

**CYKL ZAJĘĆ
PROFILAKTYCZNO-
WYCHOWAWCZYCH
DLA UCZNIÓW GIMNAZJUM
KLAS I–III
POŚWIĘCONY UZALEŻNIENIOM**

opracowała dr *Iwona Wołyniec*

Wręczyca Wielka; marzec 2014

SPIS TEMATÓW:

Uzależnienia i ich następstwa.....	3
Powiedz NIE! Papierosom.....	7
Palić – nie palić? - czyli dylematy nastolatka.....	10
Alkohol – pomyśl, zanim będzie za późno.....	15
Grupa rówieśnicza a alkohol.....	19
Czy warto sięgać po narkotyki?.....	21
Jak sprzeciwić się narkotykom. Sztuka odmawiania.....	23
Czy jestem uzależniony od Internetu?.....	28

Temat: **Uzależnienia i ich następstwa.**

Cele:

- Kształtowanie postawy prozdrowotnej.
- Sprawdzenie i zweryfikowanie wiedzy na temat mechanizmu uzależnienia.
- Poszukiwanie i porządkowanie informacji na temat negatywnych następstw uzależnień.
- Odróżnianie poszczególnych faz uzależnienia.
- Doskonalenie umiejętności pracy w grupach.

Metody:

- pogadanka,
- burza mózgów – „skojarzenia”,
- praca w grupach,
- scenki sytuacyjne – „droga do uzależnienia”.

Materiały i środki dydaktyczne:

- hasła opisujące etapy uzależnienia (załącznik nr 1),
- karteczki do przyklejania,
- kredki, ołówek, gumka,
- szpulka nici.

Przebieg lekcji:

1. Nauczyciel rozmawia z uczniami na temat tego, co już wiedzą na temat uzależnień.
Przykładowe pytania, które można zadać:
 - Od czego można się uzależnić?
 - Kto to jest człowiek uzależniony?
 - Jak taki człowiek wygląda, co się z nim dzieje?
 - Czy trudno jest się uzależnić od substancji chemicznych, jak szybko ten proces postępuje?
2. **„Skojarzenia”.** Nauczyciel prosi uczniów, aby wypowiadali głośno skojarzenia ze słowem „uzależnienie”. Mają mówić wszystko, co im przyjdzie do głowy („burza mózgów”), bez analizowania i dbałości o poprawność wypowiedzi. Nauczyciel lub wybrany uczeń zapisuje skojarzenia na tablicy. Następnie umownym kolorem (np. zielonym) podkreśla te skojarzenia, które mają zabarwienie pozytywne oraz innym kolorem (np. czerwonym) skojarzenia o zabarwieniu negatywnym. Wspólnie z klasą porównuje liczbę i jakość skojarzeń z każdej kategorii.
3. **„Droga do uzależnienia”.** Przeprowadzenie tego ćwiczenia wymaga dość dużo miejsca, więc najlepiej rozsunać ławki na boki. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że celem tego ćwiczenia jest pokazanie poprzez doświadczenie tego, co jest najważniejsze w uzależnieniu, czyli zjawiska osaczenia człowieka, tego, że w każdej kolejnej fazie procesu uzależnienia pułapka staje się coraz ciasniejsza. Może też podkreślić, że uczniowie będą mieli wyjątkową okazję poznać z bliska mechanizm choroby, która dotyka w Polsce ponad milion osób oraz że każdy może być ofiarą tej choroby, jeśli nie rozumie lub nie wierzy w mechanizm jej powstawania.

Przebieg ćwiczenia:

A. Trzy osoby w klasie wybierane są do odegrania w kolejnych scenkach roli głównej, tj. osoby uzależnionej (nie powinny być to osoby o niskiej pozycji w klasie, które łatwo mogłyby się stać tzw. kozłami ofiarnymi). Pozostali uczniowie losują karteczki (hasła – Załącznik nr 1) – każda z jednym zdaniem, i po cichu zapoznają się z ich treścią. Każdemu ze zdań przyporządkowany jest jeden z trzech symboli (X, Y, Z).

