotikus?

Pasirenkant vartoti narkotikus, drauge pasirenkama turėti daugiau problemų, nei turima dabar. Tik įsivaizduok... Kartu su laikinu malonumu, kuris patiriamas (arba ne) pradžioje vartojant narkotikus, atsiranda ir daugybė problemų. Reikia nuolat meluoti tėvams: „akys raudonos – pavargau, nemiegojau, nes reikėjo daug mokytis“, „pinigų vėl nėra – draugui paskolinau“. Po to pradedi meluoti ir savo draugams: „matai, vakar negalėjau padaryti to, ko prašei, nes supranti... tikrai reikėjo su tėvais į sodą važiuoti...“ Tokių pavyzdžių gali būti ir daugiau. Galų gale jau nebesupranti,

apie ką meluoti, apie ką – ne. Prarandi bendrą kalbą su tais, kurie buvo geriausi tavo draugai. Antra, prasideda ir kūno negalavimai. Dažnai skauda galvą, širdį, svyruoja kraujospūdis, krenta darbingumas, atsiranda ir daug kitų nemalonių kūno pojūčių.

Trečia, pradeda šlubuoti atmintis: „Oi, nebepamenu, ką dariau šiandien iš ryto... O ką valgiau pusryčiams? Kas užduota?“ Iškreinta iš atminties ir gerų draugų vardai, gatvių pavadinimai, kaimyno mašinos modelis ir pan. Sunku sutelkti dėmesį ir išmokti paprasčiausių dalykų. Atsiranda ir psichologinių sunkumų: dažnai nuotaika būna prislėgta, kažkas lyg vis negerai, liūdnos mintys ateina į galvą, negali atsikratyti nerimo. Po to galima patirti dar keistesnių problemų: neberasti venų nei ant rankų, nei ant kojų, netekti 15 kilogramų svorio, gyventi stotyje, pinigus gauti pardavinėjant iš svetimų mašinų pavogtus magnetofonus, valgyti viską, kas valgoma. Tėvų jau seniai nematei, bendrauji tik su tais, kurie turi arba pinigų, arba žino, iš kur jų gauti. Ar nepakaks tau šių problemų?

Taigi visų problemų mes neišvardinsime, tačiau šios paminėtos nėra išgalvotos, su jomis susiduria žmonės, vartojantys narkotikus. Taigi klausimas, ar tikrai nori jas patirti...

• **Kaip pasakyti tėvams, kad vartoji priklausomybę sukeliančias medžiagas?**

Paprasčiausia yra nedelsti, prieiti prie savo tėvų ir pasakyti: „Mama, Tėti, aš turiu problemų...“

Toliau viskas eisis savaime, kadangi retas Tėvas ar Motina nesureaguos į tokį savo vaiko pareiškimą. Jeigu Tu „įklimpai“, Tau tikrai prireiks kreiptis į savo artimus suaugusius žmones, kad ir kaip nemaloniai jie sureaguotų.

Nepamiršk, kad jie taip pat žmonės, turintys savo jausmus ir lūkesčius Tavo atžvilgiu, kuriuos ne visada pateisini. Beje, paauglystėje ir jaunystėje patyrę savalaikių problemų, jie irgi ne visada pateisindavo savo tėvų, tai yra Tavo senelių, lūkesčius. Visos problemos išsprendžiamos, ypač kai yra palaikančių artimų žmonių, kuriems Tu tikrai rūpi

..... 225

PRIEDAI

• **Kaip elgtis, jei narkotikus vartoja brolis ar sesuo?**

Tau turėtų būti iš tiesų sunku, jeigu žinai, kad vartoja Tavo brolis ar sesuo. Pirmiausia pagalvok, su kuo pats ar pati galėtum pasikalbėti apie tai, nes Tau juk taip pat sunku.

Kita vertus, ir Tavo broliui ar seseriai reikalinga pagalba. **Neapsimesk, kad nieko nevyksta.**

Pabandyk pasikalbėti su juo ar ja, tačiau nepamokslaudamas ir nekaltindamas. Tokiu atveju žmogui tik kils noras priešintis, išsisukinėti ir meluoti. **Parodyk, kad rūpiniesi**, tačiau ir nesistenk nuslėpti savo jausmų. Svarbu suteikti informaciją apie gydymosi galimybę, padrąsinti brolių ar seserį kreiptis pagalbos. **Pasikalbėk su tėvais.** Tėvai gali padėti labai konkrečiai ir sumokėti pinigus už gydymąsi, ko turbūt negalite padaryti jūs su broliu ar seserimi. O, be to, vieno šeimos nario narkomanija – tai visos šeimos problema. Neįmanoma su ja kovoti, slepianč tai nuo artimųjų.

Taigi pasikalbėk. Tu gali tai padaryti ir tai yra labai daug. Atmink, kad Tavo pastangos nenueis perniek, net jeigu jokių akivaizdžių pokyčių tam kartui ir neįvyks. Tačiau Tavo brolis ar sesuo žinos, į ką atsiremti, jeigu sugalvos ieškoti pagalbos. **Nesitikėk labai greitų rezultatų**, nes gydymas nuo narkomanijos yra labai ilgas ir kompleksiškas. Tai reiškia, kad nepakanka atlikti detoksikaciją. Reikia gauti ir ilgalaikę socialinę bei psichologinę pagalbą. Reikia kantrybės ir ryžto, nes besigydantiems retai pavyksta mesti vartoti iš pirmo karto. Potraukis narkotikui išlieka, ir žmogus gali atkristi (tai reiškia, vėl pavartoti po ilgo blaivybės laikotarpio). Įvykus nesėkmei neverta nusivilti ir reikia bandyti dar ir dar kartą. Su tokiu užsispyrimu dažniau pavyksta išlikti ilgą laiką blaiviam.

• **Kam galima pasakyti apie savo problemas?**

Džiugu, kad Tau kilo toks klausimas. **Apie problemas iš tikrųjų geriau pasakoti, nei nepasakoti ir laikyti viską savyje.**

Paprasčiausia yra nedelsti, prieiti prie savo tėvų ir pasakyti: „Mama, Tėti, aš turiu problemų...“

Tiesa, kai kuriose šeimose gali nutikti taip, kad tėvai gali sureaguoti ne visai supratingai ir savo neigiamas emocijas išreikšti agresyviais fiziniais veiksmais. Taip nutinka tuomet, kai tėvai turi savo problemų ir nemoka jų tvarkyti. Ne paslaptis, kad nutinka ir taip. Tačiau tai nėra dažnas reiškinys ir dažnai bent vienas iš tėvų gali būti pasiruošęs išgirsti savo vaiko problemas ir bandyti jam padėti. O jeigu jau tikrai žinai, kad tėvams apie savo problemas sakydamas sulauksi smurto, verta ieškoti

pagalbos už šeimos ribų. Pagalvok, galbūt yra suaugusių, kuriais tu pasitiki ir kurie galėtų Tau padėti. Galbūt tai kaip tik tie žmonės, su kuriais gali pasidalinti savo problemomis. **Svarbiausia yra suvokti, kad jeigu Tu ieškosi pagalbos ir jeigu tikrai norėsi apie savo bėdas papasakoti suaugusiam žmogui, Tu jį rasi.**

Geriausia, žinoma, apie savo problemas pasakoti tiems žmonėms, kurie gali Tave suprasti ir palaikyti. Tai turėtų būti tas žmogus, kuriam tu rūpi, kuriam savo problemomis neapsunkinsi jo paties gyvenimo. Tai gali būti tavo geriausias draugas ar draugė, Tavo tėvai, senelis ar senelė, teta ar kaimynas. Manome, kad pats/pati suprasi ir pajausi, kam būtent Tu nori papasakoti apie savo sunkumus. Sunku duoti konkretų patarimą. Su tuo žmogum jausies šiltai ir saugiai, pasitikėsi juo. Tačiau jei Tu neturi tokio artimo žmogaus ar bijai, kad Tave išjuoks ar pasmerks, ar tiesiog tuo momentu, kai nori pasidalyti problemomis, to žmogaus nėra šalia, yra ir kitų būdų. Visų pirma gali paskambinti psichologinės pagalbos telefonu (šiuos telefonus rasi knygelės gale). Dirbantys šiose tarnybose žmonės gali Tavęs išklausti ir Tu gali drąsiai su jais pasitarti. Jei Tu nori gauti palaikymą ar pagalbą ne telefonu, kreipkis į mokyklos psichologą ar socialinį pedagogą, jie išklaუს Tave ir padės surasti galimus problemų sprendimus.

Svarbiausia, nelaikyti problemų savyje ir kalbėti.

..... 226

..... PRIEDAI

• **Kaip man elgtis, jei tėvai pastoviai įtarinėja vartojant narkotikus ir daro psichologinį spaudimą (grasina išvartyti, atsisakyti, pranešti policijai)?**

Jeigu Tu vartoji narkotikus ir tėvai grasina Tave išvartyti, Tavęs atsisakyti ar pranešti policijai, manome, kad tai ne vien tik psichologinis spaudimas. Svarbu suvokti, kad jie tikrai ir realiai gali tai padaryti. Kiekvienas žmogus atsakingas už savo gerovę ir jeigu šalia yra kitas žmogus, kuris labai kenkia jo gerovei, jis turi teisę atsiriboti nuo to žmogaus, kuris jam smarkiai kenkia. Todėl nemanyk, kad tai tik psichologinis spaudimas, kuriuo siekiama Tave išgąsdinti ir padaryti taip, kad Tu dėl to mestum vartoti. Iš tiktųjų taip gali nutikti. Todėl pabandyk pasikalbėti, ko iš Tavęs Tėvai norėtų, už ką jie ant Tavęs taip pyksta, ką Tu galėtum daryti kitaip.

• **Ar galima vartoti narkotikus ir nuo jų nepriklausyti?**

Kaip rodo įvairūs tyrimai, bėgant laikui visi vartojantys narkotikus pasidalina į 2 grupes: vieni yra vartojantys narkotikus ir nuo jų priklausomi (iki tam tikro momento skiriasi priklausomybės rūšis), o kiti visiems laikams meta vartoti. Niekas nesiruošia tapti narkomanu, tačiau neįmanoma apskaičiuoti kada, kokių metų, po kokio vartojimo laiko „eksperimentuojantis“ su narkotikais taps priklausomu.

Vienintelis tikras variantas – iš viso neliesti šios bjaurybės. Neieškok galvos skausmo.

• **Kodėl žmonės, žinodami, kad narkotikų, alkoholio arba tabako vartojimas kenkia, vis tiek vartoja?**

Jeigu narkotikai, alkoholis ar tabakas nesuteiktų laikino malonumo, niekas nė nepažiūrėtų į jų pusę. Vartoja žmonės norėdami atsipalaiduoti, apsvaigti, pabėgti nuo kasdienybės. Kiti, netgi nepajutę ypatingo malonumo pavartojus narkotiko, vartoja dėl to, kad nenori išsiskirti iš savo draugų tarpo. Dauguma jų tikrai žino apie galimas vartojimo pasekmes: yra skaitę straipsnių, matę TV laidų, klausę paskaitų. Retas kuris visai nenučiuokia apie narkotikų, alkoholio ar rūkymo žalą. Tačiau dažnai nutinka taip, kad žmogus, įtraukdamas dūmą, pakeldamas prie lūpų stikliuką ar durdamasis į veną, galvoja: „Žinau, kad kiti prie to pripranta, tačiau man taip neatsitiks“, „tai bus vienintelis kartas“, arba „aš juk nesu alkoholikas ar narkomanas, man nereikia bijoti“ ir panašiai. Taigi, nors ir žinodamas vartojamos medžiagos kenksmingumą, žmogus visiškai nesugeba suvokti, kad tai gresia ne tik jo kaimynui arba klasės draugui, bet ir jam pačiam. Tiesa, kai kurie žmonės iš tiesų pamėgina narkotikų, alkoholio arba tabako, apsvaisto savo įspūdžius ir jų atsisako. **Tačiau kai kuriems jau pirmas bandymas gali lemti ir antrą bei trečią kartą, o visa tai vėliau gali tapti priklausomybe.**

..... 227

..... PRIEDAI

Informacija pedagogui

NARKOTIKŲ LEGALIZAVIMO TENDENCIJOS

Europoje ir pasaulyje yra asmenų bei visuomenės grupių, aktyviai siekiančių narkotikų legalizavimo. Tokių grupių atstovai (nuo narkotikų vartotojų iki įžymių veikėjų) ragina peržiūrėti visuotinai priimtą nuostatą, pagal kurią bet koks narkotikų vartojimas ne medicinos tikslams yra draudžiamas. Jie siekia pritarti nuostatai, kad narkotikų vartojimas toks pat priimtinas, kaip arbatos ar kavos gėrimas, ir kad visuomenė turi išmokti gyventi su narkotikais. Šiuo klausimu yra tokių nuomonių, kurias reikėtų gebėti paaiškinti.

Terminologija

Terminas *legalizavimas* apima platų priešnarkotinės politikos priemonių spektrą nuo įteisinto marihuanos vartojimo asmeniniais tikslais iki laisvos narkotikų platinimo rinkos. Paprastai viena ar kita prasme vartojami šie keturi terminai: legalizavimas, dekriminalizavimas, medikalizavimas, žalos mažinimas. *Legalizavimas* paprastai reiškia radikaliausią nukrypimą nuo dabartinės priešnarkotinės politikos. Legalizavimo pasiūlymai apima platų spektrą: nuo marichuanos cigarečių prilyginimo įprastoms cigaretėms iki laisvos rinkos visiems narkotikams. Minimi šie legalizavimo variantai: leisti vartoti narkotikus suaugusiems, paliekant galiojantį draudimą nepilnamečiams, leisti gaminti ir pardavinėti narkotikus tik valstybiniam sektoriui arba leisti užsiimti šia veikla privačiam sektoriui, tačiau įvedant suvaržymus dėl produkcijos reklamos, dozavimo bei vartojimo vietos.

Dekriminalizavimo pasiūlymų esmė – įstatymai, draudžiantys narkotikų gamybą, importą ir prekybą, lieka galioti, tačiau panaikinama baudžiamoji atsakomybė už mažų narkotikų kiekių, skirtų asmeniniam vartojimui, laikymą. Dažniausiai šie pasiūlymai susiję su marihuanos vartojimu.

Medikalizavimas reiškia, jog medikai turėtų teisę asmenims, jau priklausantiems nuo vieno ar kitų šiuo metu draudžiamų narkotikų, išrašyti receptus jiems išgyti. Panašūs pasiūlymai dažniausiai skirti heroino vartotojams. Šių projektų autorių teigimu, aprūpinus narkomanus jų vartojamais preparatais, būtų išvengta nusikaltimų, kuriuos minėti asmenys priversti įvykdyti, siekdami gauti lėšų savo potraukiui tenkinti, kartu būtų užtikrintas jų vartojamų narkotikų švarumas.

Žalos mažinimas paprastai reiškia, jog valstybės politika turi būti nukreipta į žalos, susijusios su narkotikų vartojimu, sumažinimą asmeniui (ypač akcentuojamas pavojus užsikrėsti ŽIV/AIDS), o ne riboti patį vartojimą ar užkirsti kelius, kuriais narkomanai gauna narkotikus. Remdamiesi teigimu, jog narkotikų vartojimas neišvengiamas, žalos mažinimo šalininkai siūlo taikyti šias priemones: išrašinėti receptus narkomanams, pasisako už „atsakingą“, „saugų“ narkotikų vartojimą, užuot visai jų nevartojus, ir kt.

1. Mafija

Teiginiai:

Narkotikų legalizavimas ir valstybės kontroliuojama apmokestinta psichiką veikiančių medžiagų prekyba pakirstų tarptautinės narkotikų mafijos jėgas.

Narkotikų legalizavimas nereiškia, kad būtinai padidės jų vartojimas. Jis gali padidėti tik pačioje pradžioje, bet paskui sustos tam tikrame lygyje.

Atsakymai:

Prekyba narkotikais yra uždrausta dėl daugelio pakankamai svarių argumentų: žmogžudysčių, vagysčių, dokumentų padirbinėjimo, kontrabandos ir kt. Panašiai samprotaujant galima būtų teigti, kad ir šias negeroves galima būtų pašalinti, jei imtume jas laikyti paprasčiausiu verslu. Svarbu labiau įsigilinti į minėtą požiūrį, nes jis labai paplitęs, ir ne tik tarp narkotikų įteisavimo šalininkų. Dirbantieji ar gyvenantieji narkotikų paplitimo regionuose, neretai net policininkai ar socialiniai darbuotojai, linkę manyti, kad legalizavimas – vienintelė išeitis siekiant mažinti smurtą, vagystes ir dėl kontrabandos patiriamą žalą.



Dauguma vaistų yra griežtai kontroliuojami sudėtingos tarptautinės ir nacionalinių taisyklių sistemos. Kaip būtų galima kontroliuoti migdomųjų tablečių, morfino ir antibiotikų vartojimą, jeigu heroinas ir ecstasy būtų pardavinėjami laisvai? Kaip būtų galima sutrukdyti, kad medikamentai, kurie

-
-

dėl netinkamumo buvo išregistruoti, vėl neatsirastų rinkoje? Kaip reikėtų elgtis su kitais nuodingais produktais, kurie yra uždrausti? Ar narkotikus pardavinėsime vaikams? Ar jie bus pardavinėjami bet kur, ar tik specialiose parduotuvėse?

Tokie klausimai legalizavimo šalininkus visada priverčia pripažinti, kad kokios nors formos kontrolė visgi turi būti. Tuomet kur bus brėžiama ta riba ir kiek galiausiai bus sutrukdyta mafijos veikla?

■

Tikėtina, kad mafija, visiškai legalizavus narkotikus, arba įsijungs į prekybą kaip legalūs tiekėjai, arba perkels veiklą į kitas nelegalias sritis.

Tie, kurie nori išlaisvinti narkotikus nuo bet kokių apribojimų, dažnai teigia, kad amerikiečių mafija susikūrė po alkoholio draudimo JAV. Bet kuriuo atveju aišku, kad gangsterių gaujos užsidirbdavo pinigų prekiaudamos alkoholiu, kuris buvo uždraustas. Tačiau kartu reikia konstatuoti, kad šis nusikalstamas sindikatas nemaž nenusilpo, kai 1935 metais alkoholiu leista prekiauti laisvai. Organizuotas nusikalstamumas nenugalimas legalizuojant jo paties „verslo idėją“ arba stengiantis visuomenei jį nukonkuruoti tos veiklos srityje. Nugalėti įmanoma tik apribojant nusikalstamų organizacijų veiklą stipriais demokratiniais valstybiniais mechanizmais.

■

Neabejojama, kad legalizavimas būtinai dramatiškai padidins piktybinį narkotikų vartojimą.

Visada, kai tik narkotikai pasidarydavo pigūs ir lengvai prieinami, jų vartojimas (ir priklausomybė) padidėdavo. Kai Didžiosios Britanijos gyventojams buvo galima legaliai išrašyti heroiną, patekusių į priklausomybę vartotojų skaičius per 10 metų padidėjo 30 kartų. JAV atšaukus sausąjį įstatymą, alkoholio vartojimas išaugo daugiau nei 350 %. Legalus psichiką veikiančių medžiagų išrašymas pagal receptą tiek Švedijoje 1965-1967, tiek Anglijoje 1959-1964 metais kelis kartus padidino skaičių piktnaudžiaujančiųjų, kurie leidosi narkotikus švirkštais.

Olandų patirtis, kai 20 metų hasišas ir marihuana buvo praktiškai pardavinėjami laisvai, priešingai jų pačių teorijoms, rodo, kad problema visą laiką didėja. Žmonių, kurie kreipėsi pagalbos dėl kanapių sukeliamų problemų, per dešimtąjį dešimtmetį padaugėjo daugiau nei keturis kartus. Kai Kinija XIX a. penktajame dešimtmetyje pralaimėjo opiumo karą prieš anglus, ji buvo priversta leisti laisvai įvežti šį narkotiką. Rezultatas – dešimtys milijonų rūkančių opiumą kinų mirė.

2. Nusikalstamumas

Teiginys:

Jeigu narkotikai būtų pardavinėjami pigiai arba nemokamai duodami tiems, kurie nuo jų priklausomi, šiems asmenims nereikėtų įvykdyti nusikaltimo, kad gautų narkotikams pinigų.

Atsakymai:

Šis požiūris dažnai atspindi bendrą humanišką požiūrį į narkotikų auką, neretai tokio požiūrio laikosi net gydytojai. Tokios nuomonės buvo laikomasi ir Švedijoje septintąjį dešimtmetį, kai buvo ypač daug diskutuojama apie narkotikus: narkomanas priverstas daryti nusikaltimus, kad patenkintų savo žalingą įprotį, kuriam atsisipirti nebegalįs. Taigi argumentas yra patrauklus.

Vis dėlto, kai Švedijoje septintąjį dešimtmetį buvo bandyta patikrinti, kokį efektą sukeltų legaliai pagal receptus išduodami narkotikai, dažniau pradėjo nusikalsti asmenys, nemokamai pagal receptus gavę narkotikų, o ankstesni jų nusikaltimai – prekyba narkotikais ir jų laikymas – nebebuvo registruojami. Legalaus narkotikų išrašymo 1965-1967 metais Švedijoje įvertinimas rodo, kad gavusieji psichiką veikiančių medžiagų pagal receptą nusikalsdavo dar daugiau, nors narkotikai buvo nemokami, nors daugelis jų ankstesnių nusikaltimų – prekyba narkotikais ir jų laikymas – automatiškai dingo iš statistikos.

Naujausiais duomenimis, JAV irgi pastebima ta pati tendencija: narkotikų vartojimą lydi nusikalstamumas.

Tik 5 proc. visų narkomanų įvykdytų nusikaltimų priskiriami prie vadinamųjų grynai psichiką veikiančių, pvz., narkotikų prekyba ir laikymas; 20 proc. – vagystės, plėšimai ir smurtas siekiant įsigyti pinigų narkotikams. Tuo tarpu 75 proc. visų nusikaltimų nesusiję su narkotikais. Jų nesumažėtų net ir atsiradus galimybei laisvai prieiti prie narkotikų.



Asocialūs, purvini narkomanai, slankiojantys didmiesčių centruose su kompaktiniais diskais ir po striukėmis paslėptais automobilių grotuvais, sudaro nedidelę narkotikus vartojančiųjų dalį. Ši gana ribota grupė dažniausiai yra neįtikėtinai nusikalstanti, kai nėra įkalinta arba nesigydo gydyklose. Visiškai nėra garantijos, kad jie mažiau nusikalstų, jeigu gautų narkotikų pagal re...

229

..... PRIEDAI

ceptą. Tačiau akivaizdu, kad narkotikų vartojimas šioje grupėje išaugtų, o pastangos liautis vartojus narkotikus sumažėtų.

3. „Švarūs“ narkotikai

Teiginiai:

Mirštama ir susižalojama dėl narkotikų, užsikrečiama ŽIV dažniausiai todėl, kad preparatas arba injekcijos instrumentai yra nešvarūs, ir vartotojas negali žinoti, koks jų stiprumas. Sterilūs narkotikai su sudėties aprašu tokios žalos nepadarytų.

Jeigu narkotikai bus legalizuoti ir pardavinėjami žinomų farmacijos įmonių, tai sumažės grėsmė narkomanų gyvybei, nes tada jiems nereikės naudoti kenksmingų medžiagų, kurios pardavinėjamos gatvėje narkotikų dozėms praskiesti.

Klastotės labiau kenkia negu patys narkotikai.

Šios kenksmingos medžiagos ir besikeičiantis narkotikų „stiprumas“ (perdozavimas) sukelia mirtį.

Atsakymai:

Rimčiausias narkotikų keliamas pavojus sveikatai yra staigios mirtys ir priklausomybės išsivystymas, o priklausomu tampa tiek nuo švarių, tiek nuo nešvarių narkotikų.



Mirties atvejai dėl narkotikų nėra per daug susiję su vartotojų žiniomis apie narkotikų stiprumą. Dažniausiai narkomanai miršta dėl staigaus apsinuodijimo, paprastai vadinamo perdozavimu, heroinu, kuris turi stiprų kvėpavimą sulaikantį poveikį. Bet tik pusės ar trečdalis nuo heroino mirusiųjų kraujyje randama vien ši narkotinė medžiaga. Heroinas dažnai vartojamas kartu su alkoholiu ir tabletėmis, tai yra legaliais svaigalais, kurie padidina apsinuodijimo galimybes.

Kiti įprasti narkomanų mirties atvejai, kaip antai nužudymai, savižudybės ir nelaimingi atsitikimai, žinoma, nepriklauso nuo narkotikų švarumo, bet nuo jų poveikio.



Argumentas, kad labiau galima išvengti infekcijų, abscesų, pūlinių, kai vartojami švarūs švirkštai, yra tikriausiai teisingas. Tačiau kalbant apie ŽIV infekcijas, daugelio šalių patirtis rodo, kad, jei norima, tai pasiseka pristabdyti užkrato plitimą ir be legalaus narkotikų išrašymo ar masinio švirkštų bei adatų dalijimo.



Labiausiai įprastas narkotikas pasaulyje kanapės yra švarus gamtinis produktas. Pats vartotojas skiedžia hašišą ar marihuaną, įmaišydamas į jį tabaką.

4. Laisvė

Teiginiai:

Laisvoje visuomenėje kiekvienam turi būti leidžiama daryti su savo kūnu tai, ką nori.

Narkotikų vartojimas yra viena iš žmogaus teisių. Kartais priduriama: tiek, kiek tai nedaro žalos kitiems.

Narkotikų rinka turi būti laisva, nevaldoma valstybės. Automatiškai tai užtikrins aukščiausią kokybę ir žemiausias įmanomas kainas, kurias nulems laisva konkurencija.

Atsakymai:

Pradėti vartoti narkotikus yra laisvas individo pasirinkimas, bet kai jis tampa priklausomas, tos laisvės nebelieka. Kvaišalų vartojimas tampa prievarta, kuri daug stipresnė nei pačios autoritariškosios visuomenės taisyklės. Priklausomo individo aplinka, šeima, darbo draugai ir visuomenė

visuomet patiria to piktnaudžiavimo poveikį.

