

ZDRAV KOT VIDRA

PROGRAMSKA ORODJA
ZA IZVAJANJE PROMOCIJE
ZDRAVEGA ŽIVLJENISKEGA
SLOGA MED MLADIMI



CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.96

ZDRAV kot vidra : programska orodja za izvajanje promocije
zdravega življenjskega sloga med mladimi / [avtorice Nina
Milenković Kikelj ... [et al.] ; urednica Nina Milenković Kikelj ;
ilustriranje Viktor Höchtl]. - Ljubljana : Združenje slovenskih
katoliških skavtinj in skavtov, 2016

ISBN 978-961-93642-5-3

1. Milenković Kikelj, Nina

286422528

ZDRAV KOT VIDRA

PROGRAMSKA ORODJA ZA IZVAJANJE PROMOCIJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA MED MLADIMI



**ZA
ZDRAVJE
MLADIH**

Zdrav kot vidra

Programska orodja za izvajanje promocije zdravega življenjskega sloga med mladimi

Urednica: Nina Milenković Kikelj

Avtorice: Nina Milenković Kikelj, Jasna Tikvič, Adisa Dizdarević, Lucija Rojko

Lektoriranje: Petra Lukan

Oblikovanje in prelom: Viktor Höchtl

Ilustriranje: Viktor Höchtl

Tisk: Salve d.o.o.

Izdalo in založilo: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov

Naklada: 200 izvodov

Ljubljana, september 2016

Prva izdaja

Publikacija Zdrav kot vidra, Programska orodja za izvajanje promocije zdravega življenjskega sloga med mladimi je nastala v okviru projekta Za zdravje mladih s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino publikacije je odgovoren izključno nosilec projekta in zanjo v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca programa Norveškega finančnega mehanizma.

KAZALO

UVODNE BESEDE 9

1.1 PROJEKT ZA ZDRAVJE MLADIH	10
1.2 ZDRAV KOT VIDRA, PROGRAMSKA ORODJA ZA IZVAJANJE PROMOCIJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA MED MLADIMI	12
1.3 PROMOCIJA ZDRAVJA V MLADINSKEM DELU	14

PROGRAMSKA ORODJA PO PODROČJIH21

2.1 CELOSTNI POGLED NA ZDRAVJE	23
1. IZSEKI IZ RESNIČNEGA ŽIVLJENJA	24
2. 99 ZAPISKOV ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	25
3. ČASOPISNA NOVICA	27
4. ZMENKARIJE	29
5. MINOLOVEC	31
6. ZDRAVO JE	33
7. KAJ JE ZDRAVJE?	35
8. GLASNA RAZPRAVA O ZDRAVJU V TIŠINI	37
9. TRŽNICA VREDNOT	40
10. ZDRAVJE V FILMIH	42
11. SPREMEMBE	44
12. DNEVNIK ZDRAVJA	46
13. PET LET GOR AL' DOL	47
14. ZDRAVJE BREZ MEJA	49
15. JASNO IN GLASNO	52
2.2 GIBANJE IN PREHRANA	57
1. PREDLAGAM TI	58
2. ABC GIBANJA	60
3. GIBANJE POMAGA	62
4. SKAVTBOL	64
5. ULOVI RUTKO	66
6. LAHKIH NOG NAOKROG	68
7. BINGO	70
8. POZDRAVI SE	75
9. OGREJ IN OHLADI SE	77
10. PRISTNI OKUSI	79
11. SESTAVIMO PIRAMIDO	81
12. STOLP	83
13. JE ZDRAVO LAHKO TUDI OKUSNO?!.	85

14. VROČI STOL	88
15. LIMONADA S KRIŽANKO	90
16. SLADKO PRESENEČENJE	92
17. IZZIVAM TE!	94
2.3 TOBAK 99	
1. KDO KAM PAŠE?	100
2. SORODNI DUŠI.	102
3. ZGIBANKA MNENJ.	104
4. JAZ TUDI	106
5. MOJA HIŠA INFORMACIJ O TOBAČNI INDUSTRIJI	108
6. OTROCI IN PLANTAŽE TOBAKA	111
7. ETIKETE	113
8. STRIP	115
9. IMAM IZBIRO	118
10. MITI O TOBAKU	120
11. KAJ PA TI OPAZIŠ?.	122
12. PISMO ZAME	124
13. PO SLEDEH TOBAKA	126
14. POKAŽI, KAJ MISLIŠ	128
15. PROBLEMSKO DREVO.	130
2.4 ALKOHOL	133
1. VRZI KEPO	134
2. PIKADO	135
3. KOLIKO ALKOHOLA JE V	137
4. MOJA CESTA.	140
5. TA KAMEN ME PREDSTAVI	142
6. DOKONČAJ ME	144
7. KOCKA IZRAŽANJA.	147
8. POT V PRIHODNOST - MLADI o,o	149
9. STAVIM DA_% MLADIH	151
10. KAKŠNO VREME JE DANES	153
11. EN DECI, DVA DECI	155
12. METODA DELFI PO NAŠE.	158
13. TOČKE PRELOMA	160
14. POZITIVNI IN NEGATIVNI POLI	164
15. JAZ IN MITI O ALKOHOLU	166
2.5 DRUGE DROGE	171
1. DROGE - INFORMIRAJ SE!	172
2. DROGE TAKO IN DRUGAČE	175

3. RAZBIJALCI MITOV - KONOPLJA 1..	178
4. RAZBIJALCI MITOV - KONOPLJA 2.	182
5. RESNO O KONOPLJI	185
6. MAL' NAPREJ IN MAL' NAZAJ	188
7. MOJA, TVOJA ODLOČITEV	191
8. KRIŽCI IN KROŽCI.	194
9. VPLIVI.	196
10. KAJ ČE?	198
11. MOJIH 5	201
12. UPOR Z RAZLOGOM	202
13. ANTISTRESNE STRATEGIJE	204
14. KDO SI?	206
15. ZLOČIN IN KAZEN	208
2.6 SPOLNO ZDRAVJE	213
1. GOVOREČA GOBICA.	214
2. LONEC SREČE	217
3. VRZI IN POVEJ!	219
4. KDO ODLOČA?	221
5. SOOČENJE	223
6. SANJAJ TUDI TI	225
7. MOJ LOGOTIP	227
8. PORTRET	229
9. MOJE MEJE	231
10. POLŽ	233
11. SRČKOV PLES	234
12. MEŽIKAM TI	236
13. JAVNO IN ZASEBNO	238
14. TELESNI GRAFITI.	241
14. JAZ V VLOGI STARŠA	244
15. O KONTRACEPCIJI	247
2.7 DUŠEVNO ZDRAVJE IN NEKEMIČNE (VEDENJSKE) ZASVOJENOSTI	251
1. BOŽAM DUŠO	252
2. S POLNIMI PLJUČI.	254
3. ČUTIM.	255
4. POVEJ MI ZGODBO	256
5. MOJ KAMENČEK	258
6. TO SEM JAZ	260
7. KLOPKA DOBRIH MISLI	262
8. ZRCALO.	263

9. TOTEM	264
10. TAKŠNI IN DRUGAČNI	266
11. SPOMIN	269
12. ZAIGRAJMO.	271
13. NUJNO RABIM!	274
14. MOTILCI ČASA.	276
15. LABIRINT ODLOČITEV	278
16. MOJ, NAŠ IZZIV	280

UPORABLJENA IN PRIPOROČENA LITERATURA 283

1

UVODNE BESEDE

Velikokrat slišimo: »Skrb za zdravje in dobro počutje otrok in mladih je naložba za prihodnost družbe!« S trditvijo se seveda lahko v veliki meri strinjamo. Čeprav gre za »najbolj zdravo« populacijo, ki večinoma še ne čuti posledic nezdravega življenjskega sloga, se danes zavedamo, da lahko nezdrave izbire v otroštvu in mladosti pripeljejo do razvoja mnogih kroničnih bolezni in drugih motenj v zdravju, ki se kažejo v kasnejših obdobjih življenja, kar nekaj pa se jih odraža že v otroštvu in mladosti. Zato se zdi logično, da bi morala širša družbena skupnost skrbeti tudi za zdravje otrok in mladih, še posebej pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga.

Da to lahko trdimo, pa je potreben miselni preskok na vsaj dveh ravneh:

Zdravje ni zgolj odsotnost bolezni

in

za zdravje nikakor ni odgovoren zgolj zdravstveni sektor!

Torej »Dajmo nekaj naredit' za zdravje mladih, dajmo nekaj spremenit' v mladinskem sektorju, dajmo nekaj premaknit' v Sloveniji!« Čas je, da mladi in organizacije v mladinskem sektorju ob podpori strokovnjakov prevzamemo odgovornost za zdravje in s tem blagostanje mladih!



1.1 Projekt Za zdravje mladih

Splošen namen projekta: zmanjševanje ali preprečevanje bolezni, povezanih z življenjskim slogom otrok in mladih.

Cilji projekta:

- Izboljšati prehranjevalne navade otrok in mladih ter jih spodbuditi k redni telesni dejavnosti.
- Preprečiti tvegana vedenja zlorabe alkohola, tobačnih izdelkov in prepovedanih drog pri otrocih in mladih.
- Ozavestiti mehanizme za obvladovanje stresa ter okrepiti pozitivno samopodobo otrok in mladih (duševno zdravje).
- Otroke in mlade informirati o pomenu zdrave spolnosti na starosti primeren način.
- Raziskati področje drugih oblik zasvojenosti in pripraviti ozaveščevalne programe.
- Opolnomočiti mladinske delavce v nevladnem sektorju in druge deležnike, ki so v stalnem stiku z otroki in mladimi, z orodji za izvajanje preventivne dejavnosti zdravja otrok in mladih v lokalnih skupnostih.

Ciljne skupine:

- Otroci in mladi med 12. in 19. letom: osnovnošolci zadnje triade in srednješolci, pretežno iz ruralnega okolja.
- Mladinski voditelji in delavci, ki so se strokovno usposobili.
- Poleg omenjenih ključnih skupin vključenost staršev otrok in mladih kot podporne ciljne skupine.

Rezultati projekta:

- Usposabljanja za promotorje zdravja in trenerje promotorjev zdravja – 176 usposobljenih strokovnih delavcev.
- Priročnik za promotorje/trainerje promotorjev zdravja.
- Promotor zdravja – naziv za usposobljene strokovne delavce.
- 10 strokovnih podlag o stanju na področju zdravja med otroki in mladim.
- Programi promocije zdravja za otroke in mlade – 2500 vključenih (vključeni tudi starši kot podporna ciljna skupina).
- Programska orodja, ki bodo po koncu projekta omogočala nadgradnjo in/ali nadaljevanje ter bodo dostopna vsem zainteresiranim na tem področju.
- Zdrava organizacija – naziv za organizacije, ki bodo vpeljale programe zdravja na vseh ključnih področjih.

1.2 Zdrav kot vidra, Programska orodja za izvajanje promocije zdravega življenjskega sloga med mladimi

Eden izmed pomembnejših rezultatov projekta Za zdravje mladih – publikacija Zdrav kot vidra, Programska orodja za izvajanje promocije zdravega življenjskega sloga med mladimi, je sedaj v vaših rokah.

Mladinski voditelji, mladinski delavci ter vsi ostali strokovnjaki, ki se srečujete z otroki in mladimi, boste lahko v svoje delo vpeljevali zdravje kot vsebino in vrednoto ter spodbujali zdrav življenjski slog. Tako bomo tudi po zaključku projekta Za zdravje mladih še naprej delovali za zdravje mladih.

V publikaciji smo zbrali dejavnosti, s katerimi lahko na »mladinski« način približamo zdrav življenjski slog različnim skupinam mladih. V prvi vrsti gre pri tem za **senzibilizacijo** mladih za področje zdravja in zdravega življenjskega sloga, **sporočanje** preverjenih in jasnih informacij s tega področja ter **usposabljanje za osebne veščine**, ki krepijo zdravje. Če nam uspe z dejavnostmi **spreminjati in vzdrževati še vedenja in stališča, ki vodijo k bolj zdravemu življenjskemu slogu**, smo naredili vse, kar kot promotorji zdravja v mladinskem delu lahko.

V programskih orodjih smo zbrali **konkretne ideje**, s katerimi prvenstveno **mladinski voditelji oz. delavci** promovirajo zdrav življenjski slog med **mladimi, starimi od 12 do 19 let**. Za lažje delo smo jih razporedili na naslednja področja oziroma smiselna poglavja:

1. **Celostni pogled na zdravje**
2. **Gibanje in prehrana**
3. **Tobak**
4. **Alkohol**
5. **Druge droge**
6. **Spolno zdravje**
7. **Duševno zdravje in nekemične (vedenjske) zasvojenosti**

Vsako poglavje vsebuje **vsaj 15 dejavnosti**. Posamezna dejavnost je lahko **krajša (15 do 30 minut)** ali **daljša (30 minut do 3 ur)**. Dejavnosti je **mogoče združevati in nadgrajevati**, temu primeren je tudi **vrstni red** dejavnosti v posameznem poglavju. Vsaka dejavnost je zapisana v obliki poenotene tabele, ki smo ji po potrebi dodali

še prilogo. Tabele vsebujejo tako **metodološke kot vsebinske vidike** posamezne dejavnosti. Ker zdravje ni »lahka« vsebina za mladinsko delo, smo vsako tabelo dopolnili z relevantnimi informacijami do te mere, da je vsaka dejavnost zaključena celota. Tako se lahko izvajalec na dejavnost vnaprej vsebinsko pripravi in jo izvede kakovostno tudi, če ni strokovnjak na posameznem področju.

Dejavnosti smo pridobili v **arhivih** partnerskih mladinskih organizacij ter iz **lokalnih programov** promocije zdravja in **usposabljanj za promotorje zdravja**, ki so bili izvedeni v okviru projekta Za zdravje mladih. Nekaj metod oz. dejavnosti smo ustvarile avtorice **same**, še večkrat pa smo najbolj uporabljanim in učinkovitim metodam iz mladinskega dela dale novo **vsebinsko preobleko**.

Poudarjamo, da gre za programska orodja, ki jih **moramo v praksi prilagoditi svoji skupini mladih v skladu z značilnostmi in vrednotami mladinskega dela ter organizacije, v kateri delujemo**.

1.3 Promocija zdravja v mladinskem delu

Kako se promocija zdravja povezuje z mladinskim delom? Pravzaprav zelo. Več o tem smo zapisali v **Priročniku za promotorje zdravja** in zaključni publikaciji **Mladinsko delo in zdrav življenjski slog**. Prvi predstavlja osnovo za usposabljanje promotorjev zdravja, druga pa nabor strokovnih podlag o ključnih področjih življenjskega sloga ter o povezovanju promocije zdravja s pristopi v mladinskem delu. Kot taka predstavljata temeljno gradivo za izvajanje promocije zdravja v mladinskem delu, programska orodja pa so praktično dopolnilo. Vse troje najdete na spletni strani <http://www.zdravjemladih.si/>.

Preden se končno lotimo poglavja z dejavnostmi, spoznajmo pojme, s katerimi se bomo srečevali!

Mladostništvo

Poglavitne razvojne naloge v obdobju mladostništva so:

- prilagajanje na telesne spremembe (sprejemanje in razumevanje hitrih telesnih sprememb, sprejemanje lastnega zunanjega videza brez pretiranih frustracij, razvoj samostojne skrbi za telo in zdravje, razvoj strategij za učinkovito telesno delovanje – rekreacija, šport, delo, vsakodnevne dejavnosti),
- čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih (razvoj čustvene neodvisnosti od odraslih in sočasno oblikovanje vzajemnih odnosov z njimi),
- oblikovanje socialne spolne vloge (prevzemanje socialne vloge lastnega spola, vadenje vedenja v tej vlogi – v odvisnosti od kulturnih norm, ki to vlogo določajo),
- oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki (oblikovanje prijateljstev, razvoj socialnih spretnosti, sodelovalnega vedenja, stabilnih vrstniških odnosov, avtonomne medodvisnosti v vrstniški skupini),
- razvoj socialno odgovornega vedenja (izbira in zavzemanje za družbene vrednote in cilje, ki jim posameznik v svojem vedenju sledi, kar vključuje tudi prevzemanje odgovornosti za druge ljudi in družbo),
- priprava na poklicno delo (opredelitev poklicnih ciljev, poklicno odločanje, izbira poklica, izobraževanje za izbrani poklic),

- priprava na partnerstvo in družino (razvoj socialnih spretnosti v interakcijah z nasprotnim spolom, pridobivanje izkušenj o partnerskem življenju, spoznavanje in razumevanje različnih vidikov partnerskega življenja),
- oblikovanje vrednotne usmeritve (opredelitev za določene vrednote, oblikovanje vrednotnega sistema, hierarhija vrednot ter delovanje v skladu z njimi na področju osebnega življenja).

Življenjski slog

Opredelimo ga kot za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina vedenj, ki se pojavljajo v določenem časovnem obdobju. Določen življenjski slog lahko vključuje tako zdravju škodljiva kot zdravju naklonjena vedenja. Pogosto se omenja zdravju naklonjen/zdrav in zdravju škodljiv/nezdrav življenjski slog. Zdrav življenjski slog je ključnega pomena ne samo za zdravstvene kazalnike v ožjem smislu, ampak tudi za ekonomske, socialne in druge kazalnike, saj je zdravje osnova tudi za učno, delovno in državljansko aktivnost ter učinkovitost.

Zdravje in zdrav življenjski slog

Vedenja oziroma navade ljudi, povezane z njihovim zdravjem, so tiste aktivnosti, s katerimi lahko posameznik vpliva na svoje zdravje. Ali drugače: če ima posameznik navado, ki lahko pripelje do nastanka bolezni, s tem pospešuje nastanek bolezni, če je ne, nastanek bolezni preprečuje. Na prvem mestu v ta vedenja in navade štejemo življenjski ali vedenjski slog. Seveda na zdravje vplivajo še ostale determinante zdravja, vendar se projekt Za zdravje mladih osredotoča prav na življenjski slog.

Promocija zdravja

Promocija zdravja je proces, ki ljudem omogoča, da povečajo nadzor nad svojim zdravjem, ga čim dlje ohranjajo in celo okrepijo. Ideja temelji na biopsihosocialnem modelu zdravja, ta pa na spoznanju, da smo ljudje sposobni uresničevati svoje težnje, zadovoljevati svoje potrebe ter oblikovati svoje okolje, kolikor večja je stopnja našega zdravja. Zdravje torej predstavlja vir oziroma gonilo za življenje, ne samo cilja.

V promocijo zdravja sodijo:

1. zdravstveno sporočanje oziroma komuniciranje,
2. vzgoja za zdravje/zdravstvena vzgoja,
3. samopomoč oziroma vzajemna pomoč,
4. spreminjanje organiziranosti v podporo zdravju,
5. razvoj, dozorevanje in mobilizacija skupnosti v krepitvi za zdravje,
6. zagovorništvo zdravja,
7. razvoj politik za zdravje.

Promotor zdravja

Promotorji zdravja so posamezniki ali skupine ljudi, ki načrtujejo, razvijajo in izvajajo aktivnosti, ki pomagajo ljudem izboljšati in upravljati z njihovim zdravjem. Tako se lahko vloga promotorja zdravja razprostira vse od ozaveščevalca o pomenu zdravega življenjskega sloga do političnega zagovornika učinkovitih javnozdravstvenih politik, ki izboljšujejo zdravje posameznikov v skupnosti (glej strateške pristope v promociji zdravja).

Mladinsko delo

Mladinsko delo je zakonsko opredeljeno kot organizirana in ciljno usmerjena oblika delovanja mladih in za mlade, v okviru katere mladi na podlagi lastnih prizadevanj prispevajo k lastnemu vključevanju v družbo, krepijo svoje kompetence ter prispevajo k razvoju skupnosti. Izvajanje različnih oblik mladinskega dela temelji na prostovoljskem sodelovanju mladih ne glede na njihove interesne, kulturne, nazorske ali politične usmeritve.

V praksi se udejanja s šestimi ključnimi elementi:

1. prostovoljna udeležba mladih,
2. druženje v skupini,
3. mladi so akterji,
4. načrtovanje učinkov,
5. celostni osebni razvoj mladih,
6. dodana vrednost za družbo.

Promocija zdravega življenjskega sloga v mladinskem delu

Smernice za spodbujanje zdravega življenjskega sloga v mladinskih organizacijah:

- Učenje mora biti usklajeno s potrebami učečega.
- Vir informacij mora biti (zaznan kot) zanesljiv.
- Osebnost in način tistega, ki podaja informacije, mora biti spodbuden, podporen.
- Učeča oseba mora biti vključena v načrtovanje in evalvacijo.
- Stališča, pogledi in občutki učečega morajo biti spoštovani.
- Učeči osebi morajo biti jasni namen in cilji učenja.

Pomembni napotki pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga nasploh:

- Upoštevam obstoječa stališča, prepričanja, vedenje mladih (tako želena kot nezaželena).
- Povečujemo zavedanje mladih glede vprašanj, povezanih z zdravim življenjskim slogom, posebej glede tveganih izbir in vedenj.
- Mladim omogočimo, da pridobijo zanje relevantne informacije, pa tudi veščine, nanašajoče se na zdravje (recimo tudi veščine, kot so asertivnost, da rečeš ne pritisku vrstnikom ali nezaželenemu seksualnemu kontaktu).
- Mlade ozaveščamo, da prepoznavajo tudi družbene dejavnike tveganj za zdravje (revščina, položaj žensk proti moškim ipd.).
- Prizadevamo si zmanjševati tvegana vedenja, povezana z zdravjem.
- Mlade pripravljamo na soočanje z njihovimi konkretnimi sedanji in potencialnimi prihodnjimi situacijami.
- Mladim omogočamo, da lahko sami razumno sprejemajo odločitve in prevzamejo tudi smiseln delež odgovornosti za izbire, povezane z zdravjem.
- Nagovarjamo potrebe in izkušnje mladih.
- Ustvarjamo ozračje, kjer lahko mladi odprto in odkrito spregovorijo.
- Mlade spodbujamo, da si medsebojno prisluhnejo in se podpirajo, pri čemer je pomemben tudi zgled mladinskih delavcev oz. voditeljev.

- Ustvarjamo fizično in socialno okolje, ki promovira zdrav življenjski slog.
- Mlade aktivno vključujemo v procese, pri čemer se uporabljajo različni pristopi in metodologije (tako individualno kot skupinsko delo).
- Dejavnosti usklajujemo s splošnim programom organizacije.
- Dejavnosti usklajujemo s širšimi politikami oz. ukrepi za spodbujanje zdravega življenjskega sloga.
- Dane aktivnosti oz. program povezujemo z drugimi podobnimi iniciativami v skupnosti.
- Idealno je, da gre za dolgoročne programe oz. iniciative, ne za enkratne akcije.
- Zagotovljeni so ustrezni viri v smislu denarja, časa, materialov, voditeljev itd.

Smotrno je, da si mladinske organizacije – če tega nimajo določenega – zastavijo (in sčasoma tudi na novo pretehtajo) jasne cilje, povezane z zdravim življenjskim slogom, pri čemer je osnovni namen, da spodbujajo realističen in privlačen obseg zdravih izbir za vse, ki so vključeni v organizacijo. To seveda pomeni, da se mladinski delavci in voditelji držijo določenih vodil, da razvijajo dobre prakse, da so sami zgled mladim ipd. Ključno je, da mladim ne vsiljujejo svojih vrednot, stališč ali prepričanj. Izhajali naj bi, kot že zapisano, iz potreb mladih in delovali v partnerstvu z njimi.

Obveza mladinske organizacije za promoviranje zdravega življenjskega sloga ponavadi prinese potrebo po dodatnih usposabljanjih mladinskih delavcev ali voditeljev, informiranosti glede programov na širšem področju, pa tudi ozaveščanje in določene spremembe pri samih mladinskih voditeljih in mladinskih delavcih.

2

PROGRAMSKA ORODJA PO PODROČJIH



2.1

CELOSTNI POGLED NA ZDRAVJE

1. Izseki iz resničnega življenja
2. 99 zapiskov za zdrav življenjski slog
3. Časopisna novica
4. Zmenkarije
5. Minolovec
6. Zdravo je ...
7. Kaj je zdravje?
8. Glasna razprava o zdravju v tišini
9. Tržnica vrednot
10. Zdravje v filmih
11. Spremembe
12. Dnevnik zdravja
13. 5 let gor al' dol
14. Zdravje brez meja
15. Jasno in glasno



1. IZSEKI IZ RESNIČNEGA ŽIVLJENJA

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Uvajanje zdravega življenjskega sloga v delo s skupino mladih.
Krajši opis	S pomočjo fotogovorice uvedemo vsebino zdravja in zdravega življenjskega sloga v skupino.
Pripomočki in prostor	Fotografije (za pet udeležencev vsaj 10 fotografij).
Potek	Udeležencem pokažemo nekaj fotografij iz resničnega življenja, ki prikazujejo preživljanje (prostega) časa mladih. Pri vsaki sliki jih vprašamo za komentar; osredotočimo se predvsem na to, kako udeleženci vidijo ljudi na slikah in kako mislijo, da se ti počutijo. Med fotografijami naj bodo tudi take, ki prikazujejo mlade, ki kadijo, pijejo alkohol itd., pri čemer skupino vprašamo, kaj menijo o njihovem vedenju.
Prilagoditve	Če načrtujemo pogovor o specifični tematiki zdravega življenjskega sloga, na konec vključimo nekaj fotografij, ki se nanašajo na konkretno tematiko. Lahko se pogovorimo o vseh fotografijah, lahko pa vsak izbere eno, ki ga najbolj nagovarja (če npr. postavimo vprašanje, kaj je največji izziv/težava za zdravje mladih).
Opombe / dodatno	Namesto fotografij lahko uporabimo različne druge predmete.
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

2. 99 ZAPISKOV ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve števila / 12–19 let
Namen	Ustvarjalno razmišljanje o zdravem življenjskem slogu.
Krajši opis	Udeleženci s pomočjo ustvarjalne literarne oblike poglobljeno razmišljajo o zdravju in zdravem življenjskem slogu.
Pripomočki in prostor	Papir in pisala za vse udeležence. Kamera ali diktafon po želji.
Potek	<p>Pesniška oblika »99 zapiskov za ...« je sestavljena iz 99 točk poljubne dolžine, ki se navezujejo na pojem v naslovu. Pod posamezno točko lahko zapišemo karkoli, v kateremkoli slogu, kar nam pride na misel kot asociacija na pojem</p> <p>Primer:</p> <p><i>99 zapiskov za zdrav življenjski slog</i></p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Je skupina vedenj, ki se pojavljajo v določenem časovnem obdobju.</i><i>2. Ni poceni.</i><i>3. Ni preprost.</i><i>4. Je dragocen.</i><i>5. Je redek, kadar smo zelo zahtevni. Itd.</i> <p>Udeleženci skupaj napišejo pesem: vsak najprej na svoj list zapiše več misli o zdravem življenjskem slogu. Ko jih zapišejo dovolj (odvisno od števila udeležencev), sledi branje. Udeleženci stojijo v krogu in v počasnem ritmu govorijo zaporedno številko in svojo misel ter pazijo, da se z načinom</p>

	govora navezujejo na prejšnjega bralca («Drugič. Ni poceni.« »Tretjič. Ni preprost.«). Branje se lahko posname s kamero ali diktafonom, saj ima tak način branja teatralen učinek.
Prilagoditve	Metoda je posebej primerna za razmišljanje o določeni temi, saj od ustvarjalca zaradi dolžine terja, da se resnično poglobi. Skrajšana oblika je lahko sestavljena tudi iz 33 točk, a oblika doseže poln učinek prav zaradi dolžine.
Opombe / dodatno	Dejavnost je primerna za skupino, ki se že vsaj malo pozna in v kateri je ustvarjeno varno okolje za svobodno izražanje. Izvajalec dejavnosti se lahko o zdravem življenjskem slogu vnaprej pouči iz Priročnika za promotorje zdravja.
Vir	Avtor oblike je Frédéric Forte, član literarne in znanstvene skupine Oulipo, prilagodili trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

3. ČASOPISNA NOVICA

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Uvajanje zdravja v delo s skupino mladih.
Krajši opis	Skupina se s pomočjo dinamične in ustvarjalne metode pisanja časopisne novice sprosti in ogreje za skupno delo na temo zdravja.
Pripomočki in prostor	Papir in pisalo za vsakega udeleženca.
Potek	<p>Udeleženci dobijo vsak svoj list papirja in na vrh napišejo eno odgovorno osebo oziroma institucijo (npr. starši, ministrstvo, mladi, učitelj, kmet). Nato list prepognejo in ga podajo osebi na desni. Vsi na ta list (ki so ga dobili od levega soseda) napišejo eno vrednoto (npr. iskrenost, prijateljstvo), list zopet prepognejo in ga podajo desno. Nato na list pred seboj napišejo kuhinjski pripomoček (npr. zajemalka, mešalnik), prepognejo list in ga podajo na desno. Nazadnje vsi napišejo udaren naslov članka o zdravem življenjskem slogu (npr. Hrana za mlado in zdravo srce; So genske spremenjeni organizmi zdravju škodljivi?), list prepognejo in ga podajo na desno. Vsaka oseba ima pred seboj list papirja s štirimi različnimi asociacijami.</p> <p>Liste razprejo in na podlagi naslova napišejo kratek in zanimiv časopisni članek, tako da vključijo vse asociacije z lista: odgovorna oseba, ki prevzema odgovornost za navedeno vrednoto in uporablja omenjen kuhinjski pripomoček. Izvajalec povabi zbrane, da preberejo napisana besedila, ki zaradi različnih kombinacij ponavadi predstavljajo smešne situacije.</p>

Prilagoditve	<p>Navodila lahko spremenimo glede na želje in potrebe izvajalcev.</p> <p>Namesto odgovorne osebe lahko vključimo znane osebnosti, risane junake, osebe različnih poklicev, živali ipd.</p> <p>Namesto vrednot lahko vključimo naravne pojave, kraj dogajanja ipd.</p> <p>Namesto kuhinjskega pripomočka lahko vključimo različne predmete, npr. delovno orodje, športno opremo, vrtno orodje, otroške igrače.</p> <p>Namesto časopisnega članka lahko udeleženci napišejo zgodbo v določenem stilu, npr. pesem, basen, FB ali twit objavo, kuharski recept.</p>
Opombe / dodatno	/
Vir	<p>Metoda je izpeljana iz Loesje aktivnosti kreativnega pisanja, prilagodili trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.</p>

4. ZMENKARIJE

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	Parno število udeležencev, minimalno 8, navzgor ni omejitve / 12–19 let
Namen	Spoznavanje udeležencev. Uvajanje udeležencev v področja zdravega življenjskega sloga.
Krajši opis	Udeleženci se s pomočjo kratkih zmenkarij spoznavajo in delijo mnenja in stališča glede ključnih področij zdravega življenjskega sloga.
Pripomočki in prostor	Trditve za zmenke. Ura in zvočni signal za menjavo. Dovolj prostora za dva kroga.
Potek	<p>Udeleženci se postavijo v dva kroga (notranji in zunanji), tako da ima vsak svoj par in se gledajo. Povemo jim, da bodo imeli kratke, minutne, zmenke. Vsak zmenek bo imel za izhodišče pogovora eno trditev.</p> <p>Po koncu vsakega minutnega zmenka se zunanji udeleženec (ali notranji – nikakor pa ne oba hkrati) zamakne za eno mesto v levo.</p> <p>Predlogi trditev:</p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Duševno zdravje sodi med najpomembnejše javnozdravstvene teme. (področje duševno zdravje)</i><i>2. Družbeno sprejemljive zasvojenosti po mojem mnenju so ... (področje nekemične (vedenjske) zasvojenosti)</i><i>3. Na moje prehranjevalne in gibalne navade je najbolj vplivala moja družina. (področje gibanje in prehrana)</i>

	<p>4. <i>Po mojem mnenju je primeren čas za prvi spolni odnos ... (področje spolno zdravje)</i></p> <p>5. <i>Če cel teden ne pijem alkohola, lahko zamujeno nadoknadim čez vikend. (področje alkohol)</i></p> <p>6. <i>V svojem življenju sem že/nisem še kadil. Kdaj in zakaj? (področje tobak)</i></p> <p>7. <i>Prehranska dopolnila so tudi neke vrste droga. (področje druge droge)</i></p>
Prilagoditve	<p>Po potrebi glede na starost in fazo razvoja skupine lahko prilagodimo trditve, tako da se bodo udeleženci počutili izzvani, hkrati pa dovolj varno, da se bodo lahko pogovarjali brez večjih zadržkov.</p>
Opombe / dodatno	<p>Dejavnost je primerna za skupino, ki se že vsaj malo pozna in ni primerna za razbijanje ledu med popolnimi neznanci.</p> <p>Trditve so namenoma odprte in konkretne, da spodbudijo delitev in odpirajo tabu teme. Dodatne ideje zanje se nahajajo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer so zbrane strokovne vsebinske podlage.</p>
Vir	<p>Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.</p>

5. MINOLOVEC

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	5–30 udeležencev / 12–19 let
Namen	S pomočjo preproste miselno-gibalne igre uvesti tematiko zdravega življenjskega sloga v skupino.
Krajši opis	Gre za prilagojeno igro »minolovec«, kjer mine predstavljajo nezdrava vedenja.
Pripomočki in prostor	Označeno polje v stilu minolovca. Dva zemljevida minskega polja (prazen in označen z minami).
Potek	<p>Na tleh označimo kvadratno minsko polje – kvadrat npr. 6 x 6; označen z listki, vrvjo ali lepilnim trakom. Izvajalec ima na listu označeno pot (polja brez min). Naloga skupine je, da prehodi minsko polje s čim manj žrtvami/poskusi. Medtem ko eden iz skupine hodi po minskem polju, ostali ne gledajo, kje hodi. Izvajalec igre spremlja pot udeleženca in ko stopi na polje z mino, ga z zvočnim signalom opozori (npr. bum, pisk piščalke). Tisti, ki je neuspešen pri hoji čez minsko polje, ostalim v skupini na praznem zemljevidu pokaže, kje je naletel na mino. Igre je konec, ko skupini uspe v enem poskusu (brez vračanja) prehoditi minsko polje.</p> <p>V vsakem polju je tudi listek, na katerem je napisana »mina« (kajenje, prenajedanje, igranje igrice celo noč, zloraba pornografije, vsakodnevno uživanje sladkorja, dodajanje soli v hrano) ali pa neko zdravo vedenje (tek, meditacija, uravnotežena prehrana, pozitivna samopodoba itd.). Ideja dejavnosti je, da čez polje prideš</p>

	uspešno le v primeru, da hodiš po »zdravem življenjskem slogu«.
Prilagoditve	Število kvadratov prilagodimo času, velikosti skupine in tematiki, ki jo želimo obravnavati (v primeru, da želimo delati na specifičnem področju življenjskega sloga).
Opombe / dodatno	Dejavnost je odlična kot dinamičen in zabaven uvod v daljše srečanje oziroma dejavnost na temo zdravega življenjskega sloga.
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

6. ZDRAVO JE ...

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Spoznati definicijo zdravja (svojo in s strani Svetovne zdravstvene organizacije – SZO).
Krajši opis	S pomočjo nedokončanih trditvev udeleženci v manjših skupinah izražajo svoj pogled na to, kaj je zanje zdravo. Izvajalec dejavnost nadaljuje s teoretskim vložkom o zdravju in zdravem življenjskem slogu.
Pripomočki in prostor	Raznorazna pisala. Vnaprej pripravljene nedokončane trditve na večjih plakatih.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v skupine po tri do šest. Vsaka skupina dobi izhodiščni stavek (spodaj), ki ga morajo dokončati na čim več kreativnih načinov. Po želji se skupine lahko zamenjajo (vsaka skupina dobi drug izhodiščni stavek) in nadaljujejo delo prejšnje skupine.</p> <p>Predstavniki skupin predstavijo mnenja in ideje o posameznem področju zdravja, nato pa skupaj opredelimo, kaj je zdravje. Udeleženci ugotovijo, da je zdravje zelo kompleksen pojem, spoznajo razsežnosti zdravja. Metoda lahko predstavlja uvod v teoretični del. Izvajalec poda definicijo zdravja SZO.</p> <p>Izhodiščni stavki (izberi po potrebi):</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Zdrav je tisti človek (otrok), ki ...</i>2. <i>Zdrava je tista družina, ki ...</i>3. <i>Zdrava je tista skupnost (država), ki ...</i>

	<ol style="list-style-type: none"> 4. <i>Zdravo je tisto življenjsko okolje, v katerem ...</i> 5. <i>Zdravo je tisto delovno okolje (poklic), kjer ...</i> 6. <i>Zdrav življenjski slog je tisti, ki ...</i> 7. <i>Zdrava je tista hrana, ki ...</i> 8. <i>Zdrave so tiste razvade, ki ...</i> 9. <i>Spolnost je zdrava, če ...</i> 10. <i>Zdrave so tiste športne aktivnosti, ki ...</i> 11. <i>Alkohol, tobak in druge droge so zdravju škodljive, ker ...</i>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Izvajalec dejavnosti se lahko o definicijah zdravja vnaprej pouči iz Priročnika za promotorje zdravja. Za poglobitev posameznega področja življenjskega sloga so na voljo strokovne vsebinske podlage, zbrane v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog.
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

7. KAJ JE ZDRAVJE?

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	3–24 udeležencev / 3–4 skupine / 12–19 let
Namen	Spoznati definicijo zdravja (svojo in s strani Svetovne zdravstvene organizacije – SZO).
Krajši opis	Z dinamično metodo »akvarija« udeležencem predstavimo širino pojma zdravje, kaj vse vključuje in kaj vse nanj vpliva. Pri omenjeni metodi spodbujamo pogovor v večjih skupinah na strukturiran način, predvsem v smislu dejavnega poslušanja.
Pripomočki in prostor	Trditve za razporejanje v skupine. Plakati in flomastri za posamezno skupino. Dovolj stolov za vse udeležence, ki naj bodo razporejeni tako, da se tvori »akvarij« (navodila za pripravo in izvedbo se nahajajo na https://en.wikipedia.org/wiki/Fishbowl_(conversation)).
Potek	<p>Udeležence povabimo, da se razporedijo okrog vnaprej pripravljenih trditev glede na to, katera trditev o zdravju jih najbolj nagovarja. Primeri trditev:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Pri zdravju je najpomembneje izogibanje škodljivim dejavnikom.</i> <i>Zdravje je stvar ravnovesja.</i> <i>Ključno za zdravje je, da je telo dobro utečen stroj.</i> <i>Zdravje je odsotnost bolezni.</i> <p>Ko se razporedijo, jih povabimo, da po skupinah na plakate zapišejo, zakaj je ravno njihova trditev najbolj prava. Pri tem jih lahko spodbudimo k pretiravanju.</p>

	<p>Po določenem času jim razložimo potek metode akvarij in jih povabimo k strukturiranemu pogovoru. Naenkrat lahko govori samo ena oseba, ki predstavlja mnenje svoje skupine. Govorijo lahko osebe, ki sedijo na »glavnih« 3–4 stoli, ki tvorijo vogale »akvarija«. Pri tem se člani znotraj ene skupine lahko presedajo, tako da vsak lahko pride na vogelni stol. Ko vse skupine predstavijo večino svojih argumentov za in proti, jih povabimo, da pričnejo iskati skupne točke.</p> <p>Ob koncu metode udeleženci ugotovijo, da tako obsežnega pojma, kot je zdravje, ni enostavno opredeliti. Pomembni so vsi vidiki. Na tej točki udeležencem lahko s pomočjo definicije SZO in njenega razvoja razložimo, kaj sploh zdravje je.</p>
Prilagoditve	<p>Dodatno lahko poglobimo dejavnosti še s teoretskim vložkom o zdravju, njegovih determinantah in zdravem življenjskem slogu.</p>
Opombe / dodatno	<p>Metodo »akvarija«, kjer se sprva išče argument zgolj za eno trditev, nadgradimo z iskanjem skupne opredelitve zdravja. Metodo moramo dobro poznati in jo razložiti, da lahko udeležence varno vodimo skozi proces. Spodbujajmo tudi tiste, ki niso dovolj pogumni, da predstavijo svoje mnenje. Prav s pripravo in iskanjem argumentov vnaprej jim pri tem lahko pomagamo.</p> <p>Izvajalec dejavnosti se lahko o definicijah zdravja vnaprej pouči iz Priročnika za promotorje zdravja. Dejavnost lahko nadaljujemo z dejavnostjo Zmenkarije, ki se osredotoča na zdrav življenjski slog in specifična področja, ki vplivajo nanj.</p>
Vir	<p>Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.</p>

8. GLASNA RAZPRAVA O ZDRAVJU V TIŠINI

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Poglobiti poznavanje področij »zdravega/ nezdravega« življenjskega sloga.
Krajši opis	S pomočjo miselnih vzorcev spodbudimo ustvarjalno in širše razmišljanje o posameznem področju, ki vpliva na zdravje (mladih). Skupina »sinhronizira« glavne izzive/problematike.
Pripomočki in prostor	Listi z zapisanimi tematskimi sklopi. Raznobarvna pisala in plakati za miselne vzorce.
Potek	<p>Vnaprej pripravimo liste z zapisanimi tematskimi sklopi na temo zdravja: prehrana in gibanje, alkohol, tobak, druge droge, nekemične (vedenjske) zasvojenosti, duševno zdravje, spolno zdravje. Udeležencem opisno predstavimo tematske sklope, pri čemer jih predstavimo dovolj široko, da udeležence spodbudimo k razmisleku o posamezni temi.</p> <p>Udeleženci izberejo vse ali samo nekaj tematskih sklopov (kar je odvisno tudi od števila udeležencev), o katerih želijo nadaljevati razpravo.</p> <p>Udeležence povabimo, da izpostavijo izziv, vprašanje, tematiko (za zgoraj omenjene teme), ki jih zanima, ki je aktualna v njihovem okolju. Tematiko zapišemo na sredino lista (to je naslov miselnega vzorca) in jo po potrebi na kratko obrazložimo. V kolikor udeleženci ne izpostavijo problematik, jih spodbudimo tako, da tudi sami zapišemo kakšno problematiko (npr. Kaj je tako slabega pri alkoholu?, Kakšen je vpliv pasivnega</p>

	<p>kajenja?, Je ekološka hrana res bolj zdrava?).</p> <p>Vse naslove miselnih vzorcev postavimo na sredino mize (na tla). Vsak udeleženec vzame enega, nanj napiše svoje razmišljanje, vprašanja, pomisleke, spodbude ter ga vrne na sredino.</p> <p>V tišini nadaljujemo pisanje na vse miselne vzorce, pri čemer se lahko udeleženec na isto temo razpiše večkrat ali pa na nek miselni vzorec ne napiše ničesar. Na takšen način ustvarjamo razpravo med udeleženci v tišini, ki lahko vodi do burne debate. Rezultat je različnost pogledov (ne/strinjanje s posamezno temo, soočanje stališč), vpogled v znanje in zanimanje udeležencev, tiha razprava.</p> <p>Ko so miselni vzorci popisani (oziroma ko ocenimo, da motivacija udeležencev upada in glede na preostali čas), prosimo udeležence, da vsak vzame en ali dva miselna vzorca ter z barvico obkroži, kar (kaj od napisanega) se jim zdi najbolj pomembno in zanimivo.</p> <p>Vsi miselni vzorci potujejo v desno smer, tako da vsak udeleženec dobi vpogled v vse tematike in različnost mnenj. Največkrat obkrožene izjave preberemo na glas. Miselne vzorce razvrstimo med izbrane tematske sklope ter udeležence prosimo, da se glede na zanimanje za posamezno tematiko razdelijo v skupine (toliko skupin kot je tematskih sklopov). Miselni vzorci predstavljajo osnovo in raznolikost mnenj, ki udeležencem pomagajo pri vsebinski obravnavi tematike in nadaljnjem delu (kar koli želimo narediti na področju obravnavanih tematskih sklopov).</p>
Prilagoditve	/

Opombe / dodatno	<p>Ker so se spoznali z določeno temo, udeleženci lažje nadaljujejo konstruktivno razpravo, pridobivajo nove informacije ali z večjim zanimanjem predelajo učno gradivo. Metoda je primerna za različne izrazne tipe udeležencev.</p> <p>Za poglobitev posameznega področja življenjskega sloga so na voljo strokovne vsebinske podlage, zbrane v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog.</p>
Vir	<p>Metoda je izpeljana iz Loesje aktivnosti kreativnega pisanja, prilagodili trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.</p>

