|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tema** | Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija | |
| **Pamokos idėja** | Eksperimentavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis yra viena didėjančių visuomenės sveikatos problemų. Tokių psichiką veikiančių medžiagų vartojimas trikdo jauno žmogaus vystymąsi, elgesį, gali sukelti psichologinę ir fizinę priklausomybę. Mokyklai, kurioje jaunuoliai praleidžia didžiąją dalį savo laiko, tenka ypač svarbus vaidmuo siekiant išvengti ar atitolinti amžių, kada pradedamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, atpažinti ir tinkamai valdyti su vartojimu susijusią riziką. Atsižvelgiant į [gyvenimo įgūdžių bendrąją programą](https://www.emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/48?st=2) 5 klasės mokiniai turi įvardyti išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, pademonstruoti, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. | |
| **Sąvokos** | **Psichoaktyviosios medžiagos** – tokios cheminės medžiagos, kurios, patekusios į mūsų smegenis, keičia jų veiklą. Būtent dėl poveikio smegenims jos ir yra vadinamos psichoaktyviosiomis.  **Naujos psichoaktyviosios medžiagos –** tai naujos narkotinės ir psichotropinės medžiagos, kurios imituoja seniau žinomų psichoaktyviųjų medžiagų poveikį. Jos savo kelią į rinką rado kaip natūralūs ar legalūs produktai, parduodami internetu arba specializuotose parduotuvėse.  **Priklausomybė (priklausomybės sindromas)** – lėtinė neinfekcinė liga, kai asmuo jaučia potraukį vartoti psichiką veikiančias medžiagas, o asmens galimybės valdyti šį vartojimą yra ribotos, nepaisant numatomų ar akivaizdžių neigiamų padarinių pačiam žmogui ar jo aplinkai. Priklausomybei būdingi atkryčiai, yra sunku pasveikti. Tikimybė tapti priklausomam, kaip ir tikimybė susirgti kitomis ligomis, yra nevienoda. | |
| **Įgūdžiai** | Atsižvelgiant į [socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos raidos aprašą](https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/kompetencijos/SESG%20kompetencija.pdf):   1. priimti sprendimus atsižvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius; 2. kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taikyti atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius; 3. vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę. | |
| **Tikslas** | Ugdyti mokinių gebėjimus, galinčius padėti atitolinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžią. | |
| **Uždaviniai** | 1. Supažindinti mokinius su psichoaktyviosiomis medžiagomis, priklausomybe nuo jų ir galimomis rizikomis. 2. Ugdyti gebėjimą atsispirti psichoaktyviosioms medžiagoms. 3. Didinti mokinių informuotumą, kaip ir kur ieškoti pagalbos. 4. Įvardyti išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. | |
| **Trukmė** | 45 min. | |
| **Pamokos pavadinimas** | Psichoaktyviosios medžiagos | |
| **Priemonės** | * Projektorius arba interaktyvi lenta * Kompiuteris * Telefonas | |
| PAMOKOS EIGA | Pamokos planą sudaro septynios dalys:   1. temos atskleidimas (išsiaiškinama, ką mokiniai jau žino) – 5 minutės; 2. temos analizė (turimos žinios papildomos naujomis) – 25 minutės; 3. praktika (naujos žinios pritaikomos praktiškai) – 5 minutės; 4. refleksija (gautos žinios apibendrinamos) – 5 minutės; 5. pritaikymas (naujos žinios susiejamos su pritaikymu realiame gyvenime) – 5 minutės; 6. skaitmeniniai šaltiniai (skaidrės, vaizdo įrašas); 7. rekomenduojama literatūra (nuorodos į informaciją, su kuria rekomenduojama susipažinti prieš pamoką). | |