X – dotyczy pierwszej fazy zażywania (stopniowe przywiązywanie się do substancji chemicznej)

Y – dotyczy środkowej fazy zażywania (substancja staje się coraz bardziej niezbędna)

Z – dotyczy późnej fazy zażywania (człowiek jest uzależniony fizycznie i psychicznie)

B. Odgrywanie scen

Scena pierwsza: Uczestniczy w niej pierwszy główny aktor oraz osoby, które wylosowały karteczki z symbolem „X”. Tworzą one krąg wokół głównego aktora w odległości około 2 m. Będzie to scena pokazująca, co się dzieje w pierwszej fazie uzależnienia. Każdy po kolei odczytuje swój tekst, a główny aktor stara się po każdym tekście powtórzyć to, co usłyszał.

Scena druga: Prezentuje ją drugi aktor główny oraz uczniowie, którzy wylosowali karteczki z symbolem „Y”. Tworzą wokół aktora głównego krąg w odległości około 1,5 metra (ważne, aby wyraźnie ciaśniej otaczali aktora). Będzie to scena pokazująca, co się dzieje w środkowej fazie uzależnienia. Każdy odczytuje swój tekst, a główny aktor stara się powtórzyć po każdym tekście to, co usłyszał.

Scena trzecia: Uczestniczy w niej trzeci główny aktor oraz uczniowie, którzy wylosowali karteczki z symbolem „Z”. Tworzą krąg wokół aktora w odległości około 1m (wyraźnie ciaśniej niż poprzednio, trzymają się mocno za ręce). Jak w poprzednich scenach, uczniowie odczytują głośno swój tekst, a główny aktor powtarza, co usłyszał. Na koniec nauczyciel proponuje, aby osaczony główny aktor próbował się wydostać z kręgu; uczniowie mają do tego nie dopuścić. Jest to ilustracja pokazująca osaczenie człowieka uzależnionego, który chce się wydostać z „zakłętą kręgu”, ale tkwi w szponach nałogu, który za nic nie chce go puścić.

Aby zamknąć ćwiczenie nauczyciel prosi uczniów, by podzielili się swoimi odczuciami na temat odgrywanych scenek. Czy poczuli, na czym polega osaczenie człowieka uzależnionego?

4. **„Doświadczenie – mechanizm uzależnienia”.** Wychowawca pokazuje klasie szpulkę nici i prosi jedną osobę, by spróbowała rozerwać nitkę (łatwo rozerwać jedną nitkę). Następnie inny uczeń owija nitką oba nadgarstki kolegi. Nauczyciel prosi ucznia o rozerwanie nitek i oswobodzenie rąk. Kiedy okazuje się, że to jest niemożliwe, wychowawca wyjaśnia klasie, w jaki sposób ludzie uzależniają się od rozmaitych substancji: Człowiek stopniowo, niedostrzegalnie uzależnia się. Nadchodzi jednak moment, w którym uświadamia sobie, że nie może wykonywać swoich obowiązków, nie może żyć, jeżeli nie zażyje danej substancji. Jest osobą uzależnioną.
5. **Mini wykład.** Nauczyciel podsumowuje zajęcia. Wyjaśnia, czym jest uzależnienie psychiczne i fizyczne. Zwraca uwagę, że w początkowej fazie zażywania najczęściej występuje motywacja „chcę”, potem – „muszę”. Uczniowie powinni sobie po tym ćwiczeniu uświadomić, że istotą uzależnienia jest właśnie występowanie przymusu zażywania i że dlatego tak trudno zerwać z nałogiem.

6. „List do redakcji”. Nauczyciel odczytuje list do redakcji i prosi, żeby uczniowie odpowiedzieli: Czy Anka, dziewczyna z listu, jest uzależniona?

Jeśli tak, to z czego można wysnuć taki wniosek?