9. TRŽNICA VREDNOT

Trajanje	30–60 minut
Število / starost udeležencev	5–10 udeležencev / 12–19 let
Namen	Iz svoje lestvice vrednot preiti na širši kontekst zdravja in zdravega življenjskega sloga. Spoznanje, da na zdravje in zdrav življenjski slog gledamo različno in iz več zornih kotov.
Krajši opis	Pri dejavnosti gre za menjavo različnih stvari, pojmov, vrednot in različnih vidikov življenjskega sloga – torej za tržnico. Po menjavi sledi pogovor o tem, kaj vse vpliva na zdravje in zdrav življenjski slog (determinante zdravja).
Pripomočki in prostor	Listi papirja. Prostor, ki čim bolj predstavlja tržnico.
Potek	<p>Na liste napišemo različne »vrednote« in jih razdelimo, tako da vsak dobi svoj kupček (vsak kupček je označen s svojo črko, ki je napisana na vseh listih tega kupčka).</p> <p>Na koncu se tako ve, kateri igralec je imel katere listke na začetku.</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>kupček: materialne dobrine (100.000 EUR, vila ob morju, računalnik, uspešno podjetje, jadrnica, razkošno stanovanje ...)</i>2. <i>kupček: naravne dobrine (deževni pragozd, nahajališča nafte, tundra, čista reka, čist zrak, morje ...)</i>3. <i>kupček: pozitivne človeške lastnosti (potrpežljivost, marljivost, iskrenost, poštenost, optimizem, sočutje ...)</i>

	<p>4. <i>kupček: vrednote (mir, ljubezen, svoboda, odprtost, dom, ambicije, bližina ...)</i></p> <p>5. <i>kupček: vidiki življenjskega sloga (zdrava prehrana, gibanje, spolno zdravje, zadovoljstvo z lastnim videzom, skrb za duševno zdravje, nekajenje, nepitje alkohola ...)</i></p> <p>Kupčke razdelimo in damo navodila, da to, kar so dobili, imajo, z drugimi pa lahko trgujejo, kakorkoli želijo, tako da bodo na koncu imeli kar največ tistega, kar želijo in potrebujejo. Za trgovanje pustimo vsaj 15 minut časa, ga ne spodbujamo ali zaviramo. Po koncu trgovanja na list napišemo vsa imena in prilepimo listke, ki jih je določena oseba imela na koncu. Sledi pogovor, kdo je bil na koncu najbogatejši in v kakšnem smislu. Katera oseba bi bil najraje? Kdo je s kom trgoval? Kdo je na koncu imel stvari, ki jih je želel imeti?</p> <p>Dejavnosti lahko dodamo tudi razlago determinant zdravja in zdravega življenjskega sloga.</p>
Prilagoditve	Poskrbimo lahko za dejanski občutek, da smo na tržnici. Trgovanje lahko še dodatno otežimo s pravili, kdo lahko s kom trguje in po kakšnih »cenah«.
Opombe / dodatno	Na zdravje in zdrav življenjski slog posameznika vpliva veliko različnih determinant. Izvajalec dejavnosti se lahko o teh vnaprej pouči iz Priročnika za promotorje zdravja. Dejavnost lahko služi kot uvod v razmislek o determinantah in v zavedanje obsežnosti pojma zdravje.
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

10. ZDRAVJE V FILMIH

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Refleksija »zdravega in nezdravega« vedenja filmskih junakov.
Krajši opis	Pogovor o filmskih junakih/likih/vzornikih ter refleksija njihovega življenjskega sloga v povezavi z zdravjem in njihovim vplivom na zdravje mladih.
Pripomočki in prostor	Fotografije, plakati, filmski izseki.
Potek	Udeležence vprašamo, kateri so njihovi najljubši junaki/like iz filmov. Potem ovrednotijo, ali po njihovo ti like živijo zdravo ali ne (npr. James Bond in vodka martini, Gandalf in hobiti s pipo v Gospodarju prstanov). Ugotovitve delimo med seboj v večji oziroma v manjših skupinah (glede na število udeležencev). Razmislimo, kako lahko filmska oziroma zabavna industrija vpliva na zdravje (mladih).
Prilagoditve	<p>V kolikor se želimo osredotočiti na specifično področje zdravega življenjskega sloga, si vnaprej pripravimo nekaj likov iz sveta zabave, ki so se vedli v neskladju s priporočili za zdrav življenjski slog na tem področju.</p> <p>V kolikor želimo nadgraditi aktivnost v smeri pogovora o oglaševanju škodljivih snovi (npr. alkohola, tobaka), obstaja več raziskav o povezanosti uživanja teh snovi z oglaševanjem alkoholne in tobачne industrije in o načinih, kako ta industrija spodbuja večjo porabo in išče vedno nove (in mlajše) uporabnike.</p>

Opombe / dodatno	<p>V pomoč pri pogovoru so lahko plakati (fotografije) ali izseki iz filmov, v katerih liki kadijo, pijejo alkohol ipd.</p> <p>Nekaj neodvisnih raziskav o oglaševanju alkoholne industrije se nahaja na http://www.eurocare.org/resources/policy_issues/marketing.</p> <p>Na zdravje in zdrav življenjski slog posameznika vpliva veliko različnih determinant. Izvajalec dejavnosti se lahko o teh vnaprej pouči iz Priročnika za promotorje zdravja.</p>
Vir	<p>Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.</p>

11. SPREMEMBE

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	Parno in neomejeno število udeležencev / 12–19 let
Namen	S preprosto poživitevno igro razmisliti o uvajanju sprememb v življenjski slog.
Krajši opis	Udeleženci morajo v kratkem času uvesti spremembe v svoj zunanji videz. Reflektirajo svoje počutje in poiščejo povezave pri spreminjanju v vzdrževanju vedenj in stališč, ki krepijo zdravje in zdrav življenjski slog.
Pripomočki in prostor	Dovolj prostora za izvedbo dinamike.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v pare (najlažje jih je postaviti v dva kroga ali dve vrsti). Prosimo jih, da se dobro ogledajo, nato pa se obrnejo s hrbtom drug proti drugemu. Zatem morajo v dveh minutah na sebi spremeniti tri stvari. Ko se obrnejo nazaj drug proti drugemu, morajo ugotoviti, za katere spremembe gre. Sledi proces razkrivanja sprememb.</p> <p>Nato povabimo udeležence, da v enakem času spremenijo pet stvari. Najti teh pet stvari je običajno večini udeležencev preveč in se igra na tej točki lahko tudi zaključi.</p> <p>Sledi pogovor o igri. <i>Ali je bilo lahko najti tri stvari, ki so jih bili pripravljene spremeniti na sebi? Kakšni so bili občutki pri navodilu za pet sprememb? Kakšni bi bili občutki pri večjih spremembah, pri spremembah življenjskega sloga? Kakšne vzporednice lahko potegnemo iz te kratke igre?</i></p> <p>Na tem mestu lahko izvajalec razloži, da uvajanje sprememb nikoli ni tako enostavno, kot se zdi na prvi pogled. Pri tem se lahko naveže na</p>

	spreminjanje in vzdrževanje vedenj in stališč, ki krepijo zdravje in zdrav življenjski slog.
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Dejavnost se lahko razširi s teorijo uvajanja sprememb vedenja in stališč. Izvajalec dejavnosti se lahko o tem vnaprej pouči iz Priročnika za promotorje zdravja.
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

12. DNEVNIK ZDRAVJA

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Refleksija svojega »zdravega in nezdravega« vedenja.
Krajši opis	Udeleženci s pomočjo dnevnika zdravja v zadnjem tednu reflektirajo svoj zdrav/nezdrav življenjski slog.
Pripomočki in prostor	Papir in pisala za dnevnik.
Potek	Udeleženci individualno napišejo dnevnik zdravja v zadnjem tednu. V dnevnik napišejo, katere situacije in katero vedenje v zadnjem tednu bi ocenili kot zdravo ali nezdravo. Po individualni refleksiji se udeleženci v manjših skupinah pogovorijo o svojih ugotovitvah.
Prilagoditve	Dnevnik lahko zamenjamo tudi z bolj grafičnim načinom ponazoritve, kot denimo grafom, zemljevidom, tarčo zdravja ipd.
Opombe / dodatno	/
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

13. PET LET GOR AL' DOL

Trajanje	30–60 minut
Število / starost udeležencev	1–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Refleksija dosedanjega in željenega življenjskega sloga udeležencev. Motivacija za spremembe življenjskega sloga.
Krajši opis	Udeleženci s pomočjo preproste refleksije razmišljajo o svojem življenjskem slogu, si delijo izkušnje in iščejo možnosti za izboljšave v smeri bolj zdravega življenjskega sloga.
Pripomočki in prostor	Papir in pisala za vse udeležence.
Potek	<p>Z udeleženci se udobno namestimo po prostoru, katerega poskušamo vnaprej pripraviti tako, da bo dovoljeval pogoje za samorefleksijo. Vsak dobi tudi list papirja in pisalo.</p> <p>Udeležence povabimo k razmisleku, kakšen je bil njihov življenjski slog pred petimi leti in kakšen je zdaj. Dodatno povprašamo, ali smo uspešno izboljšali katero od navad, ki niso prispevale k zdravemu življenjskem slogu.</p> <p>Po določenem času povabimo udeležence k delitvi (navodila prilagodimo glede na čas in velikost skupine).</p> <p>V zadnjem delu na listek napišemo, kakšen si želimo, da bi bil naš življenjski slog čez pet let in si ta listek shranimo za spomin.</p>
Prilagoditve	Dejavnost lahko obogatimo s kakšnim drugim načinom izražanja, npr. z risanjem.
Opombe / dodatno	V vaji ozavešimo, da smo pri spreminjanju svojih navad že bili uspešni in da je življenjski slog možno spremeniti, če spremenimo navade,

	<p>ki so značilne za naš vsakdanjik v določenem obdobju (obdobje pet let je dovolj zamaknjeno v preteklost ali prihodnost, da se ne počutimo neposredno povezane z njim). Prav tako ozavestimo, kaj je tisto, kar pri sebi želimo spremeniti.</p> <p>Ključno je, da udeležencem damo dovolj časa za refleksijo ter ustvarimo varno okolje za deljenje izkušenj.</p> <p>Izvajalec dejavnosti se lahko o zdravem življenjskem slogu vnaprej pouči iz Priročnika za promotorje zdravja.</p>
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

14. ZDRAVJE BREZ MEJA

Trajanje	90 minut (ali več)
Število / starost udeležencev	10–24 udeležencev / 3–4 skupine / 12–19 let
Namen	Zdrava zabava.
Krajši opis	Gre za tekmovanje med 3–4 skupinami. Tekmovanje vključuje zdravje kot vsebino, hkrati pa je zamišljeno kot preživljanje časa na zdrav in zabaven način.
Pripomočki in prostor	Tabela za točkovanje. Material za izvedbo posameznik točk. »Zdrave« nagrade. Pripomočki in sestavine za brezalkoholne koktejle.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v 3–4 skupine, ki bodo med seboj tekmovali za čim več točk. Vsaka skupina izbere svoje ime.</p> <p>Predhodno si pripravimo tabelo za točkovanje (tabla, plakat).</p> <p>Namen dejavnosti ni zgolj tekmovanje med skupinami, pač pa tudi umetniško izražanje in zabava. Sami presodimo, katere predloge (glede na situacijo) za igre uporabimo. Za izvedbo ne potrebujemo posebnih materialov. Za zaključek vključimo točko, kjer skupine lahko dobijo »zdravo« nagrado.</p> <p>Predlogi iger:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Zdravi selfi</i> <p><i>Vaja je primerna za to, da se razgibamo in hkrati poskrbimo za promocijo zdravega življenjskega sloga.</i></p>

Kako izgleda, se obnaša, se drži ali giba zdrava oseba? Skupina naj posname selfi v »zdravi« pozici in ga (po želji) objavi na enem od družbenih omrežij (Facebook, Instagram, Twitter itd.) z obrazložitvijo, da so promotorji zdravja in potrebujejo pomoč pri zbiranju všečkov, da bi zmagali v izzivu. K sodelovanju lahko povabijo mimoidoče, ki jih seznanijo s projektom. Objavi dodajo tudi hashtag oznake projekta. Zmaga ekipa, ki do konca večera zbere največ všečkov.

2. Poišči naj 3

Udeleženci poiščejo osebo z najmanjšo številko noge, najmlajšo osebo in osebo, ki ima svoje stalno prebivališče najdlje od kraja poteka zabavnega večera.

3. Udeleženci napišejo sonet

Dve 4-vrstični kitici in dve 3-vrstični kitici na akrostih OZdravjeMladih.

4. Gibalne štafetne igre, kjer morajo sodelovati vsi člani skupine.

5. Udeleženci odgovorijo na vsebinska vprašanja (na temo zdravja in zdravega življenjskega sloga mladih – vprašanja lahko črpamo iz vsebinskih podlag v zaključni publikaciji in Priročnika za promotorje zdravja. Teh vprašanj naj bo primerno število. Zapakiramo jih lahko v rebus, križanko, tip vprašanj Lepo je biti milijonar itd.).

6. Udeleženci poiščejo »zdravo« nagrado: vsaka skupina dobi mini zemljevid z namigi, kjer so skrite nagrade.

Večer lahko zaključimo s pripravo zdravih brezalkoholnih koktejljev. Pripomočki in sestavine so lahko omenjene »zdrave« nagrade.

Prilagoditve	Izvajalec dejavnosti prilagodi točke svoji skupini. Možnosti je neomejeno. Večer naj bo prežet z zdravo vsebino in zabavnimi metodami, ki skupino povežejo in hkrati naučijo, da za dobro zabavo ni potrebno stereotipno poseganje po nezdravih izbirah.
Opombe / dodatno	Večer pripravimo v skladu s smernicami iz Priročnika za promotorje zdravja.
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

15. JASNO IN GLASNO

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	6-24 udeležencev/ število udeležencev v posamezni skupini 1-3 / 12-19 let
Namen	<p>Ozavestiti priložnosti za delovanje v vlogi promotorja zdravja.</p> <p>Izbirati primerne načine za vzdrževanje in spreminjanje vedenj ter stališč v smeri bolj zdravega življenjskega sloga mladih.</p>
Krajši opis	Udeleženci se s pomočjo igre vlog vživljajo v resnične situacije, s katerimi se srečujejo oziroma se lahko srečajo kot promotorji zdravja mladih. Ob tem ugotavljajo, kakšni pristopi so bolj učinkoviti in kakšni manj.
Pripomočki in prostor	<p>Pripravljeni prizori.</p> <p>Plakati in flomastri.</p>
Potek	<p>Udeležence razdelimo v skupine, ki imajo največ tri člane. Vsaka skupina prejme svoj prizor, na katerega improvizirajo in ga odigrajo pred ostalimi. Čas za pripravo ni potreben, ključno je dobro razložiti potek: koliko časa lahko traja prizor, sodelovanje vseh članov posamezne skupine, da je v vseh prizorih uporabljen moški spol, lahko pa si sami izberejo spol lika, ki ga bodo igrali, prav tako se lahko sami odločijo, ali bodo odigrali »idealnega promotorja zdravja« ali njegovo nasprotje.</p> <p>Na koncu posameznega prizora ali po vseh odigranih situacijah si vzamemo čas za refleksijo in pogovor o prizorih, predvsem pa o primernosti pristopov promotorja zdravja (mladega, ki želi spremeniti svoj življenjski slog in pozitivno vplivati na življenjski slog drugih mladih).</p>

Ugotovitve lahko tudi zapišemo.

Primeri prizorov:

1. *Lep petkov popoldan je, promotor zdravja se sprehaja po parku. Zagleda skupino mladih, ki popivajo in kadijo. Kaj naredi? S skupino odigrajte prizor.*
2. *Najstnik izve, da se bo eden njegovih najbližjih sošolcev preselil na drugo stran države in da je zaradi tega potrtn ter ima črne misli. Srečata se na šolskem igrišču in pogovor zaide na to temo. S skupino odigrajte prizor.*
3. *Najstnik stopi v bratovo sobo, ta pa je povsem okupiran z računalnikom. Poskuša ga pregovoriti, da bi se šel z njim in prijatelji voziti s kolesom, a se brat močno upre. S skupino odigrajte prizor.*
4. *V šolski menzi dnevno strežejo neprimerno hrano: star bel kruh, ogromno ocvrte hrane, kupljene sladice. S prijatelji sklenete, da imate dovolj in pripravite načrt, kako boste dosegli spremembo in/ali že uresničite načrt. S skupino odigrajte prizor.*
5. *Pri uri športne vzgoje se razgibavate. Sošolec potarna, da boste verjetno znova igrali nogomet, kot že cel mesec. Odločite se, da boste nekaj naredili v zvezi s tem. S skupino odigrajte prizor.*
6. *Petek zvečer je. S prijatelji in prijateljicami ste v klubu in se zabavate ob plesu. Naenkrat mimo vas pripleše mlad moški, ki si preveč zagreto želi plesa z eno od vaših prijateljic in jo zgrabi za intimen del telesa. Kaj sledi? S skupino odigrajte prizor.*
7. *Popoldan se dobite pri enem od prijateljev doma. Ta vam pokaže vodno pipo, ki mu jo je oče prinesel iz tujine. Predlaga, da bi si jo prižgali. S skupino odigrajte prizor.*

	<p>8. <i>Sošolec na rojstnodnevno zabavo prinese tabletko, za katere pove, da jih je našel pri babici in da je slišal, da se da z njimi dobro zadeti. S skupino odigrajte prizor.</i></p>
Prilagoditve	<p>Glede na starost ter interes skupine izberemo primerne prizore. Po potrebi pripravimo prizore, ki so za skupino še posebej pomembni, npr. če se je skupina odločila za delovanje na specifičnem področju življenjskega sloga.</p>
Opombe / dodatno	<p>S pomočjo te vaje se mladi promotorji zdravja vadijo v vsakodnevnih prizorih, kako lahko samozavestno in asertivno delujejo kot promotorji zdravja. To ozavestijo tudi na podlagi primerov slabe prakse.</p> <p>Dejavnost je primerna za skupine mladih, ki si vsaj delno že želijo delovati kot promotorji zdravja mladih.</p> <p>Izvajalec dejavnosti se lahko o vlogi promotorja zdravja vnaprej pouči iz Priročnika za promotorje zdravja.</p>
Vir	<p>Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.</p>

2.2

GIBANJE IN PREHRANA

1. Predlagam ti
2. ABC gibanja
3. Gibanje pomaga!
4. Skavtbol
5. Ulovi rutko!
6. Lahkih nog naokrog
7. Bingo
8. Pozdravi se
9. Ogrej in ohladi se
10. Pristni okusi
11. Sestavimo piramido
12. Stolp
13. Je zdravo lahko tudi okusno?!
14. Vroči stol
15. Limonada s križanko
16. Sladko presenečenje
17. Izzivam te!



1. PREDLAGAM TI

Trajanje	20–40 minut
Število / starost udeležencev	5–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	<p>Spodbuditi razmišljanje o gibanju in zdravi prehrani.</p> <p>Oblikovanje predlogov za zdrav življenjski slog na področju gibanja in prehrane.</p>
Krajši opis	Udeleženci s pomočjo asociacij oblikujejo predloge za zdrav življenjski slog na področju gibanja in/ali zdrave prehrane.
Pripomočki in prostor	<p>Listi in pisala za vsakega udeleženca.</p> <p>Udeležencem naj bo omogočeno sedenje in pisanje.</p>
Potek	<p>Udeleženci sedijo v krogu in imajo v rokah vsak po list in pisalo. Na vrh svojega lista napišejo prvo asociacijo, ki jo imajo, ko jim rečemo GIBANJE/ ZDRAVA PREHRANA. List podajo naprej. Druga oseba napiše asociacijo na zapisano besedo in list poda naprej. Proces se nadaljuje, dokler ni na listu 7 do 10 asociacij.</p> <p>Sedaj udeleženci na listu, ki so ga dobili v roke, obkrožijo tri besede, ki jim padejo v oči in list podajo naprej.</p> <p>Udeleženci na listu, ki so ga dobili, dokončajo stavek <i>Moja babica vedno reče, da ...</i> z obkroženimi besedami. Nato list podajo naprej.</p> <p>Naslednja oseba stavek spremeni v vprašanje in nato list poda naprej.</p> <p>Tretja oseba vprašanje spremeni v pretiravanje (ne rabi biti več vprašanje).</p>

	<p>Zadnja oseba stavek spremeni v predlog.</p> <p>Nato udeleženci preberejo predloge na glas.</p> <p>Izmed predlogov izberemo tiste, ki se nam zdijo koristni za področje gibanja ali zdrave prehrane. Ob njih se pogovorimo, kakšne predloge bi lahko dali svojim vrstnikom na tem področju.</p>
Prilagoditve	<p>Na koncu lahko udeleženci izdelajo tudi plakate ali letake s predlogi za vrstnike in jih obesijo na mestih, kjer se zadržujejo mladi.</p>
Opombe / dodatno	<p>Izberemo lahko med temama gibanje in zdrava prehrana.</p> <p>Izmed predlogov si lahko vsak udeleženec izbere enega, ki si ga prepíše na A5 ali A4 format papirja in okraši (da bo krasil njegovo sobo).</p> <p>Več o prehranjevanju mladih v Sloveniji najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog.</p>
Vir	<p>Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.</p>

2. ABC GIBANJA

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Uvajanje tematike gibanja v delo s skupino. Ozaveščanje pomena gibanja.
Krajši opis	Udeleženci zapisujejo besede, povezane z gibanjem, po abecednem vrstnem redu.
Pripomočki in prostor	Plakati, flomastri za vsako skupino.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v enako velike skupine (največ šest in najmanj dva udeleženca skupini). Na znak začnejo v skupini izmenično zapisovati besede, ki so povezane z gibanjem. To morajo storiti po abecednem vrstnem redu (začnejo pri črki A in končajo pri črki Ž).</p> <p>Vsaka skupina predstavi svoj zapis in komentira vsako besedo, kako je povezana z gibanjem. Ostalim skupinam so dovoljeni komentarji med predstavitvijo (vendar morajo biti komentarji na mestu in vljudni).</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Na koncu lahko dodamo nekaj dejstev o gibanju, ki jih najdemo na spletni strani Nacionalnega inštituta za zdravje http://www.nijz.si, npr.:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>deklice z normalno težo bi se morale gibati 120 minut na dan, fantje pa 150 minut,</i>• <i>telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih vaj, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost,</i>• <i>redno gibanje vpliva na dobro počutje, na zdravje, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih zasvojenosti; varuje tudi</i>

	<ul style="list-style-type: none">• <i>pred prekomerno telesno težo in debelostjo,</i>• <i>gibanje ni le športna dejavnost (gibanje so tudi hitra hoja, ples, igra, pospravljanje, hoja po stopnicah ...).</i>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Didaktične igre in druge dinamične metode.

3. GIBANJE POMAGA

Trajanje	45 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	<p>Udeleženci razmišljajo o učinkih gibanja na zdravje.</p> <p>Udeleženci opredelijo, kaj jih za gibanje motivira in kaj ovira.</p>
Krajši opis	Udeleženci skozi pogovor odkrivajo pozitivne učinke gibanja na zdravje in dobijo ideje za motivacijo za gibanje.
Pripomočki in prostor	Plakati, papirji, pisala.
Potek	<p>Udeležence razdelimo na skupine po tri do štiri udeležence. Po skupinah naštejejo, kakšni so pozitivni učinki gibanja na zdravje. Razmislijo, kako se psihično in fizično počutijo po koncu teka, igranju nogometa ali plesu na najljubšo glasbo. Vse to zapišejo. Nato se pogovorijo o tem, kaj jih motivira za gibanje (in si tako med seboj delijo ideje, kaj bi jih še lahko motiviralo). Skupine se nato združijo in poročajo o pozitivnih učinkih ter oblikujejo seznam pozitivnih vplivov gibanja na zdravje (zapišemo na plakat). Nato poročajo še o motivaciji za gibanje in to prav tako zapišejo na plakat.</p> <p>Nato ima vsak čas, da razmisli, s katerimi gibalnimi dejavnostmi se rad ukvarja, v katerih uživa. <i>Se lahko ukvarja s tem? Če ne, zakaj ne, katere ovire mu to preprečujejo?</i> Ko razmislijo, to prav tako zapišejo na plakat (vsak zapiše svojo oviro).</p> <p>Udeleženci se nato ponovno v skupinah pogovorijo o tem, kdo je po njihovem mnenju</p>

	<p>bolj aktiven, moški ali ženske (oz. fantje ali punce). <i>Kako se to kaže? Se ti, ki so manj aktivni, zavedajo, da postavljajo svoje zdravje na kocko s tem, ko se ne gibajo? Poročajo ostalim.</i></p> <p>Na koncu dejavnosti si vsak udeleženec izbere eno izmed dejavnosti, s katero se bo od sedaj naprej redno ukvarjal (npr. tekel vsak dan 2 km).</p>
Prilagoditve	<p>To dejavnost lahko razdelimo na dva dela ali pa z dejavnostjo končamo pri prvem poročanju skupin (si pa v primeru, da dejavnosti ne nadaljujemo, lahko že po poročanju izberejo eno izmed dejavnosti, s katero se bodo redno ukvarjali).</p>
Opombe / dodatno	<p>Na koncu dejavnosti lahko dodamo še dejavnost s hitro »pokušino« različnih vaj (primeri vaj so navedeni v dejavnosti Oгреj in ohladi se).</p> <p>S pomočjo dejavnosti udeleženci intenzivno razmišljajo o pomenu in motivaciji za gibanje, na tak način pa pričnejo razumevati, kako bi lahko za gibanje navdušili tudi druge.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku Healthy Eating, Active Living, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.youthhealth.ie/sites/youthhealth.ie/files/u5/HealthyActive-march10.pdf.</p>

4. SKAVTBOL

Trajanje	Vsaj 30 minut.
Število / starost udeležencev	8–16 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci se razgibajo malo drugače.
Krajši opis	Igra je na pogled precej podobna ameriškemu nogometu. Potrebujemo dve (enako veliki) ekipe, ki igrata na igrišču (najbolje v velikosti rokometnega igrišča). Na vsaki strani je gol v velikosti rokometnega gola (lahko sta to dve palici, zapičeni v tla v razmaku 2 m). Cilj je prenesti žogo v nasprotnikov gol.
Pripomočki in prostor	Štiri palice, žoga, apno (lahko tudi vrvice ali kreda) za označitev igrišča, skavtska rutka (šal ali daljši kos blaga). Igro izvajamo na prostem.
Potek	Udeležence razdelimo v dve skupini. Cilj igre je, da ekipa prenese žogo v nasprotnikov gol, s čimer doseže točko. Ekipa, ki doseže največ točk, zmaga. Točka je dosežena šele takrat, ko pride do »touchdown-a« – da se žoga neposredno dotakne zemlje. Igralec žoge ne sme vreči na daleč v gol, pač pa jo mora v gol položiti. Vsak igralec mora imeti na boku za pasom zataknjeno rutko. Če kdo rutko tistemu, ki ima žogo, potegne izza pasu, žoga avtomatično pripada nasprotnikovi ekipi. Rutke so v pomoč ponavadi šele takrat, ko je na nosilcu žoge že nekaj ljudi, ki mu poskušajo iztrgati žogo. Na ta način se lažje (in hitreje) določi, komu pripada žoga.
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Ekipa si lahko razdeli tudi različne vloge v ekipi: tekač, tank (tisti, ki prodira v gol z žogo),

	<p>kradljivec rutk ali pa nekaj vmes. Ker je igra kontaktna, moramo biti pozorni, da se kdo od igralcev ne poškoduje. Obenem je dobro poskrbeti, da sta ekipi v enakovrednem položaju.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.</p>

5. ULOVI RUTKO

Trajanje	Do 30 minut.
Število / starost udeležencev	Minimalno 10 udeležencev, navzgor je število neomejeno / 12–19 let
Namen	<p>Udeleženci se razgibajo in povežejo s pomočjo igre.</p> <p>Ozaveščanje, da se med igro lahko dobro razgibamo in zabavamo.</p>
Krajši opis	Udeleženci so razdeljeni v dve (ali več) skupini in tekmujejo med seboj, kdo hitreje pride do rutke.
Pripomočki in prostor	<p>Skavtska rutka (šal, daljši kos blaga ali kakšen drug simboličen mehak predmet).</p> <p>Igro je najbolje izvesti na prostem oziroma v dovolj velikem prostoru.</p>
Potek	<p>Skupino razdelimo v dve enako veliki skupini (v primeru velikega števila udeležencev lahko tudi več enako velikih skupin).</p> <p>Člani skupine se postavijo v kolono za črto (črto označi izvajalec). Vsak član v koloni dobi svojo številko (npr. če je v skupini 10 udeležencev, dobijo številke od 1 do 10).</p> <p>Izvajalec se nato postavi 10 do 30 metrov stran od udeležencev in kliče številke. Hkrati lahko pokliče eno do pet števil. Glede na to, koliko števil pokliče hkrati, udeleženci tvorijo predpisano formo. V tej formi skupini med sabo tekmujeta, kdo prej pride do izvajalca. Zmagata tisti, ki izvajalcu prej iz rok potegne rutko oz. drug predmet.</p> <p>Forme, ki jih udeleženci tvorijo, ko izvajalec pokliče številke in v katerih tečejo do izvajalca:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ena številka: udeleženec teče sam.</i> • <i>Dve številki: eden izmed para nese drugega na hrbtu.</i> • <i>Tri številke: dva udeleženca s pomočjo rok tvorita stolček, na katerem neseta tretjega.</i> • <i>Štiri številke: udeleženci tvorijo letalo – en udeleženec leže, en ga prime za levo in drugi za desno roko, tretji ga prime za noge.</i> • <i>Pet številke: udeleženci tvorijo lokomotivo – postavijo se v kolono, pri čemer se razen prvega primejo za ramena.</i> <p>Točke posamezne skupine seštevamo in na koncu podelimo nagrado zmagovalni ekipi.</p> <p>Na koncu ne pozabimo na vrednotenje in pogovor o gibanju ter o tem, da ga lahko s pomočjo igre približamo skoraj vsakomur (gibanje ni samo šport).</p>
Prilagoditve	Če bi skupini predlagane forme povzročale težave, jih spremenimo. Pozorni moramo biti na to, da bodo v igri lahko sodelovali vsi udeleženci.
Opombe / dodatno	Ob klicanju številke moramo biti pozorni, da bodo sodelovale vse številke (da ne bomo vedno ponavljali samo ene številke). Igra je primerna za udeležence, ki se lahko enakovredno gibajo po prostoru. Ker je igra kontaktna, moramo biti pozorni, da se kdo od igralcev ne poškoduje.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Tri zajčje naprej.

6. LAHKIH NOG NAOKROG

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	4 –24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Ozavestiti, koliko udeleženci prehodijo peš vsak teden in koliko bi še lahko.
Krajši opis	Udeleženci seštejejo, koliko kilometrov prehodijo na teden in skupaj prehojeno pot zarišejo na zemljevid. Napredovanje na velikem stenskem zemljevidu spodbuja skupino in predstavlja vizualno motivacijo za nadaljevanje s fizično dejavnostjo.
Pripomočki in prostor	Zemljevid Slovenije (ali Evrope).
Potek	<p>Hoja je odlična fizična dejavnost, ki jo lahko izvajamo vsi brezplačno. Hoja do šole, faksa, prijateljev, mladinske organizacije ... je odlična za to, da ostanemo aktivni.</p> <p>Začnemo s skupinsko razpravo o vplivih hoje na zdravje. Udeleženci izračunajo, koliko kilometrov prehodijo na teden (od doma do šole/ faksa, trgovine, prijateljev ...). Zapišemo razdalje, ki jih skupina opravi v enem tednu (seštejemo vse poti, ki jih opravljajo).</p> <p>Skupina nato na zemljevidu Slovenije ali Evrope označi dolžino poti, ki jo skupaj prehodijo v enem tednu. Skupaj se odločijo, v katero smer bodo šli in pri risanju prehojene poti upoštevajo merilo zemljevida.</p> <p>Sledi pogovor o tem, kako daleč so prišli. Lahko se tudi pogovorimo o kraju, do katerega so prišli, kako dobro ga poznajo in kaj bi si tam lahko ogledali.</p>

	<p>S skupino se pogovorimo, ali hodijo toliko, kot bi lahko, ali večkrat raje sedejo v avto, avtobus. Vsak razmisli, koliko bi na teden lahko še prehodil. Te nove kilometre, ki jih dobijo (samo te, ki jih ne prehodijo, pa bi jih lahko), ponovno seštejemo.</p> <p>Z novimi kilometri nadaljujemo pot po zemljevidu. Kako daleč so prišli sedaj? Ponovno se lahko pogovorimo o kraju, kamor so prišli.</p> <p>Na koncu si vsak izbere pot, ki jo bo sedaj prehodil vsaj enkrat na teden peš (pa je prej ni).</p>
Prilagoditve	Če udeleženci veliko kolesarijo, lahko hojo zamenjamo s kolesarjenjem.
Opombe / dodatno	Če se skupina dobiva redno, lahko dodajamo pot vsak teden (za motivacijo lahko pripravimo nagrado, ko bodo dosegli določen cilj). V tem primeru lahko sčasoma začnemo uporabljati zemljevid sveta.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku priročniku Healthy Eating, Active Living, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.youthhealth.ie/sites/youthhealth.ie/files/u5/HealthyActive-march10.pdf .

7. BINGO

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	6–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci se razgibajo in razvedrijo, ob tem pa obnovijo znanje različnih vaj za ogrevanje in sproščanje.
Krajši opis	Udeleženci igrajo bingo, ob tem telovadijo in se zabavajo.
Pripomočki in prostor	Bingo listki (na listkih so vaje, opisane samo z eno besedo, glej v nadaljevanju), 30 kartic z vajami (glej primere nalog), opisi vaj.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v skupine po dva do tri. Vsaka dobi svoj bingo listek. Kartice z vajami razporedimo po mizi, obrnjene s hrbtno stranjo navzgor.</p> <p>Predstavniki skupine pridejo do izvajalca, obrne eno izmed 30 kartic, prebere napisano in jo da nazaj. Nato poskrbi, da njegova skupina izvede vajo (10–20 ponovitev, število določimo že na začetku igre glede na udeležence), ki je zapisana na kartici. Ko je vaja izvedena, skupina to vajo prečrta na svojem bingo listku. Nato pride drugi predstavnik te skupine, obrne naslednjo kartico in tako nadaljujejo, dokler nima skupina prečrtane ene vrstice vaj na svojem bingo listku. Takrat skupina skupaj zakriči »AKCIJA«.</p> <p>Zmaga skupina, ki ima prva prečrtano eno vrstico vaj.</p> <p>Z igro lahko nadaljujemo, dokler nimajo vse skupine prečrtane ene vrstice vaj.</p> <p>Z obračanjem kartic začne skupina, ki ima najmanjše število črk v imenih članov skupine</p>

	(seštejemo število črk imen vseh članov, npr. Jože, Metka in Ana imajo skupaj 12 črk v imenih).
Prilagoditve	Dejavnost lahko izvedemo tudi kot pravi bingo. Vsak ima svoj bingo listek (v tem primeru morajo biti listki različni). Izvajalec vleče kartice z vajami in jih prebere na glas. Vsi udeleženci naenkrat izvedejo 10–20 ponovitev vaje (odvisno od vaje in udeležencev), nato pa si to vajo (če jo imajo na svojem listku) prečrtajo. Ko ima udeleženec prečrtano celo vrstico vaj, zakliče »AKCIJA« in zmaga.
Opombe / dodatno	<p>Če skupina večkrat obrne isto kartico, mora večkrat ponoviti isto vajo.</p> <p>S pomočjo igre se udeleženci med seboj povežejo, se razgibajo, si krepijo samopodobo, se bolje spoznajo in se medsebojno podpirajo.</p> <p>Pozorni moramo biti na to, da naloge prilagodimo, če imamo udeležence, ki zaradi kakršnihkoli razlogov ne bi mogli opraviti kakšne izmed nalog.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Fun Fitness Activities For Kids, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.phecanada.ca/sites/default/files/fun_fitness_activities_for_kids.pdf .

30 kartic z opisi vaj in bingo listek

A	K	C	I	J	A
Počepi	Sklece	Veriga	Sveča	Logotip	Voda
Kača	Tek	Kolebnica	Kolo	Skok	Žival
Sonce	Žaba	Krog	Tarča	Roka	Zelen
Masaža	Laso	Trebušnjak	Pregovor	Selfi	Smeh
Piramida	Žoga	Gležnji	Preval	Pesem	Oči

ZELENA

Poiščite pet različnih stvari zelene barve in se jih dotaknite.

ŽIVAL

Vsak naj oponaša svojo najljubšo žival.

ROKA

Postavite se v vrsto od tistega z najmanjšo do tistega z največjo roko.

TARČA

Vsak zadene tarčo z žogo (tarča je lahko karkoli).

PREGOVOR

Vsak se spomni svojega najljubšega pregovora, nato ga znak vsi poveste naenkrat (vsak svojega).

OČI

Z zaprtimi očmi pridite od enega do drugega konca prostora.

POČEPI

Naredite 20 počepov.

SKLECE

Naredite 20 sklec.

TEK

Tecite en krog okrog hiše.

ŽABA

Naredite 10
žabjih
poskokov.

PIRAMIDA

Postavite človeško piramido
(ni pomembno kakšno).

MASAŽA

Naredite krog, primite
drug drugega za ramena
in se zmasirajte (masaža
naj traja 20 sekund).

LASO

Uporabite vrv kot laso
in ujemite stožec (ali
kakšno drugo stvar).

ŽOGA

Naredite krog in si podajajte
žogico med nogami (žogica
naj naredi dva kroga med
nogami vseh v skupini).

KOLEBNICA

Vsak mora narediti 10
skokov čez kolebnico (lahko
se uporabi dolgo vrv in
skače skupina naenkrat).

SONCE

Naredite 20 sončnih žarkov
(roke stegnite v odročanje in
odpirajte ter zapirajte dlani).

KAČA

Naredite kolono in se
primite za ramena. Prvi v
skupini mora ujeti zadnjega,
ta pa se mu skuša izmakniti
(lahko določite, koliko
časa se lovijo ali dokler
prvi ne ujame zadnjega).

VERIGA

Ležite na tla tako, da položite
glavo drug drugemu na
trebuh, tako da ustvarite
verigo. Prvi v verigi zakriči
»ha«, nato naslednji in
potem naslednji (zaključijo se,
ko se vsi udeleženci smejiijo).

KROG

Krožite z boki (10 ponovitev v vsako smer).

TREBUŠNJAK

Naredite 15 trebušnjakov.

GLEŽNJI

Naredite 10 ponovitev vaje za razgibavanje gležnjev (katero vajo pač poznajo).

PREVAL

Naredite preval.

KOLO

Lezite na tla ter 15 sekund vozite kolo.

SVEČA

Naredite svečo ter jo zadržite 5 sekund.

SKOK

10 poskokov na desni in 10 na levi nogi.

PESEM

Zapojte pesem.

SELFİ

Naredite skupinski selfi.

LOGOTIP

Narišite logotip Za zdravje mladih.

VODA

Popijte kozarec vode.

SMEH

Po parih glejte drug drugega v oči, dokler se eden ne zasmehi.

8. POZDRAVI SE

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci se s pomočjo igre razgibajo in razvedrijo.
Krajši opis	Udeleženci morajo zbrati čim več zdravilnih kartic. Da jih dobijo, morajo izvesti različne gibalne vaje, ki so razporejene po poljih v prostoru.
Pripomočki in prostor	Igralna plošča Monopoly (lahko je tudi igralna plošča katere druge igre), kocka, igralne figure, zdravilne kartice (listki z logotipom Za zdravje mladih). V prostoru označena polja z gibalnimi vajami.
Potek	<p>Na sredino prostora postavimo igralno ploščo igre Monopoly in kocko.</p> <p>Udeležence razdelimo v skupine po tri ali več. Vsaka skupina ima svojo figuro, ki jo položi na začetno polje igralne plošče. Vsako skupino napotimo do enega izmed polj v prostoru, kjer bodo začeli igro.</p> <p>Primeri polj z gibalnimi vajami: <i>eno minuto sedite v zraku naslonjeni na steno, 10 sklec, 20 počepov, 15 žabjih skokov, naredite most in ga zadržite 10 sekund, kroženje z boki – 10 krogov v vsako stran, 15 predklonov in zaklonov, 15 trebušnjakov, 30 sekund tecite na mestu ... (še več idej je naštetih pri dejavnosti Bingo).</i></p> <p>Ob zvoku piščalke začnejo izvajati vajo, zapisano v njihovem trenutnem polju. Ko jo izvedejo, stečejo v sredino prostora. Vržejo kocko in se pomaknejo po igralni plošči za toliko mest, kot so vrgli kocko. Skupina lahko meče kocko</p>

Potek	<p>takrat, ko so vsi člani v sredini prostora.</p> <p>Skupina gre nato do naslednjega polja (po prostoru se premikajo v smeri urinega kazalca) in spet izvede zapisano vajo, steče na sredino, vrže kocko ter se pomakne po igralni plošči. To ponavljajo do zvoka piščalke, ki naznani konec igre.</p> <p>Vsakič, ko skupina na igralni plošči pride naokrog do začetnega položaja, dobi 10 zdravilnih kartic. Zmaga skupina, ki ima ob pisku piščalke največ zdravilnih kartic.</p> <p>Ob koncu igre se pogovorimo o tem, zakaj je gibanje pomembno za zdravje, na katera področja zdravja vse vpliva, koliko gibanja potrebujemo. Dejstva o gibanju najdemo na spletni strani Nacionalnega inštituta za zdravje http://www.nijz.si.</p>
Prilagoditve	<p>Pozorni moramo biti na to, da naloge prilagodimo, če imamo udeležence, ki zaradi kakršnihkoli razlogov ne bi mogli opraviti kakšne izmed nalog.</p>
Opombe / dodatno	/
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku Fun Fitness Activities For Kids, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.phecanada.ca/sites/default/files/fun_fitness_activities_for_kids.pdf.</p>

Zdravilna kartica



9. OGREJ IN OHLADI SE

Trajanje	45 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve števila udeležencev / 12–19 let
Namen	Predstavitev in demonstracija vaj za ogrevanje in sproščanje.
Krajši opis	Z udeleženci se pogovorimo o vajah za ogrevanje in ohlajanje telesa ter jih izvedemo. Vaje so uporabne vsak dan.
Pripomočki in prostor	Izročki z informacijami o vajah (primer v nadaljevanju). Dovolj prostora za izvedbo vaj.
Potek	Z udeleženci se pogovorimo o tem, kakšne so vaje za ogrevanje in sproščanje oz. ohlajanje, kaj pomeni to, da se ogrejemo in kaj, da se ohladimo. Zakaj so potrebne? Pojasnimo, kakšno vlogo imajo te vaje pri formalnih vadbah in kakšne so. Nato vaje pokažemo v praksi. Skupaj gremo čez vse vaje. Ob koncu se pogovorimo o pozitivnih učinkih teh vaj v drugih situacijah: ob stresu, dolgotrajnem učenju in sedenju itd.
Prilagoditve	Namesto tega, da samo gremo čez vaje, lahko izvedemo ogrevanje, se igramo eno izmed skupinskih iger npr. košarko ali nogomet, nato pa izvedemo še vaje za sproščanje oz. ohladitev.
Opombe / dodatno	Ogrevanje je pomembno, saj z njim pripravimo telo na zahtevnejšo vadbo, povečamo gibljivost mišic, pripravimo sklepe na večje obremenitve, poženemo kri po telesu in pospešimo ritem dihanja; z ohlajanjem pa zmanjšamo mišično napetost po vadbi, umirimo srčni utrip in ritem

	<p>dihanja ter preprečimo nastanek bolečin v mišicah.</p> <p>Izvajalec mora vaje izvajati pravilno, zato se mora na dejavnost predhodno pripraviti. Vaje najdemo na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat_b1_zdrava_in_ucinkovita_vadba.pdf.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku Healthy Eating, Active Living, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.youthhealth.ie/sites/youthhealth.ie/files/u5/HealthyActive-march10.pdf.</p>

10. PRISTNI OKUSI

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	5–10 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci zaznavajo različne okuse. Udeleženci razmislijo o izbiri hrane, ki jo jejo.
Krajši opis	Udeleženci z zavezanimi očmi preko različnih čutov (vonj, tip, okus) spoznajo različno hrano, na koncu pa se pogovorijo o svojih prehranjevalnih navadah.
Pripomočki in prostor	Različna zelenjava, sadje in začimbe. Preveze za oči.
Potek	<p>Udeležencem zavežemo oči in jim povemo, da bodo v dlan dobili košček hrane. Njihova naloga je, da ta košček otipajo, povonjajo in okusijo. Med preizkušanjem/prepoznavanjem so tiho. Na znak si odvežejo trak in povedo, kaj so okusili. V prvem krogu še ne povedo, kaj so okusili, ampak le svoje občutke. V drugem krogu ugibajo/povedo, katero sestavino so okušali.</p> <p>Ob koncu sledi pogovor o tem, katero hrano oz. jedi imamo radi, kaj nam je pomembno pri izbiri hrane, kakšni so naši prigrizki med obroki, kakšno hrano jemo doma, v šoli.</p> <p>Hrana, ki jo jemo, je največkrat tako obdelana, da osnovnih sestavin več ne prepoznamo, ne okušamo. Cilj pogovora je ovrednotiti izkušnje, deliti mnenja in ozavestiti naše prehranjevalne navade.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Poskrbimo, da udeležencem ponudimo lokalno pridelano hrano, ki ima poln okus (npr. domače

	<p>korenje, peso, oreh, redkvico, jabolko, slivo, breskev, začimbe). Sestavine naj bodo čim bolj raznolike. Dovolj je le majhen košček.</p> <p>Več o prehranjevanju mladih najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog.</p>
Vir	/

11. SESTAVIMO PIRAMIDO

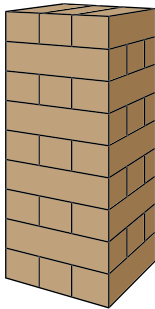
Trajanje	15–20 minut
Število / starost udeležencev	Vsaj 10 udeležencev / 12–19 let
Namen	<p>Udeleženci ozavestijo pomen prehrane za zdravje.</p> <p>Udeleženci razmislijo o izbiri zdravih živil v pestri ponudbi na trgovinskih policah.</p>
Krajši opis	Udeleženci sestavljajo prehransko piramido iz teles.
Pripomočki in prostor	<p>Slike živil iz različnih kategorij:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>živila z veliko maščob in sladkorjev,</i> • <i>beljakovinska živila,</i> • <i>zelenjava,</i> • <i>sadje,</i> • <i>žita in izdelki iz žit</i> • <i>tekočina itd.</i> <p>Plakat s prehransko piramido (glej prilogo).</p>
Potek	<p>Udeleženci dobijo slike različnih živil različnih kategorij. Sestaviti morajo človeško piramido, in sicer tako, da bodo živila pravilno razporejena v prehransko piramido (človeška piramida predstavlja prehransko piramido) glede na to, koliko česa je priporočljivo zaužiti (na dnu piramide največje količine in na vrhu piramide najmanjše količine).</p> <p>Ko je piramida postavljena, preverimo njeno pravilnost, nato pa slike živil položimo na piramido, narisano na plakatu (tako, kot smo jih imeli razporejene v človeški piramidi). Pogovorimo o prehranjevalnih navadah ter značilnostih vsake kategorije v piramidi.</p>

Prilagoditve	V primeru večjega števila udeležencev jih lahko razdelimo v dve skupini in naredimo tekmovanje.
Opombe / dodatno	Več o zdravi prehrani najdemo na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje http://www.nijz.si . Trenutno aktualna prehranska piramida je dosegljiva na spletu http://www.fao.org/3/a-az9120.pdf .
Vir	Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.

