

# OSASUN-HEZIKETA ETA DROGA-MENDEKOTASUNEN PREBENTZIOA

## Euskal Curriculumaren inguruan zenbait gogoeta eta ekarpen

Marian Mendiola (Psikologoa)  
Txus Congil (Hezitzailea)

### **1.- Beharrezkoa den hitzaurrea eta agerian dagoen premia.**

---

Paraleloki burutzen ari garen prozesuaren ondorioz sortu dira ondorengo lerroetan burutuko ditugun gogoeta eta ekarpenak. Alde batetik eraiki nahiko genukeen Heziketa-ereduaren inguruko prozesu teorikoa dugu. Bestetik, osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentzioa txertatzeko prozesu praktikoa dugu, beti ere fenomeno honek ikastetxeetan duen nondik norakoa ulertzeko eta interpretatzeko erabiltzen dugun eredutik. Urteetako esperientzia izanagatik, muga pertsonalak eta kolektiboak ere baditugu, heziketaren inguruan oro har ikuspegi jakin bat izateagatik eta osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentzioaz bereziki egiten dugun irakurketagatik eta berau ulertzeko moduagatik.

Baloreak, jarrerak, bizitza-estiloak eta bizitza-trebetasun pertsonalak eta sozialak kontutan hartzen dituen Eskolako curriculumaren eraikuntza foroan parte hartzeko eskaini zaigun aukera hobesten dugu, heziketaren helmuga nagusia bizitza-eskolarako trebatzea dela uste dugulako.

Eskola-komunitatearekin batera Askagintzatik urteak daramatzagu Osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentzioa eskolako curriculumean txertatzeko nahian. Ahalegin honetan kontutan hartzen ditugu curriculum zirkularra, akademikoa, zeharkakoa eta tutoretzakoa.

Euskal eskola lortu beharreko helburutzat jotzen dugulako, beti ere ditugun errealitate ezberdinen administrazioa, lurraldetasuna eta legalitatea kontutan hartuz. Baina eraiki nahi dugun horrek izan behar dituen helburu pedagogikoak, akademikoak eta antolatzaileak zehatz-mehatz finkatu behar ditugula ez dugu ahazten. Jakinaren gainean gaude Euskarak ezinbesteko tokia eta lehentasuna duela, ez dugu ahazten ezta ere irakasle-funtzioa, eduki akademikoak eta teknologia berriak hartzen duten tokia. Baina ezin dugu ukatu honek guztiak galera handia sortu duela hezkuntza curriculumean zehar-lerroak aplikatzeko eta martxan jartzeko. Dena den, arlo horien guztien premia izango dugu gure herriak behar duen Euskal Eskola martxan jarri nahi badugu.

### **2.- Osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentzioa ikastetxeetan: helburu eraginkor batzuk.**

---

2.1.- Eskola osasuntsuak eraikitzeko, eskolako curriculumaren helburu nagusienetako osasuna sustatzea behar luke eta aldi berean heziketa-ekintzaren subjektua ikaslea dela kontsideratu beharko litzateke.

2,2.- Ikastetxetan Osasun-heziketa eta Droga-mendekotasunen prebentziorako programak diseinatu, partizipazioa, planifikazioa eta jarraitasuna ahalbideratuz. Osasun-heziketa eta prebentzio programa horiek, hartzailearen eta helburuen arabera ezberdinak izango dira. Horrela prebentzio unibertetsala martxan jartzen denean ikastetxeetako ikasle, irakasle eta familia guztietara zuzenduak izaten dira. Prebentzioa

selektiboarekin berriz tutoretzatan, arrisku egoeran dauden familiekin eta ikasle talde zehatz batzuekin eramaten da aurrera, taldea kontutan hartuz. Azkenik prebentzio egokitua dugu eta hau orientazioan eta familia eta ikasle zehatzekin egiten da, aurreko ez bezala indibidualki egiten da.

2,3.- Curriculum akademikoan, zirkularrean, tutoretzan eta zehar-lerroetan txertatu behar dira diseinu horiek. Txertatze prozesu honetan irizpide batzuk kontutan hartu beharko dira, hala nola, heziketa zikloak, ikasleen garapen- eta heziketa-prozesua, eta ikastetxearen testuinguru soziokulturala.

2,4.- Irakasleen, familien eta ikasleen etengabeko formazioa sustatu. Osasun-heziketan, kontzeptuak, babes faktoreak, baloreak, jarrerak eta trebetasun sozial osasuntsuak zeintzuk diren landu daitezke. Droga-mendekotasunen prebentzioari dagokionez, kontzeptuak, ezagupenak, arrisku eta kalteen murrizketaren inguruan sakondu daitezke.