Piszę do Was, bo sama nie wiem, co mam o tym wszystkim myśleć. Ostatnio w szkole były prowadzone lekcje na temat uzależnień. Wychowawczynie zrobiła nam ćwiczenie pokazujące, jak człowiek niedostrzegalnie uzależnia się od narkotyków. Pokazała nam też film o narkomanach. Trochę mnie ten film śmieszył. Nie wierzę w to, że człowiek tak szybko się uzależnia. Wielu moich kolegów pali marihuanę od lat i zupełnie nic im nie jest. Ja też palę marihuanę już od dwóch lat i nic się ze mną nie dzieje. Chodzę normalnie do szkoły. Oceny mam słabsze niż przed rokiem, ale to normalne, bo przerabiamy coraz trudniejsze tematy na lekcjach. Nie jestem w szponach nałogu, bo mogę przestać w każdej chwili, tylko na razie nie chcę. Ostatnio palę też heroinę i trochę mnie do tego ciągnie... ale też bez przesady, nie robię tego zbyt często. Sama nie wiem. A może ja jestem uzależniona, tylko tego nie widzę? Napiszcie, co o tym sądzicie, bo zupełnie się w tym gubię.

Anka

Wspólnie z klasą opracuj odpowiedź dla dziewczyny.

7. Uczniowie piszą na karteczkach dokończenie zdania: „Najważniejsze, co zapamiętałem z dzisiejszych zajęć, to...” Następnie karteczki umieszczają w widocznym miejscu, np. na tablicy korkowej.

Załącznik nr 1 – hasła do ćwiczenia „Droga do uzależnienia”

Pierwsza faza zażywania (X)

- Raz spróbuję, żeby zobaczyć jak to jest.
- Piję na zabawie, żeby się lepiej bawić.
- Jak sobie wypiję – mam lepszy humor.
- Piję tylko w towarzystwie.
- Palę „trawkę” od czasu do czasu.
- Biorę narkotyki dla zabawy.
- Biorę tylko od czasu do czasu.
- Kiedy wypiję alkohol – jestem rozmowny.

Środkowa faza zażywania (Y)

- Gdy mam jakiś problem, muszę coś zażyć.
- Czasem „nawalam” w szkole lub pracy.
- Nie umiem odmówić, gdy mnie namawiają do wypicia lub zapalenia.
- Potrzebuję coraz więcej alkoholu (narkotyku), żeby się wprawić w dobry nastrój.
- Czasem piję w samotności.
- Nie poszedłem na spotkanie, bo za dużo wypilem.
- Piję, gdy jest mi smutno.
- Jak zażyję narkotyk – lepiej funkcjonuję i myślę.

Końcowa faza zażywania (Z)

- Muszę wypić „setkę”, żeby zacząć dzień.
- Zrobię wszystko, żeby zdobyć alkohol lub narkotyk.
- Gdy nie mam narkotyku, czuję się strasznie.
- Rodzina się ode mnie całkowicie odwróciła.
- Gdy widzę alkohol na stole, nie mogę się powstrzymać, żeby nie wypić.
- Nie dbam o swój wygląd.
- Interesuje mnie tylko alkohol lub narkotyk.
- Moi dotychczasowi przyjaciele odwrócili się ode mnie.
- Miewam myśli samobójcze.
- Muszę mieć zawsze przy sobie alkohol lub narkotyk.
- Wyrzucili mnie ze szkoły (pracy).
- Kradnę, żeby zdobyć pieniądze.
- Czuję, że jestem w „bagnie” i nie mogę z niego wyjść.
- Kiedy przerywam picie, odczuwam lęki i jest mi strasznie.

Temat: **Powiedz NIE! papierosom.**

Cele:

- Kształtowanie prozdrowotnej postawy wobec palenia papierosów.
- Sprawdzenie i zweryfikowanie wiedzy na temat palenia papierosów.
- Zniechęcenie uczniów do sięgania po papierosy.
- Poszukiwanie i porządkowanie informacji.
- Doskonalenie umiejętności pracy w grupach.

Metody:

- pogadanka,
- praca w grupach,
- quiz tematyczny.

Materiały i środki dydaktyczne:

- pytania do quizu,
- arkusze papieru, kolorowe flamastry.

Przebieg lekcji:

1. Zapoznanie uczniów z informacjami dotyczącymi palenia papierosów.
Palenie tytoniu jest w Polsce przyczyną zgonu wielu osób w wieku 35-69 lat.
Jak działa papieros?
W dymie tytoniowym występuje około 4000 szkodliwych substancji, m.in. nikotyna, substancje smoliste, czad oraz 40 związków rakotwórczych działających na nasz organizm.

