



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Ivana Frívaldská

Svetlo z tmy v protidrogovej prevencii učiteľa

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Žilina
2015

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr. Ivana Frivaldská

Kontakt na autora: Pedagogická a sociálna akadémia, SNP 509/116, 039 01
Turčianske Teplice, frivaldska@centrum.sk

Názov OPS/OSO: Svetlo z tmy v protidrogovej prevencii učiteľa

Rok vytvorenia 2015

OPS/OSO: XV. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: PhDr. Zdenka Lehotská, PhD.

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

droga, drogová závislosť, koordinátor sociálnopatologických javov, učiteľ, programy prevenčnej práce, príčiny a dôsledky užívania drog, vplyv drog na organizmus človeka, riešenie problému šírenia drog, názory žiakov na užívanie drog

Anotácia

Osvedčená pedagogická skúsenosť sa týka protidrogovej prevencie na školách. Práca je rozdelená na tri kapitoly. V prvej kapitole sa venujem vysvetleniu základných pojmov, úlohe učiteľa v protidrogovej prevencii, členeniu prevencie a bližšiemu špecifikovaniu aktérov školskej primárnej prevencie. Obsahom druhej kapitoly je stručné opísanie niektorých programov prevenčnej práce na školách. Tretia kapitola je zameraná na opis aktivít realizovaných na triednických hodinách. Sú zamerané na zisťovanie postojov mladých ľudí k drogám, na ujasnenie si príčin a dôsledkov užívania drog, ich vplyvu na ľudský organizmus, na tvorivé riešenie úloh a na podporovanie životného štýlu bez drog.

Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

Koordinátor drogovej prevencie	47/2010 - KV
Prevenčia niektorých sociálno-patologických javov	963/2012 - KV
Koordinátor prevencie závislostí a sociálno-patologických javov	1061/2013 - KV

OBSAH

ÚVOD	5
1 ZÁKLADNÉ VÝCHODISKÁ.....	7
1.1 Prečo práve učiteľ.....	7
1.2 Prevencie drogových závislostí.....	8
1.2.1 Členenie prevencie drogových závislostí.....	8
1.3 Aktéri školskej primárnej prevencie.....	9
2 PROGRAMY PREVENČNEJ PRÁCE NA ŠKOLÁCH.....	13
2.1 „Peer“ Program.....	13
2.2 Program „Škola bez alkoholu, drog a cigariet“	14
2.3 Program „Fit in“	14
2.4 Program „Zdravý životný štýl“	14
2.5 Program „Ako sa stať sám sebou“	15
3 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ PRAXE.....	17
3.1 Hlavný cieľ.....	17
3.2 Čiastkové ciele.....	17
3.3 Prečo to ľudia robia.....	17
3.4 Výroky o drogách.....	18
3.5 Štyri plagáty.....	19
3.6 Čo to robí s.....	20
3.7 Drogy a tvoje telo.....	21
3.8 Zmiešaný tovar	22
ZÁVER	24
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV.....	25
ZOZNAM PRÍLOH.....	26

ÚVOD

Drogy sa už stali sprievodným javom nášho života. Tak ako alkohol, cigarety, delikvencia. Sú to rizikové faktory nášho života, a tak k nim treba pristupovať.

Pokiaľ dieťa nedostane odpoveď na otázky, ktoré ho zaujímajú z tejto oblasti od rodiča alebo učiteľa, hľadá ich na miestach, ktoré nemusia byť z hľadiska jeho výchovy a formovania jeho osobnosti najvhodnejšie. Drogy a drogová závislosť ako celospoločenský negatívny jav je neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného života.

V mojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti ponúkam mnou modifikované resp. vytvorené, overené a zrealizované zážitkové aktivity z oblasti protidrogovej prevencie pre triednych učiteľov, ktorí majú mnohokrát zábrany akékoľvek preventívne aktivity realizovať. Netreba sa obávať, že ako odborníci nebudete niečo vedieť. Žiaci to priznanie prijímajú skôr, ako keď zastávame za každých okolností rolu experta.

Aktivity ponúkajú rôzne formy práce, pričom najlepšiu skúsenosť mám s prácou v menších skupinkách. Žiaci dostanú úlohu, ktorú riešia a následne prezentujú. Keď so žiakmi hovorím o alkohole, cigaretách a ostatných drogách prejavujem záujem, počúvam ich názory a postoje ktoré vyjadrujú, následne spoločne korigujeme mylné informácie a rôzne mýty. Zákazy, hrozby a dohováranie sú už dávno neúčinné.

Mám skúsenosť nielen ako učiteľka etickej výchovy, v rámci ktorej sa problematike závislostí venujeme v tematickom celku Dobré vzťahy v rodine, ale aj ako triedna učiteľka, že hoci sa žiaci pri úvodných slovách, že sa ideme rozprávať o drogách, netvária nadšene, skôr znechutene (zase drogy!!!), po zrealizovaní zážitkových aktivít sú spokojní. V záverečných diskusiách sú aktívni, otvorení, priznávajú skúsenosti s alkoholom, cigaretami, ba dokonca aj s tvrdými drogami, sú prístupní argumentom, novým návrhom a riešeniam. Triedni učitelia najlepšie poznajú svojich žiakov, rodinné zázemie a preto vedia citlivo zvoliť témy, resp. niektoré obísť. Špeciálne sa to týka problematiky pitia alkoholu. Je dobré si uvedomiť, že pre niektorých žiakov môže ísť o citlivú tému (rodič alkoholik) a pri vedení a facilitovaní skupiny treba byť vnímavý na dianie v skupine žiakov.

Hlavným cieľom mojej práce je poskytnúť triednym učiteľom materiál, ktorým budú u žiakov formovať postoje dôležité na podporovanie životného štýlu bez drog a ktorým sa budú podieľať na zvyšovaní odolnosti žiakov voči sociálno-patologickým javom. Otvorená a úprimná komunikácia medzi učiteľom a žiakom, vyjadrovanie svojich názorov, rozvíjanie komunikačných zručností, nabádanie žiakov k zaujatiu stanovísk, rozptýlenie mýtov o drogách, poznanie sociálnych a zdravotných problémov spôsobených užívaním drog, aktívne riešenie problémov sú ďalšie benefity realizovaných aktivít.

Realizovaním aktivít budú triedni učitelia nabádať žiakov na pozitívne konanie, pomáhať im pri usmerňovaní vlastnej rozhodovacej schopnosti a viesť ich k zodpovednosti za svoje konanie.

1 ZÁKLADNÉ VÝCHODISKÁ

Sociálno-patologické javy sú nežiaduce spoločenské javy, ktoré sa odchyľujú od všeobecne platných sociálnych noriem. Najčastejšie sa vyskytujúce sociálno-patologické javy sú: poruchy správania, záškoláctvo, šikanovanie, agresia, agresivita, týranie, zneužívanie a zanedbávanie detí, kriminalita, prostitúcia, vandalizmus, alkoholizmus a iné drogové závislosti.

V mojej práci sa zameriavam na jeden zo sociálno-patologických javov a to drogovú závislosť s poukázaním na možnosti uplatňovania preventívnych programov na stredných školách.

Droga - „je akákoľvek látka, upravená surovina nerastného, rastlinného, alebo živočíšneho pôvodu, ktorá je po vstupe do živého organizmu schopná zmeniť jednu alebo viac jeho funkcií. Podľa tejto definície možno za drogy považovať všetky prírodné, polosyntetické a syntetické látky, ktoré akýmkoľvek spôsobom vpravené do organizmu môžu za určitých okolností vyvolať chorobný stav – závislosť, psychickú alebo fyzickú tým, že účinkujú priamo alebo nepriamo na centrálny nervový systém“ (Liba, 2008). „Droga je upravená surovina nerastného, rastlinného alebo živočíšneho pôvodu, ktorá je po vpravení do ľudského organizmu schopná vyvolať psychickú alebo fyzickú závislosť“ (Ondrejko et al., 2001, s. 165).

Drogová závislosť – „chorobný vzťah k drogám, ktorý je charakterizovaný nekontrolovateľnou túžbou vpravovať si drogy akýmkoľvek spôsobom do organizmu.“ (Ondrejko et al., 1999, s. 8). 7 „Drogová závislosť je stav telesnej, psychickej, alebo oboch závislostí na droge, ktorý sa objavuje u osôb používajúcich periodicky alebo kontinuálne túto látku“ (Lajchová, Fandelová, Juhasová, 2004, s. 63).

1.1 Prečo práve učiteľ

Zdravotnícka osвета do roku 1984 bola zameraná na cieľovú skupinu dospelých. Cieľom bolo len zníženie konzumácie alkoholických nápojov a zníženie počtu fajčiarov. Krok v prevencii tvrdých drog urobila až kodanská konferencia v roku 1984. Naša mládež bola v tom období orientovaná väčšinou na prchavé látky typu toluén, acetón, čikuli, mali skúsenosti s prvou „slovenskou drogou“ alnagonom. Skúsenosti s prevenciou neboli žiadne. Ľudia ignorovali všetky dostupné argumentácie. Kodanská konferencia ako prvá definovala celkom iný pohľad na prevenciu. Upriamila pozornosť na intaktných jedincov t.j. na jedincov bez skúseností s drogou a bez vlastného názoru na drogu. Prvý krát bola za cieľovú skupinu označená mládež.