Čarlz'as Blanšar'as, vyriausiasis JAV Valstybinio prezidento narkotikų kontrolės politikos biuro (President's Office of National Drug Control Policy) patarėjas, savo straipsnyje „Narkotikų legalizavimas per daug rizikingas reikalas“ skelbia, kad:

- asmenims, nevartojantiems narkotikų, bet gyvenantiems namuose, kur jie vartojami, tikimybė būti nužudytais 11 kartų didesnė, nei asmenims, nevartojantiems narkotikų ir gyvenantiems namuose, kur jie nevartojami;
- moterims, nevartojančioms narkotikų, bet gyvenančioms namuose, kur jie vartojami, ti-

-
-
-
-
-

..... 230

PRIEDAI

kimybė būti nužudytais artimiausių giminių ar šeimos narių 28 kartus didesnė, nei gyvenančioms namuose, kur jie nevartojami;

- tiriant vaikų priežiūros įstaigas keliose valstijose išaiškėjo, kad piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis yra viena iš dviejų pagrindinių problemų 81 procentui šeimų, kuriose buvo blogai elgiamasi su vaikais.

■

Laisvamanybės ir laisvos rinkos argumentai negali būti taikomi narkotikams. Tokių prekių kainos ir pasiūla negali būti valdomos įprastinių teorijų apie pasiūlą ir paklausą. Laisvos konkurencijos negali būti, nes pirkėjas šiuo atveju visiškai priklausomas nuo pardavėjo. Priklausantysis nuo narkotikų turi gauti savo prekę iš karto, tad ir pasirengęs mokėti bet kokią sumą.

5. Žala

Teiginiai:

Švarūs narkotikai, tinkamu būdu vartojami, nėra tokie jau žalingi.

Draudimas, o ne patys narkotikai sudaro didžiausią pavojų sveikatai, kadangi narkomanas yra priverstas vartoti nešvarius narkotikus ir būti nusikalstamoje terpėje, kur jam kyla dideli pavojai.

Atsakymas:

Esminė žala – mirtini apsinuodijimai ir priklausomybė, narkomanija, kuri veda link savižudybių, ligų ir nelaimingų atsitikimų – yra daroma narkotikų, o ne jų draudimo.

Dar galima prijungti psichikos pažeidimus ir ligas, genetinius, imuninės sistemos, vaisingumo pažeidimus, asmenybės pokyčius, žalą vidaus organams ir t.t. Visa tai neturi nieko bendra su galimais užteršimais, tai argumentuota mokslinių tyrimų rezultatais ir dokumentuota medicininėje praktikoje visame pasaulyje. Tas, kuris teigia, jog patys narkotikai nėra žalingi, turi atremti tūkstančio mokslinių tyrimų argumentus.

6. Kanapės

Teiginiai:

Suskirstykime narkotikus į silpnuosius ir stipriuosius.

Marihuana neatves prie „stipresnių“ narkotikų vartojimo.

Hašišas ir marihuana yra silpnieji narkotikai. Jie sukelia lengvą svaigulį, kuris netrukdo aplinkiniams.

Rūkantis hašišą niekad netampa toks agresyvus, kaip nuo alkoholio apsvaigęs žmogus.

Hašišo daroma žala yra nereikšminga.

Kanapės nesukelia priklausomybės ir pagirių.

Kanapės gali būti naudojamos kaip medikamentas.

Kanapių produktai nepavojingi, jei rūkome saikingai. Esti skirtumas tarp vartojimo ir piktnaudžiavimo.

Preparatai iš kanapių praturtina sąmonę.

Atsakymai:

Hašišas ir marihuana yra narkotikai. Sąvoka „silpnieji“ nėra niekuo paremta nei medicinoje, nei tarptautinėje juridinėje sistemoje. Kanapės nuo 1961 metų įtrauktos į Jungtinių Tautų bendrąją narkotikų konvenciją, kur bet koks ne medicininis ten išvardytų medžiagų vartojimas yra uždraustas. Konvenciją ratifikavo apie 160 šalių. Vyriausybinio lygmeniu tik Olandija ir Šveicarija bandė daryti įtaką JT, kad nuostatos būtų sušvelnintos.

■

Kolumbijos universiteto atlikti tyrimai parodė, kad vaikams, rūkantiems marihuaną, tikimybė pradėti vartoti kitus narkotikus yra 85 kartus didesnė nei tiems, kurie niekada nevartojo, o suaugusiems, kurie būdami vaikais rūkė marihuaną, ji 17 kartų didesnė.

■

Naujosios Zelandijos mokslininkai, 1997 metais tyrę vadinamųjų „silpnųjų“ narkotikų įtaką 15-16 metų moksleivių protiniams sugebėjimams, nustatė, kad tokius narkotikus pradėję vartoti mokiniai 16 kartų dažniau areštuojami už nusikaltimus, nesusijusius su narkotikais, 2 kartus dažniau suserga psichikos ligomis, 4 kartus dažniau nebaigia mokyklos, 10 kartų dažniau bando nusižudyti, 4 kartus dažniau išmetami iš darbo, palyginti su tais, kurie narkotikų nevartoja.

••

•••

•••••

•

..... 231

..... PRIEDAI

■

2002 metais žurnalas „Science“ paskelbė apie pavojingą ir panašų poveikį smegenims vartojant marihuaną ir heroiną, kokainą, alkoholį ir tabaką.

■

Augalų selekcijos dėka šiandieniniai kanapių preparatai dažnai esti kelis kartus stipresni, nei tas hašišas ir marihuana, kurie buvo rūkomi septintajame dešimtmetyje.

■

Tai, kad hašišo sukeltas apsvaigimas yra kitoks nei, pavyzdžiui, alkoholio, heroino ar amfetamino, dar nereiškia, kad jis mažiau žalingas, o tik tai, kad jis žalingas kitokiu būdu. Šis narkotikas pirmiausia daro poveikį mąstymui, o ne organizmui. Tai fatališka ypač jauniems žmonėms. Natūralus brendimas sustabdomas, 25-30 metų jauni žmonės, kurie reguliariai rūko hašišą, elgiasi kaip paaugliai, prisiimdami tokią pat atsakomybę už savo ateitį, rūpindamiesi studijomis, planuodami laiką, dirbdami arba auklėdami savo vaikus. Tačiau kaip pasitaiko ne pagal amžių brandžių keturiolikamečių, taip esama ir rūkančiųjų hašišą, kurie iš pažiūros visai neblogai funkcionuoja visuomenėje. Taip pat yra ir alkoholikų, kurie kasdien eina į darbą, ir nepertraukiamai rūkančių rūkorių, kurie išgyvena iki 90 metų. Problema, kurią kelia hašišas, yra ta, kad intelektualiniai sugebėjimai visada sumenkėja. Paprastai tarient, žmogus tampa kvailesnis, nei buvo iki tol. Niekas neturi imuniteto tokiam poveikiui.

■

Šiandien jau tikrai žinoma, kad hašišo rūkymas pažeidžia plaučius ir pakenkia vaisiaus vystymuisi. Tikėtina, kad hašišas taip pat didina širdies infarktų ir kraujo išsiliejimo į smegenis riziką, taip pat manoma, kad jis mažina vaisingumą – tiek vyrų, tiek moterų. Būsena, kuri kartais ištinka apie dešimtadalį piktnaudžiaujančiųjų hašišu, yra hašišinė psichozė: visiškas sutrikimas ir tikrovės suvokimo iškraipymas, kuris sukelia dideles kančias. Ta būsena gali išlikti kelerius metus. Kanapės taip pat gali sukelti šizofreniją, nerimo priepuolius ir tikriausiai depresijas.

■

Apsvaigimą sukelianti medžiaga kanapėse, THC, tirpsta taukuose, o ne vandenyje kaip kiti

narkotikai, todėl daug ilgiau išlieka organizme. Užtenka parūkyti po vieną kartą kas antrą savaitę, kad nuodas nuolatos laikytųsi organizme.



Hašišas, taip pat kaip ir kiti narkotikai, sukelia priklausomybę, o tai reiškia, kad hašišo vartotojas lengvai gali pereiti prie kitų preparatų. Kartais tai būna amfetaminas arba heroinas, o labai dažnai pasitaiko ir mišrus piktnaudžiavimas, kai vartojamas ir alkoholis.



Olandų patirtis, kai 20 metų hašišas ir marihuana buvo praktiškai pardavinėjami laisvai, priešingai jų pačių teorijoms, rodo, kad problema visą laiką didėja. Žmonių, kurie kreipėsi pagalbos dėl kanapių sukeliamų problemų, per dešimtąjį dešimtmetį padaugėjo daugiau nei keturis kartus. Toks eigos modelis būdingas visiems santykinai naujiems narkotikams bet kokiaje visuomenėje. Kuo lengviau narkotikas prieinamas, tuo daugiau jis vartojamas, todėl dažniau piktnaudžiuojama. Labiausiai narkotikų legalizavimo šalininkai nori laisvės hašišui ir marihuanai, t.y. tetrahidrokanabinoliui. Pabandykite įsivaizduoti, kas įvyks, jeigu tai padarysime.

Hašišo ir marihuanos prekybos legalizavimas, visų pirma, skatins nelegalų auginimą ir pardavimą kanapės hibridų, išaugintų šiltadaržiuose ir hidropoikos metodu. Šiuose augaluose tetrahidrokanabinolio dalis 20 kartų didesnė, negu laisvai pietų ir rytų šalyse augančiose kanapėse, o jų veikimas – daug kartų stipresnis. Jis artimas sintetinių haliucinogenų – psichotropinių medžiagų veikimui. Legaliems prekiautojams teks mokėti mokesčius, tad jie neatlaikys konkurencijos su nelegaliais prekiautojais, kurie gali nustatyti žemesnes kainas (jeigu nereikia mokėti mokesčių), o jų produkto veikimas efektyvesnis. Tai pastebėta ir Amsterdame, kai policijai dažnai tekdavo konfiskuoti nelegalaus hašišo ir marihuanos partijas, nes šalia legalios rinkos toliau veikia nelegali. Visuomenėje greitai padaugėtų psichinių susirgimų dėl perdozavimų ir dėl chroniško apsinuodijimo šiomis medžiagomis. Pastebimai išaugtų apatiškų, nugrimzdusių į save, abejingų viskam jaunų žmonių, nes kanapės derva – tetrahidrokanabinolis ilgą laiką laikosi smegenų audiniuose ir ganėtinais lėtais pasišalina iš organizmo. Ši medžiaga, kaip ir visi narkotikai, turi gebėjimą pripratinti organizmą, todėl didžioji vartotojų dalis šį narkotiką vartos ne epizodiškai, bet vėliau ir sistemingai, o po to pereis prie stipresnių narkotikų. Narkomanų skaičius smarkiai didės.

..... 232

PRIEDAI

Vartotojai, veikiami šių medžiagų, taip pat pavojingi, kaip ir apsvaigę nuo alkoholio, todėl didės žuvusių ir sužalotų žmonių skaičius.

Didės susirgusių AIDS ir venerinėmis ligomis skaičius, nes hašišas ir marihuana atpalaiduoja seksualinę energiją, skatinančią atsitiktinius lytinius santykius. Nė vienas marihuanos ir hašišo rūkitorius negali garantuoti, kad pasiseks išlaikyti ribotą intoksikaciją, mat daugeliui tai baigiasi savikontrolės praradimu, agresyvumu ir grėsmingais veiksmais, haliucinacijomis ir svaichiojimais.



Rūkantis kanapes paprastai būna ramus ir pasyvus, tačiau kartais gali elgtis labai agresyviai tiek savo, tiek aplinkinių atžvilgiu. Manoma, jog esama ryšio tarp kanapių vartojimo ir padidėjusio jaunų žmonių savižudybių dažnumo. Įrodyta, kad ne viena žmogžudystė buvo įvykdyta apsvaigus nuo kanapių.



Kanapės sukelia pavojų eismui. Net ir saikinga dozė daro neigiamą įtaką kelioms esminėms funkcijoms, būtinoms saugiai vairuoti automobilį.



Praktiškai visi narkotikai turi medicininį poveikį ir istorijoje dažnai buvo naudojami mediciniais tikslais. Geriausias pavyzdys yra morfijaus preparatai, efektyviai malšinantys skausmą ir nerimą. Kanapės taip pat turi skausmą malšinantį poveikį, jos gali būti naudojamos išsėtinės sklerozės ir glaukomos simptomams malšinti, yra efektyvios pykinant. Bet rūkymas yra žalingas ir plaučiams.

Šiandieninėje medicinoje kanapės nelaikomos geru vaistu, galbūt ateityje, jeigu pavyktų sukurti efektyvesnį sintetinį variantą tablečių forma. Bet kuriuo atveju, tai nėra argumentas, kad narkotikas būtų leidžiamas vartoti kaip svaiginimosi priemonė.

7. Alkoholis

Teiginys:

Daugiau žmonių miršta nuo alkoholio negu nuo narkotikų. Nepaisant to, alkoholis nėra uždraustas, todėl nelogiška drausti kitus narkotikus.

Atsakymas:

Tiesa, kad alkoholis yra žalingas, galbūt net pavojingesnis nei kai kurių rūšių narkotikai. Vis dėlto logika šlubuoja – nuo alkoholio miršta daugiau žmonių, nes daugiau žmonių jį vartoja. Jeigu alkoholis būtų uždraustas arba jo prieinamumas būtų apribotas, mažiau žmonių nuo jo ir mirtų. Galima šį argumentą apversti ir sakyti: kadangi jau turime vienus svaigalus visuomenėje, darančius didelę žalą, t.y. alkoholį, tai pakankama priežastis nelegalizuoti kitų priklausomybę sukeliančių nuodų.

Nors alkoholio poveikis daugeliu atžvilgiu panašus į narkotikų, vis dėlto negalima lyginti alkoholio draudimo su narkotikų uždraudimu, kadangi alkoholis turi tvirtas socialines šaknis. Kitaip tariant, tai tiesiog epideminis vartojimas ir jau maždaug tūkstantmečiu pavėluota jį sustabdyti. Vis dėlto galima sumažinti pavojingą alkoholio poveikį protinga politika.

8. Draudimas

Teiginiai:

Draudimas daro narkotikus dar labiau viliojančiais. Todėl olandų narkotikų politika siekia nuimti dramtizmo šleifą nuo hašišo ir marihuanos, kad kanapės rūkymas nebūtų suvokiamas kaip patrauklus maištas.

Nebelaikant bet kurių narkotikų vartojimo nusikalstamu, vartotojai nebesislapsto, kai jiems kyla problemų, juos gali pasiekti patarimai ir pagalba.

Draudimas padarys narkotikus patrauklesnius kaip ir bet kokią „uždraustą vaisių“.

Draudimas nesprenžia problemos, todėl reikia jį atšaukti.

Blogį pagimdo būtent draudimas, o ne narkotikai.

Atsakymai:

Šis argumentas skambėjo ir 7-tajame dešimtmetyje Švedijoje:

„Aš, atrodo, sugadinau žaidimą. Pasidarė nebe taip įdomu vartoti narkotikus“, – teigė psi-

•
•
•
...

..... 233

..... PRIEDAI

chiatras Sven-Erik Åhrström, išrašydamas didelius kiekius amfetamino, preliudino, ritalino ir morfijaus savo pacientams, bet po to žymiai padaugėjo mirties atvejų, padažnėjo nusikalstamumas.

Savaime suprantama, kad visada atsiras daugiau išbandančių tai, kas leidžiama, negu tai, kas draudžiama! Tas, kas teigia priešingai, turi atremti didžiulę įrodymų krūvą apie tai, kaip draudimas ir po jo pastebimas vartojimo sumažėjimas nuspalvina pasaulio istoriją.

■

Jeigu vis dėlto sutiktume su teiginiu apie pagundą maištauti, tai dar daugiau atsirastų tokių, kurie norėtų išbandyti heroiną ir kokainą, kaip Olandijoje, kadangi hašišo rūkymas nebebūtų joks maištas.

■

Esminė priežastis išbandyti narkotikus yra pačių narkotikų savybės, apsvaigimas, o ne noras nepaisyti draudimo. Priežastis, kodėl narkotikai atrodo patrauklūs, slypi ne draudime, o visai kitur: pradinėje vartojimo stadijoje jie sukelia malonius pojūčius, veikdami smegenų ląsteles, atsakingas už teigiamas emocijas.

Po kurio laiko tie pojūčiai pasidaro žmogui būtini, tad jis pasiryžęs sumokėti bet kokią kainą, kad vėl juos patirtų. Taip atsiranda priklausomybė. Tai, kad iš tos priklausomybės sunku išsivaduoti, yra dar viena priežastis, kodėl būtina narkotikų kontrolė.

■ Priežastis, kodėl priklausomas nuo narkotikų žmogus savanoriškai neieško pagalbos, yra ta, kad jis nemano turįs problemų. Tai susiję ne su represijų baime, o su tuo, kad jo priklausomybė, jo pražūtinga aistra narkotikui tampa labai stipri.

■ Teigiant, kad blogi pagimdo draudimas, o ne narkotikai, vėl sukeičiama pasekmė su priežastimi. Draudimas yra pasekmė, kadangi narkotikai gimdo blogį: griaua žmogaus sveikatą, didina nusikalstamumą ir kt. Jeigu pašalinsime draudimus, tai padidės ne tik narkotikus vartojančiųjų, bet ir nukentėjusiųjų skaičius.

Baudimo politika brangiai kainuoja – policija, teismai, kalėjimai. Vis dėlto bausmės galbūt kai ką privers susimąstyti, ar teisingai gyvena. Daugelis jaunų žmonių mano, kad jų gyvenimą riboja daugybė draudimų. Deja, tai būtina, kad leistume aplinkiniams normaliai gyventi ir jaustis saugiai, pavyzdžiui, apribodami garsią muziką arba laikydamiesi eismo taisyklių.

Daugeliui atrodo, kad leidus laisvai vartoti marichuaną, daug žmonių to nepanorės. O dabar pagalvokime, kas prioritetas – leidimas ar draudimas.

Jeigu, pavyzdžiui, motociklininkas, padaręs avariją, nesusižalotų, tai tikriausiai nebūtų draudžiama važiuoti be šalmo ir viršyti greičio.

Draudimas – tai ne savitiksliis veiksmas, o visuomenės reakcija į tuos veiksmus, kuriems ji nepritaria ir kurie jai kelia grėsmę.

9. Narkomanai

Teiginiai:

Kovokite su didžiaisiais narkotikų pardavėjais, bet palikite ramybėje pačius vartotojus.

Draudimas įstumia juos į kriminalinį pasaulį.

Daugelis vartoja narkotikus dėl asmeninių ir socialinių problemų.

Vartojimas ir narkotikų laikymas sau neturi būti baudžiamas.

Atsakymai:

Žinoma, reikia pirmiausia imtis tų, kurie daugiausia pelnosi iš narkotikų, bet patys vartotojai irgi nėra kokios nors nekalto avelės. Daugumai narkomanų, padariusių nusikaltimus, nusikalstamumas buvo pirmas veiksmas, o ne narkotikai.

■ Kad stambieji narkotikų kontrabandininkai ir pardavėjai paskleidžia narkotikus tarp naujų vartotojų, yra vienas iš mitų, atsiradusių narkotikų tema. Išbandyti narkotikus įkalba ne svetimi, nepažįstami žmonės. Iš tiesų narkotikus vartoti visada paskatina artimas žmogus, norintis įtraukti savo draugą arba partnerį. Tai paprastai vadinama epideminiu vartojimo plitimu, ir visa tai vyksta vartojimo „karjeros“ pradžioje, kol dar nespėjo atsiskleisti „antroji medalio pusė“.

Mes turime paaugliams apie narkotikus kalbėti sąžiningai. Jie juk gauna tiek klaidingos informacijos gatvėje. Pavyzdžiui, kad perpardavinėtojai yra vyriškiai purvinais lietpalčiais, kurie, atėję į

•

••

..... 234

PRIEDAI

mokyklos kiemą, šnypščia, kad turi parduoti narkotikų. Tikrovėje pirmą kartą narkotikų jiems pasiūlys draugas. Ir išbandys juos ne priešerkštame narkomanų kvartale, o vakarėlyje kartu su draugais, kurie jam patinka.

■ Reikia atskirti du dalykus: kodėl individas kažkada pradėjo vartoti narkotikus ir kodėl tęsia

vartojimą. Lemiami dalykai – smalsumas, draugų spaudimas, mada ir lengvas prieinamumas.

Patrauklūs

apsvaigimo efektai didina norą pabandyti dar kartą. Narkotikai išbandomi ne todėl, kad kas nors norėtų jaustis blogai, bet kad jaustųsi gerai. Tai nesunku suprasti. Sunkiau suprasti, kodėl nesiliaujama vartoti, kai narkotikai nebedaro tokio paties malonaus poveikio, o vietoj to sukelia ekonomines, socialines, sveikatos ir teises problemas. Priežastis – priklausomybė. Tai ne tik, kaip daugelis mano, viduriavimas ir tris paras pilantis šaltas prakaitas, kai nustoji vartoti. Priklausomybė – tai daug daugiau nei tik abstinencijos simptomai. Tai būklė, kartais aprašoma kaip liga, kuri apnuodija ir iškreipia visą asmenybę taip, kad narkomanas galiausiai pasirengęs bet kam, kad tik gautų savo dozę. Todėl morališkai smerkti narkomano ar alkoholiko negalima, kadangi jis yra bejėgis prieš savo ydą. Neužtenka „suimti save į rankas“. Priklausomam nuo narkotikų žmogui būtina pagalba.

Jeigu legalizavimo propaguotojai giliau pažvelgtų į visa tai, jie galbūt kiek prislopintų balsus kalbėdami apie laisvus narkotikus, kadangi priklausomybė, narkomanija turi tik vieną priežastį – narkotikus.

■

Aiškinant narkomanijos susiformavimą tolesniame gyvenime, vis dėlto reikia konstatuoti, kad ankstyvajame amžiuje jaunuoliui iškilusios problemos neretai susijusios su tuo, kad kas nors iš tėvų ar abu tėvai geria arba vartoja narkotikus. O viso to priežastys – dar senelių alkoholizmas.

Neįmanoma paneigti fakto, kad narkotikai turi priklausomybę sukeliančių ir asmenybę žlugdančių savybių, ir tai kartais nepriklauso nuo aplinkybių šeimoje ar visuomenėje.

■

Vartotojas yra nepakeičiama grandis narkotikų versle. Augintojai, gamintojai, didmenininkai, mažmenininkai ir perpardavinėtojai visada šioje grandinėje bus pakeičiami naujų veikėjų, kol prekių paklausą bus taip stebėtinai pelninga patenkinti. Tad narkomanas iš gatvės ir yra viso šio gigantiško verslo variklis, nes jis nuolat aprūpina rinką šviežiu kapitalu ir plečia vartojimą pritraukdamas naujus klientus.

Dėl šios priežasties nereikia palikti laisvos zonos pačiam narkotikų piramidės pamatui. Aiškiai draudžiantys įstatymai, ypač griežti jauniems vartotojams, yra ne tik efektyvūs juridiniu ir policiniu požiūriu, bet taip pat ir humanitariniu, kadangi tokie įstatymai sudaro galimybes socialinėms tarnyboms, mokykloms ir tėvams anksti užkirsti kelią esamai padėčiai.

10. Finansinė nauda

Teiginiai:

Legalizavus narkotikus galima bus sutaupyti baudžiamųjų įstatymų įgyvendinimo išlaidas ir gauti pajamų iš narkotikų apyvartos mokesčių.

Tas lėšas bus galima skirti narkotikų pirminei prevencijai, finansuoti gydymą ir reabilitaciją.

Tai sumažins narkotikų vartojimo pavojų.

Narkotikų legalizavimas užtikrintų Lietuvai didžiulį ekonominį suklestėjimą, nes gretimos valstybės rytuose ir šiaurėje laikosi griežtos narkotikų apribojimo politikos, todėl pas mus nuolat atvyktų turistai pirkti narkotikų...

Atsakymai:

Legalizavimo efektas, kurį sukels narkotikų vartojimo pakilimas, gali būti siaubingas finansiniu požiūriu: sumažės našumas, padaugės nelaimingų atsitikimų, pablogės sveikata ir t.t.

Piniginių lėšų pervedimas į sveikatos apsaugos sektorių, nors teoriškai ir įmanomas, bet gali būti nepakankamas praktiškai, kad padengtų naujas papildomas išlaidas. Netgi esant labai geram finansavimui, kurį užtikrintų mokesčiai ir sutaupytos lėšos dėl teisėsaugos struktūrų supaprastinimo, biudžetinių lėšų 76is tiek neužteks, nes priklausomų nuo narkotikų asmenų skaičius didės, o kartu su jais didės ir išlaidos jų gydymui bei reabilitacijai.

•

NARKOMANIJA – GLOBALINIS REIŠKINYS

Narkomanijos reiškinys nesiliauja plitęs visais savo aspektais. Šiuolaikinių reiškinių sudėtingumas ir didėjanti tarpusavio priklausomybė verčia manyti, kad narkomanija negali būti nagrinėjama kaip specifinis, galintis būti izoliuotas reiškinys; iš tikrųjų jis yra įsiterpęs tarp daugelio kitų bendrų nūdienos visuomenei būdingų reiškinių. Tai ne „virusas“, kurį galima būtų apriboti ir atakuoti koku nors specifiniu būdu.

1. Kas yra globalinis reiškinys?

Devintojo dešimtmečio eigoje pasaulis greitai keitėsi. Pasekmės visu ryškumu iškilo dešimtajame dešimtmetyje. Narkomanija aiškiai persipynusi su šiuo giluminiu judėjimu, kuris radikaliai veikia mūsų mąstymo ir veikimo būdus.

Transnacionališkumas. Savoka, kuri vartojama šiandien apibūdinti šiam labai svarbiam pasikeitimui, – „globalizacija“, mat pasaulis tapo vienu kaimu; būtent viso Žemės rutulio mastu dabar plinta reiškiniai, būdingi mūsų vadinamosioms post-industrinėms visuomenėms, kaip antai: finansinės rinkos, telekomunikacijos ir apskritai informatikos technologijos, prekybinė veikla (pvz., PPO sutartis – Pasaulinė Prekybos Organizacija). Lygiai tas pat vyksta ir užterštumo ar narkotikų srityje. Kitaip tariant, vis daugiau ir daugiau nūdienų reiškinių išsprūsta iš valstybių kontrolės. Būtinai ryšiai tarp jų nuo šiol turi būti užmezgami pagal naują sąjungos tipą – partnerystę. Dabar kalbama nebe apie prisijungimą prie kokios nors sutarties ar organizacijos, o svarbu būti pasiruošusiam dalyvauti veiksmuose – ne iš anksto numatomuose, bet tokiuose, kurių reikalauja aplinkybės. Bet prancūziškas žodis „globalizacija“ aprėpia ne tik transnacionalumo faktą. XX a. pabaigos globaliniams reiškiniams būdingi ne mažiau kaip keturi bruožai: transnacionalumas, nestabilumas, sudėtingumas ir netikrumas.

