

-Osnovna škola „Đuro Ester“ Koprivnica

Školska godina 2014./2015.

.....

# MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI

## 15. studeni - 15. prosinca

.....

Svake godine u razdoblju od 15. studenog do 15. prosinca obilježava se Mjesec borbe protiv ovisnosti. Svi smo pozvani promišljati o problemima ovisnosti, ali još više donositi odluke o zdravom načinu življenja, odnosno životu bez ovisnosti!

.....

### ŠTO TREBA ZNATI

### O PUŠENJU, ALKOHOLU I OSTALIM SREDSTVIMA

### OVISNOSTI?



Duhanski dim sastoji se od nekoliko tisuća različitih kemijskih spojeva koji djeluju podražajno, toksično, kancerogeno i psihohemikalno. Nikotin je snažan otrov koji uzrokuje ovisnost o pušenju. Pušenje u najvećoj mjeri šteti dišnom, srčano-žilnom i probavnom sustavu. Najteža bolest koja je najuže povezana s pušenjem je rak.



Alkoholizam je kronična ovisnost o alkoholnim pićima. Radi se o bolesti koju uvijek prate duševni poremećaji, tjelesna oštećenja i društvene posljedice. Prekomjernim konzumiranjem alkohola dolazi do oštećenja živčanog sustava, probavnog sustava, srčano-žilnog sustava, kože i reproduksijskog sustava.

**„Život je previše dragocjen da biste ga utopili!“**

**„Sretan biti – alkohol ne piti“**



Droge su vrlo različite kemijske tvari prirodnog ili umjetnog podrijetla, psihohaktivnog djelovanja koje ako se uzimaju određeno vrijeme izazivaju OVISNOST. Unošenjem droge u organizam dolazi do promjena u ponašanju i oštećenja dijelova mozga zaduženih za pamćenje, razmišljanje, koncentraciju, percepciju, osjećaj zadovoljstva te koordinaciju pokreta.



OVISNOSTI negativno utječu na zdravlje i dovode do velikih osobnih patnji i problema, ali ne samo kod pojedinca nego i njegove obitelji i cijelog društva!

.....

**Najučinkoviti način borbe protiv ovisnosti jest PREVENCIJA.**

**Planirane dodatne preventivne aktivnosti u školi tijekom  
Mjeseca borbe protiv ovisnosti:**

- ☒ Izrada bookmarkera s porukama o brizi za zdravlje i o zdravim životnim navikama, 3. razredi, učiteljica Sanja Ciber
- ☒ Radionica na satu razrednog odjela u svim 5. razredima na temu *Ovisnost o alkoholu* – suradnja s vanjskim suradnicima - gđa Katarina Budaj, član Povjerenstva za školski preventivni program i djelatnica Kluba liječenih alkoholičara „Podravka“
- ☒ Izrada plakata o suvremenim oblicima ovisnosti i uređenje panoa u školskoj knjižnici letcima i porukama o štetnosti ovisnosti – knjižničarka i novinarska grupa
- ☒ Provedba kviza znanja o problemima ovisnosti na satovima razrednog odjela u svim 6. razredima, socijalna pedagoginja Dijana Lukačić i Miroslav Kanisek, prof. biologije i kemije
- ☒ Predavanje za učenike 8. razreda na temu *Pušenje i bolesti oka*, dr. Jasna Pavičić-Astaloš, vanjska suradnica
- ☒ Radionica na satu razrednog odjela u 7.b i 7.c razredu na temu *Prevencija nasilja u sportu*, Matija Rušak, prof.TZK
- ☒ Radionica na Vijeću učenika na temu *Ovisnosti o suvremenim tehnologijama i posljedice neprimjerene komunikacije na društvenim mrežama*, socijalna pedagoginja Dijana Lukačić
- ☒ Radionica na Vijeću roditelja s temom *Prevencija elektroničkog nasilja*, djelatnici Policijske postaje Koprivnica

**Vaš izbor neka bude zdravlje!**

*Koordinatorica ŠPP: Dijana Lukačić*