

<b>Sat razrednika</b>	
<b>Razred/ razredni odjel:</b>	<b>3. razred</b>
<b>Područje rada:</b>	Zdravstveni odgoj
<b>Modul:</b>	Prevenција ovisnosti
<b>Tema:</b>	Ponašanje i naše zdravlje
<b>Nastavna jedinica (sadržaj):</b>	Ponašanje i naše zdravlje – pojam zdravlja u holističkom kontekstu, 1. primjer

**Cilj:** razvijati kod učenika odgovornost prema vlastitome zdravlju, samopouzdanje i samopoštovanje.

**Zadaci:**

- upoznati učenike sa sredstvima koja uzrokuju ovisničko ponašanje,
- opisati kako ta sredstva utječu na zdravlje,
- razvijati sposobnost donošenja odluka,
- poticati zdrave izbore ponašanja,
- utjecati na razvoj osobnih stavova.

**Socijalni oblici rada:** individualni rad, rad u skupinama, rad u paru.

**Nastavne metode:** razgovor, objašnjavanje, rad na tekstu, rješavanje zadataka, crtanje, pisanje, praktični rad.

**Nastavni izvori i pomagala:** nastavni listić (križaljka), nastavni listić (piramida), nastavni listić (Kako JA brinem o svojem zdravlju), kartončići za bedževe.

**Korelacija:** Hrvatski jezik, Priroda i društvo, Likovna kultura.

**Literatura:**

Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković J., Penava, A. (2007) *Igrom do sebe*. Zagreb: Alineja.  
 Bognar, L., Uzelac, M., Bagić A. (2002), *Budimo prijatelji*. Zagreb: Mali korak.  
 Plummer, M. D. (2010) *Dječje igre za razvoj socijalnih vještina*. Naklada Kosinj.  
 Čajić, I. *Siguran korak i pravo na zrak* (Mladi, pušenje i alkohol). Internet.

## STRUKTURA SATA

### Motivacija

#### Rad u skupinama

Zadatak:

Zajedničkim radom, u križaljci pronađite riječi koje odgovaraju naslovu *Zdravi život* (samo u vodoravnom smjeru).

B	R	O	J	Č	I	S	T	O	Ć	A	P	U	Ž
N	E	B	O	D	E	R	K	R	E	T	A	NJ	E
P	A	P	I	R	S	V	J	E	Ž	Z	R	A	K
Č	I	S	T	O	K	O	L	I	Š	G	U	M	A
O	B	L	A	C	I	V	O	Ć	E	K	I	Š	A
I	Z	N	A	D	P	O	V	R	Ć	E	K	I	P
T	I	C	I	J	E	P	LJ	E	NJ	E	M	A	K
D	E	V	E	T	S	P	A	V	A	NJ	E	J	A
S	P	O	R	T	G	U	Ž	V	A	K	R	A	J

Razgovor o pronađenim riječima.

Učenici iznose svoja iskustva/znanja/stavove o zdravom načinu života.

### Najava cilja sata:

Kako se trebamo ponašati da bismo očuvali zdravlje.

### Nastavni sadržaj

#### Rad u parovima

U piramidu upišite što, prema vašem mišljenju, loše utječe na zdravlje.  
(na dno piramide ono što najviše šteti zdravlju)

Primjer:



Razgovor:

Zašto ljudi čine ono što šteti njihovom zdravlju?  
Tko je najviše odgovoran za zdravlje pojedinca?  
Imamo li svi mogućnost izbora ponašanja?  
Tko nam pomaže da očuvamo i unaprijedimo svoje zdravlje?

Učenike podijelimo u 6 skupina.

Zadatak:

Ispišite posljedice:

- a) uzimanja droge,
- b) pušenja,
- c) pijenja alkohola,
- d) nezdrave prehrane,
- e) prekomjernog uzimanja slatkiša,
- f) prekomjernog gledanja TV – a i igranja videoigrica.

Učenici raspravljaju o navedenim posljedicama.