| 1. TEMOS ATSKLEIDIMAS | Pasirinktinai užduodami klausimai siekiant sužinoti, ką mokiniai žino apie psichoaktyviąsias medžiagas:   * ar žinote, kas yra psichoaktyviosios medžiagos; * kokios yra galimos su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusios rizikos; * ar žinote, kas yra priklausomybė; * kaip manote, ar galima išvengti priklausomybių; jei taip, tai kaip išvengti. | |
| 2. TEMOS ANALIZĖ | **EIGA** | **REKOMENDUOJAMAS TURINYS** |
| PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS | |
| Paaiškinama, kas yra psichoaktyviosios medžiagos (skaidrė Nr. 2).  Pristatomos 4 psichoaktyviųjų medžiagų grupės (skaidrė Nr. 3).  Galima paklausti, ar mokiniai žino, kokios tai medžiagos arba koks šių medžiagų poveikis organizmui. | Galima akcentuoti, kad psichoaktyviosios medžiagos, patekusios į smegenis, keičia jų veiklą. Dėl tokio poveikio smegenims jos ir yra vadinamos psichoaktyviosiomis. Dažniausiai žmonės vartoja šias medžiagas norėdami pakeisti savo elgesį, mąstymą ar emocinę būseną. Kadangi smegenys yra viso mūsų kūno „valdymo centras“, psichoaktyviosios medžiagos, keisdamos smegenų veiklą, gali keisti ir žmogaus elgesį ar emocijas.  Trumpai galima paaiškinti kiekvieną psichoaktyviųjų medžiagų grupę:   * psichiką stimuliuojančios medžiagos (nikotinas, kofeinas, kokainas, amfetaminas) – poveikis vartojant šias medžiagas yra energijos antplūdis, didesnis budrumas, ištvermė ar produktyvumas, pasikeitęs maisto ir miego poreikio suvokimas, nerimas ir padidėjęs kraujospūdis, padažnėjęs kvėpavimas ir širdies ritmas. Įsivaizduoti šį poveikį galima prisimenant būseną intensyviai pasportavus: daug energijos, širdis stipriai daužosi, dažnai kvėpuojama, jaučiamas gyvybingumas; * psichiką slopinančios medžiagos (alkoholis, raminamieji vaistai, heroinas) – jos veikia priešingai nei psichiką stimuliuojančios medžiagos – slopina centrinės nervų sistemos veiklą. Šių psichoaktyviųjų medžiagų poveikis yra apsvaigimas, atsipalaidavimas, mieguistumo pojūtis, raumenų atsipalaidavimas, apatija, baimės jausmo slopinimas ir lėtesnis mąstymas, judėjimas, širdies ritmas ir kvėpavimas; * haliucinogeninės medžiagos (dideli kanapių kiekiai, LSD, haliucinogeniniai grybai) – veikdamos jos keičia žmogaus suvokimą, mąstymą ir jausmus taip, kad vartotojas pradeda girdėti ir matyti įvairius nesamus dalykus. Vartojant šias medžiagas, kaip ir galima suprasti iš pavadinimo, yra sukeliamos visų rūšių haliucinacijos: vaizdo, klausos, uoslės ar jutimų; * mišraus poveikio medžiagos (kanapės, hašišas) – jos gali veikti kaip visos 3 prieš tai minėtos medžiagų grupės: stimuliuoti arba slopinti centrinę nervų sistemą ir sukelti haliucinacijas. |
| NAUJOS PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS | |
| Galima paklausti, ar mokiniai žino, kas yra naujos psichoaktyviosios medžiagos? Šios medžiagos pristatomos.  Pristatant galima parodyti vaizdo įrašą (skaidrė Nr. 4), kuriame pateikiama informacija apie naujas psichoaktyviąsias medžiagas.  