2,5.- Osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentziorako programak eta proiektuak garatzeko beharrezkoak diren teknikak, dinamikak eta tresna pedagogikoak ematea ezinbestekoa da.

2,6.- Irakasleak eta familiak aritzen diren sozializazio egituretan landu beharreko proiektuak garatzeko, laguntza eta aholkularitza eskaini.

2,7.- Osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentzioa lantzen dituzten programa eta proiektu horiek ebaluatu. Erabilitako diseinua, martxan jarritakoan egindako ibilbidea edo prozesua eta lortutako emaitzak ebaluatzea ezinbestekoa da. Horretarako erabili behar diren adierazleak kuantitatiboak eta kualitatiboak izan behar dute.

2,8.- Osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentziorako programa eta proiektu hauek, komunitatean drogen mendekotasunei aurrea hartzeko garatzen diren tokian tokiko planekin koordinatu.

2,9.- Fenomeno hauek ulertzeko moduan eta berari aurre egiteko ematen ditugun urratsak normalizatzaileagoak diren heinean, mesedegarriagoak izanen dira.

### **3.- Gestionatu beharreko zailtasunak eta trabak.**

---

#### **3,1.-Eremu administratibotik, instituzionaletik eta politikotik sortu daitezkeen zailtasunak eta trabak.**

- Euskal Herrian dagoen zatiketa administratiboa dela eta, ikastetxeen arteko koordinazioa eta kooperazioa ez da erraza suertatzen eta gainera Euskal Herria mailako heziketa-planifikazioa egiteko oztopo izugarria da.
- Administrazio politikoak Heziketa gaia ez du aintzat hartzen.
- Osasunerako heziketa martxan jartzen den kasu gehienetan borondate hutsarekin izaten da, gainera ikastetxearen ideologiaren, posibilitateen eta baliabideen menpe egoten da batik bat. Lan egiteko beste modu batzuk eskatu behar dira, lehenik eta behin aukera eta borondate politikoarekin eta gestionatzen duten talde politikoaren onarpenarekin landu behar baita gai hau.

### **3,2.- Kontzeptuen ikuspegitik sortu daitezkeen zailtasunak eta trabak.**

- Heziketa eta droga-mendekotasunen fenomenoak interpretatzeko eta ulertzeko erabiltzen diren ereduak. Egun droga-mendekotasunen arloan gehien erabiltzen diren ereduak ondokoak dira: legearen ikuspegitik sortutako ikuspuntu debekatzaila, medikuntzatik eta osasunaren ikuspegitik sortutakoa, psikologista eta psikosoziokulturala.
- Gai honen inguruan hainbat kontzeptu mugitzen ditugu aurrera eta atzera, baina izena bera duten arren, guztiok ez ditugu berdin ulertzen. Ondorengo kontzeptuak dira argitu eta adostu beharrekoak: Osasuna, Osasun-heziketa, droga-mendekotasunen prebentzioa, arrisku-kalte gutxitze, prebentzio eremu ezberdinak (lehen mailakoa, bigarren mailakoa, hirugarren mailakoa, espezifikoa eta orotarikoa, unibertsala, selektiboa eta egokitua...).

### **3,3.- Ikasleen aldetik sortu daitezkeen trabak eta zailtasunak.**

- Dagoen heziketa sisteman ez dute sinesten. Gazteak dituzten berezko interesetatik urrun dago eskola. Gazteen garapena eta sozializazio prozesua ulertzeko zailtasunak dituen eskola bat da.
- Drogen inguruan informazioa izan badute, baina gehienetan partziala, gaizki egituratua eta estereotipo, mito eta sinesmen faltsu askoren inguruan eraikia. Informazioa iturri ezberdinetatik jasotzen dute, batzuetan kontraesan bezala.
- Adierazten duten arrisku-pertzepzioa txikia izaten da. Heltzen diren heinean arriskuez gehiago jabetzen dira, arrisku-pertzepzioa objektiboagoa dela antzematen delarik.
- Ikasgela berean, drogekin izandako bizipenak ezberdinak izan daitezke. Horrela batzuk drogekin jarrera osasuntsuak izan ditzakete, beste batzuk arriskutsuak, batzuen batzuk drogak hutsalakeriaz goraitatuko dituzte eta beste bakar batzuk berriz deabrukeria moduan hitz egingo dute haietaz.
- Substantziek sortzen dituzten efektuak zeintzuk diren jakin nahi dute, batzuetan morbositate kutsuarekin eta beste batzuetan kezkararekin, bai pertsonalki bai taldean izaten eta ikusten ari diren esperientziaren eraginez.
- Gai horien inguruan helduen ahotik entzuten dutena ez dute aho betez sinesten, lehenik eta behin helduen ideiak, iritziak eta bizipenak aintzakotzat hartzea beren kaskezurrean sartzen ez delako.
- Ikastetxeetako arauen inguruan tira birak sortzen dira. Arauen inguruan oposizioa argi eta garbi azaltzen dute eta dauden mugekin moldatzeko zailtasunak dituzte. Esan beharra dago ezartzen diren arau eta muga horiek gehienetan modu autoritarioan inposatzen direla.