**Vježbanje nastavnog sadržaja**

Individualni rad

Zadatak: Kako **JA** brinem o svojem zdravlju?

	DA NE	Zašto?
	DA NE	
	DA NE	
	DA NE	
	DA NE	
	DA NE	

### **Provjera učinkovitosti nastavnog sata**

Učenici će izrađivati bedževe kojima će ukazati na potrebu izbora ponašanja koji utječu na zdravlje.

Obrazložiti će kakvu poruku šalju svojim bedžom. Na taj način pokazat će usvojenost sadržaja, svoja stajališta i razmišljanja.

Primjer:



Krećem se na svježem zraku. Igram se s prijateljima.  
Pazim na tjelesnu težinu. Volim se smijati i dobre sam volje!

<b>Sat razrednika</b>	
<b>Razred/ razredni odjel:</b>	<b>3. razred</b>
<b>Područje rada:</b>	Zdravstveni odgoj
<b>Modul:</b>	Prevenција ovisnosti
<b>Tema:</b>	Ponašanje i naše zdravlje
<b>Nastavna jedinica (sadržaj):</b>	Ponašanje i naše zdravlje – pojam zdravlja u holističkom kontekstu, 2. primjer

**Cilj:** poticati učenike na aktivan pristup zaštiti zdravlja.

**Zadaci:**

- osvijestiti posljedice vlastitoga izbora, razvijati odgovorno ponašanje, poticati redovitu tjelesnu aktivnost,
- razvijati vještine planiranja slobodnoga vremena i razvrstavanja, sposobnosti logičkog zaključivanja, razumijevanja, mišljenja, naučiti vježbati tijelo i um uz glazbu („brain gym“ vježbe),
- prepoznati utjecaj alkohola, duhana, droge, pretjeranoga gledanja televizije, igranja igrice na računalu ili mobitelu na zdravlje.

**Socijalni oblici:** frontalni, individualni, rad u skupinama.

**Nastavne metode:** razgovor, čitanje, demonstracija, pisanje, grafički radovi.

**Nastavni izvori i pomagala:** Stjepan Lice, *Utakmica*, internet stranica <http://www.coolinarika.com/magazin/clanak/racunalne-igrice/>, pozitivni sadržaji za djecu i o djeci; Zbornik priopćenja s Okruglog stola, Zagreb, 2007., Izdavač: Pravobranitelj za djecu, Zagreb, A. Hebranga 4 ([www.dijete.hr](http://www.dijete.hr)); Krešimir Mikić, Mediji i mladi danas i sutra, aplikacije s riječima/sličicama, tekst o drogi, alkoholu, pušenju, računalnim igricama, CD player, glazbena podloga za tjelesno vježbanje.

## STRUKTURA SATA

### Motivacija

Razvrstavanje ponuđenih izraza (riječi/sličica) na „dobre i loše“:

igra, Sunce, cigareta, lopta, utakmica, vino, voda, jabuka, droga, sport, prebrza vožnja.

Svaki učenik izvuče jednu riječ/sličicu iz vrećice i stavi je u stupac ovisno o vlastitom mišljenju.

Razgovaramo: Zašto ste tako razvrstali riječi? Po čemu su to dobre/loše riječi?

Bez čega ne možete živjeti? (Pogledajte dobre/loše riječi.)

Što radite navečer? Kako provodite vrijeme?

Kamo biste stavili riječi *televizor* i *računalo* – dobre/loše riječi? Objasnite zašto.

### Nastavni sadržaj

Interpretativno čitanje ulomka iz teksta Stjepan Lice *Utakmica*.

Usmjereni razgovor: Što je izazvalo umor kod dječaka? (Gledanje televizije.) Objasnite zašto. (Predugo gledanje.) Što je bila posljedica dječakova umora? (Neodlazak na utakmicu, negativan rezultat, iznevjerio je prijatelje, loše se osjećao.)