Sudėtingumas kyla dėl didėjančios visų žmogaus veiklos aspektų tarpusavio priklausomybės, jis reikalauja vis specialesnių žinių; jis verčia vystyti naujus „daugiaprofilinius“ veikimo būdus, tiek reiškiniui suprasti, tiek veikti (tarpsektorinė kooperacija).

Nestabilumą sukelia greiti pasikeitimai, veikiantys mūsų visuomenes, kaip ir jų technologinius bei mokslinius substratus, veikiamus informacijos cirkuliavimo greičio, greičio, kuris skaičiuojamas sekundėmis, kad išliktų žmogiškas mastelis, kai tuo tarpu technologinis mastelis būna dar greitesnis. Iš to kylančios „nuolatinės adaptacijos“ būtinybė skatina „lankstumą“, sukeliantį gilų sąmyšį visose mūsų struktūrose, pagrįstose pastovumo idėja ir faktu.

Netikrumas, kylantis iš radikalaus erdvės ir laiko sąvokų pasikeitimo, dar labiau padidėja dėl dabar vis akivaizdesnių racionalumo ribų. Epistemologinis atotrūkis žinojimo sferoje verčia ieškoti kitokio pagrindo veiklai socialinėje srityje, kur vėl įvedama eksperimentavimo sąvoka (dviguba prasme: viena vertus, bandymo – iš pražių neužtikrinant, kad bus gautas *a priori* apibrėžtas rezultatas; kita vertus – siekimo rasti patenkinamą sprendimą sutartų principų rėmuose).

2. Narkotikai – globalinis produktas

Narkotikai, nors ir vadinami tiesiog produktais, verti kur kas didesnės analizės, negu paprastas jų, kaip sveikatai pavojingų produktų, apibrėžimas – taip jie apibūdinami, kai galvojama apie nelegalius narkotikus. Visų pirma nereikia užmiršti ekonominių produkto ypatybių: tai „prekė“, kurią lengva pagaminti (žaliavos), lengva perdirbti (pusiau baigti produktai ir baigti produktai), lengva sandėliuoti (nedega ir užima mažai vietos), nedidelės pervežimo sąnaudos (ir lengvai paslepamos slapto pervežimo atvejais). Be to, ji yra nuolatinės paklausos objektas visose išsivysčiusio pasaulio rinkose, kurios dėl šios prekės prigimties yra beveik visos monopolizuotos. Pastovūs distribucijos tinklai beveik visada spontaniški (ir lengvai atnaujinami jų iširimo atveju). O be to, gaunami dideli pelnai, dabar esantis prekinis atkainis, į kurį įeina ir rizika (būdinga nelegaliai veiklai), ir nuostoliai (kuriuos atitinka konfiskuotų prekių procentinis santykis). Vertinant kaip ekonominę veiklą, be to, vertinant cinišku prekybiniu požiūriu „atvirame“ (komercinio liberalizmo) pasaulyje,

visiškai nesunku suprasti narkotikų prekybos vystymąsi, o pagal kai kuriuos paskaičiavimus pagal piniginę sandorių apimtį, tai būtų antroji pelningiausia veikla pasaulyje – '70o prekybos ginklais, bet lenkianti prekybą nafta.

..... 236

PRIEDAI

Šis racionalių modelių peržiūrėjimas neatsiejama susijęs su iracionalumo – viso, kas susiję su jausmais, – bangos pakilimu ir nauju jo įvertinimu. Narkotikai, kaip „sąmonės lauko išplėtimo“ veiksnys, tokiu būdu atsidūrė šiuolaikinių „nuolatinio ribų peržengimo“ judėjimo centre, tarp ekonominio ar sportinio lenktyniavimo, mokslinių tyrimų, erdvės užkariavimo ir t.t. 1968 metų jaunimui buvo draudžiama „drausti“, o dabartinis visuomenės šūkis yra „no limit“ (ribų nėra).

Vis labiau plintanti vertės sąvoka ir paklausa irgi susijusi su reakcija į prarastą tikrumą, nors labai dažnai dar laikomasi idėjos, kad rezultatai gali būti įvertinti ar išmatuoti kaip anksčiau – vienokios ar kitokios padėties terminais, nors iš tikrųjų reikia vertinti procesus.

Pagaliau reikia atsižvelgti ir į simbolinius narkotikų aspektus. Vadinamosios psichoaktyvios medžiagos iš tikrųjų laikomos „magiškėmis“ medžiagomis. Jų poveikis yra visiškai realus. Bet jei jos tikslingai kontroliuojamos, kai vartojamos chirurgijoje ar kitais tikslais medicinoje, tai kitais atvejais įgauna iracionalų krūvį.

Su šiais produktais siejasi labai stipraus poveikio vaizdai, ar tai būtų susiję su pasibjaurėjimu (kuris sukelia kraštutiniausias atmetimo reakcijas – moralistines arba sušėtoninančias – kaip šio amžiaus pradžios Froido „pasąmonė“), ar su potraukiu, tokiu pat iracionaliu, kuris asocijuojasi su sapno, „kelionės“, supergalybės, ribų ar prievartos peržengimo, malonumų ir kitais vaizdiniais.

Žinant, jog kraštutinumai stumia prie kitų kraštutinių, negalima nepaminėti, kad narkomanijos reiškinys, be abejonės, susijęs su reakcija šiuolaikinio žmogaus, bandančio atrasti (šiuo atveju su cheminių metodų pagalba) tą ne-racionaliąją dalį, kurią nuslopino mūsų hiperracionalios visuomenės. Tai, beje, rodo visos identiško formos (net etninės ar karinės), religijų sugrįžimas (sektų pavidalu) ir žaidimų plitimas (net iš pinigų).

Pagaliau trečias esminis bruožas – narkotikų socialinis vartojimas. Jų vartojama vis daugiau ir jie visuomenei priimtini: migdomieji ar stimuliuojamieji preparatai šiandien paplitę taip, kaip vakar buvo žolių nuovirai ar alkoholis.

Reikia pastebėti, jog, išskyrus chirurginį naudojimą, medicininis jų vartojimas tapo tuo, kas vadinama komforto vaistais, jie daugeliui sukelia įprotį ir priklausomybę. Dopingas sporto pasaulyje – dažnas dalykas. Kultūristai kuria savo kūną fizinių pratimų ir tam tikrų produktų (steroidų) pagalba. Vadovaujantys darbuotojai ir menedžeriai, dažnai patiriantys stresus ar norintys įgauti daugiau energijos, tampa arba legalių, arba nelegalių produktų vartotojais. Studentams siūloma, pvz., per egzaminų laikotarpį pagerinti intelektualines savybes tam tikrų produktų pagalba, lygiai kaip kariškiai sužadindavo savo energiją prieš mūšį. Toks vartojimas taip subanalino narkotikus, kad nūdienos jaunuoliai kai kuriuos laisvalaikio užsiėmimus pajvairina amfetaminais, kaip jų tėvai pajvairindavo džinu. Be to, atsiranda maisto produktų ar gėrimų su „natūralių“ psichiką veikiančių ar „energetinių“ medžiagų priedais...

Tokiu būdu, slapta ar per rinką, ar per komunikacijos priemones, narkotikai įžengė į visuomenę; jie tenkina kuo įvairiausias visuomenės poreikis; o ir vartotojų elgesys visgi yra labai skirtingas.

Visa tai rodo, jog būtina socialinė, labai sudėtinga selektyvaus požiūrio kontrolė. Bet ir vėl reikia prisiminti, kad narkomanijos reiškinys yra globalinis. Jis turi visus tam būdingus bruožus.

Narkotikų gamybos „receptus“ galima rasti, pavyzdžiui, internete, o tai, aišku, užtikrina jų platų plitimą.

Pasaulis, kaip transnacionalinis reiškinys, akivaizdu, skatina veikti šiuo lygiu, tiek tarptautinių konvencijų, tiek koordinavimo ir kooperavimo būdais.

Reiškinio sudėtingumas jau pakankamai nušviestas anksčiau, bet reikia pridurti, kad, viena vertus, veikla narkotikų sferoje, kaip nelegali, vykdoma nusikalstamų organizacijų, yra glaudžiai susijusi su kitomis transnacionalinės veiklos rūšimis: seksu, žaidimais (kazino) ir netgi ginklais; o kita vertus, iš šių veiklos rūšių gautų pinigų plovimo operacijų dėka jie, be abejonės, vėl investuojami į įvairius ekonomikos sektorius.

Narkotikų scena visur yra labai greitos evoliucijos objektas – produktų, vartotojų, vartojimo, toksikomanijų ir jų pasekmių evoliucijos. Tai turėtų versti sukoncentruoti dėmesį į strategškai svarbias tendencijas, kad būtų galima greičiau reaguoti atsižvelgiant į vietos realijas. Taip pat, kaip ir netikrumas dėl reiškinių evoliucijos, dėl savo slapto, taigi nekontroliuojamo pobūdžio, visa „nelegalia“ reiškinių dalimi ir kontekstu, kuriuose jis vystosi, akivaizdžiai padidėjo ir chaoso geopolitika bei jos evoliucija.

Aptariant globalinės psichiką veikiančių medžiagų vartojimo tendencijas, konkrečius piktnaudžiavimo narkotikais pavyzdžius kitose Europos šalyse galima pasinaudojant ESPAD (Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo projektas Europos mokyklose) tyrimo duomenis, pateiktus lentelėse 1, 2, 3.

..... 237

..... PRIEDAI

Šalis

Rūkymas Alkoholio paplitimas Girtumas Besaikis

gėrimas

(a) per

pastarąsias

30 dienų

3 kartus ir

daugiau

Marihuana ar hašišas Per gyvenimą vartojo nelegalius

narkotikus

Per gyvenimą

vartojo

raminamuosius

ir

migdomuosius

(b)

Per gyvenimą

vartojo

inhaliantus

30 pastarųjų dienų

Per

gyvenimą

40 kartų ir

daugiau

Rūkė per

30 pastarųjų

dienų

Per

gyvenimą

40 kartų ir

daugiau

Bet koks

alkoholis

10 kartų ir

daugiau

Alus 3

kartus ir

daugiau

Vynas 3

kartus ir

daugiau

Stiprūs

alkoholiniai

gėrimai 3

kartus ir

daugiau

Per

gyvenimą

20 kartų ir

daugiau

Per 30

pastarųjų

dienų 3

kartus ar

daugiau

Per gyvenimą

Per 30

pastarųjų

dienų

Amfetaminas

LSD "Ecstasy"

Bulgarija 35 48 21 6 38 16 23 11 12 15 14 5 2 1 2 3 4

Kroatija 31 40 24 9 31 17 15 11 9 15 18 7 2 3 4 6 15

Kipras 26 25 32 14 41 12 29 3 5 18 5 2 2 2 6 -

Čekijos respublika 39 46 51 21 59 18 31 23 18 25 40 20 5 7 4 14 8

Danija 31 34 66 23 64 11 41 37 36 37 30 11 6 1 4 5 7

Estija 38 41 27 5 38 14 11 19 12 18 18 7 8 3 4 2 8

Farerų salos 47 42 29 3 33 7 27 26 13 21 8 2 1 0 1 5 7

Suomija 41 44 21 2 22 5 10 29 19 21 10 3 1 1 1 3 5

Prancūzija - 41 28 12 32 15 26 7 7 16 38 25 3 2 4 10 12
Buvusi Jugoslavija 22 38 14 6 25 16 18 7 9 14 10 4 0 1 1 4 5
Graikija 28 34 54 19 48 23 35 6 4 13 11 7 2 3 4 5 18
Grenlandija 41 62 13 4 46 5 21 21 25 25 23 12 2 0 0 3 21
Vengrija 31 37 17 6 18 16 18 11 9 18 16 5 3 4 4 7 6
Islandija 24 26 15 1 20 5 14 21 12 18 18 5 4 1 1 10 13
Airija 31 32 41 18 42 7 26 28 27 32 35 18 4 7 6 5 22
Italija 22 37 23 12 45 29 21 4 5 - 28 17 3 2 3 5 7
Latvija 38 48 24 4 41 12 16 15 12 19 22 8 5 4 8 3 7
Lietuva 46 49 29 9 36 15 14 20 12 12 17 6 2 2 6 8 13
Malta 20 29 44 25 45 42 43 5 6 25 7 3 2 1 3 5 15
Norvegija 31 36 18 3 20 7 20 18 14 26 14 5 3 2 3 4 6
Lenkija 32 39 35 12 39 12 13 16 14 41 19 10 8 5 3 13 10
Portugalija 18 31 21 9 28 6 24 5 6 10 12 7 5 1 3 6 4
Rumunija (c) 24 31 27 7 29 20 7 5 5 9 2 1 0 0 0 4 2
Rusija (Maskva) 46 48 34 11 48 8 14 12 7 20 25 5 1 3 3 4 11
Slovakijos respublika 35 40 31 9 31 20 22 12 10 12 24 8 1 4 2 5 8
Slovėnija 25 28 29 10 36 26 20 15 13 29 27 14 1 3 4 7 15
Švedija 26 29 23 2 28 8 22 23 15 22 11 3 2 2 2 5 9
Ukraina 39 50 18 5 29 15 18 16 14 12 26 7 2 3 3 3 9
Jungtinė Karalystė 24 31 51 17 47 12 26 33 23 33 39 18 8 5 3 6 14
Nyderlandai 30 33 46 24 - - - - - 32 18 3 - 5 - 17

- a) Besaikis gėrimas: 5 ar daugiau gėrimų iš eilės.
b) Be gydytojo recepto.
c) Kad būtų galima palyginti rezultatų lenteles, šioje lentelėje Rumunijos duomenys perskaičiuoti pagal 1983 m. gimusius mokinius.

1 LENTELĖ: Atrinkti kintamieji tabakui, alkoholiui ir narkotikams. Berniukai.

..... 238

..... PRIEDAI

Šalis
Rūkymas
Alkoholio paplitimas
Girtumas
Besaikis
gėrimas
(a) per
pastarąsias
30 dienų
3 kartus ir
daugiau
Marihuana ar hašišas
Per gyvenimą vartojo nelegalius
narkotikus
Per gyvenimą
vartojo
raminamuosius
ir
migdomuosius
(b)
Per gyvenimą
vartojo
inhaliantus
30 pastarųjų dienų
Per
gyvenimą
40 kartų ir
daugiau
Rūkė per
30 pastarųjų
dienų
Per
gyvenimą
40 kartų ir
daugiau
Bet koks
alkoholis
10 kartų ir
daugiau
Alus 3
kartus ir
daugiau
Vynas 3
kartus ir
daugiau
Stiprūs
alkoholiniai
gėrimai 3
kartus ir
daugiau
Per
gyvenimą
20 kartų ir
daugiau
Per 30
pastarųjų

dienų 3
kartus ar
daugiau
Per gyvenimą
Per 30
pastarųjų
dienų
Amfetaminas
LSD “Ecstasy”
Bulgarija 38 51 12 4 19 11 21 4 4 6 11 3 1 1 1 4 2
Kroatija 25 36 10 3 11 8 12 3 3 7 13 5 1 1 2 9 12
Kipras 8 9 12 4 18 5 17 0 1 6 1 0 0 0 0 5 -
Čekijos respublika 34 43 32 8 25 21 27 8 9 11 30 13 6 5 3 21 6
Danija 32 41 53 13 42 14 39 34 26 22 20 6 3 1 2 5 8
Estija 18 24 17 3 14 14 6 6 6 12 8 3 6 1 3 1 6
Farerų salos 40 41 17 2 19 3 20 12 6 8 6 0 0 1 0 2 3
Suomija 38 43 19 1 11 6 8 27 17 15 9 2 1 1 1 9 6
Prancūzija - 47 13 5 16 8 19 2 4 7 32 19 2 1 2 14 9
Buvusi Jugoslavija 18 35 5 1 6 7 11 2 2 4 6 2 1 0 1 9 4
Graikija 27 36 33 11 25 11 25 3 3 5 7 2 1 1 1 5 12
Grenlandija 55 71 15 3 43 5 22 22 17 22 23 8 0 0 0 2 17
Vengrija 25 35 9 2 5 8 17 2 3 8 7 2 2 3 3 13 3
Islandija 26 30 14 1 16 3 13 19 12 15 13 3 3 1 1 10 8
Airija 36 42 39 16 29 8 42 18 23 32 29 11 2 4 4 4 21
Italija 28 43 13 4 22 13 14 2 2 9 23 12 2 2 1 8 5
Latvija 23 34 17 2 18 15 12 6 4 5 12 3 3 3 5 4 4
Lietuva 23 30 17 6 19 15 6 6 6 18 6 2 1 1 2 17 6
Malta 21 34 29 16 20 33 45 2 4 23 7 2 1 1 2 5 17
Norvegija 34 44 13 1 15 8 18 16 13 23 10 3 2 1 2 3 5
Lenkija 20 28 18 5 19 4 4 6 6 23 10 4 5 2 2 24 7
Portugalija 15 30 10 4 12 3 16 2 2 4 7 3 2 1 2 9 3
Rumunija (c) 10 20 12 2 13 10 5 0 1 2 1 0 0 0 0 7 1
Rusija (Maskva) 38 42 26 5 31 11 12 9 7 12 20 5 1 4 2 9 8
Slovakijos respublika 26 34 23 5 11 19 16 8 6 7 15 5 1 2 1 9 6
Slovėnija 26 30 16 5 14 21 24 8 9 19 23 11 1 2 4 9 13
Švedija 25 32 15 1 15 8 18 16 11 13 6 1 1 1 1 6 8
Ukraina 18 29 18 4 16 16 14 10 10 8 13 3 0 3 1 2 7
Jungtinė Karalystė 28 37 43 13 26 21 40 27 25 27 32 15 7 3 3 3 17
Nyderlandai 29 26 28 16 - - - 5 7 - - - - - - -

- a) Besaikis gėrimas: 5 ar daugiau gėrimų iš eilės.
b) Be gydytojo recepto.
c) Kad būtų galima palyginti rezultatų lenteles, šioje lentelėje Rumunijos duomenys perskaičiuoti pagal 1983 m. gimusius mokinius.

2 LENTELĖ: Atrinkti kintamieji tabakui, alkoholiui ir narkotikams. Mergaitės.

..... 239

..... PRIEDAI

Šalis
Rūkymas
Alkoholio paplitimas
Girtumas
Besaikis
gėrimas
(a) per
pastarąsias
30 dienų
3 kartus ir
daugiau
Marihuana ar hašišas Per gyvenimą vartojo nelegalius
narkotikus
Per gyvenimą
vartojo
raminamuosius
ir
migdomuosius
(b)
Per gyvenimą
vartojo
inhaliantus
30 pastarųjų 64 dienų
Per
gyvenimą
40 kartų ir
daugiau
Rūkė per
30 pastarųjų
dienų
Per
gyvenimą
40 kartų ir
daugiau
Bet koks
alkoholis
10 kartų ir
daugiau
Alus 3

kartus ir
 daugiau
 Vynas 3
 kartus ir
 daugiau
 Stiprūs
 alkoholiniai
 gėrimai 3
 kartus ir
 daugiau
 Per
 gyvenimą
 20 kartų ir
 daugiau
 Per 30
 pastarųjų
 dienų 3
 kartus ar
 daugiau
 Per gyvenimą
 Per 30
 pastarųjų
 dienų
 Amfetaminas
 LSD “Ecstasy”
 Bulgarija 36 50 16 5 27 14 22 8 8 11 12 4 1 1 1 4 3
 Kroatija 28 38 18 6 23 14 15 7 7 12 16 6 2 2 3 8 13
 Kipras 16 16 21 8 27 8 24 2 3 12 2 1 1 1 1 6 -
 Čekijos respublika 36 44 41 14 40 18 28 16 13 17 35 16 5 5 4 18 7
 Danija 32 38 59 18 53 13 40 41 30 30 24 8 4 1 3 5 7
 Estija 27 32 21 4 25 13 8 12 8 14 13 5 7 2 3 2 7
 Farerų salos 43 41 23 4 25 5 23 19 9 15 7 1 1 1 1 3 5
 Suomija 39 43 20 1 17 5 9 28 18 18 10 2 1 1 1 6 5
 Prancūzija - 44 20 8 25 12 23 4 6 12 35 22 2 1 3 12 11
 Buvusi Jugoslavija 20 37 9 3 16 12 14 5 5 9 8 3 0 1 1 7 4
 Graikija 27 35 42 13 35 17 29 4 3 9 9 4 1 2 2 5 14
 Grenlandija 50 67 14 3 45 5 21 22 19 25 23 10 1 0 0 3 19
 Vengrija 28 36 13 5 12 13 19 7 7 12 11 4 2 3 3 10 4
 Islandija 25 28 14 1 17 4 13 20 12 17 15 4 4 1 1 10 11
 Airija 34 37 40 16 35 8 34 25 24 31 32 15 3 5 5 5 22
 Italija 25 40 17 7 31 19 15 2 3 25 14 2 2 2 7 6
 Latvija 30 40 20 2 30 13 12 10 7 14 17 5 4 3 6 3 6
 Lietuva 35 40 23 8 28 15 10 13 9 9 12 4 2 1 4 12 10
 Malta 20 32 36 20 31 37 44 4 5 22 7 3 1 1 2 5 16
 Norvegija 33 40 16 3 17 6 20 16 14 24 12 4 3 2 3 4 6
 Lenkija 26 33 26 8 28 8 9 11 10 31 14 7 7 4 3 18 9
 Portugalija 17 31 15 6 18 4 20 4 4 6 8 5 3 1 2 8 3
 Rumunija (c) 16 24 18 4 20 14 6 2 3 5 1 0 0 0 5 1
 Rusija (Maskva) 42 45 30 8 40 10 14 10 8 16 22 5 1 4 2 6 9
 Slovakijos respublika 30 37 27 7 21 20 20 10 9 8 19 6 1 3 2 7 7
 Slovėnija 26 29 23 8 27 22 22 13 11 25 25 13 1 2 4 8 14
 Švedija 25 30 19 2 21 8 20 19 14 17 8 2 1 1 1 6 8
 Ukraina 29 40 18 5 22 16 17 13 11 10 20 5 1 2 2 3 8
 Jungtinė Karalystė 26 34 47 16 37 16 32 29 24 30 35 16 8 5 3 4 15
 Nyderlandai 30 36 37 20 - - - 8 11 - 28 14 2 - 4 - -

a) Besaikis gėrimas: 5 ar daugiau gėrimų iš eilės.

b) Be gydytojo recepto.

c) Kad būtų galima palyginti rezultatų lenteles, šioje lentelėje Rumunijos duomenys perskaičiuoti pagal 1983 m. gimusius mokinius.

3 LENTELĖ: Atrinkti kintamieji tabakui, alkoholiui ir narkotikams. Visi moksleiviai.

..... 240

..... PRIEDAI

Informacija pedagogui

Vaikų auditorijos valdymas

Pateikite per kiekvieną susitikimą taisykles, kuriomis jūs vadovausitės šio susitikimo metu. Pavyzdžiui, galite pateikti tokias taisykles: „Pirma: prašau kalbėti po vieną; antra: gerbkite vieni kitus, nesišaipykite; trečia: nėra blogų nuomonių, todėl kviečiu visus aktyviai dalyvauti; ketvirta: pasilieku teisę nedrausmingam vaikui duoti du perspėjimus, jeigu gauna abu, tada turi palikti auditoriją“ ir pan.

Bendravimas: venkite bendrauti tik su priekyje sėdinčiais vaikais. Balso tonas ir žvilgsnis turi būti orientuotas į auditorijos gale sėdinčius klausytojus. Venkite kritikos. Nėra teisiųjų ir klystančiųjų. Tiesiog kiekvienas turi savo nuomonę, kurią reikia išklausti ir gerbti. Visų nuomonė yra svarbi. Per pasisakymus nepertraukite tam, kad galėtumėte ištaisyti gramatinę klaidą, neteisingai padėtą kirtį ar netaisyklingai pavartotą žodį. Taip galima atgrasinti nuo pasisakymų.

Susitikimo turinį pateikite susitikimo pradžioje. Pateikite auditorijai iš pat pradžių, kas bus veikama užsiėmimo metu. Pavyzdžiui, „pradžioje bus pasakojama istorija, kuri truks 10 minučių. Vėliau penkioms minutėms kviesiu pasidalinti savo idėjomis. Tada apie dešimt minučių norėsiu pristatyti, kokie

įstatymai saugo vaikus nuo prievartos“ ir t.t. Vaikai geriau sutelks savo dėmesį ir pastangas, jeigu žinos, kokia bus susitikimo struktūra.

„*U-formos auditorija*“. Klausytojai, sėdintys gale, sunkiau sukaupia dėmesį. Jie dažniau pažeidžia drausmę. Jeigu susodintume juos grupėmis, triukšmas gali būti dar didesnis, nes pradės aktyviau bendrauti tarpusavyje (išskyrus atvejus, kai pateikiate grupinio darbo užduotis). Vienas iš efektyviausių vaikų stalų ar kėdžių išdėstymų yra U forma (└┐). Tokiu būdu vedančiajam lengviau vienu metu matyti visą auditoriją. Vaikai tiesiai prieš save matys jus. Kiekvienas vaikas bus pirmoje eilėje. Jums bus lengviau priėti prie kiekvieno dalyvio.

Galima – negalima. Dažniau vaikams pateikite tokius elgesio pavyzdžius, kuriuos jūs pageidaujate matyti susitikimo metu, o ne draudimus, kaip negalima elgtis. Užuoat sakydami „negalima garsiai kalbėtis tarpusavyje“, sakykite „Jeigu turite ką pasakyti draugui, geriau pasakykite visiems“. *Pagirti tuos, kurie gerai elgėsi.* Susitikimo metu ar pabaigoje siekite daugiau kalbėti apie tuos vaikus, kurie elgėsi pavyzdžingai ar gerai, nei įvardyti tuos, kurie elgėsi netinkamai. Pavyzdžiui, „man labai patiko Vytas, kuris pateikė gerus pavyzdžius, taip pat Elena pateikė gerų idėjų, kaip vaikai galėjo elgtis tam tikrose situacijose“.

