

SLOBODOM U NESLOBODU

Ante Batinović

SREDNJA ŠKOLA

Razred: *drugi (II.)*

Nastavna tema: *Za slobodu oslobođeni*

Nastavna podtema: Slobodom u neslobodu (SŠ KV C.2.2)

Odgojno-obrazovni ishodi razrađeni za podtemu:

- učenik objašnjava što je ovisnost i navodi njezine oblike
- učenik prepoznaje obilježja i posljedice ovisničkog ponašanja
- učenik navodi načine prevencije ovisnosti
- učenik analizira odnos slobode, odgovornosti i ovisnosti

Metodički pristup: predavačko-analitički s elementima problemskog

Oblici rada: čelni, individualni, rad u skupini

Nastavne metode: izlaganje, razgovor, usmeno i pisano izražavanje, prikazivanje digitalnih materijala, rad na tekstu

Nastavna sredstva i pomagala: udžbenik, bilježnica, radni tekstovi i zadatci za rad u skupinama, videozapis, projektor, PowerPoint prezentacija

STRUKTURA I TIJEK SATA:

1. Molitveni početak:

Gospodine, evo me pred Tobom. Želim da sutra moj život bude lijep, poletan i nesebičan, sličan Tvome. Zbog toga danas stavljam u Tvoje ruke sav svoj život: svoje radosti i poteškoće, želje i uznemirenosti, zanos i mladost. Povjeravam Ti brige svoga školovanja i svoje sportske interese. Blagoslovi i moje zabave i moj posao. Ti koji si ljubav, Ti koji daješ život, otkrij mojim očima tajne života i veličinu ljubavi. Ja trebam Tebe – prosvijetli me. Pomozi meni i svim mladima svijeta da postanu ljudi. Amen.

2. Motivacija:

Učenici gledaju animirani videozapis: „Nuggets (Grumenčići)”. Vjeroučitelj napominje da videozapis traje 5 minuta i usmjerava učenike da prate što se događa s glavnim likom.

<https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo&t=5s>

Nakon gledanja videozapisa vjeroučitelj razgovara s učenicima o prikazanom sadržaju.

- Što simboliziraju „grumenčići”?
- Koje emocije prepoznajete kod glavnog lika tijekom uzimanja grumenčića u različitim etapama priče?
- Opravdava li kratkotrajan užitek dugoročne negativne posljedice?
- Smatrate li da je slobodan onaj tko može činiti sve što želi? Zašto?

3. Najava teme:

Danas ćemo pokušati otkriti što nas privlači u stvarima koje nam mogu naštetiti i vidjeti gdje je granica između slobode izbora i ovisničkog ropstva. Naučit ćemo kako ovisnosti nastaju i pokušati prepoznati one skrivene u našim životima. Krenimo zajedno potražiti odgovore na ta i druga pitanja koja još nismo izrekli, ali su itekako prisutna u našim mislima.

Vjeroučitelj projicira temu sata: „Slobodom u neslobodu”.

4. Izlaganje sadržaja:

Vjeroučitelj izlaže sadržaj uz pomoć PowerPoint prezentacije, uključujući učenike u razgovor i međusobnu komunikaciju:

Ovisnost

Ovisnost možemo opisati kao stanje u kojem je osoba navezana na određene stvari ili oblike ponašanja jer joj donose ugodu ili pomažu otkloniti nelagodu. Ta veza postaje toliko snažna da osoba više ne djeluje slobodnom voljom, nego je prisiljena posegnuti za sredstvom kako bi izbjegla neugodne simptome i barem prividno vratila osjećaj ravnoteže u svoj život. Ovisnost je najčešće psihičke, ali može biti i fizičke naravi – kada se tijelo navikne na sredstvo ovisnosti do te mjere da njegov izostanak može prouzročiti drhtavicu, nemir, bol i ostale neugodne simptome. Takvo stanje zovemo apstinencijska kriza.

