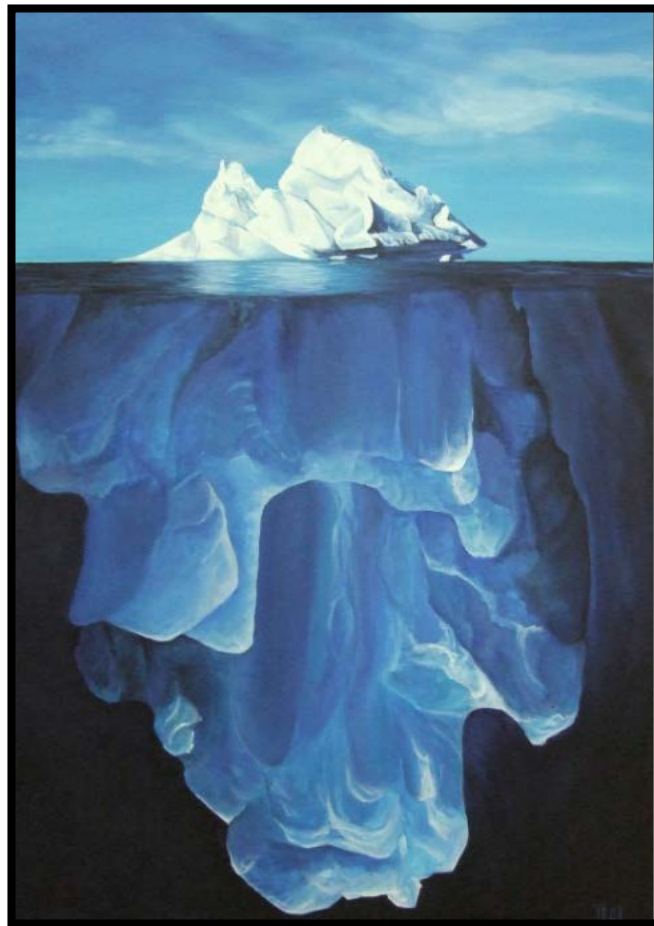


# Iceberg Programa Adingabekoak eta alkohola



## Aurkezpena eta justifikazioa

© Osasun Saila. Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza. Eusko Jaurlaritza.

© Sasoia, Educación para la Salud y Prevención de Drogodependencias, SL

Aliendalde Industrialdea, 11 -1ºD 48200 Durango – Bizkaia 944 621 60 19

[info@sasoiaprevencion.com](mailto:info@sasoiaprevencion.com)

## 1. argitalpena: 2015eko urtarrila.D.L. BI-95.2015.

On-line argitalpena jatorrizko programaren laburpena da. Jatorrizko programak informazio gehiago du, DBH-ko maila bakoitzera egokitutako jarduera gehiago, bideo kantitate handiagoa eta jardueren eta informazioaren laburpen diren Power Point aurkezpenak.

## AURKEZPENA:

ICEBERG programak ebidentzia zientifikoan oinarritutako prebentzio-programen funtsezko osagaiak ditu; osagai horiek oinarritukoak direla frogatu da, esku-hartzeekin emaitza onak izan nahi badira. Hauexek dira:

- Alkoholari buruzko informazio aproposa ematea, ahaztu gabe epe motzera dituen ondorioei eta epe luzerakoei buruzko informazioa.
- Nerabeek beren adinekoen alkohol kontsumoari buruz dituzten arauen inguruko usteei heltzea (prebalentzia eta adin bertsuko kontsumoaren benetako onarpena).
- Gaitasun pertsonal, sozial eta aurre egiteko gaitasunetan trebatzea, barne-presioak (antsietatea, estresa) eta kanpo-presioak (lagunak, publizitatea) identifikatzen eta gobernatzen laguntzeko.
- Pertsonaren barruko gaitasunak (kontzientzia, erregulazioa eta autonomia emozionala) eta pertsonartekoak (ongizaterako gaitasunak eta gizarte-gaitasunak) lantzea.
- Familiaren eta komunitatearen parte hartze aktiboa.

## ABIAPUNTUA

Gaur egun, nerabeek gehien kontsumitzen duten droga eta arazorik gehien sortzen diena droga legal bat da: **alkohola**.

2012an gazteen %87k probatu du alkohola (Euskadi eta Drogak 2012, 118 or.).

Alkohola edaten hasteko batz besteko adina (15-34 urte bitartekoetan) 15, 7 da. (Idem 120)

Asteburuko gehiegizko kontsumo intetsiboa gehienbat gazteen artean ematen da eta adina haziz doala gutxitu egiten da.

Gazteen %22,7k gehiegizko eta arriskutsu den kontsumoa egiten du asteburuetan. Ehuneko hau, 35 eta 54 urte bitartekoetan dagoen ehunekoa baino 2,5 bider handiagoa da. (%9). (Idem 130).

Alkoholak kalteak eragiten ditu garatzen ari den nerabearen burmuinean eta helduen burmuinari baino lesio askoz ere nabariagoak eragiten dizkio.

Edaten gazte hasten diren pertsonak arrisku handia dute alkoholiko bihurtzeko.

**Horretaz gain, alkohol kontsumoa oso onartuta dago gure gizartean.**

## PROGRAMAREN HEKBURUAK

- ✓ Alkohol kontsumoaren prebentzioarekin erlazionatutako balio eta trebetasun sozioemozionalak garatzea.
- ✓ Alkohol kontsumoa gutxitzea eta nerabeak alkohola kontsumitzen hasten diren adina atzeratzea.
- ✓ Alkohol kontsumoarekin erlazionatutako arriskuak ezagutzea eta arrisku horiek kudeatzea.