Po vaizdo įrašo galima padiskutuoti, ką mokiniai sužinojo, kokių klausimų kyla. | Naujos psichoaktyviosios medžiagos reklamuojamos kaip natūralūs ar legalūs produktai, parduodami internetu arba specializuotose parduotuvėse. Dažniausiai šios medžiagos įsigyjamos internetu kaip jau seniai žinomų narkotikų pakaitalas, tačiau parduodamos kaip maisto papildai, vaistai, buitinės priemonės („odos valikliai“), cheminiai reagentai moksliniams tyrimams, augalų trąšos ar teisėtos prekės, tikslingai nurodant, kad produktas neskirtas žmonėms vartoti. Šios medžiagos parduodamos ir vartojamos kaip tabletės, kristalai, impregnuoti lapeliai, „markutės“, suktinės, žoliniai mišiniai, milteliai, druskos ir pan. Rinkoje pasirodo ir neįprastos formos naujų psichoaktyviųjų medžiagų, pavyzdžiui, nosies purškalų ir skysčių elektroninėms cigaretėms.  Galima akcentuoti šių medžiagų pavojų:   * nežinomas poveikis, dozavimas ir sudėtis; * dauguma naujos psichoaktyviosios medžiagos produktų sintetinami iš įvairių cheminių medžiagų ir paprastai gaminami nelegaliose laboratorijose, todėl nei jų kokybė, nei veikliosios medžiagos koncentracija dažniausiai nėra žinoma, pastovi ar tikrinama; * dažniausiai naujos psichoaktyviosios medžiagos vartotojai nežino patys, ką vartoja, o tai ir tampa pagrindine stiprių apsinuodijimų ar net mirčių priežastimi; * naujos psichoaktyviosios medžiagos pilamos ir į elektronines cigaretes nežinant nei sudėties, nei koncentracijos, todėl dažnai rizikuojama ne tik pačiam apsinuodyti, bet ir dalijantis elektronine cigarete apnuodyti kitus; * vartojant naujas psichoaktyvias medžiagas gali išsivystyti priklausomybė. |
| PRIKLAUSOMYBĖ | |
| Pasirinktinai užduodami šie klausimai:   * kas yra priklausomybė; * kada jau žmogus yra arba tampa priklausomas.   Paaiškinama, kas yra priklausomybė (skaidrė Nr. 5).  Galima paklausti, kodėl jauni žmonės pasirenka vartoti (skaidrė Nr. 6). | **Priklausomybė** – tai lėtinė liga, kuri atsiranda dėl polinkio / noro vartoti psichiką veikiančias (psichoaktyviąsias) medžiagas, ar daryti tą pačią veiklą siekiant pasitenkinimo jausmo, nepaisant numatomų ar akivaizdžių neigiamų padarinių pačiam žmogui ar jo aplinkai. Priklausomybei būdingi atkryčiai, yra sunku pasveikti.  Priklausomybė išsivysto ne visiems vienodai (jei draugui neišsivystė priklausomybė, tai nereiškia, kad taip bus ir tau). Dažnai pakankamai greitai ir priprantama prie visų psichoaktyviųjų medžiagų.  Siūloma pakomentuoti plačiau, kada žmogus tampa priklausomas:   * kai jaučia stiprų norą vartoti psichiką veikiančias medžiagas arba nuolat užsiimti ta pačia veikla siekdamas pasitenkinimo jausmo; * kai pastebi, kad padidėjo organizmo prisitaikymas prie medžiagos, jos reikia suvartoti vis daugiau, kad gautų tą patį poveikį; * kai nepavartojęs jaučia kūno skausmus, o vėl vartodamas tą pačią arba panašią medžiagą nejaučia kūno skausmų; * kai visiškai nustoja domėtis kitais dalykais ar mokslais, daug laiko skiria medžiagai gauti, vartoti ir atsigauti nuo jos poveikio; * kai toliau užsiima ta pačia žalinga veikla arba vartoja medžiagas nepaisydamas akivaizdžiai žalingų padarinių, pavyzdžiui, kepenų skausmų, depresijos būsenos po stiprių išgertuvių, prarastų pinigų; * medžiagos esančios E. cigaretėse leidžia vartojančiam žmogui laikinai negalvoti apie problemas ir streso šaltinius. Pasibaigus jų poveikiui problemos niekur nedingsta, o neretai jų net padaugėja.   