- Što je apstinencija?
- Koje ovisnosti biste okarakterizirali kao izrazito psihičke, a koje ovisnosti uz psihološku imaju i snažno izraženu biološku komponentu?

Put do ovisnosti

Adolescencija je povlašteno razdoblje u kojem se vama mladima otvaraju mnoge prilike za razvoj vlastite osobnosti i talenata, ali i vrijeme prepuno izazova i mogućnosti donošenja krivih odluka. One mogu zaustaviti vaš razvoj u zrele i slobodne osobe. Posebna opasnost leži u blještavim ponudama brzih užitaka koja s vremenom mladu osobu uvođe u ropstvo ovisnosti. Naime, kod zdravih životnih izbora osjećaj sreće i zadovoljstva dolazi postupno kao rezultat truda i zalaganja. Sredstva ovisnosti umjetno proizvode te osjećaje, ali uskoro nestaju i ostavljaju još veću prazninu.

Prvi korak na putu do ovisnosti jest eksperimentiranje. Učestalim ponavljanjem osoba prelazi u fazu zloupotrebe, da bi na kraju došla u stanje u kojem više nema potpunu kontrolu nad vlastitim ponašanjem. Primjerice, alkoholičar u početku umjereno i povremeno pije, ali s vremenom dolazi u razdoblje kada povećava količine i učestalost pijenja te stvara naviku i potrebu kojoj se više ne uspijeva oduprijeti.

- Koji razlozi mogu potaknuti mladu osobu da posegne za legalnim i ilegalnim drogama ili drugim sredstvima koja mogu izazvati ovisnost?

Uzroci ovisnosti

Razlozi zašto mlade osobe počinju pribjegavati sredstvima ovisnosti mogu biti mnogobrojni: osjećaj manje vrijednosti, impulzivnost, znatiželja, želja za priznanjem i prihvaćanjem od vršnjaka, potreba da se osjećaju odraslima ili uvjerenje da ta sredstva mogu otkloniti stres, nesigurnost i osjećaj beznada. Neke mlade osobe bježe u svijet ovisnosti jer se teško nose s traumom koju su doživjeli u djetinjstvu, a ne znaju ili se ne usude potražiti pomoć.

Adolescenti su često nesigurni u sebe, a jedna od njihovih najvažnijih zadaća je pronaći svoje mjesto u društvu i izgraditi pripadnost grupi vršnjaka. Zbog toga ste vi mladi posebno podložni pritisku vršnjaka. On

može biti pozitivan i ohrabrujući, ali i negativan te vas usmjeriti prema pogrešnim izborima. Tako se događa da pod pritiskom grupe netko učini nešto što inače ne bi učinio. Zato je važno birati prijatelje s pozitivnim vrijednostima poput sporta, glazbe, učenja, volontiranja ili nekog zajedničkog hobija kako bi se zaštitili od negativnih utjecaja poroka. Također, osobni odnos i živa vjera u Gospodina Isusa može vam dati snagu i mudrost da se oduprete zovu ovisnosti.

5. Produbljivanje sadržaja (rad u skupinama)

Vjeroučitelj je pripremio pet zadataka za rad u skupinama. Ovisno o veličini razreda, nastavnik formira broj skupina i njihovih članova. Više skupina može raditi na istom zadatku. Učenici u svakoj skupini trebaju pažljivo pročitati tekst, o njemu razgovarati i odgovoriti na zadana pitanja. Nastavnik može rad u skupinama preinačiti u rad u parovima.

PRVA SKUPINA: Sloboda zatvorena u boci

Alkoholna pića jesu napitci koji sadrže etanol – alkohol koji nastaje fermentacijom voća, žitarica ili drugih izvora šećera. Alkohol je najčešće prvo sredstvo ovisnosti s kojim mlade osobe dolaze u doticaj. On je često dostupan u okrilju obiteljskog doma, a zabrane prodaje alkohola maloljetnicima često se svode samo na naljepnice na vratima trgovine i kafića – rijetko ih se stvarno poštuje. Alkohol, posebno pivo, postaje uobičajeni dio promocije sportskih događaja. Ljudi piju kako bi proslavili radosne trenutke, ali i u trenutcima tuge ili žalovanja. Mnogi ne mogu zamisliti proslavu zaruka, vjenčanja, rođendana ili izlazak bez alkohola. Unatoč općoj prihvaćenosti alkohola u našoj kulturi, on ipak nije bezopasno sredstvo za zabavu i opuštanje. U moru štetnih učinaka alkohola, upoznajmo nekolicinu.