### **3,4.- Irakasleen aldetik egon daitezkeen trabak eta zailtasunak.**

- Teoria jakin badakite, baina hau askotan ez da lagungarri suertatzen, praktikan

ematen denaren atzetik joaten baita. Beren ikasleek kalean dutenari aurre egiteko teoriak laguntza handiegirik eskaintzen ez dielarik.

- Ikastetxetik kanpo beren ikasleek dituzten bizipenak eta errealitateak ezezagunak zaizkie eta honek desorientazioa sortzen die. Honen eraginez irakasleek hankaz gora eta eztabaidagai jartzen dituzte aurrera eramaten ari diren eredu hezitzailea eta beren bizitza-zikloa bera ere.
- Susmoa dute egiten duten lanagatik balorazio gutxi jasotzen dutela eta gizarteko arazo guztiak eskolaren esku uzten direla (drogak, sexualitatea, indarkeria, ingurumena...).
- Helduok drogen inguruan ditugun eskubideak eta adin txikikoak babesteko dugun betebeharra nahastu egiten dira . Gauza batek ez du bestea eragozten, drogak egoki kontsumitzen duen bat hezitzaile ona eta trebea ere izan baitaiteke.
- Beren ikasleek gai honen inguruan beraiek baino ezagupen gehiago izan dezaketenez, gaia lantzeko erresistentziak izan ditzakete.
- Hierarkia baten barruan daudela, autoritatea ezarri behar dutela eta diziplina betearazi behar dutela onartzeko eta jabetzeko zailtasunak.
- Ikasleek egiten dituzten zenbait droga kontsumoengatik, maila akademikoan, bizikidetasunean eta heziketan ondorioak jasaten dira, eguneroko martxa gainezka eta hankaz gora jartzen delarik.

### **3,5.- Familien aldetik sortu daitezkeen trabak eta zailtasunak.**

- Gaiaren inguruan ezagupen eskasa. Gehienetan droga ilegalen inguruan kezka adierazten dute eta legalekin berriz toleranteagoak dira.
- Egiten dituzten eskaerak partzialak eta estereotipatuak izaten dira. Beren seme-alabak kontsumitzen egon daitezkeen drogen inguruan kezka azaltzen dute eta egoera hauei aurre egiteko irtenbide magikoak eskatzen dituzte.
- Beren seme-alaba adoleszenteak edota gazteak bizi duten egoerekin desorientatuak daude. Honen eraginez beren familiatan aurrera eramaten duten heziketa eredu eta haien bizi-zikloa zalantzan jartzen dute.
- Etengabe ematen ari diren aldaketa sozialen aurrean egonezina. Susmoa dute aldaketa horiek guztiak ezezagunak eta kontrolaezinak zaizkiela, honek ziurtasun-gabezia eta antsietatea eragiten die.
- Helduok drogen inguruan ditugun eskubideak eta gure seme-alabak babesteko dugun betebeharraren inguruan nahaste-borrastea. Gauza batek ez du bestea eragozten, drogak egoki kontsumitzen duen aita-ama trebea ere izan baitaiteke.
- Gai honetaz aritzeko, hitz egiteko eta berau ulertzeko erresistentziak. Beren seme-alabek kalean, inguruan eta aisialdi garaian dituzten arriskuez aritzeko ere zailtasunak.
- Hierarkia baten barruan daudela, autoritatea ezarri behar dutela eta diziplina betearazi behar dutela ulertzeko zailtasunak.

#### **4.- Lan proposamen bat.**

---

4,1.- Ikastetxeetan eskola curriculumaren eta zentroko planaren barruan, osasunaren sustapena txertatu.

4,2.- Osasun-heziketarako estrategiak (baloreak, jarrerak eta bizitza trebetasun osasuntsuak) eta droga-mendekotasunen prebentzio unibertsala, selektiboa eta egokitua. Hau guztia curriculum akademikotik, zehar-lerroetatik, zirkularretik eta tutoretzatik burutzea.

4,3.- Droga-mendekotasunen fenomenoak ulertzeko eta interpretatzeko erabiliko den ereduak kontutan izan beharko luke testuinguru eta sozializazio egitura jakinetan pertsona orok egindako droga erabilpen mota ezberdinak.