Galima akcentuoti mokiniams kodėl žmonės pasirenka vartoti psichoaktyvias medžiagas:   * Smalsumas: noras patirti naujų pojūčių ir išbandyti, kas vyksta, kai vartojamos psichoaktyvios medžiagos. Smalsumas ir noras atrasti naujus jausmus gali būti galingi motyvai. * Pritapimas: noras prisijungti prie draugų, bendruomenės ir neišsiskirti. * Maištavimas: siekimas išreikšti savo nepriklausomybę nuo taisyklių ir apribojimų, bandymas atsisakyti socialinės normos. * Spaudimas iš aplinkinių: jautrumas savo draugų ar bendraamžių nuomonei ir įtakai. Vartojantys draugai gali padidinti norą išbandyti jas patiems, norint prisijungti prie grupės. * Kultūra: popkultūra, kino filmai, televizijos serialai ir interneto turinys gali vaizduoti psichoaktyvių medžiagų vartojimą kaip išskirtinį, patrauklų ar net priimtiną elgesį. * Smurtas: vertinamas vartoti psichoaktyvias medžiagas arba nežinojimas, kad medžiagos yra vartojamos pavyzdžiui, vakarėlio metu įpylus į gėrimą ir pan.; * Nežinojimas apie rizikas: nepakankamas supratimas apie medžiagų poveikį organizmui ir psichikai, optimizmą dėl šių medžiagų saugumo.   Šis priežasčių sąrašas nėra baigtinis, nes priežasčių „kodėl“ yra labai daug. |
| KAIP IŠVENGTI PRIKLAUSOMYBĖS | |
| Su mokiniais aptariama, kaip galima išvengti priklausomybės (skaidrės Nr. 7–9).  Galima paklausti, kokių dar veiklų / užsiėmimų jie gali pasiūlyti.  Mokiniai gali nuskenuoti (skaidrėje Nr. 10) esantį QR kodą ir peržvelgti kitus laisvalaikio leidimo būdus. | Siekdami atsilaikyti mokiniai turėtų bandyti psichoaktyviųjų medžiagų (alkoholio, narkotikų, tabako) vartojimą keisti kita, pavyzdžiui, fizinių jėgų reikalaujančia, veikla:   * sportuoti (išmėginti krepšinio, futbolo, teniso, aerobikos, rytų kovos menų, šokių, orientacinių varžybų būrelius ar kt.); * piešti (išmėginti dailės ar kitą su menu susijusį būrelį); * pradėti groti muzikos instrumentu, klausytis muzikos, dainuoti chore ar pan.; * kalbėtis ir daugiau leisti laiko su draugais, kurie nevartoja psichoaktyviųjų medžiagų; * užsiimti kita dar neišbandyta veikla arba dėti daugiau pastangų tobulinant turimus įgūdžius (sporto, muzikos ar kt.). |
| JEI VARTOTI SKATINA KITI | |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:   * kaip atpažinti, kad jus skatina vartoti psichoaktyviąsias medžiagas; * kaip galima atsisakyti vartoti.   Paaiškinama, kaip galima atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (skaidrė Nr. 11). | Siūloma atkreipti dėmesį į tai, kad dažnai, net ir nenorėdami prisidėti prie šio draugų pasiūlymo, jaunuoliai sutinka pabandyti / vartoti, nes nežino, kaip reikėtų to atsisakyti.   * Reikėtų gerai apgalvoti savo atsakymą, nes priimtas greitas sprendimas ne visada atitinka tikruosius norus. * Nereikia bijoti pasakyti „Ne“, o jį tarti tvirtai ir aiškiai. * Nereikia teisintis dėl savo sprendimo, nes tvirtas „Ne“ jau yra pakankamas atsakymas pasiūlymui. * Svarbu pasitikėti savimi ir savo nuomone, nes žmogus save pažįsta geriausiai ir žino, kas jam yra svarbu, todėl kitų žmonių nuomonė ar įtikinėjimai neturėtų būti reikšmingi. * Visada galima pasikalbėti su artimais žmonėmis apie draugų spaudimo sukeliamas situacijas. * Draugui pasidalinus apie psichoaktyviosios medžiagos neigiamo poveikio sveikatai nebuvimą, svarbu patikrinti faktus ieškant informacijos patikimuose šaltiniuose, pavyzdžiui, moksliniuose straipsniuose. * Jeigu tokie pasiūlymai „pabandyti / vartoti“ pasitaiko per dažnai ir tai nepatinka, galbūt reikėtų žengti žingsnį atgal ir pagalvoti apie draugystę, nes panašu, kad nebeturite tiek daug bendrų pomėgių, dėl kurių abi pusės jaustųsi gerai. |