Wypalane papierosy:

- ✓ Podrażniają błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka
- ✓ Wpływają negatywnie na nasz układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, trzustkę, pęcherz moczowy i układ nerwowy
- ✓ Prowadzą do rakotwórczych zmian komórkowych
- ✓ Osłabiają potencję i płodność
- ✓ Przyczyniają się do próchnicy zębów i paradontozy
- ✓ Przyspieszają starzenie się organizmu

Czy wiesz?

- ✓ Każdy papieros zawiera 15 różnych substancji rakotwórczych
- ✓ Osoba wypalająca 1 paczkę papierosów dziennie, po roku wprowadzi do swoich płuc w postaci osadu 1 litr substancji smołowych
- ✓ Każdy wypalony papieros skraca życie o 8 minut
- ✓ Palenie papierosów prowadzi do psychicznego i fizycznego uzależnienia
- ✓ Ćwiczenia fizyczne nie eliminują negatywnych skutków palenia
- ✓ Papierosy są główną przyczyną pożarów mieszkań i domów
- ✓ Ponad 30% palaczy zerwało z nałogiem

Najgroźniejszym skutkiem palenia są nowotwory. Dym tytoniowy prowadzi m.in. do powstawania nowotworów: płuc, krtani, gardła, przełyku, żołądka, nosa, wargi, wątroby. Palenie zwiększa również ryzyko chorób układu krążenia (choroby wieńcowej serca, nadciśnienia, miażdżycy). Również układ oddechowy palacza narażony jest na wiele dolegliwości i chorób, m.in. przewlekłe zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę płuc.

2. Podział klasy na 4 grupy.
Zadaniem grupy jest odpowiedzieć na wylosowane pytania. (Załącznik nr 1)
Następnie poszczególne grupy prezentują swoje odpowiedzi i za poprawne przydzielamy punkty.
3. Na arkuszach papieru grupy wypisują, albo przedstawiają w formie graficznej:
 - 1) Korzyści płynące z niepalenia
 - 2) Skutki palenia papierosów
4. Prezentacja prac i omówienie przez lidera grupy.
5. Podsumowanie.
Można przeprowadzić anonimową ankietę na temat nikotynizmu. (Załącznik nr 2)

Załącznik nr 1

Pytania:

1. Jakie części układu pokarmowego podrażniają papierosy?
2. Co jest najgroźniejszym skutkiem palenia- wymień 3 jego rodzaje.
3. Jakie choroby wywołują papierosy?
4. Czy kiedy palisz papierosa, wdychasz ten sam trujący gaz, który znajduje się w spalinach samochodowych? Co to za gaz?
5. Ile znanych substancji rakotwórczych zawiera przeciętny papieros? 4, 8 czy 15?
6. Wiadomo, że palenie papierosów niekorzystnie wpływa na nasze płuca. Jaki jeszcze inny organ naszego organizmu niszczy palenie?
7. Czy to prawda, że ćwiczenia fizyczne eliminują skutki palenia?
8. Jaka jest główna przyczyna pożarów w domach i mieszkaniach? Urządzenia elektryczne, łatwopalne środki chemiczne, papierosy?
9. Jeśli ktoś wypala paczkę papierosów dziennie, jak dużo substancji smołowych zbierze się w jego płucach?
10. Czy można uzależnić się od papierosów?
11. Co to jest bierne palenie?
12. Wymień 3 przyczyny, dla których nastolatki nie palą.

Odpowiedzi:

1. Podrażniają błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka.
2. Nowotwory, np.: płuc, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, pęcherza moczowego, trzustki, żołądka, nosa, wargi, wątroby
3. Choroby układu krążenia, układu oddechowego m.in. zapalenie oskrzeli, płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę płuc.
4. Tak. Jest to tlenek węgla, który wiąże się z czerwonymi płytkami krwi i zmniejsza zdolność przenoszenia tlenu przez krew.
5. 15.
6. Serce.
7. Nie. Ćwiczenia fizyczne nigdy nie wyeliminują skutków palenia.
8. Papierosy.
9. 1 litr substancji smołowych.
10. Tak, zarówno fizycznie jak i psychicznie.
11. Wdychanie dymu wydychanego przez ludzi palących w twoim towarzystwie.
12. Dym brzydko pachnie, ich koledzy nie palą, ich rodzice nie palą itp.