Prehranska piramida (povzeta po spletnem viru Nacionalnega inštituta za javno zdravje)



12. STOLP

Trajanje	Do 30 minut.
Število / starost udeležencev	2–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci se s pomočjo igre naučijo sestavljanja zdravega jedilnika.
Krajši opis	Iz zloženega stolpa se posamično jemljejo leseni kvadri, na katerih so zapisane različne jedi. Tisti, ki prvi sestavi zdrav jedilnik in ne podre stolpa, zmaga.
Pripomočki in prostor	Stolp oz. jenga (na vsakem kvadru je napisana določena jed, ki pa ni nujno, da je zdrava).
Potek	<p>Stolp pripravimo tako, da vzamemo že izdelan stolp oz. jengo in nalepimo etikete z napisi živil na stranice kvadrov. Če nimamo stolpa, si ga lahko izdelamo sami, tako da izdelamo enako velike kvadre (npr. 4 x 1 x 1,5 cm), ki jih zložimo v stolp (po tri kvadre na vrstico, vsaka vrsta pa je na prejšnjo pravokotna)</p>  <p>Ko so kvadri zloženi v stolp, se igra začne. Igralci izmenično vlečejo kvadre, ki so po njihovem mnenju »uporabni« (živila, ki se jim zdijo primerna za njihov jedilnik), in sestavljajo jedilnik za en dan. »Neuporabne« kvadre zlagajo</p>

	<p>na vrh. Edino pravilo pri jemanju je, da ne smejo jemati iz zgornjih treh vrst.</p> <p>Kdor prvi sestavi zdrav dnevni jedilnik in ob tem ne podre stolpa, zmaga.</p>
Prilagoditve	<p>Kdor podre stolp, lahko dobi kazen (npr. naredi 10 počepov).</p> <p>Lahko izdelamo tudi XXL stolp, tako da iz lesa izdelamo večje kvadre (10 x 6 x 30 cm). Okoli stebra naj bo 1 m+ prostora za gibanje .</p>
Opombe / dodatno	<p>Igro lahko igrajo posamezniki ali skupina.</p> <p>Več o zdravi prehrani najdemo na spletni strani Nacionalnega inštituta za zdravje http://www.nijz.si.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.</p>

13. JE ZDRAVO LAHKO TUDI OKUSNO?!

Trajanje	90–120 min
Število / starost udeležencev	Vsaj dve skupini udeležencev po tri / 12–19 let
Namen	Udeleženci se s pomočjo priprave zdravega in okusnega obroka učijo ustvarjalnosti in kritičnega razmišljanja o izbiri (zdravih) sestavin. Obenem razvijajo sposobnosti sodelovanja v timu.
Krajši opis	Skupine dobijo sestavine, iz katerih pripravijo okusne in zdrave jedi. Skupina z najboljšo (zdravo in okusno) jedjo zmaga.
Pripomočki in prostor	Sestavine (če le imamo možnost, naj bodo sestavine od lokalnih pridelovalcev). Posoda in pribor. Ogenj, gorilnik ali štedilnik.
Potek	Po skupinah poteka tekmovanje v pripravi hrane. Vsaka skupina dobi enak nabor sestavin, iz katerih morajo pripraviti jed, ki bo zdrava in okusna hkrati. Primer nabora sestavin: <ul style="list-style-type: none">• piščančje prsi,• paprika,• paradižnik,• krompir,• čebula,• ajdova kaša,• česen,• poltrdi sir,• kislá smetana,• moka,• jajca,

- *sol, poper,*
- *sladkor.*

Udeleženci naj bodo pozorni na to, da bodo pripravili okusno zdravo jed na zdrav način. Lahko dodajo tudi sestavine iz narave.

Po končani pripravi sledi predstavitev jedi in degustacija z ocenjevanjem. Po končanem obedu se razglasi zmagovalca. Zmagovalcu lahko podelimo paket zdravih živil (npr. košaro sadja in zelenjave).

V dejavnost se lahko vključi tudi nabiranje in spoznavanje divjih rastlin (povzeto po internem priročniku Zdravilne rastline):

- *kopriva – užitna je cela rastlina; iz nje lahko pripravimo špinačo ali izdelamo vrv;*
- *rman – rastlino lahko uporabljamo kot začimbo; zaradi svojega grenkega okusa se dobro sklada z mesom;*
- *trpotec – užitna je cela rastlina; lahko jo narežemo in dodamo namazom, na olju pa lahko popražimo glavice in jih uporabljamo kot nadomestek »ocvirkov«;*
- *materina dušica – pogosto jo uporabljamo kot začimbo zaradi grenčin in prijetnega aromatičnega okusa;*
- *regrat – že od nekdaj se uporablja kot spomladanska solata; užitna je celo leto;*
- *črni bezeg – iz cvetov lahko pripravimo sirup ali jih pripravimo z jajcem; iz jagod lahko skuhamo sok ali naredimo marmelado;*
- *črna detelja – lahko jo uživamo v solatah.*

Prilagoditve	<p>Če imamo skupine oblikovane že pred dejavnostjo, lahko skupina sama izbere recept, naredi seznam sestavin in jih kupi (ali pošlje seznam sestavin izvajalcu, da jih kupi).</p> <p>V dejavnost lahko vključimo učenje sestave zdravega jedilnika, predstavitev pomena uporabe lokalno pridelane hrane, obisk lokalnega pridelovalca hrane, predstavitev sestavin v nezdravi hrani ipd.</p>
Opombe / dodatno	<p>Dejavnost spodbuja tako razmislek o zdravi prehrani kot tudi razvija sposobnosti dela v skupini, kar je pomembna veščina, prenosljiva v katerokoli sfero življenja. Pomembno je, da ne damo poudarka samo vsebini, ampak tudi procesu. Z udeleženci ovrednotimo, kaj se je med dejavnostjo dogajalo pri posamezniku in skupini.</p> <p>V primeru, da vključimo nabiranje in spoznavanje divjih rastlin, moramo biti o teh tudi dovolj poučeni.</p> <p>Več o primernih pristopih za delo z mladimi na področju prehranjevanja najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna podlaga o prehranjevanju mladih.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.</p>

14. VROČI STOL

Trajanje	15–20 minut
Število / starost udeležencev	8–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci iščejo načine za premagovanje ovir, ki nam preprečujejo, da bi jedli (zdrav) zajtrk.
Krajši opis	Udeleženci si hitro podajajo žogo. Ko izvajalec zakliče »zajtrk«, tisti, ki drži žogo, pomaga rešiti dilemo o zdravem zajtrku.
Pripomočki in prostor	Dve žogi.
Potek	<p>Udeležence vprašamo, zakaj je pomembno, da jemo zajtrk (<i>ker nam pomaga pri koncentraciji, nas napolni z energijo, pomaga ohranjati močne kosti ...</i>).</p> <p>Nato jih povprašamo, zakaj nekateri ljudje ne jedo zajtrka (<i>ker nimajo časa, želijo izgubiti težo, niso lačni ...</i>).</p> <p>Razloge, zakaj ljudje ne jedo zajtrka, ki jih naštejemo udeleženci, zapišemo in uporabimo pri igri.</p> <p>Udeležence razdelimo v dve skupini, vsaka oblikuje svoj krog. V sredino vsakega kroga postavimo stol.</p> <p>Vsaka skupina dobi žogo, ki si jo mora čim hitreje podajati (žoga pri tem ne sme pasti na tla). Če žoga pade, mora celotna skupina narediti pet počepov.</p> <p>Kdor ima žogo, ko izvajalec zakliče »zajtrk«, mora steči v sredino kroga in sestiti na »vroči stol«. Tisti, ki prvi sede na stol, mora v 10 sekundah povedati, kako bi rešil oviro za uživanje zajtrka. Primeri ovir so zapisani v Opombah, izvajalec jih oblikuje na podlagi vprašanja, zakaj nekateri ljudje ne jedo zajtrka.</p>

	<p>Če je rešitev, ki jo predlaga tekmovalec v krogu, smiselna, dobi njegova skupina točko.</p> <p>Če tekmovalec v sredini, ki odgovarja, ne pove odgovora v 10 sekundah ali njegov odgovor oz. rešitev ni smiselna, ima predstavnik nasprotne skupine možnost podati rešitev na isti problem.</p> <p>Skupina, ki zbere največ točk, zmaga. Za nagrado jim podarimo nekaj za zdrav zajtrk.</p>
Prilagoditve	Za bolj konkretne rešitve lahko damo osebi na vročem stolu več kot 10 sekund.
Opombe / dodatno	<p>Dejavnost je primerna za iskanje pomena uživanja zajtrka.</p> <p>Nekaj primerov ovir za uživanje zajtrka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ana bi rada izgubila odvečne kilograme.</i> • <i>Špela nima časa zajtrkovati, saj se ji zmeraj mudi v šolo/na faks.</i> • <i>Matej ni lačen.</i> • <i>Jan poje svoj zajtrk v šoli/na faksu v času malice.</i> <p>Več o primernih pristopih za delo z mladimi na področju prehranjevanja najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna podlaga o prehranjevanju mladih.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po metodi The Hot Seat, ki je v angleškem jeziku dosegljiva na http://www.nyrr.org/youth-and-schools/running-start/nutrition-activities/middle-school/lunch/the-hot-seat .

15. LIMONADA S KRIŽANKO

Trajanje	10–15 minut
Število / starost udeležencev	1–10 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeležence informirati o vitaminih.
Krajši opis	Udeleženec popije limonado, ob tem pa rešuje križanko, v kateri so gesla povezana z vitamini. Za pomoč ima list s kratkimi opisi osnovnih vitaminov.
Pripomočki in prostor	Limone, nož, ožemalnik, voda, vrč, kozarci. Vnaprej pripravljene križanke na temo vitaminov, pisala. Opis osnovnih vitaminov.
Potek	Udeleženci ožamejo limone in sok zmešajo z vodo. Tako nastane limonada, ki jo pijejo, ko rešujejo križanko. Gesla v križanki so vezana na poznavanje vitaminov in njihovih lastnosti. Če ima udeleženec težave z reševanjem križanke, si lahko pomaga s kratkim opisom vitaminov, ki jih pridobi tako, da opravi določeno nalogo (npr. skače po eni nogi do sredine prostora, nazaj pa po drugi; naredi svečo ter jo zadrži, dokler lahko; naredi most ter ga zadrži 20 sekund; zadene z žogico v sredino tarče; skače s kolebnico 30 sekund ...).
Prilagoditve	Namesto limonade lahko jemo sadno solato, pijemo pomarančni sok ali to preprosto izpustimo. Križanko lahko povečamo in jo skupina rešuje skupaj.

Opombe / dodatno	Informacije o vitaminih lahko pridobimo na spletni strani Inštituta za nutricionistiko http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/vitamini.html .
Vir	Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.

16. SLADKO PRESENEČENJE

Trajanje	20–30 minut
Število / starost udeležencev	10–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci spoznavajo priporočila za uživanje sladkorja. Udeležence spodbudimo h kritičnemu razmišljanju ob nakupovanju živil.
Krajši opis	Na tržnici razstavimo embalaže, zraven njih pa na krožnikih s sladkornimi kockami prikažemo, koliko sladkorja vsebujejo živila. Vsak posameznik nato nakupi živila, s katerimi ne bo presegel še varnega dnevnega vnosa sladkorja.
Pripomočki in prostor	Čim več različnih embalaž živil. Sladkorne kocke, krožniki. Nakupovalni listki, pisala.
Potek	Udeležence razdelimo v skupine po tri do pet udeležencev. Vsaka skupina izbere pet embalaž in si prebere deklaracije. Vsako embalažo razstavijo na svoji stojnici, skupaj s krožnikom, na katerem s pomočjo sladkornih kock (1 kocka sladkorja = 4g) prikažejo, koliko sladkorja vsebuje živilo. Ko so vse stojnice pripravljene, vsak dobi nakupovalni listek, na katerega zapisuje, katera živila bo kupil, da ne bo presegel količine še varnega dnevnega vnosa sladkorja, ki je približno 60g (torej 14 kock sladkorja).
Prilagoditve	Namesto v skupini lahko dejavnost izvedemo s posamezniki.
Opombe / dodatno	Količina varnega dnevnega vnosa sladkorja je približen izračun glede na starost udeležencev. Še varen dnevni vnos sladkor je 10 % dnevnih energijskih potreb. Povzeto po http://www.who .

	<p>int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_en.pdf.</p> <p>Navodila za branje deklaracij in nasveti, na kaj je treba biti pozoren pri tem, najdemo na http://lokalna-kakovost.si/ucijo-deklaracije-zivilih/.</p> <p>Po aktivnosti lahko spodbudimo pogovor na temo prekomernega uživanja sladkorja in o alternativah temu. Več o primernih pristopih za delo z mladimi na področju prehranjevanja najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna podlaga o prehranjevanju mladih.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.

17. IZZIVAM TE!

Trajanje	90–120 minut (odvisno od dolžine poti in nalog na točkah)
Število / starost udeležencev	Vsaj 10 udeležencev / 12–19 let
Namen	S pomočjo izziva spodbujati veselje do gibanja in utrditi znanje o zdravi prehrani.
Krajši opis	Orientacijski izziv s točkami na temo gibanja in zdrave prehrane.
Pripomočki in prostor	Zemljevid s točkami. Material za izvedbo točk (slike različnih živil, trikotnik za prikaz prehranske piramide, različni jedilniki, kolebnica oz. vrv, čim več zdravih sestavin). Nagrada za zmagovalca.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v skupine po tri do pet udeležencev. Vsaka skupina dobi svoj zemljevid, kjer so narisane točke, na katerih se morajo ustaviti.</p> <p>Skupine začnejo svojo pot s 5-minutnim razmakom. Čas njihovega odhoda zabeležimo.</p> <p>Točke so na poti označene z znaki, za katere udeležencem povemo na začetku. Na njih se opravljajo določene naloge:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci dobijo slike različnih živil in trikotnik. Iz tega sestavijo prehransko piramido (glej dejavnost Sestavimo piramido). 2. Udeleženci imajo na voljo različne jedilnike, izmed njih izberejo najbolj zdravega. 3. Udeleženci morajo od trenutne do naslednje točke priti v najkrajšem možnem času (poskrbimo, da ti dve točki nista preveč narazen). Spodbudimo jih k teku.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Udeleženci skupaj 100-krat preskočijo kolebnico (lahko eden večkrat in drugi manjkrat). 5. Udeleženci naredijo zdrav prigrizek iz sestavin, ki so jim na voljo. 6. Udeleženci v okolici poiščejo pet užitnih rastlin in povedo, kako jih lahko uporabimo. 7. Udeleženci gredo čez kratek poligon z ovirami. <p>Ko udeleženci prispejo na cilj, spet zabeležimo čas. Zmaga ekipa, ki je zbrala največ točk. Točkuje se vsaka točka posebej, prav tako se čas pretvori v točke (število minut, ki jih je skupina potrebovala za celoten izziv, se odšteje od števila 200).</p>
Prilagoditve	Vso dejavnost lahko spremenimo v lov na zaklad tako, da na vsaki točki dobijo del namiga, kako priti do zaklada.
Opombe / dodatno	Po potrebi odvzamemo ali dodamo točke. Ni nujno, da je izziv tekmovalne narave.
Vir	Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.

Zdravi jedilniki



MENI









MENI 1

Zajtrk: graham kruh z domačo tunino pašteto in sadni čaj z limono

Malica: skuta in rozine

Kosilo: segedin golaž, kuhan krompir, vzhajanci z marmelado in sadno-zelenjavni sok

Malica: pšenična štručka, poltrdi sir in paprika

Večerja: paradižnikova juha z rižem in peteršiljem, mešani kruh, kefir in kivi

MENI 2

Zajtrk: polenta, mleko in mandarina

Malica: kislo zelje s papriko in paradižnikom ter ovseni kruh

Kosilo: piščančja obara s sezonsko zelenjavo, masleni žličniki, zelena solata in korenjevi žepki

Malica: žemlja, jogurt in ananas

Večerja: sirovi štruklji, paradižnikova solata in mleko

MENI 3

Zajtrk: mešani kruh, maslo, jagodni džem in kakovov napitek

Malica: jogurt in banana

Kosilo: korenčkova juha, mesna lasanja s sezonsko zelenjavo in zeljna solata

Malica: rdeča pesa z jabolki in hrustljav kruh

Večerja: pečene sardelice in zelena solata s krompirjem

MENI 4

Zajtrk: mlečna prosena kaša s suhimi slivami in zeliščni čaj

Malica: polnozrnata štručka in korenček z jabolki

Kosilo: sarma, kuhan krompir in medenjaki

Malica: jogurt in kaki

Večerja: enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem in rženi kruh



Tukaj so primeri zdravih in uravnoveženih jedilnikov, nezdrave pa si lahko izmislite sami. Pri nezdravih je pomembno, da so neuravnoveženi (je preveč ogljikovih hidratov in premalo zelenjave, samo sadje in nič drugega, pretiravanje s sladkorjem ali soljo ...).

RECEPT



PRESNE ČOKOLADNE KROGLICE

SESTAVINE

- 40 dag datljev (mehkih)
- 20 dag mletih lešnikov
- mleti ingver
- mleti cimet
- 2 žlici kakava
- voda.

PRIPRAVA

Datlje nareži na koščke. Dodaj vse sestavine, razen kokosa; z rokami zamesi maso.

Dodaj toliko vode, da je testo ravno dovolj vlažno in se lepo oblikujejo kroglice.

Oblikuj kroglice in jih povaljaj v kokosu.

2.3

TOBAK

1. Kdo kam paše?
2. Sorodni duši
3. Zgibanka mnenj
4. Jaz tudi
5. Moja hiša informacij o tobačni industriji
6. Otroci in plantaže tobaka
7. Etikete
8. Strip
9. Imam izbiro!
10. Miti o tobaku
11. Kaj pa ti opaziš?
12. Pismo zame
13. Po sledih tobaka
14. Pokaži, kaj misliš
15. Problemsko drevo



1. KDO KAM PAŠE?

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	16–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Sprožiti pogovor o različnih skupinah v družbi. Razmislek o vrstniškem pritisku v povezavi s kajenjem.
Krajši opis	S pomočjo dejavnosti se udeleženci seznanijo in pogovorijo o odnosu med večino in manjšino. Poskusijo razumeti, kako lahko delitve na različne skupine (še posebej med vrstniki) in občutek sprejetosti vplivajo na to, ali bo posameznik poskusil kaditi ali ne.
Pripomočki in prostor	Barvni samolepilni lističi (npr. če gre za skupino 16 udeležencev potrebujemo 4 modre listke, 4 rumene listke, 4 rdeče, 3 zelene in 1 bel listek). V kolikor je skupina večja, smiselno dodajamo barvne listke, tako da so listki v beli barvi vedno v manjšini.
Potek	Udeležencem na čelo nalepimo listek (tako, da ne vidijo, kakšne barve je njihov listek). Udeleženci, ki imajo listek enake barve, se povežejo v skupine. Sporazumevajo se lahko le brez besed. Ko se udeleženci povežejo v skupine, sledijo vprašanja: <ol style="list-style-type: none">1. <i>Kako ste se počutili, ko ste se povezali v skupino z enako barvo?</i>2. <i>Kako ste se počutili, če ste bili v skupini sami?</i>3. <i>Ste pomagali drugim, da so se lažje našli?</i>4. <i>Katerim različnim skupinam pripadajo mladi dandanes?</i>5. <i>Se lahko tem skupinam priključi vsak?</i>

	<p>6. <i>Kdo v naši družbi je dandanes brez skupine, torej izločen?</i></p> <p>7. <i>Ali obstaja povezava med (ne)kajenjem in željo po sprejetosti v neki skupini?</i></p> <p>Po tej kratki dinamiki lahko razvijamo dejavnost naprej v smislu dejavnikov, ki vplivajo na posameznika in na to, ali bo ali ne bo pričel/nadaljeval s kajenjem.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>V ožjem družbenem okolju je kajenje vrstnikov eden najbolj doslednih napovedovalcev kajenja pri mladostnikih. Mladostniki le redko poročajo o neposrednem pritisku vrstnikov, naj kadijo, gre bolj za občutek pripadnosti ali sprejetosti v skupini vrstnikov, ki kadijo, oziroma za zaznavanje, da je kajenje razširjeno in družbeno sprejemljivo ter da je to način povezovanja z vrstniki.</p> <p>Dejavnost služi kot preprosta uvodna dinamika, ki jo je potrebno poglobiti. Več o kajenju in dejavnikih tveganja zanj najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo tobaka, ter v izsledkih mednarodne raziskave HBSC 2014 Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

2. SORODNI DUŠI

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev / 12–19 let
Namen	<p>Spoznavati drug drugega in ustvarjati dobro počutje v skupini.</p> <p>Razvijati komunikacijske spretnosti.</p> <p>Uvajanje tematike uporabe tobaka v delo s skupino.</p>
Krajši opis	S pomočjo dejavnosti se udeleženci spoznajo in povežejo med seboj. Spoznavanje je povezano s stališči o tobaku.
Pripomočki in prostor	Stoli za vse udeležence. Vnaprej pripravljeni obrazci s primeri nedokončanih stavkov.
Potek	<p>Izvajalec povabi udeležence, da sedejo in vsak zase nadaljujejo primere nedokončanih stavkov, ki jih dobijo vsak na svojem listu papirja. Stavki so vezani na vsakdanje življenje, dodamo pa tudi stavke, vezane na uporabo tobaka.</p> <p>Primeri nedokončanih stavkov na listu papirja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Rojen sem v ...</i>2. <i>Najljubša barva ...</i>3. <i>Alergičen sem na ...</i>4. <i>Obožujem ...</i>5. <i>Številka noge ...</i>6. <i>Nikakor ne maram ...</i>7. <i>Dobro se počutim, ko ...</i>8. <i>Na živce mi gre ...</i>9. <i>Kadilci imajo ...</i>10. <i>Nekadilci so ...</i>

	<p>Ko zaključijo, z dopolnitvami/odgovori, poiščejo po prostoru osebe, ki imajo podobne odgovore.</p> <p>Na koncu vprašamo udeležence, koliko podobnih odgovorov so našli in kako so, glede na to, da so tako različni, lahko sodelovali.</p> <p>Dejavnost je pomembna, da se mladi lažje zavedajo podobnosti in razlik, ki so prisotne v njihovem vsakdanjem okolju in da znajo to sprejeti ter spoštovati.</p> <p>Izvajalec udeležencem postavi dodatna vprašanja, kot so:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kako si se počutil ob dopolnjevanju stavkov?</i> 2. <i>Kako si se počutil, ko si našel podobne odgovore in kako v situaciji, ko ni bilo podobnih odgovorov?</i> 3. <i>Kaj si se iz dejavnosti naučil?</i> 4. <i>Kako sprejemaš drugačne poglede in stališča?</i>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Primere nedokončanih stavkov lahko prilagodimo po lastni želji. Pomembno je, da dodamo nekaj stavkov, vezanih na kajenje oziroma uporabo tobaka.</p> <p>Dejavnost služi kot preprosta uvodna dinamika, ki jo je potrebno poglobiti. Pazimo na varno komunikacijsko okolje. Več o kajenju najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo tobaka.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

3. ZGIBANKA MNENJ

Trajanje	45–60 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev / 12–19 let
Namen	<p>Izražanje mnenj o prodaji tobaka mladoletnim osebam.</p> <p>Predstavitev zakonodajnih okvirov prodaje tobaka in tobačnih izdelkov v Sloveniji.</p>
Krajši opis	<p>Udeleženci s pomočjo zgibanke izrazijo svoja stališča o prodaji tobaka mladoletnim osebam. Spoznajo zakonodajne okvire prodaje tobaka in tobačnih izdelkov v Sloveniji.</p>
Pripomočki in prostor	<p>Listi papirja, ki imajo na vrhu zapisane primere situacij/izjav.</p> <p>Pisala za vse udeleženci.</p> <p>Udeleženci sedijo v krogu.</p>
Potek	<p>Udeležencem razdelimo liste papirja. Na vrhu vsakega je zapisana situacija/izjava, povezana s prodajo tobaka mladoletnim osebam.</p> <p>Udeleženec na vrh lista zapiše svoje stališče. List nato zapogne tako, da odgovor ostane skrit, osnovna situacija pa ostane vidna. Zatem list poda desnemu sosedu. Tako nastaja zgibanka mnenj. Pred izvedbo dejavnostjo poudarimo, da so lahko udeleženci popolnoma iskreni pri izražanju svojih mnenj.</p> <p>Dejavnost nadaljujemo, dokler vsi udeleženci ne komentirajo vseh različnih situacij/izjav. O številu teh presodi izvajalec. Z udeleženci nato skupaj preberemo mnenja o posamezni situaciji/izjavi.</p>

	<p>Primeri situacij/izjav, povezanih s prodajo tobaka mladoletnim osebam:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Mama me je poslala, da ji kupim škatlico cigaret(starost 10 let).</i> 2. <i>Jaz ne kadim, ti cigareti so za prijatelje (ki so mladoletni).</i> 3. <i>Pozabil sem osebni dokument doma, ampak sem dovolj star.</i> 4. <i>Nisem dovolj star, da bi kupil cigarete, ampak v drugih trgovinah mi prodajo.</i> <p>Ob koncu dejavnosti se pogovorimo o odgovorih v zgibankah. Nato razložimo, kakšni so zakonodajni okviri prodaje tobaka in tobačnih izdelkov Sloveniji.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Pazimo na varno komunikacijsko okolje v skupini. Bistvo prvega dela dejavnosti ni v pravih odgovorih, ampak v izražanju mnenj. Kljub temu naj se izvajalec na drugi del dejavnosti dobro pripravi, tako da prebere Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov (ZOUTI), ki je v celoti dosegljiv na spletni strani https://www.uradni-list.si. Predstavitev zakonodaje naj bo izvedena v mladim razumljivem jeziku.</p> <p>Več o tobaku najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo tobaka.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega in zbirki knjižic Competitive Edge.

4. JAZ TUDI

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	10–12 udeležencev / 14–19 let
Namen	Spoznavanje mnenj o kajenju. Uvajanje tematike uporabe tobaka v delo s skupino.
Krajši opis	S pomočjo igre se udeleženci med seboj spoznavajo, izražajo mnenja o kajenju in tobaku ter se soočajo s podobnimi oz. različnimi stališči.
Pripomočki in prostor	Stoli za vse udeležence. Večji prostor, da se lahko udeleženci posedejo v krogu.
Potek	<p>Pred izvedbo stole postavimo v krog. Udeležence spodbudimo, da se spomnijo osebnega podatka, lastnosti, mnenja, za katerega menijo, da jih dela drugačnega od ostalih. Udeležence spodbudimo, da lahko razmislijo tudi o trditvah, ki se nanašajo na kajenje oziroma področje tobaka, ni pa nujno, da so vse trditve v povezavi s tem.</p> <p>Določimo nekoga, ki začne. Glasno pove neko trditev o sebi, npr. »Nisem še poskusil kaditi.« V primeru, da v skupini ni nikogar, ki ni poskusil kaditi, gre dejavnost naprej, tako da poskusi z lastnostjo, ki ga dela drugačnega od ostalih, udeleženec na desni. V primeru, da je v skupini še kdo, ki še ni poskusil kaditi, skoči pokonci in zavpije »Jaz tudi!« ter sede udeležencu, ki je to prvi povedal, na kolena. Če je v skupini več takih, sedejo drug drugemu na kolena in se kasneje vrnejo na svoja mesta. Prvi udeleženec mora nato ponovno poiskati lastnost, ki je nima nihče v skupini. Ko poišče takšno lastnost, prevzame</p>

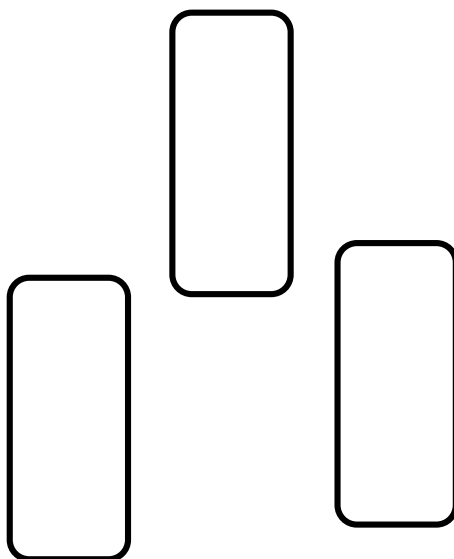
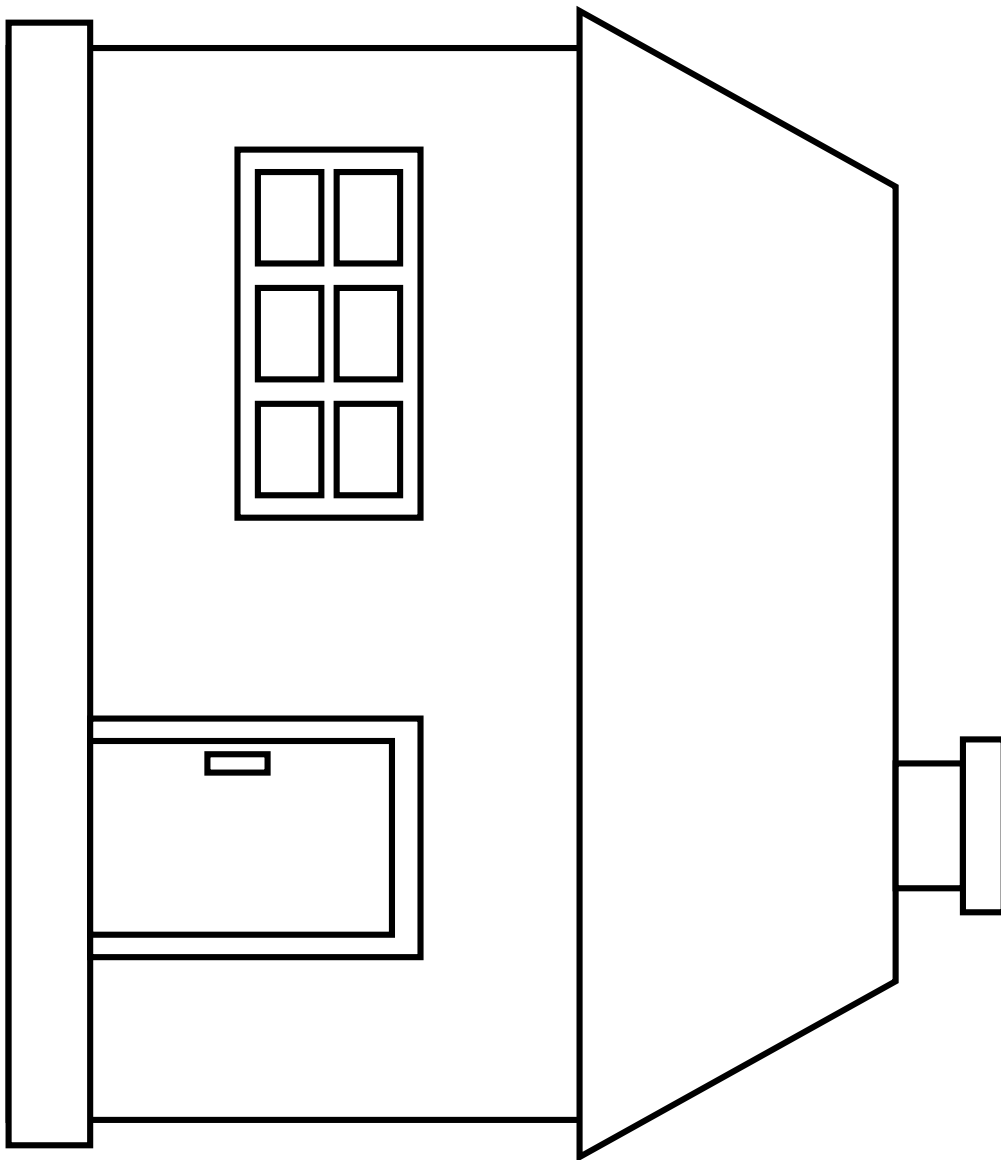
	<p>iskanje lastnosti naslednji.</p> <p>Primeri trditev/mnenj/lastnosti, ki jih izvajalec lahko predlaga med obrazložitvijo navodil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Nisem kadilec.</i> 2. <i>Sem že poskusil kaditi.</i> 3. <i>Od ene cigarete na teden nisem zasvojen.</i> 4. <i>Ne razumem potrebe po kajenju.</i> 5. <i>Ne vidim nič dobrega v kajenju.</i> 6. <i>Sem socialni kadilec.</i> 7. <i>Mislím, da je veliko boljših alternativ kajenju.</i> 8. <i>Kadilci so bolj komunikativni kot nekadilci.</i> 9. <i>Mislím, da kajenje (ne) škoduje zdravju.</i> 10. <i>Mislím, da je med mladimi več nekadilcev kot kadilcev.</i>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Paziti je potrebno na varno komunikacijsko okolje v skupini. Dejavnost je primerna za skupine, kjer je vzpostavljena dovolj velika mera zaupanja, da bodo udeleženci lahko resnično iskreni. Bistvo dejavnosti je v spoznavanju članov skupine in njihovih izkušenj ter stališč v zvezi s kajenjem.</p> <p>Več o kajenju najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo tobaka.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

5. MOJA HIŠA INFORMACIJ O TOBAČNI INDUSTRIJI

Trajanje	45–60 minut
Število / starost udeležencev	Do 5 udeležencev / 14–19 let / pogoj je znanje angleškega jezika
Namen	Ozaveščanje o marketinških prijemih tobačne industrije in škodljivosti tobaka in tobačnih izdelkov.
Krajši opis	Posameznik sestavi hišo, ki je grajena iz informacij o tobaku in tobačni industriji, ki jih je pridobil tekom ogleda dokumentarnega filma.
Pripomočki in prostor	Računalnik in dostop do spleta, projektor, platno. Vnaprej pripravljene kartončke (zidaki): nekaj praznih in nekaj z zapisanimi informacijami iz dokumentarnega filma (set za vsakega udeleženca). Pisala, lepilo, škarje.
Potek	Na začetku z udeleženci pogledamo dokumentarni film o delu otrok na plantažah tobaka v Malaviju (trajanje 26 minut). Na kartončke (zidake) predhodno zapišemo informacije, ki jih je bilo možno pridobiti tekom ogleda filma. Nekaj kartončkov (zidakov) pustimo praznih, da udeleženci nanje pišejo dodatne informacije, ki so jih zasledili. Vsak udeleženec dobi list s skico hiše (glej prilogo). Da bi hišo informacij lahko zgradil, si nabere kartončke oz. zidake. Izmed tistih, ki so na voljo, izbere tiste, ki vsebujejo informacije, katere je pridobil med ogledom filma. Kartončke postavlja tako, da v temelje hiše postavi tiste kartončke, ki imajo zapisane njemu že poznane informacije. Višje proti strehi hiše pa postavlja tiste, za katere meni, da jih je prvič slišal. Zidake nalepi na okvir

	hiše. Po koncu gradnje vsak predstavi svojo hišo ostalim v skupini. Ob koncu se pogovorimo tudi o občutkih, ki jih je vzpodbudil ogled filma.
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Pripraviti moramo zadostno število zidakov, pozorni pa moramo biti tudi na to, da predhodno iz dokumentarnega filma zajamemo čim več informacij in da te čim bolj jasno zapišemo.</p> <p>Dokumentarni film o izkoriščanju otroških delavcev na plantažah tobaka v Malaviju je dosegljiv na spletnem portalu Youtube pod naslovom Malawi's Children of Tobacco.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

Skica hiše in zidakov



6. OTROCI IN PLANTAŽE TOBAKA

Trajanje	45–60 minut
Število / starost udeležencev	Skupina do 5 udeležencev / 14–19 let / pogoj je znanje angleškega jezika
Namen	Ozaveščanje o marketinških prijemih tobačne industrije in škodljivosti tobaka in tobačnih izdelkov.
Krajši opis	Udeleženci odgovarjajo na vprašanja o tobaku in tobačni industriji s pomočjo ogleda dokumentarnega filma.
Pripomočki in prostor	Računalnik in dostop do spleta, projektor, platno. Listi za odgovore. Tabla, pisala, lepilo, škarje.
Potek	<p>Na začetku z udeleženci pogledamo dokumentarni film o delu otrok na plantažah tobaka v Malaviju (trajanje 26 minut).</p> <p>Pred začetkom ogleda dokumentarca na tablo zapišemo vprašanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Kaj je Green Tobacco Disease in kako nastane?</i> <i>Kaj so pozitivne in negativne strani gojenja tobaka?</i> <i>Ali je delo otrok v Malaviju dovoljeno?</i> <i>Kakšne dobičke ima Malavi od izvoza tobaka?</i> <i>Kako se v gojenje tobaka vmešava tobačna industrija?</i> <i>Kdo je v celotni proizvodnji tobaka najbolj prizadet?</i> <i>Čeprav je osnovna šola v Malaviju zastonj, zakaj jo obiskuje tako malo otrok?</i> <i>Kakšne alternative za gojenje tobaka poznajo v Malaviju?</i>

	Po ogledu se pogovorimo o odgovorih na vprašanja in tudi o občutkih, ki jih je vzpodbudil ogled filma.
Prilagoditve	V kolikor gre za mlajšo skupino, je potrebno vprašanja zapisati tako, da so glede na starost udeležencev razumljiva. V kolikor se zgodi, da nihče od udeležencev ne pozna odgovora na vprašanje, je izvajalec dejavnosti tisti, ki odgovori.
Opombe / dodatno	Izvajalec si pred dejavnostjo ogleda dokumentarni film in odgovori na zastavljena vprašanja. Dokumentarni film o izkoriščanju otroških delavcev na plantažah tobaka v Malaviju je dosegljiv na spletnem portalu Youtube pod naslovom Malawi's Children of Tobacco.
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

7. ETIKETE

Trajanje	45 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev / 15–19 let
Namen	<p>Zavedati se vpliva, ki ga ima naše vedenje na to, kako se dojemamo in kako nas dojemajo drugi.</p> <p>Spodbuditi pogovor o stereotipih, ki veljajo za kadilce/nekadilce.</p>
Krajši opis	<p>S pomočjo dejavnosti se udeleženci soočajo s stereotipnimi vlogami. Razmišljajo o tem, kako se vedejo drugi do nas in obratno na podlagi etiket, ki jih družba nadene posamezniku. Ob tem se pogovorijo tudi o stereotipih o kadilcih/nekadilcih.</p>
Pripomočki in prostor	<p>Samolepilne bele nalepke (5 cm x 2 cm) z napisanimi vlogami (<i>npr. lenuh, aktivist, nekadilec, verižni kadilec, mladoletni kadilec, skopuh, lepotec, oseba, obolela zaradi kajenja</i>).</p>
Potek	<p>Udeležencem nalepimo nalepke tako, da ti ne vidijo, kaj je zapisano na njih (<i>npr. na čelo, hrbet</i>). Skupini postavimo nalogo, da se morajo drug do drugega obnašati tako, kot piše na nalepki. Če piše na nalepki »lenuh«, se morajo ostali udeleženci do njega vesti tako, kot da je v resnici lenuh, pri tem pa ne smejo uporabiti besede, ki je zapisana na nalepki. Izvajalec si izmisli situacijo, kjer se vse te osebe srečajo.</p> <p>Udeleženci si morajo tekom dejavnosti prizadevati, da bodo s svojim vedenjem, mimiko, kretnjami in izražanjem uprizorili vlogo, ki je zapisana na nalepki posameznega udeleženca.</p> <p>Izvajalec po določenem času povabi udeležence, da sedejo v krog in se pogovorijo. Postavlja</p>

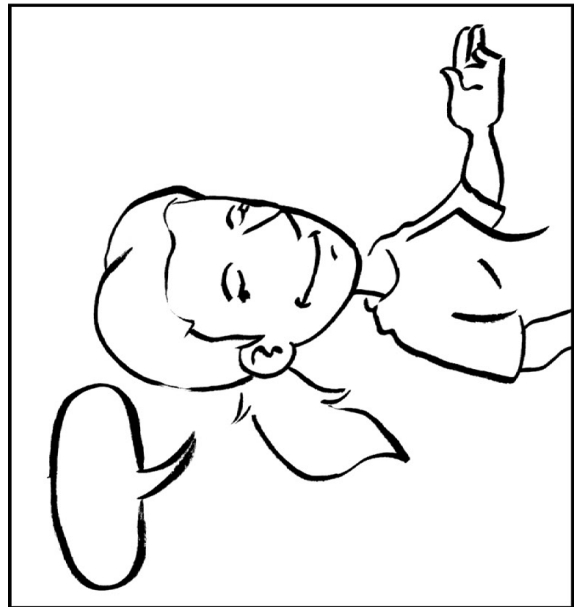
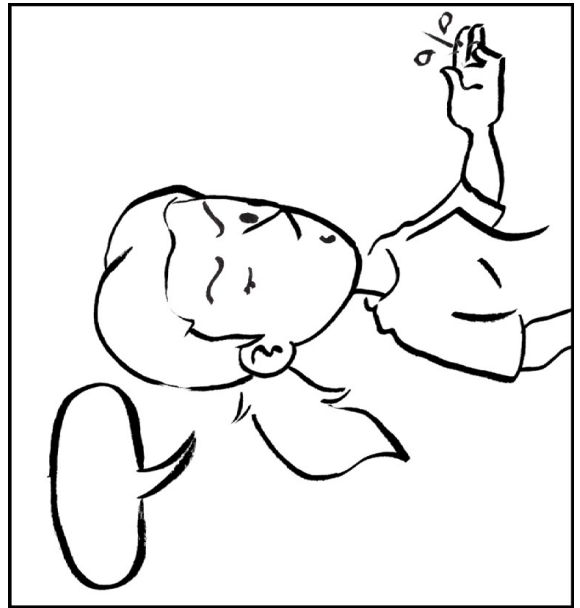
	<p>vprašanja kot so:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ali si iz vedenja drugih lahko uganil vlogo, ki je bila zapisana na tvoji nalepki?</i> 2. <i>Ali se je bilo do ostalih težko vesti v skladu z napisanim na nalepki?</i> 3. <i>Kakšne nalepke dajemo ljudem v vsakdanjem življenju?</i> 4. <i>Kakšni stereotipi veljajo za kadilce/nekadilce?</i>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Potrebno se je zavedati, da lahko igra sproži burna čustva. Pazimo, da posamezne etikete ne damo osebi, ki je s strani svojega okolja že »označena«.</p> <p>Paziti je potrebno na varno komunikacijsko okolje v skupini in da ob koncu dejavnosti resnično zaključimo z etiketami.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega in priročniku Vsi drugačni, vsi enakopravni.

