

Gradu Amaierako Lana
Erizaintzako Gradua

Alkoholaren kontsumoaren prebentzioa 13-14 urteko nerabeetan

Osasun-Hezkuntza Programa

Egilea:

Asier Telleria Zubillaga

Zuzendaria:

Maria José Alberdi Erice

ERANTZUKIZUN OHARRA (Erizaintzako Gradua, Donostia, UPV/EHU)

Dokumentu hau ikasle baten Gradu Amaierako Lanaren emaitza da, eta egilea da lanaren edukiaren arduraduna.

Beraz, lan akademiko honek epaimahaiak antzemandako akatsak izan ditzake, eta baliteke edizio honetan egileak zuzendu ez izana.

Lan hauek, prozesuarekin eta defentsarekin batera, 5-10 puntuko nota izango dute, eta, beraz, lanen kalitatea eta akatsen kopurua oso desberdinak dira lan batzuen eta besteen artean.

Euskal Herriko Unibertsitatea, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea (Gipuzkoako atala), Gradu Amaierako Lanen Epaimahaiko kideak eta irakasle tutorea ez dira Gradu Amaierako Lan honen azken edukiaren erantzule.

LABURPENA

Sarrera: alkoholaren kontsumoaren hasiera 14 urte inguruan ematen da Espainia-mailan. Azken urteotan, Gobernutik hainbat neurri hartu dira, baina ez dira nahikoa izan zenbaki horiek hobetzeko. Arazoaren tamaina, kausak eta ondorioak ikusiz eta nerabeen ezaugarriak kontutan hartuta, alkoholaren kontsumoa arriskuzko jarduera kontsideratu daiteke. Nerabeek hainbat hesi dituzte gai honen inguruan laguntza-profesionala jasotzeko. GrAL honen bidez, nerabeek alkoholaren kontsumoarekin izan ditzateketen arazo horiek prebenitzeko, Osasun Hezkuntza Programa sortu da, erizaintzaren ikuspuntutik.

Helburua: Legazpiko Haztegi Ikastolako 13-14 urteko DBH2-ko ikasleen alkoholaren kontsumoa prebenitzeko Osasun Hezkuntza Programa sortzea da helburu orokorra.

Metodologia: Osasun-Hezkuntza Programa hau gauzatzeko, gaiaren inguruko informazioaren bilaketa bibliografikoa burutu da. Lortutako informazioa ebidentzia zientifikoan oinarrituta egoteko helburuarekin, datu-base elektronikoak (Pubmed, Dialnet eta Scielo), erakunde desberdinen web-orriak, aldizkari elektronikoak eta osasun-hezkuntza programak diseinatzeko eskuliburuak erabili dira. Horretaz gain, talde-dianaren kaptaziorako bi gutun idatzi dira: Ikastolako zuzendariari eta ikasleen gurasoei.

Planifikazioa: helburu orokorra ikasleak alkoholaren kontsumoaren inguruan formatzea izanik, sei saioetan banatuko den Programa proposatu da. Plangintza hainbat blokeetan banatua dago: helburu pedagogikoak, ekintzen programazioa (edukiak, metodologia pedagogikoa eta errekurtsoak jorratuz) eta ebaluazioaren programazioa (egitura, prozesua eta emaitzak aztertuz).

Ekarpen pertsonala: Programa honi esker, 13-14 urteko nerabeek alkoholari aurre egiteko estrategiak ezagutuko dituzte eta dituzten baliabideak kontuan hartuz horiek praktikan nola jarri irakatsiko zaie, bizimodu osasuntsuagoa izan dezaten. Erizain zein gizartearentzat oso baliagarria izan daiteke horrelako Programak eskuragarri edukitzea, osasun-profesionalek heziketa era antolatuan eman ahal izateko eta gizarteak bizi-ohitura osasuntsuak ezagutzeko tresnak eskuratzeko.

Hitz gakoak: alkohola, nerabeak, prebentzioa, erizaina.

AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	1
2. HELBURUAK.....	8
3. METODOLOGIA.....	8
3.1 DATU ITURRIAK.....	8
3.2 TALDE DIANAREN KAPTAZIOA.....	9
4. PLANIFIKAZIOA.....	10
4.1 HELBURUAK.....	10
4.2 EKINTZEN PROGRAMAZIOA.....	10
4.2.1 EDUKIAK.....	10
4.2.2 METODOLOGIA PEDAGOGIKOA.....	12
4.2.3 ERREKURTSOAK.....	17
4.3 EBALUAZIOAREN PROGRAMAZIOA.....	18
4.3.1 EGITURAREN EBALUAZIOA.....	18
4.3.2 PROZESUAREN EBALUAZIOA.....	18
4.3.3 EMAITZEN EBALUAZIOA.....	18
5. EKARPEN PERTSONALA.....	20
6. BIBLIOGRAFIA.....	22
7. ERANSKINAK.....	27

1. SARRERA

Alkohola nerbio-sistema zentralaren depresore gisa jarduten duen eta progresiboki garunaren funtzioak inhibitzen dituen droga da. Autokontrolerako gaitasunean eragiten du, hasieran euforia eta desinhibizioa eraginez. Edari alkoholduen osagai nagusia etanola edo alkohol etilikoa da eta kontzentrazio desberdina du elaborazio-prozesuaren arabera (1).

Espanian, baimendua dago alkoholaren kontsumoa adinez-nagusi direnetan. Egoera ez da berdina 18 urte baino gutxiago dituztenetan, horrela isladatzen da maiatzaren 3ko 2018/5 lege organikoan, 14. artikuluan: “debekatuta dago adingabeei edari alkoholduak doan zein ordainduta ematea” eta “debekatuta dago adin txikioek edari alkoholduak kontsumitzea” (2).

Gai honen tamaina ulertu ahal izateko, 2023an ESTUDES (Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España) izeneko inkesta pasa da Espainiako Osasun Ministeritzaren eskutik. Inkesta honen helburua, 14 eta 18 urte arteko ikasleen artean dauden adikzioak eta drogen kontsumorako duten joera ezagutzea da (3). Jarraian inkesta honen ondoren ateratako emaitza esanguratsuenak azalduko dira, betiere alkoholarekin erlazio zuzena dutenak kontuan hartuz.

Alkohola 14 eta 18 urteko gazteen artean gehien kontsumitzen den sustantzia psikoaktiboa da. Gainera, kontsumoarekin adin oso goiztiarrean hasten dira gazteak, 13,9 urterekin batuz beste Espainia-mailan (3). Adin-tarte honetan kontsumitzen diren droga guztietatik lehen kontsumitzen hasten direna da (ikus 1. Eranskina).

14 eta 18 urte bitarteko ikasleen artean, %75,9 alkohola kontsumitu du gutxienez bizitzan behin, %73,6ak azken 12 hilabeteetan egin du, %56,6ak azken 30 egunetan eta %1,5ak egunero azken hilabeteetan zehar (3). Horretaz gain, ikasleen %42,1ak azken urtean mozkortu izana aitortu du, 2021ean egin zen azken inkestarekin alderaturik ehunekoak igoz. Mozkortzearen ehunekoak adinarekin batera igotzearen joera hartzen du: 14 urteko gazteetan %19,5koa den bitartean, 18 urtekoen artean %59,8koa da (3).

Binge drinkinga edo alkoholaren kontsumo intentsiboa egoera honen erakusle ona da, kontzeptu honek pertsona batek edari alkoholiko baten 5 edalontzi edo gehiago 2 ordutan hartu dituen neurtzen du, hau da, konpulsiboki edatearekin dago lotuta; %28,2ak egin du hau (3).

Euskal Autonomia Erkidegoari (EAE) dagokionez, azpimarratzekoa da gure lurraldea Espainia osoan lehenengoetakoa dela alkohola kontsumitzen hasten: 13,7 urterekin hasten dira gazteak kontsumoarekin batuz beste. Prebalentziari dagokionez datuak ere kezkarriak dira, gehiengoak alkoholaren kontsumoa eguneroko bizian duela erakutsiz (ikus 2. Eranskina) (3).

Alkoholaren abusuak izan ditzakeen ondorioak latzak dira eta garrantzitsua da gazteak honetaz ohartaraztea, izan ere, ez dute substantzia hau behar den errespetuarekin hartzen (2,4). Alkoholaren abusia 60 gaixotasun ezberdinen erantzule nagusia da eta 200 ingururen arrisku-faktorea (5). Hipertentsio arterialean eragiten du, dituen gantz kantitateagatik eta glandula suprarrenaletan ekoizten den kortisonan duen eraginagatik; hainbat minbizi mota izatea errazten du, hala nola, ahokoa, mihikoa, faringekoa, laringekoa, hestegorrikoa, ondestekoa, uzkiakoa, bularrekota eta biriketakoa. Hauetaz gain, gibelean eragiten duen toxikotasunaren ondorioz, zirrosi hepatikoa bezalako gaixotasunak sortzen ditu. Azkenik, giharrak ahultzen ditu eta muturreko egoeretan polineuropatia alkoholikoa sor dezake (6).

Garunari ere egiten dio eraso, epe motzera zein luzera memoriaren biltegiatzean oztopo handia izanez. Emozioen kontrolean ere badu zer esan, eskuineko hemisferio frontaleko odol-fluxua handituz eta euforia sortuz (6). Honen haritik, alkohola regularki edanez gero antsietatea, depresioa zein autoestima baxua izan daitezke emaitza (7,8).

Hezkuntzari helduz, porrot akademikoarekin erlazio zuzena du substantzia honen kontsumoak eta aurretik aipatutako memorian duen eraginak ere ez du laguntzen ikasketa prozesuan (4). Honek esan nahi du gazteen ikasketa-prozesuan traba handia izan daitekeela eta hauen etorkizuna jokoan jarri dezakela.

Segurtasunean murgildurik, alkoholaren efektupean nerbio-sistema erasaten da eta inguruko estimuluei motelago erantzuten zaie, inguratzen gaituzten arriskuak pertzibitzeko zailtasunak sortuz. Koordinazio falta dago, ibilera okerra, hitz egiteko zailtasuna, nekea, etab. azaltzen dira (9). Honen harira, auto-istripuen eragile nagusia da alkohola, substantzia honen efektuen mende dagoena zein bere ingurukoak arriskuan jarriz; Espainiako Gobernuaren arabera urtean 1.500 pertsona inguru hiltzen dira auto-istripuetan alkoholaren eraginpean daudelarik, izan ere, gidatzerakoan, alkohola cannabisa, kokaina edo extasia bezalako drogak baino arriskutsuagoa da (ikus 3. Eranskina) (10).

Hauetaz gain, alkoholaren efektupean egotea segurtasun gabeko praktika sexuala ematearen aukerak asko igotzen dira, honekin batera Sexu Transmisiozko Infekzio zein deseatu gabeko haurdunaldi gehiago emanez (4). 15 eta 19 urteen artean ematen diren heriotzen kausa nagusiak alkoholaren kontsumoa eta babesik gabeko sexu-harremanak direlarik, dikotomia oso arriskutsua osatzen dute biek (11).

Agresibitatean ere badu eragina, argi dago alkoholaren kontsumoaren eta jarrera agresiboak izatearen artean korrelazioa existitzen dela. Nahiz eta alkoholaren eragina kontsumitzailearen ezaugarri pertsonalek baldintzatzen duten, ikerketa baten arabera odolean 0,75 g/Kg edo gehiagoko kontzentrazioak izateak nabarmen igotzen duten pertsonaren biolentzia-maila eta bere buruari zein ingurukoei mina egiteko aukera; esaterako biolentzia-domestikoa eragiten du (12,13).

Alkoholaren kontsumoak eragin ditzakeen ondorioen tamaina ikusi ondoren, beharrezkoa da egoera honetara eramaten gaituzten arrisku-faktoreak ezagutzea ere. Nerabe guztien oraina zein etorkizuna aldatzen dute determinatzaile hauek eta beraien identifikazioa prebentzio egokia antolatzeke eman beharreko lehen urratsa da.

Familiari dagokionez, hainbat ikerketen arabera erreferente gisa jarrera diktatoriala duten ama izanez gero, eguneroko alkoholaren kontsumoa igotzeko arriskua areagotu egiten da nerabeetan (14).

Pertsonaren ingurugiroa ere oso garrantzitsua da, eskolan esaterako diskriminazioak eta akosoa jasateak nabarmenki igotzen du alkoholaren kontsumoa kasu askotan (15). Alor horri helduz, alkohola edateko ohitura duten lagunak dituzten nerabeek ere aukera gehiago dituzte substantzia honen kontsumoan erortzeko, izan ere, presio sozialak lotura zuzena du honekin (16,17). Kasu hauetan, ingurukoek jartzen dituzten tentazioak zein beraiekin bat egiteko nahi horrek arriskuan jarri dezake norberaren osasuna.

Gainera, alkoholaren kontsumoa Euskal Herriaren kulturarekin oso lotuta dago. Sagardotegien presentzia oso ohikoa da esaterako: bertan betetzen dira hainbat ospakizun eta sagardoaren kontsumoa gure lurraldean asko ikusten da. 'Poteoa', hau da, egunean zehar tabernetan alkohola edatea, Espainiaren iparraldean bakarrik dagoen ohitura da eta Euskal Herriko hainbat tokitan astebururo ikusi daiteke. Kilometroak, Nafarroa Oinez eta Herri Urrats bezalako festetan ere oso

ohikoa bihurtu da 'botelloia' egitea, lehenengoa ospatzeko modua aldatu behar izateraino. Gazteek txikitatik ikusi dituzte horrelako gertaerak beraien eguneroko bizitzan, eta aurretik esan den bezala, alkohola gizartean horren integratua egoteak droga honi beldurra galtzea eragiten du, adinez txikiak direnetan ekintza ohikoa bezala ikusiz, ilegala dela alde batera utziz (2).