Predpokladalo sa, že najschopnejším aktérom v protidrogovej výchove je rodič, ktorý je za dieťa morálne ale aj zo zákona zodpovedný. Bol vypracovaný informačný systém pre rodiča. Odborníci verili, že rodičia vysvetlia svojim deťom všetky hrôzy a riziká súvisiace s užívaním drog, že začnú spolupracovať so zdravotníkmi ba dokonca, že sa stanú pozitívnymi vzormi pre svoje dieťa. Očakávania sa nenaplnili. Rodičia neboli dokonca ochotní spolupracovať s lekárom ani vtedy, ak ich dieťa bolo na drogách závislé. Odborníci sa zhodli na nasledovných súvislostiach, ktoré spôsobujú toto odmietavé správanie sa rodiča:

„1. *Moralistický pohľad na správanie dieťaťa pod vplyvom závislosti na droge. Očakávanie, že správanie dieťaťa sa môže zmeniť jeho správnym rozhodnutím.*

2. *Nepochopenie, že ide celkovo o chorobný stav duše aj tela postihnutého a že iba liečenie trvajúce roky môže byť východiskom a záchranou pre dieťa.*
3. *Neprijatie faktu, že závislosť je smrteľná choroba, z ktorej sa možno zachrániť iba vtedy, ak rodič vie, že pacient musí chcieť, že celé prostredie musí zmeniť postoj k pacientovi a že tieto zmeny neprídu samé“ (Novotný, 1997, s. 3).*

Úsilie zapojiť rodiča do ozdravenia vlastných detí zlyhalo a preto sa pozornosť upriamila na učiteľa, na školu.

Učitelia majú tieto výhody:

- dĺžka komunikácie vo výchovno - vzdelávacom programe (učiteľ komunikuje so žiakom približne 120 - 180 min./ 24 hod., rodič 9 - 47 min./ 24 hod.,)
- od učiteľa možno očakávať profesionálny prístup k výchove,
- väčšina rodičov nemôže venovať svojim deťom to najcennejšie, čo potrebujú, a to je ich vlastný čas,
- učiteľ počas výchovno-vzdelávacieho procesu nepreferuje ani jedného žiaka, snaží sa byť objektívnym „sudcom“,
- učiteľ je žiakom nemanipulovateľný (Novotný, 1997, s. 4 – 5).

1.2 Prevencia drogových závislostí

V problematike drogových závislostí má prevencia dôležitú úlohu.

„Predchádzanie drogovým závislostiam sa nazýva prevencia“ (Ondrejko, Poliaková, 1999, s. 168). Je to teda činnosť, ktorá je zameraná na to, aby vôbec nedošlo k problému, ktorý spôsobujú drogy. Inak povedané, je to nasadzovanie opatrení, aby sme sa vyhlí problém. O prevencii možno povedať, že je omnoho výhodnejšia ako terapia, ktorá je zameraná na proces odvykania a zaradovania do normálneho života.

Základ účinného preventívneho pôsobenia spočíva hlavne na rodine a škole. Výrazným faktorom v prevencii je aj sociálna politika štátu. Od nej sa odráža úroveň prevencie drogových závislostí v jednotlivých štátnych rezortoch, ako sú školstvo, zdravotníctvo, súdy, polícia a ďalšie orgány a inštitúcie. Touto problematikou sa zaoberá Národná protidrogová stratégia Slovenskej republiky (NPS SR) na obdobie rokov 2013 – 2020, ktorej cieľom je prispieť k zníženiu dopytu po drogách a ich ponuky v rámci SR, ako aj k zníženiu zdravotných a sociálnych rizík a škôd spôsobených drogami. Slovenská republika ako členský štát Európskeho spoločenstva pri tvorbe NPS rešpektuje všeobecný politický rámec a hlavné priority Európskej únie. Spoločným základom národných stratégií je vyvážený prístup k znížovaniu ponuky drog a dopytu po drogách a preferencia hodnôt, na ktorých je EÚ založená: úctu k ľudskej dôstojnosti, slobodu, demokraciu, rovnosť, solidaritu, právny štát a ľudské práva.

1.2.1 Členenie prevencie drogových závislostí

Primárna prevencia *„začína v živote človeka, keď ešte nemá problémy s konzumáciou návykových látok“ (Pavúk, 1997, s. 75).* Oblasť primárnej prevencie drogových závislostí je priestorom, v ktorom by preventívno-výchovné pôsobenie malo byť vedené snahami orientovať mladú generáciu na pozitívne, prosociálne správanie v zmysle podpory a ochrany zdravia somatického, psychického a sociálneho. Prevencia má svojím pôsobením zabezpečiť vytváranie optimálnych podmienok pre sociálny, telesný a duševný rozvoj človeka. Je teda zameraná na udržanie, alebo zlepšenie kvality života jedinca. Tento druh prevencie by mal mať svoje nezastupiteľné miesto nielen v rodine ale aj v školách každého stupňa. Poskytovanie informácií a aplikácia primárnej prevencie je

determinantom vývoja morálnych noriem, pravidiel a zásad u detí a mládeže. Poskytované informácie sú dôležité, ale nie najdôležitejšie. K účinnej primárnej prevencii treba podľa A. Pavúka (1997, s. 73) aj iné schopnosti, ako sú:

- vedieť povedať nie a vedieť znieť nie,
- vyjadriť svoje pocity,
- vedieť zaobchádzať s konfliktmi a riešiť ich,
- vedieť znieť napätie,
- poznať zmysel vlastného života a vedieť sa s ním stotožniť,
- zoznámiť sa so životným prostredím, v ktorom žije a v ktorom sa neráta len výkon s rešpektovaním a oceňovaním hodnôt.

Konečným cieľom tohto procesu je pripraviť mladého človeka na riešenie životných situácií tak, aby dokázal viesť život bez drog.

Primárna prevencia nie je len procesom adresovaným deťom a mládeži, aj keď táto skupina tvorí jej podstatnú časť. Účastníkmi sa môžu stať aj dospelí. Jej úlohou nie je zameriavať sa len na rozumovú stránku, ale aj na stránku spojenú s túžbami, emóciami, potrebami a sociálnymi väzbami človeka.

Sekundárna prevencia sa na rozdiel od primárnej prevencie netýka celej populácie. Je zameraná na ohrozené skupiny obyvateľstva. „*Niektoré skupiny obyvateľstva sú ohrozené viac, iné menej, niektoré sú ohrozené bezprostredne, niektoré menej alebo iba sprostredkované, v závislosti od mnohých faktorov (prostredie, rodina, narušené vzťahy s rodinou osobitne s matkou, neúspechy a ťažkosti v škole, spôsob života, osobnostné predpoklady a i.)*“ (Ondrejkovič – Poliaková, 1999, s. 168). Poslaním a úlohou tohto typu prevencie je zastavenie uvedených nežiaducich patologických prejavov správania sa a odstránenie príčin, ktoré ho vyvolávali.

Terciárna prevencia predstavuje komplexnú starostlivosť o drogovu závislých. Má zabraňovať opakovaniu závislosti u tých, ktorí boli účastníkmi terapie alebo liečenia. Zahŕňa opätovnú reintegráciu človeka do bežného života v spoločnosti - resocializáciu a rehabilitáciu, ktoré sú priestorom pre uplatnenie najmä sociálnych pracovníkov, ale i laických terapeutov z radov abstinujúcich, avšak vždy pod supervíziou erudovaného špecialistu. Proces prevencie je náročný a obsiahly proces, ktorý začína u jedincov, ktorí sa s drogou ešte nestretli a končí u jedincov na drogách závislých. Prevencia je špecifická v súvislosti s vekom jedinca. Podľa A. Pavúka (1997, s. 75) najdôležitejšie obdobie pre prevenciu je obdobie mladšieho a staršieho školského veku a adolescencie, teda obdobie od 7. do 18. roku života.

1.3 Aktéri školskej primárnej prevencie

Aktéri školskej primárnej prevencie majú v oblasti drogovej závislosti veľmi dôležitú a nenahraditeľnú úlohu. Venovať pozornosť primárnej prevencii na školách vyplýva školám z Pedagogicko-organizačných pokynov na príslušný školský rok a z Národnej protidrogovej stratégie.

K aktérom primárnej prevencie v školách patria: riaditeľ školy, učitelia, vychovávatelia, koordinátor prevencie sociálno-patologických javov a v neposlednom rade aj rodičia detí.

Riaditeľ školy

Riaditeľ školy je zodpovedný za chod a riadenie školy a preto musí byť informovaný aj o preventívnych aktivitách. Od neho závisí uskutočňovanie a úspešnosť preventívnych

programov, on menuje koordinátora prevencie, ktorý v spolupráci s vedením školy navrhuje a koordinuje preventívne aktivity školy. Má rozhodné slovo v prípade uplatňovania edukačno-preventívnych zásahov v konkrétnych výchovno-vzdelávacích situáciách, pričom musí zohľadňovať potrebné legislatívne nariadenia a požiadavky samospráv či vyššieho územného celku. Riaditeľom škôl sa odporúča podľa POP zohľadniť aj finančne náročnosť práce učiteľa – koordinátora prevencie. Práve tento stimulačný moment pôsobí v mnohých prípadoch účinne a motivačne na učiteľov.