8. STRIP

Trajanje	30–45 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve števila udeležencev / 12–19 let
Namen	Ozaveščanje o marketinških prijemih tobačne industrije s poudarkom na mladih.
Krajši opis	Udeleženci narišejo strip o dogodku, vezanem na promocijo tobačnih izdelkov med mladimi. S tem raziskujejo marketinške prijeme tobačne industrije.
Pripomočki in prostor	Listi z začetki stripa, listi, barvice in ostala pisala.
Potek	<p>Po prostoru razporedimo liste, ki vsebujejo začetke stripa (glej prilogo). Za navdih uporabimo reklamne oglase za tobak in tobačne izdelke na televiziji, spletu, socialnih omrežjih itd. Udeležence razporedimo v skupine. Vsaka skupina prejme liste, na katerih morajo skupaj zaključiti strip. Izhajajo iz svojih izkušenj in zavedanja o vplivu tobačne industrije na mladostnike.</p> <p>Ob koncu stripe razporedimo po prostoru. Pogovorimo se o pristopih tobačne industrije. Za ta del se predhodno vsebinsko pripravimo.</p>
Opombe / dodatno	<p>Nekateri dvomijo v svoje risarske sposobnosti. V takšnih primerih je potrebno nuditi dovolj podpore in jih spodbuditi, da namesto risanja pišejo.</p> <p>Tobačna industrija za doseganje čim večje prodaje svojih izdelkov uporablja številne marketinške pristope, še posebej prilagojene mladim. Temu namenja veliko denarja. Med te prijeme sodijo promocijske akcije zniževanja cen in različni pristopi za navidezno zniževanje cen (nagrade, kuponi, brezplačni izdelki idr.),</p>

	<p>povečevanje privlačnosti kajenja z dodajanjem arom in drugih dodatkov v izdelke ter privlačno oblikovane embalaže in izdelka, velika dostopnost tobačnih izdelkov, intenzivno oglaševanje in promocija na prodajnem mestu idr. Poleg tega naraščajoče število komunikacijskih kanalov in globalizacija tobačni industriji omogočata nove dostope do mladostnikov, ki so včasih skoraj nezaznavni.</p> <p>Več o dejavnikih za kajenje najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo tobaka in v publikaciji Izzivi v izboljševanju vedenjskega slogain zdravja, ki je v celoti dostopna na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izzivi_desetletje_cindi_14.pdf.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega in zbirki knjižic Competitive Edge.

Začetek stripa



9. IMAM IZBIRO

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	5–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci iščejo zdrave izbire namesto kajenja.
Krajši opis	Udeleženci na sprehodu v dvoje razmišljajo o »privlačnosti« kajenja in kakšne bi lahko bile bolj zdrave alternative.
Pripomočki in prostor	Listi s pripravljenimi alternativami in »privlačnimi vzroki« za kajenje, pisala, pomirjujoča glasbo (ni nujno). Pari gredo na sprehod (v mislih ali dejansko).
Potek	Udeleženci se po parih udobno namestijo, se pripravijo za miselni sprehod (lahko pa se tudi, v kolikor je možno, dejansko sprehodijo) in se soočijo s »privlačnimi vzroki« za kajenje in za zdravje prijaznejšimi izbirami. Primeri »privlačnih vzrokov« za kajenje: <ol style="list-style-type: none">1. pomirjenost,2. radovednost,3. boljše počutje,4. sproščenost,5. občutek odraslosti, pripadnosti,6. lažje navezovanje stikov,7. lažji vstop v družbo,8. privlačen izgled,9. prepričljivejši nastop v družbi,10. hujšanje.

	<p>Primeri bolj zdravih izbir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. šport, 2. pogovor z vrstniki, 3. druženje na taborih, izletih, 4. prireditve, delavnice, dogodki, 5. različni krožki, umetnost, kultura, 6. poslušanje glasbe, 7. ukvarjanje s hišnimi ljubljenci, 8. meditacija, joga. <p>Po zaključku pogovora v parih udeleženci predstavijo svoje zaključke pogovora s sprehoda. Nato skupaj v skupini razmišljamo, kaj bi lahko posameznika vzpodbudilo, da ne bi pričel kaditi oz. bi opustil kajenje.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Zavedati se moramo, da bodo v skupini najverjetneje prisotni tudi redni ali vsaj občasni kadilci. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.</p> <p>Izvajalec se na dejavnost pripravi s pomočjo Priročnika za promotorje zdravja, kjer je razložena teorija spreminjanja in vzdrževanja vedenj in stališč.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

10. MITI O TOBAKU

Trajanje	45–90 minut
Število / starost udeležencev	10–30 udeležencev / 15–19 let
Namen	Razbijanje mitov o tobaku. Iskanje relevantnih informacij.
Krajši opis	Razbijanje mitov o tobaku s pomočjo priprave predstavitve. Ko se udeleženci s pomočjo virov poglobljajo v mite, na podlagi dokazov ustvarjajo svoje mnenje.
Pripomočki in prostor	Plakati, pisala (barvice, svinčniki, flomastri).
Potek	<p>Udeležence razdelimo v skupinice po tri do šest. Vsaka dobi svoj mit o tobaku. Na razpolago imajo plakate. Njihova naloga je, da pripravijo predstavitev, s katero razbijejo mite o tobaku. Pri tem si lahko pomagajo z viri, ki jih poiščejo na spletu.</p> <p>Primeri mitov:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Ljudje imajo svobodno izbiro, če bodo kadili ali ne.</i>2. <i>Nekaj pokajenih cigaret na dan ne škodi.</i>3. <i>Veliko bolj zdravo je kaditi tobak, ki si ga sam zviješ, kot pa cigarete.</i>4. <i>Če kadilka v času nosečnosti preneha kaditi, je to velik šok za nerojenega otroka, zato je bolje, da kadi celo nosečnost.</i>5. <i>Cigarete, kot so »light«, »silver«, »blue« in podobno so manj škodljive.</i>6. <i>Zdravila za odvajanje od kajenja (kot so nikotinski obliži, žvečilke) ne delujejo.</i>7. <i>Tobak je dober za gospodarstvo. Industrija zaposluje veliko ljudi, država pa od prodaje tobačnih izdelkov dobi ogromne količine denarja.</i>8. <i>Kadim samo na žurkah, torej nisem kadilec.</i>

Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Pomembno je, da se dobro predhodno pripravimo, saj moramo biti pri razbijanju mitov natančni glede trditev in virov.</p> <p>Dejavnost uči o pomenu iskanja preverjenih informacij, ki so nujne za odgovorno odločanje.</p> <p>Več dejstev o tobaku najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo tobaka.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

11. KAJ PA TI OPAZIŠ?

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev / 12–19 let
Namen	Odkriti negativne učinke/posledice kajenja. Spodbuditi kreativnost udeležencev.
Krajši opis	Posameznik opredeli negativne učinke kajenja, kot jih doživlja/opaža sam. Nastane seznam, ki nas lahko odvrne od kajenja.
Pripomočki in prostor	Pisala in plakati oz. večji listi papirja (npr. A3). Tabla in flomastri.
Potek	<p>Udeležencem razdelimo plakate in pisala. Vsak zase razmislijo o vprašanju: »Kaj pa ti opaziš?« in zapišejo/narišejo negativne učinke/posledice kajenja.</p> <p>Potencialni negativni učinki/posledice kajenja so lahko:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>smrdljiva oblačila,</i>2. <i>smrdljivi lasje,</i>3. <i>prezgodnje gubanje kože,</i>4. <i>slabša prekrvavitev,</i>5. <i>rumeni zobje in nohti,</i>6. <i>rumene stene, smrdljive zavese,</i>7. <i>lasje hitreje izpadajo,</i>8. <i>kašljanje, spremenjen glas,</i>9. <i>slabša telesna zmogljivost ali kondicija, tudi pri treniranih športnikih,</i>10. <i>odvisnost,</i>11. <i>slabše celjenje ran,</i>12. <i>povečan občutek stresa,</i>13. <i>neprijeten zadah,</i>

	<p>14. <i>poraba velike količine denarja.</i></p> <p>Udeleženci na koncu predstavijo svoje plakate. Negativne učinke zapisujemo na tablo. S pomočjo udeležencev dobimo seznam učinkov/posledic kajenja, ki nas lahko odvrnejo od poskusa oz. nadaljnjega kajenja.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Zavedati se moramo, da bodo v skupini najverjetneje prisotni tudi redni ali vsaj občasni kadilci. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.</p> <p>Več o negativnih učinkih kajenja najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo tobaka, v priročniku O₂ za vsakega in v Priročniku za promotorje zdravja.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega in Priročniku za promotorje zdravja.

12. PISMO ZAME

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve števila udeležencev / 12–19 let
Namen	Zapisati svoja pričakovanja, želje, trenutno stanje, željeni osebni razvoj na področju kajenja.
Krajši opis	Posameznik napiše pismo, naslovljeno nase, ki ga bo čez nekaj časa opomnilo na doživljanje razmišljanja o kajenju in na željeni osebni razvoj na tem področju.
Pripomočki in prostor	Podlage za pisanje, kuverte, papir in pisala.
Potek	<p>Vsak udeleženec napiše pismo. V pismu predstavi svoj pogled na kajenje in učinke kajenja ter kaj lahko v roku npr. šestih mesecev spremeni sam pri sebi in za druge ter kaj dejansko bo naredil, da spremembo pri sebi in drugih doseže. Na koncu pisma poberemo in jih v roku sedmih mesecev pošljemo udeležencem kot spomin in opomin na dogodek.</p> <p>Pred pisanjem opomnimo na pomen pisma. Udeleženci naj se zavedajo, da je pismo, ki ga pišejo, pomembno za zavedanje lastnega napredka, ki je posledica njihovega sodelovanja.</p>
Prilagoditve	Dejavnost je primerna za vsa področja življenjskega sloga, kjer želimo napredovati.
	<p>Metoda je primernejša za večdnevne dogodke. Izvajalec mora pisma dejansko poslati.</p> <p>Metoda je zelo osebna in izvajalec nima nobenega nadzora in možnosti za posredovanje in vplivanje, saj pisem ne prebere. Udeleženci lahko pismo napišejo v svojem jeziku, saj ga pišejo sebi. Dejavnost mlade spodbudi, da se, v kolikor ne kadijo, še trdneje odločijo, da ne bodo</p>

	kadili in v kolikor kadijo, razmislijo o opustitvi oz. zmanjšanju kajenja.
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega, priročniku Vsi drugačni, vsi enakopravni in priročniku 3 zajčje naprej.

13. PO SLEDEH TOBAKA

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve števila udeležencev / 12–19 let
Namen	Ozavestiti, kolikšen je realen strošek uporabe tobačnih izdelkov. Iskanje zdravju prijaznejših izbir.
Krajši opis	Vživiljanje v vlogo novinarja in raziskovanje stroškov uporabe tobačnih izdelkov na mesečni in letni ravni s pomočjo ustvarjanja časopisne naslovnice. Udeleženci sproti razmišljajo o potencialnih prijaznejših alternativah.
Pripomočki in prostor	Podlaga za pisanje, barvice, barvni samolepilni listki, flomastri, svinčniki, papir in tabla za izvajalca.
Potek	<p>Udeležence vprašamo:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Koliko v povprečju stane ena škatlica cigaret?</i>• <i>Koliko cigaret na dan v povprečju pokadi kadilec?</i> <p>Informacije zapisujemo na tablo. Nato naredimo izračun, koliko denarja kadilec na dan porabi za cigarete, kakšna je poraba na mesečni ravni in koliko na letni ravni.</p> <p>Sledi razmislek, kaj bi si lahko posameznik privoščil za tak znesek, kaj svoji družini, kaj lahko s takšnim zneskom naredi za družbo. Udeleženci imajo čas, da kot novinarji pripravijo naslovnico v časopisu. Naslovnica lahko vključuje slike, novice, glavne naslove, komentarje itd.</p> <p>Ko zaključijo s pripravo, naslovnice izobesijo in predstavijo drug drugemu. Izvajalec lahko udeležencem podeli barvne samolepilne listke,</p>

	da jih dodajo k tistim naslovniciam časopisa, ki se jim zdijo najbolj domiselni.
Prilagoditve	Dejavnost lahko udeleženci izvedejo tudi v domačem okolju, med prijatelji, v kolikor so tam prisotni uporabniki tobačnih izdelkov.
Opombe / dodatno	<p>Posamezniki, ki so redni uporabniki tobačnih izdelkov, na podlagi zavedanja stroškov kajenja lažje razmislijo o potencialnih alternativah oziroma zmanjšajo rabo tobačnih izdelkov. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.</p> <p>Na dejavnost se pripravimo s pomočjo Priročnika za promotorje zdravja, kjer je razložena teorija spreminjanja in vzdrževanja vedenj in stališč.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

14. POKAŽI, KAJ MISLIŠ

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	6–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Izražanje stališč o kajenju, tobaku in tobačnih izdelkih.
Krajši opis	S pomočjo dejavnosti udeleženci izrazijo svoja stališča in s tem, ko se sprehajajo po črti, ki je označena s %, svoje stališče konkretizirajo.
Pripomočki in prostor	Stenski lepilni trak ali vrv. Zapisani odstotki: 0 % (se sploh ne strinjam), 100 % (se popolnoma strinjam), 25 % (se ne strinjam) in 75 % (se strinjam). Za izvedbo dejavnosti potrebujemo večji prostor, ki omogoča prosto gibanje.
Potek	<p>Pred izvedbo s stenskim lepilnim trakom (ali vrvjo) po tleh označimo črto. Razdelimo jo po odstotkih: 0%, 25%, 75% in 100%.</p> <p>Ob vsaki trditvi se posameznik postavi na tisto mesto na črti, ki ponazarja stopnjo njegovega strinjanja v %. Po postavitvi povemo pravilen odgovor.</p> <p>Predlogi trditev:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>V Sloveniji letno umre zaradi kajenja 3600 ljudi. (PRAVILNO)</i> <i>Kar 1/4 prebivalcev Slovenije je izpostavljena tobačnemu dimu. (NEPRAVILNO, 1/3)</i> <i>Stroški zdravljenja so višji, kot je znesek, ki ga država dobi iz davkov na tobačne izdelke. (PRAVILNO)</i> <i>Tobak se danes goji v 110 državah po svetu. (NEPRAVILNO, 124)</i>

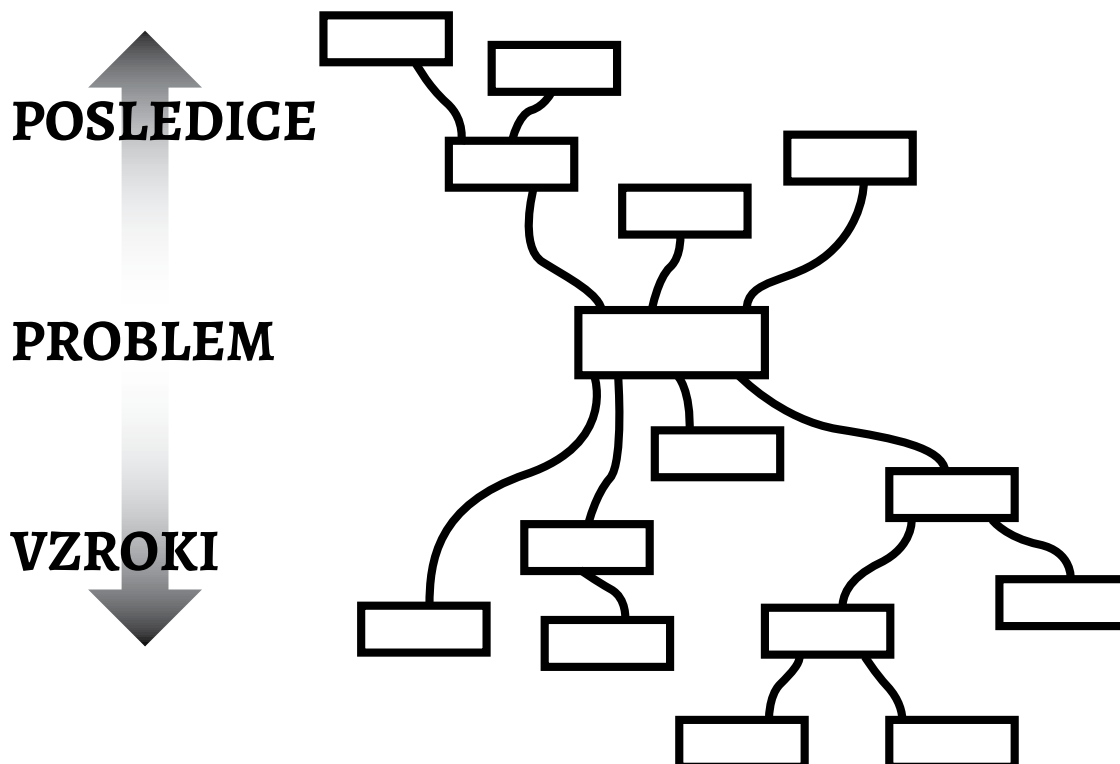
	<p>5. <i>Gojenje tobaka ima pozitiven vpliv na okolje. (NEPRAVILNO – Gojenje tobaka nima pozitivnih učinkov na okolje. Letno se poseka minimalno 20.000 hektarjev gozda.)</i></p> <p>6. <i>Kmetje, ki gojijo tobak, so izkoriščeni s strani tobačne industrije. (PRAVILNO)</i></p> <p>Sledi pogovor. Udeležence vprašamo, če so jih kakšne trditve presenetile. Napotimo jih na primerne vire za dodatne informacije.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>V kolikor udeleženci ne bodo razumeli vseh trditev, jih dodatno obrazložimo. Ključno je, da postrežemo s preverjenimi informacijami.</p> <p>Dodatne zanimive informacije oziroma trditve so na voljo na http://www.tobaccoatlas.org/.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega.

15. PROBLEMSKO DREVO

Trajanje	30–60 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev /12–19 let
Namen	Razumevanje vzrokov in posledic uporabe tobaka.
Krajši opis	S pomočjo problemskega drevesa udeleženci iščejo vzroke in posledice uporabe tobaka med mladimi.
Pripomočki in prostor	Problemska drevesa (po eno na par), pisala in podlage za pisanje.
Potek	<p>Udeleženci se posedejo v pare in dobijo problemsko drevo. Poiščejo konkreten izziv oz. konkretno težavo, ki je prisotna, ko govorimo o rabi tobaka med mladimi. Nato poiščejo vzroke in posledice za izziv oz. težavo.</p> <p>Napotki za delo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>KORAK: identifikacija problema, ki ga zaznajo v povezavi z rabo tobaka.</i> 2. <i>KORAK: identifikacija vzrokov – kaj je tisto, kar je spodbudilo k problemu.</i> 3. <i>KORAK: identifikacija posledic – kakšne so posledice zaradi tega problema.</i> <p>Ko udeleženci zaključijo svoje problemsko drevo, ga predstavijo ostalim. S pomočjo problemskega drevesa lahko nato pripravijo program promocije zdravega življenjskega sloga med mladimi.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Mladi s pomočjo dejavnosti identificirajo problem v družbi, razumejo vzroke za uporabo tobaka in tobačnih izdelkov in hkrati ozaveščajo posledice, ki jih ta pušča pri posamezniku in v

	družbi.
Vir	Dejavnost je prilagojena po vrstniških delavnicah projekta O ₂ za vsakega, po priročniku Kako napisati dober projekt? in Priročniku za menedžerje.

Problemsko drevo



2.4

ALKOHOL

1. Vrzi kepo
2. Pikado
3. Koliko alkohola je v ...
4. Moja cesta
5. Ta kamen me predstavi
6. Dokončaj me
7. Kocka izražanja
8. Pot v prihodnost - Mladi 0,0
9. Stavim, da _% mladih ...
10. Kakšno vreme je danes?
11. En deci, dva deci ...
12. Metoda Delfi po naše
13. Točke preloma
14. Pozitivni - negativni poli
15. Jaz in miti o alkoholu



1. VRZI KEPO

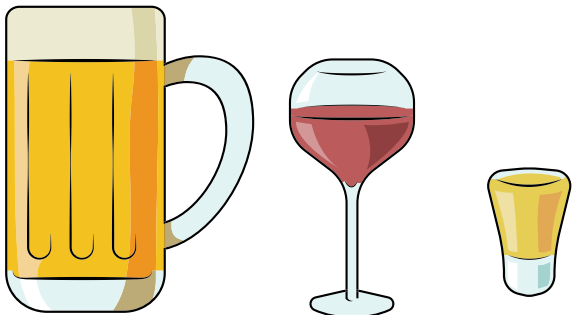
Trajanje	10–15 minut
Število / starost udeležencev	6–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Uvajanje tematike pitja alkohola v delo s skupino mladih.
Krajši opis	Udeleženci si podajajo zmečkane liste papirja, na katere zapisujejo asociacije na pojme, povezane s pitjem alkohola.
Pripomočki in prostor	Papir, pisala.
Potek	<p>Igra deluje kot efekt snežne kepe. Na list papirja napišemo pojme, povezane s pitjem alkohola, na katere želimo pri udeležencih sprožiti asociacije npr. alkohol, pivo, opitost, vrtoglavica, slabost, luknje v spominu.</p> <p>Začnemo z najmanj dvema, najbolj optimalno pa s tremi pojmi. Vsak pojem je zapisan na svojem listu. Liste zmečkamo, udeleženci pa si jih začnejo podajati. Na znak (pisk piščalke, plosk ali kaj podobnega) odprejo zmečkan papir in zapišejo prvo asociacijo, ki se jim utrne na zapisan pojem. To ponovimo vsaj petkrat, vsakič zapišejo asociacijo na prvi zapisan pojem.</p> <p>Sledi razprava o tem, kar so udeleženci zapisali. Po tej kratki dinamiki nadaljujemo z vsebinami, povezanimi s pitjem alkohola.</p>
Prilagoditve	Dejavnost lahko uporabimo za katerokoli področje zdravega življenjskega sloga.
Opombe / dodatno	Dejavnost služi kot preprosta uvodna dinamika, ki jo je potrebno poglobiti. Več o alkoholu najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog.
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

2. PIKADO

Trajanje	10–30 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev / 12–19let
Namen	Izražanje mnenja o alkoholu in njegovi uporabi.
Krajši opis	Posameznik s pomočjo pikada izrazi svoje mnenje o alkoholu.
Pripomočki in prostor	<p>Za vsakega udeleženca pripravimo igralno površino za pikado v A3 formatu, risalne žebličke in 10 različnih (natisnjenih) simbolov.</p> <p>Trditve o uporabi alkohola.</p> <p>Za izvajanje dejavnosti udeleženci sedijo v polkrogu.</p>
Potek	<p>Posameznik prejme list, na katerem je natisnjena igralna površina za pikado. Izvajalec bere trditve, posameznik pa se glede na trditve pomika po poljih pikada. Bolj ko se pomika proti središču igralne površine, bolj se s trditvijo strinja.</p> <p>Primeri trditev:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Najpogosteje pijejo mladi, ki hodijo ven.</i>2. <i>Veliko več je mladih, ki ne obiskujejo zabav in ne pijejo, temveč se zabavajo na drugačne načine.</i>3. <i>Na mlade, ki ne pijejo alkohola in se vseeno zabavajo, nismo pozorni oziroma jih ne vidimo.</i>4. <i>Mladi, ki pijejo alkohol, so najbolj opazni zaradi svoje glasnosti in pijanega vedenja ter (naslednje dneve) pogovora o zabavah.</i>5. <i>Če vidim kul oglas za novo alkoholno pijačo, jo bom želel poskusiti.</i>6. <i>Pitje v mladostništvu ima zaradi vpliva na razvijajoče se telo in možgane lahko doživljenjske posledice.</i>

	<p>7. Normalni ljudje, ki ne pijejo, ne obstajajo.</p> <p>8. Alkohol (etanol) je za naše telo škodljiva in zasvojljiva kemična substanca.</p> <p>9. Najboljši način, kako zaščititi družbo pred težavami, povezanimi z alkoholom, je izobraževanje.</p> <p>10. Kemično je alkohol težka droga – škodljiva za telo, ki lahko tako kot heroin povzroči fizično in psihično zasvojenost.</p> <p>Posameznik vsako trditev označi z drugačnim simbolom. S tem nastane slika pikado igralne površine, na kateri so, glede na strinjanje, razporejeni barvni simboli. Slike udeležencev razstavimo po prostoru, tako da si jih lahko ogledajo. Sledi pogovor, kjer vsak od udeležencev izrazi mnenje o dejavnosti in rezultatih.</p>
Prilagoditve	<p>Trditve prilagajamo glede na starost in velikost skupine ter časovno razpoložljivost. V kolikor imamo zgolj eno trditev, lahko udeleženci izvajajo dejavnost na eni igralni površini za pikado. V tem primeru pripravimo simbol za vsakega udeleženca.</p>
Opombe / dodatno	<p>Paziti je potrebno na varno komunikacijsko okolje v skupini. Bistvo dejavnosti ni v pravih odgovorih, ampak v izražanju mnenj oz. stopnje strinjanja s trditvami. Kljub temu naj se izvajalec na dejavnost pripravi, tako da prebere informacije o alkoholu v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo alkohola.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit.</p>

3. KOLIKO ALKOHOLA JE V ...

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev / 15–19 let
Namen	Mladim obrazložiti in prikazati, kaj je merica / enota alkohola.
Krajši opis	S pomočjo risanja in podajanja informacij mladim obrazložimo pomen merice / enote alkohola.
Pripomočki in prostor	Tabla, listi za tablo, barvna pisala. Udeleženci sedijo v polkrogu.
Potek	<p>Na začetku povemo, da želimo z dejavnostjo spodbuditi k razmišljanju o tematiki, s katero so se morda nekateri že srečali, nekateri pa se še bodo, saj se ji skoraj ne da izogniti – skupaj pa bomo ugotovili, za kaj gre.</p> <p>Na tablo narišemo pivo (velik kozarec 0,5 l), vino (kozarec 1 dl) in žganje (kozarec 0,3 dl). Vprašamo, če prepoznajo, kaj je narisano. Ko povejo pravilen odgovor (kozarec piva, kozarec vina in kozarec žgane pijače), vprašamo, kdo bi znal narisati znake enakosti ali neenakosti med njimi, glede na to, koliko alkohola vsebujejo. Pokličemo prostovoljca, da reši enačbo.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> 5 dl 1 dl 0,3 dl </div>

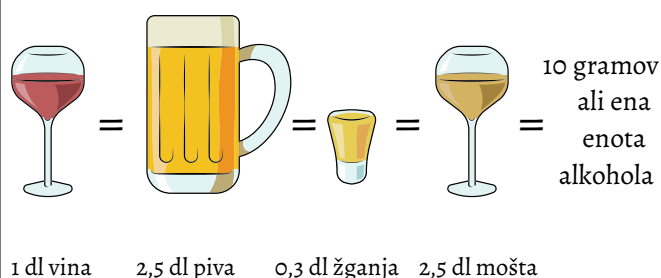
Rešitev se glasi:

$$5 \text{ dl} > 1 \text{ dl} = 0,3 \text{ dl}$$

Glede na izkušnje pri izvajanju delavnic se udeleženci velikokrat zmotijo, saj vzamejo v obzir samo, kako močen je alkohol (vino vsebuje več alkohola kot pivo), ne pa tudi, da so količine alkohola različne.

Če odgovorijo napačno, napišemo pravilen odgovor. Nato jim razložimo koncept merice.

Standardna merica alkohola ali enota alkohola po dogovoru v Evropi vsebuje 10 gramov alkohola. Z uporabo standardne merice med seboj lažje primerjamo različne alkoholne pijače, ki vsebujejo različno količino alkohola. 10 gramov alkohola je približno v:



Prilagoditve

Dejavnost lahko služi kot uvod v področje alkohola – razlaga osnovnih pojmov v zvezi s pitjem alkohola in njegovih učinkov na zdravje. Pri tem je potrebno paziti na starost udeležencev.

Opombe / dodatno

Dokazano je, da znanje ni dovolj za vpliv na vedenje posameznika. Pristopi, ki temeljijo le na podajanju informacij o alkoholu, ne kažejo zmanjšanja njihove uporabe, imajo lahko celo nasproten vpliv. Kljub temu pa je predstavljanje dejstev o alkoholu sestavni del preventive.

	Izvajalec naj se na dejavnost pripravi s pomočjo zaključne publikacije Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo alkohola.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit.

4. MOJA CESTA

Trajanje	30–60 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve / 15–19 let
Namen	Zavedati se svojega napredka. Izpostaviti izzive, s katerimi se je posameznik srečal.
Krajši opis	Posameznik s pomočjo sestavljene poti prikaže osebno rast, ki jo je s pomočjo šolanja in aktivne vključenosti drugje dosegel in kako je oboje vplivalo nanj ter na širše okolje.
Pripomočki in prostor	Vnaprej pripravimo 10x toliko cest, kot je udeležencev in toliko različnih prometnih znakov (na posameznika je predviden set 10 različnih cest: ovinkaste, strme, s kamni, avtocesta itd.). Prostor, kjer imamo na voljo večjo površino za postavljanje cest / poti udeležencev (lahko tla ali več miz skupaj).
Potek	Pred izvedbo pripravimo prostor, zadostno število različnih cest in prometnih znakov. Udeleženci na začetku razmislijo o svojem življenju, kako je potekala njihova osebna rast, kako bi simbolično prikazali svojo pot. Udeležence nato povabimo, da si izberejo različne poti, ki so razstavljene po večji površini, ki prikazujejo pot napredka. V kolikor so na svoji poti naleteli na izzive, te prikažejo z ustreznimi prometnimi znaki, ki so prav tako razstavljeni. Udeleženci nato na svojo pot vključijo izzive (prometne znake) v povezavi z alkoholom. Razmišljajo, kako so se do sedaj s temi izzivi srečevali in v kakšni meri ter kako je to srečanje vplivalo na njihov napredek.

	Kasneje udeleženci skupini predstavijo svojo cesto osebne rasti in obrazložijo, kaj oziroma koga simbolizirajo prometni znaki.
Prilagoditve	Poleg/namesto prometnih znakov lahko vključimo tudi druge simbole, ki še slikoviteje opišejo pomembne mejnike (pozitivne in negativne) na poti posameznika.
Opombe / dodatno	Pri vrednotenju napredka prometni znaki simbolizirajo izzive in pomembnejše dogodke, ki so se zgodili posamezniku, prav tako pa tudi srečanje z alkoholom. V kolikor vrednotimo napredek, je priporočljivo, da ta dejavnost poteka v manjših skupinah, ki jih sestavlja tri do šest udeležencev.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit.

5. TA KAMEN ME PREDSTAVI

Trajanje	10–30 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev / 12–19 let
Namen	Zavedanje svojega počutja ob situacijah, povezanih s pitjem alkohola. Razmislek o vplivih na počutje posameznikov.
Krajši opis	Dejavnost spodbuja izražanje občutij, refleksij in vrednotenja počutja s pomočjo kamnov.
Pripomočki in prostor	Pravi ali natisnjeni kamni različnih oblik. Priporočljivo je, da udeleženci sedijo v krogu.
Potek	V prostoru so razporejeni pravi ali natisnjeni kamni različnih oblik. Postavljamo različna vprašanja, npr.: <ol style="list-style-type: none"> <i>Kako se počutite, ko kdo izmed vaših sovrstnikov pije alkohol?</i> <i>Kako se počutite, ko ste edini v družbi, ki ne pijete alkohola?</i> <i>Kako se počutite, ko ostali sovrstniki ustvarjajo miselnost o tem, da so tisti, ki pijejo alkohol, »kul«?</i> <i>Kako se po vašem mnenju vedejo tisti, ki pijejo alkohol, do tistih, ki ga ne?</i> <p>Ob vsakem vprašanju si posameznik izbere kamen in s pomočjo kamna / simbolike kamna odgovori na vprašanje. Primer odgovora: »Ta kamen je okrušen, tako se počutim, ko rečem prijateljem, da ne pijem alkohola in se iz mene zato norčujejo.«</p>
Prilagoditve	Dejavnost lahko razširimo s podvprašanji.

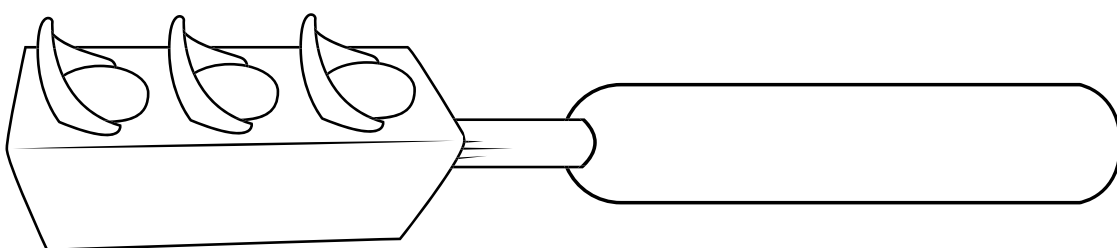
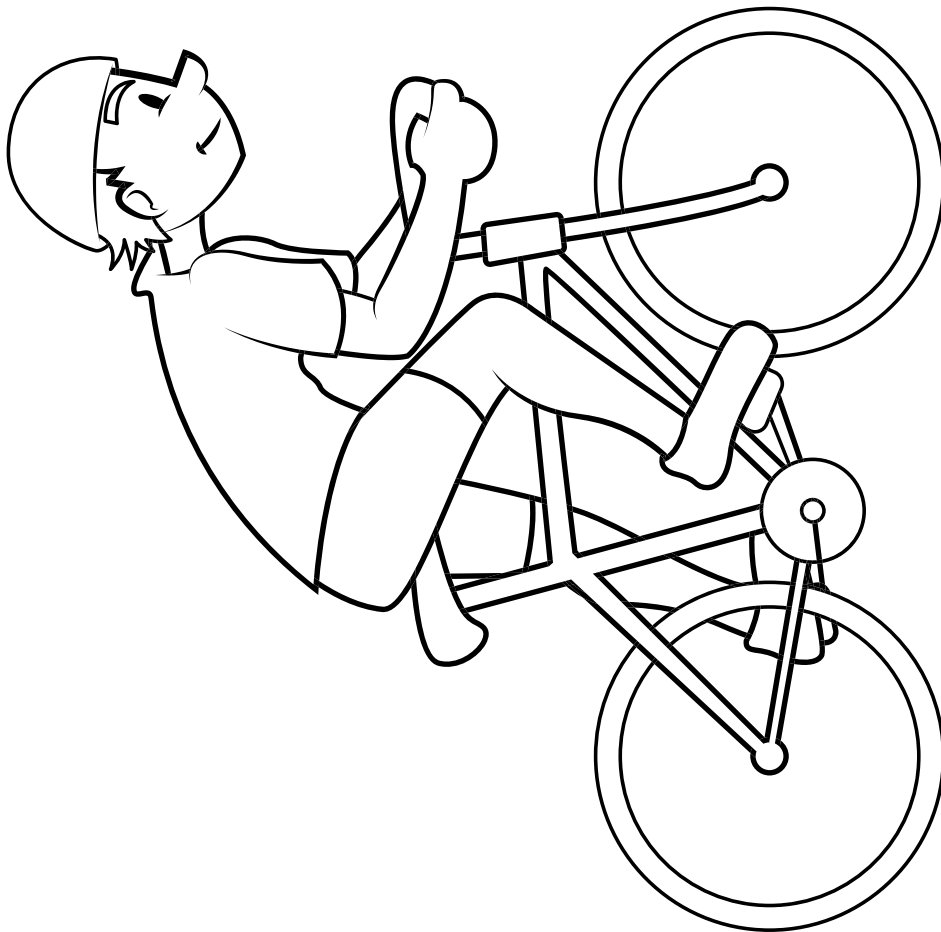
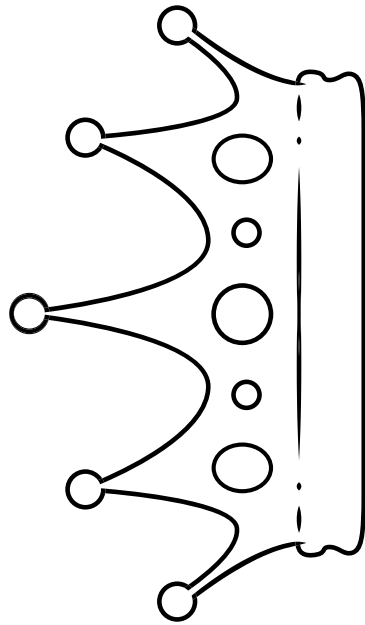
Opombe / dodatno	Paziti je potrebno na varno komunikacijsko okolje v skupini. Bistvo dejavnosti ni v pravih odgovorih, ampak v izražanju počutja.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit in zbirki knjižic Competitive Edge – Metode za vrednotenje v mladinskem delu.

6. DOKONČAJ ME

Trajanje	10-30 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve števila udeležencev /15–19 let
Namen	<p>Spregovoriti o marketinških prijemih alkoholne industrije.</p> <p>Izraziti mnenje s pomočjo risanja.</p>
Krajši opis	Posameznik z risanjem izrazi občutke, ki jih prinenem poraja reklamni material, ki promovira pitje alkohola. Predstavimo nekaj marketinških prijemov, ki še posebej nagovarjajo mlade.
Pripomočki in prostor	<p>Listi praznega papirja, listi z nezaključenimi risbami (v prilogi), trše podlage, svinčniki, barvice in različna pisala.</p> <p>Plakati ali drug reklamni material oziroma pripravljena prezentacija z reklamnim materialom, ki promovira pitje alkohola med mladimi.</p>
Potek	<p>Nezaključene risbe razporedimo po prostoru. Posamezniki izberejo list z nezaključeno risbo, si naberejo potrebne materiale za risanje in se v tišini namestijo po prostoru. Pokažemo jim plakat ali drug material, ki oglašuje uporabo alkohola, nato pa z risanjem izrazijo svoje občutke ob sporočilu s plakata in dokončajo risbo.</p> <p>Dejavnost lahko postane še posebej zanimiva, če udeležence razdelimo v par ali trojke. Paru ali trojki naročimo, naj vsak nariše eno potezo, nato pa risbo poda naslednjemu v paru ali trojki, ki je na desni.</p> <p>Dejavnost nadgradimo s pogovorom o risbah ter z razpravo o marketinških prijemih alkoholne industrije. Pogovor naj gre v smeri ozaveščanja.</p>

Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Udeležence spodbudimo k čim večji ustvarjalnosti. Lahko se zgodi, da bo nekdo npr. na sliki kolesarja izrisal pot, ker dojema marketinške prijeme alkoholne industrije kot pozitivne, lahko pa se tudi zgodi obratno, da bo izrisal prepad. Ob razlagi občutkov in mnenj pazimo na varno komunikacijsko okolje v skupini.</p> <p>Več o marketinških prijemih alkoholne industrije in dejavnih tveganje za pitje alkohola lahko preberemo na spletu v članku Impact of alcohol advertising and media exposure on adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies. Alcohol and Alcoholism in v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo alkohola.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit.

Nezaključene risbe



7. KOCKA IZRAŽANJA

Trajanje	10–30 minut
Število / starost udeležencev	V parih in skupinah do šest udeležencev ali v večjih skupinah, vendar v daljšem časovnem obsegu/ 12–19 let
Namen	S pomočjo kocke spodbujamo večsmerno komunikacijo na temo alkohola.
Krajši opis	Vsak udeleženec na skico kocke zapiše po šest vprašanj v povezavi z alkoholom (vsako vprašanje na svojo ploskev). Nato to poda sosedu; ta odgovori na vprašanja in izdela kocko. V zadnjem delu udeleženci mečejo kocke in se pogovarjajo o zastavljenih vprašanjih ter zapisanih odgovorih.
Pripomočki in prostor	Listi z mrežo kocke (za vsakega udeleženca), škarje, lepilo, pisala, dodatni listi za zapis vprašanj. Priporočljivo je, da udeleženci sedijo za mizo, da se vidijo, sicer pa v krogu.
Potek	Udeležencem razdelimo liste z mrežo kocke. Nato imajo na voljo pet minut časa, da razmislijo o vprašanjih na temo alkohola. Na vsako ploskev zapišejo po eno vprašanje. Za pripravo in zapis vprašanj na ploskve imajo udeleženci pet minut časa. List z mrežo kocke z vprašanji nato predajo sosedu na desni. Začne se drugi del dejavnosti: vsak odgovori na vprašanja na kocki (za zapis odgovorov imajo 10 minut). Odgovore zapišejo pod posamezno vprašanje na ploskvi. Ko zaključijo, izrežejo mrežo, kocko sestavijo (tako da so vprašanja in odgovori vidni navzven) ter jo postavijo na sredino mize oziroma prostora. Delo poteka v tišini.

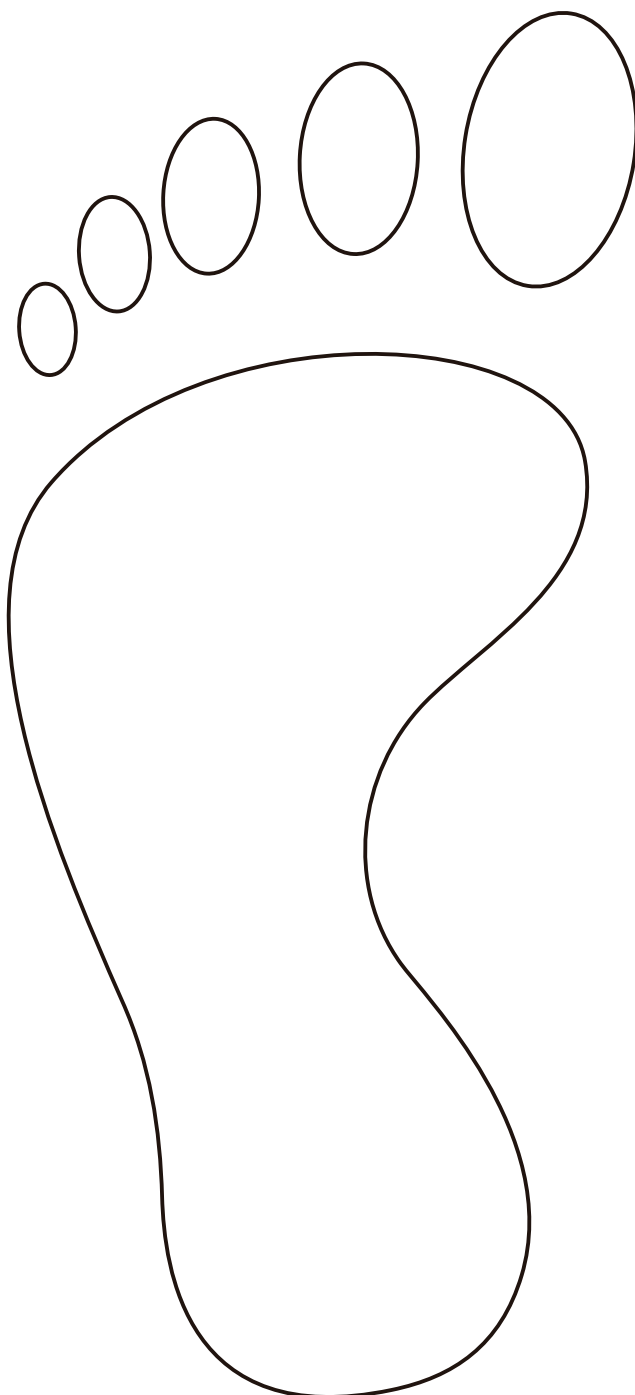
	<p>V zadnjem delu naključno izberemo kocke in jih mečemo. Tisto vprašanje in odgovor, ki sta na zgornji ploskvi ob metu, udeleženci preberejo in o njem razpravljajo. Izvajalec udeležence opozori, da ni pravih in napačnih odgovorov, saj gre za osebna mnenja in izkušnje udeležencev.</p>
Prilagoditve	<p>Če imamo mlajšo starostno skupino, se udeleženci ne poznajo ali imajo dvome, da ne bodo uspeli postaviti šest vprašanj, se lahko število vprašanj zmanjša na štiri. V tem primeru se pusti dve ploskvi prazni.</p> <p>Dejavnost lahko uporabimo tudi za druga področja zdravega življenjskega sloga.</p>
Opombe / dodatno	<p>Paziti je potrebno na varno komunikacijsko okolje v skupini. Dejavnost omogoča relativno anonimno komunikacijo o alkoholu, saj lahko udeleženci brez večjih zadržkov sprašujejo in odgovarjajo o alkoholu.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit in priročniku Vsi drugačni, vsi enakopravni.</p>

8. POT V PRIHODNOST - MLADI 0,0

Trajanje	10–30 minut
Število / starost udeležencev	10–15 udeležencev / 15–19 let
Namen	Prikazati napredek posameznika v družbi, kjer se ne pije alkohola. Izraziti zavedanje o svojem napredku.
Krajši opis	Posameznik zapiše, česa se je do sedaj naučil o alkoholu in rabi alkohola, kaj od naučenega bo uporabil in kako bo znanje, ki ga je pridobil, prenesel na druge.
Pripomočki in prostor	Barvice, flomastri, listi in izrezane barvne stopinje (odtis stopala) v A4 formatu.
Potek	Mize postavimo v krog. Če niso na voljo, v krog postavimo stole, udeležencem pa pripravimo podlage za pisanje. Vsak udeleženec dobi stopinjo (glej prilogo), nanjo zapiše, česa se je do sedaj naučil o alkoholu in njegovih učinkih, kaj od naučenega bo uporabil in kako bo znanje, ki ga je pridobil, prenesel na druge. Zapisano predstavi skupini in stopinjo položi na tla tako, da več stopinj skupaj na koncu oblikuje pot v prihodnost (iz prostora ipd.), kjer bodo mladi pili manj/nič alkohola.
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Stopinje naj bodo natisnjene na različnih barvnih podlagah in naj jih bo več, kot je udeležencev. Dejavnost je primerna za mlade, ki so že na poti spreminjanja oziroma vzdrževanja življenjskega sloga na področju alkohola za krepitev zdravja v prihodnosti.