Sexuak Espainia mailan ez du zerikusi handirik alkoholaren kontsumoarekin, izan ere, bai neskak eta bai mutilak 15 urte ingururekin hasten dira. EAEn berriz 14 eta 18 urtekoen artean emakumeetan da ohikoagoa alkoholaren kontsumoa, esaterako 'botelloia' emakumeen artean gizonezkoen artean baino %10,4 gehiago ematen da azken 12 hilabeteetan (3). Alkoholismoaren ondoriozko mortalitatean ere badago ezberdintasuna: 2010-2017 urteen artean Espainian 15.489 hildako egon ziren, horien artean %74a gizonezkoak ziren (18).

Bizitzan gertaera traumatikoak jasatea ere arrisku-faktore garrantzitsua da, egoera hauek sortzen duten estresaren aurrean pertsonaren izateko eraren zein inguruaren arabera posible da bide autodestruktiboa hartzea eta ondorioz alkohola bezalako drogen abusuarekin hastea (17).

Egoera sozioekonomikoaren barruan, langabezia, familia desegituratua, familia monoparentalak eta arazo-ekonomikoak, alkohola zein cannabisa bezalako beste hainbat sustantzia kontsumitzeko arriskua sor dezakete (19).

Egoera larri honen aurrean Estatua bere botere legegilea erabiltzen saiatu da, 18 urtetik beherakoak diren gazteen kontsumoa ilegalizatuz eta Bilbo bezalako hirietan, 57/2003 legeko abenduaren 16ko 141. artikulua aplikatuz, kalean alkohola edatearen ondorioz 750-3.000€ arteko isun-zigorak ezarriz, besteak beste (19). Zoritxarrez, neurri hauek ez dute aldaketa nabarmenik sortu, alkoholaren kontsumoa %1ean bakarrik jaitsiz. Gainera, gizartean horren normalizatua egoteak eta horren eskuragarria izateak beste neurri prebentibo batzuk hartzera behartzen gaitu (2).

Euskadiko Osasun Planean isladatzen da nerabeen adikzioen prebentzioaren garrantzia. Gidan zehar hainbat helburu orokor proposatzen dira ondoren horiek lanaren oinarri izateko. Puntu horietako bat haurren eta nerabeen osasun fisiko eta emozionalerako arriskuak prebenitzeaz hitz egiten du, mendekotasun-potentziala duten substantzien eta jokabideen kontsumoa murrizteko programak definitzearen eta hedatzearen garrantzia azpimarratuz. Osasun Plan berean nerabeen osasunean inbertitu beharra dagoela dio, izan ere, bizi-ohitura egokiak hartuz gero

irabazi hirukoitza sortzen du: nerabeen gaur egungo bizi-kalitatean, nerabeen etorkizunean eta beraien ondorengoek jasotzen duten hezkuntzan (20).

Euskadi mailan Osasun Planean biltzen diren helburuak lortzeko programak ere sortu dira; gure gaiera gehien gerturatzen dena “Ume Osasuntsuaren Programa” da. Bertan alkoholaren kontsumoaren prebentzioa ere azpimarratu egiten da eta diagnostiko-goiztiarra ezinbestekoa dela dio, horretarako erizainen kontsultetan erabili daitekeen eskema planteatzen du (ikus 4. Eranskina), pazientearen egoeraren arabera osasun hezkuntzarako esku-hartze mota espezifikoak planteatuz (21). Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) dioen bezala, arriskuzko kontsumoa ekiditeko Lehen Mailako Arretaren eskutik interbentzio goiztiarra ezinbestekoa da, ondorioz gaixotasunak eta heriotza goiztiarrak ekidinez (22,23). Lehen urratsa diagnostiko goiztiarra da, izan ere, horrelako arazoen kasuan morbi-mortalitatea asko murrizten du, tratamendu goiztiar eta egokia antolatzeko marjina ematen duelarik (24).

“Ume Osasuntsuaren Programa” honek planteatzen duen ideia aplikatzeko gune egokia pediatriako erizainaren kontsultan litzateke, profesional hauek ikusten baitute nerabeen bilakaera jaio direnetik. Bataz beste 11 urterekin agertzen da alkohola nerabeen bizitzan, ondorioz interesgarria litzateke osasun-zentroan egiten den 10 urteko errebisioan hasia gai hau jorratzen eta ondoren egiten diren errebisio guztietan jarraipena eramatea gaztearen bilakaera ezagutzeko (25).

Baina, heziketa hau osasun-zentroetan emateak bere zailtasunak ditu: zentrorra joateko zailtasuna izan dezakete esaterako eta lan-karga altua denean erizainak ez du nahikoa denbora horrelako gaiak behar den sakontasunarekin jorratzeko. Gainera, Espainia-mailan nerabeekin egiten diren kontsulta gehienak patologia organikoei aurre egiteko izaten dira, bizi-estiloen inguruan formakuntza jasotzeko berriz oso gutxi gerturatzen dira (26).

Honen aurrean, gakoa interbentzioak nerabeek denbora gehien igarotzen duten gunera eramatea da: eskoletara. Ebidentzian oinarritutako hainbat ikerketek erakutsi dutenez, ikastetxeetara zuzendutako interbentzioak eraginkorrak izan daitezke ezagutza transmititzen dutelako, gaitasunak garatuz eta erabakiak hartzen lagunduz (26). Gainera, horrela gazteen bizian presente dauden agente gehiagok prozesuan parte hartzea ahalbidetuko da: irakasleak, ikaskideak eta familia; ondorio gisa emaitza hobek lortzeko aukerak igoz (27).

Erizaina funtsezkoa da kontsumoaren prebentzioan eta bizimodu osasungarria sustatzean; izan ere, haren funtzio nagusia gizabanakoen osasuna zaintzea da eta hiru arreta-mailetan dagoenez, protagonista izango da uneoro (28). Esaterako, erizainak alkoholaren kontsumoaren inguruko aholku laburra ematen du 13 urteko errebisioan EAE-ko hainbat osasun-zentroetan.

Aholkuak ematea eta froga diagnostikoak egitea garrantzitsua da alkoholaren kontsumoaren inguruko informazioa ematerakoan, baina ez dira nahikoa nerabeen bizi ohituretan positiboki eragin nahi bada (29). Horregatik, Gradu Amaierako Lan (GrAL) honetan nerabeen artean alkoholismoaren prebentzio sustatzeko Osasun Hezkuntza Programa (OHEZ) sortuko da, betiere erizaintzaren ikuspuntutik jorratuz gaiak.

Prozesu honetan informazioa nola ematen den oso garrantzitsua izango da. Erizainaren eta nerabearen arteko erlazioa entzute-aktiboan eta enpatian oinarritua izan behar da. Gazteak erlaxatuta eta seguru sentitu behar dira gai honen inguruan hitz egiterakoan eta horretarako konfidentziasuna bermatu behar da (26).

OHEZ gizabanako eta komunitatearen osasunari buruzko ezagueretan, praktiketan eta ohituretan eragin positiboa izateko hezkuntza-prozesuak bideratu eta antolatzeko diziplina da (30). Alkoholismoaren kasuan, Osasun Hezkuntza Programa sortzea ezinbestekoa da, informazioa antolatuz eta logika bat jarraituz gazteei mundu honen arriskua azaltzeko eta aurre egiteko instrumentuak emateko.

OMEren arabera, nerabezaroak 10-19 urteen tartean irauten du eta giza garapenean ezinbestekoa da etorkizun osasuntsua izateko oinarriak finkatzea. Fase honetan zehar, nerabeek jokabide-arauak ezartzen dituzte, esate baterako, elikadurarekin, jarduera fisikoarekin, substantzia psikoaktiboen kontsumoarekin eta sexu-jarduerarekin zerikusia dutenak, eta hartzen dituzten erabakiek haien eta inguruko osasuna babestu edo arriskuan jarri dezakete. Nerabezaroaren konplexutasun horrek adin honetako pertsonak hezitzerako garaian metodo eraginkorrenak bilatzera behartzen gaitu, esaterako, osasuna hobetzeko eta mantentzeko esku-hartzeak gauzatzean positiboki parte hartzeko aukerak edukiz (11).

Diana-taldea hobe ezagutzeko, jarraian nerabeen hainbat ezaugarri aipatuko dira. Nerabezaroa fama oso txarra duen etapa da, prejuizioz beteta dago: sozialki garai konplexutzat hartzen da, gorputzeko aldaketei beldurra zaie, etab. Baina, nerabezaroa heldua egiteko derrigorrez pasa

behar den garaia da eta gazteek aukera bikaina dute beraien izaera eraikitzen hasteko ikasketaren eta indarguneen garapenaren bidez (31).

Nerabezaroan emozio indartsuak bilatzeko joera dago, ezezaguna edo ezohikoa denean interesa jarriz, sentsazio berrien bila. Hau positiboa da alde batetik, baina esan beharra dago arriskuak hartzeko joera hartzen dutela, beraien ongizatean eragina izateko aukera izanez. Hemen sartzen da jokoan alkohola, nerabezaroan sartzean ezezaguna den zerbait da, gazteek badakite ezagutzen ez duten sentsazioa sor dezakeela alkoholak eta barnean sentitzen duten neofilia horrek bultzatuta esperientzia berria bilatzen dute sustantzia honetan (31).

Aurretik esan den bezala, alkoholaren kontsumoa 14 urterekin hasten da Espainian (2). Gai honen seriotasuna kontuan izanda eta aurretik emandako datuei aurre egiteko, komenigarria da ohitura toxiko hau zein bere ondorio negatiboak beraien bizian sartu aurretik gazteak gai honen inguruan hezteka, bizi-ohitura osasungarriak sustatuz eta kaltegarriak alde batera utziz.

Osasun Programaren Plangintzarekin hasteko, helburuak adostea ezinbestekoa da, ondoren programaren edukiak zehaztu ahal izateko. Baina diana-taldearekin batera helburuak markatzeko diana-taldea ezagutu beharra dago, alkoholarekin duten erlazio eta ohiturak ezagutu ahal izateko. Horretarako galdetegia pasako da ikasleen artean, zenbateko ezagutza, jarrera, trebetasuna eta interesa duten aztertzeke (ikus 5. Eranskina),

2. HELBURUAK

Helburu orokorra, Legazpiko Haztegi Ikastolako 13-14 urteko DBH2-ko ikasleen alkoholaren kontsumoa prebenitzeko Osasun Hezkuntza Programa sortzea da.

Helburu zehatzak:

- Nerabeen artean alkoholaren kontsumoaren prebentziorako OHEZ programa sortzearen garrantzia justifikatu.
- Nerabeek alkoholaren inguruan duten ezagutza, jarrera eta sinesmenak ezagutu.
- Programaren bidez lortu nahi diren helburuak formulatu.
- Programaren edukiak deskribatu.
- Diana-taldearekin egingo diren ekintza metodologikoak zehaztu.
- Programa aurrera eramateko behar diren baliabideak (materialak, giza-baliabideak, espazialak, etab.) definitu.
- Programaren ebaluazioa planifikatu.

3. METODOLOGIA

3.1 DATU ITURRIAK

Lan hau, 2023ko urritik 2024ko martxoraino egindako bilaketa bibliografikoetaz baliatu da. Alde batetik, bilaketa horiek fidagarriak diren hiru datu baseetan egin dira: Pubmed, Dialnet eta Scielo. Bertan, ebidentzia zientifikoan oinarritutako informazio garrantzitsua aurkitu ahal izan da.

Datu baseetan bilaketak egiteko, <AND> eta <OR> eragile boolearrak erabili dira gaiarekin zerikusia duten “Descriptores en Ciencias de la Salud” (DeCS) eta “Medical Subject Heading” (MeSH) deskriptoreak konbinatuz, bai gazteleraz eta bai ingelesez.

Bilaketak egiteko erabilitako iragazki nagusia argitaratze-data izan da, izan ere, lan hau egiteko erabilitako artikulua gehienak azken 5-10 urteen barnean idatziak izan dira. Gehienak azken 5 urteetan argitaratuak dira, baina kasu batzuetan salbuespenak egin dira azken 10 urteen barruan idatzitako artikulua hautatuz, artikulua gehiago erabilgarri eduki nahi izatearren. Horrela, emandako informazioa ahalik eta eguneratuena izatea lortu da, eguneratutako ikerketak, gidak zein legeak erabiliz. Salbuespen gisa, erabili den iturriren bat azken 10 urteak baino lehen argitaratua izan da. Bilaketa estrategia aurrera eraman ondoren, lehen azaldutako irizpideen

arabera, guztira 14 artikulua hautatu ziren; horietako 3 Pudmed-en, 9 Dialnet-en eta 2 Scielon. (ikus 6. Eranskina)

Artikuluaren aukeraketa egiteko, zenbait barneratze- eta baztertze-irizpide aplikatu dira. Horrela, lanaren helburuetara egokitzen diren artikulua eskuratuz.

Hautatzeko irizpideak:

- Barneratze irizpideak: alkoholaren kontsumoa inguratzen duten faktoreak egoki deskribatzen dituzten artikulua hautatu dira. Bertan, prebentziora bideratutako informazio baliagarria bilatu da, betiere objektiboki kontatua izanez eta lana aurrera eramateko interesgarriak zein erakargarriak diren artikulua gailenduz.
- Baztertze irizpideak: gaiarekin lotura edo informazio garrantzitsurik ez duten artikulua, hots, gaiaren helburuak lortzeko laguntzarik ematen ez dutenak. Baita artikulua osoa irakurtzeko aukera ematen ez dutenak ere.