Ljudski organizam alkohol prepoznaje kao otrov. Jetra ga pokušava razgraditi i ukloniti, no i umjerene količine opterećuju njezin rad i dugoročno slabe njezinu funkciju. Alkohol negativno utječe na razinu hormona testosterona i estrogena, te povećava kortizol – hormon stresa. Također povećava rizik od raka dojke, debelog crijeva, jetre i jednjaka. Iako mnogi piju kako bi lakše zaspali, alkohol zapravo narušava san i sprječava tijelo da se odmori, a organizam redovito pati od dehidracije.

Uz sve navedene štetne posljedice, dugotrajna i učestala konzumacija može dovesti do pojave alkoholizma. Alkoholizam je oblik ovisnosti u

kojem osoba razvija snažnu tjelesnu i psihološku potrebu za alkoholom, zbog čega pije sve češće i u sve većim količinama. Alkoholičari mogu imati probleme s koncentracijom, pamćenjem, halucinacijama, naglim promjenama raspoloženja, a u težim slučajevima dolazi do ozbiljnog narušavanja psihičkog zdravlja. Alkoholizam nikada ne uništava samo pojedinca, već pogađa i obitelj te zajednicu u kojoj osoba živi i djeluje. Stoga se s pravom kaže da je vino utopilo više ljudi nego more.

Odgovorite na pitanja:

- Koje su najopasnije posljedice alkohola na osobu?
- Kako biste pomogli prijatelju ili prijateljici koji imaju problem s alkoholom?
- Što bi vas osobno najviše odvratilo od alkohola?
- Pokušajte osmisлити slogan u kampanji za borbu protiv alkoholizma.

DRUGA SKUPINA: *Dim koji guši slobodu*

Duhanska ovisnost navezanost je na proizvode poput cigareta, duhana za žvakanje, nikotinskih vrećica, grijanih duhanskih proizvoda i električnih cigareta. Glavni psihoaktivni sastojak duhana je nikotin, koji vrlo brzo stvara ovisnost jer potiče lučenje dopamina – hormona zaduženog za osjećaj ugođe i nagrade. Osim nikotina u duhanskom dimu nalazi se oko 7000 kemikalija, od kojih je za barem 70 poznato da uzrokuju rak. Neke od njih su: ugljični monoksid, olovo, amonijak i arsen. Te kemikalije nastaju prilikom sušenja ili izgaranja duhana.

Konzumacija duhanskih proizvoda uzrokuje niz negativnih posljedica, poput oštećenja plućnog tkiva i dišnih puteva, krvnih žila i srca. Upotreba duhana smanjuje plodnost kod muškaraca i žena te predstavlja opasnost za normalan razvoj djeteta tijekom trudnoće. Također, pušenje doprinosi propadanju zubi i kože, smanjuje sposobnosti osjetila okusa i mirisa te općenito narušava kvalitetu života. Procjenjuje se da svake godine u svijetu oko 7 milijuna ljudi umire izravno od posljedica pušenja, a nešto više od milijun nepušača umire zbog pasivne izloženosti duhanskom dimu.

Iako se relativno novi proizvodi poput električnih cigareta (*vape*), nikotinskih vrećica i grijanih duhanskih proizvoda (*heat-not-burn*) predstavljaju kao zdravija alternativa klasičnim cigaretama, još uvijek je teško procijeniti njihove dugotrajne učinke na ljudsko zdravlje. Ipak, već

su u svijetu zabilježeni brojni slučajevi oštećenja pluća zbog izloženosti tim proizvodima.