4,4.- Dauden errealitate eta eskaera ezberdinen azterketa egiteko garaian, ikastetxeko kide guztien iritzia eta parte hartzea kontutan hartu. Jasotako datu guztiekin diagnosi komun eta bateratua marraztuko da eta Osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentzio programaren helburuek izango duten lehentasuna zehaztuko da.

4,5.- Irakasleekin, ikasleekin eta familiekin osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentziorako programa diseinatu, gutxienez hiru urtetarako.

4,6.- Osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentzioa definitzeko eta zehazteko irizpideak:

- Osasuna sustatzeko eta ongizate fisikoa, psikikoa eta soziala sustatzeko estrategiak.
- jarraikortasunarekin.
- partaide guztien parte hartzearekin, guztiok baitugu zerbait esateko eta egiteko, aita-amak, irakasleak, ikasleak...
- Dauden eskaerak eta beharrak kontutan izango dituen metodologian oinarritua. Hasieratik bukaerarako prozesuaren urratsak ondokoak izan daitezke: errealitatearen azterketa, diagnostikoa, helburuak, programak eta emandako pauso horien guztien ebaluazioa.
- Modu koordinatuan eta deszentralizatuan burututako ekintzak, sare moduan. Zenbat eta horizontalagoak, parte-hartzaileagoak eta eraginkorragoak hobe.

4,7.- Sentsibilizazioa, formazioa, hezkuntza esku-hartzea eta arautegia garatzeko egingo diren ekintzak planifikatu eta ebaluatu. Ekintza horiek prebentzioaren maila ezberdinetatik burutu daitezke, hala nola, prebentzio unibertsaletik, selektibotik, egokitutik eta zehatzetik.

4,8.- Esku-hartze prebentiboa burutzeko irizpide batzuk:

- Informazio ahal den objektiboena eta argiena eskaini, dramatizatu gabe eta hutsalergia erabili gabe.
- Hizketa, tolerantzia edo beligerantzia, partizipazioa, konpromezua, kritika eta autokritika... sustatu.

- Lagunarterako beharrezkoak diren baloreen garapena sustatu, hala nola, elkartasuna, norgehiagokeria-eza, ezberdin izan eta bizi denarekin errespetua, sormena eta kolektibitatea.
- Bizitza estilo osasuntsuak sustatu. Osasunaren alde eta naturarekin, ingurumenarekin, kulturarekin... hartu-eman harmoniatsuaren mesedetan.
- Erabakiak hartzeko, tentsioak gestionatzeko, frustrazioei aurre egiteko, gatazkak konpontzeko, egonezinak gainditzeko, mendekotasunak kudeatzeko... ditugun gaitasunak sustatzeko lagungarri suertatu daitezkeen trebakuntzak eta errekursoak eskaini eta garatu.

4.9.- Programa hau garatzen ari den bitartean irakasleei eta familiei aholkularitza eta laguntza eskaini.

4,10.- Irakasleak drogen inguruko esku-hartzea aurrera eramateko arazoak dituen kasuetan, kanpoko kolaboratzaileen laguntza bilatu eta eskatu dezake ikastetxeko ikasleekin aritzeko.

4,11.- “Eskola osasuntsuak” izeneko informazio, aholkularitza eta kooperazio sarea. Sarea ikastetxe eta profesional ezberdinekin osatuko litzateke eta bertan material ezberdinak trukatzeko eta eztabaidatzeko aukera egonen da, baita gai horietaz hausnartzeko posibilitatea ere.

## **5.- Amaiera moduan, Eskatzea libre! atala.**

---

5,1.- Osasun-heziketa eta droga-mendekotasunen prebentzioa politika kontua delako, konpromezu politikoaren premia du. Boluntarismoarekin eta borondatez aritzea ez da nahikoa, giza baliabideak, bitarteko teknikoak eta azpiegiturak eskaintzea eta izatea ezinbestekoa da.

5,2.- Osasun-heziketa, droga-mendekotasunen prebentzioa, heziketa sexu-afektiboa, elkarbizitza-heziketa, ingurumen-heziketa, hezkidetzeta, aniztasuna eta beste hainbat arlo gehiago ere heziketa dira. Batak zein besteak pertsonaren izatea eta izana filosofia normalizatzaile batetik “lantzea” dute helburu. Filosofia honek oinarritzat hartzen ditu bizitzarako amankomunak diren baloreak, jarrerak eta trebetasun sozialak. Horregatik, ikastetxeetan aritzen garen agente ezberdinak eta eskola-curriculum osatzen dugunok, proiektuak diseinatzeko, garatzeko eta ebaluatzeko orduan ahalegin handi eta berezia egin beharko genuke, modu koordinatuan eta kooperatiboan arituz.