Vir

Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit in priročniku Vrednotenje v mladinskem delu.

Stopinja

9. STAVIM DA _% MLADIH ...

Trajanje	10–30 minut
Število / starost udeležencev	8–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Izražanje mnenja o alkoholu in njegovi uporabi med mladimi.
Krajši opis	Posameznik s pomočjo zastavljanja cekinov izraža strinjanje oziroma nestrinjanje glede vprašanj oz. trditev na temo alkohola.
Pripomočki in prostor	Barvni cekini iz kartona (ki imajo različne vrednosti v %), na listih napisane trditve, ravna podlaga ali mize.
Potek	<p>Posameznik dobi cekine v določenih vrednostih (v %). Izvajalec se sam odloči, v kakšnih. Glede na število udeležencev je vrednost cekinov enakovredno razdeljena med udeležence.</p> <p>Izvajalec postavlja različne trditve. Pri trditvah, s katerimi se udeleženci strinjajo, zastavijo večjo vrednost (%) cekinov na posamično trditev, pri trditvah, s katerimi se ne strinjajo, pa nižjo vrednost.</p> <p>Namen dejavnosti je na interaktiven način približati mladim vsebino s področja alkohola ter jim pri tem omogočiti, da glede na svoje izkušnje in mnenje stavijo. Po vsaki trditvi imajo možnost razložiti svojo stavo. Nato izvajalec pove pravičen odgovor in po potrebi omogoči odzive udeležencev.</p> <p>Primeri trditev:</p> <p>Stavim, da ...</p> <ol style="list-style-type: none"> ... je več kot __% mladostnikov v starosti 12 let s strani svojih vrstnikov spodbujenih k pitju alkohola.

	<p><i>PRAVILEN ODGOVOR: Manj kot 10% je v tej starosti spodbujenih k pitju alkohola.</i></p> <p>2. ... je pri 17-letnikih spodbujanja k pitju alkohola deležnihže več kot __% mladostnikov. <i>PRAVILEN ODGOVOR: Pri 17-letnikih je spodbujanja k pitju alkohola deležnih že več kot 25 % mladostnikov.</i></p> <p>3. ... je umrljivost zaradi vzrokov, ki jih v celoti lahko pripišemo alkoholu, v Slovenji med mladimi od 15.–29. let v __% vseh smrti. <i>PRAVILEN ODGOVOR: Umrlijivost zaradi vzrokov, ki jih v celoti lahko pripišemo alkoholu, je 9%.</i></p> <p>4. ... % 17-letnikov vsaj občasno pije alkohol. <i>PRAVILEN ODGOVOR: 66% (2/3) 17-letnikov vsaj občasno pije alkohol.</i></p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Cekine za vsakega posameznika natisnemo na papir različnih barv.</p> <p>Paziti je potrebno na varno komunikacijsko okolje v skupini.</p> <p>Več o uporabi alkohola med mladimi najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo alkohola. Iz tega vira lahko črpamo primere trditev za stave.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit in zbirki knjižic Competitive Edge.

10. KAKŠNO VREME JE DANES

Trajanje	10–30 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve števila udeležencev / 12–19 let
Namen	Ozaveščati svoja stališča in različne dejavnike, ki vplivajo na pitje alkohola med mladimi.
Krajši opis	S pomočjo aktivnosti posameznik ocenjuje in izraža svoje mnenje o morebitnih vplivih na pitje alkohola med mladimi.
Pripomočki in prostor	Barvne oznake, ki simbolizirajo SONCE, SONCE ZA OBLAKOM, OBLAK in STRELO.
Potek	<p>Pred začetkom prostor ustrezno ambientiramo. V prostoru označimo štiri mesta (kote) in tja izobesimo znake, ki simbolizirajo SONCE, SONCE ZA OBLAKOM, OBLAK in STRELO. Udeležencem nato zastavljamo vprašanja oz. podajamo trditve, ob katerih se vsak udeleženec postavi v kot, ki simbolizira njegov odgovor. Če se udeleženci strinjajo, bodo šli do kota, kjer je simbol sonce, če se udeleženci ne strinjajo, se bodo postavili v kot, kjer je oznaka strele.</p> <p>Izvajalec lahko spodbudi udeležence k utemeljitvi svoje postavitve, lahko pa udeležence pri tem popolnoma omeji in jih spodbudi k hitremu premikanju oz. odločanju.</p> <p>Primeri trditev:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Mladi pijejo zaradi družbe oziroma pritiska vrstnikov.</i>2. <i>Mladi pijejo, ker so radovedni.</i>3. <i>Mladi pijejo, ker mislijo, da so kul.</i>4. <i>Mladi pijejo, ker mislijo, da bodo tako rešili duševne stiske.</i>

	<p>5. <i>Mladi pijejo, ker so razočarani sami nad seboj.</i></p> <p>6. <i>Mladi pijejo, ker je v oglasih to predstavljeno kot kul.</i></p> <p>7. <i>Mladi pijejo, ker jim starši dovolijo.</i></p> <p>8. <i>Mladi pijejo, ker imajo težave v šoli.</i></p> <p>9. <i>Mladi pijejo, ker pijejo tudi njihovi prijatelji.</i></p>
Prilagoditve	Izberemo primerno vsebino in število trditev.
Opombe / dodatno	<p>Priporočljivo je, da udeležence spodbudimo k hitri hoji po prostoru in se tako še razgibajo. V primeru, da udeleženci razložijo svojo postavitev, pazimo na varno komunikacijsko okolje. Dejavnost lahko nadgradimo z razpravo, ali je tudi med udeleženci prišlo do vplivanja.</p> <p>Več o dejavnikih tveganja za pitje alkohola najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo alkohola.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit in priročniku Vsi drugačni, vsi enakopravni.

11. EN DECI, DVA DECI ...

Trajanje	10–30 minut
Število / starost udeležencev	10–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	Izražanje individualnega in skupinskega stališča o dejavnih/učinkih pitja alkohola.
Krajši opis	Dejavnost izvajamo tako, da posamezniki vrednotijo zapisane ali prebrane dejavnike/učinke z dolivanjem vode v kozarce.
Pripomočki in prostor	Vsaj tri vedra, voda. Kozarčki z oznakami za količino vode (za vsakega udeleženca eden).
Potek	<p>Pripravimo vedro z vodo in dve prazni vedri (označeni s + in -). Vsak udeleženec dobi kozarec s tremi oznakami za količino vode (0,5 dl, 1 dl, 1,5 dl). Nato postavljamo trditve, udeleženci pa iz tretjega vedra z vodo zajemajo željeno količino vode. Svoje stališče izrazijo tako, da glede na stopnjo strinjanja zlijejo količino vode (0,5 dl, 1 dl, 1,5 dl) v vedro, ki je označeno s + oz. -, pri čemer plus predstavlja strinjanje, minus pa nestrinjanje. Udeleženci se na koncu pogovorijo o rezultatih. Pri tem izvajalec ali kdo izmed udeležencev te rezultate spremlja in beleži.</p> <p>Trditve se lahko nanašajo na različne vidike pitja alkohola, in sicer</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>zakaj mladi pijejo,</i>2. <i>zakaj mladi ne pijejo,</i>3. <i>kratkoročni učinki,</i>4. <i>dolgoročni učinki.</i> <p>V prilogi se nahajajo primeri trditve za vsakega izmed vidikov. Izvajalec lahko izbira, ali bo</p>

	<p>pridobival s pomočjo dejavnosti mnenja za vse omenjene vidike ali pa se bo osredotočil zgolj na eno izmed štirih točk.</p>
Prilagoditve	<p>V primeru, da se odločimo pridobiti mnenje za vse štiri vidike ali imamo večjo skupino udeležencev, je priporočljivo, da pripravimo dvojno število veder (dve vedri z oznako + in dve vedri z oznako -), da se zaradi prelivanja na začetno točko dejavnost ne razvleče.</p>
Opombe / dodatno	<p>Potrebno je paziti na polivanje. Lahko pa je tudi to vir zabave. Pri dejavnosti vizualiziramo mnenja na malo drugačen način.</p> <p>Več o dejavnikih tveganja in učinkih pitja alkohola med mladimi najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo alkohola.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit.</p>

Primeri trditev o dejavnih tveganja/učinkih pitja alkohola med mladimi

Zakaj mladi pijejo	Zakaj mladi ne pijejo
<ul style="list-style-type: none">• družba /pritiski vrstnikov• radovednost• mislijo, da so kul• duševne stiske• razočaranje nad seboj• oglaševanje alkohola• nezanimanje staršev za otroke• težave v šoli, s prijatelji	<ul style="list-style-type: none">• zaradi staršev in privzgojenih vrednot• ne čutijo potrebe• se zavedajo posledic• zaradi svojih hobijev – npr. so športniki
Kratkoročni učinki	Dolgoročni učinki
<ul style="list-style-type: none">• lahko izgubiš mobitel, denarnico, dokumente, stvari• lahko te okradejo• lahko se poškoduješ• lahko se zadušiš v lastnem bruhanju• lahko umreš zaradi akutne zastrupitve z alkoholom	<ul style="list-style-type: none">• deluje na možgane, ki se razvijajo drugače, kot bi se sicer• večja verjetnost, da postaneš odvisen• večja verjetnost za težave s spominom, koncentracijo, učenjem

12. METODA DELFI PO NAŠE

Trajanje	60–90 minut
Število / starost udeležencev	10–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	S pomočjo strukturirane komunikacijske metode Delfi skupina razvija skupno stališče.
Krajši opis	Prilagojena metoda Delfi (ime prihaja iz svetišča v Delfih, kjer so stari Grki iskali nasvete oziroma prerokbe o pomembnih vprašanjih) omogoča, da v skupini strukturirano vodimo razpravo, katere cilj je skupna ideja za pripravo programov promocije zdravja med mladimi.
Pripomočki in prostor	Tabla ali plakat, pisala. Udeleženci sedijo v polkrogu.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v manjše skupine in določimo cilj/rezultat dejavnosti npr. razviti idejo o projektu socialnega marketinga na področju pitja alkohola med mladimi.</p> <p>Udeleženci iščejo ideje, kako bi odgovorno vplivali na vedenje in stališča vrstnikov o alkoholu. Ideje se sproti zapisujejo na papir ali tablo. Ko se udeleženci izčrpajo z odgovori (približno 20 minut; če je manjša skupina, lahko tudi manj časa), se jih usmeri v pripravo programa/projekta, s katerimi bi odgovorili na izzive s področja pitja alkohola. Pri tem se vsake toliko časa vračajo na prvi del dejavnosti, ko so neobremenjeno iskali sveže ideje o vplivanju na vedenje in stališče vrstnikov o alkoholi. Svoj program/projekt zapišejo na plakate.</p> <p>Primeri izzivov med mladimi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Če ne piješ, izstopaš iz družbe.</i> • <i>Če piješ, si kul.</i> • <i>Alkohol sprošča.</i>

	<p>Ko zaključijo s pripravo plakatov, ki traja 30 minut, se izvede še razstava plakatov, kjer vsaka skupina predstavi rezultat dela. Po tem lahko sledi povratna informacija s strani drugih skupin.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Pazimo, da vsi udeleženci enakovredno sodelujejo. Z dejavnostjo omogočimo, da pridejo na plan tudi nove in ne zgolj fiksne ideje, s katerimi bi npr. določeni posamezniki že prišli na dejavnost. S pomočjo dejavnosti lahko z mladimi razvijamo programe/projekte promocije zdravja, zato je primerna za mlade, ki želijo delovati kot promotorji zdravja.</p> <p>Več o promociji zdravja in socialnem marketingu lahko preberemo v Priročniku za promotorje zdravja in v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po metodi Delfi, ki je dostopna na spletu na https://en.wikipedia.org/wiki/Delphi_method.</p>

13. TOČKE PRELOMA

Trajanje	45–60 minut
Število / starost udeležencev	10–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	Ozaveščati prelomne točke oziroma krizne situacije na temo pitja alkohola.
Krajši opis	Skupina si zamišlja najbolj katastrofalne in najbolj idealne scenarije, ki se lahko pripetijo Mateju, Timoteju, Zali, Aleksandri in Igorju, kot sledi iz zgodb v prilogi.
Pripomočki in prostor	<p>Opisi situacij mladostnikov, različna pisala (svinčniki, barvice, flomastri, voščenske), listi A4, A3, trša podlaga.</p> <p>Za izvedbo dejavnosti udeleženci sedijo v krogu. Idealno je, če sedijo za mizo ali imajo tršo podlago za pisanje/risanje.</p>
Potek	<p>Udeležence razdelimo v dve skupini. Vsaka skupina ima enako situacijo, vendar različno nalogo. Prva skupina pripravi najbolj katastrofalen scenarij dane situacije, medtem ko druga skupina za isto situacijo pripravi najbolj idealen scenarij.</p> <p>Scenariji se pripravijo v poljubni obliki, kot igra, plakat, poster, miselni vzorec. Po pripravi scenarijev sledijo predstavitev.</p> <p>Izvajalec spodbudi pogovor o občutkih med dejavnostjo. Skupaj z udeleženci skuša najti točke preloma v danih situacijah.</p>
Prilagoditve	V kolikor imamo na voljo dovolj časa, lahko dejavnost izvajamo tako, da pripravimo scenarij za vse situacije. Če smo časovno omejeni, izbiramo med situacijami.

Opombe / dodatno	Na odločanje v prihodnosti vpliva tudi ozaveščanje točk preloma oz. kriznih situacij, ki nas lahko vodijo v manj zdrave izbire oz. odločitve. Razmišljanje o možnostih, ki se ne skladajo z našimi vrednotami in čustvi, ni vedno prijetno. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit.

Zgodbe

1.	<p>Matej ima 14 let in v prostem času rad igra računalniške igrice s prijatelji preko interneta. Vsak teden hodi na nogomet in navija za Barcelono. V soboto je povabljen na rojstni dan, ker njegov prijatelj Blaž praznuje 15 let. Tam bo tudi Manca, ki mu je že nekaj časa zelo všeč. Ker je Matej sramežljiv, mu je na zabavi nerodno pristopiti do Mance, kar pa vedo tudi njegovi prijatelji in ga spodbujajo, naj spiše nekaj alkohola, saj naj bi se nato počutil samozavestnejšega. Matej se odloči, da bo pil, vendar je po treh kozarcih že zelo pijan in ne more več normalno govoriti in hoditi. Z Manco mu stika ne uspe navezati, razen to, da jo pobruha.</p> <p>Zakaj se je po vašem mnenju Matej odločil piti? Kakšni so še drugi razlogi, da nekateri mladi pijejo? Naštej vsaj pet razlogov, zakaj nekateri mladi pijejo.</p>
2.	<p>Timotej (14 let, košarkar) je na razredni žurki, ki pa je precej dolgočasna. Ker organizatorja žurke še nimata izkušenj, je bistvo večera alkohol, ki ga je eden od njiju dobil od starejšega brata. Timotej se pogovarja z najboljšima prijateljema, Enejem in Andražem. Enej pravi, da je žurka tako dolgočasna, da se bo napil, da bo bolj zanimivo, Andraž pa se je odločil, da alkohola ne bo poskusil, ker mora naslednji dan zgodaj vstati za družinski izlet. Enej vpraša Timoteja, če bi se napil z njim. Timotej se odloči, da v bistvu raje ne bi pil.</p>

	<p>Kakšni so možni razlogi, zaradi katerih Timotej ne bi pil? In bolj na splošno, zakaj se nekateri mladi odločijo, da ne bodo pili alkohola? Naštej vsaj pet razlogov, zakaj nekateri mladi ne pijejo alkohola.</p>
<p>3.</p>	<p>Igor misli, da je glavni car med 9. razredi na šoli in ostalim vedno teži, naj ne bodo tako otročji. Med odmori hodi na čik, ob petkih pa hodi žurat v priljubljen lokal s kolegi iz prvega letnika kovinarske šole (bivšimi sošolci, saj je ponavljal razred). Ta vikend je povabljen na rojstni dan k sošolki Teji. O tej zabavi so vsi govorili že tedne prej, saj je bil povabljen cel razred in ker Tejinih staršev ni doma, imajo celo hišo zase. Večina Igorjevih sošolcev sicer ne pije, vendar se pojavi nekaj starejših fantov, ki s sabo prinesejo pivo in ga ponujajo ostalim. Igor se jim ves vesel pridruži pri praznjenju pločevink, tako da do 21.00 spiže že tri litre piva (šest pločevink) in je že precej pijan. S fanti se nato odločijo, da zabavo in pitje nadaljujejo v bližnjem lokalu, kar se nadaljuje pozno v noč. Ob treh zjutraj se Igor znajde pijan sredi parka, popolnoma sam.</p> <p>Kaj vse se mu lahko zgodi? Kakšne so lahko kratkoročne posledice pitja alkohola? Naštej vsaj pet stvari, ki se ti lahko zgodijo, če naenkrat spižeš preveč alkohola.</p>
<p>4.</p>	<p>Zala je učenka 9. razreda, ki je precej sramežljiva in se težko vklopi v družbo. Soseba iz 1. letnika gimnazije jo povabi na rojstni dan, kjer so v glavnem srednješolci. Eden izmed fantov predlaga, da se igrajo pivsko igrico in vsi so navdušeni nad idejo. Zala želi narediti čim boljši vtis, zato se pridruži pitju. Med pivsko igrico se zelo zabava in čuti, da jo tudi ostali začenjajo sprejemati kot del družbe. Tako se začne pogosteje družiti z novimi prijatelji in vsakič se igrajo pivske igrice, pri katerih popijejo kar velike količine alkohola. Ko pride v 1. letnik, začne hoditi ven vsak vikend in je že kar navajena, da vsak petek spiže vsaj liter vina. Včasih grejo na pijačo tudi kar med prosto uro. Ko so počitnice, pa žurajo in pijejo kar vsak dan v tednu. Zala je vesela, ker je končno našla družbo, ki jo sprejema.</p> <p>Ali mislite, da se bo tako pitje Zali kaj poznalo čez 10 let? Kakšne so lahko dolgoročne posledice prekomernega pitja v taki starosti? Naštej vsaj tri stvari, ki se ti lahko zgodijo v prihodnosti, če boš v mladosti veliko pil.</p>

5.

Vsak vikend se v lokalnem mladinskem centru zbirajo mladi in se zabavajo kakor vedo in znajo. Srednješolci priskrbijo pijačo, ki seveda privabi nekaj osnovnošolcev in novopečenih gimnazijcev. Med njimi je tudi **Aleksandra** iz 9. razreda, gimnastičarka, ki živi za svoj šport. Prav zaradi tega se redko kam odpravi z družbo, zato je ta večer zanjo prava izjema. S kolegicama prispe do mladinskega centra in že od daleč zagleda polno improvizirano plesišče. Še preden se do konca razgleda naokoli, v roke že dobi kozarec alkoholne pijače. »Ne, hvala,« nerodno odkloni. Takoj ji starejša prijateljica nameni čuden pogled: »Saj nisi resna?! Ne bo ti nič ... Vsi tukaj pijejo!«. Aleksandra opazi, da tudi druga prijateljica že veselo pije. Podleže pritisku in sprejme kozarec, vendar s ciljem, da ne bo spila niti kapljice. Tako cel večer v roki drži poln kozarec in se pretvarja, kot da pije. Očitno deluje, saj je nihče več ne vpraša, če bi še kaj pila.

Kaj bi poleg tega Aleksandra še lahko naredila ali rekla, ko ji drugi ponujajo alkoholno pijačo, ona pa noče piti? Naštej vsaj pet strategij ali izgovorov, ki bi jih Aleksandra lahko uporabila, da bi se izognila pitju alkohola.

14. POZITIVNI IN NEGATIVNI POLI

Trajanje	30–45 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Izraziti mnenje o možnostih za zmanjšanje uporabe alkohola. Spoznavanje različnih strategij za zmanjšanje uporabe alkohola.
Krajši opis	Udeležencem predstavljamo različne strategije za zmanjšanje rabe alkohola, oni pa dvigujejo kartončke: zelenega, če se strinjajo oz. se jim zdi predlog ustrezen, ali rdečega, če se ne strinjajo in se jim zdi predlog neizvedljiv.
Pripomočki in prostor	Barvni kartončki (zeleni in rdeči) za vsakega udeleženca in tako zapisane strategije, da jih vidijo vsi udeleženci, npr. po ena na plakatu ali na PPT predstavitvi.
Potek	<p>Udeleženci dobijo vsak po rdeč in zelen kartonček. Razporedijo se po prostoru, kot jim najbolj ustreza. Izvajalec bere možnosti, kako zmanjšati pitje alkohola, udeleženci pa z dvigom kartončka izražajo svoje mnenje. Lahko ostanejo tudi neodločeni.</p> <p>Primeri strategij za zmanjšanje uporabe alkohola:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Vnaprej poveš prijateljem, da ne boš pil in da naj te ne silijo.</i> 2. <i>Vnaprej poveš prijateljem, da boš pil zmerno in da naj te ne silijo.</i> 3. <i>Ko ti prijatelj ponudi pijačo, jo zavrneš.</i> 4. <i>Ko te prijatelji spodbujajo k pitju alkohola, imaš »legitimen« izgovor – imam tekmo, moram zgodaj vstati.</i>

	<ol style="list-style-type: none"> 5. <i>Ko te prijatelji spodbujajo k pitju alkohola, poveš, da imaš zavezo, da si se odločil, da ne piješ in tega se držiš.</i> 6. <i>Ko te prijatelji silijo k pitju alkohola, sprejmeš ponujeno pijačo in se je znebiš, jo zliješ stran.</i> 7. <i>Ko si v gostilni in te prijatelji silijo k pitju alkohola, si kupiš pijačo, ki izgledajo podobno kot alkoholne – npr. sok, kokakola.</i> 8. <i>Ko te prijatelji silijo k pitju, poveš, da imaš zraven še nekoga, ki ne pije.</i> 9. <i>Ko te prijatelji silijo k pitju, omejiš pitje tako, da piješ zelo počasi.</i> <p>Dejavnost lahko razvijemo v pogovor o tem, kako lahko zavestno vplivamo na svoje odločitve, še preden pride do (tveganega) pitja alkohola.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Na odločanje v prihodnosti vpliva tudi ozaveščanje možnosti oziroma strategij, ki nas lahko vodijo v bolj zdrave izbire v prihodnosti.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit in priročniku Competitive Edge: Orodja za vrednotenje v mladinskem delu.

15. JAZ IN MITI O ALKOHOLU

Trajanje	30–45 minut
Število / starost udeležencev	15–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Izraziti mnenje o trditvah o alkoholu in alkoholni industriji.
Krajši opis	V prostoru simbolično prikažemo termometer, ki ima za skrajnost vrelišče in ledišče. Udeleženci se po termometru sprehajajo glede na strinjanje s podanimi trditvami.
Pripomočki in prostor	Daljša premica, ki prikazuje stopinje na termometru. Zapisane trditve alkoholu in alkoholni industriji (vsaka na svojem listu).
Potek	<p>Udeležencem predstavimo potek dejavnosti in razložimo vsako stran premice (bolj kot se s trditvijo strinjajo, bolj se pomikajo proti vrelišču in obratno proti ledišču). Beremo trditve, udeleženci pa ob trditvi izrazijo svoje mnenje s postavitvijo po premici. Udeležence spodbudimo k obrazložitvi svoje postavitve. Po vsaki trditvi lahko dodatno razvijamo pogovor in s tem raziskujemo mite o alkoholu in alkoholni industriji.</p> <p>Predlogi trditvev in njihove obrazložitve:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Mediji in oglaševanje vplivajo na odnos mladih do alkohola.</i> <p>Nekaj udeležencev spodbudimo, da obrazložijo svoje mnenje. Vprašamo jih, če se jim zdi odnos medijev do alkohola pozitiven ali negativen in iz česa to sklepajo. Navežemo se na to, da včasih za tem, kar vidimo v medijih, stoji nekdo zelo</p>

	<p>močan, ki se zelo trudi prepričati ljudi, da začnejo piti – alkoholna industrija.</p> <p>2. <i>Če vidim kul oglas za novo alkoholno pijačo, jo bom želel poskusiti.</i></p> <p>Študije so pokazale, da oglaševanje alkohola vpliva na to, da mladi začnejo prej piti in da spijejo več. Če vprašamo alkoholno industrijo, bo rekla, da oglasi ne spodbujajo k pitju in da so le pomoč pri izbiri znamke. Resnica pa je, da spodbujajo k pitju; več pitja pa pomeni tudi več škode, povezane z alkoholom. Njih ne zanima, kakšne učinke ima alkohol na posameznika in na družbo, zanima jih samo dobiček. Za nazornejši prikaz izberemo kakšen krajši oglas (ki promovira alkoholni produkt) in ga zavrtimo udeležencem. Alkoholno industrijo lahko najdemo na mnogih področjih (glej nadaljevanje).</p> <p>3. <i>Alkohol je prisoten v politiki.</i></p> <p>Npr. v Veliki Britaniji obstaja vladna delovna skupina, ki svetuje na področju alkohola, in od 16 članov skupine jih 7 prihaja iz vrst alkoholne industrije.</p> <p>4. <i>Alkohol je prisoten v športu.</i></p> <p>Preko sponzoriranja dogodkov in ekip, npr. Liga prvakov in Heineken; leta 2012 je bil na finalu Lige prvakov znak Heinekena viden 30 minut.</p>
Prilagoditve	<p>Če želimo več dinamike pri postavitvah, lahko obrnemo posamezne trditve v nikalno obliko. Dodamo lahko še več trditev – ustrezno s tem, kakšno mnenje imajo posamezniki oz. skupina o alkoholu.</p>
Opombe / dodatno	<p>Več o alkoholu in dejavnikih tveganja za pitje alkohola lahko preberemo na spletu v članku</p>

Opombe / dodatno	<p>Impact of alcohol advertising and media exposure on adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies - Alcohol and Alcoholism in v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo alkohola.</p> <p>Pomembno je, da izvajalec udeležencem predstavi vire svojih trditev in se na dejavnost dobro pripravi, da bo lažje ovrigel morebitne mite.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku What about NO?, Peer to Peer Education Toolkit, zbirki knjižic Competitive Edge in lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.</p>

2.5

DRUGE DROGE

1. Droge – informiraj se!
2. Droge tako in drugače
3. Razbijalci mitov – konoplja 1.
4. Razbijalci mitov – konoplja 2.
5. Resno o konoplji
6. Mal' naprej in mal' nazaj
7. Moja, tvoja odločitev
8. Križci in krožci
9. Vplivi
10. Kaj če?
11. Mojih 5
12. Upor z razlogom
13. Antistresne strategije
14. Kdo si?
15. Zločin in kazni



1. DROGE - INFORMIRAJ SE!

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Spoznavanje učinkov in tveganj uporabe različnih drog. Soočanje z informacijami o drogah.
Krajši opis	Udeleženci s pomočjo kviza preverjajo svoje znanje o drogah. Razmišljajo o pomenu informacij na temo drog in kako se z njimi soočati.
Pripomočki in prostor	Listi s pripravljenimi vprašanji/odgovori za vsako skupino.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v pare, ti se združijo med seboj, tako da dobimo skupine, sestavljene iz dveh parov. Vsak par v skupini dobi po 6 izmed 12 vprašanj (vsako vprašanje z odgovorom je na posameznem listu papirja). Sledi mini kviz: pari se med seboj izmenično sprašujejo in štejejo pravilne/napačne odgovore. Po odkritju pravilnega odgovora se o tem pogovorijo. Prehod na naslednje vprašanje lahko predstavlja kak zvočni signal. Izvajalec se na vsebinski ravni v kviz ne vpleta.</p> <p>Primeri vprašanj (pravilni odgovori so odebeljeni):</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Ali je v pločevinki piva prisotna droga? DA/NE</i>2. <i>Ali si varen na kolesu, če vzameš eno uspavalno tableto? DA/NE</i>3. <i>Če se po enem popitem pivu še ne zabavaš, ali je smiselno popiti še enega, da bi se? DA/NE</i>4. <i>Žalosten si. Se boš počutil bolje, če vzameš ekstazi? DA/NE</i>

5. *Samo ena od trditev je pravilna, katera?*

Če moja mama jemlje tablet za spanje, jih lahko tudi jaz.

Moja mama mora jemati tablete za spanje pod strogim zdravniškim nadzorom.

Če se mama počuti dobro po jemanju tablet za spanje, te ne morejo imeti negativnih učinkov.

6. *Če kadiš, imaš bolj tople prste. DA/NE*

7. *Ali zaradi kajenja cigaret hujšam? DA/NE*

8. *Kateri odgovor je pravilen, če ti nekdo ponudi konopljo?*

Obstaja velika možnost, da mi učinek ne bo všeč.

Obstaja velika verjetnost, da bo učinek manj zanimiv, kot sem pričakoval.

Obstaja velika verjetnost, da sploh ne bom čutil učinka.

9. *Samo ena trditev je pravilna, katera?*

Če vdihujem barvo, ne bom imel posledic na telesu.

Če vdihujem plin, se bo moje počutje izboljšalo brez kakršnih koli posledic na možganih.

Vdihovanje barve, plina ali lepila povzroča posledice na možganih in drugje po telesu.

10. *Katera trditev ni pravilna?*

Po uporabi kokaina se počutiš agresiven.

Kokain zmanjša glavobol.

Po uporabi kokaina si bolj nagnjen k tveganemu vedenju, npr. hitri vožnji avtomobila.

11. *Katera trditev o heroinu je pravilna?*

Zasvojenost s heroinom se razvije zelo hitro.

Zasvojenost s heroinom se razvije v nekaj letih.

Zasvojenost s heroinom se razvije samo pri ljudeh, ki že imajo psihološke težave.

	<p>12. <i>Ni možnosti, da bi postal zasvojen z ekstazijem ali amfetamini, če jih uporabljaš samo med vikendi.</i> PRAVILNO/NAPAČNO</p> <p>Ob koncu kviza udeležence povabimo, da predstavijo, koliko točk je dobil posamezen par, kaj vse so ugotovili, kaj jih je najbolj presenetilo in kakšne občutke imajo ob tem. Po potrebi razjasnimo posamezna odprta vprašanja. Vprašanja so postavljena tako, da se odpirajo dodatna, zato mora biti izvajalec na to čim bolj pripravljen (vendar ne v vlogi vseveda).</p> <p>Za zaključek dejavnosti postavimo še ključno vprašanje, na kakšen način bodo udeleženci pristopali do informacij o drogah v prihodnosti.</p>
Prilagoditve	<p>Dejavnost lahko izvajalec razširi s preverjenimi vprašanji in odgovori. Kviz lahko poteka tudi kot tekmovanje med posameznimi skupinami.</p>
Opombe / dodatno	<p>S pomočjo dejavnosti udeleženci med seboj preverjajo svoje znanje, informacije in prepričanja na temo drog. Izvajalec skrbi le za proces. Ozadje posameznega vprašanja je razloženo v priročniku Unplugged (glej vir).</p> <p>Bistvo dejavnosti ni le v pravilnih odgovorih, ampak v razjasnjevanju morebitnih dilem. Izvajalec naj se na dejavnost pripravi, tako da prebere osnovne informacije o drogah v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo drugih drog.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku Unplugged Teacher's Handbook, ki je v angleškem jeziku v celoti dostopen na http://www.eudap.net.</p>

2. DROGE TAKO IN DRUGAČE

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	<p>Razumevanje različnih delitev drog.</p> <p>Spoznanje, da ima izraz droga za vsakega drugačen pomen.</p> <p>Razvrščanje drog glede na učinke, namen uporabe oziroma pravni status.</p>
Krajši opis	V dejavnosti skušamo na podlagi znanja in izkušenj udeležencev razjasniti osnovne pojme na področju drog.
Pripomočki in prostor	<p>Papir in pisala za vse udeležence.</p> <p>Tabla/plakat in flomastri za možgansko nevihto.</p> <p>Plakati z definicijo »drog«.</p> <p>Barvni listi za razvrščanje »drog«.</p>
Potek	<p>Vsak udeleženec na list zapiše eno »drogo« (v primeru manjšega števila udeležencev lahko tudi več različnih). Spravimo jih za konec aktivnosti.</p> <p>Nato skupino povabimo k možganski nevihti na vprašanje »Kaj je droga?«. Ideje so lahko čisto preproste, pa tudi kompleksne. Morebitne oblikovane definicije/značilnosti drog zapišemo na tablo ali plakat. Nato predstavimo definicijo:</p> <p><i>Droga je vsaka substanca (v trdem, tekočem ali plinastem stanju; rastlinskega ali sintetičnega izvora), ki spremeni funkcijo ali strukturo v telesu. Izključeni sta hrana in voda, ki sta potrebni za ohranitev normalne telesne funkcije.</i></p>

Nato jo primerjamo z zapisanimi. Spodbujamo razmislek, če predstavljeni definiciji kaj manjka in obratno, ali manjka kaj predhodnim. Dodamo še:

Droge, ki najbolj skrbijo skupnosti, so tiste, ki vplivajo na centralni živčni sistem, torej psihoaktivne droge. Te delujejo na možgane in lahko spremenijo mišljenje, čutenje in vedenje posameznika. Od drog lahko postaneš fizično ali psihično odvisen, njihova uporaba pa lahko sproži vrsto socialnih, psiholoških in fizioloških posledic.

Nato povprašamo udeležence, kako običajno delimo droge. Na podlagi idej udeležencev dodatno razložimo:

Droge lahko delimo na različne načine, in sicer glede na:

- *pravni status: prepovedane/dovoljene droge,*
- *namen uporabe: v zdravstvene namene (predpisana s strani zdravnika in zdravila, ki se jih lahko kupi v lekarni)/za doseganje psihoaktivnih učinkov ali t.i. rekreacijske namene,*
- *učinek na centralni živčni sistem: depresorske, stimulantne in psihedelične droge.*

Nekatere droge nas poživijo, nam dajo dodatno energijo in pospešijo delovanje našega telesa (povišan utrip srca, višji pritisk ...). To so stimulantne droge. Na drugi strani so depresorske droge, ki na naše telo vplivajo ravno obratno od stimulantnih: upočasnijo dihanje, pulz, dajejo občutek sproščenosti in ublažijo občutek bolečine. Tretja skupina so psihedelične droge. Njihov prvotni učinek je, da spreminjajo zavest in doživljanje okolice. V praksi to pomeni, da lahko pod njihovim vplivom vidiš stvari spremenjene ali pa stvari, ki jih v resnici ni (npr. zvoki dobijo obliko in barvo, barve doživljaš močnejše, stene začnejo valovati).

	<p>Ob koncu dejavnosti se spomnimo na »droge« iz začetka. Poskusimo jih razvrstiti glede na učinek (lahko tudi glede na namen uporabe in pravni status). V ta namen si že vnaprej pripravimo barvne liste, pod katere udeleženci razvrstijo »droge«. V pomoč je lahko naslednja razvrstitev:</p> <p><i>Depresorske droge: alkohol, opiat in opiodi (heroin, morfin, kodein, metadon, petidin), konoplja (marihuana, hašiš, hašišovo olje), pomirjevala, uspavalna, barbiturati, analgetiki, topila in inhalanti (bencin, lepilo, barve).</i></p> <p><i>Stimulantne droge: kofein, nikotin, adrenalin kot zdravilo za astmo, bronhitis, seneni nahod, kokain, amfetamini ('spid').</i></p> <p><i>Psihedelične droge: LSD, gobice, MDMA (ekstazi), konoplja z večjimi koncentracijami THC, ketamin.</i></p> <p>Pred zaključkom udeležence povprašamo po počutju, novih in presenetljivih ugotovitvah.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Dokazano je, da znanje ni dovolj za vpliv na vedenje posameznika. Pristopi, ki temeljijo le na podajanju informacij o drogah, ne kažejo zmanjšanja njihove uporabe, imajo lahko celo nasproten vpliv. Kljub temu pa je predstavljanje dejstev o drogah sestavni del preventive.</p> <p>Več o drogah najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo drugih drog ter v knjigi Še ena knjiga o drogah?, ki vsebuje informacije o drogah za srednješolce.</p>
	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku Life Skills – based Education for Drug Use Prevention Training Manual, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.unicef.org/lifeskills/files/DrugUsePreventionTrainingManual.pdf.</p>

3. RAZBIJALCI MITOV - KONOPLJA 1.

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Spoznavanje učinkov in tveganj uporabe konoplje za doseganje psihoaktivnih učinkov. Soočanje z informacijami o uporabi konoplje.
Krajši opis	Predstavitev učinkov in tveganj uporabe konoplje za doseganje psihoaktivnih učinkov s pomočjo razbijanja mitov. Ob tem se udeleženci soočajo s preverjenimi informacijami.
Pripomočki in prostor	Listi z zapisanimi miti. Material za izvedbo metode, s katero udeleženci izražajo svoja stališča.
Potek	<p>Odločimo se za eno izmed metod, s pomočjo katere udeleženci izražajo svoja stališča (npr. razporejanje po prostoru po točkah glede na stopnjo strinjanja: se strinjam, se ne strinjam, niti približno se mi ne sanja, tako tako). Po vsakem prebranem mitu udeleženci izrazijo svoje mnenje z razporejanjem. Po potrebi utemeljijo svoje stališče. Naloga izvajalca je, da mit razbije s preverjenimi informacijami.</p> <p>Ker so miti obsežni za razpravo, svetujemo, da se dejavnost razbije vsaj na dva dela, lahko tudi več. Dejavnost lahko izvedemo tudi tako, da udeleženci sami iščejo preverjene informacije in se tako aktivno postavijo v vlogo razbijalcev mitov.</p> <p>1. <i>KONOPLJA ZDRAVI RAKA.</i></p> <p><i>Konoplja (s tem je mišljeno tudi hašiševo olje) raka ne zdravi. Do sedaj so bili narejeni le predklinični</i></p>

preizkusi na rakavih tkivih in živalih, ki so pokazali, da nekatere učinkovine konoplje vplivajo na določene tumorje tako, da upočasnijo njihovo rast in preprečijo širjenje. Raziskave na človeku še niso bile opravljene, zato ne vemo, ali lahko kanabinoide uporabljamo za zdravljenje določenih vrst raka. Vsekakor pa je zmotno prepričanje, da bi kajenje konoplje imelo kakršen koli varovalni ali zdravilni učinek pri rakavih bolnikih oziroma preventivnega pri sicer zdravih ljudeh. Zdravila na osnovi kanabinoidov se lahko uporabljajo za lajšanje simptomov, kot so slabost, pomanjkanje apetita in bolečina.

2. KONOPLJA IZBOLJŠA REFLEKSE IN NE VPLIVA NA SPOSOBNOST VOŽNJE.

Pod vplivom konoplje se sposobnost za vožnjo, vključno z obračanjem volana, parkiranjem in sledenjem vozil, občutno poslabša. Podaljša se reakcijski čas in s tem tveganje za prometno nesrečno za 2x. Prav tako se zmanjša sposobnost samokontrole in posledično poveča verjetnost napake.

3. KOLIČINA THC-JA V KONOPLJI SE Z LETI NE SPREMINJA.

Za merjenje moči konoplje uporabljamo podatek o vsebnosti kanabinoida THC. Njegova vsebnost v konoplji se je v zadnjih desetih letih povečala tudi do desetkrat in več, vendar se kljub vsemu še vedno razlikuje od rastline do rastline in od države do države. Pomembno je vedeti, da visoke količine THC prinašajo večjo možnost stranskih učinkov in so nevarne predvsem za posameznike, ki imajo predispozicije za nastanek duševnih motenj. Hkrati pa se je potrebno zavedati, da nikoli ne vemo, kaj je v snovi – razen če opravimo laboratorijsko analizo snovi. Kadarkoli vzamemo nekaj, kar ni laboratorijsko analizirano in deklarirano, tvegamo. Moč se razlikuje

	<p>tudi glede na to, katere dele rastline uporabljamo. Brst ženske konoplje vsebuje največjo količino THC, sledi ji listje.</p> <p>4. KONOPLJA NE VPLIVA NA MOŽGANE.</p> <p>Možgani se predvsem v obdobju mladosti nenehno spreminjajo. Uporaba konoplje v obdobju mladostništva lahko pomembno vpliva na živčne povezave, pomembne pri učenju, spominu, motivaciji in razpoloženju. Povzroči upad kratkotrajnega spomina, težave s pozornostjo in padec motivacije. Prav tako vpliva na racionalnost odločanja in tvegano vedenje. V določenih primerih lahko uporaba konoplje sproži tudi nastanek nekaterih duševnih motenj.</p> <p>5. UPORABA »BONGA« ALI UPARJALNIKA JE BOLJ ZDRAVA OD KAJENJA JOINTA.</p> <p>Mit pravi, da naj bi bilo kajenje konoplje z bongom zaradi hlajenja dima v vodi manj škodljivo, vendar temu ni tako. Uporabniki bonga ohlajen dim v pljučih ponavadi zadržijo dlje, zato so škodljivi učinki toliko večji. Prav tako daljše zadrževanje konopljinega dima v pljučih ne poveča njenega psihoaktivnega učinka na telo. Uparjalnik (vaporizer) segreva konopljo in ustvarja paro, ki jo nato uporabnik s pomočjo nastavka inhalira. Postopek daje občutek, da se dim ne inhalira in uporabnik misli, da je tako kajenje manj škodljivo. Raziskave so pokazale, da para iz uparjalnika ne vsebuje toliko kemikalij in ogljikovega monoksida kot konopljin dim, vendar vsebuje amonijak, ki lahko povzroči draženje sluznice in poškoduje možganske celice.</p>
<p>Prilagoditve</p>	<p>Informacije o konoplji morajo biti prilagojene glede na starost in znanje mladostnikov. Tako se v osnovni šoli priporoča razvoj življenjskih veščin, ki krepijo samozavest in kasneje</p>

	<p>pomagajo pri zavrnitvi droge. Pri tej starostni skupini ne podajamo informacij o konoplji. Do prve uporabe konoplje pogosto pride na prehodu med osnovno in srednjo šolo, zato svetujemo, da se pred dejavnostjo zbere vprašanja mladih na to temo in se odloči, kaj in kako povedati.</p>
<p>Opombe / dodatno</p>	<p>Dokazano je, da znanje ni dovolj za vpliv na vedenje posameznika. Pristopi, ki temeljijo le na podajanju informacij o drogah, ne kažejo zmanjšanja njihove uporabe, imajo lahko celo nasproten vpliv. Kljub temu pa je predstavljanje dejstev o drogah sestavni del preventive.</p> <p>Pri pogovoru z mladimi dajemo manj poudarka na diskusiji o dolgoročnih negativnih učinkih na posameznika, osredotočimo se na kratkoročne negativne učinke in če je mogoče, tudi na družbene posledice, ki jih lahko prinaša uporaba drog. Osredotočamo se torej na programe krepitve življenjskih veščin mladostnikov.</p> <p>Več o konoplji najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo drugih drog, ter v knjižici Konoplja – priročnik za mladinske delavce in voditelje.</p>
<p>Vir</p>	<p>/</p>

4. RAZBIJALCI MITOV - KONOPLJA 2.

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Spoznavanje učinkov in tveganj uporabe konoplje za doseganje psihoaktivnih učinkov. Soočanje z informacijami o uporabi konoplje.
Krajši opis	Glej dejavnost Razbijalci mitov – konoplja 1.
Pripomočki in prostor	Glej dejavnost Razbijalci mitov – konoplja 1.
Potek	<p>6. KONOPLJA NE POVZROČA ODVISNOSTI.</p> <p><i>Uporaba konoplje lahko vodi do razvoja tolerance na učinke THC in odvisnost. Raziskave kažejo, da postane odvisen vsak deseti uporabnik konoplje. Tveganje je večje ob daljši uporabi, uporabi večjih količin in zgodnejših letih začetka uporabe. Razvijeta se lahko tako psihična kot fizična odvisnost z odtegnitvenimi simptomi.</i></p> <p>7. UPORABA KONOPLJE NIMA VPLIVA NA NOSEČNOST IN PLODNOST.</p> <p><i>Uporaba konoplje vpliva na nosečnost. Tako redna kot tudi občasna uporaba konoplje dokazano vpliva na zdravje zarodka in novorojenčka. Ker THC lahko prehaja preko posteljice, predstavlja tveganje za manjšo porodno težo in prezgodnji porod. Raziskave so pokazale, da se pri otroku matere, ki je med nosečnostjo uporabljala konopljo, slabše razvijejo kognitivni procesi spomina in učenja. Uporaba konoplje vpliva na plodnost pri moškem. Raziskave kažejo, da konoplja zmanjšuje libido in število semenčic. Poveča se tudi možnost za nastanek raka na testisih.</i></p>

8. KONOPLJA POMAGA PRI ZDRAVLJENJU SLADKORNE BOLEZNI.

Poznamo sladkorno bolezen tipa 1, kjer hormona inzulina v telesu ni in ga ni mogoče nadomestiti s pripravki iz konoplje. Poznamo tudi sladkorno bolezen tipa 2, kjer pride do pomanjkanja hormona inzulina in zmanjšanje občutljivosti tkiv na ta hormon. Za zdravljenje debelosti in s tem preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 so razvijali zdravilo rimonabant, ki je delovalo preko kanabinoidnega sistema, vendar so ga zaradi stranskih učinkov (razvoj depresije in povečanega števila samomorov) umaknili. Zdravil na osnovi kanabinoidov se za zdravljenje ali preprečevanje sladkorne bolezni v medicini ne uporablja.