Učitelia

Pôsobenie učiteľov v oblasti prevencie má silnejšie tendencie. Vyžaduje si to nárast výskytu užívania legálnych ale aj nelegálnych drog. Účinná prevencia si vyžaduje od učiteľa množstvo skúseností, trpezlivosť, ochotu, obetavosť. Učitelia môžu svojim žiakom priamo alebo nepriamo pomôcť v probléme drog, v identifikovaní problému, v hľadaní správnych názorov na drogy a v hľadaní odpovedí na otázky žiakov. Tieto úlohy však predpokladajú dobrý vzťah učiteľ – žiak a určitú, k vzťahu primeranú schopnosť vcítiť sa, osobné nasadenie učiteľa, ktoré musí byť dobrovoľné, skutočné a úprimné. Angažovanosť učiteľa v tejto oblasti pôsobí pozitívne na žiakov a rovnako aj na neho samého. Učiteľ je nútený sa vzdelávať, zvyšovať obsah svojich informácií o drogách a drogových závislostiach. Musí byť pripravený na otázky samozrejme, ale aj na tie osobného charakteru. Nie každý učiteľ je ochotný, ale hlavne schopný, prekročiť svoj tieň, otvorene komunikovať, počúvať. Učiteľ môže cítiť v otázkach primárnej prevencie zmiešané pocity, v ktorých sa strieda ťarcha zodpovednosti, bezradnosť až po úplné odmietanie byť jedným z článkov efektívnej prevencie. Najmä staršia a stredná generácia učiteľov bez adekvátneho predchádzajúceho vzdelania a nedostatku doterajších skúseností s užívaním návykových látok žiakov sa môže cítiť veľmi neisto. Zvlášť triedny učiteľ sa môže dostať do situácie, keď je konfrontovaný edukačnými situáciami, v ktorých sa očakáva, či vyžaduje, poradenstvo alebo intervencia. Mojou osvedčenou pedagogickou skúsenosťou chcem triednym učiteľom ponúknuť aktivity na realizáciu preventívneho protidrogového programu svojej triedy rovnako ako aj iným predmetovým učiteľom.

Na stredných školách nie je samostatný predmet, ktorý by sa zaoberal prevenciou a závislosťou na drogách. Existuje však isté riešenie. Na každej škole by mal byť koordinátor prevencie drogových závislostí, ktorého menuje riaditeľ školy a ktorý túto „funkciu“ prijal dobrovoľne a zo záujmu o problematiku, v snahe byť pedagógom „prvého kontaktu“ na škole. Do určitej miery by túto situáciu mohli riešiť aj hodiny etickej výchovy, ktorá *„predstavuje optimálny rámec na prevenciu drogových a iných závislostí. Skutočnosť, že aj konferencia Súčasný stav a ďalšie perspektívy etickej výchovy v primárnej prevencii drogových závislostí zaradila túto problematiku do svojho programu, je príslubom, že prevencia drog dostane v etickej výchove väčší priestor a bude sa na ňu klásť väčší dôraz“* (Lencz, 1998, s. 3).

Rodičia

Rodičia sú takisto jedným z aktérov školskej primárnej prevencie. Svojím konaním by mali podporovať školské aktivity súvisiace s prevenciou. Bagatelizovaním a nezaujmom o túto problematiku môžu u detí spôsobiť, že proces primárnej prevencie v škole nebude úspešný.

Koordinátor prevencie

Medzi zainteresovanými inštitútmi v oblasti školskej prevencie (riaditeľ školy, preventívne a poradenské zariadenia rezortu školstva) má nesporne významné miesto pedagóg - koordinátor prevencie drogových závislostí. V poslednom čase sa úvahy o funkcii koordinátora (aj v súvislosti s pomenovaním a kompetenciami) orientujú na oblasť prevencie všetkých sociálno-patologických javov (teda aj prevencia šikanovania, zvýšenej agresivity, sexuálne prenosných chorôb a pod.), v zmysle orientácie celých školských kolektívov v smere pozitívnych postojov k zdravému životnému štýlu a vytváraniu pozitívnej atmosféry na školách. Preferuje sa pomenovanie pedagóg - koordinátor prevencie, resp. pedagóg - koordinátor preventívnych aktivít školy. Väčšina koordinátorov prevencie sa zúčastňuje vzdelávacích programov poskytovaných formou kontinuálneho vzdelávania pre ďalší kariérny rast, prostredníctvom ktorých sa oboznamujú so základmi efektívnej prevencie sociálno-patologických javov a ich využitím v prostredí školy. Tejto formy vzdelávania sa môžu zúčastniť aj ostatní učitelia, ktorí tak môžu získať kompetencie na pôsobenie v primárnej prevencii v praxi.

Úlohy koordinátora prevencie:

- plniť úlohy školského poradenstva v otázkach prevencie drogových a iných závislostí,
- v spolupráci s vedením školy iniciuje preventívne aktivity a koordináciu prevencie ako integrálnej súčasťi výchovno-vzdelávacieho procesu a v rámci aktivít školy poskytuje preventívno-výchovné konzultácie žiakom a ich zákonným zástupcom,
- monitoruje, koordinuje a metodicky usmerňuje preventívnu protidrogovú výchovu a informačnú činnosť pedagogických pracovníkov školy pri dlhodobom systematickom sledovaní a hodnotení vývinu žiakov ohrozených drogovou závislosťou a inou sociálnou patológiou (delikvencia, šikanovanie, kriminalita, fyzické a psychické týranie),
- sprostredkúva prepojenie školy s preventívnymi, poradenskými a inými odbornými zariadeniami a mimovládnyimi organizáciami zaoberajúcimi sa prevenciou,
- venuje osobitnú pozornosť žiakom z prostredia ohrozeného sociálnou patológiou,
- u ktorých možno oprávnene predpokladať zvýšené riziko sociálno-patologického vývinu a vzniku drogovej závislosti,
- informuje žiakov, ich rodičov, zákonných zástupcov o činnosti preventívnych poradenských a iných odborných zariadení, o možnosti využitia ich odborných služieb zameraných na prevenciu a odstraňovanie drogových a iných závislostí,
- v rámci svojej preventívnej činnosti úzko spolupracuje s výchovným poradcom v škole a s príslušným centrom výchovnej a psychologickéj prevencie a pedagogicko-psychologickou poradňou, ktoré poskytujú metodickú pomoc,
- permanentne sa vzdeláva a zdokonaľuje svoju odbornosť a spôsobilosti koordinovať a plniť úlohy primárnej prevencie v škole.

Z vymenovaných úloh koordinátora prevencie v škole je zrejmé, že sa od neho vyžaduje dostatočná odborná rozhl'adenosť v otázkach prevencie sociálno-patologických javov a prevencie drogových závislostí, spôsobilosť efektívnej komunikácie, schopnosť sprostredkovať a presadiť požiadavky vyplývajúce z koordinačnej práce v kolektíve učiteľov, v škole, vo vedení školy, ale i v spolupráci s rodičmi a inými relevantnými inštitúciami. Základom úspešnej práce koordinátora prevencie je kooperácia s celým kolektívom pedagogických pracovníkov v spolupráci s rodičmi a v súčinnosti s pracovníkmi z psychologických, zdravotníckych a vzdelávacích pracovísk.

2 PROGRAMY PREVENČNEJ PRÁCE NA ŠKOLÁCH

V odbornej literatúre sa stretávame s rôznou klasifikáciou programov. Nachádzame programy informačné, programy zamerané na zručnosti rozhodovania, na dávanie si záväzkov, na objasnenie si hodnôt, na vytyčovanie si cieľov, na manažment stresu, na sebaúctu, na tréning zručnosti odolať, na tréning životných zručností, na ustanovovanie noriem, programy pomoci a rôzne alternatívne programy. Ďalšie programy sú vypracované v rámci rôznych projektov a rôznymi kolektívami, ako „Panda, Krok za krokom... Je nevyhnutné si uvedomiť, že prevencia drogovej závislosti bez prepojenia s riešením problémov osobnostného rozvoja adresátov je neúčinná. S jednorazovými aktivitami typu – prednášky, besedy... je potrebné preto narábať veľmi opatrne, skôr budia pozornosť, ako niečo skutočne riešia.

2.1 „Peer“ program

Na Slovensku sa realizuje viacero preventívnych programov. Často diskutovanými sú rovesnícke programy (peer programy). Majú veľké množstvo svojich zástancov, ktorí s nimi majú dobré skúsenosti, odporúčajú ich, no aj odporcov, ktorí spochybňujú opodstatnenosť ich realizácie v uvedenej oblasti.

Peer program je program primárnej prevencie drogových závislostí od autorov K. Nešpora a H. Pernicovej, určený deťom alebo mladým ľuďom, ktorí nemajú osobnú skúsenosť s užívaním drog (Masariková, 1999, s.122).

Peer môžeme voľne preložiť ako rovesník, resp. ten s kým sú si mladí ľudia blízki postavením, záujmom, myslením a správaním.

Realizácia programu sa rozdeľuje na 3 časti:

Prvá časť je zameraná na osobnostný rast študentov s cieľom pripraviť z nich spolupracovníkov s psychologickými a sociálnymi zručnosťami pre rolu laických poradcov vo vzťahu k svojim vrstovníkom. Táto časť programu zahŕňa oblasť sebaopoznávania a poznávania iných, verbálnu a neverbálnu komunikáciu, asertivitu. Dôraz sa kladie na akceptáciu iného postoja a názoru bez prvkov agresivity.

Druhá časť je zameraná na nácvik praktických zručností v skupinovej práci s použitím techník, ktoré sa dajú uplatniť v rovesníckych preventívnych skupinách. Zdôrazňuje sa dynamika skupiny, dodržiavanie pravidiel skupiny a pocit bezpečia v skupine. Rozhovory študentov smerujú k rodine, vzťahom, hodnotám a k vlastnej budúcnosti. Je vhodné (ak nie nutné) poskytnúť aktivistom programu metodický materiál pre prácu s rovesníkmi.

Tretia časť predstavuje integráciu rovesníckeho programu do širšieho rámca prevencie v podmienkach školy.

Príťažlivosť tohto programu spočíva hlavne v tom, že ho uskutočňujú priamo deti. Aktéri programu musia byť vyškolení. Musia mať negatívny postoj k drogám, resp. musia byť čistí (Masariková, 1999, s. 122).