Kako se osjećamo kad smo umorni? (Peku nas oči, bole nas leđa...)

Što još može loše utjecati na naše zdravlje? (Pušenje cigarete, pijenje alkohola, pretjerano igranje računalnih igrica...)

### Stanka za razgibavanje

S obzirom na to da već dugo sjedite, razgibat ćemo tijelo uz glazbu, a ove vježbe razgibat će i naš um.

Rad u skupinama (4): skupine najprije dobivaju slike i tekst, zatim izdvajaju bitne činjenice, oblikuju plakat i izlažu ga na pano.

Zaključujemo da treba biti umjeren u igranju računalnih igrica i u gledanju televizije, a obvezno izbjegavati pijenje alkohola i pušenje cigareta.

### Vježbanje nastavnog sadržaja

Dramatizacija: zamrznuti prizor aktivne i pasivne igre (1. skupina zamrznutim prizorom glumi gledanje televizije, 2. skupina igranje igrice, 3. skupina plesanje, a 4. skupina igru nogometa.)

Zaključujemo da su oni učenici koji gledaju televiziju i igraju igrice uvijek u istom ili sličnom položaju, a 3. i 4. skupina je nakon promjene prizora uvijek u drugom položaju, što je jako dobro za naše zdravlje!

### Provjera učinkovitosti sata

Pokušati biti: dva dana bez ekrana!

Razgovarati u paru i napisati nekoliko primjera zanimljivih aktivnosti koje bi zamijenile ekran, prijedloge zalijepiti na pano tako da ih svaki učenik može u slobodno vrijeme/pod odmorom pročitati i koristiti u svoje slobodno vrijeme.

### Domaći rad

Učenici će nakon dva dana izvijestiti na satu hrvatskoga jezika kako su proveli dva dana bez televizije, mobitela (igrice) i računala te kako se osjećaju.

## Prilozi

1.



mlijeko



cigareta



droga



lijekovi



nogomet



badminton



pivo



brza vožnja

(i druge riječi ili slike, ovisno o broju učenika u razredu)

2.

### Utakmica

- Vedrane... vrijeme je da ustaneš – majka ga je budila s blagošću.
- Koji je danas dan? – promrmlja Vedran umornim glasom.
- Subota... Ali rekao si da danas ujutro trebaš ići na utakmicu. Zakasnit ćeš ako...
- Ne mogu. Preumoran sam – prostenje Vedran i okrene se na drugu stranu.
- Drijemao je još neko vrijeme, ali onda ipak s naporom ustane i spremi se.

- Ipak ideš na utakmicu? – veselo će majka.
- Ma ne – odvratni Vedran. – Stići ću na kraj utakmice.

Samo da vidim dečke i čujem rezultat.

Kada je došao na igralište, njegovi su prijatelji mrzovoljno sjedili uz ogradu igrališta.

- Utakmica je već završila? – iznenadi se Vedran.
- Ma ne... Nije je ni bilo. Nije nas bilo dosta. Izgubili smo s 3 : 0.
- Kako vas nije bilo dosta?
- Pa ni Dražen nije došao.
- Bezveznjak – razljuti se Vedran.
- Baš kao i ti – povrijeđeno mu odgovoriše prijatelji.

Vedran ispriča kako je bilo. Anđelka ga uze u obranu:

- Pa smiješ i ti biti umoran.
- Naravno da smije – potvrdi otac. – No čovjek ponekad treba birati između umora i prijateljstva. Ili obveze.
- Jučer sam predugo gledao film na televiziji – reče Vedran. A još je i glupo završio.
- Baš neobično – reče mu otac. – Na kraj filma nisi mogao utjecati, a ipak si ga odgledao do kraja. Na kraj utakmice si te kako mogao utjecati, a nisi je ni započeo.

Vedran žalosno potvrdi kimanjem glave.

- No, ne brini – ohrabri ga otac. – Bit će još mnogo različitih utakmica. I, vjerujem, većina od njih završit će boljim rezultatom. Zar ne?