9. KAJENJE KONOPLJE NE ŠKODI ZDRAVJU.

Kajenje konoplje je škodljivo tako iz vidika bolezni, ki jih prinaša kajenje konoplje, kot iz tistih, ki jih prinaša kajenje tobaka, saj se ponavadi uporabljata skupaj. Kajenje konoplje in tobaka predstavlja dejavnik tveganja za nastanek odvisnosti, raka in duševnih motenj (depresija, anksioznost, shizofrenija). Zato tudi občasna uporaba predstavlja tveganje in ni priporočljiva. Prav tako kajenje konoplje nima nobenega preventivnega ali zdravilnega učinka pred nastankom bolezni, kot je denimo rak.

10. DOMA PRIDELANA KONOPLJA JE BOLJ ZDRAVA OD TISTE NA ČRNEM TRGU.

Pridelovanje konoplje v domačem okolju omogoča kontrolo nad snovmi, s katerimi jo gojimo (pesticidi, gnojila), kar pa še ne pomeni, da to ne prinaša negativnih učinkov na zdravje. Po drugi strani o konoplji s črnega trga nimamo nobenih informacij, saj ne poznamo vsebnosti THC, katera škropiva in gnojila so bila uporabljena, ali vsebuje dodatne primesi itd.

	<p><i>Vedno pogosteje se pojavljajo primeri, ko uporabniki namesto konoplje dobijo sintetični kanabinoid, saj ju je po videzu in vonju izjemno težko ločiti. Zaradi močnega učinka in nepoznavanja učinkovin se zato z uporabo sintetičnega kanabinoida uporabniki postavljajo v življenjsko nevarnost. V skladu z obstoječo zakonodajo Republike Slovenije so prepovedani gojenje, posest, predelava, prodaja in posredovanje konoplje, ki ima vsebnost THC večjo kot 0,2 %.</i></p>
Prilagoditve	Glej dejavnost Razbijalci mitov – konoplja 1.
Opombe / dodatno	Glej dejavnost Razbijalci mitov – konoplja 1.
Vir	Glej dejavnost Razbijalci mitov – konoplja 1.

5. RESNO O KONOPLJI

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Razumevanje posledic rabe konoplje z namenom doseganja psihoaktivnih učinkov. Ozaveščanje prepričanj o posledicah rabe konoplje.
Krajši opis	Razvrščanje možnih posledic rabe konoplje od najbolj do najmanj resnih.
Pripomočki in prostor	»Posledice« rabe konoplje (vsaka na posameznem listu papirja).
Potek	Med udeležence razdelimo »posledice« uporabe konoplje z namenom doseganja psihoaktivnih učinkov (vsak dobi vsaj en list). Glede na skupino in njeno zrelost lahko izberemo med številnimi učinki. Kratkoročni učinki: <ul style="list-style-type: none">• občutek dobre volje• spremembe v zaznavanju• zgovornost• napadi smeha• slabost, bruhanje• omotica, glavobol• povečan apetit• zmedenost• motnje ravnotežja• hitrejša bitje srca• suha usta in druge sluznice• anksioznost in/ali paranoja• rdeče oči.

Dolgoročni učinki:

- *bolezni srca in ožilja*
- *pljučni rak*
- *kronični bronhitis, zmanjšana pljučna zmogljivost, pogoste okužbe dihal*
- *rak testisov, zmanjšana plodnost pri moškem*
- *psihoza, amotivacijski sindrom, depresija*
- *zmanjšanje spomina, koncentracije in sposobnosti učenja*
- *zmanjšanje motivacije za učenje in delo*
- *motnje in težave pri vsakodnevnih življenjskih aktivnostih, izobraževanju in delu*
- *odvisnost.*

Ostalo:

- *poškodba ali nesreča*
- *dejavnik tveganja za uporabo drugih prepovedanih drog*
- *slabši uspeh v šoli*
- *nezaščiteni spolni odnosi*
- *manj denarja*
- *izguba prijateljev*
- *»kazenska kartoteka«*
- *prepiri*
- *oznaka »odvisnik«*
- *težave s policijo*
- *razvojne nepravilnosti ploda.*

Udeležence povabimo, da razvrstijo »posledico« glede na to, ali gre za NAJBOLJ RESNO ali NAJMANJ RESNO možno posledico uporabe konoplje. Pri tem si predstavljajo daljico med tema dvema točkama. Vsak udeleženec prebere svojo »posledico« in jo umesti na daljico. Ob

	<p>tem obrazloži svojo odločitev. Ko vsi udeleženci razvrstijo listke, jim po želji damo možnost, da jih popravijo.</p> <p>Sledi pogovor o občutkih in novih/presenetljivih spoznanjih.</p>
Prilagoditve	<p>Dejavnost lahko prilagodimo za katero koli drogo.</p> <p>Informacije o konoplji morajo biti prilagojene glede na starost in trenutno znanje mladostnikov (glej dejavnost Razbijalci mitov – konoplja 1. in 2.).</p>
Opombe / dodatno	<p>Več o konoplji najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo drugih drog, ter v knjižici Konoplja – priročnik za mladinske delavce in voditelje.</p>
Vir	/

6. MAL' NAPREJ IN MAL' NAZAJ

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	<p>Razumevanje različnih delitev drog.</p> <p>Spoznanje, da ima izraz droga za vsakega drugačen pomen.</p> <p>Razvrščanje drog glede na učinke, namen uporabe oziroma pravni status.</p>
Krajši opis	S pomočjo preproste dinamike razvrščanja udeležencev po prostoru osvojiti/obnoviti znanje o različnih skupinah drog.
Pripomočki in prostor	Velik plakat in flomastri za vse udeležence, škarje.
Potek	<p>Udeležence povabimo, da na velik plakat zapišejo čim več različnih imen za »droge«, ki jih poznajo (nabrati jih morajo vsaj toliko, kot je udeležencev). Lahko zapišejo tudi več različnih imen za isto drogo. Pri tem naj razmišljajo čim širše v kontekstu definicije drog, ki pravi: <i>Droga je vsaka substanca (v trdem, tekočem ali plinastem stanju; rastlinskega ali sintetičnega izvora), ki spremeni funkcijo ali strukturo v telesu.</i></p> <p>Nato plakat razrežemo, tako da je vsaka »droga« na svojem kosu papirja. Vsak udeleženec dobi svoj kos papirja, dva udeleženca imata lahko različni imeni za isto drogo.</p> <p>Nato udeležence povabimo, da se razvrstijo glede na to, kateri skupini drog pripada njihova »droga«, na en oziroma drugi konec prostora (ločnica naj bo jasna). Izvajalec poda naslednje navodilo:</p>

	<p><i>Pojdi mal' naprej, če je tvoja »droga« zdravilo in mal' nazaj, če je tvoja »droga« rekreacijska droga.</i></p> <p>Izvajalec ponovi enako za naslednje primere parov:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>droge, ki škodijo/droge, ki ne škodijo;</i> 2. <i>dovoljene/prepovedane droge;</i> 3. <i>droge, ki jih lahko predpiše zdravnik/droge, ki jih zdravnik ne more predpisati;</i> 4. <i>droge, ki jih otroci lahko kupijo/ne morejo kupiti;</i> 5. <i>droge, ki vodijo v odvisnost/ne vodijo v odvisnost;</i> 6. <i>droge, ki se uporabljajo na zabavah/se uporabljajo drugje;</i> 7. <i>droge za zmanjševanje stresa/droge, ki se jih ne uporablja za zmanjševanje stresa itd.</i> <p>Ob razvrščanju udeleženci utemeljijo svoj premik. Seveda lahko pride do razlik med enakimi »drogami«. Potrebna je dobra priprava izvajalca, da po potrebi razbijemo kak mit. K sodelovanju lahko povabimo tudi strokovnjaka s področja.</p> <p>Ob koncu ovrednotimo dejavnost: <i>kaj smo počeli, zakaj smo to počeli, kako smo se počutili, kaj smo spoznali, kaj nas je presenetilo.</i></p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Dokazano je, da znanje ni dovolj za vpliv na vedenje posameznika. Pristopi, ki temeljijo le na podajanju informacij o drogah, ne kažejo zmanjšanja njihove uporabe, imajo lahko celo nasproten vpliv. Kljub temu pa je predstavljanje dejstev o drogah sestavni del preventive.</p> <p>Več o drogah najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je</p>

	objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo drugih drog, ter v knjigi Še ena knjiga o drogah?, ki vsebuje informacije o drogah za srednješolce.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Life Skills – based Education for Drug Use Prevention Training Manual, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.unicef.org/lifeskills/files/DrugUsePreventionTrainingManual.pdf .

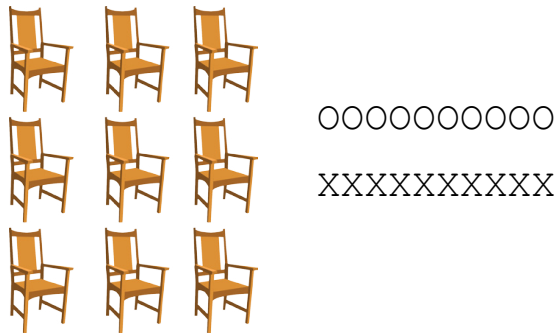
7. MOJA, TVOJA ODLOČITEV

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	8–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	<p>Izražanje svojih in aktivno poslušanje drugih mnenj.</p> <p>Spoznavanje svojih in vrednot drugih.</p> <p>Razvijanje spoštovanja v skupini.</p>
Krajši opis	Udeleženci izražajo svoje mnenje in razvijajo odnos do mnenj drugih. Vadijo pomembno življenjsko veščino odločanja med različnimi možnostmi.
Pripomočki in prostor	Trditve na večjih listih papirja.
Potek	<p>Glede na situacijo si izberemo eno izmed preprostejših metod za izražanje mnenj in stališč (npr. razporejanje po prostoru, dviganje s stola, dviganje rok). Vsak udeleženec se »mora« odločiti in glede na izbrano metodo izraziti, ali se s prebrano trditvijo strinja ali ne, vmesne možnosti ni.</p> <p>Pred začetkom opozorimo, da ni pravih in nepravilnih odgovorov. Poskrbimo za vzdušje, kjer vsak lahko izrazi svoje mnenje in se hkrati čuti del skupine. Uporabimo največ šest trditvev. Pričnemo z manj kontroverznimi trditvami. Trditve morajo biti preproste za odločanje in voditi k razpravi.</p> <p>Po posamezni prebrani trditvi se udeleženci glede na strinjanje zberejo v dveh skupinah, razmislijo o argumentih in jih predstavijo drugi skupini. Posamezniki se lahko potem odločijo drugače. Poskrbimo, da za argumentacijo ne porabimo</p>

	<p>preveč časa in s pomočjo »govorečega« predmeta (govori samo tisti, ki ga ima v rokah) zagotovimo strukturirano razpravo.</p> <p>Primeri trditev:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Zgodbe iz medijev mlade spodbujajo k uporabi drog.</i> 2. <i>Kajenje doma bi moralo biti prepovedano.</i> 3. <i>Strožje kazni za uporabo prepovedanih drog bi zmanjšale število uporabnikov.</i> 4. <i>Alkohol in cigarete so enako problematične kot prepovedane droge.</i> 5. <i>Zakonodaja je za mlade, ki jih dobijo kaditi travo, preohlapna.</i> 6. <i>Filmska industrija spodbuja radovednost in mlade nagovarja k preizkušanju drog.</i> 7. <i>»Mehke« droge so nenevarne za življenje/zdravje.</i> 8. <i>Dober prijatelj pazi na svoje prijatelje na žuru.</i> 9. <i>Edina varna uporaba drog je neuporaba.</i> 10. <i>Uporabniki heroína morajo dobiti čiste igle za injiciranje.</i> <p>Ko končamo s trditvami, z udeleženci preverimo, kaj se je dogajalo pri posamezniku in v skupini, zakaj smo to počeli, kako smo se počutili, kaj lahko odnesemo s seboj za prihodnost. Pri tem opozorimo, da se vsak izmed nas srečuje z različnimi drogami in da je bila dejavnost poleg vaje iz komunikacije tudi predpriprava na to, kako se bomo v življenju odločali.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Paziti je potrebno na varno komunikacijsko okolje v skupini. Ker ni vmesne možnosti pri odločanju,

	lahko udeleženci doživljajo frustracijo, ki jo je potrebno ob koncu dejavnosti razrešiti oziroma nasloviti, da je šlo za izkustveno učenje in da tudi iz neprijetnih situacij veliko odnesemo za življenje.
Vir	/

8. KRIŽCI IN KROŽCI

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	10–20 ljudi / 12–19 let
Namen	Sprejemanje odločitev v različnih situacijah. Ozaveščanje vplivov na odločitve.
Krajši opis	S kratko zabavno vajo »križci in krožci« udeleženci razmišljajo o tem, kaj vpliva na odločanje posameznika/skupine. Hkrati ozaveščajo občutke, ki se ob tem porajajo.
Pripomočki in prostor	9 stolov/sedišč, razporejenih v 3 x 3 formacijo. Zunanje znamenje križci – X in krožci – O. 
Potek	Prostor pripravimo kot ogrodje iz 9 stolov/sedišč za igro »križci in krožci«. Udeležence razdelimo v dve skupini. Poskrbimo tudi za zunanja znamenja: X in O. Skupino 10 udeležencev tako npr. razdelimo na 5 X in 5 O, skupino 20 udeležencev pa na 10 X in 10 O. Cilj igre je, da skupina čim prej postavi 3 O oziroma 3 X v vrsto (vertikalno, horizontalno, diagonalno). Posamezniki iz obeh skupin sedajo na stole izmenično. Poskrbimo, da se zvrstijo različni udeleženci iz posamezne skupine. Najlažje tako, da se tisti, ki so že sedli, ob koncu igre postavijo na konec vrste v svoji skupini.

	<p>Igro igramo v več različicah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skupina lahko pomaga posamezniku pri odločanju, • posameznik se odloča sam (brez pogovora s skupino), • brez časovne omejitve za zasedanje stola, • izvajalec ploska v ritmu, v katerem je potrebno zasesti stol itd. <p>Ko se udeleženci navadijo na eno različico, preidemo na drugo. Pri tem izvajalec opozori na varnost. Vsak mora imeti dovolj prostora.</p> <p>Ob koncu igre se pogovorimo z udeleženci, kaj se lahko naučimo iz igre, kakšni so bili občutki pri posamezniku/v skupini glede na različico. Izvajalec udeležence povabi k razmisleku o tem, kaj vse vpliva na odločitve in kako lahko to povežemo z odločanjem o uporabi/neuporabi drog.</p>
Prilagoditve	Če stolov ni na voljo, lahko ogrodje 3 x 3 kvadratov označimo po tleh. Po želji lahko pripravimo tudi ogrodje 4 x 4.
Opombe / dodatno	Ključno je, da se ob koncu dejavnosti vprašamo, kaj vpliva na posameznika/skupino, da se odloči za uporabo droge (možni odgovori: čustva, vrednote, stališča, znanje posameznika, vrstniški pritisk, stres, okolje, družba, družina, prijatelji).
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Life Skills – based Education for Drug Use Prevention Training Manual, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.unicef.org/lifeskills/files/DrugUsePreventionTrainingManual.pdf .

9. VPLIVI

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	4–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Ozaveščanje vplivov na stališča in vedenja.
Krajši opis	S pomočjo fotografiranja v okolici udeleženci razširjajo zavedanje o možnih vplivih na stališča in vedenja vrstnikov.
Pripomočki in prostor	List papirja in pisalo za vsakega udeleženca. Plakati in flomastri za delo skupin. Fotoaparati oziroma telefoni z vgrajenimi fotoaparati za vse skupine oziroma posameznike. Projektor, računalnik (zvočniki).
Potek	<p>Na začetku udeležence povabimo, da si predstavljajo situacijo (ki se je ali ni zgodila), ko se skupina prijateljev odloči, da storijo nekaj, česar ti: nočeš; veš, da ni prav; za kar nimaš časa; veš, da je nevarno.</p> <p>Nato udeležence razdelimo v skupine po tri ali štiri in jih povabimo, da na plakate zapišejo čim več odgovorov na vprašanje: »Kaj/kdo vse vpliva na posameznika, na njegovo vedenje in stališča?«</p> <p>Nato skupine izmed zapisanih poiščejo pet vplivov, ki po njihovem mnenju najbolj vplivajo na to, ali bo posameznik uporabil/poskusil drogo.</p> <p>Ko se uskladijo, skupinam damo pol ure časa, da se sprehodijo po okolici in najdejo simbole, ki predstavljajo te vplive, ter jih fotografirajo. Zbrati morajo pet fotografij za pet vplivov.</p> <p>Po pol ure se ponovno zberemo. Skupine naložijo fotografije na računalnik. Nato vsaka skupina</p>

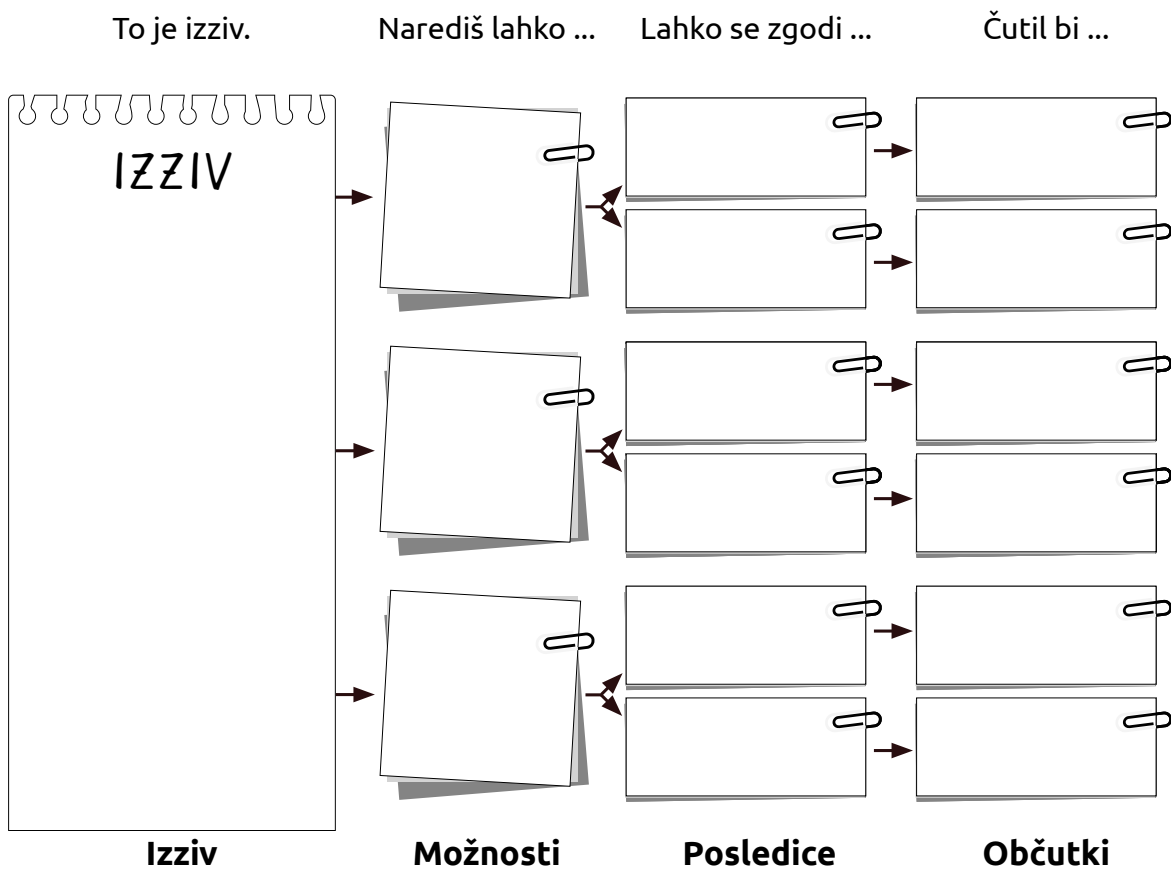
	<p>posebej predstavi svojih »top 5 vplivov«. Vplive zapisujemo na večji plakat.</p> <p>Po ogledu vseh fotografij sledi krajša refleksija dejavnosti: <i>kaj smo počeli, zakaj smo to počeli, kako nam lahko zavedanje o vplivih pomaga pri odločanju za bolj zdrave izbire v prihodnosti.</i></p>
Prilagoditve	<p>Namesto pet fotografij lahko udeleženci posnamejo tudi krajši filmček. Ob tem jim je potrebno omogočiti dovolj časa, da ustvarijo scenarij.</p> <p>S pomočjo ustvarjenih fotografij/filmčkov lahko mladi iz skupine promovirajo zdrave izbire tudi v prihodnosti. Dejavnost lahko nadgradimo v pripravo materiala, s katerim lahko vplivajo tudi na druge mlade oziroma njihova vedenja in stališča na izbranem področju zdravega življenjskega sloga.</p>
Opombe / dodatno	<p>Dejavnost spodbuja ustvarjalnost in omogoča prispevek tudi s strani udeležencev, ki se lažje izražajo preko podob. Obenem se skupina s sprehodom po okolici ne zapira, ampak išče navdih tudi izven lokacije, kjer se običajno srečuje.</p> <p>Več o dejavnikih tveganja za uporabo drog najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo drugih drog.</p>
Vir	/

10. KAJ ČE?

Trajanje	60 minut
Število / starost udeležencev	8–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Predstaviti odločanje kot večstopenjski proces. Razmislek o vplivih na odločanje. Vživljanje v možne življenjske situacije.
Krajši opis	S pomočjo orodja za odgovorno odločanje udeleženci ozaveščajo čustva in vplive na možne izbire v življenju.
Pripomočki in prostor	Listki z izzivi. Listi z natisnjanim orodjem za odločanje.
Potek	<p>Udeležence z dinamično metodo razdelimo v pare. Vsak par izžreba listek z enim izmed spodnjih izzivov, s katerimi se lahko srečajo v resničnem življenju.</p> <p>Primeri možnih izzivov:</p> <ol style="list-style-type: none"><i>Prijatelj ti v šoli ponudi neznane tablete.</i><i>Pred vrati mladinskega centra najdeš uporabljeno iglo in brizgo.</i><i>Tvoji srednješolski kolegi si med odmorom najdejo kotiček in delijo steklenico rdečega vina.</i><i>V parku greš mimo prijatelja, ki kadi travo.</i><i>Učiš se za maturo in prijateljica z družabnega omrežja ti ponudi »nekaj, kar te bo držalo pokonci vso noč«.</i><i>Na zabavi srečaš dobrega prijatelja iz osnovne šole, ki ga nisi srečal že tri leta. Ponudi ti heroin.</i><i>Imaš hud glavobol. Prijateljica ti iz kozarca za vlaganje polnega tablet, izbere »ta modro« tableto.</i>

	<p>Pare povabimo, da poskušajo rešiti izziv s pomočjo orodja za odločanje na delovnem listu (glej prilogo).</p> <p>Ko pari rešijo delovne liste, skupini predstavijo svoje delo in končno odločitev, kako bi rešili izziv v resničnem življenju.</p> <p>Ob koncu se pogovorimo o dejavnosti in občutkih. Izpostaviti je potrebno, da že razmišljanje o možnostih, ki se ne skladajo z našimi vrednotami in čustvi, ni prijetno, se pa iz tega naučimo vživljanja in razumevanja.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Pazimo na varno komunikacijsko okolje. Spodbujamo aktivno poslušanje. Na delovnem listu so sicer navedene le tri možne izbire, a se ni potrebno omejiti. Udeleženci jih lahko zapišejo tudi več.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Life Skills – based Education for Drug Use Prevention Training Manual, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.unicef.org/lifeskills/files/DrugUsePreventionTrainingManual.pdf .

Orodje za odločanje



Najboljša odločitev:

Razlogi zanjo:

11. MOJIH 5

Trajanje	15 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve / 12–19 let
Namen	Ozavestiti svojo mrežo zaupnih oseb.
Krajši opis	Kratka dinamika kot uvod v temo o zaupanju in o tem, kdo, zakaj in kako mi lahko pomaga v stiski.
Pripomočki in prostor	List papirja in pisala za vse udeležence.
Potek	<p>Poskrbimo za prijetno in umirjeno vzdušje v prostoru. Udeležence povabimo, da si v mislih naslikajo situacijo, ko so bili ali bi lahko bili v stiski, morda celo v stiku z različnimi oblikami drog.</p> <p>Nato damo navodilo, da obrišejo dlan. Na vsak prst zapišejo ime osebe, ki ji lahko zaupajo. Na palec zapišejo ime osebe, ki ji najbolj zaupajo. Na zunanji rob posameznega prsta zapišejo, zakaj tej osebi lahko zaupajo. Ob tem poudarimo, da gre za individualno vajo in tega ne bo potrebno razkriti.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Dejavnost lahko nadaljujemo v meri krepitve socialnih veščin in zavedanja pomena prisotnosti pravih prijateljev oziroma zaupnih oseb v življenju ob pomembnejših življenjskih situacijah in odločitvah.
Vir	/

12. UPOR Z RAZLOGOM

Trajanje	60 minut
Število / starost udeležencev	8–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Prepoznavanje in občutenje vrstniškega pritiska. Učenje asertivnega odgovora.
Krajši opis	Z življenjem v resnično možno situacijo in z igro vlog se udeleženci učijo primerno odgovoriti v primeru konflikta oziroma vrstniškega pritiska.
Pripomočki in prostor	Listi z zapisanimi izjavami in pisala za skupine. Manjši listi in flomastri za opazovalce igre vlog.
Potek	<p>Udeležence razdelimo v skupine po tri ali štiri osebe. Damo navodilo, da si predstavljajo situacijo, ko so čutili vrstniški pritisk, da bi poskusili drogo oziroma storili dejanje, ki ga sami ne bi. Ko definirajo situacijo, jih povabimo, da razmislijo, kako bi v teh situacijah čim bolj učinkovito odgovorili na naslednje izjave:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Jaz sem že probal in mi ni škodovalo.</i>• <i>Moraš probat' vsaj enkrat v življenju!</i>• <i>Hej, a te je slučajno strah?</i>• <i>Vsi drugi so že, zakaj ne bi še ti?</i>• <i>Ful dobro se boš počutil!</i>• <i>Saj nihče ne bo zvedel, da si probal!</i>• <i>Kako si dolgočasen, naredi nekaj divjega!</i> <p>Na tem mestu udeležencem lahko razložimo, kaj pomeni asertivnost. Na list z izjavami zapišejo svoje ideje nasprotnih izjav.</p> <p>Nato v enakih skupinah po dva udeleženca odigrata izbrano situacijo na tri različne načine, ostali člani skupine aktivno opazujejo dogajanje. Prvi igralec uporablja zgornje izjave, drugi</p>

	<p>udeleženec se najprej odzove aktivno/agresivno (brez fizičnega kontakta!); nato pasivno/podrejeno, na koncu še asertivno.</p> <p>Opazovalci v skupini na posamezne listke skušajo zapisati, kaj je pomembno pri komunikaciji v omenjeni situaciji, da se konflikt razreši oziroma posameznik ne kloni pod pritiskom.</p> <p>Ob koncu dejavnosti skupaj pogledamo, kaj so zbrali opazovalci in katere tehnike nam omogočajo učinkovito komunikacijo v primeru konfliktna situacije oziroma pritiska.</p> <p>V pomoč izvajalcu so lahko naslednje točke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Večkratno ponavljanje odgovora jasno in trdo z uporabo primerne telesne govorice.</i> • <i>Izražanje prošnje mirno, z obrazložitvijo razloga in vztrajanje pri tem.</i> • <i>Pretvarjanje, da nisi slišal, prehod na drugo temo, odhod iz situacije, šala.</i> • <i>Obrat pritiska: navajanje posledic uporabe droge.</i> • <i>Vljudnost: Ne, hvala, bilo bi lepo, če ne bi vztrajal.</i>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Asertivnost je specifičen način komunikacije, ki se ga lahko naučimo. Asertivnost omogoča posamezniku izraziti misli, občutke in vrednote odprto in direktno ter na način, da upošteva tudi občutke in vrednote osebe na drugi strani. Asertivnost je pomembna veščina tudi občutke in vrednote osebe na drugi strani. Asertivnost je pomembna veščina tudi v situacijah, kjer se pojavlja pritisk za uporabo drog.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku Life Skills – based Education for Drug Use Prevention Training Manual, ki je v angleškem jeziku dostopen na http://www.unicef.org/lifeskills/files/DrugUsePreventionTrainingManual.pdf.</p>

13. ANTISTRESNE STRATEGIJE

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	8–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Ozaveščanje virov in učinkov stresa. Iskanje strategij za obvladovanje stresa na zdrav način – brez uporabe drog.
Krajši opis	Udeleženci v skupini ozaveščajo učinke stresa in dejavno iščejo poti, s katerimi se lahko na zdrav način soočijo s stresnimi situacijami. Tako nastane seznam antistresnih strategij.
Pripomočki in prostor	Večji plakat za začetni del dejavnosti. Večji plakat, razrezan na več manjših kosov. Flomastri za vse udeležence. Samolepilni trak/lepilo.
Potek	Udeležence povabimo k razmisleku ob vprašanjih in ugotovitve zapišemo/narišemo na plakat. Vprašanja: <i>Kaj se nam zgodi, ko smo v prevelikem stresu? Kaj je stres? Kako veš, da si v stresni situaciji?</i> Nato nadaljujemo z vprašanjem: <i>Kako/na kakšne načine se ljudje soočamo s stresom?</i> Tudi to zapišemo/narišemo na plakat. Ker se lahko kot ena izmed možnosti soočanja s stresom pojavi tudi uporaba drog, nadaljujemo z vprašanjem: <i>Zakaj ljudje mislijo, da jim bo uporaba drog pomagala?</i> Pri tem udeležence opozorimo na vpliv oglaševanja in medijev, mite oziroma napačne informacije, vrstniški pritisk itd. Vsak udeleženec dobi list papirja (lahko tudi več), na katerega na veliko s flomastrom zapiše strategijo (zdrav način), s katerim se je nazadnje soočil s stresno situacijo. Posamezniki

	<p>predstavijo svojo izjavo, nato pa sestavimo plakat zdravih strategij za soočanje s stresom.</p> <p>Ob koncu se pogovorimo, kaj in zakaj smo počeli, kaj se lahko iz tega naučimo za prihodnost.</p>
Prilagoditve	<p>Če imamo predvidenih več srečanj s skupino, udeležencem lahko naročimo, da v svoji okolici intervjuvajo več oseb na temo soočanja s stresom ter tako obogatijo plakat zdravih strategij. Plakat antistresnih oziroma zdravih strategij lahko v skupini uporabimo večkrat.</p>
Opombe / dodatno	<p>Če imamo več idej oziroma strategij za soočanje s stresom, imamo tudi več možnosti za uspeh pri odločanju za zdrave izbire.</p>
Vir	/

14. KDO SI?

Trajanje	45 minut
Število / starost udeležencev	5–15 udeležencev / 12–19 let
Namen	Refleksija sposobnosti in močnih točk. Prepoznavanje sposobnosti in močnih točk drugih.
Krajši opis	S pomočjo samorefleksije udeleženci ozaveščajo svoje močne točke in krepijo samopodobo. Obenem spoznavajo tudi druge.
Pripomočki in prostor	Pisala in papir za vse udeležence. Škatla/vrečka. Majhni listki s številkami (glede na število udeležencev). Predvajalnik glasbe.
Potek	<p>Vsak udeleženec iz škatle/vrečke vzame listek s številko, dobi tudi papir in pisalo. Udeleženci sedejo, tako da so v krog obrnjeni s hrbti. Poskrbimo za prijetno ozračje, v ozadju lahko igra ambientalna glasba. Na vrh lista vsak udeleženec zapiše izžrebano številko in odgovori na naslednja vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>V čem sem dober?</i>• <i>Katera značilnost mojega karakterja mi je najbolj všeč?</i>• <i>Kaj imajo drugi radi na meni?</i>• <i>Mojih pet najpomembnejših vrednot.</i> <p>Ko vsi odgovorijo, poberemo odgovore v škatlo/vrečko, udeleženci pa se obrnejo v krog. Vsak iz škatle/vrečke vzame list. Prvi prebere list, ostali pa na poseben list napišejo, kdo mislijo, da to je.</p>

	<p>List si pokažejo in si podelijo svoja ugibanja. Postopek se ponavlja, dokler se ne preberejo vsi listi z odgovori in za vse ugotovijo, čigav je list.</p> <p>Ob koncu dejavnosti se pogovorimo o občutkih med odgovarjanjem, kaj je bilo lahko/težko, kako pogosto v vsakdanjem življenju razmišljamo o sebi in o svojih dobrih lastnostih, kaj smo se naučili ob tem itd.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Za uspešnost dejavnosti je pomembno, da so udeleženci že preživeli nekaj časa skupaj oziroma se že od prej poznajo.</p> <p>Negativna samopodoba je povezana s težavami mladih in lahko (ne nujno) predstavlja dejavnik tveganja za uporabo drog. Prav tako je lahko z uporabo drog povezana tudi pretirana pozitivna samopodoba. Zavedanje osebnih moči in šibkosti nam koristi pri tem, da postajamo bolj »odporni« na vplive oziroma notranje in zunanje stresorje, ki lahko privedejo k uporabi drog.</p> <p>Več o dejavnikih tveganja za uporabo drog najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo drugih drog.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Emergency brake – Violence prevention through non-formal education/learning, DAPHNE, 2007.

15. ZLOČIN IN KAZEN

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	4–10 udeležencev / 17–19 let
Namen	Razumevanje, da imamo različne vrednote. Razmislek o učinkih zlorabe drog/oseb na družbo.
Krajši opis	Udeleženci razpravljajo o vrednotah in vedenjih, ki kršijo družbene norme. Za posamezna vedenja, ki kršijo družbene norme, morajo najti primerno kazen. Posamezno vedenje ni imenovano za zločin, dokler ga udeleženci tako ne opredelijo.
Pripomočki in prostor	Kartice z vedenji, ki kršijo norme. Kartice s kaznimi (dovolj kompletov glede na število udeležencev).
	<p>Udeležence razdelimo v pare. Parom damo kartice in navodilo, da povežejo vedenje, ki krši normo, s kaznijo, tako da dosežejo soglasje z razpravljanjem.</p> <p>Opozorimo, da je več kartic s kaznimi. Na koncu torej ne uporabimo vseh kartic s kaznimi.</p> <p>Ko pari končajo z razpravljanjem, pare kartic razvrstijo glede na to, koliko kršijo normo od najbolj milega do najbolj brezobzirnega vedenja. Naslednji možen korak je, da združimo po dva para udeležencev v skupine po štiri, ki morajo doseči ponoven dogovor in novo lestvico.</p> <p>Če želimo, lahko nadaljujemo z združevanjem, a več kot ljudi želi razumeti mnenje in presojo drugega, več časa v skupini potrebujejo.</p> <p>Dejavnost zaključimo s pogovorom: kaj smo počeli in zakaj, kakšni občutki so nas prevevali.</p>

Udeležencem je potrebno dati prostor za izražanje čustev, saj je dejavnost vsebinsko in procesno izredno težka.

Primeri vedenj, ki kršijo norme

1. *Pisanje grafitov po javnih površinah pod vplivom konoplje.*
2. *Kraja sladkarij za 4 EUR.*
3. *Nezvestoba.*
4. *Mimoidoči moški razkazuje genitalije dekletom pred srednjo šolo.*
5. *Mož pod vplivom alkohola pretepe ženo.*
6. *Nekdo je priča umoru, a ne ukrepa.*
7. *Namerna zastrupitev 10 mladostnikov, ki jim na zabavi v pijačo podtaknejo novo psihoaktivno substanco.*
8. *Nekdo, ki ve, da je okužen z virusom HIV, a tega ne pove partnerju.*
9. *Vožnja z najetim avtomobilom pod vplivom kokaina, nihče ni poškodovan.*
10. *Nekdo najde denarnico s 500 EUR in osebno izkaznico, a je ne preda policijski postaji.*
11. *Kraja prenosnega računalnika.*
12. *Fant redno pretepa svoje dekle.*
13. *Razbitje izložbenega okna trgovine v petek zvečer po zaužitju ekstazija.*
14. *Uboj prijatelja v afektu.*
15. *Pretepanje otroka vsak dan z namenom discipliniranja.*
16. *Delodajalec zahteva, da delavci delajo na spolzki strehi in s tem tvegajo svoja življenja.*
17. *Kmetovalec na njivi goji konopljo, ki ni namenjena za industrijsko uporabo.*
18. *Rop banke, grožnja z orožjem, brez fizičnih žrtev.*
19. *Prodaja droge prijatelju*

	<p>Primeri kazni</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Dosmrtni zapor</i> 2. <i>30 let zapora</i> 3. <i>20 let zapora</i> 4. <i>10 let zapora</i> 5. <i>5 let zapora</i> 6. <i>1 leto zapora</i> 7. <i>1 leto zapora</i> 8. <i>3 meseci zapora</i> 9. <i>Družbeno koristno delo za 1 leto</i> 10. <i>Družbeno koristno delo za 6 mesecev</i> 11. <i>Družbeno koristno delo za 3 mesece</i> 12. <i>Prepoved približevanja za 1 mesec</i> 13. <i>300.000 EUR kazni</i> 14. <i>100.000 EUR kazni</i> 15. <i>10.000 EUR kazni</i> 16. <i>10.000 EUR kazni</i> 17. <i>100 EUR kazni</i> 18. <i>100 EUR kazni</i> 19. <i>Ni kazni</i> 20. <i>Ni kazni</i> 21. <i>Ni kazni</i> 22. <i>Ni kazni</i> 23. <i>Ni kazni</i> 24. <i>Ni kazni</i>
<p>Prilagoditve</p>	<p>Dejavnost prilagodimo zrelosti udeležencev, saj je po vsebini in procesno težka. Lahko se osredotočimo na vedenja, povezana z drogami. Predstavili smo širši nabor možnih vedenj, ki kršijo norme.</p>

Opombe / dodatno	Dejavnost ni primerna za vsako skupino udeležencev. Primerna je za skupino, ki je dovolj zrela za odprto in spoštljivo komunikacijo ter skupino, kjer je vzpostavljena zadostna mera zaupanja, da lahko vsak izrazi svoje vrednote in stališča. S pomočjo te dejavnosti udeleženci razmišljajo tudi o socialnih učinkih uporabe drog.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Emergency brake – Violence prevention through non-formal education/learning, DAPHNE, 2007.

2.6

SPOLNO ZDRAVJE

1. Govoreča gobica
2. Lonec sreče
3. Vrzi in povej!
4. Kdo odloča?
5. Soočenje
6. Sanjaj tudi ti
7. Moj logotip
8. Portret
9. Moje meje
10. Polž
11. Srčkov ples
12. Mežikam ti
13. Javno in zasebno
14. Telesni grafiti
15. Jaz v vlogi starša
16. O kontracepciji



1. GOVOREČA GOBICA

Trajanje	10 minut
Število / starost udeležencev	Do 10 (za malo padalo) oz. do 15 (za veliko padalo) udeležencev / 12–19 let
Namen	Odpreti pogovor o temah, ki se dotikajo spolnega zdravja.
Krajši opis	Udeleženci pod padalom delijo svoje misli in razmišljanja o posameznih tematikah v okviru spolnega zdravja.
Pripomočki in prostor	<p>Padalo (malo ali veliko padalo za igro – odvisno od velikosti skupine; lahko vzamemo tudi veliko rjuho ali kaj podobnega).</p> <p>Dovolj velik prostor, da bo padalo lahko v celoti razprto in bo za udeleženci še vsaj pol metra prostora.</p>
Potek	<p>Udeleženci držijo padalo raztegnjeno. Povemo, da bodo s padalom naredili gobico. Dokler bo padalo v obliki gobice (dokler se pod padalom ne bo spustil zrak in bo padalo padlo na glave udeležencev, da se ti med seboj ne bodo mogli več videti), se bodo pod gobico pogovarjali o dani temi.</p> <p>Vsebinski sklopi v okviru spolnega zdravja:</p> <ol style="list-style-type: none"><i>Spol, biološki spol, socialni spol, anatomija spolnih organov.</i><i>Spolna vloga, spolna identiteta, spolna usmerjenost, negativni in pozitivni vplivi družbe ter družbenih norm na posameznika.</i><i>Prijateljstvo, ljubezen, družina, enakopravno partnerstvo.</i><i>Ljubezensko-spolni odnosi, odgovornost in užitek, skupno odločanje partnerjev, neplodnost.</i>

	<p>Uporabimo konkretne teme npr. <i>kontracepcija, splav, spolni odnosi, spolno prenosljive okužbe, moj odnos do nasprotnega spola, moja spolna vloga, razlike med moškimi in ženskimi</i>.</p> <p>Ko izberemo temo, udeleženci na znak dvignejo padalo visoko v zrak, hitro stopijo tri korake naprej, padalo potegnejo za hrbet in sedijo na njegov rob. Padalo tako zajame zrak, nastala oblika pa spominja na gobo. Zajeti zrak počasi uhaja izpod padala, gobica pa se s tem spušča.</p> <p>Ko udeleženci v zraku naredijo gobico, tisti, ki se čuti poklicanega, prvi spregovori, nato pa se nadaljuje krog v desno, tako da vsak doda svojo misel, razmišljanje, vprašanje ali odgovor na dano temo. Če nihče noče začeti, določimo prvega s pomočjo vrtavke, pisala ali steklenice.</p> <p>Če se po zaključenem krogu gobica še ni spustila, nadaljujejo drugi krog na isto temo.</p> <p>Ko se padalo spusti, ponovno vstanejo in po želji ponovijo gobico z drugo temo.</p> <p>Dejavnost služi kot preprosta uvodna dinamika, ki jo je potrebno poglobiti.</p>
<p>Prilagoditve</p>	<p>Dejavnost lahko večkrat ponovimo z drugačno tematiko, vsaka ponovitev traja približno 10 minut. Teme lahko pred dejavnostjo predlagajo tudi udeleženci, npr. na listke vsak zase zapišejo teme, o katerih bi se želeli pogovarjati.</p>
<p>Opombe / dodatno</p>	<p>Pazimo, da izberemo teme, ki so primerne za starost udeležencev. Če kdo ne želi deliti svojih misli ob kakšni temi, jo lahko izpusti. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.</p> <p>O spolnem zdravju in primernih vsebinah za starost udeležencev se izvajalec predhodno</p>

	pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Tri zajčje naprej.