Účastníci peer skupín pomáhajú rovesníkom formulovať odmietavé postoje k drogám a rozvíjať také sociálne zručnosti, ktoré nedovolia podľahnúť ich tlaku. Učiteľ vystupuje v úlohe poradcu, ktorý organizačne usmerňuje proces a odpovedá na zložitejšie otázky. Účasť žiakov na programe by mala byť dobrovoľná. Žiaci zapojením sa do programu získavajú zmysluplné využívanie voľného času, orientáciu v medziľudských vzťahoch, komunikatívne zručnosti, odolnosť voči stresu, tvorivosť a podobne. Peer program by nemal byť jednorazovou akciou (Masariková, 1999, s.122 - 123).

Rovesnícke programy majú aj svoje riziká. Nezvládnutie prípravy aktivistov programu môže viesť k tomu, že program neprinesie očakávané výsledky.

2.2 Program „Škola bez alkoholu, drog a cigariet“

Program „Škola bez alkoholu, drog a cigariet“ vypracoval MUDr. Ivan Novotný. Cieľovou skupinou programu sú žiak, učiteľ a rodič ako príjemcovia, ktorí sú vo výchovno-vzdelávacom procese v neustálej interakcii.

Cieľom programu nie je oslobodiť ľudstvo od drog, ale každému nezrelému subjektu chce dať možnosť vybrať si vlastnú cestu, cestu novej alternatívy.

I. Novotný (1997, s. 20 – 21) uvádza, že program je rozvrhnutý do štyroch časovo neohraničených období:

1. krok – Naučiť sa žiť s drogami a sám ostať čistý!
Pedagogickí pracovníci sa oboznámia s programom. Úlohou je motivovať ich k realizácii a ponúknuť im nový pohľad na ľudí závislých od drog. Presvedčiť ich, že závislý je chorý, ktorý potrebuje práve ich pomoc.
2. krok – Pochopiť kto som, kam idem a za koho som zodpovedný!
V tejto fáze ide o aktivovanie žiakov, ktorí majú negatívny postoj k drogám, založiť na škole kluby Zóny M – kluby na pomoc rovesníka rovesníkovi a presvedčiť žiakov o dôležitosti samostatného rozhodovania a prijatie zodpovednosti za svoje rozhodnutie.
3. krok – Mŕtve deti našu pomoc už potrebovať nebudú!
Základom práce pedagogických pracovníkov v tejto fáze je vytvorenie protidrogovej atmosféry na škole a presvedčenie žiakov o tom, že závislosť na drogách je smrteľnou chorobou, ak sa pacient nelieči.
4. krok – Ochranné správanie ako nová alternatíva!

2.3 Program „Fit in“

Autorom programu je K. Nešpor. Základným východiskom programu Fit in, ktorý vznikol v roku 1990, je tvrdenie, že mladší spolužiaci viac veria svojim starším spolužiakom, ako ľuďom, ktorí sú od nich starší o jednu alebo viac generácií. Práve títo starší spolužiaci ich vedia lepšie pochopiť, pomôcť hľadať východiská v riešení ich situácie. Sú to ľudia, ktorí vedú zdravý životný štýl a majú k nim vekovú blízkosť. Tento program sa skladá z rôznych modulov (Nešpor, Fischerová a kol., 1996, s. 7 - 10).

Medzi najčastejšie používané moduly na školách patria:

1. modul - o motivácii a brainstormingu,
2. modul - o návykových látkach,
3. modul - lepšie možnosti,
4. modul - čo poradiť, keď má niekto problémy,
5. modul - reklama a ako sa jej brániť,
6. modul - prevencia násilia a zvládanie konfliktov,
7. modul - spoločnosť sme my.

2.4 Program „Zdravý životný štýl“

Autorkou programu je S. Shapiro. Program je zameraný na uvádzanie zdravotnej výchovy do škôl. Program vychádza zo zásad prevencie a jeho základ spočíva v rozvoji individuálnej aj spoločenskej zodpovednosti (Shapiro, 1992, s.3).

Jeho úlohou je pomôcť študentom pochopiť, „že sú súčasťou istého spoločenstva, že majú konať a správať sa zodpovedne, čo tiež aj predpokladá, že nebudú užívať drogy, piť alkohol, fajčiť a že sa budú snažiť o vysokú úroveň vlastnej individuality i z hľadiska spoločnosti“ (Shapiro, 1992, s. 4).

Osnova tohto programu pozostáva z piatich časti: správna výživa, alkohol a drogy, tabak, sexuálny život, AIDS.

2.5 Program „Ako sa stať sám sebou“

Program autorov M. Zelinu a M. Uherekovej je určený stredoškolskej mládeži ako doplnkový učebný text schválený MŠ SR. Je známy aj ako program Cesty.

Kapitoly jednotlivých tematických okruhov sú štruktúrované na:

- informácie,
- praktické aktivity,
- pre záujemcov,
- na zamyslenie.

Program poskytuje študentom stredných škôl množstvo užitočných informácií o rôznych formách sociálno-patologických javov, spôsoboch ich predchádzania a riešení náročných a krízových situácií. Text je doplnený dotazníkmi a poskytuje študentom priestor na hľadanie vlastných riešení modelových situácií.

3 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ PRAXE

V tejto kapitole uvádzam aktivity na triednické hodiny, ktoré by mohli pomôcť učiteľom strednej školy nadviazať a rozvinúť komunikáciu so svojimi žiakmi v snahe o realizáciu preventívnych aktivít školy.

3.1 Hlavný cieľ

Hlavným cieľom mojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti je poskytnúť triednym učiteľom materiál, ktorým nadviažu efektívnu komunikáciu so svojimi žiakmi, poskytnúť im námety aktivít na dosiahnutie vedomého úsilia mladých ľudí uprednostňovať zodpovedné, t.j. nie rizikové správanie a zdravie neohrozujúci spôsob života. Prácou chcem poukázať na možnosti formovania osobnosti žiaka tak, aby sa vedel ochrániť pred negatívnymi vplyvmi spoločenských javov a aby zvládol náročné životné situácie. Súčasne chcem zdôrazniť nutnosť formovania pozitívnych životných postojov, empatiu a pomoc iným a podporovanie osožných priateľstiev upevňujúcich osobnostný rast.

3.2 Čiastkové ciele

Medzi čiastkové ciele práce patria:

- formovať postoje žiakov dôležité na podporovanie životného štýlu bez drog,
- podporovať tvorivé riešenie úloh,
- nabádať k zodpovednému prístupu pri voľbe životného štýlu,
- poukázať na príčiny a dôsledky užívania drog,
- umožniť konštruktívne riešenie problémov,
- špecifikovať vplyv drog na organizmus,
- vytvoriť priestor na prezentovanie názorov a stanovísk,
- prehodnotiť názory iných,
- pochopiť význam správnej voľby.

3.3 Prečo to ľudia robia

Pomôcky: 2 sady sedmových kariet, fixky – pre každú skupinu 1ks, flipchartový papier na sumár definícií o droge, papierová lepiaca páska, pracovný list múr – pre každú skupinu jeden (Príloha 1), kancelársky papier, pero

Kognitívny cieľ: - poznať príčiny a dôsledky užívania drog

Afektívny cieľ: - vyjadriť vlastné ponímanie pojmu droga

- podporiť schopnosť formulovať a prezentovať svoj názor

Postup:

1. Žiakov som rozdelila do skupín pomocou sedmových kariet. Vytvorila som šesťčlenné skupiny.
2. Každá skupina dostala pracovný list – múr (Príloha 1). Doporučujem múr zväčšiť na formát A3.
3. Úlohou skupín bolo v časovom limite 5 minút napísať do tehličiek múru čo najviac asociácií na tému droga.
4. Po 5 minútach hovorcovia jednotlivých skupín postupne prezentovali výsledky svojej skupiny. Svoje múry prilepili na stenu resp. tabuľu pod seba tak, že vytvorili jeden

vysoký múr. Možné asociácie: heroín, závislosť, liečenie, narkoman, problémy, alkohol, cigarety, troska, ihla, most ...

5. Druhou úlohou skupín bolo v časovom limite 5 minút uviesť príčiny a dôsledky užívania drog. Polovica skupín sumarizovala len príčiny užívania drog a druhá polovica skupín len dôsledky užívania drog. Zoznamy príčin a dôsledkov skupiny písali na kancelársky papier.
6. Hovorcovia jednotlivých skupín prezentovali výsledky svojej skupiny. Papiere prilepili k múru. Príčiny na ľavú stranu, dôsledky na pravú stranu múru. Po prezentácii každej skupiny som nechala priestor vyjadriť sa, resp. doplniť aj názory, nápady ostatných skupín.
7. Poslednou úlohou skupín bolo sformulovať definíciu drogy. Vysvetlila som žiakom pojem definícia. „Definícia = vymedzenie pojmu, výmer, presný opis.“ Keď boli skupiny hotové, spojila som dve a dve skupiny spolu. Ich úlohou bolo vytvoriť spoločnú definíciu drogy, ktorú následne zástupca každej novovytvorenej skupiny zapísal na flipchartový papier a prezentoval pred ostatnými. Oboznámila som žiakov s tým, že definícií o drogách je mnoho, v každej z nich sa prejavuje zameranie autora. Pôvodná definícia z pohľadu farmakologického vychádza z významu slova droga, ktoré pochádza z arabského slova „durana“, čo pôvodne znamenalo liečivo. Definícia hovorí, že droga „*predstavuje usušenú, upravenú i neupravenú surovinu rastlinného alebo živočíšneho pôvodu, slúžiacu na výrobu liečiv alebo technicky dôležitých látok*“ (Ondrejko, Poliaková et al., 1999, s. 161). WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) definuje drogu ako látku, „*ktorá spôsobuje závislosť a ktorú človek užíva dobrovoľne aby si navodil vzrušujúce pocity alebo zmeny duševného stavu*“ (Schneider, 2003, s. 243).