## EDUKIAK

Ikasleei zuzendutako gai-multzoak, hauetan oinarrituak:

- **SUBSTANTZIA**
- **PERTSONA**
- **INGURUA**

## METODOLOGIA

Programa behar bezala gara dadin, hiru gai-multzo horietako bakoitzetik (substantzia, pertsona eta ingurua) jarduera batzuk hautatu behar dira.

ICEBERG programa irakasleek inplementatu behar dute ikasgelan. Horrek esan nahi du sustapeneko eta prebentzioko profesionalek behar bezala azaldu behar diela programaren edukia.

Programa DBHko ziklo oso batean garatu behar da, gutxienez.

Programak **hiru saio behintzat behar ditu; saio bakoitza bi ordukoa, gutxi gorabehera.**

Gai-multzo bakoitza –substantzia, pertsona eta ingurua– ezin da bereizirik landu. Egokiena batera lantzea da ikasturtean zehar

### **IRAKASLEENTZAT:**

Material honetan gai-multzo bakoitzaren azalpena dago; ezinbestekoa izango da ezagutza areagotzeko, eta gaiari buruzko oinarritzko nozioen berri izateko. Horretaz gain, gaiak osatzeko, ikus-euskarriak daude: bideoak, power pointak eta abar.

### **IKASLEENTZAT:**

Ikasleei zuzendutako karpetak laburpenak eta jarduerak ditu. Jarduera bakoitza nola egin azaltzen da; taldeka edo bakarka.

### **FAMILIENTZAT:**

Ikasgelan landutakoa etxean familiarekin osatzeko jarduerak ditu programak.

## **PROGRAMAREN FASEAK**

- Toki-erakundeen prebentzio komunitarioko taldeekin harremanetan jartzea, eta horien bidez, ikastetxearekin.
- Irakasleei materialen edukiak azaltzea.
- Irakasleek ikasgelan programa inplementatzea.
- Programa ebaluatzea kuantitatiboki eta kualitatiboki.
- Ikasgela bakoitzean programaren ardura duen irakasleak egingo du jarraipena, horretarako sortutako inkesta beteta.

## GAI MULTZOAK

### 1. SUBSTANTZIA

Atal hauek landuko dira:

- Alkohola eta alkoholak organismoan duen eragina.
- Alkohol kontsumoarekin erlazionatutako mitoak.
- Arrisku-faktoreak eta babesak.

Zenbait kontzeptu barneratzea da helburua, hala nola: droga, kontsumitzailea, droga-mendekotasuna, erabilera/abusua, tolerantzia, abstinentzia-sindromea, drogen sailkapena, drogen ondorioak, alkohola.

Prestakuntza-zikloa bukatutakoan, ikaslea gai izan behar litzateke:

- Alkoholaren ondorioei eta alkohol-kontsumoarekin erlazionatutako arriskuen kudeaketari buruzko hausnarketa egiteko. Izan daitezkeen kontsumo-motetan arriskua kudeatzeko estrategiak.
- Alkohola droga gisa identifikatzeko eta gizarte-mitoak alde batera uzteko.

### 2. PERTSONA

Gaitasun emozionalaren eremuak bi parte ditu:

**A) Pertsonaren barruko gaitasunak** (pertsonari berari zuzendutakoak).

- Kontzientzia emozionala
- Emozioen kudeaketa
- Autonomia emozionala.

**B) Pertsonarteko gaitasunak.**

- Gizarte-gaitasunak.
- Bizi- eta ongizate-trebetasunak.
- Agertutako erronkei aurre egiteko trebetasunak.
- Erabakiak modu autonomoan hartzeko trebetasunak.

### 3. INGURUA

Programaren zati honetan, gai hauek landuko ditugu: gaitasun sozioemozionalak, gizarteratzea eta taldeak egiten duen presioa.

Pertsonarteko gaitasunak bitan banatzen dira:

#### A) Gizarte-gaitasunak.

- Oinarrizko gizarte-trebetasunak menderatzea.
- Gainerakoekiko errespetua.
- Hartze-komunikazioa.
- Adierazpen-komunikazioa.
- Emozioak partekatzea.
- Lankidetzak.
- Asertibitatea.
- Egoera emozionalak kudeatzeko gaitasuna.

#### B) Bizi- eta ongizate-trebetasunak.

- Helburu moldagarriak ezartzea.
- Arazoak identifikatzea.
- Negoziatzea.
- Erabakiak hartzea.
- Laguntza eta baliabideak bilatzea.
- Ongizatea.

Prestakuntza-zikloa bukatutakoan, ikaslea gai izan behar litzateke:

- Emozio positiboak sortzeko trebetasuna izateko.
- Bere emozioak hobeto ezagutzeko eta gainerakoekiko emozioak errazago identifikatzeko.
- Pertsonarteko harremanak hobetzeko.
- Gainerakoekin lankidetzan aritzeko.

## EBALUAZIOA

Programaren diseinuaz eta plangintzaz gain, ebaluazioa hau ere erantsi da:

### Irismena:

#### **Adierazleak:**

- Programan parte hartu duen ikastetxe-kopurua / Programa eskaini zaien ikastetxeen kopurua, guztira.
- Programan parte hartu duen ikasle-kopurua / Programa zuzendu zaien ikasleen kopurua, guztira.
- Programan parte hartu duen ikasgela-kopurua / Programa eskaini zaien ikasgela-kopurua, guztira.
- Maila bakoitzean garatutako jarduera-kopurua / Egin daitezkeen jarduera guztiak.

## EBALUAZIO KUALITATIBOA

Programaren funtzionamendua balioesten laguntzen du.

Norberak bete beharreko inkesta baten bidez balioesten da, jakiteko zein diren parte hartu duten irakasleen asebetetze-maila eta programaren indarguneak eta ahuleziak.

Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiapreención.com](http://www.info@sasoiapreención.com)