Lehen aipatutako datu-baseez gain, bilaketa, zenbait web orrietan kontsultatuz egin da, datu espezifikoak lortzeko: Plan Nacional Sobre Drogas, Boletín Oficial del Estado, Medline, Ministerio de Sanidad, Osasun Munduko Erakundea, Eusko Jaurlaritza, Unicef, Osakidetza, United Nations Office on Drugs and Crime (ikus 7. Eranskina). Bestalde, hainbat aldizkari ere erabili dira, esaterako, “Revista Internacional de Investigación en Adicciones” eta “Sistema de Información Científica Redalyc”.

Gainera, Osasun Hezkuntza Programa hau egiteko, hainbat liburu eta gida baliagarriak izan dira, horien artean Nafarroako Gobernuaren eskutik eginiko “Manual de Educación para la salud” eskuliburu (32) eta Espainiako Osasun Ministeritzak eginiko “Orientaciones Didácticas para la acción comunitaria” gida (33). Bertan Programa baten egitura eta aipatu beharreko edukiak zehazten dira besteak beste eta aurrerago azalduko den planifikazioaren sorreraren oinarri izan dira.

3.2 TALDE DIANAREN KAPTAZIOA

Programa gauzatzeko hainbat fase burutu behar dira. Lehenik eta behin, kaptazioarekin hasiz ikastolako zuzendariari gutun idatzi baten bidez proiektuaren helburuak, metodologia eta epeak azalduko zaizkio, bere oniritzia bilatu eta zentruko ikasleekin lanean hasi ahal izateko (ikus 8.

Eranskina). Zuzendariak gain, ikasleen gurasoak ere programaren xehetasunen jakinaren gainean jarriko dira etxera gutuna bidaliz (ikus 9. Eranskina).

4. PLANIFIKAZIOA

4.1 HELBURUAK

Helburu orokorra ikasleak alkoholaren kontsumoaren inguruan formatzea da.

Ikasleak Osasun Hezkuntza Programa honen amaieran gai izango dira:

1. Alkohola zer den definitu eta bere inguruko alderdi esanguratsuenak izendatzeko.
2. Alkoholaren kontsumo motak ezberdintzeko.
3. Alkoholaren inguruko mito faltsuak identifikatzeko.
4. Alkohola kontsumitzearen kausa nagusiak sailkatzeko.
5. Alkoholaren kontsumoaren ondorioak eta konplikazioak deskribatzeko.
6. Adikzio batean erortzearen alarma-zeinuak identifikatu eta horren aurrean egoki jokatzeko.
7. Alkoholarekiko adikzioari aurre egiteko laguntza eskatzeko dituzten baliabideak erabiltzeko.
8. Alkoholaren kontsumoaren inguruan nerabezaroan dagoen presio sozialari aurre egiteko teknikak identifikatzeko.

4.2 EKINTZEN PROGRAMAZIOA

4.2.1 EDUKIAK:

Programa hau aurrera eramateko, gaiarekin zerikusia duen eta gazteen interesa sortu dezakeen edukia garatuko da. Jarraian saioen euskarri izateko hautatu diren zazpi gaiak aurkeztuko dira, bakoitzaren laburpenarekin batera.

1. gaia: “alkoholaren kontzeptua eta jakin beharreko alderdiak”

Alkoholaren definizioa emango da, graduazio alkoholikoa zer den azalduko da eta sustantziaren kontsumoaren inguruan dauden datuak aipatuko dira, hau da, noiz hasten diren gazteak kontsumoarekin, zenbat pertsona hiltzen diren, etab. (1,3,34)

2. Gaia: “nolakoa izan daiteke alkoholaren kontsumoa?”

Gai honetan alkoholaren mendekotasun motak landuko dira: alkoholismoa, kontsumo kaltegarria, kontsumo intentsiboa, arriskuzko kontsumoa, arrisku txikiko kontsumoa eta abinentzia ezberdinduko dira (35).

3. Gaia: “alkoholaren inguruko mito faltsuak”

Gai honetan gizartean horren barneratuta dauden alkoholaren inguruko gezurrak aurkeztuko dira. Hala nola, ondorengo esaldiak gezurra direla erakutsiko da: asteburuetan edatea ez da kaltegarria, kontsumoak animatuago eta energitsuago egoten laguntzen du, gorputza berotzen du, elikagaia da, bihotzarentzat onuragarria da, harreman sexualak hobetzen ditu, alkohol gehien edaten duena indartsuena da eta edari alcoholdun batzuk besteak baino hobeak dira (36,37).

4. Gaia: Alkoholaren kontsumoa: nondik dator eta nora doa?

Gai honetan, alde batetik alkoholaren kontsumoaren kausak azalduko dira, bai epe motzera zein luzera. Aipatuko diren kausak hurrengoak dira: familia, ingurune soziala, kultura, sexua, gertaera traumatikoak eta egoera sozioekonomikoa (14,15,16,17,18,19).

Bestalde, ondorioak ere landuko dira: ondorio fisikoak, psikikoak, heziketan arazoak, segurtasun falta, Sexu Transmisiozko Infekzioak, agresibitatea, etab. (4,5,6,7,8,9,10,11)

5. Gaia: “Nola jakin dezaket adikzioa dudan?”

Gai honetan alkoholarekin arazoa eduki dezakeen pertsonaren zeinuak zeintzuk diren azalduko da: higiene falta, insomnio zein loaldiaren asaldurak, pisu aldaketak, porrot akademikoa, isolatzeko joera, ahozko komunikazioaren jaitsiera, hiztegian urritasuna, zaletasunak alde batera uztea, humore aldaketak eta ardura galera aipatuko dira besteak beste (38).

6. Gaia: “alkoholarekiko adikzioa dut, zer egin dezaket?”

Gai honetan nerabeei alkoholaren kontsumoaren adikzioari aurre egiteko tresnak erakutsiko zaizkie: familiaren eta lagunaren babesaz gain osasun-zentroaren zerbitzuaren garrantzia azpimarratuko da, ematen dituzten osasun aholkuetan eta kontsultetan gai hauek hitz egiteraren garrantzia azpimarratuz. Adikzioak beraien inguruan non tratatzen diren ere ikusiko da (39, 40, 41).

7. Gaia: “Ez dut alkoholik edaten, eta zer?”

Gai honetan nerabezaroan alkoholaren kontsumoaren inguruan dagoen presio sozialari aurre nola egin azalduko da, pertsonaren garapena, autoestimua, inpulsibitatea, antsietateari sentikortasuna eta alkoholaren kontsumoarekiko espektatibak zein erresistentzia landuz (42).

Bestalde, hainbat gomendio emango zaizkie: gaiaren inguruan hausnartu, gehiegizko azalpenak ez eman, erabakietan trinko azaldu, azalpenak emanez gero lasaitasunez egin, alkoholaren efektuen inguruan informatu presioari aurre egiteko arrazoia izanez, isolatua izateko beldurra gainditu lagunek den bezela maiteko dutelako, besteen iritziei ez gehiegizko garrantzirik eman, besteak beste (43).

4.2.2 METODOLOGIA PEDAGOGIKOA

Zazpi gai hauek sei saiotan landuko dira. Ondorengo taulan (1. Taula) saio bakoitzean jorratuko den gaia zein den azalduko da, aurretik azaldutako helburu pedagogikoekin erlazionatuz bakoitza.

1.Taula: saio bakoitzean landuko diren gaiak eta helburuak. **Iturria:** *propioa*.

Saioa	Gaia	Helburua
1	1: “ <i>alkoholaren kontzeptua eta jakin beharreko alderdiak</i> ”	1: “ <i>alkohola zer den definituko du eta bere inguruko alderdi esanguratsuenak izendatuko ditu</i> ”
2	2: “ <i>nolakoa izan daiteke alkoholaren kontsumoa?</i> ”	2: “ <i>Alkoholaren kontsumo motak ezberdinduko ditu</i> ”
3	3: “ <i>alkoholaren inguruko mito faltsuak</i> ”	3: “ <i>alkoholaren inguruan dauden gezurrak eta sinesmenak identifikatuko ditu</i> ”
4	4: “ <i>alkoholaren kontsumoa: nondik dator eta nora doa?</i> ”	4: “ <i>Alkohola kontsumitzearen kausa nagusiak sailkatuko ditu</i> ”
		5: “ <i>Alkoholaren kontsumoaren ondorioak eta konplikazioak deskribatuko ditu</i> ”
5	5: “ <i>nola jakin dezaket adikzioa dudan?</i> ”	6: “ <i>adikzio batean erortzearen alarma-zeinuak identifikatuko ditu eta horren aurrean nola jokatzeko ikasiko du</i> ”
	6: “ <i>alkoholarekiko adikzioa dut, zer egin dezaket?</i> ”	7: “ <i>Alkoholarekiko adikzioari aurre egiteko laguntza eskatzeko dituzten baliabideak erabiliko ditu</i> ”
6	7: “ <i>Ez dut alkoholik edaten, eta zer?</i> ”	8: “ <i>alkoholaren kontsumoaren gainean dagoen presio soziala gainditzeko teknikak identifikatuko ditu</i> ”

Bestalde, saioetako edukiak azaltzeko erabiliko diren teknika pedagogikoak eta saioetako egitura aurkeztuko dira taulen bidez, bertan teknika bakoitzaren izena, azalpena eta iraupena zehaztuz.

Lehen saioa:

Programa hau aurrera eramateko eta ikasleek saioetan lantzen goazen gaiak era laburrean nonbait bildu ahal izateko, lehen saio honetan triptiko bat entregatuko zaie, bertan modu bisuarean aurkeztuko da informazioa eta Programa osoan zehar izango dute beraiekin, fisikoki inprimatuta eramango direlarik. Triptikoa bi orriz egongo da osatuta, lehenengoa azala izango da eta bertan informazio orokorra emango da; bigarren orrian berriz Programaren mamia laburtuta aurkeztuko da. (ikus 10. Eranskina)

2.taula: 1. Saioaren teknika pedagogikoak. **Iturria:** *propioa*.

TEKNIKA	AZALPENA	IRAUPENA
Elkartze teknika: "Aurkezpen- txanda"	Taldeari harrera egingo zaio. Ikasleek zein erizainak bere burua aurkeztuko dute; bakoitzak bere izena, nongoa den eta saioaz espero duena era motzean deskribatuz. Saioetan zehar ikusiko den materiaren laburpen txikia egingo da eta saioak amaitzerako lortu nahi diren helburuak azalduko dira. Bide batez, egun batzuk lehenago pasatako galdetegiaren emaitzak komentatuko dira.	30 minutu
Ikerketa teknika: "Ideia zaparrada"	Post-it-ak erabiliz, burura etortzen zaizkien eta gaiarekin zerikusia duten lau hitz idatziko dituzte. Post it horiek arbelean itsatsiko dira eta erizainak gehien errepikatu diren hitzak azpimarratuko ditu.	15 minutu
Esposizio teknika: "irakurketa diskusioarekin"	Triptikoak banatuko dira eta alkoholaren kontzeptua eta jakin beharreko alderdiak azalduko dira. Ondoren galderetarako tarte utziko da errespetuan oinarrituz iritziak eta sinesmenak partekatuz	15 minutu
Esposizio teknika: "Istorioen bilduma"	Alkoholarekiko adikzioa izan duen lekukoa ekarriko da gelara. Bere istorioa kontatuko du, besteak beste, nola hasi zen, zein ondorio izan zituen, nola atera zen egoera horretatik, etab. Hitzaldiaren amaierarako ikasle bakoitzari galdera bat sortzeko eskatuko zaio, ondoren berak erantzun ahal izateko.	50 minutu

Bigarren saioa:

3. taula: 2. Saioaren teknika pedagogikoak. **Iturria:** *propioa*.

TEKNIKA	AZALPENA	IRAUPENA
Elkartze teknika	-Aurreko saioa zer iruditu zitzairen galdetuko zaie, lehen saioak beraiengan benetako interesa sortu duen ikusteko. -Saio honetan landuko den gaia aurkeztuko da.	10 minutu
Gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika: <i>“Rol playing”</i>	-Gelako 6 pertsona hautatuko dira role playing ariketa egiteko, posible dela borondatez aurkeztutakoak, bestela zoriz aukeratuko dira. -Bakoitzari post-it bat entregatuko zaio, bertan alkoholaren sei kontsumo-patroietako bat adjudikatuko zaio: alkoholarekiko mendekotasuna(“alkoholismoa”), kontsumo kaltegarria, kontsumo intentsiboa (Binge Drinking), arrisku handiko kontsumoa, arrisku txikiko kontsumoa eta abstinentzia. -Orrian bertan kontsumo mota bakoitza zer den azalduko zaie eszena errealistagoa izateko. -Gainontzeko ikasleak taldeka jarriko dira, esketxa ikusita eta triptikoan duten informazioaren laguntzaz, aktore bakoitza zer kontsumitzaile mota den asmatzeko, ondoren talde handian partekatuz ikuspuntu ezberdinak ezagutzeko. Azkenik, erizainak aktore bakoitza zein kontsumitzaile mota den azalduko du.	50 minutu
Esposizio teknika: <i>“irakurketa diskusioarekin”</i>	Bakoitzari banatutako triptikoaren laguntzaz alkoholaren kontsumoaren kontzeptua eta jakin beharreko alderdiak azalduko dira. Ondoren galderetarako tarteak utziko da errespetuan oinarrituz iritziak eta sinesmenak partekatuz.	30 minutu

Hirugarren saioa:**4. taula:** 3. Saioaren teknika pedagogikoak. **Iturria:** *propioa*.