2. LONEC SREČE

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	6–30 udeležencev (idealno 15) / 12–19 let
Namen	Udeleženci izrazijo svoje poglede o temah, ki se dotikajo spolnega zdravja.
Krajši opis	Svinčniki, kartončki z gesli, lonec sreče (lonec, škatla, klobuk...).
Pripomočki in prostor	Padalo (malo ali veliko padalo za igro – odvisno od velikosti skupine; lahko vzamemo tudi veliko rjuho ali kaj podobnega). Dovolj velik prostor, da bo padalo lahko v celoti razprto in bo za udeleženci še vsaj pol metra prostora.
Potek	Udeležence razdelimo v manjše skupine. Vsaka skupina dobi svoj lonec. V vsakem so majhni kartončki (največ 10), na katerih so napisana gesla s področja spolnega zdravja, npr. <i>spolno prenosljive okužbe, medsebojni odnosi med spoloma, biološki spol, spolna identiteta, kontracepcija, spolni odnosi, ljubezen</i> . Vsak član skupine potegne iz lonca en kartonček. Njegova naloga je, da v določenem času pove kaj o geslu, ki ga je dobil (npr. svoje asociacije, izkušnje, ideje, želje, možne povezave). Vsak predstavi svoje razmišljanje drugim v skupini, ostali pa imajo možnost komentiranja. Na koncu lahko sledi plenarni pogovor vseh skupin.
Prilagoditve	Namesto gesel so lahko na kartončkih zapisane tudi konkretne provokativne neresnične/resnične trditve (npr. <i>Pri 15 letih je imela že polovica mladostnikov spolne odnose. Namen kontracepcije je zaščita pred neželjeno</i>

	<p>nosečnostjo. Glavna za spolne odnose je ljubezen.) Pri tem je potrebno trditve črpati iz strokovne podlage (glej v nadaljevanju), po potrebi razložiti odgovore.</p>
Opombe / dodatno	<p>Pozorni moramo biti na to, da izberemo gesla, ki so primerna starosti udeležencev.</p> <p>Skupine opozorimo, da so pozorni na to, da ima vsak priložnost o izbranem geslu povedati čim več, šele nato lahko ostali komentirajo. Pogovor naj se ne razvleče ali zaide v druge teme. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.</p> <p>O spolnem zdravju in primernih vsebinah za starost udeležencev se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku Tri zajčje naprej.</p>

3. VRZI IN POVEJ!

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	4–30 udeležencev (idealno 15) / 15–19 let
Namen	Pogovor o različnih vidikih spolnega zdravja. Vključitev v pogovor tudi boječih in manj zgovornih udeležencev.
Krajši opis	Temo spolno zdravje se razdeli na šest področij, nato pa poteka pogovor tako, da udeleženci izražajo svoja mnenja o posameznem področju glede na met kocke.
Pripomočki in prostor	Plakat ali kartice, kocka.
Potek	<p>Temo spolno zdravje razdelimo na šest področij (npr. <i>spolna identiteta, samopodoba, kontracepcija, spolni odnosi, spolno prenosljive okužbe, biološki spol</i>), sami ali skupaj z udeleženci. Pogovor o spolnem zdravju poteka tako, da udeleženci spregovorijo o področjih, ki so določena z metom kocke.</p> <p>Udeleženci sedijo okrog plakata, na katerem je narisana krog, ki je razdeljen na šest polj, ki so oštevilčena s števili od 1 do 6. V vsak del kroga se vpiše po eno področje spolnega zdravja. Ta plakat lahko pripravimo že vnaprej ali ga pripravimo skupaj z udeleženci. Eden izmed udeležencev vrže kocko. Številka določa področje iz plakata. Metalec kocke pove svoje mnenje o področju, ki ga je zadel. Ko je povedal svoje mnenje ali izkušnje s tega področja, poda kocko sosedu in tako naprej. Če ima kdo vmes pripombo, jo pove takoj, ko prvi preneha z govorjenjem.</p> <p>S pogovorom zaključimo, ko nihče nima ničesar več za dodati.</p>

Prilagoditve	Pri večji skupini lahko napišemo področja na kartice. Udeleženci vlečejo kartice. Dejavnost poteka enako kot v osnovni različici.
Opombe / dodatno	<p>Na začetku damo jasna navodila, da ne pride do skakanja v besedo udeležencu, ki je na vrsti. Če so udeleženci zelo zgovorni, moramo paziti, da v pogovoru ne zaidemo na druge teme ter da se pogovor časovno preveč ne razvleče. Če pa so udeleženci manj zgovorni, jih lahko spodbudimo k razmišljanju s pomožnimi vprašanji. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.</p> <p>Pri vrednotenju dejavnosti smo pozorni na to, kaj so se posamezniki naučili o spolnem zdravju.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Tri zajčje naprej.

4. KDO ODLOČA?

Trajanje	20–40 minut
Število / starost udeležencev	5–40 udeležencev / 15–19 let
Namen	Ozavestiti, da smo odgovorni za svoje spolno zdravje (in prav tako drugih).
Krajši opis	Udeleženci se ob vprašanjih se s pomočjo barvnih kartončkov opredelijo, kdo je odgovoren za posamezen vidik v sklopu spolnega zdravja posameznika oz. kdo bi o tem moral odločati.
Pripomočki in prostor	Kartončki treh različnih barv za vsakega udeleženca.
Potek	<p>Vsak prejme tri barvne kartončke. Izvajalec prebere trditev, udeleženci pa se opredelijo, kdo bi moral o tem odločati. To storijo tako, da dvignejo kartonček, ko izvajalec prebere vprašanje.</p> <p>Primeri barv kartončkov:</p> <ol style="list-style-type: none"> rumeno: STARŠI, zeleno: NEKDO ZUNANJI (sodnik, poslanci, zakon, ministrstvo, učitelji...), oranžno: JAZ (dotična mlada oseba). <p>Postavimo vsaj pet vprašanj.</p> <p>Primeri vprašanj:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Kdaj imam lahko spolne odnose?</i> <i>Ali imam lahko fanta oz. dekle?</i> <i>Koliko in kdaj bom imel/a otroke?</i> <i>Ali lahko kupim kondome?</i> <i>Kako se oblečem?</i> <i>Kako skrbim za svoje telo?</i>

	<p>7. <i>Kako se vedem do oseb nasprotnega spola?</i></p> <p>8. <i>Kako se vedem do oseb istega spola?</i></p> <p>9. <i>Koliko lahko vem o človeški spolnosti pri svojih letih?</i></p> <p>10. <i>Kakšna je moja spolna identiteta?</i></p> <p>Ko izrazijo mnenje z dvigom kartončka, jih po vsaki trditvi lahko povprašamo za argumentacijo mnenja.</p> <p>Na koncu dejavnosti se pogovorimo o odgovorih. Kdo je tisti, ki je po njihovem mnenju najbolj odgovoren za njihovo spolno zdravje? Poudarimo, da so v največji meri odgovorni sami. Pri tem dodamo, da smo v kontekstu spolnosti in spolno prenosljivih okužb odgovorni tudi do drugih.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	O spolnem zdravju in primernih vsebinah za starost udeležencev se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.
Vir	T trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

5. SOOČENJE

Trajanje	60–90 minut
Število / starost udeležencev	10–25 udeležencev / 15–19 let
Namen	Kritično razmišljanje udeležencev na podane izjave v zvezi s spolnim zdravjem. Oblikovanje svojega stališča.
Krajši opis	Člane skupine izzovemo s provokativno izjavo, nato pa se vsak odloči, ali se z njo strinja ali ne.
Pripomočki in prostor	Znaka DRŽI in NE DRŽI (lahko sta tudi zelen in rdeč znak), razporejena vsak na svojem koncu prostora.
Potek	<p>Udeležence izzovemo s provokativno izjavo. Vsak se mora v določenem času odločiti, če se strinja ali ne, ter se postaviti pod znak DRŽI (se strinjam) ali NE DRŽI (se ne strinjam). Sledi soočenje. Udeleženci imajo na voljo dve minuti, da pri sebi zavzamejo stališče oz. da razmislijo in se postavijo na določeno stran (v tem času razmislijo tudi o argumentih za svojo odločitev).</p> <p>Nato imajo čas, da argumentirajo svoje stališče in skušajo prepričati tiste na »drugi strani«, da imajo prav. Če koga argumenti prepričajo, lahko kadarkoli zamenja stran. Nato imajo na voljo še eno minuto, da se dokončno odločijo in izberejo stran. Spodbujamo spoštljivo komunikacijo in samostojno odločanje.</p> <p>Primeri provokativnih izjav:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Moški si vedno želi spolnosti in je nanjo vedno pripravljen.</i> 2. <i>Najboljša zaščita pred nosečnostjo je kontracepcijska tabletko.</i> 3. <i>Spolna vloga moških in žensk je enaka.</i>

	<p>4. <i>Spolna identiteta je vezana zgolj na biološki spol.</i></p> <p>5. <i>Ženske smo nežne in se rade pogovarjamo, moški pa so pogumni in o svojih čustvih ne govorijo pretirano.</i></p> <p>6. <i>Moški in ženska sta težko samo prijatelja.</i></p> <p>7. <i>Če me kaj moti na svojem telesu, imam slabo samopodobo.</i></p>
Prilagoditve	Če želimo več dinamike pri postavitvah, lahko obrnemo posamezne trditve v nikalno obliko.
Opombe / dodatno	<p>Pri dejavnosti moramo biti previdni, saj lahko ob pogovoru oz. predstavitvi argumentov zbuji močne občutke pri posamezniku. Izbrati moramo izjave, ki bodo udeležence spodbudile k razmisleku, prilagodimo jih glede na ciljno skupino. Damo jim dovolj časa, da razmislijo in se samostojno odločijo. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.</p> <p>O spolnem zdravju, osnovnih definicijah in primernih vsebinah za starost udeležencev naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.</p>
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

6. SANJAJ TUDI TI

Trajanje	60 minut
Število / starost udeležencev	6–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Udeleženci ubesedijo svoje sanje in želje za prihodnost na področju prijateljstva, ljubezni, partnerskega odnosa in družine. Opredelijo, kaj jim pri tem lahko pomaga oz. jih lahko ovira.
Krajši opis	Udeleženci razmišljajo o svojih sanjah in željah za prihodnost, jih delijo z drugimi in razmišljajo o tem, kaj jih ovira in kaj jim lahko pomaga na poti do uresničitve sanj.
Pripomočki in prostor	Velik list papirja (za vsako skupino), flomastri.
Potek	<p>Če je v skupini do 10 udeležencev, dejavnost izvedemo kot skupinsko razpravo in zbiranje idej. Če je udeležencev več, skupino razdelimo v manjše skupine po pet ali šest članov.</p> <p>Prvih pet minut člani skupine sami pri sebi razmišljajo, kako si predstavljajo določene stvari v prihodnosti: partnerja, partnerski odnos, družino itd.</p> <p>Svoje sanje in želje razkrijejo drugim članom skupine in razložijo, zakaj si to želijo. Na list napišejo (ali narišejo) tisto, kar jih druži npr. imeti otroke, imeti zvestega partnerja, se poročiti...</p> <p>Vsaka skupina ostalim udeležencem predstavi svoje ugotovitve.</p> <p>Nato povabimo k razmisleku o tem, kaj nam lahko prepreči, da bi se nam želje izpolnile in kaj lahko naredimo, da se približamo njihovi uresničitvi.</p> <p>Udeležence spodbudimo, da vsak zase opredelijo tri stvari, ki jim preprečujejo, da bi se jim želje</p>

	<p>izpolnile, in tri stvari, ki bi jih lahko naredili, da se približajo uresničitvi sanj.</p> <p>Tri stvari, ki jim preprečujejo, da bi se jim želje izpolnile, napišejo na listke in zažgejo. Tako se na simbolni ravni začne njihov boj proti tem. Tri stvari, ki bi jih lahko naredili, pa zapišejo na listke in jih shranijo.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Pazimo na varno komunikacijsko okolje. Dejavnost je primerna za skupine, kjer so udeleženci vzpostavili zaupen odnos, saj le tako lahko spregovorijo o intimnih željah.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Vsi drugačni, vsi enakopravni.

7. MOJ LOGOTIP

Trajanje	30–40 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	Dvigniti zavest o pomenu pozitivne samopodobe v povezavi s spolnim zdravjem.
Krajši opis	Udeleženci raziskujejo samopodobo in ustvarijo svoje logotipe.
Pripomočki in prostor	Plakat. Pisala in listi papirja za vse udeležence.
Potek	<p>Udeležence najprej peljemo skozi proces možganske nevihte v povezavi s samopodobo. Postavimo jim vprašanje: Kaj tebi pomeni pozitivna samopodoba?</p> <p>Nato udeležence povprašamo, če poznajo slavne ljudi ali katere izmed filmskih likov, ki imajo pozitivno ali negativno samopodobo, ali katerih samopodoba se je spremenila.</p> <p>Skupinski pogovor vodimo tako, da se pogovorimo o vplivu samopodobe (pozitivna ali negativna) na izbrane like. Ideje o vplivih zapišemo na plakat.</p> <p>Vsakemu izmed udeležencev nato damo list papirja in flomaster (lahko imajo na izbiro več flomastrov) ter jim naročimo, da oblikujejo logotip oz. sliko, ki predstavlja močno pozitivno samopodobo (in primerno raven samozavesti). Ta lahko vsebuje tudi načine, kako priti do tega ali pa samo, kako izgleda, ko imamo pozitivno samopodobo.</p> <p>Udeležencem pustimo dovolj časa, da dokončajo svoje slike oz. logotipe, nato pa jih povabimo, da jih pokažejo še drugim ali delijo kakšno misel.</p>

	<p>Ob koncu se pogovorimo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kako samopodoba v različnih situacijah vpliva na odločitve posameznika?</i> 2. <i>Kako je lahko posameznikova samopodoba popačena?</i> 3. <i>Ali samopodoba vpliva na spolno zdravje posameznika? Na kakšne načine?</i>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Ključno pri programih za krepitev zdravega življenjskega sloga, torej tudi spolnega zdravja, je razvijanje osebnih veščin in odnosa do sebe, sem sodi tudi razvijanje pozitivne samopodobe.</p> <p>O dejavnikih, ki vplivajo na spolno zdravje mladih, naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku A pick 'n' mix of sex and relationships education activities.

8. PORTRET

Trajanje	20 minut
Število / starost udeležencev	6–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	Udeleženci krepijo pozitiven pogled na svoje telo.
Krajši opis	Udeleženci rišejo portrete drug drugega s pomočjo zabavne metode. Vsak ima na koncu ob svojem portretu osebno refleksijo o svojem telesu.
Pripomočki in prostor	Listi in pisala za vse udeležence.
Potek	<p>Udeleženci se postavijo v pare, ki tvorijo dva kroga. Eden v paru je v zunanem, drugi v notranjem krogu. Par gleda drug drugega. Udeleženci, ki so v notranjem krogu, dobijo liste papirja, ki jih držijo pred sabo tako, da bodo lahko tisti, ki so v zunanem krogu, nanje risali (tisti v zunanem krogu dobijo pisala).</p> <p>Ko damo znak, udeleženci v zunanem krogu začnejo risati portret svojega trenutnega »partnerja«. Čez 15 sekund ponovno damo znak in takrat se vsi v zunanem krogu premaknejo za eno mesto v desno (tako zamenjajo svoje pare) ter nadaljujejo z risanjem portreta novega partnerja. Tako nadaljujemo, dokler ne vidimo, da je večina portretov že zaključenih.</p> <p>Nato se notranji in zunanji krog zamenjata. Sedaj postanejo portretiranci risarji in obratno.</p> <p>Ko imajo vsi udeleženci svoje portrete, si vsak vzame čas zase in ob portretu zapiše vsaj pet stvari, ki so mu všeč na svojem telesu oziroma zunanji podobi.</p>

Prilagoditve	Portrete lahko rišejo tudi samo v paru; tako je portret načeloma lepši. Udeleženci lahko ob portret zapišejo tudi stvari, ki jih motijo, saj ko si priznamo, da nas nekaj moti, to lažje sprejmemo. Zapišejo pa lahko tudi svoje dobre lastnosti (ne v zvezi z zunanostjo) in si tako še dodatno krepijo samopodobo.
Opombe / dodatno	<p>Ključno pri programih za krepitev zdravega življenjskega sloga, torej tudi spolnega zdravja, je razvijanje osebnih veščin in odnosa do sebe, sem sodi tudi razvijanje pozitivne samopodobe.</p> <p>O dejavnikih, ki vplivajo na spolno zdravje mladih, naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.</p>
Vir	Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.

9. MOJE MEJE

Trajanje	10–15 minut
Število / starost udeležencev	8–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	Udeleženci izkusijo, da ima vsak svojo osebno mejo – pozitivna samopodoba pomeni postavljanje meja in skrb zase.
Krajši opis	Udeleženci z gibanjem preizkušajo svoje osebne meje, kako blizu mu lahko pride druga oseba.
Pripomočki in prostor	Dovolj prostora za izvedbo dejavnosti.
Potek	<p>Udeleženci se postavijo v dve vrsti približno šest korakov narazen, tako da gledajo drug proti drugemu. Vsak mora imeti svoj nasprotni par. Podamo navodilo, da gresta osebi v paru druga proti drugi, čim bliže lahko. Ustavita se, ko jima postane neprijetno. Začnejo naenkrat.</p> <p>Potem poskusimo še enkrat. Vsi iz prve vrste se začnejo približevati, vsi v drugi vrsti pa pokažejo, kdaj se jim je drugi dovolj približal. Potem vlogi še zamenjamo.</p> <p>Povabimo jih, da pri sebi razmislijo, kako so se počutili, ko se jim je nasprotnik približeval in kako so se počutili, ko so se oni približevali drugemu. Če kdo želi, lahko to podeli s skupino.</p> <p>Podamo zaključek, da ima vsak posameznik osebno mejo – spoštuje jo najprej sam (to je del samopodobe), hkrati pa jo spoštujemo tudi pri drugih. Ne smemo pozabiti, da je tudi upoštevanje teh mej del spolnega zdravja.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Dejavnost je primerna kot uvod v pogovor o postavljanju mej v medosebnih (spolnih) odnosih oziroma spolnosti. Ključno pri programih za

Opombe / dodatno	<p>krepitev zdravega življenjskega sloga, torej tudi spolnega zdravja, je razvijanje osebnih veščin in odnosa do sebe, sem sodi tudi razvijanje pozitivne samopodobe.</p> <p>O dejavnikih, ki vplivajo na spolno zdravje mladih, naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.</p>
Vir	<p>Trenerji promotorjev zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih.</p>

10. POLŽ

Trajanje	15 minut
Število / starost udeležencev	2–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	Pri udeležencih krepiti sposobnost ustvarjanja uspešnih medosebnih odnosov.
Krajši opis	Udeleženci se razdelijo v pare. Eden je polž, ki se zvije v klobčič, drugi pa je njegov prijatelj muren, ki ga poskuša spraviti iz hišice.
Pripomočki in prostor	Dovolj prostora za izvedbo dejavnosti.
Potek	<p>Igralce razdelimo v pare. Eden je polž, ki se na tleh zvije v klobčič in zapre oči, drugi pa je njegov prijatelj muren, ki ga poskuša spraviti iz hišice. Pri tem ne sme uporabljati glasu. Šele, ko se polž dobro počuti in mu je način vabila všeč, pokuka iz hišice. Če mu način vabila ni všeč ali če se ne počuti varno, se še bolj tesno zvije v klobčič. Ko v celoti zleze iz hišice, vstane in se zahvali za vabilo. Nato se vlogi zamenjata.</p> <p>Na koncu dejavnosti naredimo vrednotenje in udeležence povprašamo, kako so se počutili v vlogi polža in kako v vlogi murna.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Ključno pri programih za krepitev spolnega zdravja je razvijanje osebnih veščin za kakovostne medosebne odnose.</p> <p>O dejavnikih, ki vplivajo na spolno zdravje mladih, naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena polokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.

11. SRČKOV PLES

Trajanje	20 minut
Število / starost udeležencev	10–30 udeležencev / 15–19 let
Namen	Ozavestiti počutje ob stiku z nasprotnim spolom.
Krajši opis	Fantje in dekleta dobijo listke s polovico para, nato pa morajo na znak poiskati svoj par in z njim zaplesati.
Pripomočki in prostor	Listki (po parih so zapisani znani pari iz risank, filmov, znanih oseb).
Potek	<p>Fante postavimo na eno stran, dekleta pa na drugo stran oz. drugo polovico kroga. Fantom razdelimo listke z eno polovico parov, ki so zapisani na listkih, dekletom pa drugo polovico. Na pisk ali drug znak se morajo pari čim hitreje najti in začeti plesati. Par, ki se zadnji najde, izpade. Nato se fantje in dekleta spet postavijo vsak na svojo stran, ponovno jim razdelimo listke. Proces se nadaljuje, dokler ne dobimo zmagovalnega para.</p> <p>Sledi pogovor o tem, kakšen je odnos med moškim in žensko, sta lahko le prijatelja, kako iz prijateljstva preide odnos v ljubezenski odnos, ali ima ljubezenski odnos več stopenj, kakšne so te stopnje...</p> <p>Udeleženci razmislijo tudi o tem, kako so se počutili ob plesu z osebo nasprotnega spola. Jim je bilo nelagodno ali so bili sproščeni? So si želeli, da bi bil njihov plesni partner nekdo drug ali jim je bil njihov partner všeč? To razmišljanje lahko delijo z drugimi ali pa ga zadržijo zase (ocenimo, kaj je bolje glede na starost udeležencev in poznavanje udeležencev med seboj).</p>

Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Ključno pri programih za krepitev spolnega zdravja je razvijanje osebnih veščin za kakovostne medosebne odnose. Dejavnost je dober uvod v pogovor o moški in ženski spolni vlogi. V primeru bolj ali manj homogene skupine udeležencev (veliko fantov ali deklet) lahko igro ovrednotimo tudi zgolj skozi vidik vzpostavljanja očesnega kontakta, telesnega stika in komunikacije na splošno.</p> <p>O osnovnih definicijah v okviru spolnega zdravja naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.

12. MEŽIKAM TI

Trajanje	10–15 minut
Število / starost udeležencev	Vsaj 11 do 30 udeležencev / 15–19 let
Namen	Premagovanje strahu pred očesnim kontaktom.
Krajši opis	Fant varuje svoje dekle pred tem, da jo z mežikanjem »osvoji« drug fant in obratno.
Pripomočki in prostor	Dovolj prostora za dva kroga udeležencev. Igro lahko izvedemo tudi s pomočjo stolov.
Potek	<p>Razdelimo se v mešane pare. Fantje so angeli deklet in stojijo v zunanjem krogu. Dekleta se postavijo pred njih v notranji krog. Fantje morajo gledati v pete dekleta pred seboj. Tisti, ki je sam, pa eni izmed njih pomežikne. Ta se mora hitro izmakniti in steči k njemu. Če jo fant, ki stoji zadaj, ujame, ji ni uspelo in mora tisti, ki je sam, še poskušati. Če pa je dekletu uspelo »pobegniti«, je sedaj na vrsti »njen« fant, da z mežikom pridobi naslednje dekle.</p> <p>Po nekem času se lahko vloge zamenjajo in dekleta stopijo v zunanji krog, fantje pa ostanejo v notranjem.</p> <p>Po zaključku dejavnost vrednotimo s pogovorom o počutju v eni in v drugi vlogi.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Ključno pri programih za krepitev spolnega zdravja je razvijanje osebnih veščin za kakovostne medosebne odnose. Dejavnost je dober uvod v pogovor o moški in ženski spolni vlogi. V primeru bolj ali manj homogene skupine udeležencev (veliko fantov ali deklet) lahko igro ovrednotimo.

	<p>tudi zgolj skozi vidik vzpostavljanja očesnega kontakta, telesnega stika in komunikacije na splošno.</p> <p>O osnovnih definicijah v okviru spolnega zdravja naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po lokalnem programu, ki je bil izveden v okviru projekta Za zdravje mladih.</p>

13. JAVNO IN ZASEBNO

Trajanje	30–60 minut
Število / starost udeležencev	2–5 udeležencev / 15–19 let
Namen	Udeleženci razlikujejo med zasebnim in javnim prostorom in razmišljajo, katere dejavnosti sodijo v zasebni in katere v javni prostor.
Krajši opis	Udeleženci s pomočjo fotografij določajo, kaj je zasebni in kaj javni prostor ter kakšna dejanja so kje sprejemljiva. Izraz prostor ni nujno vezan samo na fizično okolje.
Pripomočki in prostor	<p>Napisa »javno« in »zasebno«.</p> <p>15 fotografij različnih javnih in zasebnih prostorov (med drugim fotografije sobe z eno posteljo, sobe z dvema posteljama, kopalnice in stranišča).</p> <p>10 fotografij ali risb ljudi v različnih situacijah (med drugim pogovor dveh posameznikov, objem, poljub, moški / ženska v spodnjem perilu).</p> <p>Število fotografij naj bo prilagojeno številu udeležencev (zgoraj je število fotografij za pet udeležencev).</p>
Potek	<p>Z udeleženci se pogovorimo o javnem in zasebnem prostoru. Postavimo skupni definiciji, npr.:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Javni prostor je tam, kjer je lahko naenkrat več kot ena oseba in nimamo nadzora nad tem, kdo in koliko oseb lahko pride tja.</i>• <i>Zasebni prostor je tam, kjer nas samih ali več oseb ne bodo motili drugi in imamo nadzor nad tem, kdo in koliko oseb lahko pride tja.</i> <p>Napisa »javno« in »zasebno« položimo vsako</p>

na svojo stran delovnega prostora (to je lahko na mizi ali na tleh, vendar mora biti v dosegu udeležencev). Nato razložimo, da bo vsak udeleženec dobil svojo fotografijo z določenim prostorom. To fotografijo pokaže drugim, jo komentira (pove, kateri prostor je na njej) in se odloči, ali je to javni ali zasebni prostor. Fotografijo položi blizu napisa »javno« ali »zasebno«.

Skupina nato še skupaj komentira fotografijo in lahko spremeni njen položaj. Lahko pride tudi do tega, da bo fotografija na sredi med karticama, kakor so lahko nekateri prostori hkrati javni in zasebni. Ponavadi je na koncu več fotografij pod javnim in ne pod zasebnim prostorom.

Nato udeležencem kažemo slike, eno za drugo, ki opisujejo dejavnosti. Dobro je, da udeležencem povemo, kaj je na sliki, še preden jih pokažemo. Ko opišemo in pokažemo sliko z dejanjem, se morajo udeleženci odločiti, ali je za dejanje sprejemljivo, da ga počnemo v javnem, ali je bolje, da to počnemo v zasebnem prostoru. Počasi vsako sliko z dejanjem postavimo ob ali nad fotografijo prostora, kjer je to dejanje sprejemljivo.

Ko imamo vse slike razporejene, se ob dejanjih, ki so bila dodeljena zasebnemu prostoru, pogovorimo, kako lahko zasebni prostor postane še bolj zaseben, npr. kako lahko spalnica postane še bolj zaseben prostor: z zapiranjem vrat, z zastrtimi zavesami, spuščnimi roletami...

Udeležence opozorimo na dejanja, ki so kazniva, če jih počnemo na javnih mestih (torej imamo lahko zaradi njih težave s policijo).

Pogovorimo se, kakšne so lahko posledice, če

	<p>počnemo intimne stvari v javnosti.</p> <p>Primeri vprašanj za pogovor:</p> <p><i>Kaj vse predstavlja javni prostor? Je to nujno fizični prostor? Kaj pa splet in socialna omrežja? Se lahko kako zaščitimo pred zlorabo oz. vdorom v našo zasebnost? So vse fotografije, ki jih naredimo, primerne za objavo na socialnih omrežjih in na spletu? So vsi podatki primerni za objavo? Kako lahko to vpliva na samopodobo, spolno zdravje posameznika?</i></p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Dejavnost je primerna za udeležence od 15. leta naprej. Primerna je za manjše skupine.</p> <p>Ključno pri programih za krepitev zdravega življenjskega sloga, torej tudi spolnega zdravja, je razvijanje osebnih veščin in odnosa do sebe, kamor sodi tudi skrb za to, da tisto, kar želimo ohraniti zase/partnerja, dejansko tudi ohranimo in preprečimo morebitno zlorabo.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku A pick 'n' mix of sex and relationships education activities.

14. TELESNI GRAFITI

Trajanje	45–50 minut
Število / starost udeležencev	4–20 udeležencev / 14 let
Namen	Spoznavanje človeške anatomije.
Krajši opis	Zabavna dejavnost, ki v udeležencih zbudi zanimanje za poznavanje človeškega telesa (s poudarkom na spolnih organih).
Pripomočki in prostor	<p>Plakati, lepilni trak, flomastri (takšni, ki se lahko sperejo).</p> <p>Shematski prikaz moških in ženskih spolnih organov (primer je objavljen v strokovni podlagi o spolnem zdravju – glej opombe).</p>
Potek	<p>Pred začetkom zlepimo dva ali več plakatov skupaj. Ta novi (že zlepljen) plakat mora biti dovolj velik, da se lahko nanj uleže eden izmed udeležencev. Naredimo vsaj dva takšna plakata.</p> <p>Na vrh enega plakata napišemo moški in na vrh drugega ženska.</p> <p>Udeležence razdelimo v dve skupini. Če imamo veliko število udeležencev, pripravimo več plakatov in udeležence razdelimo v več skupin (v skupini naj bo največ pet ljudi).</p> <p>Skupina naj nariše podobo moškega ali ženske v naravni velikosti. Lahko je podobna kakšni znani osebi.</p> <p>Tisti, ki imajo žensko telo, narišejo ženske zunanje spolne organe in zraven zapišejo njihova imena. Enako naredi tudi skupina, ki ima moško telo, le da oni rišejo moške zunanje spolne organe.</p> <p>Skupine združimo nazaj v veliko skupino, kjer</p>

	<p>poročajo. Po poročanju vprašamo udeležence, če je vse zapisano in narisano pravilno in naredimo vse potrebne spremembe (narišemo in opišemo).</p> <p>Sedaj gredo udeleženci spet v majhne skupine (enake prejšnjim) in dobijo plakate s telesi, vendar imajo sedaj drug spol, kot so ga imeli prej. Dorisati morajo še notranje spolne organe. Če imajo udeleženci težave, jim pomagamo z vnaprej pripravljenim shematskim prikazom moških in ženskih spolnih organov.</p> <p>Udeleženci se spet združijo v veliko skupino in ponovno poročajo, mi pa dodamo oz. popravimo, kar je potrebno.</p> <p>Udeležence povprašamo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kako težke so bile te naloge?</i> 2. <i>Ste izvedeli kaj novega?</i> 3. <i>Kaj bi še želeli vedeti o tem?</i> <p>Sledi pogovor, preko katerega poudarimo lepoto moškosti in ženskosti, spoštovanje lastnega in tujega telesa, kako vidimo drug drugega (moški ženske, ženske moške), kaj drug drugemu pomenimo...</p>
Prilagoditve	Dejavnost je primerna za zaključni razred osnovne šole.
Opombe / dodatno	Pogovor o anatomiji spolnih organov je potreben v vseh starostnih obdobjih in mora biti prilagojen znanju in interesom skupine. Predstaviti je potrebno izgled, anatomijo in funkcijo spolnih organov – tako notranjih (pri ženski jajčniki, jajcevod, maternica, maternični vrat in pri moških moda, semenovod, prostata, sečnice) kot zunanjih (pri ženskah nožnica, velike in male sramne ustnice, klitoris in pri moških penis,

	<p>moda). Pri starostni skupini nad 15 let se lahko vključi tudi pogovor o raznih mitih, povezanih z anatomijo ali fiziologijo spolnih organov in komentira spoznanja, odkritja in prepričanja mladih o spolnih organih, pogovor o spolni disfunkciji, neplodnosti ipd.</p> <p>Pri razlagi anatomije se za lažjo in pravilno predstavo uporablja shematski slikovni material, saj pojmi postanejo manj abstraktni in lažje predstavljivi. Ta model se za poučevanje o varnem spolnem zdravju uporablja predvsem za razlago fiziologije spolnih organov.</p> <p>O osnovni anatomiji spolnih organov naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku A pick 'n' mix of sex and relationships education activities.

14. JAZ V VLOGI STARŠA

Trajanje	30–45 minut
Število / starost udeležencev	Ni omejitve števila / 15–19 let
Namen	Udeleženci razmišljajo, kako lahko nenačrtovana nosečnost vpliva na življenje.
Krajši opis	S pomočjo vizualizacije dosedanje in prihodnje življenjske poti udeleženci razmišljajo o možnih scenarijih v primeru, da nenačrtno postanejo starši.
Pripomočki in prostor	Papirji in pisala za vsakega udeleženca.
Potek	<p>Na začetku udeležencem povemo, da imajo možnost, da se kadarkoli umaknejo od dejavnosti ter da ne bo potrebno deliti tega, o čem bodo razmišljali, če tega ne bodo želeli.</p> <p>Vsak udeleženec dobi list papirja in pisalo. Poiščejo si udobno sedišče, kjer bodo lahko razmišljali sami, brez motenj. Na sredino listado polovice narišejo črto. Lahko je diagonalna ali vertikalna, ravna ali valovita.</p> <p>Udeležencem razložimo, da ta črta predstavlja njihovo dosedanje življenje. Na začetek črte napišejo »o let« in na konec svojo trenutno starost.</p> <p>Spomnijo naj se pomembnejših trenutkov v svojem življenju. Naj bodo pozorni predvsem na pozitivne dogodke, npr. <i>čudovita noč zunaj s prijatelji, dosežki v šoli ali v kakšni organizaciji, društvu, priučitev novih znanj, novih veščin, knjiga, ki so jo prebrali in je spremenila njihov način razmišljanja, družinski dogodki itd.</i></p> <p>Udeleženci to zapišejo ob svojo življenjsko črto in označijo, koliko so bili ob tem stari.</p>

	<p>Spodbudimo jih, da naj bodo čim bolj ustvarjalni, ko prenašajo svoje življenjske dogodke na papir.</p> <p>Nato udeležence povabimo, da pomislijo na naslednjih pet let. Predstavljajo si, kaj si želijo početi, doseči in kje si želijo biti, npr. <i>dobiti službo, iti na faks, zaživeti neodvisno od staršev, preživljati čas z družino ali s prijatelji, spoznati partnerja itd.</i> Nadaljujejo z risanjem svoje življenjske črte in nanjo vpišejo še te dogodke.</p> <p>Udeležence povabimo, da si vzamejo čas in si predstavljajo dobre stvari v preteklosti in svetlo prihodnost.</p> <p>Nato gredo dve leti nazaj od svoje trenutne starosti in si predstavljajo, da so takrat izvedeli, da bodo postali starši.</p> <p>Narišejo novo črto in na njej alternativo preteklih dveh in prihodnjih pet let.</p> <p>Postavimo jim vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kako je ta novica spremenila tvojo življenjsko črto?</i> • <i>Se bi moral pred novico o starševstvu odločati drugače?</i> • <i>Kakšno podporo in sredstva bi potreboval za starševstvo?</i> <p>Na koncu vrednotimo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kako ste se počutili med dejavnostjo?</i> • <i>Kaj ste se naučili?</i> • <i>Kako lahka oz. težka je bila ta dejavnost za vas? Zakaj?</i>
<p>Prilagoditve</p>	<p>Če kdo reče, da bi se odločil za splav oz. poskusil dekle prepričati v to, ga spodbudimo, da odgovori na enaka vprašanja in tako razmisli o morebitnih</p>

	<p>posledicah, ki bi jih imel splav na njegovo življenje.</p>
Opombe / dodatno	<p>Vsak udeleženec ima svoje vrednote in odnos do spolnega zdravja, med drugim tudi to, kako in če si predstavlja starševstvo. Zato spodbujamo spoštljivo in zaupno komunikacijo.</p> <p>Poudarimo, da ta vaja ni namenjena temu, da bi udeležence odvrčala ali nagovarjala k starševstvu, je samo orodje, s katerim lahko udeležencem predstavimo morebitne izzive nenačrtovanega starševstva in prednosti načrtovanega starševstva (ko si ga želimo, imamo partnerja in smo nanj pripravljeni).</p>
Vir	<p>Dejavnost je prilagojena po priročniku A pick 'n' mix of sex and relationships education activities.</p>

15. O KONTRACPCIJI

Trajanje	45 minut (odvisno od števila metod, ki jih želimo predstaviti udeležencem)
Število / starost udeležencev	Najmanj dva udeleženca / 15-19 let.
Namen	Udeleženci dobijo vpogled v različne metode načrtovanja rojstev in kontracepcije.
Krajši opis	Udeleženci po skupinah (ali parih) preučijo različne metode načrtovanja rojstev in kontracepcije.
Pripomočki in prostor	<p>Materiali z opisi metod načrtovanja rojstev in kontracepcije (primeri so naštet v strokovni podlagi o spolnem zdravju).</p> <p>Embalaža oz. vzorci različnih kontracepcijskih sredstev.</p> <p>Delovni listi »Kaj je v tvoji torbi?«</p>
Potek	<p>Naredimo kratek uvod v temo, npr.: <i>Kontracepcija ali načrtovanje rojstev/družine je vsak načrt ali metoda za preprečevanje ali uravnavanje nosečnosti. Poznamo uporabo naravne metode uravnavanja rojstev ter vrsto hormonskih, kemičnih, mehanskih in drugih sredstev kontracepcije. Načrtovanje družine omogoča ljudem, da dosežejo željeno število otrok in načrtujejo, kdaj in če naj bi te otroke dobili. Načrtovanje družine dosežemo z uporabo različnih kontracepcijskih metod in naravnih metod uravnavanja rojstev ter zdravljenjem neplodnosti.</i></p> <p>Udeležence razdelimo v manjše skupine (lahko tudi v pare) in vsaki skupini damo papirnato vrečko z embalažami kontracepcijskih sredstev, materiali o različnih metodah in delovni list, na katerem piše, kaj vse mora skupina izvedeti o kontracepcijskih sredstvih oz. metodah, ki jih ima v vrečki.</p>

	<p>Glede na število udeležencev lahko damo v vrečko več kot eno kontracepcijsko sredstvo oz. metodo. Vsaka skupina ima drugačno/a kontracepcijsko/a sredstvo/a oz. metodo načrtovanja rojstev.</p> <p>Pojasnite, da bo skupina potrebovala nekaj časa, da bo prebrala oz. raziskala določeno kontracepcijsko metodo, ki jo imajo v vrečki. Preberite jim vprašanja, ki so na delovnem listu, da imajo možnost, da vprašajo, če jim katero od teh vprašanj ni razumljivo.</p> <p>Skupine raziskujejo in se pogovorijo o odgovorih na vprašanja, preden jih zapišejo. Vsem zagotovimo dovolj časa, da končajo z nalogo in se jim za nekaj časa pridružimo, da vidimo, kako napredujejo in če potrebujejo pomoč.</p> <p>Ko vsi udeleženci zaključijo, se združijo v veliko skupino, kjer po skupinah poročajo o svojih ugotovitvah.</p> <p>Po tem, ko se metoda predstavi, damo ostalim udeležencem možnost, da vprašajo kaj o tej metodi. Če je mogoče, odgovorijo udeleženci, ki so metodo predstavljali, če ne, moramo biti pripravljeni na to, da bomo odgovorili na bolj poglobljena vprašanja ali da popravimo napačne informacije.</p> <p>Ko so predstavljene vse metode načrtovanja rojstev in kontracepcije, spodbudimo pogovor o tem, kje lahko najdemo še več in resnično zanesljive informacije.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Ključno pri programih za krepitev spolnega zdravja je razvijanje potenciala za iskanje relevantnih in resničnih informacij. Dejavnost poleg raziskovanja omogoča pojasnjevanje

	<p>morebitnih dilem.</p> <p>Poudariti je potrebno, da se mora posameznik o kontracepciji, ki jo bo ali je ne bo uporabljal, odločiti na podlagi lastnih vrednot, tveganja za neželjeno nosečnost in spolno prenosljivo okužbo ter njeno/njegovo odločitvijo za spolni odnos.</p> <p>O načrtovanju rojstev in kontracepciji naj se izvajalec predhodno pouči v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga na temo spolnega zdravja. Tam najde primerna sporočila za mladostnike glede na njihovo starost.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku A pick 'n' mix of sex and relationships education activities.

2.7

DUŠEVNO ZDRAVJE IN NEKEMIČNE (VEDENJSKE) ZASVOJENOSTI

1. Božam dušo
2. S polnimi pljuči
3. Čutim
4. Povej mi zgodbo
5. Moj kamenček
6. To sem jaz
7. Klopka dobrih misli
8. Zrcalo
9. Totem
10. Takšni in drugačni
11. Spomin
12. Zaigrajmo
13. Nujno rabim!
14. Motilci časa
15. Labirint odločitev
16. Moj, naš izziv



1. BOŽAM DUŠO

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	5–15 udeležencev / 12–19 let
Namen	Negovanje prijetnih občutkov in čustev. Krepitev pozitivnega odnosa do življenja.
Krajši opis	Udeleženci ob prijetni glasbi ali zvokih narave narišejo nekaj pozitivnega, prijetnega. Z dejavnostjo spodbujamo in negujemo pozitivna čustva. Se jih zavemo in jih tako lažje koristimo v vsakdanjem življenju.
Pripomočki in prostor	Barvice, papir, podlaga za risanje. Glasba ali zvoki narave.
Potek	<p>Skupino uvedemo v dejavnost: <i>Prijetni občutki so dobro počutje, optimizem, zadovoljstvo, pozitivna samopodoba, občutek moči in sposobnost soočanja s težavami itd. Potrebujemo jih za to, da se počutimo dobro, da imamo energijo in voljo za uresničevanje zadanih ciljev in želja. Prijetni občutki naredijo naše življenje srečnejše, lažje in izboljšujejo naše odnose. To ima pomemben vpliv na naše duševno zdravje.</i></p> <p>Udeležence posedemo in jim začnemo predvajati prijetno glasbo. Lahko pa jih spodbudimo, da se osredotočijo na zvoke narave. Prosimo jih, da narišejo nekaj, kar v njih spodbuja pozitivna čustva oziroma občutke. Damo jim čas, da razmislijo, zadihajo, pogledajo vase in začnejo risati.</p> <p>Ko zaključijo, si izdelke lahko predstavijo. Pogovor razvijamo v smeri, zakaj je potrebno, da ozaveščamo, kaj v nas budi pozitivne občutke – da s tem krepimo duševno zdravje.</p>

Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Poudarimo, da ni bistveno, kdo bo narisal lepšo risbo, ampak da izdelek izhaja iz vsakega posameznika in odraža pozitivna občutja.</p> <p>Duševno zdravje pomeni mnogo več kot le odsotnost bolezni, zato je primerneje govoriti o kontinuumu: od duševnega zdravja do duševne bolezni. Lahko bi tudi rekli od pozitivnega (dobropočutje, optimizem, zadovoljstvo, pozitivna samopodoba, občutek moči in sposobnost soočanja s težavami) do negativnega duševnega zdravja (npr. različne duševne motnje – posttravmatska stresna motnja, depresija, anksiozne motnje).</p> <p>Več o duševnem zdravju mladih najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Drobtinice duhovnosti.