Stjepan Lice

### 3.

#### 1. Pušenje – smatramo bolešću

- tijelo pušača češće obolijevaju od mnogih teških bolesti jer je oslabljeno nikotinom
- 60 mg nikotina je smrtno, a jedna cigareta sadrži 1-2 mg nikotina
- u početku je vrlo neugodno i zato treba odustati
- izaziva ovisnost koju je teško izliječiti
- kod prestanka pušenja javljaju se promjene ponašanja – agresivnost, razdražljivost, slaba koncentracija
- umanjeni učinak nekih lijekova.

#### 2. Alkohol – alkoholizam je teška bolest koja mijenja čovjeka i nanosi velike probleme obitelji

- nastaje psihička i fizička ovisnost, ponašanje čovjeka se mijenja, a tijelo slabi
- od prekomjerne količine alkohola dolazi do smrti
- prestanak uzimanja alkohola dovodi do teškog stanja organizma
- alkohol ostavlja velike posljedice na tijelo.

#### 3. Droge – tvari koje utječu na stanje budnosti, uzrokuju halucinacije (priviđanja), smetnje u motorici (kretanju), mišljenju, ponašanju, zapažanju i raspoloženju

- djeluju na centralni živčani sustav i izazivaju promjene u doživljavanju i ponašanju
- opasne po život
- prestanak uzimanja uzrokuje teške poremećaje, a prekomjerno uzimanje dovodi do smrti
- najteže izlječivo.

### 4.

#### Računalne igrice:

- uputno je da djeca mlađe školske dobi igraju računalne igrice 20 do 30 minuta dnevno, ona između 10 i 13 godina najviše 60 minuta



- predškolska i djeca mlađe školske dobi ne mogu jasno razlučiti razliku između zamišljenog svijeta i stvarnosti te se roditelji trebaju obavezno upoznati sa sadržajem igrice i pripaziti da bude primjerene dobi
- roditelji se trebaju informirati i obratiti pažnju s kim, gdje i koliko često dijete koristi računalne igrice
- uskraćivanje korištenja računala, djetetu koje je naviklo svakodnevno pretjerano igrati
- igrice, uzrokuje cijeli niz neugodnih osjećaja koji ponekad dovode do agresivnih ispada, a ponekad pak vode u tjeskobu i osjećaj praznine
- potrebno je buđenje interesa za sportske i druge aktivnosti u slobodno vrijeme.

## 5.

Vesela dječja pjesma prikladnog ritma za tjelesno vježbanje (može *Pipi Duga Čarapa*), CD player.

<b>Sat razrednika</b>	
<b>Razred/ razredni odjel:</b>	<b>3. razred</b>
<b>Područje rada:</b>	Zdravstveni odgoj
<b>Modul:</b>	Prevenција ovisnosti
<b>Tema:</b>	Ponašanje i naše zdravlje
<b>Nastavna jedinica (sadržaj):</b>	Ponašanje i naše zdravlje – pojam zdravlja u holističkom kontekstu, 3. primjer

**Cilj:** prepoznati kako sredstva ovisnosti i ovisničko ponašanje utječu na zdravlje.

**Zadaci:**

- upoznati i osvijestiti tri ovisnosti najopasnije za zdravlje, ali i život,
- upoznati osnovne poremećaje pri konzumiranju alkohola, cigareta i droge,
- razviti pravilno stajalište i odgovornost za osobno zdravlje i zdravlje drugih.

**Socijalni oblici:** frontalni, individualni, u skupini

**Nastavne metode:** razgovor, rad na tekstu, demonstracije

**Nastavni izvori i pomagala:** fotografije vezane za alkohol, pušenje i drogu, tekstovi iz literature, novinski članci

**Literatura:**

Dobravc-Poljak, J. (ur.) Alkohol: Život je previše dragocjen da biste ga utopili (1998).  
Zagreb: Klinika za dječje bolesti, Služba za reproduktivno zdravlje.