TEKNIKA	AZALPENA	IRAUPENA
Elkartze teknika: "iritzi-txanda"	Saioaren hasieran ikasle bakoitzak zein emozio sentitzen dituen partekatuko du gainontzekoekin. Amaieran berdina egingo da, saioak taldearengan duen eragina ikusi ahal izateko.	20 minutu
Ikerketa teknika: "Fotopalabra"	Erizainak alkoholaren inguruko mito faltsuekin lotuta dauden hainbat argazki proiektatuko ditu pantaila handian. Ikasleek, lau taldeetan argazki bakoitzaren inguruko iritzia emango dute. (ikus 11. Eranskina)	30 minutu
Esposizio teknika: "bideoa diskusioarekin"	-Alkoholaren inguruko mitoen inguruko bideo motza jarriko da pantaila handian. Bideoaren esteka: El Alcohol te mente. Solo 0 tiene 0 consecuencias. #ElAlcoholTeMiente. -Bideoa amaitzean ea noizbait beraien inguruan entzun duten horrelako esaldirik galdetuko zaie, bakoitzak bere esperientziak kontatzera animatuz.	15 minutu
Esposizio teknika: "Azalpena eztabaidarekin"	Erizainak, aurkezpen bat atzean duelarik, gaur egun gizartean dauden mito faltsuen inguruan azalpenak emango ditu.	25 minutu

Lauugarren saioa:**5.Taula:** 4. Saioaren teknika pedagogikoak. **Iturria:** *propioa*.

TEKNIKA	AZALPENA	IRAUPENA
Ikerketa teknika: "Phillips 66"	Alkoholaren kontsumoaren kausak eta ondorioak azaldu baino lehen, ikasleek gaiaren inguruan duten informazioa zenbatekoa den aztertuko dugu. Partaideei seinaka taldekatzeko eskatuko zaie, ondoren alkoholaren kontsumoaren bost kausa eta bost ondorio idazteko esanez. Talde bakoitzak bozeramailea izango du eta bere eginkizuna atera diren ideiak gainontzeko taldeei aurkeztea izango da.	30 minutu
Ikerketa teknika: "Galdetegia"	Ikasleek 'Kahoot' web-orriaren bidez alkoholaren kausa-ondorioen inguruko "Alkoholaren kontsumoaren kausak eta ondorioak" galdetegia erantzungo dute (ikus 12. Eranskina). Ondoren erizainak galderak banaka landuko ditu behar diren azalpenak emanez.	30 minutu

Bostgarren saioa:

6. Taula: 5. Saioaren teknika pedagogikoak. **Iturria:** *propioa*.

TEKNIKA	AZALPENA	IRAUPENA
Ikerketa teknika: "Kasua"	"Nire lagun Manex" (ikus 13. Eranskina) izeneko istorio laburra jarriko da arbel elektronikoan, banaka irakurtzeko eta ondoren testuaren azpian dauden hiru galderei erantzuteko esango zaie. Ariketa amaitu ondoren, beharrezko azalpenak emango dira eta dauden galderak jasoko dira.	30 minutu
Esposizio teknika: "Esposizioa diskusioarekin"	Aurkezpena atzean izanik aurreko kasuan azaldutako mutilaren kasuarekin erlazioa eginez, adikzio baten aurrean nerabeek dituzten tresnak zeintzuk diren azalduko da.	30 minutu

Seigarren saioa:

7. taula: 6. Saioaren teknika pedagogikoak. **Iturria:** *propioa*.

TEKNIKA	AZALPENA	IRAUPENA
Esposizio teknika: "bideoa diskusioarekin"	- Saio hasieran presio sozialaren inguruko bideoa jarriko da (proposatutako bideoa: Presión social) -Bideoko egoera alkoholaren kontsumoaren gainean dagoen presioarekin lotuko da. -Erizainak pare bat galdera egingo ditu: zuen inguruan ikusi ahal duzue bideoan ikusitako egoerarik? Zein erlazio ikusten duzue bideoan gertatutakoarekin eta alkoholaren kontsumoarekin? -Galdera hauen harira, solasaldia sortuko da ikasgelan, iritziak partekatuz eta galderak eginez.	20 minutu
Gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika: "simulazio operatiboa"	Pertsona bakoitzak bereganatu ditzakeen jarduera edo zainketa desberdinak azalduko dira eta ikusitakoa praktikan jarriko da egoera desberdinak landuz. <ul style="list-style-type: none">• Lehendabizi, presio sozialari aurre egiteko hainbat teknika azalduko dira; besteak beste, ezetz esateko gaitasuna, inpulsibitatearen kontrola, nahi dudana zer den jakitea eta gaiaren ingurua informatzea.• Gero, benetako egoeretan edo egoera "fiktizioetan" abilezia sozial horren erabilpena landuko da.• Azkenik, eginiko erabilpena aurrez azaldutako irizpideen arabera ebaluatuko da.	50 minutu

4.2.3 ERREKURTSOAK

OHEZ Programa honetako saioak aurrera eramateko hainbat errekurtsu edo baliabide erabili beharko dira. Ondorengo taulan saio bakoitza aurrera eramateko beharko den leku fisikoa, giza-baliabidea eta errekurtsu materialak erakutsiko dira, baita proposatuko diren data eta ordutegia ere (azken hauek aldagarriak direlarik, zentroaren eta talde-dianaren arabera).

7. taula: saioetan erabiliko diren errekurtsuen deskribapena. **Iturria:** *propioa*.

Saioa	Lekua	Data	Ordutegia	Giza baliabideak	Errekurtsu materialak
1	Ikasgela	2024/04/15	10:00 - 11:50	-Erizaina -Irakasle tutorea -Gonbidatua	-Post-it-ak -Triptikoak -Arbela
2	Ikasgela	2024/04/17	8:00 - 09:30	-Erizaina -Irakasle tutorea	-Post-it-ak -Triptikoak
3	Ikasgela	2024/04/19	08:00 - 09:30	-Erizaina -Irakasle tutorea	-Arbel elektronikoa -Proiektorea -Ordenagailua -Triptikoak
4	Ikasgela	2024/04/22	10:00 - 11:00	-Erizaina -Irakasle tutorea	-Arbel elektronikoa -Proiektorea -Ordenagailua -Telefono mugikorra edo portatila -Triptikoak -Orriak
5	Ikasgela	2024/04/24	10:00 - 11:00	-Erizaina -Irakasle tutorea	-Kasuaren fotokopiak -Triptikoak
6	Ikasgela	2024/04/26	12:00 - 13:10	-Erizaina -Irakasle tutorea	-Arbel elektronikoa -Proiektorea -Ordenagailua

4.3 EBALUAZIOAREN PROGRAMAZIOA

Programaren azken zatian ebaluazioaren programazioa diseinatuko da. OHEZ Programaren ebaluazioa egitea ezinbestekoa da; helburu nagusia irakaskuntza-prozesuaren eta ikasleen aurrerapenen arteko erlazioa aztertzea izango da, emaitzen arabera, ezarritako programazioaren diseinua eta garapena atzemandako behar eta lorpenetara egokituz. Hau aurrera eramateko Programaren egitura, prozesua eta emaitzak ebaluatuko dira, etorkizunera begira beharrezkoak diren hobetzeko puntuak eta indarguneak identifikatzeko (32). Ebaluazioa hausnartzeko eta hobetzeko baliagarria izan beharra du, ikasi dena identifikatu eta lanean nola jarraitu erakutsiz (33).

4.3.1 EGITURAREN EBALUAZIOA

Ebaluazioaren zati honetan ikasleek Programan zehar erabilitako egutegia eta ordutegia baloratuko dituzte alde batetik, ordu-karga, datak, saio kopurua etab. neurtuz. Bestalde, erabilitako errekurso edo baliabideen inguruan duten iritzia ere galdetuko zaie, materialaren, erizainaren, lekuaren inguruan, besteak beste (ikus 14. Eranskina). Ebaluazioa Programaren amaieran egingo da eta saioak eman dituen erizainak ere orri bera beteko du bere iritzia bertan isladatuz.

4.3.2 PROZESUAREN EBALUAZIOA

Prozesua ebaluatzerakoan ikasleei hainbat punturen inguruan iritzia eskatuko zaie, hala nola, Programarekin amaitzean, galdetegia pasako zaie saioetako edukia, ekintzak, parte-hartzea, etab. ebaluatzeko (ikus 15. Eranskina).

Erizainari dagokionez, taldearen dinamika ebaluatuko du, horretarako taldearen-jarrera, parte-hartzea eta aurrerapenak baloratuko dituen errubrika beteko du saio bakoitzaren ondoren (ikus 16. Eranskina).

4.3.3 EMAITZEN EBALUAZIOA

Azkenik, saioetan ikasitakoak bere fruituak eman dituen ere ebaluatu beharko da, hau da, ikasleek formulatu zaizkien helburu espezifikokoak ea lortu dituzten. Horretarako, landutako gaien inguruko galdetegia pasako da Programa amaitzean (ikus 17. Eranskina).

Bestalde, ebaluazioari dinamismoa ematearren eta ikasleek ikasitakoa praktikan jartzeko ahalmena dutela erakusteko, "Rol-Playing" ariketa planteatuko da. Bertan, alkoholaren

kontsumorako presio-sozialarekin zerikusia duten bi egoera azalduko dira eta ikasleek banaka egoera horri aurre egin beharko diete (ikus 18. Eranskina).

Erizainari dagokionez, saio bakoitzaren ondoren ikasleen edukiak ulertzeko gaitasuna, kritikoki pentsatzeko joera eta aurrerapenak ebaluatuko ditu; errubrika bat beteko da horretarako (19. Eranskina).

5. EKARPEN PERTSONALA

Alkohola nire bizian oso presente egon da txikitatik. Nire familiak taberna bat du eta ordu asko igaro izan ditut bertan. Gainera, zerbitzari gisa egiten dut lan eta urte guzti hauetan zehar alkoholak pertsonengan dituen ondorioak eta kalteak ikusi ahal izan ditut: irrifartsuak ziren pertsonen umore aldaketa bortitzak, bakezalea zirudien gaztearen etengabeko borrokak, mozkortuta zegoen bezeroaren kotxe istripua, etab. Azken urteetan geroz eta bezero gazteagoak etortzen hasi dira eta beraien etorkizunak kezkatu egiten ninduen.

Alkohola arriskutsua dela banekien, baina urrats bat aurrera eman nahi nuen horren desatseginak iruditzen zitzaizkidan irudi horiek ekidin ahal izateko. Orduan iraila iritsi zen, eta berarekin batera, GrAL-a egiteko gaia aukeratzeko ordua. Nik argi nuen OHEZ Programa egin nahi nuela, heziketa zein azalpenak ematea beti atsegin izan dudalako; orduan aukera akademiko bikaina ikusi nuen gai hau jorratzeko.

Programa honekin lanean hasi aurretik, uste nuen gaiaren inguruan nahikoa ezagutza nituela, baina informazioa bilatzen hasi nintzenean asko ikasteko nuelaz konturatu nintzen. Esaterako, nerabeetan alkoholaren kontsumoarekin dagoen arazoaren magnitudea, alkoholaren inguruan entzuten diren baieztapenen fidagarritasuna edo nerabeen ezaugarriek presio-sozialarekin duen erlazio zuzena.

Baina nire ikasketa ez da bakarrik alkoholaren kontsumoaren prebentzioan bakarrik izan, izan ere, OHEZ Programa beste lan motetatik bereizten duena alderdi pedagogikoa da. Saio bat antolatzearen konplexutasuna ikusi dut, ordutegiaren, materialaren eta gaiaren antolakuntzan lanean ibiliz; dauden teknika pedagogikoak ezagutu eta nola saioetan erabili ere ikasi dut. Ebaluazioak horrelako lan batean duen garrantzia ere ulertu dut, azken batean lortutakoa neurtzen ez bada ez delako Programaren efizientzia egoki neurtuko.

Espania mailan, nerabezaroan dagoen alkoholaren kontsumoaren prebentzioari aurre egiteko hainbat neurri hartu dira: legeak, Osasun Planak eta Programak, besteak beste. Bestalde, emaitzak ez dira positiboak izan, aurretik azaldu den bezala, nerabeetan alkoholaren kontsumoa jaisteko arazoak edukiz. Sortu dudan Programa honek bere ekarpena egin eta pixkanaka egoeraren hobekuntzan laguntzea espero dut.

Nerabeei dagokienez, beraientzat horrelako Programa bat eskuragarri izatea benetan onuragarria iruditzen zait. Alkohola bezalako gaietaz era gordinen hitz egiteari beldurra galdu

behar zaio. Horregatik aukeratu ditut DBH2-ko ikasleak, beraiek alkoholaren munduan sartzeko atarian daude eta informazioa boterea da.

Gizartearentzat ere oso mesedegarria izan daiteke gazteenei gurasoentzat askotan horren zailak diren gai hauen inguruan osasun-profesionalek heziketa ematea. Mundu hau aipatzerakoan estigma handia nabari da eta guraso askok uste dute alkohola edo sexua bezalako gaiak etxean aipatzen ez badira beraien seme-alabek ez dituztela inoiz experimentatuko, baina hori ez da horrela. Etorkizun oparoa eduki nahi badugu lanak aldeztu aurretik utzi behar dira eginak; gizarte osoak atera diezaioke honi etekina.

