

DRUŽBA, 4. razred

UČNA TEMA: Odvisnosti se moramo upreti

CILJI:

- prepoznati različne oblike odvisnosti
- se zavedati, kakšne posledice prinaša odvisnost
- ozaveščati pomen zdravega načina življenja

POTEK URE

1. Skušajmo ugotoviti, katera beseda se skriva na črtah... (vislice).

(ODVISNOST)

2. Razmišljamo o pomenu te besede.

3. Brez česa v življenju ne moremo živeti?

4. Kaj pa odrasli? Brez česa vse odrasli ne morejo živeti?

5. Si katero izmed odraslih razvad že kdaj poskusil? Kakšen je bil občutek?



6. Zakaj so nekatere odvisnosti nevarne, škodljive?

Alkohol, droge, tobak:

- škodujejo zdravju,
- povzročajo slabo počutje,
- povzročajo prepire, jezo, maščevanje,
- privedejo lahko do smrti,
 - veliko stanejo,
 - vodijo v kriminal

Hrana:

- zdravje (holesterol, infarkt ...),
 - slabo počutje,
- debelost (nizka samopodoba).

Računalnik:

- napačna drža,
- premalo gibanja → debelost,
- slabovidnost.

Igre na srečo:

Izgubimo veliko denarja.



<https://www.youtube.com/watch?v=GPTqf098xIk>

<https://www.youtube.com/watch?v=XId78PoTHb0>

<https://safe.si/video/risanke-ovcesk/zmesane-glave-zasvojenost-igrami>

7. Na kakšen način pa se odvisnosti lahko upremo?

Z raznolikim in zdravim življenjem:

- **zdrava prehrana;**
- **telovadba in gibanje v naravi;**
- **druženje s prijatelji,**
- **pozitivna samopodoba,**
- **veliko moramo brati in se poučiti o zdravih in nezdravih navadah.**

Zelo pomembno je, da se o odvisnostih pogovarjamo in se zavedamo posledic, ki jih prinašajo!

8. Igra vlog. Učenci v skupinah odigrajo opisane situacije. Pogovorimo se o občutkih in spoznanjih.

Situacija 1:

Prijatelji na igrišču igrajo košarko. Igrajo že pol ure, zato so vsi zelo žejni. Jan iz nahrbtnika potegne pločevinko piva in ga ponudi prijateljem. Miha ga takoj vzame in naredi velik požirek. Metka se malce obotavlja, vendar ga vseeno spiže. Nejc pa se prijateljem upre. Pravi, da ne bo pil piva, ker škoduje zdravju, poleg tega pa so samo otroci. Ostali ga vseeno silijo, vendar Nejc ne popusti. Prijatelji se z njim skregajo in ga zmerjajo z mevžo.

Situacija 2:

Simon in Alenka na postaji čakata na avtobus. Približa se jima malce starejši fant iz njune šole. Fant prižge cigareto in jo ponudi Simonu. Alenka se spači, saj sovraži vonj cigaret. Simon pa je radoveden, ker še nikoli ni poskusil kaditi, zato cigareto sprejme. Močno začne kašljati in se skoraj zaduši. Na postaji stoji tudi starejši par, ki se jezi, češ da na avtobusni postaji ne smeš kaditi.

Situacija 3:

Mojca, Katarina in Anže so v dnevni sobi. Mojca vneto gleda televizijo, Anže igra računalniške igrice, Katarina pa se pogovarja po telefonu s svojo sošolko. V sobo pride njihova mami in jim reče, naj se nehajo igrati, ker morajo narediti domačo nalogo, se stuširati in iti spat. Mojca in Anže ubogata svojo mami, Katarina pa mami sploh ni slišala, saj se je zaklepetala s sošolko. Naslednji dan je Katarina brez domače naloge, zato jo učiteljica okrega in ji da še dodatno domačo nalogo.

Situacija 4:

Živin oče je odvisen od iger na srečo, zato cele popoldneve sedi za računalnikom ter igra poker, vplačuje stave in spremlja Loto. Živa pride domov iz šole ter pozdravi očeta, ta pa je sploh ne opazi, ker s prijateljema igra poker in se jezi, ker je zopet izgubil veliko denarja. Domov pride Živina mami, ki ima v roke ogromno vrečk, saj je obsedena z nakupovanjem. Ko vidi moža za računalnikom, se začne jeziti nanj, ta pa se začne jeziti nanjo, ko vidi vrečke polne oblačil. Živi je hudo, saj se mami in oče cele dneve prerekata, poleg tega pa so izgubili že veliko denarja.

VPRAŠANJA ZA PONOVIŠČE

- 1. Kaj pomeni beseda odvisnost?**
 - 2. Od česa vsega smo lahko odvisni?**
 - 3. Katera odvisnost je po vašem mnenju v Sloveniji najbolj pogosta?**
 - 4. Naštej čim več prepovedanih drog? Zakaj so prepovedane?**
 - 5. Katere droge pa so dovoljene?**
- Kdo nam lahko pomaga pri odvajanju od odvisnosti?**



REŠIMO KRIŽANKO

1.	Z	A	S	V	O	J	E	N	O	S	T			
2.	P	R	E	P	O	V	E	D	A	N	E			
3.	S	L	A	D	K	A	R	I	J	A	M	I		
4.	M	A	M	I	L	O								
5.	Z	D	R	A	V	N	I	K						
6.	A	L	K	O	H	O	L	I	Z	E	M			
7.	R	A	Č	U	N	A	L	N	I	Š	K	I	M	I
8.	P	O	Ž	I	V	I	L	A						
9.	D	E	N	A	R	J	A							
10.	K	A	J	E	N	J	E							

1. Odvisnosti z drugo besedo rečemo tudi _____.
2. Kokain, heroin, LSD in marihuana spadajo med _____ droge.
3. Otroci so najpogosteje zasvojeni s s_____.
4. Drugo ime za droge je _____
5. Zaužijemo lahko toliko zdravil, kolikor nam jih predpiše _____.
6. Preveliko uživanje alkoholnih pijač vodi v _____.
7. Veliko otrok in odraslih je zasvojenih z _____ igrami.
8. Kava in energijske pijače spadajo med _____.
9. Če smo zasvojeni z igrami na srečo, izgubimo veliko _____.
10. V zaprtih prostorih je _____ prepovedano.

Če izpišemo črke v temnejših kvadratih, bomo izvedeli, kaj smo se danes naučili.

Z	N	A	M
1.	2.	3.	4.

R	E	Č	I
5.	6.	7.	8.

N	E
9.	10.



ZAPIS V ZVEZEK

Naslov: **Odvisnostim se moramo upreti**

O odvisnosti govorimo, ko nas nekaj tako zasvoji, da se temu ne moremo več upreti.

Odvisni smo lahko od:

- drog ali mamil,
 - alkohola,
 - tobaka,
 - hrane,
- računalnika,
- zdravil...

Od odvisnosti se je težko odvaditi, navadno potrebujemo pomoč zdravnika.

DOVOLJENE	PREPOVEDANE
alkohol	heroin
tobak	kokain
zdravila	ekstazi
kava	marihuana
pravi čaj	
sladkor	