

VODIM - BIRAM SLOBODU

Dobrodošao/Dobrodošla!

Ovaj radni list vodi te kroz temu slobode od ovisnosti: vape i snus, alkohol, trava i klađenje. Kako prepoznati zamku, kako reći ne i kako ostati slobodan/slobodna. Kroz kratke zadatke, razmišljanja i praktične primjere, imat ćeš priliku bolje upoznati sebe i razviti vještine koje će ti pomoći u školi, odnosima i svakodnevnim izborima.

Ciljevi kurikuluma

Cilj ovog programa je da naučiš kako donositi odluke koje odražavaju tvoje vrijednosti, kako se nositi s pritiskom i kako biti osoba na koju se drugi mogu osloniti.

Rezultati kurikuluma

- stvaranje pozitivnih navika i ustrajnost u ostvarivanju ciljeva
- prepoznavanje svojih snaga, slabosti i područja u kojima želiš napredovati
- postavljanje realnih osobnih ciljeva i praćenje vlastitog napredka
- razvijanje pozitivnog odnosa prema učenju i osobnom razvoju.

vodim
BIRAM KARAKTER

VODIM – Biram karakter, vrijednosti slijede

Postani osoba koja s povjerenjem i čiste savjesti vodi svoj život i pozitivno utječe na sebe i svoje društvo.

Ime i prezime:

Naziv škole:

Razred i školska godina:

.rast .disciplina .karakter.



TEMA: SLOBODA

SADRŽAJ

- Što je sloboda? - vježba I.
- Uloga slobode? - vježba II.
- Rad u maloj grupi - vježba III.
- Završni izazov - vježba V.

MALE GRUPE

- 5 - 6 učenika po grupi
- Razgovor u malim grupama
- Zaključak grupe
- Ocijeni svoju grupu

ZAVRŠNI IZAZOV

- Sloboda ili kompromis?
- Usvajanje jedne vrijednosti
- Kada i kako ćeš primijeniti vrijednost
- Držanje jedan drugog odgovornim
- Javno se obveži pred grupom

Vježba I.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe I: 3 minute

Što je sloboda?

U nekoliko rečenica napiši što za tebe znači sloboda:

Što je sloboda?

Vježba I.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Slobodan/na si kad te ništa ne može natjerati na ono što ne želiš.

Lažna sloboda (Samosvijest)

Vape s okusom voća, snus ispod usne, piće na tulumu, joint s ekipom, listić na kladionici ili aplikaciji. Sve to često izgleda kao zabava, opuštanje i znak da si odrastao/la. Malo tko kaže da želi postati ovisan, ali gotovo svaki ovisnik počeo je s mislima „samo malo" i „meni se to neće dogoditi". Nikotin, alkohol, trava i klađenje djeluju na mozak tako da traže sve više. Sloboda nije u tome da probaš sve, nego da ostaneš gospodar/ica svog života. Zapitaj se zašto bi nešto uzeo/la: zbog društva, dosade, stresa ili znatiželje? Ne zaboravi: ono što danas kontroliraš, sutra može kontrolirati tebe.

Moja priča i tvoj izbor

Ovisnost ne dolazi preko noći. Počinje vikendom, s malim količinama, u društvu koje ti je važno. Polako počne uzimati novac, vrijeme, zdravlje, ocjene i odnose s obitelji. Mnogi mladi koji danas žive u komunama kažu da su mislili da to drže pod kontrolom. Dobra vijest je da možeš birati i prije prve probe i nakon nje. Reći ne ne znači biti dosadan/dosadna, nego znati što želiš od života. Ako si već zapeo/la, nije kasno: razgovor s nekim kome vjeruješ prvi je korak prema izlazu. Pravi prijatelji poštovat će tvoju odluku, a oni koji ti se zbog nje rugaju ne žele tvoje dobro. Ne zaboravi: slobodan/na si dok možeš reći ne.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o zamkama ovisnosti?

Koliko sam svjestan/na zamki? (Samosvijest)

Uputa: Pročitaj svaku tvrdnju i ocijeni samog/u sebe na ljestvici od 1 do 5.

1 = uopće se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem.

Tvrdnje:

1.	Znam da vape i snus sadrže nikotin koji brzo stvara ovisnost.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Znam prepoznati kad bih nešto uzeo/la samo zbog društva.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Ne vjerujem da se meni ovisnost ne može dogoditi.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Znam da klađenje i online casina mogu stvoriti ovisnost kao droga.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Znam kome se mogu obratiti ako zapnem.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Koliko sam slobodan/na u društvu?

Uputa: Za svaku tvrdnju označi koliko često se ponašaš na opisani način.

1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.

Tvrdnje:

1.	Kažem ne kad mi nude vape, piće ili travu.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Ne kladim se ni u šali ni s prijateljima.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Mogu se zabavljati bez alkohola.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Izađem iz društva kad vidim da ide u krivom smjeru.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Ne nagovaram druge na ono što bi im moglo naštetiti.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Vježba II.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe II: 3 minute

Uloga slobode?

U nekoliko rečenica napiši koja je uloga slobode:

Uloga slobode?

Vježba II.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Ovisnost uvijek obeća slobodu, a na kraju je uzme. Prava sloboda nije u tome da možeš uzeti što god želiš, nego da te ništa ne može natjerati da uzmeš ono što ne želiš.

Sloboda je dar koji se čuva

Sloboda se ne gubi odjednom, nego malo po malo, svakim popuštanjem. Zato se i čuva malim odlukama: s kim izlazim, gdje provodim vrijeme, što stavljam u svoje tijelo i na što trošim novac.

