ТЕМА: АЛКОХОЛ

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: “Митови и заблуде у вези конзумације алкохола”

ЦИЉ:

Преиспитати различите митове који се односе на конзумацију алкохола и алкохолизам.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

 45 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

лопта,

плоча за писање и креда или флипчарт папир и фломастери,

листови картона са фразама исписаним на њима.

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Отварање, кратко представљање радионице

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин):

1. Наставник са ученицима прилагодити учионицу концепту радионице, тако што ће да помакне столице у углове учионице тако да формирају круг. Ученици седну на столице а у средини круга поређају листове картона у виду круга, тако да свака особа може узети један лист када је њен ред.

2. Наставник објасни да ће сваки ученик кад дође ред на њега да прочита једну фразу исписану на картону и одговори слаже ли се или не с том тврдњом и објаснити зашто. Остали ученици ће моћи да изнесу своје мишљење током расправе о тврдњама.

3. На почетку наставник баца лопту једном од ученика који ће започети активност избором једног од листова картона. Наставник записује мишљење ученика на флипчарт папиру, затим пита да ли се остали ученици слажу или не и зашто, а затим прочита текст који је заснован на научним доказима (одговори на уобичајене митове о упораби алкохола). На крају наставник пита да ли има било каквих коментара.

4. Након расправе, ученик који је прочитао прву тврдњу баца лопту другом ученику који седи у кругу и тако даље, све док се не размотре све тврдње.

Прилог:

Фразе које треба исписати на листовима картона:

Алкохол није дрога…

Имати високу толеранцију на алкохол значи да особа неће постати алкохоличар…

Ако мешате пића, можете се напити…

Од пива се не можете напити…

Алкохол делује стимулативно на сексуално узбуђење…

Алкохолизам је болест одраслих особа…

Алкохоличари су они који пију свакодневно…

Црна кафа спречава мамурлук

Алкохол је добар за дружење…

Забаве нису забаве без алкохола…

Алкохол помаже да се више ради

Алкохол има мање утицаја на организам уколико се узима уз храну, пре свега

месо

Ако се заспи, алкохол излази из организма

Људи који пију црно вино живе дуже, и алкохол је добар за циркулацију

Одговори на уобичајене митове о конзумирању алкохола

1. Алкохол је дрога у смислу промене начина функционисања тела, посебно централног нервног система од којег зависе мисли, осећања и понашање. Такође може да изазове зависност.

2. Истина је управо супротна - висока толеранција значи да се мозак навикава на количину алкохола и да се развија зависност.

3. Да ли ће се особа напити зависи од количине алкохола и брзине којом неко пије

4. У случају да пијемо пиво, апсорпција алкохола је нешто спорија, али у зависности од унете количине пива можемо да изазовемо пијанство.

5. У почетку алкохол може смањити инхибицију и помоћи људима да постану отворенији за упознавање и ступање у сексуалне контакте, али ако се претера са количином алкохола, с обзиром на депресивни ефекат алкохола на нервни систем, може инхибирати сексуално узбуђење. Дуготрајна употреба алкохола један је од најчешћих узрока еректилне дисфункције (импотенције)

6. Акохолизам је болест и младих и старих и мушкараца и жена.

7. Већина људи зависних од алкохола у почетној и средњој фази овог процеса пију углавном током викенда и настављају са својим уобичајеним активностима у школи и на послу, али са све већим потешкоћама, тек у каснијој фази са развојем физичке зависности особа пије свакодневно.

8. Осим протока времена, ништа друго не може отклонити алкохол из крви.

9. Алкохол је депресор централног нервног система. Иако се у првом моменту особи чини да се осећа боље (неко каже да је алкохол један од најбољих анксиолитика), дугорочни ефекат је да се особа осећа све лошије и лошије.

10. Медији нас често покушавају уверити да је алкохол потребан на забавама и да мора бити у средишту сваког друштвеног окупљања. Али да ли је ово заиста истина? Шта је то што чини друштвено окупљање или забаву - алкохол или људи?