Vaiko vardas. Jeigu auditorijoje kyla triukšmas, venkite bendrai drausminti: „girdžiu triukšmą!“, „Baikite kalbėtis!“. Geriau tiesiai kreipkitės vardais į tuos, kurie kalba, šnabždasi ar užsiima pašaline veikla („Vytai, neklausai!“, „Viktorija ir Lina, baikite kalbėtis tarpusavyje!“ ir pan.)

Venkite

Garsaus kalbėjimo. Jeigu jūs pamokos metu labai garsiai kalbate, vos ne šaukiate, toks būdas labai vargina jus ir moksleivius. Vėliau mokiniai „įpranta“, kad su jais galima kalbėti tik taip. Po tokios pamokos „kentės“ kitos pamokos mokytojas, kuris garsiai nešaukia. Nesiekite nugalėti garsiu kalbėjimu vaikų sukulto triukšmo ar šurmulio.

Viešo pažeminimo. Venkite naudoti žeminančius žodžius, kaip „šitas tai turi kalną problemų, nes niekaip nemoka ramiai sėdėti“, „paršas“ ir t.t. Vaikai galbūt neparodo, kad jie jautriai reaguoja. Bet koks vaiko pažeminimas prieš auditoriją turi ilgalaikes neigiamas pasekmes. „Nu, tokius mačiau tik kalėjime“, „tai tavo namuose turbūt tokia pat kiaulidė, kaip pas tave ant stalo“, „baik maivytis, nes visa klasė galvoja, kad tokiu elgesiu parodai, kad trūksta smegenų“ ir pan.

„*Apie tave tik blogai arba nieko*“. Kai kurie vaikai nuolat trikdo rimtį. Kai kurie net konfliktuoja su lektoriais. Kartais jums kai kurie vaikai gali kelti dideles antipatijas. Turite mokėti būti neutralus su visais vaikais. Šiuo atveju svarbu visas pastangas orientuoti ne vien tik į šio mokinio valdymą, bet ir į jo teigiamų pusių įvertinimą. Kitose situacijose ar jūsų pateiktose užduotyse vaikas gali dalyvauti konstruktyviai.

..... 241

..... PRIEDAI

Bendradarbiavimo ir pasitikėjimo atmosferos kūrimas

Klasė – ta vieta, kur mokiniai praleidžia didžiąją savo gyvenimo dalį, todėl bendra jų savijauta bei psichinė sveikata priklauso nuo klasės atmosferos. Vienaip mokiniai jaučiasi, jei klasėje tvyro įtampa, mokiniai jaučiasi nesaugūs, nepasitiki savimi ir kitais, kiekvienas atsako tik už save ir rūpinasi tik savimi, egzistuoja tarpusavyje konfrontuojančios grupelės ir grupuotės. Visiškai kita moksleivių savijauta ir galimybės tobulėti, jei klasė gyvena kaip maža bendruomenė, kur kiekvienas jaučiasi jos dalimi ir drauge kiekvienas gali būti pats savimi.

Auklėtojas yra tas suaugęs žmogus, kuris mokykloje būna arčiausiai savo mokinių. Tai pedagogas, kuriam pirmiausiai tenka kurti bendradarbiavimo ir pasitikėjimo atmosferą klasėje.

Bendradarbiavimo ir pasitikėjimo atmosfera – tai tarsi pamatinis, esminis dalykas, lemiantis daugelio mokinių ir visos klasės apskritai problemų atsiradimą, o joms atsiradus konstruktyviai jas sprendžia.

Kai bendravimas grindžiamas bendradarbiavimu, susidaro daug palankesnės sąlygos kiekvieno mokinio asmenybės augimui, būna geresnė mokymosi motyvacija, ugdomi svarbūs gyvenimo įgūdžiai.

Skeptikai gali sakyti, kad šiandieną vyrauja atskirų individualybių visuomenė, kur bendrumo jausmas – atavizmas. Iš dalies tai tiesa, nes šiuolaikinės technologijos pateikia bendravimo pakaitalus.

Bet tiesa ir ta, kad visiems žmonėms būdingas socialinis interesas. Dar Aristotelis yra pasakęs, kad „žmogus yra visuomeninis gyvūnas“. Mes kasdien susitinkame mokykloje ir būname visi drauge, todėl svarbu – kaip mes būname kartu. Svarbu, kad „mano mokykla“, „mano klasė“ taptų „mūsų mokykla“ ir „mūsų klase“.

Pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosferos kūrimo būdai:

- klasės taisyklės,
- klasės susirinkimai,
- klasės identiškumo atributai (klasės vėliavos, himno, simbolių, tradicijų kūrimas, metraščio rašymas ir pan.),
- klasės projektai, kūrybinės užduotys,
- grupinis mokymasis,
- bendradarbiavimu pagrįsti žaidimai ir t.t.

KLASĖS TAISYKLĖS

Kad taisyklės būtų veiksmingos ir veikiančios, būtina šalia bendrųjų mokyklos sukurti ir kiekvienos klasės taisykles, kurios atitiktų konkrečios klasės aktualijas. Drauge priimtos bendravimo normos reguliuoja tarpusavio santykius ir lemia tvarką klasėje. Kartu priimtos taisyklės įpareigoja kiekvieną klasės mokinį jų laikytis, nes atsakomybė už jų laikymąsi tenka kiekvienam. Tai labai svarbu, kai klasėje vykdoma alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų prevencija.

Taisyklės priimamos etapais:

1. Klasės susirinkime drauge peržvelgiama visa diena mokykloje ir surašomos visos reikalingos taisyklės, kurios šauna į galvą.
2. Išrenkamos svarbiausios ir aktualiausios taisyklės. Taisyklių turi likti keturios ar šešios.
3. Svarbus taisyklių formulavimas. Taisyklės turi būti:
 - paprastos, konkrečios ir vienareikšmiai suprantamos kiekvienam;
 - teigiančios – draudimus, neigimus reikia keisti į teiginius, pavyzdžiui, vietoj „Negalima šaipytis iš draugų“ keičiame „Gerbiame kitus“.
4. Reikia balsuoti už kiekvieną taisyklę atskirai, kad būtų aišku, jog jei kai kas ir nepritaria kuriai nors taisyklei, jos laikytis reikės visiems, nes ji priimta balsų dauguma.
5. Taisyklės turi būti užrašytos ar pavaizduotos ant didelių popieriaus lapų ir iškabintos matomoje vietoje. Spalvingi užrašai, piešiniai, šūkiei, ženkilai gali kaboti ant sienų klasėje, ant langų ir durų.
6. Aptariama, kas atsitiks, jei nebus laikomasi taisyklių, t.y. numatomos pasekmės.
7. Kad iškabinti teisingi ir gražūs šūkiei netaptų tik dekoracija, svarbu nepamiršti jų laikytis. Kai taisyklė tampa neaktualia, jos atsisakoma. Visos taisyklės nuolat peržiūrimos ir susitariama dėl aktualių.

Pageidautina, kad kurso ar naujųjų mokslo metų pradžioje būtų aptariamoms klasėms taisyklės ir ženklai „prašau žodžio“, „dėmesys į mokytoją“ ir kt.

Taisyklių variantas:

1. Aktyviai dalyvauti grupės veikloje.
2. Gerbti vienas kitą.
3. Kalbėti po vieną, aktyviai klausytis vienas kito.
4. Pratimuose dalyvauti savanoriškai.
5. Kiekvienam leisti pasisakyti.
6. Pripažinti kiekvieno teisę turėti ir išsakyti savo nuomonę, nekritikuoti kito.
7. Pripažinti, kad kiekviena idėja ar mintis yra teisinga.
8. Kito nuomonę išklausyti mandagiai ir pagarbiai.
9. Nekritikuoti, prieštarauti argumentuotai.
10. Konfidencialumas: neskleisti asmeninės informacijos už grupės ribų.
11. Siekti suprasti vieni kitus.
12. Kita.

Pagrindinės darbo grupėje taisyklės

Naudingas ir įdomus dalyvavimas programoje priklauso nuo daugelio dalykų. Pateikiame keletą rekomendacijų, padedančių diskutuoti ginčytinomis temomis:

- Pabrėžkite diskusijų ir susitarimų būtinumą. Šie dalykai ypač svarbūs sprendžiant ginčytinas temas.
 - Informuokite apie įvairių požiūrių reikalingumą, skatinkite moksleivius ištirti prieštarigus požiūrius ir nešališkai juos aptarti.
 - Stenkitės, kad diskutuodami mokiniai susitelktų ties idėjomis ar pareigybėmis, o ne į konkrečius žmones. Pabrėžkite, kad žmonės gali nesutarti ginčytiniais klausimais.
 - Paašikinkite, kad kiekviena nuomonė yra svarbi, net jei prieštarauja daugumos nuomonei.
 - Padėkite moksleiviams išsiaiškinti dažniausius nuomonių sutapimo ar išsiskyrimo atvejus, galimus kompromisinius atvejus ir situacijas, kai kompromisų pasiekti neįmanoma.
 - Pabrėžkite, jog svarbu turėti argumentuotą nuomonę, ją išreikšti mandagiai, gerbiant kitų požiūrį.
 - Užbaikite diskusiją įvertindami pateiktus argumentus ir apsvarstydami įvairių pasiūlytų alternatyvų pasekmes.
- Prieš pradėdant programą, per pirmą pratimą supažindinkite mokinius su pagrindinėmis darbo grupėje taisyklėmis. Pavyzdžiui:
- Mandagiai ir pagarbiai klausykimės kitų nuomonės.
 - Vienu metu kalba tik vienas žmogus.
 - Ginčydamiesi dėl nuomonių skirtumo ar jų pagrindimo, atsiribokime nuo asmeninių oponentų savybių.
 - Pareiškę nuomonę, visada būkime pasirengę ją apginti.
 - Nuomonę galima keisti, tik būkime pasirengę paašikinti kodėl.
 - Norėdami apsaugoti žmogaus privatumą, neminėkime konkrečių vardų ir pavardžių kalbėdami apie sudėtingas problemas mokykloje arba bendruomenėje.
 - Kiekviena nuomonė yra svarbi.
 - Jūsų papildymai.....

PRATYBOS, AKTYVINANČIOS MOKINIŲ VEIKLĄ

Pokalbį su mokiniais rekomenduotina pradėti **nuo pratimų, aktyvinančių mokinių veiklą.**

Pvz., pratimai „Gimimo diena“, „Veidrodis“, „Asociacijos“ ir kiti. Tikslai – sutelkti grupę, pasirengti aktyviai veiklai.

..... 243

PRIEDAI

„Gimimo diena“ – susėsti arba išsirikiuoti pagal gimtadienius.

„Aš niekada ne...“

Uždavinys – palankiai veiks mokinių savęs vertinimą ir padės įsitraukti į grupės darbą mažiau pasitikintiems savimi dalyviams.

Dalyviai iš eilės sako frazę, kuri prasideda žodžiais „Aš niekada ne...“, pavyzdžiui: „Aš niekada nešokau su parašiotu“. Kiti dalyviai užlenkia vieną rankos pirštą, jei šis teiginys jiems netinka (t.y. jie, pavyzdžiui, šoko su parašiotu). Laimi tas, kuris lieka paskutinis neužlenkęs piršto. Vadovas iš anksto pasako, kad frazės turi atitikti realybę ir pirštus užlenkti reikia sąžiningai.

Čia laimi žmogus, kurio gyvenimiškas patyrimas yra menkiausias, o pralaimi – su pačiu turtingiausiu patyrimu.

„Asociacijos“ (5 min.)

Uždavinys – mokinyss pasidalins savo dabartine nuotaika, jausmais ir parodys, kaip norėtų juos pakeisti pratybų metu, ugdys spontanišką mąstymą, nusiteiks teminiam darbui.

Kamuolys metamas ratu (laisva tvarka) ir kiekvienas, kuris turi kamuolį, pasako bet kokią žodį, susijusį su jo dabartine nuotaika, būseną. Tas, kuris gavo kamuolį, pasako žodį-asociaciją (atsaką) pasakytam prieš tai, tada sako savo žodį – „nuotaiką“ ir meta kamuolį.

„Taip-ne“

Uždavinys – padės dalyviams pamatyti panašumus ir kiekvieno unikalumą; parengs grupę rimtesniam ir gilesniam temos nagrinėjimui.

Vadovas pasako teiginį, pavyzdžiui, „aš mėgstu žiūrėti futbolą“. Visi dalyviai ištisia ranką, jeigu sutinka – didžiuoju pirštu į viršų, jei nepritaria – į apačią. Teiginiai tampa vis rimtesnio pobūdžio (pavyzdžiui, „Aš kartais būnu vienišas“, „Man sunku atsispirti draugo įkalbinėjimams“ ir kt.). Teiginius gali sakyti visi grupės dalyviai.

Kita užduotis „Taip-ne“

Uždavinys – aktyvės mokinių veikla.

Atliekamas poromis. Vienas dalyvis sako „taip“, kitas atsako „ne“. Iš pradžių abu kalba ramiu tonu ir palaipsniui pereina prie pakelto tono, po to vėl „nusiramina“. Vietoj žodžių „taip – ne“ galima sakyti bet kuriuos kitus du žodžius, pavyzdžiui: „žemė – vanduo“, „druska – cukrus“ ir t.t.

„Užimk vietą“

Uždavinys – aktyvės mokinių veikla.

Ratu sustatomos kėdės atlošais į vidų. Kėdžių turi būti viena (dviem) mažiau nei dalyvių.

Po vadovo signalo (gali būti įjungiamą muzika) dalyviai pradeda eiti ratu, kol vadovas suploja (arba išjungia muziką). Kiekvienas stengiasi atsisėsti ant kėdės. Tas, kuriam neliko kėdės, iškrenta iš žaidimo. Kėdžių skaičius mažinamas, ir žaidimas gali tęstis tol, kol lieka vienas nugalėtojas.

„Vardai – savybės“

Uždavinys – leis kurti geranorišką mikroklimatą, savęs kaip asmenybės įsisąmoninimą.

Kiekvienas dalyvis sugalvoja kokią nors asmens savybę, charakterio ypatumą ir t.t., prasidedantį iš pirmosios vardo raidės (pavyzdžiui, Rima – ramybė, Marius – meilė). Tai turėtų būti tokia savybė, kuria paauglys norėtų ir galėtų šiandien pasidalinti su grupe.

„Nebylus zoologijos sodas“

Kiekvienas sugalvoja jį simbolizuojantį gyvūną ir gestą. Bet kokia tvarka perduoda vieni kitiems linkėjimus, parodydami savo ir to žmogaus, kuriam perduoda linkėjimus, gyvūną. Pratimas padeda atsipalaiduoti, suaktyvinti fantaziją.

„Keičiamės vietomis“

Visi sėdi ant kėdžių ratu, vedantysis centre siūlo susikeisti vietomis tiems, kurie, pavyzdžiui,

turi juodus batus. Vedantysis ir visi dalyviai, kurie avi juodais batais, turi susirasti vietas. Nesusiradęs vietos, tampa vedančiuoju.

„*Vaisių krepšys*“

Dalyviai sėdi ratu, vedantysis centre. Kiekvienas sugalvoja sau vaisiaus pavadinimą. Ve.....

244

..... PRIEDAI

dantysis sako, kokių vaisių jis nusipirko turguje. Tie, kurie buvo paminėti, turi susikeisti vietomis.

Vedantysis stengiasi užimti atsilaisvinusią vietą. Likęs be vietos – tampa vedančiuoju.

„*Susirikiukite pagal...*“

Uždavinys – atkreipti mokinių dėmesį į skirtingus vertinimo kriterijus.

Dalyviai rikiuojasi į eilę pagal kokį nors požymį (ūgis, svoris, plaukų spalva, delno dydis, linksmumas, aktyvumas ir t.t.).

Pratimas sutelkia grupę, padeda įsisąmoninti bet kokios vertinimo sistemos sąlyginumą.

Svarbu, kad pratimo pabaigoje vadovas atkreiptų dalyvių dėmesį į skirtingas vertinimo sistemas. Tai padėtų paaugliui įsisąmoninti, kad tai, ar jis pirmas, ar paskutinis, priklauso ne nuo jo paties, o nuo vertinimo kriterijaus, nes jo vieta eilėje keičiasi priklausomai nuo pasirinkto požymio.

„*Akmuo-žirklės-popierius*“

Uždavinys – lavins mokinio reakciją, mažins įtampą, susijaudinimą.

Suspaustas kumštis reiškia akmenį, ištiesti ir išskėsti į šonus kaip „V“ raidė rodomasis ir didysis pirštai – žirkles, delnas – popierių. Žaidėjai choru skaičiuoja „vienas-du-trys“ ir ties skaičiumi trys parodo vieną iš šių ženklų. „Akmuo“ gali atšipinti „žirkles“, „žirklės“ – perkirpti „popierių“, o „popierius“ „įvynioti“ „akmenį“. Žaidimas vyksta poromis, kuriose vienas, žaidėjas laimi, kitas pralaimi. Žaidimą gali žaisti ir visa grupė. Tuomet visi žaidėjai stengiasi ties skaičiumi „trys“ parodyti vieną ir tą patį ženklą.

Vadovas daro išvadas apie tai, kaip dalyviai priėmė sprendimus ir pateikia grupei klausimą: kokie yra sprendimo priėmimo etapai? Toliau pasakoja apie juos, iliustruodamas paprastu pavyzdžiu (pavyzdžiui, dvejetas iš matematikos – tai rizika būti neatestuotam iš šio dalyko, tad aš turiu ieškoti būdų, kaip to išvengti, o pasirinkęs vieną iš variantų, pradėti jį vykdyti).

„*Garvežiukai*“

Uždavinys – leis mokiniams susitelkti, įgyti skirtingą patyrimą – atsakomybės, bejėgiškumo, pasitikėjimo kitais dalyviais.

Dalyviai pasidalija į dvi komandas po 5-6 žmones ir sustoja „garvežiukais“. Garvežiukų „priekiai“, t.y. pirmieji žmonės, yra matantys, visi likusieji „vagonėliai“ – akli. Garvežiukai juda neužkabindami vienas kito. Vadovas paliečia paskutinį „vagoną“ ir šis pereina į garvežio priekį. (Pratimui reikalinga erdvė, saugi patalpa, vadovas turi rūpintis saugumu).

Pratybų lapai

..... 247

... PR... IE.D..A..I.....

L.A..... PA... S

..... P..R..A..T..Y..B..Ų...

Pratybų lapas Nr. 19

Tinklas

Pavyzdžiui:

Pratybų lapas Nr. 19

Tinklas

Pavyzdžiui:

Kenčia

nerūkantieji

Kenkia plaučiams

Plaučių vėžys

Tabakas

Cigaretė

Nikotinas Teršia orą

Rūkymas

Reikia nerūkyti

Bausti rūkančiuosius

Rūko, nes patinka

Kenčia

nerūkantieji

Kenkia plaučiams

Plaučių vėžys

Tabakas

Cigaretė

Nikotinas Teršia orą

Rūkymas

Reikia nerūkyti

Bausti rūkančiuosius

Rūko, nes patinka

..... 248

..... PRATYBŲ LAPAS

..... PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 20

NETRUKUS IR ILGAINIUI PASIREIŠKIANČIOS

RŪKIMO PASEKMĖS

Labai greitai pasireiškiančios neigiamos pasekmės (tepraėjus keletui minučių nuo pirmo dūmų įtraukimo):

Kitos greitai pasireiškiančios neigiamos pasekmės:

Ilgainiui pasireiškiančios neigiamos pasekmės:

Netrukus ir ilgainiui pasireiškiančios teigiamos pasekmės:

..... 249

... PR... IE.D..A..I.....

L.A..... PA... S

..... P..R..A..T..Y..B..Ų...

Pratybų lapas Nr. 21

SITUACIJOS ANALIZĖ

Situacija

Pertraukos metu būrelis mokinių išbėgo į lauką. Tau norisi su jais pabūti ir pabendrauti.

Šalia esantis draugas išsitraukia cigaretes, pasiūlo visiems ir ima rūkyti. Tu nerūkai. Staiga vienas mokinyš praneša, kad ateina mokytojas, ir draugas savo cigarečių pakelį įbruka tau į kišenę. Priėjęs mokytojas užuodžia tabako kvapą ir paprašo išversti kišenes. Jis randa pas tave cigarečių pakelį, paima jį ir nori nunešti direktoriui. Rūkorius tau į ausį sušnabžda, jeigu tu mus išduosi, gali daugiau neateiti į kompaniją.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Pertraukos metu būrelis mokinių išbėgo į lauką. Tau norisi su jais pabūti ir pabendrauti.

Šalia esantis draugas išsitraukia cigaretes, pasiūlo visiems ir ima rūkyti. Tu nerūkai. Staiga vienas mokinyš praneša, kad ateina mokytojas, ir draugas savo cigarečių pakelį įbruka tau į kišenę. Priėjęs mokytojas užuodžia tabako kvapą ir paprašo išversti kišenes. Jis randa pas tave cigarečių pakelį, paima jį ir nori nunešti direktoriui. Rūkorius tau į ausį sušnabžda, jeigu tu mus išduosi, gali daugiau neateiti į kompaniją.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Pertraukos metu būrelis mokinių išbėgo į lauką. Tau norisi su jais pabūti ir pabendrauti.

Šalia esantis draugas išsitraukia cigaretes, pasiūlo visiems ir ima rūkyti. Tu nerūkai. Staiga vienas mokinyš praneša, kad ateina mokytojas, ir draugas savo cigarečių pakelį įbruka tau į kišenę. Priėjęs mokytojas užuodžia tabako kvapą ir paprašo išversti kišenes. Jis randa pas tave cigarečių pakelį, paima jį ir nori nunešti direktoriui. Rūkorius tau į ausį sušnabžda, jeigu tu mus išduosi, gali daugiau neateiti į kompaniją.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Pertraukos metu būrelis mokinių išbėgo į lauką. Tau norisi su jais pabūti ir pabendrauti.

Šalia esantis draugas išsitraukia cigaretes, pasiūlo visiems ir ima rūkyti. Tu nerūkai. Staiga vienas mokinyš praneša, kad ateina mokytojas, ir draugas savo cigarečių pakelį įbruka tau į kišenę. Priėjęs mokytojas užuodžia tabako kvapą ir paprašo išversti kišenes. Jis randa pas tave cigarečių pakelį, paima jį ir nori nunešti direktoriui. Rūkorius tau į ausį sušnabžda, jeigu tu mus išduosi, gali daugiau neateiti į kompaniją.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

..... 250

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 22

AR RŪKYTI NORMA?

Lentelė 1. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimas (procentais)

Bent kartą per gyvenimą Per paskutines 30 dienų

Berniukai Mergaitės Iš viso Berniukai Mergaitės Iš viso

Rūkė

Vartojo alkoholinius

gėrimus

Vartojo kitą psichiką

veikiančią medžiagą

(narkotikus)

ESPAD 03 Lietuvos 15-16 metų amžiaus mokinių tyrimų duomenys

Lentelė 2. RŪKYMAS (procentais)

Tyrimas

RŪKYMAS

40 ir daugiau kartų per gyvenimą Rūkymas per paskutines 30 dienų

Berniukai Mergaitės Iš viso Berniukai Mergaitės Iš viso

ESPAD 03 49,2 27,9 38,6 48,8 32,7 40,7

Lentelė 3. ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ VARTOJIMAS (procentais)

Tyrimas

ALKOHOLIO VARTOJIMAS

Per paskutinius 12 mėnesių 20

ir daugiau kartų

Per paskutines 30 dienų 10

ir daugiau kartų

Berniukai Mergaitės Iš viso Berniukai Mergaitės Iš viso

ESPAD 03 28,7 17,2 23,0 12,8 4,7 8,8

Lentelė 4. NARKOTIKŲ VARTOJIMAS (procentais)

Tyrimas

NARKOTIKŲ VARTOJIMAS

Bent kartą per gyvenimą Bent kartą per paskutines

30 dienų

Berniukai Mergaitės Iš viso Berniukai Mergaitės Iš viso

ESPAD 03 20,7 10,5 15,6 8,2 3,0 5,6

..... 251

... PR... IE.D..A..I..... P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....PA...S

Pratybų lapas Nr. 23

RŪKYTI AR NERŪKYTI?

- Draugas įkalbinėja bičiulį rūkyti, bet šis atsisako ir įtikinėja mesti rūkyti rūkantįjį.
- Tėvas su motina auklėja sūnų, kad šis nerūkytų.
- Berniukas rūko, mergaitė ne. Mergaitė susipyksta su berniuku dėl to, kad jis rūko. Mergaitė reikalauja, kad jis mestų rūkyti.
- Rūkantieji nekreipia dėmesio ir rūko patalpoje, kurioje yra nerūkantys draugai. Kaip jie įtikins, kad rūkymas kenkia nerūkantiems ir t.t.

Pratybų lapas Nr. 23

RŪKYTI AR NERŪKYTI?

- Draugas įkalbinėja bičiulį rūkyti, bet šis atsisako ir įtikinėja mesti rūkyti rūkantįjį.
- Tėvas su motina auklėja sūnų, kad šis nerūkytų.
- Berniukas rūko, mergaitė ne. Mergaitė susipyksta su berniuku dėl to, kad jis rūko. Mergaitė reikalauja, kad jis mestų rūkyti.
- Rūkantieji nekreipia dėmesio ir rūko patalpoje, kurioje yra nerūkantys draugai. Kaip jie įtikins, kad rūkymas kenkia nerūkantiems ir t.t.

..... 252

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 24

AR SUNKU PASAKYTI „NE“

Ei, Vytai!

Yra „laisvas plotas“.

Eime švęsti. Galėsime

gerai išgerti!

Draugai kviečia Vytą išgerti. Kaip jam atsakyti, kad draugai jo neišjuoktų, neatstumtų. Įrašykite Vyto atsakymą/us į „debesėlį“.