Załącznik nr 2

Przykładowa ankieta

Wybrane odpowiedzi podkreśl, w wolnych miejscach wpisz wyczerpującą odpowiedź. Pamiętaj, że ankieta jest anonimowa.

1. Czy próbowałeś już palić? **TAK/NIE**
2. Co Cię skłoniło do zapalenia pierwszego papierosa?.....
.....
.....
3. Jeśli palisz, to jak często?
 - a. nigdy
 - b. raz w tygodniu
 - c. raz dziennie
 - d. kilka razy dziennie
4. Czy Twoi rodzice wiedzą, że palisz? **TAK/NIE**
5. Co sądzisz o paleniu papierosów?
 - a. jest niebezpieczne
 - b. jest pożyteczne
 - c. jest atrakcyjne
6. Czy wiesz, że palenie jest niebezpieczne dla zdrowia? **TAK/NIE**
7. Czy wiesz, że paląc uzależniasz się od papierosów? **TAK/NIE**
8. Czy członkowie Twojej rodziny palą papierosy? **TAK/ NIE**
9. Czy wielu Twoich kolegów i koleżanek pali papierosy? **TAK /NIE**
10. Podaj propozycje walki z nałogiem palenia papierosów.
.....
.....
.....

Temat: **Palić – nie palić? - czyli dylematy nastolatka.**

Cele:

- Kształtowanie prozdrowotnej postawy wobec palenia papierosów.
- Kształtowanie postaw sprzyjających podejmowaniu racjonalnych decyzji związanych z uzależnieniem od nikotyny.
- Sprawdzenie i zweryfikowanie wiedzy na temat palenia papierosów.
- Wskazywanie, na czym polega szkodliwy wpływ palenia tytoniu na organizm człowieka (przejściowe i długotrwałe skutki).
- Zniechęcenie uczniów do sięgania po papierosy.
- Podanie różnych sposobów zerwania z nałogiem.
- Poszukiwanie i porządkowanie informacji.
- Doskonalenie umiejętności pracy w grupach.

Metody:

- mini wykład,
- pogadanka,
- obserwacja,
- dyskusja,
- sesja plakatowa,
- burza mózgów.

Materiały i środki dydaktyczne:

- Historyjka „Rodzina Marka” i „Janek – sportowiec”,
- maszyna paląca,
- plansza – schemat człowieka,
- obrazki uczące asertywnego zachowania i zdrowego stylu życia,
- test,
- kolorowe flamastry.

Przebieg lekcji:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel prosi uczniów, aby zastanowili się dlaczego młodzi ludzie palą? – burza mózgów na forum ogólnym grupy (propozycje zapisane na tablicy – plakat), np.
 - z ciekawości
 - dla towarzystwa
 - taka jest moda
 - aby się wyluzować
 - dla szpanu
 - aby być dorosłym
2. Uczniowie odczytują na głos historyjki, następnie dokonują ich analizy. Nauczyciel zachęca do dyskusji
 - a) Odczytanie historyjek – analiza i dyskusja (załącznik nr 1).

Historyjka 1 - „Rodzina Marka”

- Jak myślicie, co było powodem złego samopoczucia Marka?

Historyjka 2 - „Janek – sportowiec”

- Dlaczego zmniejszyły się szanse Janka na dostanie się do gimnazjum sportowego?
- 3. Zapoznanie uczniów z informacjami dotyczącymi tytoniu – pogadanka (załącznik nr 2). Uczniowie odpowiadają na pytania:
 - Co znajduje się w papierosie
 - Jak palenie wpływa na nasze zdrowie
- Demonstracja maszyny palącej.
 - poznanie bezpośredniego wpływu dymu papierosowego na wnętrze płuca ludzkiego
 - wyciąganie wniosków
- 4. Nauczyciel w formie mini wykładu prezentuje przejściowe i długotrwałe negatywne skutki palenia (załącznik nr 3).
- 5. Uczniowie próbują wskazać różne sposoby zerwania z nałogiem – „burza mózgów”. Nauczyciel uzupełnia ich odpowiedzi.
 - Pogadanka na temat zachowań asertywnych (naucz się mówić „nie”, nie musisz robić to, co twój przyjaciel, czy grupa w której przebywasz)
 - Nie wierz reklamom, reklamy nigdy nie nawiązują do problemów zdrowotnych
 - Techniki pomocne przy rzuceniu palenia (załącznik nr 4).
- 6. Podsumowanie lekcji.
Nauczyciel zapoznaje uczniów z prawdami i mitami związanymi z paleniem papierosów - test sprawdzający wiedzę nt. palenia tytoniu (załącznik nr 5).