Diskusia:

Ďalej som pokračovala diskusiou nezávisle na vytvorených skupinách.

- Čo ste si na dnešnej hodine uvedomili?
- Ktorú príčinu užívania drog by ste vyšpecifikovali ako hlavnú? Prečo?
- Ktorý dôsledok užívania drog je najhorší a prečo?
- Viete na koho by ste sa mohli obrátiť, keby si mal ty alebo tvoji kamaráti problémy s drogami?

Žiaci uvádzali rozličné príčiny napr. nuda, zvedavosť, ľahká dostupnosť. V dôsledkoch cez rôzne zdravotné problémy, stratu vedomia a stratu priateľov prišli až k smrti. O niektorých sme spoločne diskutovali, zdôvodňovali ich zaradenie. Problém s drogami priateľa by nevedeli riešiť, niektorí by to povedali svojim rodičom, iní rodičom priateľa, iní by žiadali o pomoc odborníka, ale nevedeli ktorého. Odporúčam na začiatku aktivity vytvoriť párny počet skupín, nakoľko neskôr spájam dve a dve spolu.

3.4 Výroky o drogách

Pomôcky: výroky o drogách, alkohole a fajčení (Príloha 2,3,4)

Kognitívny cieľ: - uviesť argumenty podporujúce jeho stanovisko

Afektívny cieľ: - podporiť schopnosť formulovať a prezentovať svoj názor
- akceptovať názor iných

Postup:

1. Žiakov som rozdelila do päťčlenných skupín.

2. Každéj skupine som dala obálku, v ktorej boli rozstrihané výroky na danú tému – jednu zvolenú. Nedoporučujem robiť všetky témy naraz, ale rozdeliť ich na 3 vyučovacie hodiny, nakoľko sa vždy rozprúdila bohatá diskusia k jednotlivým výrokom. Žiaci argumentovali, zdôvodňovali svoje umiestnenie lístkov.
3. Úlohou skupín bolo roztriediť výroky na lístkoch do troch skupín. V jednej skupine mali byť výroky ktoré skupina považuje za 100 % pravdivé, v druhej skupine tie, ktoré skupina považovala za blbosť, nepravdu a v poslednej skupine mali byť výroky diskutabilné, ktoré za určitých podmienok môžeme zaradiť medzi pravdivé a inokedy zase medzi nepravdivé.
4. Jednotlivé skupiny postupne prezentovali výsledky svojej skupiny. Svoje zaradenie výrokov do jednotlivých skupín zdôvodňovali, objasňovali na príkladoch.

Diskusia:

Ako sa vám pracovalo v skupinách?

Bolo ťažké sa dohodnúť na zaradení výrokov?

Pri ktorom výroku ste sa nedohodli? Prečo?

Diskusiu so žiakmi som viedla priebežne, reagovala som na zaradenie jednotlivých výrokov do skupín, pýtala som sa prečo, kedy áno, kedy nie a pod. Záverečná diskusia bola zameraná na zistenie zmeny zaradenia výrokov na základe zdôvodňovaní ostatných skupín. Pri výrokoch o fajčení doporučujem vytvoriť skupiny podľa skúseností žiakov s fajčením, nakoľko fajčiar a nefajčiar v jednej skupine mali problém sa dohodnúť na zaradení jednotlivých výrokov. Výroky som si zalaminovala, rozstrihala a vložila do obálok, ktoré som potom používala aj na iných vyučovacích hodinách.

3.5 Štyri plagáty

Pomôcky: baliaci papier, fixky, temperové farby, štetce, rôzne časopisy

Kognitívny cieľ: - vymedziť problém podľa zadanej úlohy

Afektívny cieľ: - argumentovať v prospech svojho návrhu

Psychomotorický cieľ: - navrhnuť plagáty a opatrenia na zamedzenie drog podľa inštrukcií

Postup:

1. Na úvod som žiakom prečítala nasledovný text:

Na brehu rieky stoja dvaja kamaráti. Tak, ako po mnohé dni, nudia sa, nemajú čo robiť a len tak bez záujmu sledujú vodnú hladinu. Zrazu vo vode zbadali kožušinu. Mladší z chlapcov navrhol, že skočí do vody a vytiahne kožušinu, ktorú potom na niečo použijú. Starší ho od toho nápadu odhovára, pretože tiekla veľmi veľká voda. No mladší kamarát tvrdil, že je dobrý plavec (čo bola pravda), takže sa mu nemôže nič stať. Po dlhšom prehováraní sa predsa len mladší z chlapcov rozhodol neposlúchnuť radu kamaráta, skočil do vody a začal plávať ku kožušine. Po krátkej dobe sa k nej dostal. Chytil ju a zrazu nastalo veľké prekvapenie. Nebola to kožušina, ale medveď. Aj napriek tomu, že bol dobrý plavec zápas s medveďom prehral. Ten ho stiahol pod vodu a chlapec ktorý veril, že sa mu nemôže nič stať sa utopil (Salamonová, Kasenčák, 2008).

2. Po prečítaní príbehu som sa žiakov opýtala na pravdepodobný dôvod prečítania tohto príbehu. Zisťovala som, k čomu by prirovnali kožušinu – medveďa a aký záver resp. ponaučenie by povedali. (K tejto kožušine – medveďovi môžeme prirovnať drogu. Aj

keď sme presvedčení, že sme dostatočne silní a odolní, silu drogy nedokážeme odhadnúť).

3. Žiakov som rozdelila do 4 skupín. Každá skupina dostala úlohu, ktorú mala spracovať ľubovoľne zvolenou technikou - kresbou, maľbou, kolážou, slovom... Žiaci si mali predstaviť, že pracujú v reklamnej agentúre, ktorá má navrhnúť rôzne plagáty.
4. **Prvá skupina** mala navrhnúť plagát pre protifajčiarsku poradňu. Súčasne mala vytvoriť aj vhodné slogany pre kampaň proti fajčeniu.
Druhá skupina mala navrhnúť plagát pre protialkoholickú poradňu. Súčasne mala vytvoriť aj vhodné slogany pre kampaň zameranú proti alkoholu.
Tretia skupina mala navrhnúť plagát proti drogám resp. vytvoriť antirekamu. Rovnako ako predchádzajúce skupiny, mala vytvoriť slogany pre kampaň proti drogám.
Posledná štvrtá skupiny si mala predstaviť, že majú vlastný štát a oni sú v ňom ministri a prezident. Mali navrhnúť opatrenia na zamedzenie drog s využitím dopravných značiek (Príloha 5).
5. Každá skupina pracovala samostatne, priebežne som prácu skupín usmerňovať, v prípade pochybností som žiakom radila.
6. Každá skupina postupne prezentovala svoje plagáty, slogany a návrhy opatrení.

Diskusia:

- Ako sa vám pracovalo v skupinách?
- Kto mal prvý návrh, nápad na vyriešenie úlohy? Prijali ste ho?
- Ako ste si rozdelili prácu v skupine?
- Ktorý plagát, ktorý slogan vás najviac zaujal? Prečo?
- Navrhli by ste ešte niečo iné na zamedzenie drog v spoločnosti?
- Kde by ste umiestnili antireklamy na alkohol, fajčenie a drogy ako také? Prečo?
- Videli ste v poslednej dobe nejaký leták, reklamu, ktoré by poukazovali na nežiaduce účinky drog? Kde? Zaujali vás? Prečo áno, prečo nie?
- Aké požiadavky by ste stanovili na antireklamu, aby bola účinná?

Uvedená aktivita sa žiakom veľmi páčila. Žiaci majú pozitívny vzťah ku kresbe, maľbe, zadaná úloha sa stretla s pozitívnou reakciou. Aktivitu som realizovala na dvoch hodinách. Na prvej hodine žiaci plagáty len vytvorili a prezentácia posterov bola na nasledujúcej hodine. Za jednu hodinu sa zhotovenie posterov a ich prezentácia nedá moc stihnúť. Je dobré, ak sa zhotovené plagáty majú kde zverejniť, vystaviť.

3.6 Čo to robí s...

Pomôcky: flipchartový papier, fixky

Kognitívny cieľ: - uviesť vplyv alkoholu a cigariet na ľudské telo

Afektívny cieľ: - priznať vlastnú skúsenosť s alkoholom a cigaretami
- pripustiť možnosť zrieknuť sa alkoholu a cigariet

Postup:

1. Žiakov som rozdelila do šesťčlenných skupín. Každé skupine som dala flipchartový papier a fixky.
2. Ich úlohou bolo nakresliť obrázok človeka s niektorými vnútornými orgánmi (srdce, pľúca, pečeň, obličky, žalúdok). Pripomenula som im aj zakreslenie mozgu, úst, očí, nosa.