..... 253

... PR... IE.D..A..I..... P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....PA...S

Pratybų lapas Nr. 25

ALKOHOLIO POVEIKIS FIZINEI IR PSICHINEI SVEIKATAI

Situacija: Andrius geria alų. Užrašykite:

1. Kur Andrius geria (namuose, bare, gatvėje ir tt.)
2. Su kuo jis kartu (arba jis vienas)
3. Užpildykite lentelę:

Andrius išgėrė

**Kaip tai gali
paveikti Andrių
fiziškai (jo kūną)**

**Kaip tai gali
paveikti
Andriaus
psichiką
(jausmus,
emocijas ir tt.)**

**Kaip tai gali
paveikti
Andriaus
socialinius
santykius
Užrašykite
bet kokius
komentarų,
kaip alkoholio
vartojimas gali
paveikti Andrių**

**Viena stiklinė
alaus
Trys stiklinės
alaus
Šešios stiklinės
alaus
Devynios
stiklinės alaus**

4. Aprašykite kas gali atsitikti Andriui su kūnu, protu ir socialiniais santykiais, jeigu jis tęs gerti alų ar kitus alkoholinius gėrimus eilę metų

5. Ar galės Andrius sportuoti, jei jis tęs gerti alų ar kitus alkoholinius gėrimus eilę metų?

..... 254

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 26

KĄ TU DARYTUMEI?

Situacija

Tu dažnai su draugais lankaisi tokioje vietoje, kur tau lankytis tėvai neleidžia. Tai gali būti apgriuvęs namas, miškas, vieta po tiltu ir panašiai. Tau patinka su draugais bendrauti toje kitų nematomoje vietoje. Kartą vienas iš draugų atsinešė butelį alaus. Tu nustebęs, nes jis anksčiau alaus negėrė. Tu klausai, kodėl jis pradėjo gerti alų. Jis atsako, kad jis išgers visą butelį, nes nori apsvaigti.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Tu dažnai su draugais lankaisi tokioje vietoje, kur tau lankytis tėvai neleidžia. Tai gali būti apgriuvęs namas, miškas, vieta po tiltu ir panašiai. Tau patinka su draugais bendrauti toje kitų nematomoje vietoje. Kartą vienas iš draugų atsinešė butelį alaus. Tu nustebęs, nes jis anksčiau alaus negėrė. Tu klausai, kodėl jis pradėjo gerti alų. Jis atsako, kad jis išgers visą butelį, nes nori apsvaigti.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Tu dažnai su draugais lankaisi tokioje vietoje, kur tau lankytis tėvai neleidžia. Tai gali būti

apgriuvęs namas, miškas, vieta po tiltu ir panašiai. Tau patinka su draugais bendrauti toje kitų nematomoje vietoje. Kartą vienas iš draugų atsinešė butelį alaus. Tu nustebęs, nes jis anksčiau alaus negėrė. Tu klausai, kodėl jis pradėjo gerti alų. Jis atsako, kad jis išgers visą butelį, nes nori apsvaigti.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Tu dažnai su draugais lankaisi tokioje vietoje, kur tau lankytis tėvai neleidžia. Tai gali būti apgriuvęs namas, miškas, vieta po tiltu ir panašiai. Tau patinka su draugais bendrauti toje kitų nematomoje vietoje. Kartą vienas iš draugų atsinešė butelį alaus. Tu nustebęs, nes jis anksčiau alaus negėrė. Tu klausai, kodėl jis pradėjo gerti alų. Jis atsako, kad jis išgers visą butelį, nes nori apsvaigti.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

..... 255

... P R ... I E D ... A ... I P . R . A . T . Y . B . Ū ...
L . A P A ... S

Pratybų lapas Nr. 27

Trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai

Trumpalaikiai padariniai Ilgalaikiai padariniai

+ — + —

1. Vartoti alkoholinius

gėrimus

2. Vartoti alkoholinius

gėrimus kartu su kitomis

psichiką veikiančiomis

medžiagomis (pvz., tabaku)

3. Rūkyti

4. Bandyti narkotikus

5. Dažnai ir ilgai žaisti

kompiuteriniais žaidimais

..... 256

..... PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 28

KOKS BUS TAVO SPRENDIMAS?

Situacija

Kartu su keliais kiemo vaikais užėjai į svečius pas klasės draugą. Jo tėvų nėra namuose.

Vienas iš vaikų sako tavo klasės draugui: „Tavo tėvas tikriausiai turi alkoholinių gėrimų atsargų.

Duok mums po truputį“. Draugas kiek nustemba ir nenoromis atsako: „Gera, bet tik vos-vos, nes

kitu atveju tėvas tuoj pastebės“. Butelis eina ratu, du vaikai jau gurkštelėjo, dabar tavo eilė. Visi

žiūri į tave ir stebi, ką tu darysi.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Kartu su keliais kiemo vaikais užėjai į svečius pas klasės draugą. Jo tėvų nėra namuose.

Vienas iš vaikų sako tavo klasės draugui: „Tavo tėvas tikriausiai turi alkoholinių gėrimų atsargų.

Duok mums po truputį“. Draugas kiek nustemba ir nenoromis atsako: „Gera, bet tik vos-vos, nes

kitu atveju tėvas tuoj pastebės“. Butelis eina ratu, du vaikai jau gurkštelėjo, dabar tavo eilė. Visi

žiūri į tave ir stebi, ką tu darysi.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Kartu su keliais kiemo vaikais užėjai į svečius pas klasės draugą. Jo tėvų nėra namuose.

Vienas iš vaikų sako tavo klasės draugui: „Tavo tėvas tikriausiai turi alkoholinių gėrimų atsargų.

Duok mums po truputį“. Draugas kiek nustemba ir nenoromis atsako: „Gera, bet tik vos-vos, nes kitu atveju tėvas tuoj pastebės“. Butelis eina ratu, du vaikai jau gurkštelėjo, dabar tavo eilė. Visi žiūri į tave ir stebi, ką tu darysi.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

Situacija

Kartu su keliais kiemo vaikais užėjai į svečius pas klasės draugą. Jo tėvų nėra namuose. Vienas iš vaikų sako tavo klasės draugui: „Tavo tėvas tikriausiai turi alkoholinių gėrimų atsargų. Duok mums po truputį“. Draugas kiek nustemba ir nenoromis atsako: „Gera, bet tik vos-vos, nes kitu atveju tėvas tuoj pastebės“. Butelis eina ratu, du vaikai jau gurkštelėjo, dabar tavo eilė. Visi žiūri į tave ir stebi, ką tu darysi.

Ką tu darytumei? Koks bus tavo sprendimas?

..... 257

...PR...IE.D..A..I.....P..R..A..T..Y..B..Ų...
L.A.....PA...S

Pratybų lapas Nr. 29

KODĖL TAI MITAI?

Mitai

1. Mitas: aš galiu gerti ir neprarasti savikontrolės.
2. Mitas: alkoholis netoks jau pavojingas.
3. Mitas: aš galiu greitai išblaivėti, jeigu reikia.
4. Mitas: nieko blogo, jei mergina gers tiek pat, kiek ir vaikinai.
5. Mitas: nėra jokio tikslo nevartoti alkoholio iki man sukaks dvidešimt penkeri.
6. Mitas: aš galiu gerai vairuoti netgi išgėręs.
7. Mitas: aš būsiu „kietesnis“, jeigu galėsiu išgerti daugiau.
8. Mitas: alus neturi tiek daug alkoholio kaip kiti gėrimai.
9. Mitas: alkoholio porcija jus sušildys žiemą.
10. Mitas: raminauosius vaistus galima vartoti kartu su alkoholiu.

Pratybų lapas Nr. 29

KODĖL TAI MITAI?

Mitai

1. Mitas: aš galiu gerti ir neprarasti savikontrolės.
2. Mitas: alkoholis netoks jau pavojingas.
3. Mitas: aš galiu greitai išblaivėti, jeigu reikia.
4. Mitas: nieko blogo, jei mergina gers tiek pat, kiek ir vaikinai.
5. Mitas: nėra jokio tikslo nevartoti alkoholio iki man sukaks dvidešimt penkeri.
6. Mitas: aš galiu gerai vairuoti netgi išgėręs.
7. Mitas: aš būsiu „kietesnis“, jeigu galėsiu išgerti daugiau.
8. Mitas: alus neturi tiek daug alkoholio kaip kiti gėrimai.
9. Mitas: alkoholio porcija jus sušildys žiemą.
10. Mitas: raminauosius vaistus galima vartoti kartu su alkoholiu.

Pratybų lapas Nr. 29

KODĖL TAI MITAI?

Mitai

1. Mitas: aš galiu gerti ir neprarasti savikontrolės.
2. Mitas: alkoholis netoks jau pavojingas.
3. Mitas: aš galiu greitai išblaivėti, jeigu reikia.
4. Mitas: nieko blogo, jei mergina gers tiek pat, kiek ir vaikinai.
5. Mitas: nėra jokio tikslo nevartoti alkoholio iki man sukaks dvidešimt penkeri.
6. Mitas: aš galiu gerai vairuoti netgi išgėręs.
7. Mitas: aš būsiu „kietesnis“, jeigu galėsiu išgerti daugiau.
8. Mitas: alus neturi tiek daug alkoholio kaip kiti gėrimai.

9. Mitas: alkoholio porcija jus sušildys žiemą.
10. Mitas: raminamuosius vaistus galima vartoti kartu su alkoholiu.

..... 258

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 30

KODĖL TAI MITAI?

Atsakymai – faktai

- 1. Faktas:** alkoholis susilpnina tavo mąstymą, tai padidina galimybę, kad padarysi ką nors, ko vėliau gailėsis, pvz., nesaugus seksas, išprievartavimas, nuosavybės suniokojimas, būsi išnaudotas kitų.
- 2. Faktas:** vienas iš trijų 18–24 metų amžiaus jaunuolių, JAV patenkančių į ligoninę dėl sunkių sužeidimų, būna apsinuodijęs alkoholiu. Alkoholis taip pat siejamas su žmogžudystėmis, savižudybėmis, nuskendimais, mirtimis gaisruose ir kt.
- 3. Faktas:** dviejų gėrimo porcijų alkoholio (2 santykiniai alkoholio vienetai) kiekiui pašalinti reikia maždaug trijų valandų, priklausomai nuo jūsų kūno svorio. Niekas negali pagreitinti šio proceso – nei kava, nei šaltas dušas.
- 4. Faktas:** moters organizmas alkoholį skaido kitaip nei vyro, jeigu mergina išgers tiek pat kiek vaikinai, bus labiau apsinuodijusi ir apsvaigusi.
- 5. Faktas:** tyrimai rodo, kad kuo vėliau pradėsi vartoti alkoholį, tuo mažiau galimybių, kad ateityje turėsi problemų, susijusių su alkoholiu.
- 6. Faktas:** beveik pusė mirtinų eismo įvykių tarp 18–24 metų vairuotojų susiję su alkoholiu. Tavo apsvaigimas priklauso nuo alkoholio koncentracijos kraujyje. Priklausomai nuo kūno masės, tavo alkoholio kiekis kraujyje gali būti 0,02 promilės išgėrus vos vieną santykinį alkoholio vienetą, tai gali sulėtinti tavo reakcijos laiką ir apsunkinti tavo koncentraciją. 0,03 promilės gali ženkliai pakenkti tavo vairavimui. Esant 0,04 promilės, tavo regėjimas pradeda fokusuotis į kelio vidurį, tokiu būdu tu negali laiku reaguoti į eismo ženklus, šviesoforo signalus, pėsčiuosius. Alkoholio koncentracijai kraujyje pasiekus 0,05 promilės, tavo vairavimas pasidarys pastebimai netvarkingas, ypač žiūrint policijos akimis.
- 7. Faktas:** jeigu išgėrinsi didesnę kiekį, kad „apsinešum“, išsivystys tolerancija alkoholiui. Tai mažins tavo atsparumą daugeliui rimtų problemų, įskaitant alkoholizmą.
- 8. Faktas:** 0,33 litro butelis alaus turi tokį pat alkoholio kiekį, kaip ir standartinis stikliukas stipriųjų gėrimų ar taurė vyno.
- 9. Faktas:** po alkoholio porcijos išsiplečia paviršinės kraujagyslės. Nors tai sukelia malonius pojūčius, iš tikrųjų organizmas greičiau praranda šilumą ir jo temperatūra krenta.
- 10. Faktas:** alkoholio ir raminamųjų preparatų niekada negalima vartoti kartu. Raminamųjų preparatų vartojimas su alkoholiu gali negrįžtamai pažeisti smegenis.

..... 259

..... P.R.A.T.Y.B.Ų.....
..... L.A.....P.A.....S.....

Pratybų lapas Nr. 31

Alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų MAIŠYMAS SITUACIJOS APRAŠYMAS

Diskotekoje susitiko grupė bendraamžių. Tarp jų buvo jaunuolis, vardu Lukas, pernai metų mokyklą. Susitikimo proga dėl smagumo buvo pasiūlyta „išlenkti“ po taurelę. Vienas iš dalyvių turėjo nedidelį buteliuką alkoholio. Pasivaišinus alkoholiu, Lukas pasigyrė turįs „gerų“ tablečių, kurios pralinksmins daug efektyviau nei alkoholis. Visiems kompanijos nariams buvo pasiūlyta Ekstazy tablečių.

1. Kompanijoje buvęs Rokas iš karto atsisakė ir nuėjo į šalį.
2. Kiti du draugai – Tomas ir Jonas – pasivaišino alkoholiu, bet atsisakė vaišintis tablete.
3. Ernestas negėrė alkoholio, bet mielai pasivaišino Ekstazy. Jis dargi visaip įkalbinėjo pasivaišinti „gerąją tablete“ ir šalia esantį Romą. Pastarasis ilgai mąstė ir galop neatsilaikė ir pasivaišino tablete.

4. Dar kiti du – pats Lukas ir Mantas – vartodami alkoholį vaišinosi ir Ekstazy. Diskotekoje skambėjo muzika. Vyko šokiai. Tik Romas nešoko, nes jis jautėsi blogai. Ypač energingas buvo Mantas. Po smagaus ir labai judraus šokio staiga Mantas nualpo. Suteikus pagalbą, Mantas greit atsigavo, bet jautėsi blogai. Draugų nuotaika pagedo. Kreiptis medicininės pagalbos jie bijojo. Teko Mantą palydėti namo ir išsiskirstyti.

Pratybų lapas Nr. 31

Alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų MAIŠYMAS SITUACIJOS APRAŠYMAS

Diskotekoje susitiko grupė bendraamžių. Tarp jų buvo jaunuolis, vardu Lukas, pernai metęs mokyklą. Susitikimo proga dėl smagumo buvo pasiūlyta „išlenkti“ po taurelę. Vienas iš dalyvių turėjo nedidelį buteliuką alkoholio. Pasivaišinus alkoholiu, Lukas pasigyrė turįs „gerų“ tablečių, kurios pralinksmins daug efektyviau nei alkoholis. Visiems kompanijos nariams buvo pasiūlyta Ekstazy tablečių.

1. Kompanijoje buvęs Rokas iš karto atsisakė ir nuėjo į šalį.
2. Kiti du draugai – Tomas ir Jonas – pasivaišino alkoholiu, bet atsisakė vaišintis tablete.
3. Ernestas negėrė alkoholio, bet mielai pasivaišino Ekstazy. Jis dargi visaip įkalbinėjo pasivaišinti „gerąją tablete“ ir šalia esantį Romą. Pastarasis ilgai mąstė ir galop neatsilaikė ir pasivaišino tablete.

4. Dar kiti du – pats Lukas ir Mantas – vartodami alkoholį vaišinosi ir Ekstazy. Diskotekoje skambėjo muzika. Vyko šokiai. Tik Romas nešoko, nes jis jautėsi blogai. Ypač energingas buvo Mantas. Po smagaus ir labai judraus šokio staiga Mantas nualpo. Suteikus pagalbą, Mantas greit atsigavo, bet jautėsi blogai. Draugų nuotaika pagedo. Kreiptis medicininės pagalbos jie bijojo. Teko Mantą palydėti namo ir išsiskirstyti.

..... 260

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 32

SLAPTI ĮTIKINĖTOJAI REKLAMINIS SKELBIMAS

Žiniasklaidos rūšis: televizija, žurnalas, laikraštis

Pakomentuokite naudotą techniką

Tikslinė žmonių grupė (kam skirta reklama)

Spalvingumas

Meninis produkto ar daikto poveikslas, nurodant savybes, pavyzdžiui, nekenksmingas, intriguojantis, populiarus ir t.t.

Lyties klausimai

Produkto kaina

Humoras

..... 261

... PR... IE.D... A... I...

... P... R... A... T... Y... B... U...

... L.A... .. PA... S

Pratybų lapas Nr. 33

KAS YRA IŽEIDINĖJIMAS?

1 atvejis. A ir B yra geri draugai, tačiau kartais A be jokios priežasties apšaukia ir iškeikia B.

2 atvejis. C sužino, kad D šnekėjo apie jį (ją) su kitais ir skleidė visokius prasimanymus.

3 atvejis. E ne visuomet draugiškai elgiasi mokykloje. Jis (ji) dažnai ignoruoja kitus mokinius be jokios aiškos priežasties ir elgiasi grėsmingai kitų atžvilgiu.

4 atvejis. F nuolat stumdo kitus mokinius, tranko jiems per nugarą ar apskritai šiurkščiai elgiasi, nors jis (ji) vadina tai pokštais.

5 atvejis. G yra draugiškas, meilus asmuo, bet mokiniams nepatinka, kaip jis (ji) juos nuolat liečia ar stengiasi apkabinti (neturėdamas priekabiavimo kėslių).

6 atvejis. Nors jis (ji) niekada fiziškai neskriaudžia, bet nuolat tuo grasina.

..... 262

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 34

KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

Situacijos

1 situacija

A asmuo: Jūs esate diskotekoje ir jums draugas pasiūlo išgerti alaus butelį.

B asmuo: Jūs laikotės principo nevartoti jokių alkoholinių gėrimų.

2 situacija

A asmuo: Kitą savaitę jūsų draugo gimtadienis. Jis kviečia jus kartu eiti į pramogų parką, tačiau jūs jau pažadėjote aplankyti pasiligojusį giminaitį.

B asmuo: Jūs laimėjote nemokamą kelionę į pramogų parką jums ir jūsų draugui. Jūs turite pasinaudoti nemokama kelione kitą savaitę arba ją praradote. Yra tik vienas draugas, kurį jūs norėtumėte paimti kartu.

3 situacija

A asmuo: Jūs apsisprendėte nusipirkti labai madingus batus, kuriuos avėsite eidami į mokyklą. Nors batai nėra uniformos dalis, bet daugelis turi madingus batus. Jūsų mama ar tėtis pažadėjo jus vesti į batų parduotuvę.

B asmuo: Jūs laikotės labai griežtų principų dėl mokyklinės uniformos ir jums tai yra garbės dalykas, kad jūsų dukra ar sūnus visada būtų tinkamai apsirengę.

..... 263

PR.....IE.D..A..I.....

P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....PA..S

Pratybų lapas Nr. 35

BENDRAAMŽIŲ GRUPĖS ĮTAKA

Kas mano amžiaus žmonėms yra svarbu? Ką mėgsta daryti mano bendraamžiai?

..... 264

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 36

NARKOTIKŲ POVEIKIS ORGANIZMO SISTEMOMS IR ORGANAMS

SMEGENŲ ŽIEVĖ

BURNA

ŠIRDIS IR

KRAUJAGYSLĖS

KEPENYS

INKSTAI

KAULAI

NERVAI

ŽARNYNAS

SKRANDIS

PLAUČIAI

GERKLOS

NOSIS

AKYS

SMEGENYS

..... 265

PR.....IE.D..A..I.....

P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....PA..S

Pratybų lapas Nr. 37

NARKOTIKŲ POVEIKIS ORGANIZMO SISTEMOMS IR ORGANAMS

..... 266

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 38

PRIKLAUSOMYBĖS ATSIKIDIMAS

1 SITUACIJA

Mano namo laiptinėje gyvena vyresni už mane vaikinai ir merginos, kurie vakarus dažniausiai praleidžia namo rūsyje įrengtoje patalpoje. Kito namo jaunimas rūsyje įsirengė treniruoklių salę ir ten aktyviai sportuoja, o mūsų name jaunimas dažniau rūko, kartais geria alų. Tada visi būna linksmi, garsiai leidžia muziką ir garsiai kalba. Ypač pasižymi Tadas, kuris vis daugiau laiko praleidžia ne mokykloje o namo rūsyje. Jis į rūšį nešasi alaus, kartais tai daro rytais, kviečiasi ir kitus, net į mokyklą nebeina, nes sako, kad taip jam su draugais leisti laiką daug smagiau. Tada triukšmo negirdėti, kad neišgirstų tėvai. Per tą laiką pasikeitė jo išvaizda, net truputį jo baugu. Jis vis dažniau atrodo netvarkingas, rytais būna piktas ir ieško priekabių.

2 SITUACIJA

Prieš mane gyvenantis kaimynas Tadas dažnai kviesdavo mus žaisti krepšinį. Mūsų namo vaikų kaip tik užtekdavo, kad susidarytų dvi komandos. Nuo praeitos vasaros Tadas nebenori su mumis žaisti, kalbama, kad jis pradėjo rūkyti „žolę“ ir bandyti kitus stipriau veikiančius narkotikus. Dabar visą laiką Tadas kažkur dingsta, nebenori mūsų net sutikti, sutikęs pyksta, kad domimės, ką jis veikia, ir dažniau kalba apie pinigus nei apie sportą. Pinigų jam vis trūksta, todėl nori, kad skolintume. Pradėjo keistis ir jo išvaizda, dažniau pasirodo netvarkingas, nors anksčiau visa laiptinė nuo jo kvėpalų kvėpėdavo. Nors ne visada jis būna piktas. Liudas prieš mėnesį jį matė mieste su kompanija. Tada jis buvo linksmas, daug kalbėjo, juokėsi, mosikavo rankomis. Vakar jis vėl atrodė blogai – jam drebėjo rankos ir krėtė drebulys, nors diena buvo šilta.

Psichinės ir fizinės priklausomybės atsiradimas

Euforija

Abstinencija

Normali psichinė būseną

Narkotiko dozės

..... 267

... PR... IE.D.A.I..... P.R.A.T.Y.B..Ų...
L.A..... PA... S

Pratybų lapas Nr. 39

PSIHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS IR ŠEIMA SCENARIJUS „ŠEIMA“

Pvz. 1. Šeimą sudaro 7 asmenys: tėvas, motina, senelis, senelė ir trys vaikai. Šeimoje rūkė tėvas, o paskutiniu metu ėmė rūkyti ir vyresnysis sūnus. Dažnai jie tingi išeiti į lauką (ar bent į balkoną) ir užsirūko bendrame kambaryje.

Pvz. 2. Šeimoje 4 žmonės: tėvas, motina ir du vaikai. Tėvas mėgsta išgerti. Kartą vakare jis parėjo girtas ir pradėjo kibti prie motinos.

Pvz. 3. Šeima iš 3 asmenų: motina ir 2 vaikai (sūnus ir dukra). Sūnus pastebėjo, kad paskutiniu metu pasikeitė sesers elgesys, atsirado naujų įtartinų draugų. Sesuo kartais būna lyg išgėrusi, bet jokio alkoholio kvapo jis neužuodė. Kartą brolis rado naudotus švirkštus ir tada suprato, kad sesuo vartoja narkotikus.

Pratybų lapas Nr. 39

PSIHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS IR ŠEIMA SCENARIJUS „ŠEIMA“

Pvz. 1. Šeimą sudaro 7 asmenys: tėvas, motina, senelis, senelė ir trys vaikai. Šeimoje rūkė tėvas, o paskutiniu metu ėmė rūkyti ir vyresnysis sūnus. Dažnai jie tingi išeiti į lauką (ar bent į balkoną) ir užsirūko bendrame kambaryje.

Pvz. 2. Šeimoje 4 žmonės: tėvas, motina ir du vaikai. Tėvas mėgsta išgerti. Kartą vakare jis parėjo girtas ir pradėjo kibti prie motinos.

Pvz. 3. Šeima iš 3 asmenų: motina ir 2 vaikai (sūnus ir dukra). Sūnus pastebėjo, kad paskutiniu metu pasikeitė sesers elgesys, atsirado naujų įtartinų draugų. Sesuo kartais būna lyg

išgėrusi, bet jokio alkoholio kvapo jis neužuodė. Kartą brolis rado naudotus švirkštus ir tada suprato, kad sesuo vartoja narkotikus.

..... 268

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 40

VAIDYBINIS ŽAIDIMAS „ŠEIMA“

ŠEIMOS NARIŲ VAIDMENYS

1 šeima

Sūnus 1

Pradėjo vartoti narkotines medžiagas.

Tėvas 1

Nenori nieko girdėti apie problemą. „Aš uždirbu pinigų ir nenoriu nieko žinoti“.

Motina 1

Skundžiasi, kad jai ir taip „visas ūkis ant pečių“, ji pavargo, niekas jai nepadeda. „Tėvai, tark savo žodį“.

Jaunesnysis brolis

Šaiposi iš vyresniojo brolio problemų.

Senelė 1

Giria savo anūkėlių.

Primena tėvams

„jų jaunystės nuodėmės“.

Senelis 1

Atsiribojęs nuo visko, jam rūpi tik TV.

2 šeima

Sūnus 2

Pradėjo vartoti narkotines medžiagas.

Tėvas 2

barasi, rėkia, grasina, kaltina mamą, kad „tai jos auklėjimo rezultatas“.

Mama 2

Verkia, ramina tėvą.

Sesuo 2

Nenori nieko girdėti. Jai reikia pinigų naujiems rūbams, kosmetikai.

Brolis 2

„gerietis“, kuriam rūpi, kad brolis nesugadintų jo reputacijos mokykloje.

Senelė 2

Nori „šventos ramybės“.

3 šeima

Sūnus 3

Pradėjo vartoti narkotines medžiagas.

Tėvas 3

Bando kalbėtis su sūnumi, suprasti vartojimo priežastis.

Mama 3

Siūlo imtis griežtų priemonių.

Dėdė (kartu gyvenantis tėvo brolis) 3

Prisimena savo „jaunystės išdaigas“.

Sesuo 3

Prisimena, ką mokykloje pasakojo apie narkotikus.

Senelė 3

Prašo „neskriausti“ brolio.

4 šeima

Duktė 4

Pradėjo vartoti narkotikus.

Tėvas 4

Pradeda rėkti, kad tai mamos auklėjimo rezultatas.

Mama 4

Verkia, sako, kad duktė šeimai užtraukė didžiulę gėdą.

Brolis 4

Šaiposi iš sesers problemų.