Załącznik nr 1

HISTORYJKA „RODZINA MARKA”

Rodzina Marka miała bardzo małe, ale przytulnie urządzone mieszkanie. Tata i mama chłopca palili papierosy. Już kilka razy próbowali rzucić palenie, ale im się nie udało. Marek zazwyczaj odrabiał lekcje w kłębach papierosowego dymu. Nawet wietrzenie nie pomagało. Od pewnego czasu chłopiec czuł się źle, nie mógł długo zasnąć, trudno mu było skoncentrować się na tym, co czyta. W dodatku łapał każde przeziębienie, a gdy ktoś przy nim kichnął od razu było wiadomo, że Marek za kilka dni będzie chory.

HISTORYJKA „JANEK – SPORTOWIEC”

Janek zawsze chciał chodzić do gimnazjum sportowego.

Był dopiero w 5 klasie, ale już marzył o karierze sportowca. Osiągał przecież niezłe wyniki w biegu na 100 m, w skoku w dal i wzwyż. Na razie trenował lekkoatletykę w szkolnym klubie sportowym.

Wieczorem po zajęciach wspólnie z kolegami wracał do domu. Zawsze znalazł się ktoś, kto też miał papierosy i częstował nimi wszystkich. Janek też palił, chociaż dużo mniej niż jego przyjaciele.

W 5 klasie chłopiec nie osiągał już tak dobrych wyników sportowych i ze zdumieniem odkrył, że koledzy przewyższają go wzrostem.

Załącznik nr 2 – TYTOŃ A ORGANIZM CZŁOWIEKA

- Nikotyna to płynna substancja występująca w stanie naturalnym w roślinie zwanej tytoniem.
- Kiedy człowiek pali, wdycha nikotynę zawartą w dymie. Dym przedostaje się przez ścianki komórek układu oddechowego i szybko dociera do mózgu i krwi.
- Kiedy człowiek pali papierosa nikotyna zawarta w tytoniu powoduje przyspieszony rytm serca. Serce musi szybciej pracować i potrzebuje więcej tlenu. Jednak tlenek węgla wytwarzany przez dym papierosowy w płucach zmniejsza ilość tlenu doprowadzanego do serca i krwi. W momencie kiedy organizm potrzebuje więcej tlenu otrzymuje go mniej. Jednocześnie, przejściowo podnosi ciśnienie krwi, ponieważ powoduje zwężenie naczyń krwionośnych i przyspieszenie akcji serca.
- Ludzie, którzy wypalają paczkę papierosów dziennie, są dwa razy bardziej narażeni na zawał mięśnia sercowego niż ci, którzy nie palą. Im wcześniej zaczynamy palić, tym bardziej narażeni jesteśmy na zawał serca.
- Nie ma nieszkodliwych papierosów. Papierosy o niskiej zawartości nikotyny i substancji smołowatych są również niebezpieczne i zwiększają ryzyko zachorowań na zawał.
- Papierosy zawierają lepka substancję zwaną smołą. Jest ona podobna do smoły używanej do budowy dróg. Smoła zawarta w papierosach przylega do płuc. Powoduje ona plamy na zębach i palcach. Nawet jeśli papieros ma filtr, nie pochłania on w pełni smoły i dostaje się ona do płuc. Papierosy z filtrem nie chronią przed zawałem serca. Często ludzie palący papierosy z filtrem zaciągają się mocniej, aby wypełnić swoje płuca dymem i smołą.
- Dym papierosowy zawiera 4 000 substancji chemicznych. Wiele z nich to substancje trujące. Ponad 40 z nich wywołuje raka. Jeśli palisz, dziesięciokrotnie zwiększasz niebezpieczeństwo zachorowania na raka płuc.
- Palenie papierosów jest ściśle związane z rozedmą płuc i przewlekłym zapaleniem oskrzeli. Palacze często uskarżają się na kaszel – w ten sposób organizm stara się usunąć dym i trujące substancje chemiczne.
- Dym papierosowy jest szkodliwy dla wszystkich, którzy go wdychają, tak więc jest również szkodliwy dla tych, którzy nie palą ale przebywają w tym samym pomieszczeniu z palącymi.
- Osoba wypalająca jedną paczkę papierosów dziennie, po roku wprowadzi do swoich płuc w postaci osadu 1 litr substancji smołowatych.
- Każdy wypalony papieros skraca życie o 8 minut.

