

PISMENA PRIPREMA ZA SAT RAZREDNIKA



Razred: 8. razred

Trajanje sata: 45 minuta

Nastavna tema: Svjetski dan nepušenja – Prevencija ovisnosti o novim duhanskim proizvodima

Nastavna jedinica: "Ne daj se upecati!" – Istina o e-cigaretama i manipulaciji

Tip sata: Radionica / Obrada nove teme

Oblici rada: Frontalni, individualni, rad u skupinama

Nastavne metode: Metoda razgovora, metoda demonstracije, oluja mozgova (brainstorming), metoda rješavanja problema, interaktivna igra

Nastavna sredstva i pomagala: Ploča, ljepljivi papirići (u dvije različite boje), hamer papiri, deblji flomasteri, učenički mobiteli (kalkulator), ispisani radni listići, ispisane izlazne kartice

CILJEVI I ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI

Opći cilj sata: Osvijestiti učenike o skrivenim zdravstvenim opasnostima e-cigareta, demistificirati marketinške taktike duhanske industrije te ih osnažiti za donošenje samostalnih, zdravih odluka i odupiranje vršnjačkom pritisku.

Odgojno-obrazovni ishodi:

Kognitivni (Obrazovni) ishodi:

- Učenik prepoznaje i objašnjava razliku između znanstvenih činjenica i mitova o e-cigaretama.
- Učenik identificira marketinške trikove kojima industrija privlači maloljetnike (boje, okusi, skriveno oglašavanje).
- Učenik računa i analizira dugoročni financijski trošak ovisnosti o duhanskim proizvodima.

Afektivni (Odgojni) ishodi:

- Učenik razvija kritički stav prema korištenju duhanskih proizvoda.
- Učenik osmišljava asertivne načine odupiranja vršnjačkom pritisku (oblikovanje argumentiranog odbijanja).

Psihomotorički / Funkcionalni ishodi:

- Učenik surađuje u skupini i usklađuje svoja mišljenja s drugima.
- Učenik javno izlaže i prezentira rezultate grupnog rada.

ARTIKULACIJA (TIJEK) NASTAVNOG SATA***1. Uvodni dio: Oluja mozgova (Trajanje: 10 minuta)*****Aktivnosti nastavnika:**

- Pozdravlja učenike i najavljuje temu sata na neobičan način: podjelom ljepljivih papirića u dvije boje (npr. žuti i rozi).
- Zadaje uputu: "Na žuti papirić napišite prvu asocijaciju koja vam padne na pamet kada čujete riječ *CIGARETA*. Na rozi papirić napišite prvu asocijaciju na riječ *VAPE (e-cigareta)*."
- Traži od učenika da papiriće zalijepe na ploču u dva odvojena stupca.
- Čita asocijacije naglas i vodi kratku, usmjerenu raspravu: pita učenike primjećuju li razliku u dojmovima (vape često asocira na voće, boje, tehnologiju, a cigareta na smrad i starost).
- Poentira i uvodi u glavnu temu: "Ta razlika nije slučajna, ona je pomno dizajnirana laž kako bi vas se upecalo."

Aktivnosti učenika:

- Slušaju upute, individualno promišljaju i zapisuju svoje asocijacije.
- Lijepe papiriće na ploču.
- Aktivno sudjeluju u raspravi, uspoređuju pojmove i donose prve zaključke o izgledu i privlačnosti e-cigareta.

2. Središnji dio, prva faza: Kviz kretanja (Trajanje: 15 minuta)**Aktivnosti nastavnika:**

- Određuje i jasno pokazuje strane učionice: lijeva strana predstavlja "MIT", desna strana predstavlja "ČINJENICA".
- Izgovara jednu po jednu tvrdnju o e-cigaretama (s pripremljenog popisa od 15 tvrdnji).
- Daje učenicima 5 sekundi za odluku i kretanje.
- Nakon što se učenici rasporede, otkriva točan odgovor i daje vrlo kratko, snažno pojašnjenje (npr. objašnjava pojam "popcorn pluća" ili količinu mikroplastike u opušcima).
- Održava visoku dinamiku prelaženjem na iduću tvrdnju čim se prethodna pojasni.

Aktivnosti učenika:

- Slušaju tvrdnje i kritički promišljaju o njihovoj istinitosti.
- Fizički se kreću po učionici ovisno o svom stavu, čime se razbija monotonija sjedenja.
- Slušaju objašnjenja i usvajaju nove znanstveno utemeljene činjenice o zdravlju i okolišu.

3. Središnji dio, druga faza: Matematika ovisnosti (Trajanje: 15 minuta)**Aktivnosti nastavnika:**

- Dijeli učenike u manje radne skupine (3 do 4 učenika).
- Svakoj skupini dijeli radni listić "Matematika ovisnosti", prazan hamer papir i flomaster.
- Objašnjava zadatak: Skupine moraju pomoću mobitela izračunati trošak ovisnosti (na bazi 6 eura dnevno) za tjedan, mjesec, godinu i pet godina. Zatim moraju osmisliti 3 stvari koje bi kupili tim novcem i izraditi šokantan plakat.
- Obilazi skupine, usmjerava ih, potiče na računanje i kreativno osmišljavanje naslova za plakat.
- Poziva predstavnike skupina da kratko pokažu plakat i pročitaju naslov i godišnji iznos.