Senelis 4

Gina savo gerąją anūkėlę.

Į svečius užėjusi teta 4

Siūlo kuo greičiau atlikti testą ir vežti į Priklausomybės ligų centrą.

5 šeima

Duktė 5

Pradėjo vartoti narkotikus.

Tėvas 5

Grasina, kad išveš dukrą į Nepilnamečių koloniją.

Mama 5

Griebiasi už širdies, ima alpti.

Brolis 5

Bando ginti seserį.

Mažoji sesutė 5

Prisimena, ką baisaus matė per TV apie narkomanus.

Senelė 5

Bando išsiaiškinti, kas tie narkotikai.

Pratybų lapas Nr. 41

Rūkymo aspektai

Kokių kenksmingų medžiagų yra cigaretėje?

Rūkymo ekonomika

Poveikis žmogaus organizmui

Poveikis būsimam kūdikiui

Kodėl ir kaip žmonės pradeda rūkyti?

Kodėl žmonės ir toliau rūko?

Rūkymas viešose vietose

Kaip žmonės gali mesti rūkyti?

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 42

RŪKIMO KELIAMAS PAVOJUS SVEIKATAI

RŪKymas... KĄ JIS PADARO?

Pagrindinės žinios:

- Per pirmus gyvenimo metus rūkančių tėvų vaikai du kartus dažniau suseraga plaučių uždegimu ar bronchitu.
- Moterys, ištekėjusios už daug rūkančių vyrų, keturis kartus dažniau miršta nuo plaučių vėžio nei moterys, kurių vyrai nerūko.
- Rūkoriaus širdis plaka 10–20 dūžių per minutę dažniau, tad per metus rūkančio žmogaus širdis suplaka 5–10 milijonų kartų daugiau už nerūkančio žmogaus širdį.
- 35–44 metų amžiaus grupės mirtingumą rūkymas padidina 86%, 45–54 metų amžiaus grupės – 152%.
- Devyniolika procentų visų gaisrų, kuriuose žūsta žmonės, sukelia cigaretės.
- Daug rūkančius žmones tris kartus dažniau ištinka širdies smūgis.
- Rūkoriai 2,5 karto dažniau serga kvėpavimo takų ligomis.
- 80% plaučių vėžio atvejų tenka rūkoriams.
- Rūkantieji 2-5 kartus dažniau suseraga kasos vėžiu.
- Rūkantieji dažniau serga šlapimo pūslės, burnos ertmės, lūpų, liežuvio, gerklų ir stemplės vėžiu.
- Virškinimo organų opos dažnesnės tarp rūkorių ir kur kas sunkiau gyja.
- Rūkančios moterys dažniau pagimdo mažesnius kūdikius, o tai yra svarbiausia naujagimių mirties priežastis.
- Rūkantieji serga 3,5 karto dažniau negu nerūkantieji.
- Rūkančiuosius darbe dukart dažniau ištinka nelaimingi atsitikimai.
- Rūkančiam diabetikui reikia apie 20% daugiau insulino.
- Per dieną surūkantis pakelį cigarečių 20 kartų dažniau suseraga plaučių vėžiu.
- Metusiųjų rūkyti mirtingumas pradeda mažėti praėjus maždaug metams po metimo ir galiausiai beveik pasiekia niekada nerūkusių žmonių mirtingumo lygį.
- Visiems metus rūkyti, mirčių nuo širdies ligų sumažėtų maždaug 30% per metus. Pavyzdžiui, jeigu šalyje, kurioje rūko 3 milijonai žmonių, visi jie mestų rūkyti, nuo širdies ligų per metus mirtų 200 000 žmonių mažiau.
- Rūkančiųjų rizika mirti (dėl visų priežasčių) 70% didesnė nei nerūkančiųjų.
- Rūkymas pablogina uoslę ir skonio pojūtį; teigiama, kad jis pagreitina veido raukšlėjimąsi; kai kurie tyrimai rodo, kad jis pablogina ir klausą.
- Degant tabakui, susidaro dvi dūmų srovės: šalutinė, iš degančio galo einanti tiesiai į orą, ir pagrindinė, kurią rūkorius įtraukia per kitą cigaretės, cigaro ar pypkės galą.

- Rūkant cigaretę, pagrindinis dūmas įkvepiamas ir išpučiamas 8–9 kartus – iš viso maždaug 24 sekundes, tuo tarpu pati cigaretė dega apie 12 minučių, visą tą laiką teršdama orą šalutiniais dūmais.
- Kenksmingų medžiagų koncentracija šalutiniuose dūmuose didesnė nei pagrindiniame dūme, kurį traukia rūkoriai: juose 3 kartus daugiau benzopireno (įtariama, kad jis sukelia vėžį), dukart daugiau dervų ir nikotino, penkis kartus daugiau anglies monoksido ir 50 kartų daugiau amoniako.
- Būnant prirūkytame kambaryje, jau po 30 minučių nerūkančiųjų kraujyje pradeda daugėti anglies monoksido, padidėja kraujospūdis ir padažnėja širdies plakimas.
- Anglies monoksidas kraujyje išsilaiko labia ilgai: netgi pabuvus 3–4 valandas gryname ore, pusė anglies monoksido vis dar tebėra kraujyje.
- Paskutiniai Tokijo nacionalinio vėžio centro tyrimai rodo, kad nerūkančios moterys, ištekėjusios už daug rūkančių vyrų, keturis kartus dažniau miršta nuo plaučių vėžio, nei moterys, kurių vyrai nerūko.
- Vaikai, kurių tėvai namie rūko, dukart dažniau serga kvėpavimo takų ligomis.
- Žmonės, per dieną surūkantys pakelį cigarečių, 50% dažniau gauna nedarbingumo lapelius ar praleidžia pamokas mokykloje. Du pakeliai per dieną padvigubina šį procentą.

..... 271

... P.R. I.E.D. A. I.

..... P. R. A. T. Y. B. U.

L.A. P.A. S

Pratybų lapas Nr. 43

Rūkymo pasekmės

Klausimai

1. Rūkydamas cigaretę jūs įkvepiate tokias pačias nuodingas dujas, kokias išmeta automobilis. Kokios tai dujos?
2. Kiek žinomų vėžį sukeliančių medžiagų yra cigarečiųje?
3. Gera žinoma, kad rūkymas kenkia plaučiams. Kokiam kitam svarbiam organui jis daro žalą?
4. Tiesa ar netiesa, kad fiziniai pratimai panaikina kenksmingą rūkymo poveikį?
5. Kokia pagrindinė gaisrų namuose priežastis: elektros prietaisai, degūs chemikalai ar cigaretės?
6. Kiek anglies dervos per metus susikaupia plaučiuose žmogaus, kuris per dieną surūko po pakelį cigarečių?
7. Tiesa ar netiesa, kad prie rūkymo įprantama kaip prie narkotikų?
8. Nurodykite bent vieną pavojų, kurį rūkymas kelia nėsčiai moteriai.
9. Koks procentas rūkorių teigia, kad jie norėtų mesti rūkyti: 25, 65, 85 ar 100?
10. Koks procentas paauglių rūko?
11. Kas yra „pasyvus“ rūkymas?
12. Tiesa ar netiesa, kad kuo labiau išsilavinęs žmogus, tuo mažesnė tikimybė, kad jis rūkys?
13. Išvardykite tris dalykus, kurių žmogus negali daryti rūkydamas.
14. Nurodykite tris priežastis, dėl kurių paaugliai nusprendžia nerūkyti.
15. Kokie negalavimai laukia vaikų, kurių tėvai rūko?
16. Kiek cigarečių reikia surūkyti, kad sutriktų oro ir kraujo apytaka jūsų plaučiuose?

..... 272

..... PRIEDAI

..... PRATYBŲ LAPAS

Pratybų lapas Nr. 44

Rūkymo pasekmės

Atsakymai

1. Anglies monoksidas. Tai nuodingos dujos, kurios prikimba prie raudonųjų kraujo kūnelių ir mažina kraujo sugebėjimą nešti deguonį.

2. Kiekvienoje cigaretėje yra 15 vėžį sukeliančių medžiagų.
3. Širdžiai. Rūkymas yra viena iš pagrindinių širdies ligų priežasčių.
4. Netiesa. Fiziniai pratimai nepašalina neigiamų rūkymo pasekmių.
5. Cigaretės.
6. Vienas litras anglies dervų.
7. Tiesa. Prie rūkymo įprantama tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Todėl taip sunku mesti rūkyti.
8. Per mažas kūdikio svoris, persileidimas, per ankstyvas gimdymas, vaisiaus arba naujagimio mirtis.
9. 85 proc.
10. Apie 40 proc.
11. „Pasyvus“ (nevalingas) rūkymas – tai kvėpavimas aplinkinių žmonių cigarečių dūmais pačiam nerūkant. Jis gali ypač pakenkti tiems, kurie serga astma, kvėpavimo organų ir širdies ligomis.
12. Tiesa.
13. Bučiuotis, praustis duše, maudytis, žaisti krepšinį ir t.t.
14. Blogas kvapas, jų draugai nerūko, jų tėvai nerūko ir t.t.
15. Dažnas bronchitas, dažnesnis plaučių uždegimas, kvėpavimo takų susirgimai.
16. Pakanka vienos cigaretės, kad pagreitėtų širdies plakimas, padidėtų kraujospūdis ir sutriktų oro ir kraujo apytaka plaučiuose.

..... 273

... PR... IE.D. A. I..... P. R. A. T. Y. B. Ū...
L.A..... PA... S

Pratybų lapas Nr. 45

RŪKymo TYRIMAS

ANKETA RŪKANČIAJAM

Amžius:

- nuo 20 iki 25 metų
- nuo 25 iki 30 metų
- nuo 30 iki 40 metų
- nuo 40 iki 50 metų
- virš 50 metų

Lytis:

vyr. mot.

Išsilavinimas:

vidurinis aukštesnysis aukštasis

Nuo kelių metų rūkote?.....

Kodėl pradėjote rūkyti?

Kiek metų rūkote?.....

Kiek cigarečių per dieną surūkote?

Kiek pinigų per savaitę vidutiniškai išleidžiate cigaretėms?.....

Kokių problemų, susijusių su rūkymu, turėjote (pvz.: sveikatos, šeimos narių nepasitenkinimo ir pan.)?

.....

Ar norėtumėte mesti rūkyti?.....

Kodėl norite mesti rūkyti?

Kiek kartų esate bandęs mesti?

Kas trukdo mesti rūkyti?.....

Ar prieštarausite, jei jūsų vaikai rūkys?

taip, prieštarausiu

ne, neprieštarausiu

kita

Kaip manote, ar reikėtų drausti rūkyti viešose vietose?

taip

ne

kita

..... 274

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 46

PADARINIŲ NUMATYMAS

Atrodo

nepavojinga,

bet yra

pavojinga

Atrodo

nepavojinga

ir yra

nepavojinga

Atrodo

pavojinga,

bet yra

nepavojinga

Atrodo

pavojinga ir

yra pavojinga

1. Rūkyti

2. Vartoti alkoholinius

gėrimus

3. Eiti per gatvę degant

raudonai šviesoforo šviesai

4. Glostyti nepažįstamą katę

ar šunį

5. Šokinėti į upę ar ežerą nuo

tramplino

6. Negerti vaistų, kuriuos

paskyrė gydytojas

7. Gerti vaistus, kuriuos

„paskiri“ pats sau

8. Bendrauti ar draugauti su

rūkančiais žmonėmis

9. Bendrauti ar draugauti

su alkoholinius gėrimus

vartojančiais žmonėmis

10. Vartoti narkotikus

11. Vienu metu vartoti

alkoholį ir kitas psichiką

veikiančias medžiagas

12. Pardavinėti psichiką

veikiančias medžiagas

13. Bendrauti ar draugauti

su psichiką veikiančias

medžiagas vartojančiais

žmonėmis

14.

..... 275

... P R ... I E D A I P R A T Y B Ų ...

L A ... P A ... S

Pratybų lapas Nr. 47

PADARINIŲ NUMATYMAS

PRIEDAS:

**Atrodo nepavojinga, bet
yra pavojinga (t.y. teiginiai,
surašyti lentoje)**

**Kodėl tai atrodo nepavojinga Kokios iš tikrųjų yra tokių
veiksmų pasekmės?**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

..... 276

..... PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 48

KAS YRA GERI DRAUGAI?

„Aštuonkojis“

..... 277

... P R ... I E D A I P R A T Y B Ų ...

L A ... P A ... S

Pratybų lapas Nr. 49

Nenoriu niekam pakenkti

Situacijos

Tave ir tavo draugą pakvietė į vakarėlį, kur, atrodo, bus galima gauti įvairiausių psichiką
veikiančių medžiagų.

Grupė draugų pasiūlė pavogti mašiną ir pasivėžinti.
Naujas pažįstamas, kuris tau patinka, pakvietė pasivažinėti jo mašina.
Tėvai tave pasiuntė į parduotuvę ir tau reikia praeiti pro lošimo automatų. Galėtum išbandyti savo laimę.
Du geriausi tavo draugai nusprendė pabėgti iš pamokų ir nori, kad ir tu eitum.

..... 278

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 50

KEBLIOJE SITUACIJOJE SAKYKITE „NE“

Situacijų kortelės

Pakviečiate draugą į namus pažiūrėti lėktuvų modelių. Pabandote jam pasiūlyti išgerti alaus butelį.

Trys vaikinai mokykloje atkakliai siūlo naujokui išgerti su jais.

Vaikinas siūlo savo merginai kažkokių narkotikų. Jis įkalbinėja ją, sako, kad ji neįdomi.

Grasina pamesti, jeigu ji atsisakys.

Vakarėlyje mergina paragavo nealkoholinio kokteilio. Tačiau ją nustebino gana keistas skonis. Ji pagalvojo, kad draugas juokais į kokteilį šliūkštelėjo alkoholio.

Draugas veža tave iš svečių namo. Pakeliui išsitraukia butelį degtinės ir nori gurkštelėti.

Draugas sako, kad netoliese jo pažįstamas rengia vakarėlį. Ar nenori ten nuvykti?

..... 279

... PR... IE... D... A... I... .. P... R... A... T... Y... B... Ū...
L... A... .. P... A... .. S

Pratybų lapas Nr. 51

ALKOHOLIS IR JO PASEKMĖS

TIESA – NETIESA

1. Alkoholizmas yra moralinio silpnumo ženklas.
2. Saikingas alkoholio vartojimas nepavojingas nėščioms moterims.
3. Gėrimas ir alkoholizmas yra tas pats.
4. Dauguma gydytojų ir psichologų moka diagnozuoti ir gydyti alkoholizmą.
5. Vairuoti išgėrus mažiau kaip tris taureles nėra pavojinga.
6. Daugelis alkoholikų yra bedarbiai.
7. Besaikis gėrimas didina galimybę susirgti vėžiu.
8. Mokslas nustatė, kad net viena stipri alkoholinė intoksikacija negrįžtamai pažeidžia smegenis.
9. Jeigu asmuo meta gėręs, jis daugiau nelaikomas alkoholiku.
10. Bet kuris, vartojantis alkoholį, gali tapti alkoholiku.
11. Maišant alkoholinius gėrimus, galima pasigerti greičiau, negu vartojant vienos rūšies gėrimus.

Pratybų lapas Nr. 51

ALKOHOLIS IR JO PASEKMĖS

TIESA – NETIESA

1. Alkoholizmas yra moralinio silpnumo ženklas.
2. Saikingas alkoholio vartojimas nepavojingas nėščioms moterims.
3. Gėrimas ir alkoholizmas yra tas pats.
4. Dauguma gydytojų ir psichologų moka diagnozuoti ir gydyti alkoholizmą.
5. Vairuoti išgėrus mažiau kaip tris taureles nėra pavojinga.
6. Daugelis alkoholikų yra bedarbiai.
7. Besaikis gėrimas didina galimybę susirgti vėžiu.
8. Mokslas nustatė, kad net viena stipri alkoholinė intoksikacija negrįžtamai pažeidžia smegenis.
9. Jeigu asmuo meta gėręs, jis daugiau nelaikomas alkoholiku.

10. Bet kuris, vartojantis alkoholį, gali tapti alkoholiku.

11. Maišant alkoholinius gėrimus, galima pasigerti greičiau, negu vartojant vienos rūšies gėrimus.

..... 280

PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 52

ALKOHOLIS IR JO PASEKMĖS

TIESA – NETIESA

Atsakymai

1. Netiesa. Svarbu pakeisti šį mąstymą, kad nuimtume moralinio pasmerkimo ženklą, kuris trukdo daugeliui alkoholikų ieškoti pagalbos. Alkoholizmą galima išgydyti.
2. Netiesa. Viską, ką geria ar valgo motina, geria ir valgo dar negimęs vaikas. Kadangi niekas nežino, kur yra riba, geriausia susilaikyti. Iščių alkoholinis sindromas yra trečia pagal mastą išsigimimų forma.
3. Netiesa. Girtumas yra laikinas reakcijos ir elgesio sutrikimas girtavimo metu. Alkoholikas yra bejėgis nustoti gerti ir priklausomas nuo alkoholio.
4. Netiesa. Prieš kurį laiką alkoholizmo gydymo problematikos nestudijavo medicinos mokyklų studentai. Keičiantis šiai situacijai dar nedaug praktikuojančių gydytojų ir psichologų pasirengę tinkamai gydyti pacientus alkoholikus.
5. Netiesa. Geriausias patarimas – nevairuokite automobilio, kol nepraėjo tiek valandų, kiek porcijų alkoholio yra išgerta. Niekas negali paskubinti blaivėjimo, kadangi organizmas oksiduoja alkoholį vienodu greičiu.
6. Netiesa. Septyniasdešimt procentų alkoholikų turi šeimas ir dirba. Kai kurie jų profesionalai su moksliniais laipsniais.
7. Tiesa. Alkoholikai dažnai serga liežuvio, burnos, gerklų, kepenų ir kitų organų vėžiu. Alkoholikai taip pat dažnai serga kepenų ciroze, gastritu, opomis ir pankreatitu. Apskaičiuota, kad Vakaruose kiekviena ketvirtoji dolerio, išleidžiamo sveikatos apsaugai, skiriama gydymui nuo alkoholio.
8. Tiesa. Alkoholis pirmiausia pažeidžia centrinę nervų sistemą ir smegenis. Smegenys gali atstatyti saikingo gėrimo metu pažeistas ląsteles. Bet nustatyta, kad didesni alkoholio kiekiai sukelia didesnius, negrįžtamus pakenkimus.
9. Netiesa. Jeigu jau žmogus tampa alkoholiku, jis visada bus laikomas alkoholiku, net jei ir nustos gerti. Taip yra todėl, kad jei jis išgers vieną taurelę, jau bus neįmanoma sustoti, ir viskas prasidės iš naujo.
10. Netiesa. Niekas nežino, kas sukelia alkoholizmą. Žmogus, kuris geria norėdamas pabėgti nuo jį jaudinančių problemų ir gyvenimo smūgių, greičiau taps individualiai geriančiu alkoholiku. Manoma, kad kai kurie žmonės genetiškai labiau linkę į alkoholizmą nei kiti.
11. Netiesa. Tai, kad maišant alkoholinius gėrimus galima greičiau pasigerti, negu vartojant vieną gėrimą, yra mitas. Tik nuo suvartoto alkoholio kiekio, o ne nuo skirtingų jo rūšių kokteilio priklauso apsvaigimo laipsnis.

..... 281

PR...IED...A...I...

L.A....PA...S

P..R..A..T..Y..B..Ų...

Pratybų lapas Nr. 53

PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Psichiką veikianti medžiaga

Organizmo pakitimai

Fiziniai Psichiniai

Psichinės ir fizinės priklausomybės atsiradimas

Euforija

Abstinencija

Normali psichinė būseną

Narkotiko dozės

..... 282

PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 54

SPRENDIMŲ MEDIS

1 SITUACIJA. Nors Dalius jau devintokas, jis galvoja, kad atrodo dar „rimtesniu vyru“, jei išdrįs Andriaus kviečiamas pabandyti parūkyti heroino cigaretę. Juk taip smalsu. Kaip pasielgti Daliui?

2 SITUACIJA. Pastaruoju metu Liudas jaučiasi pavargęs nuo įtemptų mokslų. Kaip tik tuo metu iš matymo pažįstamas vaikiną jam pasiūlo kartu parūkyti „žolės“ ir paaiškina, kad tai padės Liudui atsipalaiduoti. Kaip pasielgti Liudui?

3 SITUACIJA. Kartą Tadas savo namo laiptinėje pamatė, kaip du nepažįstami jam vaikinai jo klasiškai Rūtai siūlo pavartoti kažkokių narkotikų. Kaip pasielgti Tadui?

4 SITUACIJA. Agnės klasės draugė Eglė paskutiniu metu pradėjo draugauti su įtartina kompanija, kuri vartoja narkotikus. Agnė žino, kad tai labai pavojinga ir Eglė labai rizikuoja. Kaip pasielgti Agnei?

5 SITUACIJA. Zigmas ir Rasa kartu eidami į mokyklą nugirsta, kad jų klasiokas Ovidijus nešasi į mokyklą tabletę ekstazi. Jie žino, kad už nelegalių psichiką veikiančių medžiagų laikymą ar jų pardavimą yra baudžiama, todėl Ovidijus gali turėti labai daug nemalonumų. Kaip pasielgti Zigmui ir Ugnei?

..... 283

... PR... IE.D..A..I.....P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....PA...S

Pratybų lapas Nr. 55

SPRENDIMŲ MEDIS

..... 284

PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 56

SPRENDIMŲ MEDIS

..... 285

... PR... IE.D..A..I.....P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....PA...S

Pratybų lapas Nr. 57

SPRENDIMŲ MEDIS

..... 286

PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 58

APGINK SAVO NUOMONĘ

Teiginių-klausimų, kurie galėtų būti pateikti grupių aptarimui, pavyzdžiai

Petras sako: „Rūkantiems žmonėms gerai. Susinervinę jie parūko ir greitai nusiramina.

O nerūkantys ilgiau nervuojasi, todėl labiau žaloja savo nervų sistemą ir kenkia savo sveikatai. Tai kodėl aš turėčiau nerūkyti?“

Kamilė sako: „Dažnai tenka būti prirūkytose patalpose. Cigarečių dūmai smirdi tik nerūkantiems, o rūkaliams jie netgi kvėpia. Jei aš noriu būti kavinėje ir neužuosti cigarečių smarvės, gal geriau ir man rūkyti?“

Martynas sako: „Cigarečių ar alkoholinių gėrimų reklamoje tik rūkantys ir geriantys žmonės yra laimingi, gražūs, drąsūs, važinėja naujomis mašinomis. Ir aš norėčiau toks būti. Kodėl turėčiau nerūkyti ir negerti?“

Rūta sako: „Aš matau, kad diskotekoje būna linksmi ir smagiai šoka tik girti mokiniai. Aš irgi

norėčiau puikiai pasilinksinti. Kodėl aš turėčiau negerti?“

Tomas sako: „Aš jaudinuosi ir nervinuosi, kai gaunu blogą pažymį, kai man nesiseka, kai mane bara tėvai. Kai parūkau kanapių, šios problemos manęs nebekamuoja, aš būnu ramus. Kodėl aš turėčiau nebevartoti narkotikų?“

Pratybų lapas Nr. 58

APGINK SAVO NUOMONĘ

Teiginių-klausimų, kurie galėtų būti pateikti grupių aptarimui, pavyzdžiai

Petras sako: „Rūkantiems žmonėms gerai. Susinervinę jie parūko ir greitai nusiramina. O nerūkantys ilgiau nervuojasi, todėl labiau žaloja savo nervų sistemą ir kenkia savo sveikatai. Tai kodėl aš turėčiau nerūkyti?“

Kamilė sako: „Dažnai tenka būti prirūkytose patalpose. Cigarečių dūmai smirdi tik nerūkantiems, o rūkaliams jie netgi kvepia. Jei aš noriu būti kavinėje ir neužuosti cigarečių smarvės, gal geriau ir man rūkyti?“

Martynas sako: „Cigarečių ar alkoholinių gėrimų reklamoje tik rūkantys ir geriantys žmonės yra laimingi, gražūs, drąsūs, važinėja naujomis mašinomis. Ir aš norėčiau toks būti. Kodėl turėčiau nerūkyti ir negerti?“

Rūta sako: „Aš matau, kad diskotekoje būna linksmi ir smagiai šoka tik girti mokiniai. Aš irgi norėčiau puikiai pasilinksinti. Kodėl aš turėčiau negerti?“

Tomas sako: „Aš jaudinuosi ir nervinuosi, kai gaunu blogą pažymį, kai man nesiseka, kai mane bara tėvai. Kai parūkau kanapių, šios problemos manęs nebekamuoja, aš būnu ramus. Kodėl aš turėčiau nebevartoti narkotikų?“

..... 287
.. PR... IE.D..A..I..... P..R..A..T..Y..B..Ų...
..L.A.....PA...S

Pratybų lapas Nr. 59

KAIP TU GALVOJI?

Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai
Kai kada Dažnai Dažniausiai

..... 288

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 60

KAIP TU GALVOJI?

Teiginiai

Narkomanus reikėtų griežtai bausti.

Narkomanija yra liga.

Narkomanus reikia izoliuoti nuo visuomenės.

Narkomanijos problema išnyktų sugriežtinus bausmes už narkotikų vartojimą.

Vartoti narkotikus paskatina draugai.

Jeigu narkomanas norėtų, jis pats galėtų nustoti vartoti narkotikus.

Narkomanų gydymas pačių narkomanų reikalas.

Valstybė turi skirti ypatingą dėmesį narkomanų gydymui.

Narkomanai išnyktų, jeigu daugiau dėmesio būtų skiriama doroviniam jaunimo auklėjimui.

Visapusiškas švietimas, informacijos teikimas gali pristabdyti narkotikų plitimą.

Esu įsitikinęs (-usi), kad narkomanija manęs ir mano šeimos nepalies.

..... PRATYBŲ LAPAS

Narkomanijos problema išnyktų legalizavus narkotikus.
 Narkotikų vartojimas nėra didelė problema.
 Narkotikus vartoja tik žemesnių socialinių sluoksnių žmonės.
 Narkotikus vartoja tėvų dėmesio stokojantys vaikai.
 Narkotikai sukelia klaidingą palaimos jausmą.
 Narkotikai trukdo galvoti pačiam.
 Narkotikai ardo draugystę.
 Narkotikai priverčia žmogų vogti ir imtis smurto.
 Narkotikai yra daugelio ligų priežastis.
 Narkotikai ardo šeimas.
 Narkotikai – vaikų išsigimimų priežastis.
 Narkotikai daro žmogų silpną ir bevalį.

