|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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) 7 klasės mokiniai turi išvardyti ir apibūdinti bendruomenės paslaugas, organizacijas, tarnybas, kurios gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, demonstruoti, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos. | |
| **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. 2. Supažindinti mokinius su psichoaktyviųjų medžiagų poveikiu žmogui ir rizikomis. 3. Ugdyti gebėjimą atsispirti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui. 4. Suteikti žinių apie pagalbos sau ir draugui galimybes. | |
| **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 ir priklausomybė; * ar galima išvengti priklausomybių; jei taip, tai kaip išvengti; * ar žinote, koks poveikis žmogui vartojant psichoaktyviąsias medžiagas, ir riziką, susijusią su jų vartojimu? | |
| 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. |
| PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ POVEIKIS ŽMOGUI | |
| Pristatomas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikis fizinei ir psichinei žmogaus sveikatai (skaidrė Nr. 5). | Trumpai galima paaiškinti poveikį žmogaus sveikatai:   * smegenys sunkiau patiria malonumą (nes smegenys nebegali prigaminti tiek daug dopamino, kad sukeltų tokį malonumą, kaip, pavyzdžiui, narkotikai), vyksta neuronų (jie perduoda nervinį impulsą) žūtis, kyla atminties sutrikimų; * širdis – psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas gali padidinti adrenalino kiekį kraujyje, tai paskatina širdį plakti dažniau, medžiagų perdozavimas gali sukelti miokardo infarktą. Ilgalaikis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas silpnina širdies darbą; * kepenys – gali būti pažeistos dėl atsiradusių infekcinių ligų (hepatitai), kurios gali pakenkti kepenų funkcijai, o blogiausiu atveju kepenys gali žūti; * plaučiai – psichoaktyviųjų medžiagų (pavyzdžiui, nikotino) vartojimas didina astmos riziką ir bakterinių infekcijų riziką, taip pat neigiamai veikia plaučių vystymąsi; * santykiai su aplinkiniais – dažnai psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas tampa svarbiausia užduotimi, todėl nebesugebama išlaikyti santykių ir socialinių ryšių, dėl to prastėja santykiai su aplinkiniais; * bandymai nusižudyti – tam tikros psichoaktyviosios medžiagos gali sukelti tokias stiprias haliucinacijas, kad žmogus gali nusižudyti. Bandymas nusižudyti gali kilti ir tada, kai žmogus nebegali pasiekti to malonumo, kurį suteikė psichoaktyvioji medžiaga; * infekcinės ligos – jų atsiradimą lemia psichoaktyviųjų medžiagų (pavyzdžiui, narkotikų) vartojimo būdas: švirkštai, kurie dažnai naudojami kelių žmonių, padidina tokių ligų kaip ŽIV, įvairių hepatitų atsiradimą; * psichikos sveikatos sutrikimai – psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas gali paskatinti tokių ligų kaip depresija, nerimo sutrikimai atsiradimą, šizofreniją arba ankstesnį jos pasireiškimą. Senyvame amžiuje didėja demencijos atsiradimo tikimybė; * seksualinė prievarta / nesaugūs santykiai – vartojant psichoaktyviąsias medžiagas (pavyzdžiui, alkoholį, narkotikus) sumažėja asmens galimybės priimti sprendimus ir duoti sutikimus. Dažnai asmenys praėjus medžiagos poveikiui nieko neatsimena. Nesaugūs santykiai yra to pasekmė, nes žmogus negali atsiminti, ar santykių metu buvo naudotos apsaugos priemonės, taip pat didėja galimybė susirgti infekcinėmis ir lytiškai plintančiomis ligomis; * sprendimo priėmimo / kontrolės netekimas – psichoaktyviosios medžiagos, priklausomai nuo jų poveikio, gali stipriai paveikti nervų sistemą, sukelti haliucinacijas, dėl kurių žmogus negali blaiviai mąstyti ir priimti sprendimų, todėl gali įsivelti į muštynes, patekti į nelaimingus atsitikimus ir pan. |