Erizainak alkoholaren inguruan ezagutza edukitzea eta pazienteak instruitzeko teknika pedagogikoak garatzea ere garrantzitsua iruditzen zait. Osasun-zentroan praktikan egon nintzenean, eskoletara joan ginen alkoholaren eta tabakoaren inguruko aholku-laburra ematera. Bertan, nahiz eta gazteekin hitzaldia interesgarria izan, erizanez tresna eta denbora gehiago eduki nahiko zutelako esan zidaten. Horrelako Programak beraiarentzat erabilgarriak izan daitezke heziketa era antolatuta eta eraginkorrean eman ahal izateko.

Nerabezaroan alkoholaren kontsumoaren prebentzioa ez da lortu nahi den helburu bat bakarrik, baizik eta gure gazteenen etorkizunaren ongizatearekin dugun konpromezua. OHEZ Programa bakoitzaren atzean ondorengoei utzi nahi diegun gizarte motaren inguruan hitz egiten da. Azkenean, gure kultura zein praktika sozialak kritikoki aztertzeke aukera da, nerabeen artean alkoholaren kontsumoaren gainean dagoen normalizazioa esaterako. Nirea bezalako Programak garrantzitsuak dira, baina ez da ahaztu behar benetako eraldaketa gure burua arriskuan jarri beharrean, bizi-ohitura osasuntsuen bidea hartzen duen gizarte eraikitzen lortuko dela, nortasun eta kolektibotasuna erakutsiz.

GrAL honen amaiera iritsi da, prozesua luzea, interesgarria eta oso polita izan da. Nahiz eta lana egiten hasi nintzenetik amaitu arte sentimendu mota guztiak bizi izan ditudan, sententzia orokorra oso positiboa da. Idazten joan naizen orri bakoitza gure gazterian eragiten duen gai honen inguruan adituago bihurtzeko urrats txikia izan da. Horrelako lana egiteko aukera izanagatik zortedun sentitzen naiz eta bihotzez Programa honek gizarte hobe bat eraikitzeke prozesuan lagundu dezakeela uste dut. Horrelako Programek itxaropen eta gidari modura funtzionatu dezaten; gazteenek alkoholaren kontsumoaren itzala alde batera utziz, ezagutzaren eta osasunaren argira joanez.

6. BIBLIOGRAFIA

1. Plan Nacional Sobre Drogas [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data: 2023ko azaroaren 21a]. Alcohol. Erabilgarri: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/home.htm>
2. Ley 5/2018, de 3 de mayo, de prevención del consumo de bebidas alcohólicas en la infancia y la adolescencia. Boletín Oficial del Estado, nº 127, (25 de mayo de 2018). Erabilgarri: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2018-6941
3. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 1994-2023 [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2023 [sartze-data: 2023ko azaroaren 23a]. Erabilgarri: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2023_Informe.pdf
4. Sureda F, Trapero M, Cantero J. Menores y adolescentes sin alcohol: una perspectiva epidemiológica, económica y jurídica. Madrid: Fundación Alternativas [Internet]. 2021 [sartze-data: 2023ko azaroaren 24a]. Erabilgarri: <https://fundacionalternativas.org/publicaciones/menores-y-adolescentes-sin-alcohol-una-perspectiva-epidemiologica-economica-y-juridica/>
5. Zabicky G. Mental health and alcohol abuse. Rev Int Investig Adicciones. 2020;6(2):3-5. doi: 10.28931/riiad.2020.2.01
6. Bolet M, Socarrás MM. El alcoholismo, consecuencias y prevención. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2003 [sartze-data: 2023ko azaroaren 24a];22(1):25-31. Erabilgarri: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002003000100004&script=sci_arttext
7. Sánchez L. Alcohol y estrés en la adolescencia como factores de vulnerabilidad en los trastornos de ansiedad: papel del sistema endocannabinoide [tesis interneten]. Málaga: Universidad de Málaga; 2023. Erabilgarri: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=Y%2FGuEqbKvYI%3D>
8. MedlinePlus [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); 2020 [sartze-data: 2023ko azaroaren 24a]. Riesgos del consumo de alcohol en menores de edad. Erabilgarri: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000528.htm>

9. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data: 2023/11/24]. Alcohol en menores no es normal ¿Sabías qué? Erabilgarri: <https://www.sanidad.gob.es/campañas/campañas11/alcoholenmenoresnoesnormal/riesgoeneluso.html>
10. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior, Dirección General de Tráfico. Alcohol y otras drogas incompatibles con la conducción. “Lo que tienes que saber” [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data: 2023ko azaroaren 24a]. Erabilgarri: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/Alcohol_conduccion.pdf
11. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra; OMS; 2024 [sartze-data: 2023ko abenduaren 14a]. Salud del adolescente. Erabilgarri: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
12. Kuypers K, Verkes RJ, van den Brink W, van Amsterdam J, Ramaekers JG. Intoxicated aggression: Do alcohol and stimulants cause dose-related aggression? A review. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2020;30:114-147. doi: 10.1016/j.euroneuro.2018.06.001
13. Tariq N, Gupta V. High Risk Behaviors. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 [sartze-data: 2023ko abenduaren 5a]. Erabilgarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560756/>
14. Santos I, López KS, Guzmán FR, Alonso MM, Vega MÁ. Estilos de crianza parental y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes y jóvenes escolarizados. *Metas Enferm*. 2023;26(7):7-15.
15. Kremer A, Román MF, Gálvez JL. Clima escolar y consumo de sustancias en una muestra de adolescentes chilenos. *Rev. Psicodidact*. 2023;28(2):164-72. doi: 10.1016/j.psicod.2023.03.001
16. Silva-Lima SB, Lima FEB, Lima FB, Fernandes CAM, Fuentes JP, Lima WF. Consumo de alcohol y tabaco: estudiantes de 11 a 16 años en Cáceres-España y Paranaíba-Brasil. *EFDeportes*. 2023;27(296):80-100. doi: 10.46642/efd.v27i296.3503
17. Subica AM, Guerrero EG, Hong P, Aitaoto N, Moss HB, Iwamoto DK, et al. Alcohol Use Disorder Risk and Protective Factors and Associated Harms Among Pacific Islander Young Adults. *J Racial Ethn Health Disparities*. 2022;9(5):1818-1827. doi: 10.1007/s40615-021-01118-0
18. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 [sartze-data: 2024ko urtarrilaren 7a]. Atención primaria de salud. Erabilgarri: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care>

19. Bilbao. Ayuntamiento. Ordenanza Local Reguladora de la Actuación Municipal para impedir la práctica del botellón en el espacio público de la Villa de Bilbao [Internet]. Bilbao: Ayuntamiento; 2006 [sartze-data: 2024eko urtarrilaren 12a]. Erabilgarri: <https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/legislacion/pdfmunicipal/ORDEN46.pdf>
20. Eusko Jaurlaritza, Osasun Saila. Euskadiko Osasun Plana 2030 [Internet]. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritza; 2023 [sartze-data: 2023ko otsailaren 1a]. Erabilgarri: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_departamento/eu_def/ad_juntos/osasun-plana-2030.pdf
21. Eusko Jaurlaritza, Osasun Saila, Osakidetza. Haurren Osasunerako Programa [Internet]. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritza; 2021 [sartze-data: 2024ko otsailaren 1a]. Erabilgarri: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/vida_saludable_publicaciones/eu_def/ad_juntos/prog_salud_infantil_eu.pdf
22. Sanz T. Efectividad de las intervenciones dirigidas a profesionales de atención primaria para implementar las recomendaciones sobre la prevención del consumo de riesgo de alcohol [tesia interneten]. Madrid: Universidad Rey Juan Carlos; 2017. Erabilgarri: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=157250>
23. Ministerio de Sanidad [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data: 2024ko otsailaren 1a]. Prevención del consumo de alcohol. Erabilgarri: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/alcohol/home.htm>
24. Ríos P, Hernández B, García E, Beltrán M, Romero Y, Calero MJ. Trastorno por consumo de alcohol. Caso clínico. Rev sanit investig [Internet]. 2023 [sartze-data: 2024eko otsailaren 5a];4(3):23. Erabilgarri: https://revistasanitariadeinvestigacion.com/trastorno-por-consumo-de-alcohol-caso-clinico/?utm_content=cmp-true
25. Molina-Altamirano AL, Laica-Sailema NR, Castro-Sánchez FJ, Bastidas-Tello G. Diagnóstico precoz del consumo de drogas en adolescentes. Rev Árbitro Interdiscip Cienc Salud. 2022;6(2):356-63. doi: 10.35381/s.v.v6i2.2113
26. López Cortacans G. La intervención breve en la prevención del consumo de alcohol en menores: ampliando el marco competencial enfermero en el contexto educativo. 2017;5(2):6-16. Erabilgarri: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6079275>
27. Ramos P, Pasarín MI, Artazcoz L, Díez E, Juárez O, González I. Escuelas saludables y participativas: evaluación de una estrategia de salud pública. Gac sanit. 2013;27:104-10. doi: 10.1016/j.gaceta.2012.04.002

28. Ahumada-Cortez JG, Gámez-Medina ME, Valdez-Montero C. EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA. Ra Ximhai [Internet]. 2017 [sartze-data: 2024eko otsailaren 23a];13(2):13-24. Erabilgarri: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46154510001>
29. Amezcua M, García Pedregal E, Jordana J, Llisterri JL, Rodríguez Sampedro A, Villarino A. La educación ante el consumo de riesgo de bebidas alcohólicas: propuesta de actuación multidisciplinar desde el profesional de la salud. Nutr Hosp. 2020;37(3):609-15. doi: 10.20960/nh.02930
30. Unicef [Internet]. Ginebra: Unicef; 2024 [sartze-data: 2024ko martxoaren 20a]. La educación y el derecho a la salud. Erabilgarri: <https://www.unicef.es/educa/salud>
31. Cibils JP. Adolescentes: características. ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia? [Internet]. Montevideo: Unicef Uruguay; 2021 [sartze-data: 2023ko abenduaren 19a]. Erabilgarri: <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%20C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>
32. Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de Educación para la Salud [Internet]. Pamplona: Gobierno de Navarra; 2007 [sartze-data: 2023ko urriaren 23a]. Erabilgarri: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
33. Pérez E, Cofiño R, García D, Hernán M. Orientaciones didácticas para la acción comunitaria [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2023 [sartze-data: 2023ko martxoaren 7a]. Erabilgarri: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/saludComunitaria/documentosTecnicos/docs/OrientacionesDidacticas_AccionComunitaria.pdf
34. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 [sartze-data: 2024eko otsailaren 7a]. El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 millones de personas al año, en su mayoría hombres: comunicado de prensa. Erabilgarri: <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>
35. Osasun Saila. Alkohola eta osasuna [Internet]. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzak; 2023 [sartze-data: 2023ko abenduaren 30a]. Erabilgarri: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/alcoholaren-kontsumoa/webosk00-oskenf/eu/>
36. Plan Nacional sobre Drogas [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data: 2024ko otsailaren 27a]. Mitos y realidades sobre el alcohol. Erabilgarri:

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/mitosRealidad.es.htm>

37. Plan Nacional sobre Drogas [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data:2024ko otsailaren 28a]. ¿Qué riesgos y consecuencias tiene el consumo de alcohol? Erabilgarri: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/riesgos.htm>
38. Plan Nacional sobre Drogas [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data:2024ko otsailaren 28a]. Signos de alarma. Erabilgarri: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/queHacerConsumo/queHacer/signos.htm>
39. Callejas JE. Un estudio psicosocial del consumo de alcohol en adolescentes escolarizados [tesia interneten]. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide; 2014. Erabilgarri: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=uOg5fLa5kA0%3D>
40. Osasun Saila. Adingabeak eta alkohola programa [Internet]. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritza; 2014 [sartze-data: 2024eko urtarrilaren 30a]. Erabilgarri: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_trbg_planes_programa/s/eu_def/adjuntos/programa_menores_y_alcohol_2018_eu.pdf
41. Plan Nacional sobre Drogas [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data:2024ko otsailaren 27a]. Centros de atención a las Adicciones. Erabilgarri: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/ayudaCerca/home.htm>
42. Pérez-Fuentes MC, Martos Á, Molero MM, Barragán AB, Simón MM, del Pino RM. Presión percibida para el consumo de alcohol y variables de resistencia en la adolescencia. Rev Investig Educ. 2020;18(3):332-44. doi: 10.35869/reined. v18i3.3272
43. United Nations Office on Drugs and Crime [Internet]. New York: UNODC; 2024 [sartze-data: 2024eko martxoaren 3a]. Como hacer frente a la presión de grupo. Erabilgarri: <https://www.unodc.org/drugs/es/get-the-facts/coping-with-peer-pressure.html>

7. ERANSKINAK

1. Eranskina: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean hainbat drogen kontsumorako bataz-besteko adina (%).

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean hainbat drogen kontsumorako bataz-besteko adina (%)				
Laginareen tamaina	Tabakoaren kontsumoarekin hasteko bataz-besteko adina	Tabakoaren eguneroko kontsumoarekin hasteko bataz-besteko adina	Alkoholaren kontsumoarekin hasteko bataz-besteko adina	Cannabisaren kontsumoarekin hasteko bataz-besteko adina
42.208	14,1	14,6	13,9	14,9

Iturria: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 1994-2023 [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2023 [sartze-data: 2023ko azaroaren 23a]. Erabilgarri: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUD ES_2023_Informe.pdf

2. Eranskina: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean Alkoholdun edarien kontsumoaren prebalentzia Euskal Autonomia Erkidegoan (%).