3. Polovica skupín mala k nakresleným orgánom uviesť, čo spôsobuje alkohol daným orgánom a druhá polovica skupín, čo daným orgánom spôsobujú cigarety. Upozornila som ich na zamyslenie sa aj nad vonkajšími prejavmi napr. vplyv na pokožku. Čas na vypracovanie úlohy bol 10 - 15 minút.
4. Postupne hovorcovia skupín prezentovali svoje výsledky, ja som ich dopĺňala podľa tabuľky (Príloha 6).
4. V ďalšej časti som žiakom pripomenula, že sú aj ľudia a je ich dosť, ktorí vôbec nepijú, ani nefajčia. Skupinám, ktoré predtým hľadali následky fajčenia na človeka som dala úlohu odpovedať na otázku: Prečo ľudia nefajčia? Druhá skupina, ktorá riešila problém vplyvu alkoholu na človeka, odpovedala na otázku: Prečo ľudia nepijú alkohol?
5. Po približne 5 minútach hovorcovia skupín prezentovali výsledky svojej práce. Dôvody prečo ľudia nepijú alkohol uvádzali nasledovné: nechutí im to, nechcú byť opití, nechcú priberať, nechcú mať problémy v rodine, z náboženských dôvodov, pretože to zákon zakazuje, pretože by to zhoršilo ich telesnú výkonnosť, nechcú robiť hlúposti, zosmiešniť sa, byť trápni, biť sa, chcú jasne uvažovať. Z dôvodov, prečo ľudia nefajčia uvádzam napr. nechutí im to, nechcú smrdieť, cigarety sú drahé, majú s nimi zlé skúsenosti, je moderné nefajčiť a pod. Skupiny si navzájom odpovede dopĺňali.
6. V závere vyučovacej hodiny som sa žiakov opýtala, kto fajčí. Žiaci nemali problém zdvihnúť ruky. Nasledovala moja druhá otázka, ktorá smerovala k zisteniu dôvodov fajčenia. Tu som sa stretla s váhavými odpoveďami. Mala som pocit, že po diskusii o škodlivosti fajčenia si mnohí určité veci uvedomili a iný dôvod ako z frajeriny nemali. Rovnako som postupovala aj pri zisťovaní požívania alkoholických nápojov. Všetci žiaci mali už skúsenosť s alkoholom. Dôvody prečo si vypijú uvádzali dobrú náladu, uvoľnenie, príjemná spoločnosť.

Skúsenosti z realizácie uvedenej aktivity napovedajú o väčšej akceptácii cigariet ako alkoholu. Opitého človeka hneď vidia, odsudzujú ho. Fajčiaci človek navonok pôsobí v pohode. Žiaci poznali viac následky pitia alkoholu na organizmus ako následky fajčenia, pri ktorom väčšina uvádzala len smrad, poškodenie pľúc. Tušili vplyv alkoholu a cigariet na mozog, srdce, ústa a pokožku. Vplyv na žalúdok vylúčili. Na uvedenú aktivitu je možné pozvať si aj odborníka, ktorý žiakom erudovanejšie vysvetlí následky a názorne ukáže pôsobenia alkoholu a cigariet na organizmus.

3.7 Drogy a tvoje telo

Pomôcky: text bájky Svetská pohroma, flipchartový papier, fixky

Kognitívny cieľ: - uviesť ponaučenie z prečítanej bájky

Afektívny cieľ: - zodpovedne pristupovať k voľbe životného štýlu
 - tvorivo riešiť úlohy
 - pochopiť význam správnej voľby

Postup:

1. Žiakov som rozdelila do päťčlenných skupín.
2. Následne som žiakom prečítala bájku Svetská pohroma (Príloha 7). Je to upravený výňatok na motívy víťaznej práce v celoslovenskej súťaži detí vo veku 10 – 12 rokov zameranej na boj proti drogám v školskom roku 2003/2004.
3. Po prečítaní bájky som skupinám rozdala na lístkoch napísané otázky a každej skupine jeden list kancelárskeho papiera.

4. Úlohou skupín bolo v časovom limite 5 minút pripraviť si odpovede na nasledovné otázky.
 - Aké ponaučenie vyplýva z bájky?
 - Keby vám niekto ponúkol drogu, ako by ste zareagovali?
 - Prečo niektorí ľudia nevedia odmietnuť drogu?
5. Hovorcovia skupín prezentovali svoje riešenia.
6. Práca pokračovala v už vytvorených skupinách. Žiaci mali v skupinách napísať list droge (Drogovi), vytvoriť báseň, napísať úvahu, fejtón o drogách či už všeobecne alebo sa mohli zamerať na cigarety, alkohol... V prílohe uvádzam ukážky prác žiakov (Príloha 8).
7. Skupiny resp. jednotlivci v závere vyučovacej hodiny prezentovali výsledky svojej tvorby, ktoré sme zverejnili na nástenke školy a tie najzaujímavejšie sme zaslali do regionálneho denníka Teplické zvesti.

Pri realizácii som sa stretla aj s požiadavkou individuálnej tvorby resp. organizovať prácu maximálne v dvojčlenných skupinách. Na zadaní pokračovali niektorí žiaci aj doma. Doma napísaný list, báseň priniesli na nasledujúcu hodinu.

3.8 Zmiešaný tovar

V poslednej časti ponúkam učiteľom ešte tri kratšie aktivity, ktoré sú vhodné ako úvodné resp. záverečné aktivity triednických hodín.

Názorová škála

Pomôcky: zoznam výrokov, tvrdení, nápisy: „úplne súhlasím“ a „úplne nesúhlasím“ napísané na kancelárskom papieri

Kognitívny cieľ: - uviesť argumenty podporujúce prezentovaný postoj

Afektívny cieľ: - vyjadriť svoj názor, postoj

Postup:

1. Jednu stenu v triede som označila nápisom úplne súhlasím. Stenu na opačnom konci triedy naopak nápisom rozhodne nesúhlasím.
2. Vyzvala som žiakov, aby sa postavili do uličky medzi lavicami. Uistila som sa, že každý žiak rozumie princípu metódy názorovej škály, v ktorom sa jednotliví žiaci stavajú medzi dva extrémne postoje na neviditeľnej škále. Čím bližšie sa žiak postaví k stene s nápisom úplne súhlasím, tým viac dáva najavo svoj súhlas s tvrdením, ku ktorému sa má postojovo vyjadriť.
3. Postupne som čítala žiakom tvrdenia uvedené v prílohe 9. Vždy po rozostavení sa žiakov na škále, som vyzvala niekoľkých, väčšinou postojovo odlišných, aby svoj postoj v krátkosti vysvetlili. Ak chcel ľubovoľný žiak pridať svoj názor do diskusie mal právo prihlásiť sa a dostal slovo.

Z diskusie, ktorá sa rozprúdila po zaujatí stanoviska k prečítanému výroku vyšli požiadavky prísnejších zákonov pre dílerov drog a kaviarne pre fajčiarov. Väčšina žiakov vylúčila vinu rodičov za užívanie drog svojich detí. Spoločne sme vyvrátili mýtus o zahriatí sa alkoholom v zime. Diskotéku bez alkoholu si vedľa predstaviť, ale vybrali by si diskotéku s možnosťou vypiť si nejaký alkohol. Bohatú diskusiu je potrebné

usmerňovať. Žiaci mali tendenciu spomínať konkrétne prípady zo svojho okolia, ktoré aktivitu obohatili. Vyučujúci si tu musí strážiť čas a v pravý čas sa posunúť ďalej.

Nedokončené vety

Pomôcky: baliaci papier (počet kusov podľa počtu začatých viet), fixky, papierová lepiaca páska

Kognitívny cieľ: - tvorivo riešiť úlohu, rozlišovať medzi dobrým a zlým

Afektívny cieľ: - vyjadriť svoj názor

Postup:

1. V triede som na lavice rozmiestnila baliace papiere. Na každom papieri bol fixkou napísaný začiatok nejakej vety. Vety boli nasledovné:
 - Tým, ktorí berú drogy treba povedať, že ...
 - Tým, ktorí berú drogy odkazujem...
 - Brat drogy je...
 - Opiť sa na diskotéke ...
 - Keď nepijem alkohol...
 - Poznám ľudí, ktorí ...
 - Viem, že...
 - Cigarety...
 - Najviac ma prekvapuje, že ...
 - V poslednej dobe som si všimla...
2. Úlohou každého žiaka bolo zobrať si fixku a na každý papier dokončiť začatú vetu. Žiaci postupne chodili po triede a dopĺňali jednotlivé začaté vety.
3. Baliace papiere som následne nalepila na tabuľu a steny. Postupne sme čítali dokončené vety a diskutovali o ich obsahu.

Pri záverečnej diskusii neodporúčam zisťovať autora kontraverznej myšlienky, názoru. Ak bude chcieť, prizná sa sám. Zisťovala som stanovisko ostatných na niektoré, diskutabilné dokončenia viet. Autori dokončení viet nemali problém sa k nim priznať a dovysvetľovať ich.

Abeceda drogy

Pomôcky: tabuľka s abecedou (Príloha 10)

Kognitívny cieľ: - uviesť asociácie na pojem droga

Postup:

1. Vytvorila som päťčlenné skupiny.
2. Každá skupina dostala tabuľku so všetkými písmenami abecedy (Príloha 10). Úlohou skupín bolo spoločne sa zamyslieť nad témou stretnutia – drogy. Asociácie na daný pojem zapísali do tabuľky napr. H - Heroín, D - dávka, I - ihla, S – smrť a pod.
3. Po 5 minútach skupiny prezentovali výsledky svojej skupinovej práce. Prvá skupina prezentovala, ostatné si pojmy, ktoré nemali, zaznamenávali do svojich tabuliek. Ďalšie skupiny svoju prezentáciu obmedzili už len na pojmy, ktoré ešte neboli spomenuté.

Uvedenú aktivitu doporučujem zaradiť na úvod témy o drogách. Slúži ako motivácia resp. návod učiteľovi pri výbere ďalších tém stretnutí. Témy vyplynú z jednotlivých asociácií, ku ktorým žiaci vždy chcú povedať aj sprievodné slovo, príbeh, skúsenosť.

ZÁVER

Cieľom mojej Overenej pedagogickej skúsenosti bolo podeliť sa so skúsenosťami s realizovaním niektorých zážitkových aktivít v rámci primárnej protidrogovej prevencie.