Na kraju spomenimo ohrabrujuće rezultate ESPAD-a (Europskog istraživanja o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga među učenicima). Istraživanje pokazuje značajan pad konzumacije duhanskih proizvoda među mladima u posljednja tri desetljeća. To upućuje na to da mladi postaju svjesni štetnosti duhanskih proizvoda i sve ih manje doživljavaju kao društveno poželjne.

Odgovorite na pitanja:

- Zašto duhanski proizvodi izazivaju ovisnost?
- Koje negativne posljedice može izazvati upotreba duhanskih proizvoda?
- Istražite prosječnu cijenu kutije cigareta u Hrvatskoj i izračunajte koliki je godišnji trošak ako netko konzumira jednu kutiju dnevno.
- Osmislite slogan za kampanju protiv duhanske ovisnosti.

TREĆA SKUPINA: *Droge: olovna krila slobode*

Droge su psihoaktivne tvari koje ljudima mijenjaju misli, raspoloženje, osjećaje, ponašanje i doživljaj stvarnosti. One se najčešće dijele na „lake” i „teške” droge. Iako se neke droge nazivaju lake, one nisu bezopasne jer izazivaju promjene u radu mozga, izazivaju ovisnost i često su ulazna vrata u mračni svijet težih droga. Primjerice, u lakše droge ubrajaju se marihuana i hašiš – droge koje nastaju od indijske konoplje. Njihov glavni sastojak je THC, psihoaktivna tvar koja može izazvati euforiju, opuštenost ili promjene u doživljaju vremena i prostora, ali i tjeskobu, paranoju te probleme u koncentraciji i pamćenju.

Teške droge jesu tvari koje izrazito snažno utječu na osobu i vrlo brzo izazivaju ovisnost. Remete rad mozga, oštećuju unutarnje organe, uništavaju obiteljske odnose i vode do moralnog propadanja, društvene izolacije i siromaštva. Snažna ovisnost osobu prisiljava da uzme drogu i ona često ne bira sredstva kako doći do nje. U teške droge ubrajamo kokain, heroin i sintetičke droge poput MDMA-e (*ecstasyja*), LSD-a, amfetamina (*speeda*), metamfetamina (*crystal metha*), fentanila i drugih.

Kokain je droga dobivena iz biljke koke i najčešće se koristi užmrkavanjem. Kratkotrajno povećava budnost, euforiju i samopouzdanje pa

se često naziva drogom uspjeha. Ona oštećuje sluznicu nosa i unutarnje organe te može dovesti osobu do psihotičnih stanja.

Heroin je najčešće smeđi prah koji se dobiva iz biljke maka. Izaziva osjećaj opuštenosti i usporenosti, ali se ubrzo razvija tolerancija – osoba treba sve veću dozu da bi postigla isti učinak, što povećava rizik od predoziranja i smrti.

Posebno su opasne sintetičke droge koje se proizvode kemijskim putem u laboratoriju. Teško je predvidjeti njihov sastav i jačinu i zato mala količina može izazvati nepredvidljive reakcije i pogubne učinke za tijelo.

Bez obzira kojoj skupini i vrsti pripada, svaka droga može postati zamka i put kojim osoba gubi kontrolu nad svojim životom.

Odgovorite na pitanja:

- Što su droge i kako se mogu podijeliti?
- Koje fizičke, psihičke i društvene posljedice može izazvati konzumacija droga?
- Što biste učinili kada biste primijetili da vaš prijatelj konzumira drogu?
- Smislite slogan za kampanju protiv ovisnosti o drogama namijenjenu srednjoškolcima.