## STRUKTURA SATA

### Motivacija

Interpretativno čitanje narodne pripovijetke.

*Kažu da je praotac Noa počeo lozu saditi i od nje vino praviti. Jednog dana dođe u vinograd nečastivi, prikrade se čokotu i reče mu: „Draga biljko moja, tebe sam izabrao da mi budeš vjeran drug i pomoćnik. Ja ću tebe lijepo paziti, a ti ćeš meni pomoći da se osvetim čovjeku“. Uskoro je nečastivi ponovno došao u vinograd. Doveo je sa sobom tri životinje: ovcu, lava i svinju. Sve ih je zaklao i njihovom krvlju natopio zemlju oko čokota. Iz zemlje natopljene krvlju čokot je crpio svu snagu.*

*Došlo je vrijeme berbe. Noa je pio vino u slast, ali se s njime nešto čudno počelo događati. Prva čaša ulila je u njega dobroćudnost i blagost, neku ljubaznost kao u janjeta. Druga čaša pretvorila je tog čovjeka u lava – postao je hrabar junak, ali je činio i nasilja.*

*Popivši treću čašu unio je u sebe i dio svinjske krvi. Izgubio je u svemu mjeru i sram. Pao je u kaljužu i počeo u njoj zadovoljno groktati, baš kao prava svinja.*

### Nastavni sadržaj

Razgovor i analiza pročitanoga, uočavanje problema.

Problemsko pitanje: Kako biste vi postupili i koja rješenja izdvojili?

Koje još štetne navike uočavate oko nas? (Pušenje i droga.)

Izdvajamo bitno vezano za pušenje i drogu:

Alkohol, pušenje i droga narušavaju naše zdravlje i stvaraju ovisnost.

### Vježbanje nastavnog sadržaja

Igranje uloga kada se učenici nalaze u određenim situacijama te zaključak o štetnosti i posljedice za pojedinca i obitelj.

1. Situacija u trgovini: kupovanje cigareta i alkohola.

2. Situacija na proslavi odraslih: nagovaranje na pijenje alkohola.

### Provjera učinkovitosti nastavnog sata:

Analiza provedenih dramatiziranih situacija i dodatni tematski tekstovi iz novinskih članaka.

<b>Sat razrednika</b>	
<b>Razred/ razredni odjel:</b>	<b>3. razred</b>
<b>Područje rada:</b>	Zdravstveni odgoj
<b>Modul:</b>	Prevenција ovisnosti
<b>Tema:</b>	Ponašanje i naše zdravlje
<b>Nastavna jedinica (sadržaj):</b>	Ponašanje i naše zdravlje – pojam zdravlja u holističkom kontekstu, 4. primjer

**Cilj:** prepoznati sve aspekte cjelovitog pristupa zdravlju

**Zadaci:**

- uočiti negativne posljedice ovisnosti, poticati učenike na potrebu pružanja pomoći osobama koje su ovisnici o bilo čemu,
- razvijanje pozitivne slike o sebi i prihvaćanje svijesti o vlastitoj ovisnosti,
- poticanje učenika na osudu svih vrsta ovisnosti,
- spoznavanje negativnih utjecaja ovisnosti na ljudsko tijelo, um i psihičko stanje učenika,
- doživljaj posljedica ovisnosti,
- znati nabrojati ovisnosti koje negativno utječu na razvoj cjelovitog čovjekova zdravlja
- upućivanje učenika u različite vrste ovisnosti koje štete ljudskom zdravlju,
- upućivanje učenika na različite kako se zaštititi od ovisnosti i odgovornosti prema cjelovitom zdravlju.