Aktivnosti učenika:

- Rade u skupini, raspodjeljuju zadatke (netko računa, netko piše, netko crta).
- Pomoću kalkulatora dolaze do konkretnih financijskih iznosa.
- Kritički sagledavaju alternativne načine trošenja novca.
- Kreiraju vizualni plakat s jasnom porukom i prezentiraju ga razredu.

4. Završni dio: Izlazne kartice i refleksija (Trajanje: 5 minuta)

Aktivnosti nastavnika:

- Umiruje razred i svakom učeniku dijeli po jednu praznu "Izlaznu karticu".
- Zadaje posljednji zadatak (anonimno): "Zamislite da vam netko ispred škole ponudi vape. Napišite jednu jasnu rečenicu kojom biste to odbili, a da se pritom osjećate sigurno i ugodno."
- Zahvaljuje učenicima na radu, naglašava da je znanje njihov najbolji štit od manipulacije.
- Staje uz izlazna vrata s kutijom u koju učenici ubacuju kartice.

Aktivnosti učenika:

- Individualno i u tišini promišljaju o realnoj životnoj situaciji.

- Formuliraju i zapisuju asertivni odgovor.
- Predaju kartice nastavniku pri izlasku iz učionice.

PRILOZI:

PRILOG 1: Šalabahter za nastavnika (Kviz kretanja)

(Ovaj papir zadržavate za sebe)

1. Para iz e-cigarete je samo obična vodena para s okusom.

MIT. (To je aerosol pun kemijskih čestica, teških metala i toksina, a ne bezopasna voda).

2. E-cigarete stvaraju ovisnost jednako brzo, a ponekad i brže od običnih cigareta.

ČINJENICA. (Mnoge koriste nikotinske soli koje brže dopiru do mozga bez grebanja grla i stvaraju jaku ovisnost).

3. Tekućine za e-cigarete koje ne sadrže nikotin su potpuno bezopasne za zdravlje.

MIT. (Sadrže kemikalije i umjetne arome koje se zagrijavanjem pretvaraju u toksine poput formaldehida).

4. Duhanska industrija namjerno koristi slatke okuse kako bi privukla djecu i tinejdžere.

ČINJENICA. (Okusi poput lubenice ili žvakaće gume maskiraju oštar okus duhana i kemije kako bi djelovali poput slatkiša).

5. Korištenje e-cigareta ne utječe na mozak jer para ide samo u pluća.

MIT. (Nikotin dolazi u mozak za manje od 10 sekundi i trajno oštećuje koncentraciju, učenje i kontrolu impulsa kod mladih do 25. godine).

6. Opušci (čikovi) od cigareta su najveći plastični zagađivači na svijetu.

ČINJENICA. (Filteri nisu od papira, već od vrste plastike koja ispušta mikroplastiku i toksine u okoliš te se godinama razgrađuje).

7. "Pasivno vejpjanje" (stajanje pored nekoga tko vejpja) je potpuno sigurno.

MIT. (Aerosol "iz druge ruke" koji korisnik izdiše sadrži iste toksine i nikotin te iritira dišne puteve onoga tko stoji u blizini).

8. E-cigarete za jednokratnu upotrebu (tzv. puffovi) stvaraju opasan elektronički otpad.

ČINJENICA. (Sadrže plastiku i litijske baterije koje zagađuju tlo i mogu izazvati požare na odlagalištima otpada).

9. Ako pušiš ili vejpaš samo povremeno, recimo vikendom s društvom, nećeš postati ovisan.

MIT. (Mozak tinejdžera je izuzetno osjetljiv, a prvi simptomi jake ovisnosti mogu se pojaviti već nakon nekoliko dana povremenog korištenja).

10. Fizička aktivnost i sport su teži i naporniji osobama koje koriste vape ili puše.

ČINJENICA. (Udisanje dima i aerosola stvara upalu u plućima, smanjuje kapacitet kisika u krvi, što dovodi do brzog umaranja mišića).

11. E-cigarete pomažu u rješavanju stresa i smiruju živce.

MIT. (Nikotin zapravo ubrzava rad srca i povišuje tlak. Osjećaj "smirenja" je samo privremeno utišavanje želje tijela za novom dozom nikotina, dok dugoročno pojačavaju nervozu).

12. Nargila (vodena lula) je zdravija od cigareta jer voda profiltrira sve štetne tvari.

MIT. (Voda ne filtrira toksine, već samo hladi dim. Sat vremena pušenja nargile jednako je udisanju količine dima iz 100 do 200 cigareta).

13. Vejpanje može uzrokovati teška i trajna oštećenja pluća već u tinejdžerskoj dobi.

ČINJENICA. (Kemikalije za okuse, poput diacetila, mogu uzrokovati neizlječivo stanje tzv. "popcorn pluća" – trajno oštećenje i sužavanje najmanjih dišnih puteva).

14. Tvrtke koje proizvode e-cigarete često su u vlasništvu istih onih tvrtki koje proizvode obične cigarete.

ČINJENICA. (Velika duhanska industrija kupuje vape brendove kako bi stvorila novu generaciju ovisnika o nikotinu i osigurala sebi trajnu zaradu).

15. Moguće je imati zdravstvene probleme sa zubima i desnim zbog e-cigareta, iako one ne ostavljaju žute mrlje.

ČINJENICA. (Vrući aerosol jako isušuje usta i smanjuje protok krvi u desnim, što potiče množenje bakterija, krvarenje desni, loš zadah i kvarenje zubi).