1. Sloboda čuva zdravlje - Mozak se razvija do otprilike 25. godine. Nikotin, alkohol i trava u tom razdoblju ostavljaju jače tragove nego kod odraslih.

2. Sloboda čuva novac i vrijeme - Vape, piće i klađenje troše novac koji bi mogao/la uložiti u ono što voliš. Ovisnost uzima i sate, dane i godine.

3. Sloboda čuva odnose - Ovisnost dovodi do laži, svađa i udaljavanja od obitelji i pravih prijatelja. Sloboda ti čuva ljude koje voliš.

4. Sloboda čuva budućnost - Škola, sport, posao i obitelj traže bistru glavu. Odluke koje danas donosiš otvaraju ili zatvaraju vrata sutra.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o ulozi slobode u svom životu?

Kako sloboda vodi moje odluke?

Uputa: Pročitaj svaku tvrdnju i ocijeni samog/u sebe na ljestvici od 1 do 5.

1 = uopće se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem.

Tvrdnje:

1.	Odluke o drogi, alkoholu i klađenju donosim sam/a, a ne društvo.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Razmislim o posljedicama prije nego što nešto probam.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Biram prijatelje koji poštuju moje ne.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Kad sam pod stresom, tražim zdrave načine da se opustim.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Ako primijetim da zapinjem, potražim pomoć.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Moja sloboda u malim svakodnevnim situacijama

Uputa: Za svaku situaciju označi koliko često se ponašaš opisanim načinom.

1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.

Tvrdnje:

1.	Na tulumu imam plan kako ću odbiti piće ili drogu.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Ne gledam utakmice kroz kvote i kladionicu.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Svoj novac trošim na ono što mi stvarno treba.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Kad me nagovaraju, kažem ne bez puno objašnjavanja.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Brinem se da prijatelj ne ostane sam kad je pijan ili drogiran.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Vježba III.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe III: 5 minute

Rad u maloj grupi

Kao grupa zajednički definirajte što je sloboda i podijelite svoju definiciju s ostalim grupama.

Vježba IV.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe IV: 5 minute

Evaluacija grupe

Ocijeni rad svoje grupe:

Uputa: Za svaku tvrdnju ocijeni koliko se grupa pridržavala navedenog.
Od 1 do 5, gdje: **1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.**

Sudjelovanje u grupi

1. Svi članovi grupe aktivno su sudjelovali u radu. ① ② ③ ④ ⑤
2. Grupa je uspješno dijelila zadatke među članovima. ① ② ③ ④ ⑤
3. Članovi su preuzimali odgovornost bez poticanja ili izbjegavanja. ① ② ③ ④ ⑤

Timski rad

1. Grupa je radila kao tim, a ne kao pojedinci. ① ② ③ ④ ⑤
2. Članovi su pomagali jedni drugima i nudili podršku. ① ② ③ ④ ⑤
3. Odluke su se donosile zajednički, a ne nametanjem. ① ② ③ ④ ⑤

Komunikacija

1. Članovi su međusobno razgovarali jasno i otvoreno. ① ② ③ ④ ⑤
2. Razgovori su bili učinkoviti i bez nepotrebnih sukoba. ① ② ③ ④ ⑤
3. Svatko je imao priliku izreći svoje mišljenje. ① ② ③ ④ ⑤

Poštivanje mišljenja drugih

1. Članovi su slušali jedni druge bez upadanja u riječ. ① ② ③ ④ ⑤
2. Različita mišljenja bila su prihvaćena i razmotrena. ① ② ③ ④ ⑤
3. Nije bilo ismijavanja, vrijeđanja ili umanjivanja tuđih ideja. ① ② ③ ④ ⑤

Vježba V.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe V: 5 minute

Završni izazov

Sloboda ili kompromis?

Odaberi jednu vrijednost i svaki dan ovog tjedna učini barem jednu stvar koja pokazuje tu vrijednost u tvom ponašanju. Na kraju tjedna razmisli jesi li time utjecao/la na svoj karakter te sljedeći put to podijeli s grupom.

Navedi jednu vrijedost koju ćeš usvojiti u idućem tjednu:

(npr. poštovanje, poštenje, hrabrost, neustrašivost, disciplina, odgovornost, strpljivost, poslušnost, poniznost, razumijevanje, odlučnost, moral, seksualna čistoća...)

_____

U kojim situacijama ćeš pokazati odabranu vrijednost:

(u školi na satu, na treningu, navečer u društvu, doma s roditeljima, s burazom ili sestrom, na praksi, u kafiču, u vezi, kada me nitko ne gleda...)

_____

Ime osobe u grupi kojoj ćeš dopustiti da te drži odgovornim/nom:

_____

Obveži sam/u sebe te pročitaj pred svima u grupi što si odlučio/la.

OHRABRI SE

- Slobodan/na si dok možeš reći ne
- Svaka ovisnost počinje sa samo malo
- Ono što danas kontroliraš, sutra može kontrolirati tebe
- Za zabavu ti ne treba ni piće ni droga
- Kladionica uvijek dobiva
- Pravi prijatelji poštuju tvoje ne
- Nikad nije kasno potražiti pomoć
- Bistra glava otvara vrata budućnosti

Vodim -
biram karakter, vrijednosti slijede.

vodim
BIRAM KARAKTER

Kurikulum za osnovne i srednje škole
Voditelj projekta: Matija Gorjanec u suradnji sa Srednjom školom Ban Josip Jelačić, Zaprešić
+385 95 9153 843 · motivacija4u@gmail.com · www.motivacija.hr