**Socijalni oblici:** individualni , rad u skupini i rad u paru

**Nastavne metode:** razgovor, dramatizacija, slušanje

**Nastavni izvori i pomagala:** priča, karte, kocke, model TV-a, kutija cigareta, tablete

**Literatura:**

- Cipek, S., Jurić, V., Matijević, M. i grupa (2003) Mi poznajemo i živimo svoja prava. Zagreb: Školska knjiga.
- Brlas, S. (2010) Važno je ne započeti. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo VPŽ.
- Živković, Ž., Brajković, S. (2002) Slagalica – 100 suradničkih igara. Đakovo: Tempo.
- Bančić, A., Krušić, V., Iveković, O (2007) Ne raspravljaj, igray – priručnik forum kazališta. Zagreb: HCDO-PILI POSLOVI.
- Laniado, N., Pietra, G. (2005) Naše dijete, videoigre, Internet i televizija (Što učiniti ako ga hipnotiziraju?). Rijeka: Studio TiM.

## STRUKTURA SATA

**Motivacija 1.:** priča – Markova priča – prilog 5. (Mi živimo i poznamo svoja prava)  
Računalo ga je posve obuzelo. No u školi je Marko dobivao sve više jedinica...

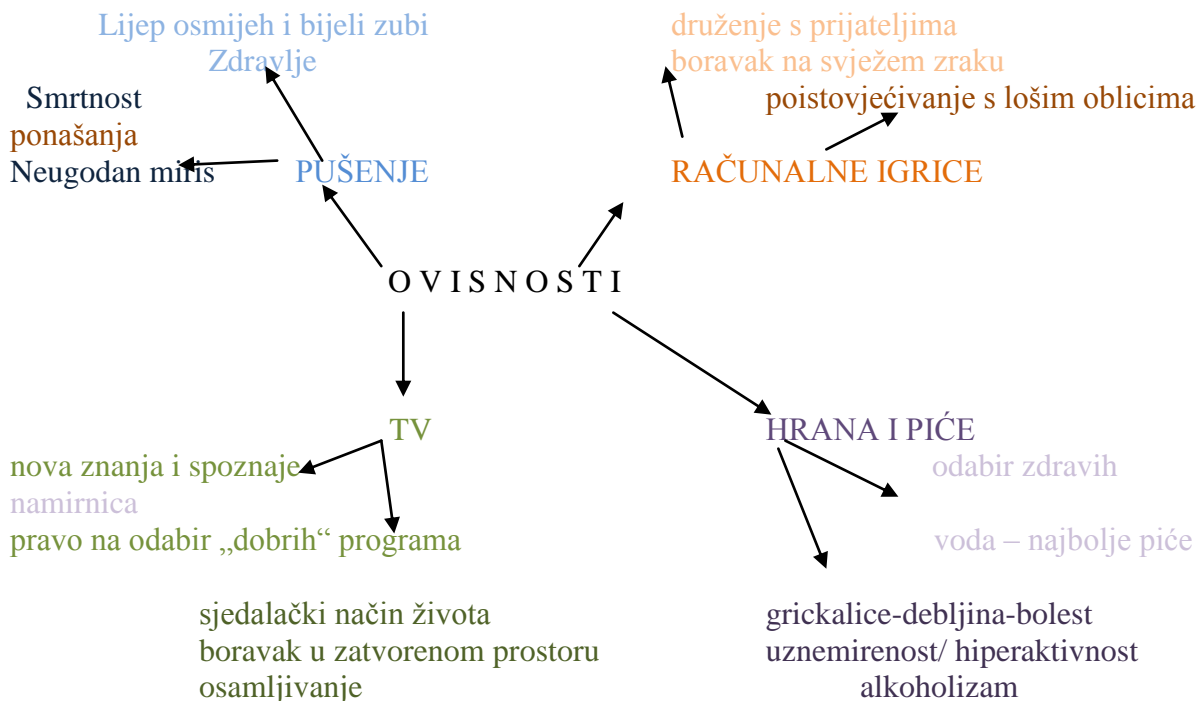
ILI

**Motivacija 2.:** oluja ideja u skupinama – na papiriće napišite koje ovisnosti poznajete i za koje ste čuli.

Što znači ovisnost? Upisujemo pojam OVISNOST kao početak izrade mentalne mape.