| PRIKLAUSOMYBĖ | |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:   * kas yra priklausomybė; * kada jau žmogus yra arba tampa priklausomas.   Paaiškinama, kas yra priklausomybė (skaidrė Nr. 6).  Galima paklausti, kodėl jauni žmonės pasirenka vartoti (skaidrė Nr. 7). | **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.  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.  **Psichoaktyviosios medžiagos** (alkoholis, tabakas, narkotikai) – tokios cheminės medžiagos, kurios, patekusios į mūsų smegenis, keičia jų veiklą. Būtent dėl to poveikio smegenims jos ir yra vadinamos psichoaktyviosiomis.  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 elektroninėse 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. 8–10).  Galima paklausti, kokių dar veiklų / užsiėmimų jie gali pasiūlyti.  Mokiniai gali nuskenuoti (skaidrėje Nr. 11) 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.; * žiūrėti filmus, serialus; * 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.).   Galima akcentuoti, kad norint išvengti priklausomybės psichoaktyviosioms medžiagoms geriau nepradėti ir nebandyti vartoti, kadangi kiekvienam asmeniui priklausomybė gali išsivystyti skirtingai. |
| VEIKSNIAI, PADEDANTYS ATSISAKYTI PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO | |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:   * ar žinote kas gali turėti įtakos renkantis vartoti ar nevartoti psichoaktyviąsias medžiagas; * kaip manote, kas gali padėti atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas.   Paaiškinama, kas gali padėti atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo bei galima paprašyti mokinių įvardinti kokius dar išorinius ir vidinius veiksnius žino (skaidrė Nr. 12). | Veiksniai, padedantys atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų, gali būti vidiniai ir išoriniai. Išoriniai veiksniai – tai veiksniai susiję su aplinkos, visuomenės ir išorinės įtakos veiksniais, pavyzdžiui, draugų parama, visuomenės normos ir kt. Vidiniai veiksniai – tai veiksniai, susiję su asmens mintimis, jausmais, įsitikinimais ir požiūriu, pavyzdžiui, su motyvacija, savigarba ir kt.  Siūloma akcentuoti vidinius ir išorinius veiksnius. Vidiniai veiksniai:   * kritiškumas: gaunamos informacijos vertinimas ir žinojimas, kokiuose patikimuose informacijos šaltiniuose galima ieškoti informacijos, pavyzdžiui, draugui pasidalinus apie psichoaktyviosios medžiagos neigiamo poveikio sveikatai nebuvimą, patikrinti faktus ieškant informacijos moksliniuose straipsniuose; * vertybės: savo vertybių išsikėlimas ir jų laikymasis, pavyzdžiui, reikėtų gerai apgalvoti savo atsakymą draugui pasiūlius pabandyti psichoaktyviosios medžiagos, nes priimtas greitas sprendimas ne visada gali atitikti tikruosius norus; * gebėjimas išsakyti savo jausmus: mokymasis bendrauti su kitais išsakant savo jausmus, lūkesčius ir problemas, pagalba randant paramą ir supratimą, kai sunku, pavyzdžiui, visada galima pasikalbėti su artimais žmonėmis apie draugų spaudimo sukeliamas situacijas; * sveikas gyvenimo būdas: rūpinimasis savo kūnu ir protu, pavyzdžiui, fizinis aktyvumas, sveikatai palanki mityba ir pakankama miego trukmė gali suteikti energijos ir geros nuotaikos; * savigarba prašant pagalbos: supratimas, kad pagalbos prašymas nerodo silpnumo. Jeigu jaučiatės turintys sunkumų, kreipkitės į suaugusiuosius ir (ar) kitus specialistus.   Išoriniai veiksniai:   * šeima ir draugai: artimųjų parama, galėjimas nebijoti kalbėti (-s) padeda jaustis palaikomam; * profesionali pagalba: psichologai, psichoterapeutai ar kiti specialistai, kurie gali teikti individualią pagalbą padedant įveikti iššūkius ir (ar) išmokyti sveikų įpročių, vengti rizikingo elgesio; * užsiėmimai ir veiklos: dalyvavimas įvairiose veiklose, socialinėse veiklose, pavyzdžiui, būreliuose ir (ar) renginiuose, padeda palaikyti ryšius su bendraamžiais ir atrasti naujų būdų praleisti laisvalaikį. |