Drogy a drogová závislosť ako celospoločenský negatívny jav sú neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného života. Prevencia je nevyhnutná a potrebná, zvlášť ak si uvedomíme, že prístup k droge je pre mladého záujemcu v podstate bezproblémový. Mladí ľudia by mali vedieť čo sú drogy, čo je závislosť, vedieť sa brániť. Mali by sa naučiť ohodnotiť svoju silu a hranice, aby dokázali odmietnuť lákadlu drogového zážitku, zvlášť keď Slovensko patrí medzi krajiny s vysokou spoločenskou toleranciou tzv. legalizovaných drog. Deti a mládež radi nasledujú určité vzory dospelých, a tak sa u nich fajčenie a pitie alkoholu stáva akýmsi odrazovým mostíkom pre užívanie tvrdých drog. Nemali by sme však byť idealisti a predpokladať, že mladí ľudia nami odovzdané informácie o rizikovitom správaní a jeho dôsledkoch pochopia a prestanú sa rizikovo správať.

Žiakom sa triednické hodiny realizované uvedeným spôsobom páčili. Hodnotili ich pozitívne. Najviac oceňovali možnosť otvorenej diskusie, z ktorej vyplynulo, že väčšina z nich mala už skúsenosť s alkoholom, s cigaretami, ba dokonca aj s inými drogami. Pozitívne hodnotili striedanie rôznych metód, z aktivít sa im najviac páčili Výroky o drogách a Štyri plagáty. Vyjadrili túžbu viesť aj iné témy triednických hodín obdobným spôsobom. Zaujímavé bolo aj ich kritické hodnotenie samých seba, nakoľko v ich prístupe k plneniu úloh jednotlivých aktivít sa striedali okamihy aktivity s pasivitou. Ciele jednotlivých navrhnutých aktivít som splnila. Žiaci si uvedomili príčiny a dôsledky užívania drog, uviedli vplyv alkoholu a cigariet na ľudské leto, vyjadrili vlastné ponímanie pojmu droga, boli schopní nielen formulovať a prezentovať svoj názor a uvádzať argumenty podporujúce ich stanovisko ale aj akceptovať názor iných, vyvrátiť ho resp. zmeniť svoj vlastný názor. Zaujímavé boli ich návrhy opatrení na zamedzenie drog, ktoré smerovali od osvety o ich škodlivosti, cez zákaz predaja alkoholu, cigariet až po oveľa prísnejšie udeľovanie trestov. V závere by som chcela pripomenúť niekoľko všeobecných zásad, ktoré sa mi osvedčili pri realizovaní uvedených aktivít: navodiť v triede atmosféru dôvery, vypočuť názor každého člena skupiny, nehodnotiť a nekritizovať, nesprávne názory rozdiskutovať a pamätať na právo vyjadriť svoj názor.

Mojou motiváciou k písaniu Overenej pedagogickej skúsenosti bol jeden príbeh, ktorého autora nepoznám. Je to príbeh o tom, že existuje spôsob, ako pomôcť hladnému, aby sa nasýtil. Možno mu dať rybu, ale je lepšie naučiť ho ryby chytať. Túto múdrosť je možno aplikovať aj na protidrogovú prevenciu. Lepšie je žiakov naučiť správne žiť, ako im pomáhať v jednotlivých problémových situáciách. Cestu k správne životu im zabezpečia nielen dostatočné informácie, ale dúfam, aj niektoré z aktivít mojej práce.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. LAJCHOVÁ, E., FANDELOVÁ, E., JUHÁSOVÁ, A. 2004. Vybrané kapitoly zo psychopatológie. Filozofická fakulta Univerzity Konštantína filozofa, Nitra. 2004. ISBN 80-8050-719-8
2. LENCZ, L. 1998. Stav, perspektívy a úlohy etickej výchovy. In: Učiteľské noviny. 1998, č. 19
3. MASARIKOVÁ, A. 1999. Aktuálne otázky vo voľnom čase. In: Pedagogická konferencia, Zborník príspevkov. Nitra. 1999
4. NEŠPOR, K., FISCHEROVÁ, D., SCÉMY, L., PERNIOCOVÁ, H. 1996. *Fit in 2001 plus*. Praha. 1996 s. 7 – 10
5. NOVOTNÝ, I. 1997. Informatórium prevencie drogových závislostí. Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava. 1997. ISBN 80-7159-085-1
6. ONDREJKOVIČ, P. et al. 2001. Sociálna patológia. Veda, Bratislava. 2001. ISBN 80-224-0685-6.
7. ONDREJKOVIČ, P., POLIAKOVÁ, E. et al. 1999. Protidrogová výchova. Veda, Bratislava. 1999. ISBN 80-224-0553-1.
8. PAVÚK, A. 1997. Primárna prevencia drogových závislostí na základných a stredných školách. Prešov: 1997. ISBN 80-88885-00-0
9. SALAMONOVÁ, M., KASENČÁK, D. 2008. O drogách. Topart96, Poprad. 2008. ISBN 978-80-970106-2-1
10. SHAPIRO, S. 1992. Výživa a tvoje zdravie. Bratislava, 1992.
11. SCHNEIDER, E. 2003. Encyklopédia prírodnej liečby. Madrid : Advent- Orion. 2003. ISBN 80-8071-065-1.
12. ŽOFAJOVÁ, E. 2003/04. Aktivity podporujúce vyučovanie protidrogovej výchovy. In: Naša škola, 2003/04, č. 7

Internetové zdroje

Liba, J. Drogový informačný portál. Bratislava: 2008. [cit. 15.06.2015]. Dostupné na www: <http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=Glossary&page=index#D>

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 Múr

Príloha 2 Výroky o drogách

Príloha 3 Výroky o alkohole

Príloha 4 Výroky o fajčení

Príloha 5 Dopravné značky

Príloha 6 Čo to robí s....

Príloha 7 Bájka Svetská pohroma

Príloha 8 Ukážky prác žiakov

Príloha 9 Názorová škála

Príloha 10 Abeceda drogy



Príloha 2 Výroky o drogách

DROGY NIČIA ČLOVEKA	NIE VŠETKY DROGY SÚ NEBEZPEČNÉ PRE ZDRAVIE ČLOVEKA	DROGY PROBLÉMY NERIEŠIA	DROGY PODPORUJÚ MYSLENIE
DROGY POMÁHAJÚ PROTI OSAMELOSTI	DROGY ZNIŽUJÚ STRES A OBAVY	DROGY NIE SÚ HROZBA ALE ÚNIK Z REALITY	DROGY ŤA UROBIA TVRDÝM
LUDIA BERÚ OVEĽA VIAC DROG, AKO BY SME SI MYSLELI	PRÍLEŽITOSTNÉ UŽÍVANIE DROG TI NEMÔŽE UŠKODIŤ	EXPERIMENTOVANIE S DROGAMI JE NEŠKODNÉ A ČASTO POMÁHA ZNIŽOVAŤ ZAUJEM O DROGY	DROGY TI POMÔŽU VYRIEŠIŤ PROBLÉMY
DROGY BY SA MALI VYSKÚŠAŤ ZO ZVEDAVOSTI	ÚČINOK DROGY SA STRÁCA ZA PÁR HODÍN	RODIČIA DOKÁŽU VYLIEČIŤ SVOJE DIEŤA Z DROGOVEJ ZÁVISLOSTI SAMI	DROGY SÚ DRAHÉ

Príloha 3 Výroky o alkohole

<p>TEENAGARI BY MALI SKÚSIŤ ALKOHOL, ABY VEDELI, AKÉ TO JE</p>	<p>V MALÝCH MNOŽSTVÁCH JE ALKOHOL ABSOLÚTNE NEŠKODNÝ</p>	<p>ALKOHOL RIEŠI PROBLÉMY LEN DOČASNE</p>	<p>BOLO BY LEPŠIE, KEBY SA OSLAVOVALO BEZ ALKOHOLU</p>
<p>AK NEBUDEŠ PIŤ, ĽUDIA ŤA BUDÚ POVAŽOVAŤ ZA NESPOLOČENSKÉHO</p>	<p>KEĎ SI NIEKTO VYPIJE ZA POHÁRIK, NESTANE SA HNEĎ ALKOHOLIKOM</p>	<p>ALKOHOL POMÁHA ZABUDNÚŤ</p>	<p>PRIATELIA PREDSA TIEŽ PIJÚ, PREČO MÁM BYŤ VÝNIMKOU</p>
<p>ALKOHOL OHROZUJE ZDRAVIE A ŠPORTOVÚ VÝKONNOSŤ</p>	<p>ALKOHOLICI SÚ CHORÍ ĽUDIA</p>	<p>LEN SLABOSI NEPIJÚ ALKOHOL</p>	<p>ALKOHOL VYTVÁRA POHODU, RADOŠŤ A ŠŤASTIE</p>
<p>K OSLAVÁM PATRÍ ALKOHOL</p>	<p>NIE JE NIČ ZLÉ NA TOM, AK PIJEŠ, A NEOPIJEŠ SA</p>	<p>KEĎ MÁŠ VŠETKÉHO PLNÉ ZUBY, POMÔŽE TI ALKOHOL</p>	<p>ALKOHOL CHUTÍ CELKOM DOBRE</p>

Príloha 4 Výroky o fajčení

CIGARETY SÚ JED	FAJČENIE UPOKOJUJE	CIGARETY MI CHUTIA	FAJČENIE ŠKODÍ KONDÍCI
KEĎ MÁM STAROSTI, JEDNU SI ZAPÁLIM	NEFAJČÍM, LEBO MI TO RODIČIA ZAKÁZALI	VEĎ VŠETCI MOJI PRIATELIA FAJČIA, TAK FAJČÍM AJ JA	JEDNA CIGARETA EMÔŽE UŠKODIŤ
FAJČENIE ŠKODÍ PLŮCAM	OD FAJČENIA BYVA ČLOVEKU ZLE	FAJČENIE STOJÍ VELA PEŇAZÍ	KTO NEFAJČÍ, JE ZBABELEČ
BEZ CIGARETY NIE SI DOSPELÝ	KTO FAJČÍ, ZOMRIE SKÔR	FAJČENIE SPÔSOBUJE ZÁVISLOSŤ	DYM Z CIGARIET ŠKODÍ LEN FAJČIARIVI

Zákazová značka: Čo by ste zakázali?