Załącznik nr 3

PRZEJŚCIOWE NEGATYWNE SKUTKI PALENIA [WYSTĘPUJĄ W KILKA MINUT PO ZACIĄgniĘCIU SIĘ DYMEM]

- przyspieszony rytm serca
- wzrost ciśnienia krwi
- może wystąpić podrażnienie błony śluzowej gardła
- pojawienie się tlenku węgla we krwi
- pojawienie się substancji rakotwórczych w płucach
- zanieczyszczenie powietrza
- podrażnienie oczu
- obniżenie temperatury ciała

INNE PRZEJŚCIOWE NEGATYWNE SKUTKI PALENIA

- możliwe uszkodzenie błony śluzowej warg, języka, podniebienia, gardła i w konsekwencji upośledzenie poczucia smaku
- możliwość wystąpienia suchego kaszlu, nieprzyjemnego zapachu z ust, stanów zapalnych jamy ustnej
- możliwość wystąpienia upośledzenia węchu
- wcześniejsze wystąpienie zmarszczek
- żółty nalot na zębach
- zaburzenia prawidłowego oddychania i ograniczone wydzielanie śliny
- zwiększona podatność na choroby

DLUGOTRWALE NEGATYWNE SKUTKI PALENIA

- rak płuc, jamy ustnej, przełyku, krtani, trzustki i pęcherza
- choroby serca
- owrzodzenia
- choroby układu krążenia i wylew
- rozedma płuc
- chroniczne zapalenie oskrzeli

Załącznik nr 4

TECHNIKI POMOCNE PRZY RZUCENIU PALENIA

LECZENIE UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY POWINNO OBEJMOWAĆ:

- leczenie farmakologiczne: gumi do żucia, plastry na skórę zawierające nikotynę, tabletki
- nauka nowych zachowań
- ustalenie dnia rzucenia nałogu (może to być jakiś specjalny dzień jak urodziny, jakaś rocznica, wakacje)
- kontrola palenia (zmniejszenie ilości, usunięcie ze swego otoczenia zapalek, popielniczki, reklam z czasopism)
- szukanie wsparcia wśród osób niepalących, przebywanie wśród nich
- poświęcenie czasu swoim bliskim (poprzez porzucenie nałogu pokazanie im, że dbasz o ich zdrowie, jak o swoje)
- rozwijanie zainteresowań
- aktywny wypoczynek
- notowanie, ile pieniędzy wydajesz na palenie
- sprawianie sobie jakiś drobnych przyjemności, innych niż palenie

Załącznik nr 5

PALENIE TYTONIU – TEST

Odpowiedz na następujące pytania zaznaczając P (prawda) lub N (nieprawda):

1. Jednym z najważniejszych powodów palenia tytoniu przez młodzież jest poczucie przynależności do grupy.
2. Wdychanie dymu papierosowego przez niepalących powoduje dolegliwości górnych dróg oddechowych.
3. Palenie pomaga w chwilach zdenerwowania.
4. W płucach osoby wypalającej paczkę papierosów dziennie, przez cały rok zbierze się 1 litr substancji smołowatych.
5. Ćwiczenia fizyczne eliminują niekorzystne skutki palenia.
6. Trzeba wypalić jedną paczkę papierosów, aby wzrosła ilość uderzeń na minutę, ciśnienie krwi w naczyniach i powietrza w płucach.
7. Większość ludzi palących lubi palić papierosy i nie chce zerwać z nałogiem.
8. Palenie papierosów to jedna z najważniejszych przyczyn chorób serca.
9. Większość nastolatków może rzucić palenie, gdy tylko zechce.
10. Nie ma nic złego w tym, że nastolatki próbują palić papierosy, jeśli rzucą palenie, zanim grozi to przyzwyczajeniem.