| 3. PRAKTIKA | Pasirinktinai atliekama ši praktinė užduotis:  vienas iš būdų padėti mokiniams suprasti, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra klaidingas ir pavojingas kelias siekti malonumo ir naujos patirties – suteikti jam kuo daugiau galimybių patirti malonius pojūčius kitais būdais.  **Užduotis:**  1. Pasirinktinai atsakyti į teiginį, ar tai yra mitas, ar faktas:   1. paaugliai yra per jauni, kad taptų priklausomi nuo psichoaktyviųjų medžiagų (atsakymas – mitas) (skaidrė Nr. 12); 2. elektroninės cigaretės nesukelia priklausomybės (atsakymas – mitas) (skaidrė Nr. 12); 3. elektroninės cigaretės yra saugesnės nei įprastos cigaretės (atsakymas – mitas) (skaidrė Nr. 12); 4. paauglius alkoholis veikia taip pat, kaip ir suaugusius žmones (atsakymas – mitas) (skaidrė Nr. 13); 5. visi žmonės nuo alkoholinių gėrimų apsvaigsta vienodai (atsakymas – mitas) (skaidrė Nr. 13); 6. vartojant naujas psichoaktyviąsias medžiagas gali kilti nenuspėjamas šalutinis poveikis (atsakymas – faktas) (skaidrė Nr. 13).   2. Kartu su vaikais galima sudaryti sąrašą dalykų / veiklų, kurios padėtų jiems puikiai jaustis, gerai save vertinti, įgyti malonios patirties ir padėtų išvengti priklausomybių (skaidrė Nr. 14).  3. Mokiniai suskirstomi į grupes. Kiekviena grupė aptaria ar yra kada nors yra atsisakę eiti į susitikimą, būrelį, ką nors valgyti ir pan. Aptarkite su mokiniais, ar tai gali turėti panašumų su atsisakymu vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (skaidrė Nr. 15). | |
| 4. REFLEKSIJA | Klausimai mokiniams:   * ką naujo šiandien sužinojote; * kas labiausiai įsiminė; * kokių patarimų galėtumėte duoti draugui, jei jis pradėtų vartoti psichoaktyviąsias medžiagas; * kur patys kreiptumėtės pagalbos. | |
| 5. PRITAIKYMAS | Mokiniai gali pakartoti arba pasidalyti vieni su kitais informacija:   * kaip galima išvengti priklausomybės patiems (sukurkite savo mėgstamų veiklų sąrašą, padedantį sveikai gyventi, ignoruoti pagundas); * ką daryti, jei vartoti skatina kiti; * kur galima kreiptis pagalbos. | |
| 6. SKAITMENINIAI ŠALTINIAI | Skaidres galima rasti čia: [psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos skaidrės 5 kl.](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/5-klases-pamokos-pristatymas_Psichoaktyviosios-medziagos.pptx)  Vaizdo įrašas:   * [naujos psichoaktyviosios medžiagos](https://www.youtube.com/watch?v=7D8rJ_rJNrA). | |
| 7. REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA | Sveikatos apsaugos ministerijos parengta informacija:   * „[Pagalba sau](https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/psichikos-sveikatos-stiprinimas/pagalba-sau)“.   Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengta informacija:   * [kaip kalbėti su vaikais apie psichoaktyviąsias medžiagas](https://www.vilniussveikiau.lt/rekomendacijos-tevams-kaip-kalbeti-su-vaikais-apie-psichoaktyviasias-medziagas/).   Tinklalapio „K. A. S. (kritiškas, atviras, stiprus)“ informacija:   * [mitai ir faktai](https://askritiskas.lt/mitai-faktai/).   Tinklalapio „Ką veikia vaikai?“ informacija:   * [psichoaktyviosios medžiagos](https://kaveikiavaikai.lt/temos/psichoaktyviosios-medziagos-kokie-pavojai/).   Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento parengta informacija:   * „[Vaikai seka tėvų pavyzdžiu](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Prevencija/vaikai%20seka%20tevu%20pavyzdziu_2016.pdf)“; * „[Naujos psichoaktyviosios medžiagos](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/35362%20NTAKD%20naujos%20medziagos_2017%2011%2016%20galutinis.pdf)“. | |