Výstražná značka: pozor... Aké dôsledky má užívanie drog pre deti, rodiny a celú spoločnosť?



Značka upravujúca prednosť: Čo by malo mať prednosť pri riešení daného problému? Navrhňte postupnosť krokov riešenia daného problému vo vašom štáte a svoje poradie zdôvodnite.



Príkazová značka : Čo by ste prikázali rodičom, aby ste zamedzili experimentovaniu detí s drogami?



Príloha 6 Čo to robí s....

	ALKOHOL	NIKOTÍN (CIGARETY)
MOZOG	Spôsobuje, že niektoré časti mozgu prestanú normálne pracovať a vysielajú telu nesprávne signály (skomolenie reči, strata rovnováhy). Znižuje súdnosť.	Pôsobí na mozgové bunky vyvolávajúc túžbu po fajčení, závislosť. Mierny stimulant.
OČI	Dvojité videnie.	-----
PLÚCA	-----	Rakovina, chronické ochorenie pľúc.
SRDCE	Spôsobuje oslabenie srdcovej činnosti. Znižuje zrážanlivosť krvi.	Zvyšuje krvný tlak a spôsobuje, že krv sa zráža oveľa ľahšie, čo môže viesť k infarktu alebo ku koronárnej trombóze.
ÚSTA	Môže zapríčiniť rakovinu hltana.	Rakovina úst, hltana.
PEČEŇ	Spôsobuje poškodenie, ktoré vedie k cirhóze alebo rakovine.	-----
ŽALÚDOK	Problémy s výživou a trávením. Vredy.	Žalúdočné vredy.
OBLIČKY	Spôsobuje infekciu.	Rakovina.
POKOŽKA	Pokožka sa zapáli alebo znečistí. Krvné cievy pri povrchu pokožky sú rozšírené, čo vedie k strate tepla.	Žlté prsty. Zvráskavená pokožka na tvári. Kľúčové žily.

Príloha 7 Bájka Svetská pohroma

Raz sa z rastlín na vrchu Ďumbiera vykotúlala veľká guľa. Vlastne, ona sa tam nezrodila len tak z ničoho nič. Vyrobil ju čarodejník Drogo, ktorý chcel pre ľudí len to najhoršie. Túto guľu pomenoval po sebe DROGA.

Droga sa onedlho rozletela do celého sveta. Gúľala sa po horách, mestách, dedinách. V lese natrafila na horára, ktorý neverí vlastným očiam. Oproti nemu sa rúti akési čudo. Už už je pri ňom. Skočí mu do dlaní a takto sa mu prihovára: „ Zjedz ma, nebudeš banovať!“

„Nie! Nepoznám ťa. Kto si? Čo chceš? Prečo si tu?“

„Som Droga. Keď ma zješ, neobanuješ.“

Horár rázne odmietol a droga išla hľadať iného „ šťastlivca“, ktorý ju ochutná. Ide, ide a stretne medveďa. „ Ahoj, veľké zviera. Čo si zač? Žaba? Pes? Had? A či človek? Medveď sa čudného stvorenia, ktoré sa zrazu objavilo pred ním zľakol a ostal stáť s otvorenou tlamou a vypúlenými očami. Také divné stvorenie ešte nevidel. Po prvotnom zľaknutí sa medveď pýta: „A ty si kto? Čo chceš?“

„Ja som Droga. Keď ma ochutnáš, tak ti zachutím, že ma budeš chcieť stále. Skús ma.“ Ale na medveďa presviedčanie nezabralo a diskusiu ukončil so slovami: „ Ja mám čo jesť, viem, čo mi chutí a potrebnú potravu mám okolo seba. Nepotrebujem jesť niečo, čo nepoznám“.

Droga ide ďalej a stretne švárneho mládenca Jakuba. On sa na ňu zadíva, zapáči sa mu a po jej krátkom prehovaraní neodolá a Drogu zje. O tom, že zjedol drogu povedal len svojim najlepším kamarátom Petrovi a Jožovi, ktorí ju chceli hneď vyskúšať. Zachutila aj im a spoločne si na Droge pochutnávali. Cítili sa s ňou šťastní a ani si nevšimli, že čím viac im chutí, tým slabšie a zúboženejšie sú ich telá. Plynuli dni a týždne, až prešiel rok a Droga si vzala tri mladé a nevinné životy (Žofajová, E. 2003/04).

List droge

Milá droga, chcem ti napísať, že by si nemala otravovať môj a iné životy. Mala by si sa zamyslieť nad tým, že si pre tento svet nepotrebná. Z normálnych ľudí robíš obyčajné trosky, kazíš im ich budúcnosť, rozbíjaš rodiny a v niektorých situáciách ich aj usmrcuješ. Snažíš sa v nich vzbudiť záujem, lebo si myslíš, že im ponúkaš pocit šťastia, no je to omyl. Nič čo sa s tebou spája nie je dobré. Možno budeš prekvapená, no sú tu aj ľudia, ktorí chcú pomôcť ľuďom, ktorých si sa zmocnila a vlákala do svojej siete. Ľudia po svete neustále vytvárajú zariadenia, aby sa ťa zbavili. Bohužiaľ teba sa nie a nie zbaviť. Je ťažké presvedčiť ľudí, ktorí sú na tebe závislí o tom, že si zlá, ničíš im život a nie to ešte presvedčiť ich vôbec o tom, aby sa dali na liečenie. My však stále dúfame, že sa nám podarí čoraz viac a viac ľuďom závislým na tebe pomôcť. Chod' preč, nechaj nás!

Ahoj droga,
chceme sa ťa opýtať prečo si prišla a ovládla náš svet?
Radíme ti sprac sa preč!!!
Veľa dobrých ľudí stále je,
ktorých proti tebe bojuje.
Žiť sa dá aj bez teba,
najlepšia droga je aj tak neha.
Láska je proti tebe zbraň,
tak sa nebráň!!!
Závislosť, samotu, abst'ák si nechaj!
Výčitky a ubližovanie nestoja za ponížovanie.
V očiach druhých si len obyčajná troska,
drogy nie sú pre nás záchranná doska.

PS: Tak nás nechaj žiť,
lebo ťa dám vypáliť!

Alexandra Belová, Eva Lešíková, IV.K

Báseň o droge

Nie som človek.
Chcem byť?
Kvapky krvi padli na chodník
A pošepli mi, že som príšera.
(*Temná ulica*)

Smeješ sa mi v žilách,
V mojich žilách prúdiš,
Ako diabol prenikáš do srdca
Zabodávaš zhnité nechty do mäsa.
(*Šialený smiech*)
Ukradli mi dušu.
Môžem ju ešte nájsť?

Bez nej už nelietam,
Nie je slasť s úsmevom na perách.
(Nárek)

Som len ja monštrum.
A láska, čo zmetila sa
do jedného vpichu.
Nevydržím bez nej,
Ako ty bez dychu.
(Prázdnota)

Keď zatvorím oči,
to čo ešte srdcom nazývam
prestane biť.
A ja prestanem žiť.
(Všetko zmizlo)

Janka Grofčíková, III.B

Miluj život, nie drogu...
Drogy to je zlá vec,
Ak húliš, nikomu to nepovedz.
Ak to povieš, problém máš,
Každý kričí: "Dáš mi, dáš?"
Keď im poviem, že už nie,
Všetko sa von dostane.
Všetko zhúlim, je mi zle,
Hrozný stav tak nastane.
Nie len seba trápim tým,
Pre svojich rodičov som sklamaním.
Už to nikdy nespravím,
Svoj život si zachránim.

Terézia Mikolajčíková, III.C

Príloha 9 Názorová škála

1. Mali by sa schváliť prísnejšie zákony na postihovanie dílerov a výrobcov drog. Nevylučujem ani trest smrti.
2. Užívanie marihuany by sa malo legalizovať.
3. Narkomanov treba trestať verejnoprospešnými prácami.
4. Najčastejšou príčinou užívania drog je zlá sociálna situácia (chudoba, nezamestnanosť).
5. U mladých narkomanov by sa mali potrestať aj ich rodičia finančnou pokutou alebo verejnoprospešnými prácami.
6. Marihuana je návyková.
7. Stopy marihuany možno v ľudskom tele zistiť do jedného týždňa po vyfajčení jednej cigarety.
8. Keď si v zime vypijem pohárik alkoholu, zahreje ma to.
9. Mala by sa legalizovať možnosť pitia alkoholu od 16 rokov.
10. Stanem sa alkoholikom, lebo to máme v rodine.
11. Diskotéka s konzumovaním alkoholu je zábavnejší ako bez alkoholu.
12. Alkohol by sa mal predávať v obchodoch až po 15,00 hodine.
13. Pitie piva a alkoholu patrí k správne mu mužovi.
14. V reštauráciách a kaviarňach by sa malo opäť začať fajčiť.
15. Fajčenie vadí len ženám a deťom.
16. Pre závislého je dôležitá podpora jeho blízkych.
17. Návyk na alkohol vzniká niekoľko rokov, na tvrdé drogy už po niekoľkých dávkach.
18. Cigarety „light“ zdravie neohrozujú.

Príloha 10 Abeceda drogy

A	B	C	D	E	F
G	H	CH	I	J	K
L	M	N	O	P	R
S	T	U	V/W	X/Y	Z