..... 289
 .. PR. .. IE.D. A. I. P. R. A. T. Y. B. Ū ...
 L. A. PA. S

Pratybų lapas Nr. 61

Narkotikų pasiūla ir paklausa

Pagalbinis lapas „Rojaus sala“

1. Jūs esate teisininkas, kurio tikslas – skleisti taiką, gėrį, laisvę, laimę ir pan. Ar jūs legalizuosite šią medžiagą, kokiu pagrindu? Su kuo reikėtų pasikonsultuoti prieš priimant sprendimą?
2. Jūs – mokslininkas ir esate labai susidomėjęs naująja medžiaga. Jūs manote, kad ji gali daryti teigiamą poveikį ir galėtų būti naudojama medicinoje. Jūs taip pat skaitėte keletą mokslinių straipsnių, kuriuose teigiama, kad ši medžiaga gali būti pavojinga. Ar jūs pritariate tam, kad ši medžiaga būtų vartojama „Rojaus saloje“? O gal nepritariate? Kodėl?
3. Jūs esate verslininkas ir turite viešbutį „Rojaus saloje“. Ką jūs manote apie šios medžiagos legalumą?
4. Jūs esate gydytojas. Kaip reaguojate į naują medžiagą? Ar manote, kad ji galėtų būti legali? Kuo tai grindžiate?
5. Jūs esate tėvas. Ką norėtumėte sužinoti apie šią medžiagą? Kaip reaguotumėte, jeigu jūsų vaikas ją vartotų, jei ji būtų legali?
6. Jūs esate firmos, kuri galėtų tiekti šią medžiagą, direktorius. Koks jūsų požiūris?
7. Jūs esate saloje gyvenantis jaunuolis. Kartais jums būna nuobodu, nes saloje nėra ką veikti. Kaip jūs vertinate naujos legalios medžiagos pasirodymą?
8. Jūs dirbate reklamos agentūroje. Kam teiktumėte pirmenybę: legalizavimui ar ne? Kodėl?

..... 290
 PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 62

VAIDINIMAS „PREKYBA NARKOTIKAIS“

A scenarijus: Jūs prekiaujate narkotikais ir stengiatės įkalbėti paauglį padėti prekiauti. Aiškinate jam, jog kasdien duosite tam tikrą narkotikų kiekį, kurį jis turės parduoti, o vakare atnešti jums visus gautus pinigus. Tada jūs duosite jam dalį pelno. Be to, kartais duosite ir jam pačiam susileisti narkotikų. Pasirinkote jį todėl, kad manote, jog jis sąžiningas ir nepabėgs su pinigais. Priminkite, kaip sunku jaunimui šioje skurdžioje apylinkėje rasti darbo, o pardavinėdamas narkotikus jis galės uždirbti kur kas daugiau, nei dirbdamas kokį menkai apmokamą darbą, jeigu jam net pavyktų jį gauti. Liepkite jam pagalvoti, kiek visko jis galės nusipirkti už gautus pinigus arba kaip jis galės paremti šeimą iš narkotikų prekybos uždirbtais pinigais. Pažadėkite šiam paaugliui, kad apsaugosite jį nuo kitų šio rajono prekeivių narkotikais ir nuo policijos.

B scenarijus: Jums 16 metų. Narkotikų prekeivė stengiasi įkalbėti Jus dirbti jai ir pardavinėti narkotikus kitiems jaunuoliams. Jums reikia pinigų, tačiau nenorite pradėti vartoti narkotikus ar imti jais prekiauti. Jūs žinote, kaip narkotikai gali pakenkti Jūsų sveikatai. Be to, girdėjote, kad žmonės '6Bartais žudo vieni kitus dėl narkotikų. Jūs norėtumėte atsisakyti šios prekeivės pasiūlymo ir kuo greičiau sprukti šalin, bet baisu dėl to, ką ji gali padaryti, jei atsisakysite. Baiminatės, kad ji

įsius, ims grasinti arba kaip nors pakenks Jums dabar arba vėliau. Be to, neramu, kaip reaguos draugai, jei atsisakysite prekiauti narkotikais. Dalis jų jau dirba šiai prekeivei. Net jei Jums dabar ir pavyktų išsisukti, baisu, kad ateityje gali tekti ieškotis pagalbos.

..... 291

PR...IE.D..A..I.....

P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....P.A.....S

Pratybų lapas Nr. 63

PROJEKTAS „MŪSŲ KLASĖ PRIEŠ RŪKYMĄ“

Anketos pavyzdys

Maloniai prašytume atsakyti į anketoje pateiktus klausimus.

1. Lytis: vyr. mot.

2. Amžius

3. Kokio amžiaus būdamas pirmą kartą bandei rūkyti?

4. Kodėl bandei rūkyti?

5. Kaip dažnai bandai rūkyti šiuo metu?

a) niekada

b) kartais

c) reguliariai

6. Kaip tu manai, ar rūkymas pavojingas tavo sveikatai?

pavojingas

nepavojingas

mažai pavojingas

nežinau

7. Kodėl taip manai?

8. Ar žino apie tavo bandymus rūkyti tavo tėvai?

manau, kad taip

manau, kad ne

nežinau

9. Jeigu bandai rūkyti dabar, nurodyk priežastis, kurios verčia tai daryti?

Dėkojame už atsakymus.

..... 292

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 64

Streso įveikimas

Visi mes skirtingai įveikiame stresą. Ką darote, kad jį įveiktumėte?

Pažymėkite paukšteliu tinkamus būdus atitinkamame stulpelyje. Parašykite jums žinomus metodus, kurie čia nepaminėti.

PROBLEMOS TYRINĖJIMAS Dažnai Kartais Retai

Pasverti visus „už“ ir „prieš“

Išsiaiškinti savo tikslus ir prioritetus

Paprašyti patarimo

Atskleisti savo požiūrį

Gauti daugiau informacijos

Kiti būdai

REZULTATAI

RŪPESTIS SAVIMI Dažnai Kartais Retai

Suteikti sau mažą malonumą

Išsimaudyti vonioje arba duše

Truputį pailsėti (atostogos arba tiesiog

keletas laisvų valandų)

Valgyti tinkamą maistą

Nueiti į kokią nors ramią vietelę

Kiti būdai

REZULTATAI

..... 293

...PR...IE.D..A..I.....

.....P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....PA...S

Pratybų lapas Nr. 65

Streso įveikimas

SAVO JAUSMŲ IŠRAIŠKA Dažnai Kartais Retai

Pasikalbėti su draugu, kolega ar konsultantu

apie tai, ką jaučiu

Gera išsiverkti

Išlieti savo pyktį neįskaudinant kitų, pvz.,

rėkiant, šaukiant, kai negirdi kiti, ar mėtant

pagalves

Dainuoti arba šokti

Kūrybingai save išreikšti, pvz., rašyti, lipdyti

skulptūras ar groti muzikos instrumentu

REZULTATAI

IŠBLAŠKYMAS Dažnai Kartais Retai

Sutelkti dėmesį į savo pomėgį ar interesą

Kalbėti apie ką nors kita

Truputį pasimankštinti

Sukaupti dėmesį protiniam darbui

Padėti kam nors kitam

Kiti būdai

REZULTATAI

..... 294

..... PRATYBŲ LAPAS

..... PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 66

APSISPSENDIMAS

Situacijos:

A. Jonas metė rūkyti prieš dvi savaites. Dabar jis sėdi su keliais draugais kavinėje. Visi jie, išskyrus Joną, rūko. Draugai atkakliai siūlo Jonui užsirūkyti.

B. Saulės draugas rūko. Kiekvieną kartą bendraujant draugas siūlo Saulei užsirūkyti.

C. Petras ir Antanas – geri draugai. Petras jau keli metai rūko cigaretes ir nesugeba mesti.

Pratybų lapas Nr. 48

APSISPSENDIMAS

Situacijos:

A. Jonas metė rūkyti prieš dvi savaites. Dabar jis sėdi su keliais draugais kavinėje. Visi jie, išskyrus Joną, rūko. Draugai atkakliai siūlo Jonui užsirūkyti.

B. Saulės draugas rūko. Kiekvieną kartą bendraujant draugas siūlo Saulei užsirūkyti.

C. Petras ir Antanas – geri draugai. Petras jau keli metai rūko cigaretes ir nesugeba mesti.

..... 295

...PR...IE.D..A..I.....

.....P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A.....PA...S

Pratybų lapas Nr. 67

AR LENGVA MESTI RŪKYTI?

Situacija (Tabakas)

Asmuo A

Tu metei rūkyti prieš dvi savaites. Dabar tu su keliais draugais esi kavinėje. Visi jie, išskyrus

tave, rūko. B atkakliai tau siūlo cigaretę. Tu norėtum surūkyti vieną, bet kartu norėtum ir atsispirti. Tačiau matant, kad visi rūko, spaudimas darosi nepakeliamas.

Asmuo B

Tu pasiūlai cigaretę A, kai su draugais esate kavinėje. Tavo požiūris į tai toks: jis/ji bandė prieš tai mesti rūkyti, tačiau nesėkmingai, todėl dabar galima pasiūlyti cigaretę, nes jis/ji jaučiasi labai nesmagiai, kai visi draugai rūko.

Stebėtojas

Asmuo C

Jūs stebite, kaip A ir B bendrauja, ir konstatuojate A sėkmę arba nesėkmę atsisakant pasiūlymo.

..... 296

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 68

MITAS AR FAKTAS?

Patikrinkite kiekvieną teiginį: kas tai – mitas (M) ar faktas (F)?

1. Alkoholis stimuliuoja, jis pakelia nuotaiką.
2. Priklausomybė nuo narkotikų yra tik vaizduotės padarinys.
3. Žinoma, kad išgėrus vairuoti nėra saugu, tačiau marihuanos rūkymas vairavimui neturi jokio poveikio.
4. Jaunuoliams pirmą kartą narkotikų duoda pabandyti vyresnieji nepažįstami dėdės, kurie slankioja žaidimų aikštelėse ir kitur, kur žino sutiksią vaikų.
5. Po išgėrimo puodelis stiprios juodos kavos, šviežias oras ar šaltas dušas padės išsiblaivyti, tad jau galėsi vairuoti automobilį.
6. Tabakas yra narkotikas.
7. Žmonėms yra linksmiau, kai gauna narkotikų porciją.
8. Iš visų narkotikų dažniausiai piktnaudžiaujama marihuana.
9. Jeigu nori išgerti, geriau gerk alų negu viskį.
10. Kadangi marihuana didina gebėjimą susikonscentruoti, ji skatina kūrybiškumą ir padeda mokytis.
11. Jeigu nėsčia moteris girtuokliauja ir vartoja narkotikus, pažeidžiamas dar negimęs kūdikis.
12. Nuo alkoholio intoksikacijos dar niekas nemirė.
13. Prie marihuanos galima priprasti.
14. Marihuanos pėdsakų galima aptikti žmogaus organizme dar ir po savaitės, nors jis surūkė tik vieną porciją.
15. Vaikai, kurie pradėjo gerti iki penkiolikos metų, du kartus dažniau tampa alkoholikais ir narkomanais negu tie, kurie pradeda gerti vyresniame amžiuje.
16. Jeigu vaikai galvoja, kad alkoholis jiems nežalingas ir asocijuojasi su malonumais, padidėja galimybė, kad jie pradės vartoti ir narkotikus.

..... 297

... PR... IE.D..A..I..... P..R..A..T..Y..B..Ų...

L.A..... PA... S

Pratybų lapas Nr. 69

MITAS AR FAKTAS?

MITAS AR FAKTAS – ATSAKYMAI

- M 1. Alkoholis yra depresantas. Jis slopina smegenų ir stuburo nervų funkcijas.
- M 2. Priklausomybė nuo narkotikų yra reali. Ir fizinė, ir psichinė.
- M 3. Tyrimai rodo, kad vairavimo įgūdžiai prarandami net 4-6 valandoms po marihuanos porcijos. Vieno tyrimo išvada – pati kritiškiausia stadija vairuotojui yra tada, kai praeina pirmasis intoksikacijos poveikis.
- M 4. Vaikai paprastai pabando narkotikų gavę iš draugų.
- M 5. Jeigu alkoholis pateko į organizmą, jo skilimo proceso niekas negali pagreitinti.

- F 6. Tabako komponentas nikotinas formuoja potraukį.
 M 7. Žmonės gali galvoti, kad jiems bus linksmiau, tačiau iš tikrųjų jie tik bėga nuo problemų.
 M 8. Iš visų narkotikų labiausiai piktnaudžiaujama alkoholiu.
 M 9. Aluje, vyne ir stipriuose gėrimuose yra alkoholio, todėl jų poveikis vienodas.
 M 10. Marihuana silpnina gebėjimą susikonscentruoti, todėl trukdo mokytis.
 F 11. Teisybė. Bet koks narkotikas, įskaitant alkoholį, nėščios moters organizme per placentą pasiekia įsčias.
 M 12. Nuo didelių alkoholio dozių žmonės miršta.
 F 13. Prie marihuanos greit įprantama.
 F 14. Marihuanos pėdsakus organizme galima aptikti dar ir po savaitės, nors surūkoma tik viena porcija.
 F 15. Tyrimai rodo, kad mokiniai, pradėję vartoti alkoholį nesulaukę 15 metų, daug labiau linkę tapti narkomanais.
 F 16. Labai svarbus alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencijos aspektas yra švietimas. Kuo daugiau mokiniai turi informacijos, tuo geriau jie pasirenkę priimti teisingus sprendimus.

..... 298

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 70

MAN NESIŪLYK!

Situacijos pavyzdys (alkoholis)

Asmuo A

Tu atkakliai prašai, kad B dar truputį išgertų prieš išeinant iš baro. Tu žinai, kad jis nori eiti, bet jauti, kad, jam išėjus, kiti irgi gali išeiti. Esi labai susirūpinęs, nes smagiai leidi laiką ir dar nenori, kad draugai išsiskirstytų.

Asmuo B

A tau pasiūlė išgerti, bet tu jau tikrai nori eiti. Tačiau draugai toliau sėdi ir visiems linksma. Tu jau prieš tai neatsisakei siūlymų, bet dabar tikrai nori išeiti. A yra labai atkaklus.

Stebėtojas

Asmuo C

Jūs stebite, kaip A ir B bendrauja, ir vertinate, kaip B atsisako pasiūlymo išgerti. Pakomentuokite, ar jo atsakymas buvo sėkmingas.

Pratybų lapas Nr. 70

MAN NESIŪLYK!

Situacijos pavyzdys (alkoholis)

Asmuo A

Tu atkakliai prašai, kad B dar truputį išgertų prieš išeinant iš baro. Tu žinai, kad jis nori eiti, bet jauti, kad, jam išėjus, kiti irgi gali išeiti. Esi labai susirūpinęs, nes smagiai leidi laiką ir dar nenori, kad draugai išsiskirstytų.

Asmuo B

A tau pasiūlė išgerti, bet tu jau tikrai nori eiti. Tačiau draugai toliau sėdi ir visiems linksma. Tu jau prieš tai neatsisakei siūlymų, bet dabar tikrai nori išeiti. A yra labai atkaklus.

Stebėtojas

Asmuo C

Jūs stebite, kaip A ir B bendrauja, ir vertinate, kaip B atsisako pasiūlymo išgerti. Pakomentuokite, ar jo atsakymas buvo sėkmingas.

..... 299

... P.R... I.E.D... A... I... .. P... R... A... T... Y... B... Ū...

L... A... .. P... A... .. S

Pratybų lapas Nr. 71

KOKIA KLASĖS NUOMONĖ APIE PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS?

Mokinio lapas

Kokia klasės nuomonė apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą?

A. Kokia tavo nuomonė apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą?

Laisvose eilutėse ar ant atskiro popieriaus lapo parašykite, ką manote apie tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Būkite pasirengęs savo nuomone pasidalyti su klasės draugais.

2. Pažymėkite žodžius, kurie tiksliausiai išreiškia jūsų nuomonę apie tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Sveikata Įstatymas Išbandymai

Pinigai Religija Gaujos

Linksmybės Šeima Narkotikų platintojai

Draugai Populiarumas Atsipalaidavimas

Nelaimės Priklausomybė Pavojus

Baimė Pažeminimas Nuobodulys

Mokykla Smurtas Pripratimas

Reklama Dileriai Neteisėtas Kita _____

B. Kokia grupės narių nuomonė apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą?

1. Paaiškinkite grupės nariams, kodėl pasirinkote vieną ar kitą žodį, raskite žodį ar žodžius, kurie tiksliausiai apibūdina grupės nuomonę apie mokinius, vartojančius tabaką, alkoholį ir kitas psichiką veikiančias medžiagas. Parašykite laisvose eilutėse.

2. Ar A užduoties 2 dalyje papildomai parašėte sąrašą nepamintų žodžių? Jei taip, paaiškinkite kodėl. Jei grupė pritaria, įrašykite šiose eilutėse.

3. Grupės vadovas pasiruošia grupės nuomonę pristatyti klasei. Kitos grupės gali pateikti klausimų, komentuoti.

C. Kokia dabar tavo nuomonė apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą?

Kaip vertinate tai, kad yra skirtingų nuomonių ir vertinimų dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo?

Ar pasikeitė jūsų nuomonė apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą po diskusijos?

Kokie klausimai iškilo?

..... 300

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 72

PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ KELIAMI PAVOJAI SVEIKATAI TIESA – NETIESA

Taip Ne

1. Kiekvienas narkotikas yra potencialus nuodas, keliantis pavojų sveikatai.
2. Prie slopinamųjų vaistų, kurie atpalaiduoja ir ramina centrinę nervų sistemą galima priprasti.
3. Alkoholio ir raminamųjų preparatų niekada negalima vartoti kartu.
4. Marihuana yra naujas narkotikas.
5. Prisiuosčius klijų, jus gali pradėti pykinti, bet tai nepavojinga.
6. Marihuanos rūkymas kelia didelį pavojų susirgti bronchitu, emfizema ir plaučių vėžiu.
7. Aerozolių uostymas neprilygsta narkotikų vartojimui.
8. Marihuana šiandien yra labiausiai po alkoholio paplitęs narkotikas.
9. Slopinamųjų preparatų vartojimas su alkoholiu gali negrįžtamai pažeisti smegenis.
10. Kai kuriuos slopinamuosius preparatus paskiria gydytojas kaip migdomuosius, raumenis atpalaiduojančius ar raminamuosius vaistus.

..... 301

... P R I E D A I ...

... P . R . A . T . Y . B . Ų ...

... L . A P A . . . S

Pratybų lapas Nr. 73

**PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ KELIAMI PAVOJAI SVEIKATAI
TIESA–NETIESA. ATSAKYMAI**

- T 1. Kiekvienas narkotikas yra potencialus nuodas, keliantis pavojų sveikatai.
T 2. Tiesa. Prie slopinamųjų vaistų, kurie atpalaiduoja ir ramina centrinę nervų sistemą galima priprasti.
T 3. Alkoholio ir raminamųjų preparatų niekada negalima vartoti kartu.
N 4. Marihuana nėra naujas narkotikas. (Marihuana žinoma jau 5 tūkstančius metų).
N 5. Prisiuosčius klijų, jus gali pradėti pykinti, ir tai pavojinga. (Klijų garai gali būti labai pavojingi. Jie gali rimtai ir negrįžtamai paveikti organizmą).
T 6. Marihuanos rūkymas kelia didelį pavojų susirgti bronchitu, emfizema ir plaučių vėžiu.
N 7. Tirpiklių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų uostymas prilygsta narkotikų vartojimui. (Tirpiklių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų uostymas veikia panašiai kaip alkoholis, tik apsvaigstama staigiau, eiga gali būti netikėta).
T 8. Marihuana šiandien yra labiausiai po alkoholio paplitęs narkotikas.
T 9. Slopinamųjų preparatų vartojimas su alkoholiu gali negrįžtamai pažeisti smegenis.
T 10. Kai kuriuos slopinamuosius preparatus paskiria gydytojas kaip migdomuosius, raumenis atpalaiduojančius ar raminamuosius vaistus.

Pratybų lapas Nr. 73

**PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ KELIAMI PAVOJAI SVEIKATAI
TIESA–NETIESA. ATSAKYMAI**

- T 1. Kiekvienas narkotikas yra potencialus nuodas, keliantis pavojų sveikatai.
T 2. Tiesa. Prie slopinamųjų vaistų, kurie atpalaiduoja ir ramina centrinę nervų sistemą galima priprasti.
T 3. Alkoholio ir raminamųjų preparatų niekada negalima vartoti kartu.
N 4. Marihuana nėra naujas narkotikas. (Marihuana žinoma jau 5 tūkstančius metų).
N 5. Prisiuosčius klijų, jus gali pradėti pykinti, ir tai pavojinga. (Klijų garai gali būti labai pavojingi. Jie gali rimtai ir negrįžtamai paveikti organizmą).
T 6. Marihuanos rūkymas kelia didelį pavojų susirgti bronchitu, emfizema ir plaučių vėžiu.
N 7. Tirpiklių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų uostymas prilygsta narkotikų vartojimui. (Tirpiklių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų uostymas veikia panašiai kaip alkoholis, tik apsvaigstama staigiau, eiga gali būti netikėta).
T 8. Marihuana šiandien yra labiausiai po alkoholio paplitęs narkotikas.
T 9. Slopinamųjų preparatų vartojimas su alkoholiu gali negrįžtamai pažeisti smegenis.
T 10. Kai kuriuos slopinamuosius preparatus paskiria gydytojas kaip migdomuosius, raumenis atpalaiduojančius ar raminamuosius vaistus.

..... 302

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 74

MANO SPRENDIMAI

..... 303

PR.....IE.D..A..I.....P..R..A..T..Y..B..Ų...
L.A.....P.A...S

Pratybų lapas Nr. 75

MANO SPRENDIMAI

..... 304

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 76

ŽIV/AIDS. KĄ APIE TAI GALVOJI?

Kodėl taip galvoji?

A. Iškirpkite šiuos užrašus.

Sutinku Abejoju Nesutinku

Taip Nežinau Ne

B. Iškirpkite šiuos teiginius. Pasitark su grupe ir šiuos teiginius priklijuok po tinkamu užrašu.

Narkomanija ir AIDS – žmogaus elgesio ligos

Narkotikų vartojimas padidina galimybę užsikrėsti ŽIV

ŽIV galima užsikrėsti autobuse

Narkotikų vartojimas intraveniniu būdu – didelė galimybė užsikrėsti ŽIV

Iš pažiūros sunku pasakyti, kad žmogus užsikrėtęs ŽIV

ŽIV infekuota moteris gali pagimdyti sveiką kūdikį

ŽIV galima užkrėsti beždžionę

Galima draugauti su ŽIV infekuotu asmeniu

Saugu sėdėti su ŽIV infekuotu viename suole

ŽIV neplatina vabzdžiai

Žmonės, užsikrėtę ŽIV, turi kaltinti tik save

ŽIV nešiotojai turėtų apie tai pranešti aplinkiniams

Su žmonėmis, infekuotais ŽIV, turėtų būti elgiamasi su užuojauta

ŽIV neplinta lytiniu keliu

C. Informuokite bendraamžius. Pasinaudodami spaudos iliustracijomis, drauge paruoškite plakatą, informuojantį apie AIDS ir narkotikų problemą.

D. Atsakykite į klausimus:

Kaip vertinate tai, kad buvo skirtingų nuomonių?

Ar sunku buvo susitarti?

Ar pakito jūsų nuomonė po diskusijos?

..... 305

... P.R...I.E.D...A...I...

L.A.....P.A...S

.....P..R..A..T..Y..B..U...

Pratybų lapas Nr. 77

NARKOTIKAI IR SPORTAS

1. Jūs esate disko mėtymo lyderis savo klube ir svajojate laimėti olimpinį medalį. Ir jūs, ir jūsų treneris manote, kad tai įmanoma. Tačiau jums pasakoma, kad vienintelė galimybė tai pasiekti yra anaboliniai steroidai, be to, juk juos vartoja visi disko metikai.

2. Jūs esate jaunas dviratininkas, stengiatės kaip reikiant treniruotis ir dalyvauti varžybose. Jūs girdėjote apie preparatus, kurie pagerintų jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus, – kiti žmonės juos vartoja! Tačiau jūs nenorite nieko kito, tik džiaugtis sportu.

3. Jūs esate gerai pasaulyje žinomas futbolininkas, žaidžiantis savo šalies rinktinėje. Laisvalaikiu jums patinka rūkyti marihuaną. Jūs manote, kad tai neturi įtakos fiziniam pasirengimui ar jūsų elgesiui futbolo aikštėje. Keletas žmonių jums sakė, kad griunate sporto reputaciją, o kitiems atrodo, kad tai, ką jūs darote laisvalaikiu, yra jūsų reikalas.

4. Jūs esate sprinteris. Dešimtosios ar šimtosios sekundės dalys lemia, ar esate pirmas, ar paskutinis. Jūs taip pat žinote, kad galėtumėte užsidirbti daug pinigų iš reklamos, jei laimėtumėte daugelį varžybų. Dopingas galėtų jums padėti tapti lyderiu.

Pratybų lapas Nr. 77

NARKOTIKAI IR SPORTAS

1. Jūs esate disko mėtymo lyderis savo klube ir svajojate laimėti olimpinį medalį. Ir jūs, ir jūsų treneris manote, kad tai įmanoma. Tačiau jums pasakoma, kad vienintelė galimybė tai pasiekti yra anaboliniai steroidai, be to, juk juos vartoja visi disko metikai.

2. Jūs esate jaunas dviratininkas, stengiatės kaip reikiant treniruotis ir dalyvauti varžybose. Jūs girdėjote apie preparatus, kurie pagerintų jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus, – kiti žmonės juos vartoja! Tačiau jūs nenorite nieko kito, tik džiaugtis sportu.