ČETVRTA SKUPINA: *U mreži ekrana*

Digitalna ovisnost označava prekomjernu i nekontroliranu upotrebu interneta i s njim povezanih digitalnih uređaja poput mobitela, računala i konzola za videoigre. Primjerice, mladi u prosjeku posegnu za mobitelom 80 do 150 puta, a prosječno provedu na mobitelu 7 do 8 sati. Osoba zarobljena digitalnom ovisnošću gubi osjećaj za vrijeme, zanemaruje obveze, gubi zanimanje za svakodnevne zadatke i motivaciju za nove aktivnosti. Digitalna ovisnost donosi izolaciju i zamjenjuje stvarne prijatelje virtualnim poznanicima ili čak nepoznatim ljudima. Osim psiholoških poteškoća, prekomjerna upotreba ekrana može izazvati i tjelesne poteškoće poput naprezanja očiju, bolova u vratu i leđima, glavobolje, poremećaja spavanja te gubitka kondicije i mišićne mase.

Konkretno, ta ovisnost se može izražavati kao ovisnost o videoigrama, društvenim mrežama, beskrajnom skrolanju po internetskom sadržaju, *online* kupovini, kockanju i pornografiji.

Ovisnost o društvenim mrežama prepoznamo u pojavi FOMO-a (*Fear of missing out*) – straha od propuštanja novih sadržaja. Ona se očituje i u pretjeranoj brizi oko broja dobivenih lajkova i komentara po kojima osoba procjenjuje svoju vrijednost. Tako postaje ranjiva i ovisna o tuđem mišljenju. Izložena je trajnom uspoređivanju vlastitog života s lažno savršenim životima drugih ljudi. To je čini nesigurnom i stvara osjećaj manje vrijednosti.

Beskrajno skrolanje snažan je alat društvenih mreža kojim nas stalno žele zadržati novim sadržajem, ali njegove posljedice jesu mentalni zamor, preopterećenost informacijama i emocionalna praznina.

Kako bismo spriječili digitalnu ovisnost, možemo si postaviti vremenska ograničenja, pratiti vrijeme provedeno na internetu, isključivati obavijesti, odrediti jedan dan u tjednu bez digitalnih uređaja te odlaziti na obroke i spavanje bez mobitela. I na kraju zapamtimo: tehnologija može biti korisna samo ako mi upravljamo njome, a ne ona nama.

Odgovorite na pitanja:

- Što je digitalna ovisnost i koja su njezina obilježja?
- Koje psihičke i tjelesne posljedice može izazvati digitalna ovisnost?
- Na koje načine se može spriječiti digitalna ovisnost?
- Izradite slogan za kampanju protiv digitalne ovisnosti namijenjene mladima.

PETA SKUPINA: *Sloboda kockom bačena*

Kockanje ili igre na sreću jesu aktivnosti u kojima osoba ulaže novac ili neku materijalnu vrijednost u nadi da će osvojiti više od uloženog, ali uz veliki rizik gubitka. Igre na sreću obuhvaćaju lutrije, sportsko klađenje, kockarnice, klađenje na virtualne sportove, automate, poker, *online* klađenje i drugo. Obično se razlikuje društveno, problematično i patološko kockanje. Društvenim se naziva ono kockanje u kojem osoba može upravljati vremenom i količinom novca koje ulaže u igre na sreću te ne trpi nikakvu materijalnu i emocionalnu štetu. Ipak, za dio ljudi ta naizgled bezazlena zabava može prijeći u naviku i sve im više obuzimati misli i vrijeme. Tada govorimo o problematičnom kockanju. Naposljetku, kada osoba izgubi kontrolu i ne može se oduprijeti porivu za kockanjem, govorimo o patološkom kockanju. U toj fazi osoba igra češće i

povećava količinu uloženog novca. Uzbudjenje zbog igre postaje važnije od samog dobitka. Što više novca izgube, ovisnici su sve više uvjereni u mogućnost dobitka. Zbog toga se zadužuju, rasprodaju imovinu i dovode obitelji u krajnje siromaštvo.