| KUR GALIMA KREIPTIS PAGALBOS? | |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:   * ar žinote, kur galima kreiptis pagalbos sau ar draugui; * gal žinote įstaigas ar organizacijas, kurios gali suteikti pagalbą.   Pristatykite mokiniams įstaigas / organizacijas, į kurias galima kreiptis emocinės pagalbos ir pagalbos pradėjus vartoti (skaidrės Nr. 13–14). | Pagalbos kreipiasi drąsūs ir stiprūs žmonės, taigi nereikia bijoti. Galima akcentuoti mokiniams, kad problemos / sunkumai patys neišsisprendžia.  Į [Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurą „Vilnius sveikiau“](https://www.vilniussveikiau.lt/) galima kreiptis bendraisiais sveikatos stiprinimo klausimais bei yra organizuojama ankstyvosios intervencijos programa, kurios tikslas motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Programa skirta eksperimentuojantiems arba nereguliariai alkoholį ar kitas psichoaktyviąsias medžiagas (išskyrus tabaką) vartojantiems 12-18 metų amžiaus jaunuoliams.  Emocinės pagalbos galima kreiptis į:   * [Vaikų liniją](https://www.vaikulinija.lt/apie-vaiku-linija/apie-mus/) (pagalba teikiama telefonu, pokalbiais internetu, diskusijomis su bendraamžiais); * [Jaunimo liniją](https://jaunimolinija.lt/) (parama teikiama telefonu, pokalbiais internetu); * [Liniją „Doverija“](https://jaunimolinija.lt/lt/kita-pagalba/?action=save_organisations_pdf&list=501) (parama teikiama telefonu rusų kalba).   Vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetai Vilniaus miesto savivaldybėje, kuriuose suteikiamos anoniminės ir nemokamos konsultacijos vaikams ir jaunimui (iki 29 m.) be registracijos:   * VšĮ Antakalnio poliklinika; * VšĮ Šeškinės poliklinika; * VšĮ Karoliniškių poliklinika; * VšĮ Naujosios Vilnios poliklinika; * VšĮ Centro poliklinika.   Išvardintos organizacijos nėra vienintelės, į kurias galima kreiptis pagalbos. Yra ir kitos pagalbą teikiančios organizacijos bei rekomenduojama akcentuoti, kad gali susitarti su suaugusiu žmogumi kartu nueiti į priklausomybės ligų centrą, pas šeimos gydytoją ar kt., gali kreiptis į mokyklos psichologą ar socialinį pedagogą, pasikalbėti su mokyklos pagalbos specialistu apie jausmus, kylantį nerimą. |
| 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 klausimą, ar tai yra mitas, ar faktas:   1. alkoholis ir tabakas yra psichoaktyviosios medžiagos (atsakymas – faktas) (skaidrės Nr. 15); 2. galvos svaigimas, bendras silpnumas, pykinimas – tai yra pirmieji apsinuodijimo medžiaga simptomai (atsakymas – faktas) (skaidrės Nr. 15); 3. nuo vaistų (pavyzdžiui, raminamųjų, migdomųjų ar antidepresantų) gali išsivystyti priklausomybė (atsakymas – faktas) (skaidrės Nr. 15); 4. kofeinas (esantis kavoje, energiniuose gėrimuose) yra psichoaktyvioji medžiaga (atsakymas – faktas) (skaidrės Nr. 16); 5. narkotinė ir (ar) psichotropinė medžiaga pasišalina iš organizmo, jei žmogus nebejaučia jos poveikio (atsakymas – mitas) (skaidrės Nr. 16); 6. vartoti kramtomąjį ir (ar) uostomąjį tabaką yra saugu, nes juos vartojant nesusidaro kenksmingų dūmų (atsakymas – mitas) (skaidrės Nr. 16).   2. Kartu su vaikais galima sudaryti sąrašą dalykų / veiklų, kurios padėtų jiems puikiai jaustis, gerai save vertinti, įgyti malonios patirties ir padėtų išvengti priklausomybių (skaidrės Nr. 17).  3. Mokiniai suskirstomi į grupes. Kiekviena grupė turės pateikti savo pavyzdžių, kaip jiems pavyko kažko atsisakyti. Po to kiekviena grupė gali pristatyti savo mintis. Kaip pavyko? Su kokiais sunkumais susidūrėte? (skaidrės Nr. 18). | |
| 4. REFLEKSIJA | Klausimai mokiniams:   * ką naujo šiandien sužinojote; * kas labiausiai įsiminė; * kokių patarimų galėtumėte duoti draugui, jei jis pradėtų vartoti psichoaktyviąsias medžiagas; * kur galima kreiptis 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 7 kl.](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/7-klase_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)“. | |