### Nastavni sadržaj

- Oblikovanje mentalne mape (s prigodnim crtežima)



### Vježbanje ili provjera učinka sata:

Vrući stolac – učenik koji sjeda na vrući stolac preuzima ulogu jednog ovisnika o nečemu, a učenici mu postavljaju pitanja na koja on odgovara iz zadane uloge.

Učenik kreira zadani lik iz prethodno stečenog znanja na satu ili onoga što o tome zna.

Učenik mora odgovarati iskreno i brzo te se učenici izmjenjuju tako da ispitivači postaju ispitanici

Pitanja mogu ići u različitim smjerovima npr; kako se osjeća obitelj, što bi poduzeo da se toga riješiš i sl...

ILI

Pantomima u paru - prikaz neke ovisnosti koja utječe na određeni dio tijela – jedan učenik prikazuje npr.: Ovisnost o računalu, a drugi ubrzani puls, glavobolju, kratkovidnost...

<b>Sat razrednika</b>	
<b>Razred/ razredni odjel:</b>	<b>3. razred</b>
<b>Područje rada:</b>	Zdravstveni odgoj
<b>Modul:</b>	Prevenција ovisnosti
<b>Tema:</b>	Ponašanje i naše zdravlje
<b>Nastavna jedinica (sadržaj):</b>	Ponašanje i naše zdravlje – pojam zdravlja u holističkom kontekstu, 5. primjer

**Cilj:** spoznati najčešće ovisnosti i njihov štetan utjecaj na naše zdravlje, potaknuti učenike na donošenje odluka o zdravom načinu života.

**Zadaci:**

- znati što je ovisnost,
- uočiti i shvatiti štetnost ovisnosti za zdravlje, ali i život u cjelini,
- upoznati učenike s poremećajima koje uzrokuju alkoholizam, droga, konzumiranje cigareta, ovisnost o televiziji ili računalnim igricama, prekomjerna i nezdrava hrana i slično,
- uvidjeti probleme koje ovisnici uzrokuju sebi, svojoj obitelji te društvu u cjelini,
- razvijati sposobnost promatranja, uočavanja, opisivanja, uspoređivanja,
- utjecati na oblikovanje ispravnih stavova prema ovisnostima,
- upućivati učenike na potrebu za razvijanjem zdravih navika života,
- shvatiti važnost prepoznavanja sredstava ovisnosti i njihova štetnog djelovanja,
- razvijanje odgovornog ponašanja prema svom zdravlju,
- uključivanje učenika i roditelja u zajedničko promicanje zdravog načina života.

**Socijalni oblici:** frontalni, skupni.

**Nastavne metode:** usmeno izlaganje, razgovor, pisanje, praktični rad.

**Nastavni izvori i pomagala:** neposredno okruženje (stanje u obitelji, školi, mjestu), slike, fotografije i tekstovi iz časopisa, videozapis i sl., udžbenik PID-a za 3. r., dječja enciklopedija, internet

**Literatura:**

Udžbenik prirode i društva za 3. razred, stručne knjige o zdravlju

## STRUKTURA SATA

### Motivacija

Igra asocijacija u kojoj dolazimo do pojma OVISNOSTI.

PIVA	TABLETE	DIM	RAČUNALO	McDonalds
VINO	INJEKCIJA	CIGARETA	TELEVIZIJA	SLATKIŠI
LIKER	KOKAIN	DUHAN	MOBITEL	GRICKALICE
ALKOHOLIČARI	NARKOMANI	PUŠAČI	OVISNICI O IGRICAMA	PREKOMJERNA DEBLJINA
OVISNOSTI				