3. Jūs esate gerai pasaulyje žinomas futbolininkas, žaidžiantis savo šalies rinktinėje. Laisvalaikiu

jums patinka rūkyti marihuaną. Jūs manote, kad tai neturi įtakos fiziniam pasirengimui ar jūsų elgesiui futbolo aikštėje. Keletas žmonių jums sakė, kad griunate sporto reputaciją, o kitiems atrodo, kad tai, ką jūs darote laisvalaikio, yra jūsų reikalas.

4. Jūs esate sprinteris. Dešimtosios ar šimtosios sekundės dalys lemia, ar esate pirmas, ar paskutinis. Jūs taip pat žinote, kad galėtumėte užsidirbti daug pinigų iš reklamos, jei laimėtumėte daugelį varžybų. Dopingas galėtų jums padėti tapti lyderiu.

..... 306

..... PRATYBŲ LAPAS

PRIEDAI

Pratybų lapas Nr. 78

Kaip sukurti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą ?

A. Situacija. Mokyklos direktorius/ė įsitikino, kad mokiniai gali sukurti veiksmingą psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą. Įsivaizduokite, kad jūs esate tie mokiniai, į kuriuos jis/ji kreipėsi pagalbos. Dirbkite grupėmis.

B. Prevencijos programos uždaviniai. Numatykite tris uždavinius, kuriuos norite pasiekti.

1 uždavinys:

2 uždavinys:

3 uždavinys:

C. Laukiami rezultatai. Numatykite tris laukiamus rezultatus.

1 rezultatas:

2 rezultatas:

3 rezultatas:

D. Veiklos planavimas. Surašykite savo pasiūlymus.

1.

2.

3.

E. Numatytos veiklos įvertinimas. Atsakykite į šiuos klausimus ir papildykite C užduotį.

1. Ar numatyta veikla supažindins jaunus žmones su psichiką veikiančių medžiagų daroma žala?

Taip ____ Ne ____

Paaškinimas: _____

2. Ar jūsų numatyta veikla padės jauniems žmonėms suvokti sveiko gyvenimo būdo svarbą?

Taip ____ Ne ____

Paaškinimas: _____

3. Ar numatyta veikla padės suvokti, kaip svarbu mokėti priimti tinkamus sprendimus?

Taip ____ Ne ____

Paaškinimas: _____

4. Ar numatyta veikla užtikrins mokinių saugumą mokykloje?

Taip ____ Ne ____

Paaškinimas: _____

5. Ar numatyta veikla įtakos rizikingo elgesio pasikeitimus į saugesnį?

Taip ____ Ne ____

Paaškinimas: _____

Veikla Pranašumai Trūkumai

..... 307

... PR... IE.D. A. I. P. R. A. T. Y. B. Ų ...

L. A. ... PA. ... S

Pratybų lapas Nr. 79

NEBAIGTI SAKINIAI

Užbaikite pateiktus sakinius taip, kaip jums atrodo teisinga

Kai galvoju apie psichiką veikiančias medžiagas, aš

Aš manau, kad psichiką veikiančios medžiagos yra

Kai girdžiu, kad mokiniai piktnaudžiauja psichiką veikiančiomis medžiagomis, aš

Paaugliai gali susigundyti pabandyti narkotikų, kai

Mokydami apie psichiką veikiančių medžiagų žalą, mokytojai turėtų

Jeigu man pasiūlytų nelegalių narkotikų medžiagų, aš

..... 308

..... KUR KREIPTIS

PAGALBOS

Kur kreiptis pagalbos ir konsultacijų PEDAGOGINIŲ PSICHOLOGINIŲ TARNYBŲ SĄRAŠAS

Eil.

Nr.

Tarnybos pavadinimas Adresas Telefonas

1 Akmenės rajono PPT Respublikos g. 22, Naujoji

Akmėnė

(8 425) 52 399

(8 612) 48847

2 Alytaus miesto PPT Pulko g. 1, Alytus (8 315) 75 507

3 Alytaus rajono švietimo ir pedagoginės
psichologinės pagalbos centras

Vytauto g. 20, Alytus (8 315) 74 284

4 Anykščių švietimo centro PPT Šviesos g. 7, Anykščiai (8 381) 58 142
(8 613) 26168

5 Biržų raj. Pagalbos mokiniui, mokytojui
ir mokyklai centras

Vytauto g. 30, Biržai (8 450) 34 568

(8 450) 34 657

6 Druskininkų PPT Veisiejų g. 17, Druskininkai tel./faks. (8 313) 51 455

7 Elektrėnų savivaldybės Švietimo
paslaugų centro PPT

Rungos g. 5,

Elektrėnų vid. m-la, Elektrėnai

(8 528) 39 784

8 Ignalinos raj. pagalbos mokiniui,
mokytojui ir mokyklai centras

Mokyklos g. 9, Ignalina (8 386) 52 600

9 Jonavos raj. savivaldybės PPT Kalnų 70, Jonava (8 349) 52 866

10 Joniškio raj. Švietimo centro PPT Melioratorių kvartalas 14,
Joniškis

(8 426) 66 061

11 Jurbarko Švietimo centro PPT Dariaus ir Girėno g. 120a,
Jurbarkas

(8 447) 72253

12 Kaišiadorių raj. PPT Gedimino 85, Kaišiadorys (8 346) 43 814

13 Kauno m. PPT Vytauto pr. 44, Kaunas tel./faks. (8 37) 423 284

14 Kauno raj. švietimo centro PPT Saulės g. 12, Kaunas (8 37) 332 529

15 Kelmės rajono PPT J.Janonio g. 11-1, Kelmė (8 427) 61 184

16 Kėdainių Švietimo centro PPT S. Jaugelio-Telegos g. 2,
Kėdainiai

(8 347) 51 346

17 Klaipėdos m. PPT Debreceno g. 41-1, Klaipėda (8 46) 342 253

18 Klaipėdos rajono PPT P. Cvirkos 19, Gargždai,
Klaipėdos r.

(8 46) 453 945

19 Kretingos raj. PPT Chodkevičiaus g. 10-420,
Kretinga

(8 445) 78 939

20 Kupiškio raj. PPT Vilniaus g. 8, Kupiškis (8 459) 35 144
(8 615) 97550

21 Lazdijų rajono savivaldybės PPT Nepriklausomybės a. 4, Lazdijai (8 318) 51 128

22 Marijampolės saviv. PPT Bažnyčios g.19, Marijampolė (8 343) 50 472

23 Mažeikių saviv. admin. Švietimo
skyriaus PPT

Ventos g. 8a, Mažeikiai (8 443) 95 329
24 Molėtų PPT P.Cvirkos g. 1, Molėtai (8 383) 51 892
25 Pakruojo raj. PPT Vytauto Didžiojo g. 63, Pakruojis (8 421) 61 705
26 Palangos pagalbos mokiniui, mokytoji
ir mokyklai centras
(8 460) 40 106
(8 460) 40 108
(8 460) 40 107
27 Plungės rajono PPT Vytauto g.12, Plungė (8 448) 73 116
28 Panevėžio m. PPT Topolių g.12, Panevėžys (8 45) 501 297
..... 309

..... KUR KREIPTIS

PAGALBOS

29 Panevėžio rajono PPT Vasario 16-osios g. 27, 424 kab.,
Panevėžys
tel./faks. (8 454) 60 264
30 Pasvalio rajono PPT Vilniaus g. 7, Pasvalys (8 451) 34 284
31 Prienų PPT Basanavičiaus g. 18, Prienai (8 319) 52 355
32 Radviliškio savivaldybės admin.
Švietimo skyriaus PPT
Radvilų g. 6, Radviliškis (8 422) 52 172
33 Raseinių PPT Vilniaus g. 93, Raseiniai (8 428) 51 571
34 Rokiškio rajono savivaldybės PPT J.Biliūno g. 2, Rokiškis (8 458) 32 202
35 Skuodo PPT Švietimo skyrius, Vilnius g. 13,
Skuodas
(8 440) 79 280
36 Šakių rajono PPT Šaulių g. 20, Šakiai (8 345) 60 188
37 Šalčininkų r. savivaldybės PPT Vilniaus g. 64, Šalčininkai (8 380) 30 181
(8 620) 38281
38 Šiaulių m. PPT Pakalnės g. 6a, Šiauliai (8 41) 526 048
(8 41) 525 728
39 Šiaulių raj. savivaldybės
administracijos PPT
Montvilos g. 4, Šiauliai (8 41) 437 659
40 Šilalės Švietimo centro PPT Nepriklausomybės g. 1, Šilalė (8 612) 11045
(8 449) 70 091
(8 618) 30887
41 Širvintų rajono PPT L. Stuokos-Gucevičiaus vid. m-la
Vilniaus g. 69, Širvintos
(8 382) 51230
(8 674) 82272
42 Švenčionių raj. PPT Sodų g. 30, Švenčionys (8 387) 51404
(8 615) 48138
43 Tauragės Pagalbos mokytoji ir
mokiniui centro PPT
Donelaičio g. 21, Tauragė (8 446) 71 511
44 Telšių raj. savivaldybės administracijos
švietimo skyriaus PPT
S. Daukanto g. 35, Telšiai (8 444) 60 202
45 Trakų raj. savivaldybės biudžetinė
įstaiga švietimo centras
Birutės g. 42, Trakai (8 528) 55 597
(8 528) 53 113
(8 685) 11760
46 Ukmergės PPT Vytauto g.39, Ukmergė tel./faks. (8 340) 61 888
(8 671) 11904
47 Utenos rajono PPT Maironio g. 11, Utena (8 389) 61 546

48 Varėnos Švietimo centras J. Basanavičiaus g. 9, Varėna (8 310) 31 534
(8 310) 31 232

49 Vilniaus m. PPT A. Vivalskio g. 2A, Vilnius (8 5) 265 0912
(8 5) 265 0908

50 Vilniaus raj. PPT Kranto g. 21, Nemenčinė
Vilniaus r.

(8 5) 243 9429

51 Vilkaviškio savivaldybės PPT S. Nėries g. 1, Vilkaviškis (8 342) 60 029

52 Visagino savi. admin. Švietimo ir
kultūros skyriaus PPT

Parko g. 14, Visaginas (8 386) 31350

53 Zarasų švietimo centro PPT Savanorių g. 1, Zarasai (8 385) 51785

..... 310

..... KUR KREIPTIS

PAGALBOS

RUL Vaiko raidos centras

Registratūros tel. (8 5) 273 1422

Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius

Vytauto g. 15, Vilnius. Tel. (8 5) 275 7564

Skyrius veikia visą parą.

Vilniaus priklausomybės ligų centras

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

Tel. (8 5) 216 0014

Faks. (8 5) 216 0019

El. paštas info@vplc.lt

Dienos centras, Savanorių pr. 74. Tel.: (8 5) 233 3709, (8 5) 233 6202

Reabilitacijos centras, Vilkpėdės g. 3. Te. (8 5) 232 5545

Kauno priklausomybės ligų centras

Giedraičių g. 8, Kaunas

Tel. (8 37) 337 437

Faks. (8 37) 332 253

El. paštas plc_kaunas@takas.lt

Panevėžio apskrities priklausomybės ligų centras

Elektronikos g. 1c, Panevėžys

Tel. (8 45) 582 672

Faks. (8 45) 582 673

El. paštas paplc@office.lt

Klaipėdos priklausomybės ligų centras

Taikos pr. 46, Klaipėda

Tel. (8 46) 415 026

Faks. (8 46) 410 648

El. paštas kplc@klaipeda.omnitel.net

Šiaulių priklausomybės ligų centras

Daubos g. 3, Šiauliai

Tel. (8 41) 457 511

Faks. (8 41) 455 574

El. paštas splc.lc@splc.w3.lt

Vilniaus priklausomybės ligų centro ankstyvosios diagnostikos ir reabilitacijos centras

Vilkpėdės 3, LT-03151 Vilnius

Tel. (8 5) 213 7274

Faks. (8 5) 216 0019

El. paštas info@vplc.lt

www.vplc.lt

Lietuvos AIDS centro Priklausomybės ligų reabilitacijos bendruomenė

Nugalėtojų g. 3, LT-10105 Vilnius

Tel. (8 5) 276 3581

Faks. (8 5) 230 0124

El. paštas nugaletojai@aids.lt
www.aids.lt

Lietuvos blaivybės draugija „Baltų ainiai”

Savičiaus g. 10, Vilnius
Tel. (8 5) 262 9958
(8 686) 39722. Faks. (8 5) 262 9958
El. paštas alfa@email.lt
www.baltuainiai.net
..... 311

..... KUR KREIPTIS

PAGALBOS

Lietuvos krikščioniškojo jaunimo blaivybės sąjunga „Žingsnis“

Aušros vartų g. 12–111, Vilnius
Tel.: (8 5) 2644888, (8 686) 94604
El. paštas zingsnis@jip.lt

VšĮ „Apsisprendimas“

Minties g. 54 – 42, Vilnius
Tel.: (8 5) 275 7611, (8 684) 37566
El. paštas info@apsisprendimas.lt
www.apsisprendimas.lt

Šeštojo policijos komisariato jaunimo klubas

Justiniškių g. 109A, Vilnius
Tel. (8 5) 238 7093. Faks. (8 5) 238 7209
El. paštas info@policeclub.lt
www.policeclub.lt

VšĮ „Jaunimo psichologinės paramos centras“

Rasų g. 20, Vilnius
Tel. (8 5) 231 3437. Faks. (8 5) 231 3439
El. paštas info@jppc.lt
www.jppc.lt

VO „Tėvai prieš narkotikus“

Pašto adresas: P/d 3518, Vilnius-1, LT-01015
Tel. (8 5) 249 7396. Faks. (8 5) 249 7396
El. paštas jurgisj@sala.lt

VšĮ „Rafaelis“

M.Paco 4/1, 10309 Vilnius
Tel. (8 5) 263 7443. Faks. (8 5) 263 7443
El. paštas lemar@rafaelis.lt
www.rafaelis.lt

VO „Tėvų partnerystė“

Vilniaus tėvų savivalbos grupė
Tel.: (8 684) 80319; (8 650) 22379.
El. paštas: dringioragana@gmail.com
Klaipėdos tėvų savivalbos grupė
Tel. (8 631) 57787

Narkomanai anonimai

Sveikstančių priklausomų nuo narkotikų žmonių tarptautinė draugija
www.lietuvos-na.lt

Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras

Latvių g. 19A, Vilnius
Tel. (8 5) 260 7636
Vilniaus miesto savivaldybės biudžetinė įstaiga

Socialinės paramos centras Tarnyba „Parama“

Žemaitijos g. 9, LT-01134 Vilnius
Tel. (8 5) 231 3655, faks.(8 5) 231 4674
El. paštas paramai@takas.lt
www.spcentras.lt

PAGALBOS

PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAI

Eil.

Nr. Centrai Adresai Telef. Faks.

Psichikos sveikatos centrai, turintys juridinio asmens statusą

Miestai ir rajonai

1 VŠĮ Akmenės rajono psichikos

sveikatos centras

Respublikos 11 A, Naujoji

Akmėnė

Tel./faks. (8 425) 56 848

2 VŠĮ Anykščių rajono psichikos

sveikatos centras

V. Kudirkos 3, Anykščiai (8 381) 56 702, 56 704 reg.

3 VŠĮ Elektrėnų psichikos

sveikatos priežiūros centras

Taikos 8, Elektrėnai Tel./faks. (8 528) 39 646

4 VŠĮ Joniškio psichikos

sveikatos centras

Vilniaus 6, Joniškis Tel./faks. (8 426) 60 040

5 VŠĮ Jurbarko rajono psichikos

sveikatos centras

Vydūno 56, Jurbarkas Tel./faks. (8 447) 54 992

6 VŠĮ Kaišiadorių psichikos

sveikatos centras

Gedimino 118, Kaišiadorys (8 346) 60 163 reg., 60 162

faks.

7 VŠĮ Kelmės rajono psichikos

sveikatos centras

Vytauto Didžiojo 84a, Kelmė (8 427) 61453, 61 325 faks.

8 VŠĮ Klaipėdos psichikos

sveikatos centras

Galinio Pylimo 3-b, Klaipėda (8 46) 41 00 27 reg.,

Tel./faks. 41 00 31

9 VŠĮ Kretingos psichikos

sveikatos centras

Žemaitės al. 1, Kretinga (8 445) 79 055, 79 055 faks.

10 UAB Mažeikių psichikos

sveikatos centras

Laisvės 7-2, Mažeikiai (8 443) 25 337 reg.,

25 388 faks.

11 VŠĮ Raseinių psichikos

sveikatos centras

Ligoninės 6, Raseiniai (8 428) 70 065, 70 064 faks.

12 VŠĮ Rokiškio psichikos

sveikatos centras

Vytauto 35b, Rokiškis (8 458) 71 696, 71 697 faks.

13 UAB Šakių psichikos sveikatos

centras

V. Kudirkos 70-7, Šakiai Tel./faks. (8 345) 51 021

14 VŠĮ Šilalės psichikos sveikatos

centras

Vytauto Didžiojo 17, Šilalė Tel./faks. (8 449) 74 620

15 UAB Šilutės psichikos

sveikatos ir psichoterapijos
centras

Gluosnių 4, Šilutė (8 441) 62 363 reg.,
62 305 faks.

16 UAB Žemaitijos psichikos
sveikatos centras

Birutės 10b, Telšiai (8 444) 74 313, 53 400 faks.

17 VŠĮ Trakų psichikos sveikatos
centras

Mindaugo 17, Trakai (8 528) 55 945 ved., 55 939,
55 945 faks.

Psichikos sveikatos centrai, esantys pirminės sveikatos priežiūros centro sudėtyje

Miestai

18 VŠĮ Druskininkų pirminės
sveikatos priežiūros centras

M. K. Čiurlionio 82, Druskininkai (8 313) 52 289 reg., 53 944,
53 702 faks.

19 VŠĮ Kauno Centro poliklinika Gedimino 38, Kaunas Tel./faks. (8 37) 423 269,
424 541 reg.

20 VŠĮ Kauno Dainavos poliklinika Pramonės pr. 31, Kaunas Tel./faks. (8 37) 451 575,
40 39 77 reg.

21 VŠĮ Kauno Kalniečių poliklinika Savanorių pr. 369, Kaunas (8 37) 401 452, 311 681 faks.

22 VŠĮ Kauno Šančių poliklinika Juozapavičiaus pr. 72, Kaunas (8 37) 34 22 87, 34 02 33 faks.
..... 313

..... **KUR KREIPTIS**

PAGALBOS

23 VŠĮ Kauno Šilainių poliklinika Baltų pr.7, Kaunas Tel./faks. (8 37) 301 580
30 15 88 reg., 30 16 01 faks.

24 VŠĮ Palangos pirminės asmens
sveikatos priežiūros centras

Vytauto 92, Palanga (8 460) 51 393

25 VŠĮ Panevėžio miesto
poliklinika

Nemuno 75, Panevėžys (8 45) 500 605, 500 606,
500 696 faks.

26 VŠĮ Šiaulių asmens sveikatos
priežiūros centras

Vytauto 101, Šiauliai (8 41) 525 419 reg.,
525 405 ved., 523 115 faks.

27 VŠĮ Dainų pirminės sveikatos
priežiūros centras

Aido 18, Šiauliai (8 41) 416 653 reg.,
552 791 faks.

28 VŠĮ Antakalnio poliklinika Antakalnio 59, Vilnius (8 5) 234 7486 reg.
234 62 32 vad., 234 7160 faks.

29 VŠĮ Karoliniškių poliklinika L. Asanavičiūtės 27 a, Vilnius (8 5) 245 8417, 244 5117 faks.

30 VŠĮ Lazdynų poliklinika Architektų 17, Vilnius (8 5) 244 4670, 244 4912 faks.

31 VŠĮ Naujosios Vilnios
poliklinika

V. Sirokomlės 8, Vilnius (8 5) 260 6878, 260 6877 faks.

32 VŠĮ Centro poliklinika, Vytenio
filialas

Kauno 37/59, Vilnius (8 5) 233 5124

33 VŠĮ Šeškinės poliklinika Šeškinės 24, Vilnius (8 5) 246 8335, 233 5241,
246 8336 faks.

34 VŠĮ Naujininkų poliklinika Dariaus ir Girėno 14, Vilnius (8 5) 216 44 37, 216 68 30 faks.

35 VŠĮ Visagino pirminės

sveikatos priežiūros centras
Taikos 15, Visaginas (8 386) 72 058, 74 745 faks.

Rajonai

36 VšĮ Alytaus poliklinika Naujoji 48, Alytus (8 315) 56 885, 56 859,
39 902 faks.

37 VšĮ Dr. A. Biržiškos sveikatos
namai

Vytauto g. 2, Mažeikių r.,
Viekšniai

(8 443) 37 464 reg.,

39 001 faks.

38 VšĮ Ignalinos rajono poliklinika Ligoninės 13, Ignalina (8 386) 52848, faks. 52126

39 VšĮ Jonavos pirminės

sveikatos priežiūros centras

Žeimių 19, Jonava (8 349) 69 028, 69 027, 69 029,

51 159 faks.

40 VšĮ Garliavos pirminės

sveikatos priežiūros centras

Garliavos poliklinika

Vytauto 63, Kauno r., Garliava (8 37) 39 39 46 reg., 55 83 21,

393797 faks.

41 VšĮ Pakaunės pirminės

sveikatos priežiūros centras

Lietuvių 22, Kaunas Tel./faks. (8 37) 204 953

42 Kazlų Rūda Vytauto 43, Kazlų Rūda,

Marijampolės r.

(8 343) 95 015, 95 054 faks.

43 VšĮ Kėdainių pirminės

sveikatos priežiūros centras

Budrio 5, Kėdainiai (8 347) 50 645, 53 355,

50645 faks.

44 VšĮ Gargždų pirminės

sveikatos priežiūros centras

Tilto 2, Gargždai, Klaipėdos r. (8 46) 452 960, 471 261 faks.

45 VšĮ Lazdijų savivaldybės

pirminės sveikatos priežiūros

centras

Kauno g. 8a, Lazdijai (8 318) 54 151, 51519 faks.

46 VšĮ Marijampolės pirminės

sveikatos priežiūros centras

Bažnyčios 19, Marijampolė Tel./faks. (8 343) 94 021

47 VšĮ Molėtų rajono pirminės

sveikatos priežiūros centras

Vilniaus g. 76, Molėtai; Vilniaus

g. 76, Molėtai

(8 383) 51 660, 52 782, 52 205,

51 151 faks.

48 VšĮ Pakruojo rajono pirminės

sveikatos priežiūros centras

Basanavičiaus 4, Pakruojis (8 421) 69 049, 69 040 faks.

49 VšĮ Panevėžio rajono

savivaldybės poliklinika

A. Jakšto 4, Panevėžys (8 45) 50 22 17, 502210 faks.

..... 314

PAGALBOS

50 VšĮ Pasvalio pirminės asmens

..... KUR KREIPTIS

sveikatos priežiūros centras
Geležinkeliečių 70, Pasvalys (8 451) 34 470 reg., 34 111 faks.
51 UAB Plungės sveikatos
centras

J.T. Vaižganto 91, Plungė (8 448) 71 597, 71 591 kab.,
71 597 faks.

52 VšĮ Prienų pirminės sveikatos
priežiūros centras

Pušyno 2, Prienai (8 319) 60 484, 60 196 faks.

53 VšĮ Radviliškio rajono pirminės
sveikatos priežiūros centras

Vasario 16-osios 8, Radviliškis (8 422) 51 149, 51 102 faks.

54 VšĮ Rietavo pirminės sveikatos
priežiūros centras

Parko 8, Rietavas (8 448) 68 539, 68 181 faks.

55 VšĮ Skuodo pirminės sveikatos
priežiūros centras

Šatrijos 3, Skudodas (8 440) 73 645, 73 640 faks.

56 VšĮ Šalčininkų pirminės
sveikatos priežiūros centras

Nepriklausomybės 38,
Šalčininkai

(8 380) 51 942, 51 298 faks.

57 VšĮ Širvintų rajono pirminės
sveikatos priežiūros centras

P. Cvirkos 9, Širvintos (8 382) 30 249, 30 256 faks.

58 VšĮ Švenčionių rajono pirminės
sveikatos priežiūros centro

Švenčionių padalinys

Strūnaičio 3, Švenčionys (8 387) 68 221, 51 743 faks.

59 VšĮ Tauragės rajono pirminės
sveikatos priežiūros centras

Jūros 5, Tauragė (8 446) 62 268 vad.,
62 269 faks.

60 VšĮ Ukmergės pirminės
sveikatos priežiūros centras

Vytauto 105, Ukmergė (8 340) 65 007, 65 007 faks.

61 VšĮ Utenos pirminės sveikatos
priežiūros centras

Aukštakalnio 5, Utena (8 389) 63 768, 63 769,
63 750 faks.

62 VšĮ Varėnos pirminės
sveikatos priežiūros centras

M. K. Čiurlionio 61, Varėna (8 310) 32 066, 53 765 faks.

63 VšĮ Vilkaviškio pirminės
sveikatos priežiūros centras

P. Jašinsko 2, Vilkaviškis (8 342) 60 113, 53 387 faks.

64 VšĮ Vilniaus rajono centrinė
poliklinika

Laisvės pr. 79, Vilnius (8 5) 247 6996, 238 8128 faks.

65 VšĮ Zarasų rajono pirminės
sveikatos priežiūros centras

Malūno 4, Zarasai (8 385) 53 930, 51 416,
52 465 reg., 51 617 faks.

Privatūs centrai

66 A. Zamulskio gydymo įmonė

„Pulsas”

Vytauto 3, Plungė (8 448) 57 433, 71 883 faks.

67 A. Klišonio šeimos klinika

„Inesa”

J.T. Vaižganto 114, Plungė (8 448) 58 810, 72 194 faks.

68 D.Vaikšienės klinika Savanorių pr. 287, Kaunas (8 37) 311 559

69 UAB Bendrosios medicinos

praktika Savanorių pr. 423,

Kaunas

Savanorių pr. 423, Kaunas (8 37) 313 665, 313 879 faks.

70 UAB Medgintras Šv.Gertrūdos 64A, Kaunas (8 37) 227 410

71 UAB Vita Longa Panerių g. 121, Kaunas (8 37) 337 907, 260 939 faks.

72 VšĮ Justiniškių šeimos gydytojų

kabinetas

Taikos g. 95-24, Vilnius (8 5) 2 447 208

73 VšĮ Vilniaus psichoterapijos ir

psichoanalizės centras

Latvių g. 19a-7, Vilnius Tel./faks. (8 5) 260 76 36