Najizloženiji opasnosti od ovisničkog ponašanja jesu adolescenti, jer se mozak u razvoju posebno snažno oblikuje iskustvima kockarskog uzbuđenja. Pritom su u većem riziku mladići jer oni kockaju intenzivnije od djevojaka. Mladi koji kockaju uglavnom imaju manjak samopouzdanja te se slabije suočavaju sa životnim poteškoćama. Igrama na sreću često nastoje osigurati bolji materijalni status i time zadobiti tuđe poštovanje. Nažalost, takvo ponašanje vodi u začarani krug novih gubitaka, financijskih problema, udaljavanja od obitelji i prijatelja te gubitka kontrole nad vlastitim životom.

Odgovorite na pitanja:

- Koja je razlika između društvenog, problematičnog i patološkog kockanja?
- Koje su posljedice patološkog kockanja na osobu i njezinu obitelj?
- Što se može ponuditi mladima umjesto kockanja?
- Osmislite slogan za kampanju protiv ovisnosti o kockanju namijenjenu mladim ljudima.

6. Iznošenje rezultata rada:

Predstavnici svake skupine iznose rezultate svoga rada. Vjeroučitelj može predložiti da se članovi skupine rotiraju u izlaganju odgovora. Članovi ostalih skupina mogu se uključiti svojim pitanjima i dodatnim komentarima. Po potrebi vjeroučitelj nadopunjava i korigira odgovore učenika te na slajdovima projicira glavne poruke svake skupine.

7. Sinteza i aktualizacija:

Danas smo vidjeli kako prava sloboda svoje puno ostvarenje pronalazi u izboru dobra i pozitivnih vrijednosti. Na putu do iskonske sreće stoje iskušenja brzih zadovoljstava, no prava sreća traži strpljenje, trud i slobodu od ovisnosti. Na tom putu može nam pomoći sposobnost odricanja. Ono nije uskraćivanje životne radosti, već njezin uvjet. Odricanjem učimo živjeti, ne samo za sebe, već i za svoje bližnje. Krist, najslobodniji čovjek u povijesti, dao nam je primjer. On, slobodan od

svake navezanosti, do kraja je živio za druge. Jer, ako samo bezglavo jurimo za trenutnim impulsima zadovoljstva, ostat ćemo praznog srca i zamagljenog obzora smisla. I ne zaboravimo riječi svetog Pavla: „Vi ste na slobodu pozvani! Samo neka ta sloboda ne bude izlikom tijelu, nego ljubavlju služite jedni drugima.”

Za one koji žele više:

Nekoliko učenika može samostalno istražiti i na sljedećem satu ukratko prezentirati sljedeće teme:

- Razorna moć fentanila.
- *Cyberbullying* i njegove posljedice.
- Nomofobija – postoji li život bez mobitela?
- Osjećaji i kalorije: emocionalno prejedanje.

Vrednovanje: Samovrednovanje (lista za procjenu)

Znam objasniti što je ovisnost i navesti oblike ovisnosti.	DA	NE	DJELOMIČNO
Mogu prepoznati obilježja ovisničkog ponašanja.	DA	NE	DJELOMIČNO
Razumijem psihološke i tjelesne posljedice ovisničkog ponašanja.	DA	NE	DJELOMIČNO
Prepoznajem znakove digitalne ovisnosti.	DA	NE	DJELOMIČNO
Mogu navesti primjere preventivnih mjera protiv ovisnosti.	DA	NE	DJELOMIČNO
Obradena tema korisna mi je za osobni život.	DA	NE	DJELOMIČNO
Spreman/spremna sam potražiti pomoć ako prepoznam znakove ovisnosti kod sebe ili drugih.	DA	NE	DJELOMIČNO
Spreman/spremna sam odgovorno koristiti digitalne tehnologije.	DA	NE	DJELOMIČNO

8. Molitveni završetak:

Daj nam, Gospodine, tjelesno zdravlje i smisao da ga što bolje čuvamo. Daj nam svetu dušu da u oku zadržimo sve što je dobro i čisto. Daj nam dušu koja izbjegava dosadu i ne pozna mrmljanja. Daj nam smisao za humor i milost da mogemo razumjeti šalu, upoznati sreću i s drugima je dijeliti. Amen. (*sv. Thomas More*)