2. S POLNIMI PLJUČI

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	1–15 udeležencev / 14–19 let
Namen	Sprostiti skupino/posameznika, jo/ga umiriti in razbremeniti.
Krajši opis	Udeleženci se sprostijo. Učijo se odmakniti od stresa in ohranjati notranje ravnovesje.
Pripomočki in prostor	Podlaga za sedenje ali ležanje za vsakega udeleženca. Glasba, ki sprošča/po želji tišina.
Potek	Udeleženci sedejo ali ležejo na podlage tako, da jim je udobno. Izvajalec z mirnim glasom vodi skupino. Dejavnost se lahko začne z dihalnimi vajami, nadaljuje pa z dodatnimi navodili, npr. odmislite skrbi, zaprite oči, še naprej mirno dihajete, poslušajte naravo, poslušajte vodo, ki teče v daljavi, poslušajte zvoke ptic v gozdu, roke položite na tla, tipajte zemljo, kamne, osredotočite se na ... Udeleženci se po dejavnosti lahko posvetijo nadaljnjim opravilom.
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Pri dejavnosti še ne gre za pravo meditacijo, ampak meditativno metodo sproščanja, ki je uporabna v manjših ali večjih skupinah kot načrten odmor med dejavnostmi, ki lahko povzročajo stres. Po taki vaji smo bolj zadovoljni, učinkoviti in lažje stopamo v odnose.</p> <p>Na spletni strani Klinike Golnik http://www.klinika-golnik.si si v dokumentu Prikaz izvajanja dihalnih vaj lahko pogledate natančnejša navodila za izvedbo dejavnosti.</p>
Vir	/

3. ČUTIM

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	Neomejeno število udeležencev / 12–19 let
Namen	Vzpostavljanje kontakta z naravo in seboj.
Krajši opis	Udeleženci se odpravijo v naravo, jo začutijo in se umirijo.
Pripomočki in prostor	Udobna podlaga za sedenje ali ležanje.
Potek	<p>Pri tej dejavnosti nam narava pomaga pri umiritvi in osredotočenosti na čute.</p> <p>S skupino se odpravimo v gozd, na travnik, na skale itd., kjer ni zvokov industrije, prometa ali ostalih ljudi. Posameznik si izbere prostor v primerni razdalji od ostalih. Sede ali leže na tla, tako da mu je udobno. Zapre oči, mirno diha in uporabi ostale čute (sluh, tip, voh, okus).</p> <p>Po 5 do 10 minutah povabimo skupino k pogovoru o občutkih med dejavnostjo in vplivu dejavnosti na njih. Ker v vsakdanjem vrvežu toliko poudarjamo vid, zgublamo stik s preostalimi čuti. Zato je pomembno, da vadimo vzpostavljanje ravnovesja med čutili.</p>
Prilagoditve	Namesto ležanja z zaprtimi očmi lahko udeležencem pripravimo različne poti, na kateri urijo vse čute razen vida. V ta namen jim zavežemo oči.
Opombe / dodatno	Še več podobnih dejavnosti, s katerimi urimo čute, najdemo na spletni strani http://baza-iger.skavt.net/kategorija/kimove-igre .
Vir	/

4. POVEJ MI ZGODBO

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	5–10 udeležencev / 12–19 let
Namen	S pomočjo branja in obnove zgodbe poglobiti dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje. Komunikacija v skupini.
Krajši opis	Udeležencem preberemo zgodbo (ali odlomek). Nato jih razdelimo v skupine, ki morajo zgodbo obnoviti in jo predstaviti ostalim.
Pripomočki in prostor	Plakati in pisala za vse skupine. Zgodba (kako dolga in zapletena je odvisno od starosti in strukture skupine).
Potek	<p>Udeležencem preberemo zgodbo. Nato jih razdelimo v skupine in šele nato povemo, kaj morajo narediti. S pisanjem ali risanjem morajo obnoviti zgodbo. Pri tem naj sodelujejo vsi člani skupine in čim bolj enakovredno prispevajo k sestavljanju celote. Zgodba skupine je zaključena, ko se vsi člani strinjajo, da je njihova obnova res prava. Zgodbo zatem preberejo/predstavijo drugim.</p> <p>Poiščemo razlike, ki so nastale pri zgodbah, in se vprašamo, zakaj si vsak na svoj način zapomni, razume in interpretira informacije. Poudarimo, da smo si različni in da na vsakega izmed nas vpliva vrsta dejavnikov.</p> <p>Udeleženci gredo nato nazaj v skupine ter se pogovorijo o vsebini zgodbe, asociacijah, razmišljanjih ter izkušnjah, vezanih na zgodbo oziroma odlomek.</p> <p>Ob koncu predstavimo pomembnejše dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje mlade osebe.</p>

Prilagoditve	Skupini lahko postavimo podvprašanja na temo v zgodbi ter jih tako še dodatno spodbudimo, da razmišljajo o sebi in življenju.
Opombe / dodatno	<p>Primeri knjig za zgodbo oziroma odlomek (izberemo primerno glede na starost udeležencev):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gray D. Chapman: 5 jezikov ljubezni; 5 jezikov ljubezni otrok,</i> 2. <i>Angèle Lieby: Rešila me je solza,</i> 3. <i>Lissa Rankin: Ozdravimo strah,</i> 4. <i>Pema Chödrön: Izbira,</i> 5. <i>Antoine de Saint-Exupéry: Mali princ,</i> 6. <i>Andrea Schwarz: Mali zmaj imej me rad; Mački so pač takšni.</i> <p>Za dejavnost lahko izberemo del poglavja, ki vsebuje misli, trditve, vprašanja, ki lahko udeležence motivirajo, da razmišljajo o določenih področjih po svoji izbiri in morda razvijejo novo idejo, misel, trditev, vprašanja...ki bi jo radi delili z ostalimi. Ni potrebno, da udeleženci poznajo celo zgodbo.</p> <p>Dejavnost lahko služi kot uvod v poglobljanje tematike duševnega zdravja. Predstavimo dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje. Več o teh najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga.</p>
Vir	/

5. MOJ KAMENČEK


Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	3–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Preprosta refleksija in načrt osebne rasti.
Krajši opis	Udeleženci pomislijo na osebni napredek/dosežek, na katerega so ponosni in na katerem si želijo še naprej delati. Nato simbolično potrdijo odločitev za osebno rast.
Pripomočki in prostor	Flomastri za vse udeležence. Prostor v naravi ob vodi.
Potek	<p>Udeležence zberemo in jih povabimo, da pomislijo, na kateri osebni napredek/dosežek v zadnjem času so najbolj ponosni in na katerem si želijo še naprej delati. Ob tem si vsak v tišini izbere svoj kamenček in si vzame dovolj časa za razmislek.</p> <p>Nato vsak udeleženec na eno stran kamenčka zapiše svoj osebni napredek/dosežek, na drugo stran pa kje konkretno želi še osebno rasti.</p> <p>Ko so vsi udeleženci pripravljeni, se skupina skupaj odpravi do vode. Vsak vrže kamenček v vodo ter s tem simbolično potrdi svojo namero. Pred tem dejanjem lahko svoje dosežke podelimo.</p>
Prilagoditve	Dejavnost lahko poglobimo tudi z iskanjem svojih močnih in pozitivnih lastnosti, s čimer krepimo samozavest. Udeležencem damo pet minut časa, da razmislijo in povejo tri pozitivne lastnosti o sebi. Nato jih podelijo z drugimi. Spodbudimo pogovor: <i>jim je bilo težko najti tri lastnosti ter zakaj mislijo, da je temu tako; kako so se počutili, ko so te lastnosti izrekli na glas; ali so imeli s tem kakšne težave ter zakaj mislijo, da je tako.</i>

Opombe / dodatno	<p>Udeležencem ni potrebno deliti svojih razmišljanj in zaključkov; o tem spregovorijo le, če si želijo. Priporočeno je, da pri tej dejavnosti sodeluje tudi izvajalec.</p> <p>Z ubesedenjem svojih močnih in pozitivnih lastnosti omogočimo, da se slišimo ter tako ugotovljeno bolje začutimo. Dejavnost krepi zadovoljstvo posameznika in ga spodbuja k nadaljnji osebni rasti.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Drobtinice duhovnosti.

6. TO SEM JAZ

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	5–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Spoznavanje sebe in drugih članov skupine.
Krajši opis	Udeleženci izdelajo osebno izkaznico in se z njo predstavijo. Tako dobijo uvid o sebi in spoznavajo značilnosti drugih članov skupine.
Pripomočki in prostor	Vprašalnik oz. osebna izkaznica, listi in pisala za vsakega udeleženca. Nežna, pozitivna glasba za vzdušje v ozadju.
Potek	Dejavnost poteka tako, da vsak udeleženec izpolni vprašalnik oz. osebno izkaznico. Ko jo sestavi, se z njeno pomočjo predstavi ostalim. Sledi razprava. V pomoč so lahko naslednja vprašanja: <i>Ali sem odkril kaj novega? Kaj smo izvedeli drug o drugem? Se moje potrebe razlikujejo od potreb drugih? Zakaj? Smo si v čem vseeno podobni?</i>
Prilagoditve	Vprašanja spreminjamo po želji. Namesto osebne izkaznice lahko udeleženci oblikujejo osebni grb, kjer se izrazijo z risanjem.
Opombe / dodatno	S spoznavanjem sebe in drugih lažje stopamo v kakovostne medosebne odnose, ki pomembno vplivajo na duševno zdravje posameznika. Več o teh najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Tri zajčje naprej.

Osebna izkaznica

1.	Ime:	
2.	Kaj najraje počneš, ko dežuje?	
3.	Kaj želiš početi v življenju?	
4.	Koliko časa preživiš s prijatelji?	
5.	Kdo je tvoj idol?	
6.	Kaj bi v življenju najmanj pogrešal/la?	
7.	Kaj potrebuješ, da si srečen/na?	
8.	Katera barva ti je najljubša?	
9.	Komu najbolj zaupaš?	
10.	Moja definicija svobode je:	
11.	Asociacije na besede: družina, postelja, zdravje, tema, zakon, šivanka, telo, vrata, morje, srce, izdaja, ogledalo, stres, partner, sreča.	
12.	Moj življenjski moto je:	

7. KLOPKA DOBRIH MISLI

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	5–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Krepitev samozavesti in samopodobe. Spodbujanje pozitivnega odnosa do drugih.
Krajši opis	Udeleženci si podajajo klopko in si izrekajo pohvale in pozitivne misli.
Pripomočki in prostor	Klopka volne ali druge vrste vrvice.
Potek	<p>Udeleženci se postavijo v krog. Razložimo navodila in začnemo dejavnost s pohvalo ali pozitivnim komentarjem ter podamo klopko udeležencu, ki mu je bila pohvala namenjena. Konček klopke obdržimo pri sebi.</p> <p>Ko udeleženec ujame klopko, naredi enako za drugega udeleženca, mu poda klopko ter zopet obdrži konček.</p> <p>Dejavnost nadaljujemo, dokler ne nastane mreža. Mrežo lahko na koncu s pomočjo klinov zapičimo v tla in fotografiramo skupaj z udeleženci.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Dejavnost je primer zaključka daljše dejavnosti, kjer so se udeleženci imeli priložnost dobro spoznati in sodelovati.</p> <p>Izvajalec naj bo pozoren, da se dobre misli podajajo vsem udeležencem, da se nobenega ne izpusti.</p>
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Drobtinice duhovnosti.

8. ZRCALO

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	6–24 udeležencev / 12–19 let
Namen	Krepitev samozavesti in samopodobe. Spodbujanje pozitivnega odnosa do drugih.
Krajši opis	Udeleženci si med seboj podelijo iskrene pohvale, pozitivne misli in želje.
Pripomočki in prostor	List papirja z imenom udeleženca (nosil ga bo na hrbtu). Pisala (naj bodo mehka, da ne preluknjajo papirja med pisanjem, in ne premokra, da nepustijo sledov na oblačilih). Lepilni trak.
Potek	Vsakemu udeležencu na hrbet nalepimo papir z njegovim imenom. Udeleženci se sprehajajo drug do drugega in si na papir na hrbtu napišejo vsaj eno iskreno pohvalo, pozitivno misel ali željo ter se pod njo podpišejo. Ko vsi zaključijo, vsak sname svoj list in ga pospravi. Prebere ga lahko takoj, lahko pa se skupina dogovori, da odprejo svoje liste kasneje (npr. ko se vrnejo domov po večdnevem dogodku).
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Dejavnost je primerna za daljše dejavnosti, kjer so se udeleženci imeli priložnost dobro spoznati in sodelovati.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Drobtinice duhovnosti.

9. TOTEM

Trajanje	15–30 minut
Število / starost udeležencev	3–10 udeležencev / 12–19 let
Namen	Sproščanje stresa in izražanje morebitnih frustracij, ki so se nabrale pri udeležencih. Krepitev sposobnosti izražanja svojih čustev, občutkov, razmišljanj.
Krajši opis	Udeleženci sedijo v krogu, podajajo si totem in spregovorijo o svojih občutkih.
Pripomočki in prostor	Totem (lahko je posebej za to narejen pripomoček, lahko pa je tudi kak drug predmet).
Potek	<p>Udeleženci sedejo v krog, tako da jim je udobno. Predstavimo totem. Medtem, ko oseba drži totem, lahko govori, ko zaključi, ga poda drugemu udeležencu, ki nakaže, če želi spregovoriti. Nikogar v to ne silimo.</p> <p>Postavimo vprašanja: <i>Kaj me je danes zmotilo? Kaj bi naredil drugače? Kaj potrebujem za boljše počutje? Kaj lahko k temu prispevam sam?</i></p> <p>S pomočjo totema se lahko razvije konstruktivna razprava, pri čemer v veljavi ostane pravilo, da govori samo tisti, ki ima v rokah totem.</p>
Prilagoditve	<p>Če smo v naravi in imamo možnost zvečer zakuriti ogenj, lahko dejavnost še bolj pride do izraza.</p> <p>Vprašanja prilagodimo glede na dogajanje in dinamiko v skupini.</p>
Opombe / dodatno	Dejavnost pride še posebej prav, kadar je skupina podvržena stresu. Pozitivno vpliva na udeležence na večdnevni dejavnosti (npr. vsak večer po zaključku dneva). Pomembno je, da sodeluje tudi izvajalec. Spodbujamo poglobitev vase in

	razumevanje ter spoštovanje drugih. To omogoči kvalitetnejši odnos in bolj zadovoljno sobivanje v nadaljevanju.
Vir	/

10. TAKŠNI IN DRUGAČNI

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	5–24 udeležencev / 15–19 let
Namen	Razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje mlade osebe. Vživljanje v stiske drugih.
Krajši opis	Udeleženci z igro vlog spoznavajo situacije, s katerimi se soočajo posamezniki z različnimi stiskami, npr. odsotnost staršev, nesprejemanje sovrstnikov, hude finančne težave, zelo visoka (nerealna) pričakovanja s strani bližnjih...
Pripomočki in prostor	Kartončki, na katerih so napisane različne identitete, npr. : <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Marko staršev ne vidi po cele mesece, ker kar naprej delajo.</i> 2. <i>Tine sovrstniki ne sprejemajo zaradi telesne teže in jo kar naprej nadlegujejo.</i> 3. <i>Matevž ima doma hude finančne težave, komaj imajo za hrano.</i> 4. <i>Tadeja ima starše, ki do nje gojijo zelo visoka (nerealna) pričakovanja; nikoli je ne pohvalijo.</i> 5. <i>Jana vedno nosi dolga in temna oblačila, saj se na skrivaj večkrat poreže po stegnih.</i> 6. <i>Rok šprica šolo, cel dan sedi v parku in se šele nato vrne domov.</i> 7. <i>Neja ima starejšega fanta; spoznala ga je Facebooku.</i> <p>Kreda ali lepilni trak za označbo začetne črte.</p>
Potek	Udeležencem razdelimo kartončke z identitetami, v katere se morajo vživeti – teh si

med seboj v prvem delu dejavnosti ne razkrijejo.

Udeležence povabimo, da se postavijo za začetno črto, ki jo s kredo ali lepilnim trakom označimo na tleh. Postavljamo jim trditve. Če se s trditvijo strinjajo, stopijo korak naprej, sicer ostanejo na mestu. Pomembno je, da se vživijo v svojo vlogo in odgovarjajo tako, kot bi lahko odgovorila oseba, katere identiteto posameznik ima v tej dejavnosti. Naročimo jim, da obenem opazujejo, kako se premikajo ostali.

Primeri trditev:

1. *Vsak dan si lahko privoščim sladoled.*
2. *Za denar mi je vseeno.*
3. *Uživam v druženju s prijatelji.*
4. *S prijatelji se rad odpravim v kino ali na bazen.*
5. *Uživam v preživljanju prostega časa.*
6. *V prostem času se ukvarjam z različnimi športi in pri tem uživam.*
7. *Pomembno mi je, da me drugi opazijo.*
8. *Veselim se šolskih počitnic, ki bodo zopet polne dogodivščin.*
9. *Imam osebo, ki ji lahko v popolnosti zaupam.*
10. *Še nikoli nisem razmišljal o samomoru.*
11. *Svoje izdelke rad razstavim in slišim, kaj si o njih mislijo drugi.*

Ko zaključimo s trditvami, jih povabimo, da se ozrejo naokoli in pogledajo, kje so. Identitete še vedno ne razkrijejo. Nato jih vprašamo, *kako se počutijo, kako gledajo na svoj položaj v primerjavi z drugimi. Zakaj mislijo, da so pozicionirani, kjer so? Kaj bi moralo biti drugače, da bi stali korak dlje?*

	V zadnjem delu udeleženci razkrijejo svoje identitete. Skupaj pogledajo položaj posameznikov še z vidika osebe, v katero so se vživali. Pogovorijo se, <i>kako je njihov položaj vplival na njihovo počutje in zakaj.</i>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Igra odpira prostor za spoznanje, da ima vsak posameznik svojo zgodbo. Ob tej priložnosti lahko na koncu udeleženci sedijo v krog in se pogovorijo o tem, kaj potrebujejo mladi, da se razvijajo in da napredujejo ter kakšno moč imajo različni dejavniki na duševno zdravje posameznika. Več o teh najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Tri zajčje naprej.

11. SPOMIN

Trajanje	30 minut
Število / starost udeležencev	2–10 udeležencev / 12–19 let
Namen	Spoznavanje različnih nekemičnih (vedenjskih) zasvojenosti.
Krajši opis	S pomočjo prirejene igre spomin udeleženci spoznavaajo vedenja, ki lahko vodijo v odvisnost. Razpravljajo o možnih vzrokih oz. trenutku, ko določeno vedenje/opravilo/dogodek postane za posameznika nujno potrebno.
Pripomočki in prostor	Vnaprej pripravimo kartice za igro spomin: po dve enaki fotografiji nalepimo na kartončke. Te fotografije predstavljajo vedenja, ki lahko vodijo v različne nekemične odvisnosti.
Potek	<p>Udeleženci posedejo v krog. Prvi prične obračati kartončke in ko najde par, pove, katero vedenje predstavlja. Postopno vodimo pogovor v smeri, kaj je vedenjem na fotografijah skupnega in kakšen problem lahko predstavljajo.</p> <p>Spodbudimo delitev izkušenj o posameznem vedenju med udeleženci. Skupaj poskušamo opredeliti možne vzroke oz. trenutke, ko določeno vedenje/opravilo/dogodek postane za posameznika nujno in s tem zasvojenost.</p> <p>Dejavnost lahko poglobimo s teorijo: kaj je zasvojenost, kemične/nekemične zasvojenosti, skupne točke.</p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se

	<p>kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj.</p> <p>Možna tipologija nekemičnih zasvojenosti po Egorovu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. hazarderstvo (igre na srečo); 2. erotične zasvojenosti: zasvojenost z ljubeznijo (zaljubljenostjo), zasvojenost s seksom; 3. družbeno sprejemljive zasvojenosti: z delom (deloholizem), pretirana športna vadba, z odnosi, nakupovanjem, religijo, duhovnostjo; 4. zasvojenosti s tehnologijo: z internetom, mobilnimi telefoni, druge tehnološke zasvojenosti (s televizijo, z drugimi audio pripomočki); 5. zasvojenost s hrano: prenajedanje, stradanje. <p>Izvajalec naj se pred izvedbo dejavnosti vsebinsko pripravi, saj gre pri nekemičnih zasvojenostih za zelo kompleksen pojav. Uporabi naj fotografije, primerne starosti in zrelosti skupine. Ključno je, da udeleženci razmišljajo o odnosu do posameznega vedenja in še »zdravi« količini časa, ki mu ga posvečajo.</p>
Vir	/

12. ZAIGRAJMO

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	5–10 udeležencev / 15–19 let
Namen	Spoznavanje skupnih značilnosti različnih nekemičnih (vedenjskih) zasvojenosti.
Krajši opis	Udeleženci prevzamejo vlogo človeka z nekemično zasvojenostjo. Sledi pogovor o doživljanju »igre« s strani igralca in s strani opazovalcev.
Pripomočki in prostor	Različni rekviziti za uprizoritev igre: telefon, računalnik, igralna konzola, TV, različna oblačila itd.
Potek	<p>Udeležence povabimo, da si v mislih izberejo eno izmed nekemičnih (vedenjskih) zasvojenosti. Pred tem jih spomnimo, kaj so zasvojenosti in na celoten spekter (glej dejavnost Spomin).</p> <p>Praktični primeri: <i>igranje računalniških igrvic, gledanje televizije, pregledovanje socialnih omrežij in elektronske pošte, obsedenost s prehrano, igre na srečo, nakupovanje, gledanje pornografije.</i></p> <p>Pomembno je, da si vsak zasvojenost izbere sam, saj se bo moral dobro vživeti v vlogo. Nato damo na voljo čas, da si udeleženci naberejo rekvizite in pripravijo scenarij, v katerem predstavijo tipičen dan osebe s posamezno zasvojenostjo.</p> <p>Ko so pripravljeni, sedejo v polkrog in prvi udeleženec začne z igro. Ko konča, začne drugi in tako naprej. Po vsaki odigrani vlogi ali na koncu (odvisno od števila udeležencev in časa) se pogovorimo, kaj smo opazovali. Pogovorimo se o počutju v vlogi igralca in opazovalca.</p>

	Poskušamo najti skupne značilnosti posameznih zasvojenosti. Vprašamo: <i>Kako opazim zasvojenost pri sebi? Pri drugih? V čem se nekemične zasvojenosti razlikujejo od kemičnih? Kako jih je možno opaziti?</i>
Prilagoditve	Identitete oz. situacije za igre vlog lahko določimo vnaprej. Posamezen scenarij lahko pripravimo tudi v manjših skupinah (ne le kot posamezniki).
Opombe / dodatno	<p>Udeleženci morajo pred dejavnostjo vsaj malo razumeti, kaj je nekemična (vedenjska) zasvojenost. Sicer lahko pride do posploševanja ali stereotipov. Pazimo na varno komunikacijsko okolje.</p> <p>Dejavnost lahko poglobimo z značilnostmi zasvojenosti. Za zasvojenost je značilno, da je zasvojeni že večkrat poskusil opustiti škodljivo vedenje, vendar je vedno znova popustil notranjim psihičnim pritiskom in se vnovič omamil. Temeljne značilnosti zasvojenosti so:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>POMEMBNOST (ang. salience) – aktivnost postane najpomembnejša v življenju posameznika in dominira njegovo razmišljanje, čustva in vedenje (tudi ko ne izvaja te aktivnosti);</i> 2. <i>SPREMEMBA RAZPOLOŽENJA – osebe lahko izkusijo neke vrste zadetost ali pa paradoksalno mirnost kot posledico pobega ali omrtvičenja;</i> 3. <i>TOLERANCA – vedno večja količina substance ali vedno več časa za to aktivnost/zasvojenost je potrebna zato, da se doseže isti efekt;</i> 4. <i>UMIK (ang. withdrawal symptom) – to so neprijetna čustvena stanja in/ali fizični učinki, kot so npr. tresenje, muhavost, razdraženost, ki se pojavijo, ko oseba ne more izvajati želene aktivnosti;</i> 5. <i>KONFLIKT se pojavi med osebo in tistimi, ki so ob</i>

	<p>njem (medosebni konflikti), konflikt z drugimi aktivnostmi (delo, družabno življenje, hobiji in osebni interesi) ali znotraj posameznika (notranji konflikti in/ali subjektivno občutenje izgube nadzora), ki se vsi povezujejo s porabo prevelike količine časa za navedeno aktivnost;</p> <p>6. PONOVIČNE BOLEZNI (ang. relapse) – gre za tendenco ponovitve predhodnih vzorcev vedenja v obliki pretiranega udejstvovanja pri določeni aktivnosti.</p> <p>Več o področju lahko preberemo v vsebinskem poročilu raziskave o nekemičnih (vedenjskih) zasvojenosti med mladimi, ki je bila opravljena v okviru projekta Za zdravje mladih.</p>
Vir	/

13. NUJNO RABIM!

Trajanje	30–45 minut
Število / starost udeležencev	5–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	Udeleženci razmišljajo o potrebah.
Krajši opis	Udeleženci s pomočjo razporejanja fotografij oz. napisov poskušajo razmejiti »zdrave« od »nezdravih« potreb. Pri tem je meja običajno zelo tanka.
Pripomočki in prostor	<p>Dva prazna plakata.</p> <p>Fotografije ali napisi, ki predstavljajo:</p> <p>»ZDRAVE POTREBE«: fiziološke potrebe (npr. potrebe po hrani, vodi, kisiku, počitku, spolnosti, gibanju); potrebe po varnosti (npr. po psihični, socialni varnosti); potrebe po pripadanju in ljubezni (npr. izražanje naklonjenosti, sprejemanje in izražanje ljubezni, zaupanje v druge); potrebe po ugledu, spoštovanju npr. (da bi bili od drugih deležni pozornosti, spoštovanja, pomembnosti, slave); kognitivne potrebe (npr. potrebe po znanju, razumevanju, raziskovanju, radovednosti); estetske potrebe (potrebe po lepoti, simetriji, umetnosti); samoaktualizacija (potrebe po uresničitvi potencialov – človek naj bi postal to, kar lahko postane) – povzeto po Maslowu.</p> <p>»NEZDRAVE POTREBE«: potreba po drogah, tobaku, alkoholu, zdravi hrani, ekstremni čistoči, igranju na srečo, igranju igrice, nakupovanju, adrenalinskih aktivnostih, preverjanju elektronske pošte in socialnih omrežij, gledanju pornografije itd.</p>
Potek	Na sredino prostora razporedimo fotografije oz. napise za vse možne potrebe. Na eno stran položimo prazen plakat »zame zdravo«, na drugo

	<p>pa plakat »zame nezdravo«. Razdelimo se v dve skupini, ena poskuša s fotografijami oz. napisi smiselno napolniti prvi, druga pa drugi plakat. Vključijo naj se vsi udeleženci.</p> <p>Po 10 minutah zaključimo z razporejanjem, ne glede na to, ali sta skupini dosegli konsenz pri razporejanju, ter pregledamo oba plakata. Vmes po potrebi razjasnimo, kaj posamezna fotografija oz. napis predstavlja.</p> <p>Vrednotimo dejavnost: <i>Kako težko je razmejiti posamezne potrebe na »zdrave« oz. »nezdrave«? Kdaj lahko rečemo, da je neka potreba prerasla v »nezdravo«? Kako se ti vplivi kažejo na vedenju posameznika? Kako lahko preprečim razvoj zasvojenosti?</i></p>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	<p>Pazimo na varno komunikacijsko okolje in da pri dejavnosti sodelujejo vsi udeleženci (predvsem pri razporejanju). Naj bo dovolj fotografij oz. napisov za vse udeležence.</p> <p>Izvajalec naj pred izvedbo dejavnosti pregleda teoretske opombe pri dejavnostih Spomin in Zaigrājmo.</p> <p>Več o področju lahko preberemo v vsebinskem poročilu raziskave o nekemičnih (vedenjskih) zasvojenosti med mladimi, ki je bila opravljena v okviru projekta Za zdrave mladih.</p>
Vir	/

14. MOTILCI ČASA

Trajanje	60–90 minut
Število / starost udeležencev	5–15 udeležencev / 14–19 let
Namen	Samorefleksija na področju vedenj, ki lahko vodijo v zasvojenost. Ugotoviti, čemu namenjamo preveč svojega časa.
Krajši opis	Udeleženci izračunajo, koliko časa porabijo za motilce časa in pozornosti, to je zavedenja, ki niso nujno potrebna in lahko negativno vplivajo na zdravje oz. kakovost življenja. Razmišljajo o boljšem upravljanju s časom.
Pripomočki in prostor	Kalkulator, pisalo, papir za vsakega udeleženca, računalnik, projektor.
Potek	<p>Udeležence uvedemo v temo z vprašanjem: <i>Česa nam vedno primanjkuje?</i> (Odgovor: časa.)</p> <p>Udeležence povabimo k razmisleku, kaj vse so lahko motilci časa in pozornosti: vedenja oz. dejavnosti, ki niso nujno potrebna in lahko negativno vplivajo na zdravje oz. kakovost življenja. Povabimo jih, da te delijo in jih čim več zapišemo na tablo.</p> <p>Nato udeležence povabimo, da se pri sebi osredotočijo na enega izmed motilcev časa in pozornosti, ki nanje najbolj negativno vpliva. Izračunajo, koliko časa na dan, teden, mesec, leto, porabijo za ta konkretni motilec časa. Nato izračunajo, koliko časa je to v 10, 20 letih.</p> <p>Za lažjo predstavo o deležu časa, ki ga ukradejo motilci, izračunamo, koliko časa porabimo za ostale življenjske dejavnosti. Za vsakega posameznika se nato lahko sestavi (s pomočjo računalnika ali na roko) tortni graf (koliko časa</p>

	<p>udeleženec nameni posameznim dejavnostim na dan, npr. spanje, šola, delo, učenje, šport, druženje s prijatelji, televizija, elektronska pošta, socialna omrežja).</p> <p>Udeležence povabimo k razmisleku: <i>Me je kakšen izračun presenetil? Ali kakšna izmed dejavnosti prerašča v »nezdravo« potrebo oz. vedenje? Kako bi lahko bolje izkoristili svoj čas? Kaj konkretno bi lahko v nekem krajšem roku spremenil?</i></p>
Prilagoditve	Dejavnost lahko dopolnimo s teorijo o kakovostnem upravljanju s časom.
Opombe / dodatno	/
Vir	/

15. LABIRINT ODLOČITEV

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	5–20 udeležencev / 15–19 let
Namen	Samorefleksija o nekemičnih (vedenjskih) zasvojenostih.
Krajši opis	Posamezniki se sprehodijo po labirintu, kjer se ustavljajo pri različnih podobah/simbolih, ki predstavljajo različna vedenja, ki lahko postanejo zasvojljiva.
Pripomočki in prostor	<p>Označbe za vsako vedenje posebej (plakate pripravimo prej; naj bodo opremljeni s primernimi fotografijami, izrezki iz revij, besednimi asociacijami itd.). Izberemo različna, za skupino relevantna vedenja, npr. <i>igranje računalniških igric, gledanje televizije, pregledovanje socialnih omrežij in elektronske pošte, obsedenost s prehrano, igre na srečo, nakupovanje, gledanje pornografije.</i></p> <p>Dovolj velik prostor za labirint (ta je lahko narejen simbolično ali povsem konkretno iz rjuh ali šotorskih kril, označen s kamenčki ali narisane na tleh).</p>
Potek	<p>V labirint v enakomernih razmakih obesimo plakate. V razmaku treh minut se udeleženci v tišini podajajo v labirint. Na vsaki izmed teh točk se lahko ustavijo in razmišljajo o sebi (lahko si tudi kaj zapišejo). Ko labirint vsi prehodijo, se zberejo in izvajalec poda dodatna vprašanja za samorefleksijo:</p> <p><i>Katera točka ti je najbolj dala misliti? Zakaj? Ali tebi (ali tvojim bližnjim) katero vedenje že predstavlja težavo v odnosih, učinkovitosti, zadovoljstvu? Kakšen</i></p>

	<i>odnos imaš do teh vedenj? Si pripravljen sprejeti kakšno odločitev v smeri bolj zdravega življenjskega sloga?</i>
Prilagoditve	/
Opombe / dodatno	Večji kot je labirint, bolj učinkovita je lahko dejavnost. Pomembna je dobra priprava pred odhodom v labirint. Po želji lahko vprašanja za samorefleksijo predstavimo vnaprej. Priporočeno je, da po sprehodu v labirintu udeleženec sprejme kakšno zdravo odločitev.
Vir	Dejavnost je prilagojena po priročniku Projektne igre.

16. MOJ, NAŠ IZZIV

Trajanje	90 minut (poteka v dveh delih z vsaj 24-urnim presledkom)
Število / starost udeležencev	10–20 udeležencev / 12–19 let
Namen	Udeleženci se preizkusijo v odtegnitvi enega vedenja po lastni izbiri.
Krajši opis	Udeleženci preizkusijo sami sebe, tako da si izberejo dejavnost, brez katere si sicer ne znajo predstavljati svojega dneva, ter jo opustijo za en dan. Pri tem krepijo svoj značaj in spoznavajo svoj odnos do te dejavnosti.
Pripomočki in prostor	/
Potek	<p>Udeleženci izberejo enega izmed svojih priljubljenih motilcev časa in pozornosti (glej dejavnost Motilci časa). Izzovemo jih, da se za en dan temu motilcu odpovedo in ubesedijo svoj izziv, npr. <i>En dan ne bom uporabljal elektronske pošte/ne bom gledal televizije/ne bom igral igric/ne bom vklopil računalnika</i>. Izziv lahko zapišejo ali delijo s skupino.</p> <p>Pomembno je, da se udeleženci izziva lotijo prostovoljno ter da vedo, da se jih ne bo obsodilo, če jim izziva ne bo uspelo uresničiti. Tudi razlogi, zakaj so izbrani izziv opustili, so lahko zelo zanimivi ter koristni za nadaljnjo debato ter spoznanja skupine. Kljub vsemu pa udeležence pri izzivu čim bolj spodbujamo.</p> <p>Ko se ponovno srečamo, ovrednotimo dejavnost. Podelimo si, kako smo doživljali izziv. Nekaj iztočnic: <i>Ali mi je uspelo opraviti izziv? Če ne, zakaj ne? Kako sem se počutil vmes in kako se počutim po izzivu?</i></p>

	Izpostavimo, da smo lahko ponosni na dosežene in tudi neuspele izzive, tudi zato, ker smo si jih upali postaviti. Spodbudimo k nadaljnji osebni rasti.
Prilagoditve	Izziv je včasih lažje uresničiti v dvoje, troje, saj se lahko tako udeleženci med seboj dodatno spodbujajo. Izziv lahko zastavimo tudi za celotno skupino. Iz njega lahko razvijemo projektno idejo, kako drugim mladim postaviti izzive za bolj zdrave izbire v življenju.
Opombe / dodatno	Priporočeno je, da izvajalec prav tako sodeluje pri izzivu.
Vir	/

TEMELJNA VIRA PROJEKTA ZA ZDRAVJE MLADIH

Milenković Kikelj, N., Mrak Merhar, I., Pelosa, J., Primožič, R., Pugelj, T. (2016). Priročnik za promotorje zdravja. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtov in skavtinj. Dostopno na <http://www.zdravjemladih.si>.

Kokole, D. in Vitez, L. (2016). Mladinsko delo in zdrav življenjski slog. Ljubljana: Brez izgovora Slovenija. Dostopno na: <http://www.zdravjemladih.si>.

VIRI, PRIDOBLENI V OKVIRU IZVAJANJA PROJEKTA ZA ZDRAVJE MLADIH

Trenerji promotorjev zdravja, ki so prispevali dejavnosti: Katarina Bačnik, Ana Grbec, Nina Medved, Nina Milenković Kikelj, Jerneja Modic, Irena Mrak Merhar, Alenka Oblak, Jan Pelosa, Rok Primožič, Aleks Šuštar, Jasna Tikvič

Lokalni programi promocije zdravja, ki so prispevali dejavnosti: Ukrepiziraj! – Brez izgovora Zasavje, Spolno zdravje – Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov (ZSKSS), Zadihaj – Ptuj 1 (ZSKSS), Tek po gričih – Slovenske Konjice 1 (ZSKSS), Za zdravje gre! - Maribor 2 (ZSKSS), Greš ven? Takoj za tabo! - Moravče 1 (ZSKSS)

3

UPORABLJENA IN PRIPOROČENA LITERATURA

VIRI S PODROČJA MLADINSKEGA DELA

Brander, P. idr. (2006). *Ideje, pripomočki, metode in aktivnosti za neformalno medkulturno vzgojo in izobraževanje mladostnikov ter odraslih. Izobraževalni priročnik: Vsi drugačni, vsi enakopravni – evropska mladinska kampanja proti rasizmu, ksenofobiji, antisemitizmu in nestrpnosti*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Dostopno na http://www.urism.gov.si/fileadmin/urism.gov.si/pageuploads/pdf/izobrazevalni_prirocnik_vsebina.pdf

Cepin, M. idr. (2009). *Orodja za vrednotenje v mladinskem delu: Zbirka Competitive Edge*. Ljubljana: Zveza ŠKIS.

Cepin, M., Pucelj, P. (2009). *Zbirka iger za pridobivanje voditeljskih kompetenc: Zbirka Competitive Edge*. Ljubljana: Zveza ŠKIS.

Emergency brake – Violence prevention through non-formal education/learning. 2007. DAPHNE.

EU-DAP (2007). *Unplugged: Teacher's Handbook*. Turin: EU-DAP. Dostopno na: <http://www.eudap.net>.

Fun Fitness Activities for Kids. The Physical Education and Intramural Clipboard. Volume 5, Number 3. The Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Dostopno na http://www.phecanada.ca/sites/default/files/fun_fitness_activities_for_kids.pdf.

Gadd, M. in Hinchliffe, J. (2007). *Jiws: A pick 'n' mix of sex and relationships education activities*. London: fpa.

Healthy Eating, Active Living. A Resource for those Working with Young People in Youth Work Settings. 2010. Irish Heart Foundation & National Youth Council of Ireland. Dostopno na <http://www.youthhealth.ie/sites/youthhealth.ie/files/u5/HealthyActive-march10.pdf>.

Kloosterman, P. idr. (2010). *Pokušanje juhe: t-kit o izobraževalnem vrednotenju v mladinskem delu*. Ljubljana: Svet Evrope, Zavod Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij – CNVOS. Dostopno na http://www.cnvos.si/UserFiles/File/publikacijeCNVOS/NET_T-Kit%2010%20oslo.pdf.

Kokole, D. (2013). *Priročnik o vrstniških delavnicah projekta What about NO?* Ljubljana: Brez izgovora Slovenija.

Konoplja – priročnik za mladinske delavce in voditelje (2016). Interno gradivo. Brez izgovora Slovenija.

Life Skills – based Education for Drug Use Prevention Training Manual. Dostopno na: <http://www.unicef.org/lifeskills/files/DrugUsePreventionTrainingManual.pdf>.

Mrak Merhar, I. idr. (2012). *Tri zajčje naprej: dejavnosti za delo v medgeneracijski skupini*. Ljubljana: Zveza tabornikov Slovenije.

Mrak Merhar, I. idr. (2013). *Didaktične igre in druge dinamične metode*. Ljubljana: Salve.

Mrak Merhar, I. idr. (2014). *Priročnik za menedžerje v mladinskih organizacijah*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.

Paš, M. (2013). *Še ena knjiga o drogah?: informacije o drogah za srednješolce*. Ljubljana: Združenje DrogArt. Dostopno na <http://www.drogart.org/knjiznica/1943/se-ena-knjiga-o-drogah-informacije-o.html>.

Rogelj, N. (2015). *Priročnik o vrstniških delavnicah projekta O₂ za vsakega*. Ljubljana: Brez izgovora Slovenija.

Sekula Krstič, D., Gornik, J. (2006). *Kako napisati dober projekt*. Ljubljana: CNVOS – Zavod Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij. Dostopno na http://www.cnvos.si/UserFiles/File/publikacijeCNVOS/kako_napisati_projekt_notranjost.pdf.

Strauch, L. (2003). *Projektne igre*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.

Drobtinice duhovnosti, Zbirka idej za približevanje duhovnosti mladim v Zvezi tabornikov Slovenije. ZTS (2013). Dostopno na <https://sites.google.com/site/drobtiniceduhovnosti/>.

Delphi method. Dostopno na https://en.wikipedia.org/wiki/Delphi_method.

Fishbowl. Dostopno na [https://en.wikipedia.org/wiki/Fishbowl_\(conversation\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Fishbowl_(conversation)).

Kimove igre. Dostopno na <http://baza-iger.skavt.net/kategorija/kimove-igre>.

The Hot Seat. Dostopno na <http://www.nyrr.org/youth-and-schools/running-start/nutrition-activities/middle-school/lunch/the-hot-seat>.

Loesje. Spletna stran. Dostopna na <http://loesje.org/>.

Oulipo. Spletna stran. Dostopna na <http://oulipo.net/>.

STROKOVNI VIRI S PODROČJA ZDRAVJA IN ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Anderson, P., Hastings, G., Angus, K., de Bruijn, A. (2009). *Impact of alcohol advertising and media exposure on adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies*. *Alcohol and Alcoholism*. Dostopno na: <http://alcalc.oxfordjournals.org/content/44/3/229>.

Babor, T. Caetano, R., Casswel, S., Edwards, G., Giesbrecht, N., Graham, K. idr. (2010). *Alcohol: no ordinary commodity*. Research and public policy. Second edition. Oxford: University Press.

Bajt, M. in Zorko, M. (2009). *Uživanje alkoholnih pijač med mladostniki – Izsledki fokusnih skupin*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Boben, D., Sorko, N. (Ur). (2010). *Pot v odraslost – z ali brez alkohola? Rezultati raziskave o odnosu srednješolcev do alkohola*. Ljubljana: Društvo Žarek upanja – pomoč pri odvisnosti in zasvojenosti.

Bond, L., Daube, M., Chikritzhs, T. *Selling addictions: Similarities in approaches between Big Tobacco and Big Booze*. *AMJ* 2010, 3, 6, 325–332.

Brown, S.A., Tapert, S.F., Granholm, E. in Delis, D.C. (2000). *Neurocognitive Functioning of Adolescents: Effects of Protracted Alcohol Use*. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 24(2), 164–171.

De Bellis, M. D., Clark, D. B., Beers, S. R., Soloff, P. H., Boring, A. M., Hall, J. in Keshavan, M. S. (2000). *Hippocampal volume in adolescent-onset alcohol use disorders*. *American Journal of Psychiatry*, 157(5), 737–744.

Doll, R., Peto, R., Boreham, J., Sutherland, I. (2004). *Mortality in relation to smoking: 50 years' observation on male British doctors*. *BMJ* 328 (7455): 1519.

Giancola, P.R., Shoal, G.D. in Mezzich, A.C. (2001). *Constructive thinking, executive functioning, antisocial behavior, and drug use involvement in adolescent females with a substance use disorder*. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 9(2), 215–227.

Giesbrecht, N. (2007). *Reducing alcohol-related damage in populations: rethinking the roles of education and persuasion interventions*, *Addiction*, 102, 1345–1349.

Gordon, R., McDermott, L., Stead, M., Angus, K. (2006). The effectiveness of social marketing for health improvement: What's the evidence?, *Public Health*, 120; 1133–1139.

Groves, S., Stanley, B.H. in Sher, L. (2007). Ethnicity and the relationship between adolescent alcohol use and suicidal behavior. *International Journal of Adolescent Medicine in Health*, 19(1), 19–25.

Hingson, R. W. in Zha, W. (2009). Age of drinking onset, alcohol use disorders, frequent heavy drinking, and unintentionally injuring oneself and others after drinking. *Pediatrics*, 123(6), 1477–1484.

Hingson, R. W., Heeren, T., in Winter, M. R. (2006). Age at drinking onset and alcohol dependence: age at onset, duration, and severity. *Archives of pediatrics in adolescent medicine*, 160(7), 739.

Jeriček Klanšček, H. idr. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC 2014*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbhc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf.

Koprivnikar, H. (2014). *Elektronske cigarete*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Longstaff Mackay, M. E. (2012). *The Tobacco Atlas, fourth edition*. Atlanta: The American Cancer Society, Inc.

Melzer-Lange, M.D. (1998). Violence and associated high-risk health behavior in adolescents: Substance abuse, sexually transmitted diseases, and pregnancy of adolescents. *Pediatric Clinics of North America*. 45(2), 307–17.

Rehm, J., Irving, H., Y.Ye, W.C. Kerr, J. Bond, T.K. Greenfield. Are Lifetime Abstainers the Best Control Group in Alcohol Epidemiology? On the Stability and Validity of Reported Lifetime Abstention; *In Practice of Epidemiology*; Vol 168; No. 2008, 866–871.

Sindelar, H., Barnett, N.P. in Spirito, A. (2004). Adolescent alcohol use and injury. A summary and critical review of the literature. *Minerva Pediatrica*, 56(3), 291–309.

Snell, C. (2005). *Peddling Poison: The Tobacco Industry and Kids*. Praeger: Greenwood Publishing Group. *Tobacco Industry Interference in the WHO European Region* (2012). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Squeglia, L., Jacobus, J. in Tapert, S. (2009). *The influence of substance use on adolescent brain development*. *Clinical EEG and Neuroscience*. 40 (1), 31–38.

Tapert, S.F. in Brown, S.A. (2000). Substance dependence, family history of alcohol dependence and neuropsychological functioning in adolescence. *Addiction*, 95(7), 1043–1053.

Tapert, S.F., Aarons, G.A., Sedlar, G.R. in Brown, S.A. (2001). Adolescent substance use and sexual risk taking behavior. *Journal of Adolescent Health*, 28(3), 181–189.

Tarter, R.E., Mezzich, A.C., Hsieh, Y-C. in Parks, S.M. (1995). Cognitive capacity in female adolescent substance abusers. *Drug and Alcohol Dependence*, 39, 15–21.

Tomšič, S. idr. (2014). *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja: desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izzivi_desetletje_cindi_14.pdf.

World Health Organization (2007). WHO Technical Report Series 944. WHO expert committee on problems related to alcohol consumption tability and Validity of Reported Lifetime Ab–stention; *In Practice of Epidemiology*; Vol 168; No 2008, 866–871.

World Health Organization (2011). *Global status report on alcohol and health*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. *Global Status Report on Alcohol 2004(2004)*. Geneva: World Health Organization.

Alcohol Marketing. Dostopno na http://www.eurocare.org/resources/policy_issues/marketing.

Big Surprise: Tobacco Company Prevention Campaigns Don't Work. Dostopno na <http://www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0302.pdf>.

Dokumentarni film Malawi's Children of Tobacco. Dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=ZhMFEyYoLbE>.

Glavni povzročitelj raka na pljučih je tobak. Dostopno na <http://www.nijz.si/sl/glavni-povzrocitelj-raka-na-pljucih-je-tobak>.

O čem nas učijo deklaracije na živilih. Dostopno na <http://lokalna-kakovost.si/ucijo-deklaracije-zivilih/>.

Prikaz izvajanja dihalnih vaj. Dostopno na <http://www.klinika-golnik.si/uploads/si/bolniki-in-obiskovalci/uporabne-publikacije/prikaz-izvajanja-dihalnih-vaj-7-08-139.pdf>

Smoking and cancer: What's in a cigarette? Dostopno na <http://www.cancerresearchuk.org/cancer-info/healthyliving/smoking-and-cancer/whats-in-a-cigarette/smoking-and-cancer-whats-ina-cigarette#hydrogencyanide>.

Uporaba konoplje v medicini. Dostopno na <http://www.nijz.si/sl/uporaba-konoplje-v-medicini>.

Vitamini. Dostopno na <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/vitamini.html>.

What's in a Cigarette? Dostopno na <http://www.lung.org/stop-smoking/about-smoking/facts-figures/whats-in-a-cigarette.html>.

Z gibanjem do zdravja. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat_b1_zdrava_in_ucinkovita_vadba.pdf.

Z zdravo prehrano in z gibanjem do zdravja. Dostopno na <http://www.fao.org/3/a-az912o.pdf>.

Become an EX. Spletna stran. Dostopna na <http://www.becomeanex.org/>.

Centers for Disease Control and Prevention. Spletna stran. Dostopna na <http://www.cdc.gov/>.

Legacy for Health. Spletna stran. Dostopna na <http://www.legacyforhealth.org/>.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. Spletna stran. Dostopna na <http://www.nijz.si/>.

The Tobacco Atlas. Spletna stran. Dostopna na <http://www.tobaccoatlas.org/>.