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean Alkoholdun edarien kontsumoaren prebalentzia Euskal Autonomia Erkidegoan (%)			
Laginareen tamaina	Bizian behin gutxienez	Azken 12 hilabeteetan	Azken 30 egunetan
1.184	75,2	77,6	57,9

Iturria: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 1994-2023 [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2023 [sartze-data: 2023ko azaroaren 23a]. Erabilgarri: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUD ES_2023_Informe.pdf

3. Eranskina: Alkohola eta beste hainbat drogaren efektuak gidatzerakoan.

Alkohola eta beste hainbat drogaren efektuak gidatzerakoan				
	Alkohola	Cannabisa	Kokaina eta anfetaminak	Extasia eta aluzinogenoak
Segurtasun sentrazio faltsua	✓		✓	
Gidatze oldarkorragoa	✓		✓	✓
Trafiko-seinaleen pertzepzioa okerragoa, distantzien kalkulu okerra, liluratzeko sentzibilitatea	✓	✓	✓	
Kontzentratzeko gaitasun urria. Bolantean distraitzeko aukera gehiago.	✓	✓	✓	✓
Gidatze deskoordinatua	✓			✓
Erreakzionatzeko denbora gehiago, erreflexu okerragoak eta arriskuaren aurrean erabaki txarrak	✓	✓		
Logura	✓	✓		
Aluzinazioak, Flash back				✓

Iturria: Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior, Dirección General de Tráfico.

Alcohol y otras drogas incompatibles con la conducción. “Lo que tienes que saber” [Internet].

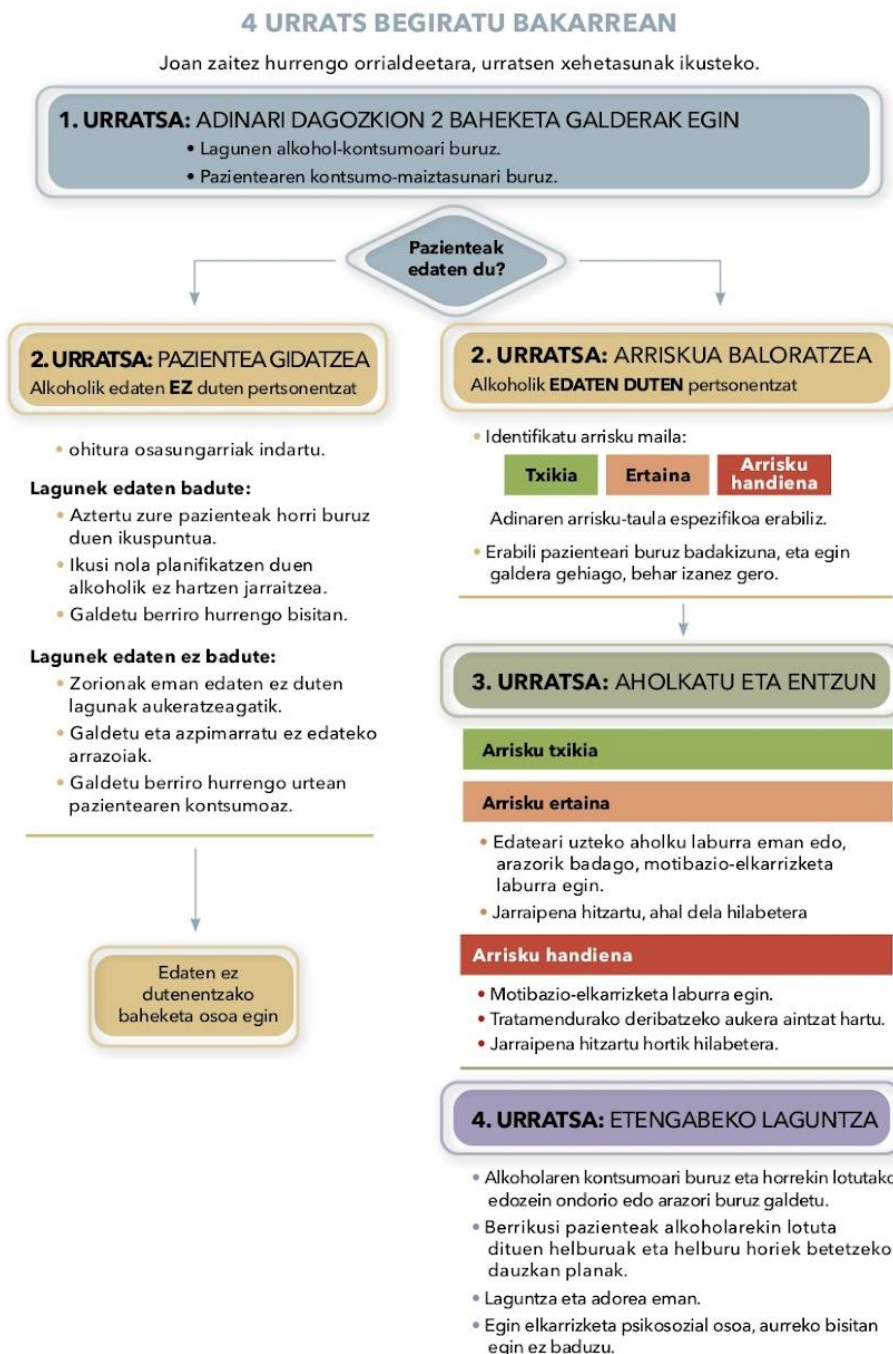
Madrid: Ministerio de Sanidad; [sartze-data: 2023ko azaroaren 24a]. Erabilgarri:

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/Alcohol_conduccion.pdf

4. Eranskina: Lehen Mailako Arretako esku hartzea. 4 urrats begiratu bakarrean.

2. taula

Lehen Mailako Arretako esku-hartzea. 4 urrats begiratu bakarrean (Osakidetza Adingabeak eta Alkohola programa)³



Iturria: Eusko Jaurlaritza, Osasun Saila, Osakidetza. Haurren Osasunerako Programa [Internet]. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritza; 2021 [sartze-data: 2024ko otsailaren 1a]. Erabilgarri: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/vida_saludable_publicaciones/eu_def/adjuntos/prog_salud_infantil_eu.pdf

5. Eranskina: *Alkoholaren kontsumoari buruzko galdetegia.*

Galdetegia:

1. Noiz kontsumitu zenuen lehen aldiz alkohola?

- 8 urte edo lehenago
- 9-10 urte
- 11-12 urte
- 13-14 urte
- Inoiz ez dut alkohola kontsumitu

2. Zenbatero kontsumitzen duzu alkohola?

- Egunero
- Astean 2-3 aldiz
- Astean behin
- Hilabetean behin
- Urtean behin
- Inoiz ez dut alkohola kontsumitu

3. Asteko zein egunetan kontsumitzen duzu alkohola?

- Astean zehar
- Asteburuetan
- Asteko edozein egunetan
- Ez dut alkohola kontsumitzen

4. Zer edari mota edaten dituzu? (hautatu bat baino gehiago ahala bada)

- Garagardoa
- Kalimotxoa
- Konbinatuak
- Txupitoak
- Likoreak
- Ez dut batere kontsumitzen
- Bestelakoak:

5. Zergatik kontsumitzen duzu alkohola?

- Dibertigarria delako
- Lotsa galtzen dudalako
- Nire arazoak hazteko
- Nire lagunek egiten dutelako
- Ez dut alkohola kontsumitzen
- Bestelakoak:

6. Zenbat alkohol kontsumitu ohi duzu?

- 1-2 edalontzi
- 3-4 edalontzi
- 5 edalontzi edo gehiago
- Ez dut alkohola kontsumitzen

7. Non kontsumitzen duzu alkohola? (hautatu bat baino gehiago ahala bada)

- Tabernetan
- Etxean
- Kalean
- Ez dut alkohola kontsumitzen

8. Zure lagunek alkohola kontsumitzen dute?

- Bai
- Ez

9. Zure familia kideek alkohola kontsumitzen dute?

- Bai
- Ez

10. Noizbait hitz egin ahal dizute alkoholaren inguruan?

- Bai.
- Ez.
- Ez dakit.

11. Hala bada, zein da etxetik iritsi zaizun mezu nagusia?

12. Zein uste duzu dela alkoholaz hitz egin behar dizun pertsona?

13. Noizbait sentitu ahal zara mozkortuta?

- Bai, askotan
- Bai, gutxietan
- Inoiz ez

14. Erantzuna baiezkoa bada, gustatu zaizu sentsazioa?

- Bai
- Ez
- Ez naiz inoiz mozkortu

15. Noizbait izan ahal duzu esperientzia txarren bat alkoholaren efektupean?

- Bai, behin bakarrik
- Bai, behin baino gehiago
- Ez

16. Ezagutu ahal duzu noizbait alkoholarekin adikzioa sufritzen duen norbait?

- Bai
- Ez

17. Alkoholaren efektu negatiboen inguruan noizbait entzun ahal duzu zerbait?

- Bai, benetan arriskutsua iruditzen zait
- Bai, baina pixka bat exageratua iruditzen zait
- Bai, baina ez diet sinisten
- Inoiz ez

18. Noizbait alkohola kontsumitzeko presioa sentitu duzu? Noren aldetik?

19. Egoerari aurre egitea lortu duzu? Nola?

Iturria: *propioa.*

6. Eranskina: datu baseetan erabilitako bilaketa estrategia, agertutako artikuluko kopurua iragazkirik gabe, iragazkiekin, eta iragazki zein barneratze/kanporatze irizpideak erabilia. Azkenik aukeratutako lanak.

DATU BASEAK	BILAKETA	ARTIKULUAK GUZTIRA	ARTIKULUAK GUZTIRA IRAGAZKIEKIN	HAUTATUTAKO ARTIKULUAK
PubMed	“Alcoholism” [Mesh] AND (“Risk Factors”[Mesh]) AND Adolescent	647	107	1
	“Alcoholism” AND “Violence” OR “Aggression”	5.005	689	2
Dialnet	Adolescente AND Alcoholismo AND Factores Socioeconómicos	45	14	1
	Adolescente AND Alcoholismo AND Factores Socioeconómicos	63	20	1
	Adolescente AND Alcoholismo AND Factores de riesgo	440	147	3
	Prevención Primaria AND Alcoholismo AND Relevancia Clínica	12		1

	Alcoholismo AND Diagnóstico precoz	201	62	2
	Consumo de Alcohol en Menores AND Enfermería	55	44	1
Scielo	Alcoholismo AND Consecuencias AND prevención	11	2003koa da	1
	Educación AND Consumo de Bebidas Alcohólicas	77	16	1
Guztira				14

Iturria: *propioa*.

7. Eranskina: Web-orrietan egindako bilaketa estrategia: web-orriaren izena, artikuluko kopurua eta erreferentzia deskribatuz.

Web-orria	Artikulu kopurua	Erreferentzia
Plan Nacional Sobre Drogas	8	(1,3,10,19,36,37,38,41)
Boletín Oficial del Estado (BOE)	1	(2)
Medline	1	(8)
Ministerio De Sanidad	2	(9,23)
Osasunaren Munduko Erakundea (OME)	3	(11,18,34)
Eusko Jaurlaritza	2	(20,21)
Unicef	2	(30,31)
Osakidetza	2	(35,40)
United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)	1	(43)

Iturria: *propioa*.

8. Eranskina: zuzendariari idatzitako gutuna.

Zuzendari agurgarria,

Legazpiko Osasun Zentrutik idazten dizugu, gutun honen bidez zure ikastetxearekin batera aurrera eraman nahi genukeen proiektua aurkeztu nahi genizuke. Osasun Hezkuntza Programa bat sortu da gure Osasun Zentroan nerabeetan alkoholaren kontsumoaren prebentzioaren inguruan. Helburua, gaur egungo gazteei alkoholaren kontsumoaren inguruan informazio baliagarria partekatu eta jarrera osasuntsua izateko teknikak erakustea da. Datuen arabera, sustantzia honen kontsumoa 14 urte inguruan hasten da Euskal Autonomia Erkidegoan, hori dela eta, egokiena garai horretan sartzear dauden ikasleei bideratzea programa iruditu zaigu, hots, DBH2-koei.

Programa sei saioz egongo da osatuta eta udaberrian egitea gustatuko litzaiguke, nahiz eta zuen eskuragarritasunera moldatu gaitzkeen. Saio hauetan zehar alkoholaren kontzeptua, kontsumo motak, kausak eta ondorioak, adikzioa dudak nola jakin, adikzioari nola aurre egin, alerta-seinaleak eta presio sozialari aurre egiteko teknikak izango dira gai-nagusiak. Gai hauen azalpenak elkar ekintzara deitzen duten ekintza interaktiboen bidez egingo dira, saioei dinamismoa ematearren eta mezua era erakargarrian komunikatzeko.

Programa honen inguruan xehetasunez hitz egiteko interesa baldin baduzu, zurekin hitzordua adostea gustatuko litzaiguke, institutuan edo Osasun Zentroan bertan.

Zure erantzunaren zain,
Legazpiko Osasun Zentroa.

Iturria: *propioa*.

9. Eranskina: gurasoei gutuna.

Guraso agurgarriak,

Legazpiko Osasun Zentrutik idazten dizugu. Haztegi Ikastolako zuzendariarekin batera zure seme/alaba-ren ikasturtean Osasun Hezkuntza Programa bat aurrera eramateko erabakia hartu dugu. Programaren gaia “Alkoholaren kontsumoaren prebentzioa nerabezaroan” izango da.