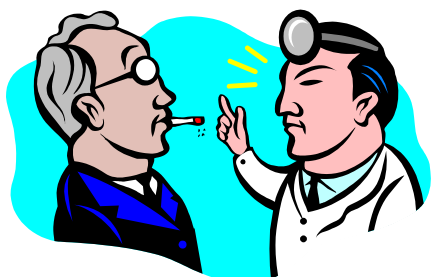
### Nastavni sadržaj

Učenike možemo podijeliti u 5 skupina: alkoholizam, droga, pušenje, ovisnost o igricama i hrani. Svaka skupina će pomoću ponuđenih slika i tekstova proučiti utjecaj te ovisnosti na naše zdravlje, utjecaj na okolinu te izvesti zaključke o potrebnom i poželjnom ponašanju kako bismo izbjegli ovisnosti i neželjene posljedice. Učenicima podijelimo papire iz mapa na koje će upisati: Sredstva ovisnosti; Štetan utjecaj na zdravlje; Liječenje i sprečavanje. Na kraju će svaka skupina iznijeti svoje zaključke – dio zajedničkog plakata o ovisnostima.

### Plan rada

1. Uzroci
2. Posljedice
3. Liječenje
4. Sprečavanje





### Vježbanje nastavnog sadržaja

Zajednička izrada plakata uz razgovor i utvrđivanje.

Plakat sastaviti od uradaka svake skupine u cjelinu i izložiti na pano.

Plakat bi trebao sadržavati neke od ponuđenih slika i tekst koji bi odgovarao planu rada skupine.

OVISNOSTI	
<b>ALKOHOL</b>	<b>DROGA</b>
<p><b>Uzrok:</b> prekomjerna upotreba zbog primamljivog okusa, zabava u društvu, problemi</p> <p><b>Posljedice:</b> Bolesti (jetra, želudac, mozak) Nemoć obavljanja poslova Maltretiranje obitelji ...</p> <p><b>Liječenje:</b> u bolnicama, pomoć obitelji i zajednice</p> <p><b>Sprečavanje:</b> upozoravati na štetnost <b>Reći: NE!</b></p>	<p><b>Uzrok:</b> Tvari koje utječu na promjene trenutnog raspoloženja (veselje, zaborav, priviđenja).</p> <p><b>Posljedice:</b> uništava mozak Nesposobnost za normalan rad, smrt. Teškoće u obitelji i društvu, kriminal...</p> <p><b>Liječenje:</b> odvikavanje u bolnicama i raznim udrugama.</p> <p><b>Sprečavanje:</b> upozoravati na štetnost <b>Reći: NE!</b></p>



## PREKOMJERNA DEBLJINA

**Uzrok:** neumjerenost u jelu i piću i smanjeno kretanje (veliki obroci i međuobroci)  
Nezdrava hrana – pojačivači okusa (slano, slatko).

**Posljedice:** razne bolesti (krvi, srca, kostiju)  
Nezadovoljstvo izgledom.

**Liječenje:** Dijeta pod liječničkim nadzorom  
Pomoć okoline i psihologa

**Sprečavanje:** jesti umjereno raznoliku i zdravu hranu, svakodnevno se kretati na svježem zraku i vježbati svoje tijelo

### Provjera učinkovitosti nastavnog sata:

Razgovor: Što moramo svakodnevno činiti i kako se ponašati da ne bismo postali ovisnicima. Kako sačuvati naše tijelo i um zdravim? (učenike navodimo da zdrave navike života i o važnosti odupiranja opasnostima teških ovisnosti)

Odaberi i zaokruži u svakom retku ono što je zdravo:

### MOJ IZBOR ZA ZDRAV I SRETAN ŽIVOT JE:

pivo/ sok/ voda

kruh – crni/ bijeli

pojesti 2 čipsa/ mesni odrezak i salatu

dopisivanje mobitelom/ druženje s prijateljima

igrati igrice na računalu/ nogomet

gledati do kasno u noć film/ ići na vrijeme spavati

uzeti cigaretu/ pojesti jabuku

ljenčariti u kući/ poći u šetnju parkom

roditelje zamoliti da prestanu pušiti/ probati pušiti cigarete

danima biti u istoj odjeći/ redovito se prati

sam određivati lijekve/ otići k liječniku