11. Управо је супротно тачно, јер алкохол смањује реакционо време, чини особу неспретном и отежава јој расуђивање.

12. Нема научних доказа овој тврдњи, осим што узимање хране током пијења смањујефреквентност пијења за време оброка, али то не спречава или смањује апсорпцију алкохола у тело.

13. Само време може уклонити алкохол из циркулације, односно, јетри човека потребан је 1 сат рада да би потпуно анулирала ефекат токсичности једне чаше алкохола.

14. Мале количине алкохола могу превенирати коронорне болести, али само код мушкараца преко 40. године и код жена после менопаузе

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин)

Наставник заједно са групом се још једном осврће на утицај друштва и медија на опште прихваћене ставове везане за конзумацију алкохола а који уопште нису научно утемељени.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: “ЗДРАВЕ АЛТЕРНАТИВЕ АЛКОХОЛУ”

ЦИЉ:

Повећање свести о могућности самосталног одлучивања о свом здрављу

Информисање о ресурсима који могу бити од помоћи кад особа има неки

проблем

Подизање свести о постојању сопственог избора у ситуацијама када особа има

проблем и у вези са слободним временом

Подстицање решавања проблема и става да су проблеми решиви

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

 45 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папири, фломастери, креде

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Отварање, кратко представљање да ће се на радионици разговарати о томе зашто млади пију алкохол, до чега пијење алкохола може довести и како другачије провести време, односно без пића.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин):

1. Проблемско дрво

Наставник на табли нацрта дрво са много грана и корења. На стаблу напише, на пример: „ Драган (15 година) свакодневно пије пиво”. Онда наставник објашњава: „Како је дошло до тога? Зашто Драган свакодневно пије пиво? Могу да постоје различита објашњења тог његовог понашања. Шта мислите, шта може да буде разлог?” Онда ученици наводе своје идеје, а наставник их записује по корењу дрвета.

Када понестане идеја, или се скупи довољан број корисних, наставник даље објашњава: „Гране дрвета расту из стабла. Какво је стабло, такве ће бити и гране. Какве последице могу да буду због тога што Драган свакодневно пије пиво?” Ученици наводе могуће последице, а наставник их записује по гранама.

2. Рад у малим групама

Наставник насумично дели ученике у неколико група, тако да у свакој групи буде по 4-6 ученика, по могућству спаја ученике који не седе једни поред других.

Свакој групи додељује неколико идеја које су ученици навели као корене Драганових проблема.

Задатак сваке групе је да пронађе различита друга решења која је Драган могао да примени (нпр. шта је могао да ради да би се опустио, како је могао да испуни слободно време, шта је могао да ради кад је пао на поправном и сл.)

3. Дискусија и резиме

Представници група излажу решења до којих су дошли, остали ученици додају и друге идеје. Наставник информише ученике о институцијама и организацијама које могу бити од помоћи кад млада особа има неки проблем или у којима се може проводити слободно време (нпр. Центар за социјални рад, школски психолог, С.О.С. телефони; спортски клубови, волонтерски центри, омладинске организације и сл.)

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин)

1. Утисци учесника – размена у круг

Учесници један по један говоре како су се осећали током радионице, колико су научили

на овој радионици, дају коментаре ако желе.

**Тема: Правилна исхрана**

**Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР**

ЦИЉЕВИ:

* Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
* Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“





Картице са нацртаним или написаним називом намирнице

Power Point презентација „Принципи правилне исхране“

flipchart на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

фломастери, оловке

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране

2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

**Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ**

ЦИЉЕВИ:

* Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањивама индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Врста намирнице  | Хранљиве вредности | Енергетска вредност  | Списак састојака | Адитиви  | Датум производње  | Рок трајања | Нето количина | Услови чувања |
| јогурт |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Јафа кекс |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети

2. Рад у групама и престављање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резулата групе, уписивањем ознака на flipchartу

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.