Helburua, gaur egungo gazteei alkoholaren kontsumoaren inguruan informazio baliagarria partekatu eta jarrera osasuntsua izateko teknikak erakustea da. Datuen arabera, sustantzian honen kontsumoa 14 urte inguruan hasten da Euskal Autonomia Erkidegoan, hori dela eta, egokiena garai horretan sartzear dauden ikasleei bideratzea programa iruditu zaigu, hots, DBH2-koei.

Programa sei saioz egongo da osatuta eta udaberrian egitea erabaki dugu: maiatzaren 3-4. Asteetan hain zuzen. Saio hauetan zehar alkoholaren kontzeptua, kontsumo motak, kausak eta ondorioak, adikzioa dudan nola jakin, adikzioari nola aurre egin, alerta-seinaleak eta presio sozialari aurre egiteko teknikak izango dira gai-nagusiak.

Besterik gabe, zuen seme-alaba adinez nagusia ez denez, saioetan zehar zein aurretik egingo diren galdetegietan parte hartzeko baimena eskatzen dizuegu.

Amaitzeko, edozein zalantza izanez gero, edo informazio gehiago eskuratu nahi bazenute ondorengo helbide elektronikora mezua bidaltzeko aukera duzue: alkohola0erizaintza@osakidetza.eus

Mila esker zuen arretagatik,
Osasun Zentroko ekipoa.

Iturria: *propioa*.

10. Eranskina: saioetarako sortutako triptikoa.

"LA VIDA TE PUEDE LLEVAR MÁS ALTO QUE CUALQUIER TIPO DE DROGA"

HARREMANETAN JARTZEKO:

(+34) 669 67 83 47

alkohola0erizaintza@osakidetza.eus
INFORMAZIO GEHIAGO:

ALKOHOLAREN KONTSUMIOA

OSASUN HEZKUNTZA PROGRAMA

ALKOHOLA 14 ETA 18 URTEKO GAZTEEN ARTEAN GEHIEN KONTSUMITZEN DEN SUSTANTZIA PSIKOAKTIBOA DA.

KONTSUMOAREKIN ADIN OSO GOIZTIARREAN HASTEN DIRA GAZTEAK. 13,9 URTEREKIN BATAZ BESTE ESPAINIA-MAILAN.

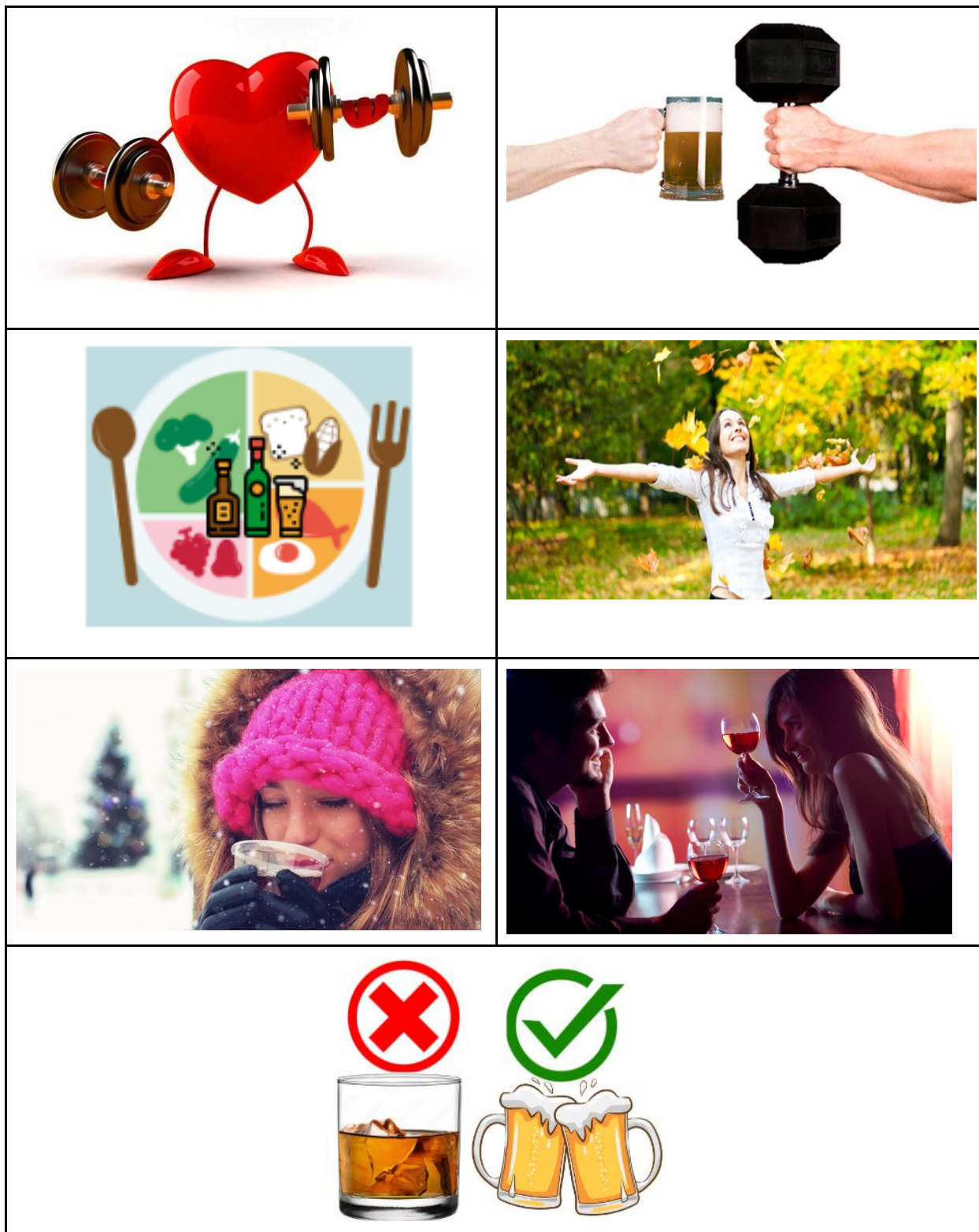
ADIN-TARTE HONETAN KONTSUMITZEN DIREN DROGA GUZTIAZ LEHEN KONTSUMITZEN HASTEN DIRENA DA



<p>MOTAK</p> <ul style="list-style-type: none"> ALKOHOLISMOA KALTEGARROA KONTSUMO INTENTSIBOA ARRISKUZKOA ARRISKU TXIKIKOA ABSTINENTZIA 	<p>ARRISKU-FAKTOREAK</p> <ul style="list-style-type: none"> ADINA KANPO-BALIABIDEAK BARNE-BALIABIDEAK HILDAKOAREKIN IZANDAKO HARREMANA GALERAREN INGURUABARRAK SENIDEAREN EZAUGARRIAK FAKTORE SOZIO-FAMILIARRAK 	<p>ONDORIOAK</p> <ul style="list-style-type: none"> FISIKOAK PSIKIKOAK HEZKUNTZA GAIXOTASUNAK JARRERA
<p>ALERTA SEINALEAK</p> <ul style="list-style-type: none"> Higiene falta Insomnio zein loaldiaren asaldurak Hutsaltasuna Pisu aldaketak Porrot akademikoa Isolatzeko joera Hiztegian urritasuna Zaletasunak alde batera uztea Humore aldaketak eta ardura galera 	<p>MITOAK</p> <ul style="list-style-type: none"> ASTEBURUETAN EDATEA EZ DA KALTEGARRIA ANIMOA ETA ENERGIA EMATEN DU BEROTU EGITEN DU ELIKAGAIA DA BIHOTZAREN TZAT ONURAGARRIA ALKOHOLA = INDARRA ALKOHOL BATZUK BESTEAK BAINO HOBEAK DIRA 	<p>PRESIO-SOZIALARI AURRE EGIN</p> <ul style="list-style-type: none"> Hausnarketa Gehiegizko azalpenak EZ! Erabakietan trinkotasuna Azalpenak lasaitasunez Informatu Besteen iritziei ez gehiegizko garrantzirik eman.

Iturria: *propioa*.

11. Eranskina: 3. Saioko "fotopalabra" ariketarako erabiliko diren irudien taula



. Iturria: *propioa*.

12. Eranskina: 4. Saioan erabiliko den Kahoot-eko galderak.

1. Hurrengoetatik zein da alkoholaren kontsumoaren ondorioa?

- Gorputza elikatzen du, azken batean elikagaia delako.
- Gorputza hidratatzen du, edaria delako.
- Hainbat digestio-aparatuko organo erasan ditzake, elikadura zailduz.
- Kontsumitzaileari indarra ematen dio proteinetan aberatsa delako.

2. Hurrengoetatik zein da okerra alkoholaren inguruan?

- Euskal kulturarekin lotura zuzena du
- Gertaera traumatikoak arrisku-faktorea dira
- Euskal Autonomia Erkidegoan, botelloia emakumeek egiten dute gehiago
- Ingurune-soziala zein familiarra ez dira arrisku-faktore esanguratsuak inoiz ez dut alkohola kontsumitu

3. Hurrengoetako zein ez da alkoholaren kontsumoaren ondorio posiblea?

- Ardoa edatea onuragarria da bihotzarentzat
- Auto-istripuak
- Porrot akademikoa
- Zirrosi hepaticoa

4. Zenbat pertsona hiltzen dira urtean auto-istripuetan?

1.500 pertsona inguru.

5. Alkoholaren kontsumoak agresibitatea jaisten du

- Egia
- Gezurra

6. Cannabisaren ondoren, auto-istripuen eragile nagusia da alkohola

- Egia
- Gezurra

7. Alkoholaren abusua 60 gaixotasun ezberdinen erantzule nagusia da eta 200 ingururen arrisku-faktorea

- Egia
- Okerra

8. Zer eragin du alkoholak garunean?

- Emozioak kontrolatzen laguntzen du
- Mozkortzearen ondorioz, depresioa eta antsietatea prebenitzen du

- Memoriaren biltegitratzea oztopatzen du
- Sormena estimulatzen du

9. Ondorengo zein gaixotasun sor ditzake alkoholak? (erantzun zuzen bat baino gehiago egon daiteke)

- Polineuropatia alkoholikoa
- Hipertentsio arteriala
- Faringeko minbizia
- Depresioa

10. Alkohola eta sexua: aukeratu erantzun okerra (erantzun bat baino gehiago egon daiteke).

- Sexuaren kalitatea hobetzen du
- Segurtasun gabeko praktika sexualak izatearen aukerak asko igotzen ditu
- Deseatu gabeko haurdunaldi gehiago ematen dira bere efektupean
- Norbere sexualitatea ezagutzeko ezinbestekoa da

Iturria: *propioa*.

13. Eranskina: 5. Saioan aurkeztuko den “Manexen kasua” eta ondoren erantzungo diren hiru galderak.

Manex txikitatik izan da nire laguna, gure gurasoak lagunak zirenez txikitatik denbora asko pasatzen genuen batera eta banandu ezinak bihurtu ginen urteen joanarekin. Oso irekia, kirolaria eta adeitsua izan da beti; ikasketetan ez da inoiz izan puntakoa baina beti moldatu izan da irakasgaiak gainditzeko, gainera egunero bere arreba gaztearen bila joaten da kiroldegira eta eskolako lanak egiten laguntzen dio.

Mutil paregabea da, baina azken bi urteotan, 16 urte bete zituenetik ain zuzen, bere izateko eran aldaketa nabarmenak antzeman ditut. Goizero erdi-lo etortzen da institutura eta nahiz eta hasieran parregura ematen zidan goizero ekartzen zuen loti aurpegiak, oso ohikoa bihurtu da beregan neke kroniko hori. Gainera, energia eta gogo falta horrek eguneroko hainbat ekintza egitea eragozten dio: iada ez du kuadrilakoekin saskibaloiean jokatzen jolas-orduan (nahiz eta betidanik izan den bere kirol gogokoena), nahiago du banku batean bakarrik eserita gelditu goxokiak jaten. Horrenbeste litsarrerria jan, lodiago ere ikusten dut eta fisikoki oso makal. Aurreko egunean soinketan geundelarik, irakasleari ezer esan gabe ihes egin zuen, ni bere atzetik korrika joan nintzen, baina modu txarrean pakean uzteko esan zidan. Ez da klasetik ihes egiten duen lehen aldia, irakasleek bere lagun onena naizela dakitenez ea zer gertatzen zaion galdetu zidaten eta horrela jarraitzen badu ikasturtea errepikatuko zuelarekin mehatxatu zuten. Ez dirudi asko axola zitzaionik, izan ere zortzi ikasgai gainditu gabe gelditu zaizkio. Arazo handienak gaztelanian izan ditu, aurkezpen bat egiterako garaian hiztegi urria erakutsiz eta entregatu beharra zegoen iritzi-artikuluak akats ortografiko nabariak eginez.

Benetan kezkatuta nengoen beregatik eta lasaitasunez hitz egiteko intentzioarekin joan nintzen bere etxera. Bere gelara sartzean oso usain txarra nabaritu nuen, arropa zikina zegoen lurretik, erabilitako muki-zapiak botata eta garagardo latak mahaiean. Zer gertatzen ari zaitzaion galdetu nion eta bere etxetik joateko esan zidan oihuka. Baina, nik ez nuen amore eman eta berari laguntzeko prest nengoela esan nion, baina horretarako zer arazo zuen jakin beharra neukan.

Orduan, Manex negarrez hasi zen eta egia kontatu zidan: “14 urte nituela probatu nuen lehen aldiz alkohola, hasiera batean ez zitzaidan batere gustatu eta festa giroan garagardo pixka bat besterik ez nuen edatean. 16 urte bete nituenean kuadrilakoak mozkortuta horren ondo pasatzen zutela ikusiz alkohol gehiago eta graduazio altuagokoak kontsumitzen hasi nintzen. Asteburuetan bakarrik kontsumitetik asteen zehar kontsumitzera pasatu nintzen, beti ezkutuan noski, eta gaur egun nire bertsio onena emateko alkohola behar dut. Badakit arazoa dudala baina asko kostatzen ari zait laguntza eskatzea, lagundu nazazu mesedez”.

1. Zerrendatu istorioan zehar azaltzen diren alarma zeinuak.
2. Zure inguruan ikusi ahal duzu horrelako egoerarik?
3. Nola jokatuko zenuke egoera honen aurrean?

Iturria: *propioa*.

14. Eranskina: Egituraren ebaluaziorako galdetegia.

Egutegia eta ordutegia

1. Saioak egiteko erabilitako egunak egokiak iruditu zaizkizu?

- a. Bai
- b. Ez

Zergatik?.....
.....

2. Zer iruditu zaizu saio kopurua?

- a. Handiegia
- b. Laburregia
- c. Egokia

Zergatik?.....
.....

3. Saioak egiteko erabilitako ordutegia egokia iruditu zaizu?

- a. Bai
- b. Ez

Zergatik?.....
.....

4. Zer iruditu zaizu saioen iraupena?

- a. Handiegia
- b. Laburregia
- c. Egokia

Zergatik?.....
.....

Errekurtsoak

1. Zer iruditu zaizkizu saioetan zehar erabili diren baliabide materialak (triptikoa, arbel elektronikoa, etab.)?

- a. Egokia
- b. Desegokia

2. Materialen bat gehituko zenuke saioak entretenigarriagoak egiteko? ahala bada eman adibideak.

.....
.....

3. Zer iruditu zaizu saioak aurrera eramateko erabilitako leku fisikoa?
 - a. Egokia
 - b. Desegokia
4. Beste lekuren bat gehituko zenuke saioak entretenigarriagoak egiteko? ahala bada eman adibideak.

.....
.....

5. Zer iritzi duzu erizainak taldearekin izan duen jarreraren inguruan?

.....
.....

6. Zer iritzi duzu saioetan izandako gonbidatuen inguruan?

.....
.....

7. Egituraren inguruan bestelako iradokizunik?

.....
.....

Iturria: *propioa.*

15. Eranskina: Prozesuaren ebaluaziorako galdetegia.

1. Zein izan da gehien gustatu zaizun ekintza?

.....

2. Zein izan da gutxien gustatu zaizun ekintza?

.....

3. Ekintzaren bat gehituko zenuke? horrela bada, zein?

.....

4. Nola sentitu zara egindako ekintzetan?

.....

5. Egindako ekintzen inguruan balorazioa laburra egin:

.....

6. Ondorengo esaldiak baloratu batetik bostera:

1-Gutziz ados 2-Nahiko ados 3-Pixka bat ados 4-Desados 5-Erabat desados

	1	2	3	4	5
Saioetako edukia interesgarria eta baliagarria izan da.					
Saioetan egindako ekintzak gustatu zaizkit.					
Saioetan ateratako eztabaidak interesgarriak izan dira.					
Saioetan aktiboki parte hartu dut.					
Ikasle on parte hartzea sustatzen zuten ekintzek.					
Saio hauek gomendagarriak dira nire adineko pertsonentzat.					
Saio hauekin hobeto ulertzen ditut alkohola inguratzen duten gaiak					
Saio hauen ondoren alkoholarekiko dudan pertzepzioa aldatu da.					

Iturria: *propioa.*

16. Eranskina: Prozesuaren ebaluaziorako erizainak beteko duen errubrika.

ADIERAZLEAK	Bikain (9 - 10)	Ongi (7 - 8,9)	Erdizka (5 - 6,9)	Gaizki (0 - 4,9)
Taldearen jarrera	Taldeak interesa erakutsi du egin diren ekintzetan uneoro. Aditasunez entzun dute eta ez dute saioa behar ez denean eten.	Taldeak interesa erakutsi du egin diren ekintza askotan. Aditasuna, nahiz eta ez den bikaina izan, ez dute saioa alferrik eten.	Taldeak interesa erakutsi du aldizka. Nahiz eta aditasunez entzun, batzuetan beste gauzekin entretenitu dira.	Taldeak ez du interesik mantendu. Beraien artean hizketan egon dira eta aditasunik ez dute jarri.
Parte-hartzea	Ikasle ia guztiek beraien inizatibaz eta gogotsu hartu dute parte proposaturiko ekintzetan. Parte-hartzailereren bat behar izan denean prestutasuna erakutsi da orokorrean.	Ikasle askok beraien inizatibaz eta gogotsu hartu dute parte proposaturiko ekintzetan. Parte-hartzeko garaian nahiz eta hasieran pixka bat kostatu asko aportatu dute.	Nahiz eta taldearen zati batek parte-hartzeko esfortzua egin duen, une batzuetan erizainak animatu behar izan ditu eta eztabaidak ez dira guztiz naturalak izan.	Ezin izan dira eztabaida eta elkarrizketak mantendu taldearen inaktibitateagatik. Erizainak uneoro taldeari tiraka ibili behar izan da.
Aurrerapenak	Taldeak aurreko saioetan baino jarrera hobea izan du: aditasun gehiago erakutsiz, parte-hartze handiagoa izanez eta saioa gutxiago eteten.	Taldeak aurreko saioetan baino jarrera nahiko hobea izan du: aldaketak ez dira ikaragarriak izan baina bainabarmenak.	Taldeak aurreko saioekin alderatuta jarrera pixka bat okertu du, bai parte-hartzeari, bai aditasunari eta saioa ez eteteari dagokionez.	Taldeak aurreko saioetan baino jarrera okerragoa izan du: aditasun gutxiago erakutsiz, parte-hartze txikiagoa izanez eta saioa gehiago eteten.

Iturria: *propioa*.

17. Eranskina: Eraitzen ebaluaziorako galdetegia.

1. Nola definituko zenuke alkohola?

2. Zenbat pertsona hiltzen dira urtean alkoholaren kontsumoaren ondorioz?

3. Definitu ondorengo kontzeptuak:

-Alkoholismoa:

-Kontsumo kaltegarria:

-Kontsumo intentsiboa:

-Arriskuzko kontsumoa:

-Abstinentzia:

4. Ondorengo taulako esaldiak egia ala gezurra dira?

	EGIA	GEZURRA
Alkoholak gorputzaren tenperatura igotzen du, hotzari aurre egiteko eraginkorra izanez.		
Alkoholaren kontsumoa beharrezkoa da gorputzarentza, azken batean elikagaia da eta.		
Alkoholaren kontsumoaren eta Sexu Transmisiozko Infekzioen artean erlazio zuzena dago.		
Graduazio altuko alkohola osasunarentzat kaltegarria da, graduazio baxukoak berriz ez.		
Alkoholaren kontsumoak arazo akademikoak edukitzeko aukerak igotzen ditu.		
Euskal Autonomia Erkidegoan emakumeen artean gizonezkoen artean baino 'botelloi' gehiago egin da azken urtean.		
Alkoholaren kontsumoa memoriaren biltegitratzean oztopoa da.		
Familia monoparentala edukitzea alkoholaren kontsumorako arrisku-faktorea da		
Alkoholak giharrak ahultzen ditu eta muturreko egoeretan polineuropatia alkoholikoa sor dezake		
Alkoholaren efektupean pertsonak indarra irabazten du.		

5. Izendatu alkoholarekiko adikzioaren 5 zeinu:

6. Alkoholarekiko adikzioaren zeinuak antzeman ez gero, zer egitea gomendatzen da?

a. Nire konfiantzazko zirkulari esan, baina ez osasun-zentrorra joan.

b. Ezer ez, denborarekin pasako da.

c. Nire konfiantzazko zirkulari esan eta osasun-zentrorra joan.

d. Interneten beharrezkoa den informazioa bilatu.

7. Azaldu alkoholaren kontsumoaren gainean egiten den presio sozialari aurre egiteko bideak.

Iturria: *propioa.*

18. Eranskina: Emaizten ebaluaziorako egingo del 'rol playing' ariketarako erabiliko diren bi egoerak.

1. Egoera: "ikasturte amaierako festa"

DBH2-ko ikaslea zara, ekaina iritsi da eta berarekin batera ikasturtearen amaiera. Ikastolako azken egunaren ondoren gelakideen artean egingo den festa erraldoi batera gonbidatu zaituzte oporren hasieran ospatzeko. Festa hau urte osoko ekitaldi garrantzitsuenetakoa da denontzat eta azken asteetan gelan horretaz besterik ez da hitz egin.

Festara iristean, jendez gainezka dagoela ikusten duzu, musika altu entzuten da eta begiratzen duzun tokira begiratzen duzula alkohol botilak ikusten dituzu. Festan zehar hainbat lagun eta ezagunekin elkartzeko zara; denek kopak eskaintzen dizkizute eta edatera animatzen zaituzte. Presio-soziala argia da eta zure ingurukoek zurekin batera edateko espektatibak dituztela argi dago.

Bestalde, zuk alkohola ez edateko zure arrazoi propioak dituzu. Arrazoia, osasuna, erlijioa, pertsonala edo zaporea gustoko ez izatea izan daiteke, baina zure ingurukoek eskaini dizutenari ezetz esaterakoan epaitua izateko kezka duzu, "aspergarri" edo "antisozial" bezalako adjetiboak burura etorritik.

Egin beharrekoa: egoera honetan, zure helburua alkohola kontsumitzeko presio-sozial hori modu errespetagarri baina tinkoan maneiatzea izango da. Zure erabakia indartzeko bideak aurkitu beharra dituzu, horretarako, saioetan zehar ikasi dituzun teknikak erabili ditzakezu.

2. Egoera: "familiako bazkaria"

Egun eguzkitsua da eta zure familiak bazkaria antolatu du zure osabaren urtebetetzea ospatzeko. Zure gertuko familia kide guztiak presente daude eta giroa alaia eta atsegina da. Bapatean ondorengo egoera ematen da:

Dialogoa:

-Lehengusua: Begira zer dudan hemen! Garagardo bat nahi?

-Zu: Oh, milesker, baina ondo nago horrela.

-Lehengusua: benetan? mesedez, ospakizun batean gaude. Garagardo batek ez dio inorri kalte egiten.

-Osaba: Zure lehengusuak arrazoia du, iada ez zara ume txiki bat, nik bizi osoa daramat alkohola edaten eta ez dut inoiz arazorik izan.

-Izeba: Tira, ez zaitez aspergarria izan, uste nuena baino aspergarria zara.

Egin beharrekoa: egoera honen aurrean jasaten ari zaren presio-sozialari aurre egin behar diozu, inorren sentimenduak mindu gabe baina zure idealetan determinazioa erakutsiz, aplikatu orain arte ikasitakoa egoera honi aurre egiteko.

Iturria: *propioa.*

19. Eranskina: Emaizten ebaluaziorako erizainak beteko duen errubrika.

ADIERAZLEAK	Bikain (9 - 10)	Ongi (7 - 8,9)	Erdizka (5 - 6,9)	Gaizki (0 - 4,9)
Edukiak ulertzea	Taldeak saioan ikusitako materia ulertzen du. Horrela erakutsi dute gai direla adibideak jartzeko zein beraien bizitzako egoeretan ikasitakoa praktikan jartzeko.	Taldeak saioan ikusitako materia ulertzen du. Nahiz eta edukiak ulertu zailtasun txikiak erakutsi dituzte adibideak jartzerakoan edo beraien biziko egoeretara ikasitakoa egokitzerakoan.	Taldeak saioan ikusitako materia erdizka ulertzen du. Zailtasun handiak dituzte adibideak jartzerakoan edo beraien biziko egoeretara ikasitakoa egokitzerakoan.	Taldeak saioan ikusitako materia ez du ulertzen. Ez dira gai adibideak jartzeko, zein beraien biziko egoeretara bizitakoa egokitzeko.
Pentsamendu kritikoa	Taldeak eztabaidetatik iritzi trinkoak ateratzeko gaitasuna erakutsi du. Ondorio sakon eta iritzi-sozialean oinarritu gabea ateratzen dute.	Taldeak orokorrean eztabaidetatik iritzi trinkoak ateratzeko gaitasuna erakutsi du. Batzuetan ondorioei sakontasuna eta izaera falta izan zaie.	Taldeak eztabaidetatik ateratako iritziak ez dira trinkoegiak. Arazoak dituzte ondorioei sakontasuna eta izaera ematerakoan.	Taldeak ez du eztabaidetatik iritzi trinkorik ateratzen. Ez diote ondoriei sakontasunik zein izaerarik ematen.
Aurrerapenak	Taldeak aurreko saioetan baino emaitza hobekatu dituzte: edukiak hobeto ulertuz eta pentsatzeko era kritikoa erabiliz.	Taldeak aurreko saioetan baino emaitza nahiko hobekatu dituzte: edukiak hobeto pixka bat hobekatu ulertuz eta pentsatzeko era kritikoa erabiliz.	Taldeak aurreko saioetan baino emaitza pixka bat okerragoak lortu dituzte: edukiak ez horren ondo ulertuz eta pentsatzeko ez horren kritikoa erabiliz.	Taldeak aurreko saioetan baino emaitza nabarmen okerragoak: edukiak ezin ulertuz eta pentsaera-kritikorik erabili gabe.

Iturria: *propioa*.