Temat: **Alkohol – pomyśl, zanim będzie za późno.**

Cele:

- Uświadomienie uczniom szkodliwości spożywania alkoholu i jego zgubnego wpływu na organizm i psychikę
- Sprawdzenie i zweryfikowanie wiedzy na temat szkodliwości alkoholu.
- Wskazanie krótkotrwałych i długotrwałych skutków spożywania alkoholu.
- Zniechęcenie uczniów do sięgania po alkohol.
- Kształtowanie postawy asertywnej – umiejętności przeciwstawiania się presji rówieśników (asertywna odmowa).
- Kształtowanie postawy prozdrowotnej.
- Poszukiwanie i porządkowanie informacji.
- Doskonalenie umiejętności pracy w grupach.

Metody:

- pogadanka,
- praca w grupach pod kierunkiem nauczyciela,
- burza mózgów,
- dyskusja,

Materiały i środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna: *Alkohol – pomyśl... zanim będzie za późno*,
- Karty pracy 1 – 3,
- Fragment książki „*Mały Książę*” Antoine De Saint – Exupery.

Przebieg lekcji:

1. Wprowadzenie do tematu zajęć – pogadanka.
2. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy i rozdaje każdej z nich listy twierdzeń na temat wpływu alkoholu i alkoholizmu (karta pracy nr 1).
3. Uczniowie zastanawiają się i notują, czy ich zdaniem jest to prawda czy fałsz.
4. Nauczyciel omawia zaznaczone odpowiedzi, zwracając szczególną uwagę na stereotypowe i nieprawdziwe sądy.
5. Nauczyciel prosi uczniów o przeczytanie, czym jest alkohol.
6. Każda z grup tworzy definicję nałogu, alkoholizmu i alkoholika (karta pracy nr 2).

Liderzy grup przedstawiają swoje definicje.

NAŁÓG – przymus przyjmowania określonej substancji, którego się nie kontroluje; potrzeba, którą bardzo trudno jest stłumić nawet, jeśli gorąco się tego pragnie.

ALKOHOLIZM – nałogowe picie alkoholu; choroba upośledzająca sprawność fizyczną i umysłową człowieka

ALKOHOLIK – człowiek pijący nałogowo alkohol

7. Nauczyciel prosi, by uczniowie zastanowili się, dlaczego młodzi ludzie sięgają po alkohol.
8. Każda z grup zapisuje 2 przyczyny sięgania przez młodzież po alkohol (karta pracy nr 3) i podaje następnej grupie, która ma za zadanie dopisać kolejne 2 przyczyny i przekazać dalej...
9. Nauczyciel prezentuje na slajdach najczęstsze przyczyny sięgania przez młodzież po alkohol.
Uczniowie dopowiadają inne, których nie ma w prezentacji.
10. Uczniowie – pod kierunkiem nauczyciela – analizują fragment książki „Mały książę”
11. Dyskusja: „Czy alkohol naprawdę rozwiązuje problemy?”
12. Nauczyciel prosi uczniów, aby jeden po drugim dokończyli zdanie:
„Alkohol jest szkodliwy dla młodego człowieka, ponieważ...”
13. Uczniowie metodą „burzy mózgów” wymieniają skutki zażywania alkoholu przez młodzież.
14. Wspólne przeanalizowanie skutków picia alkoholu (analiza informacji ze slajdów).
15. Uczniowie przypominają, czym jest asertywność.
16. Nauczyciel przypomina o towarzyszącej asertywności postawie ciała.
17. Nauczyciel informuje o miejscach, w których można uzyskać fachową pomoc, jeżeli jest się uzależnionym od alkoholu (poradnie psychologiczne, specjalistyczne oddziały szpitalne, kluby Anonimowych Alkoholików, placówki Monaru itp.).
18. Podsumowanie zajęć. Zastanowienie się nad sensem zdania:
NAPRAWDĘ TWARDY JEST NIE TEN – KTO PIJE,
ALE TEN – KTO POTRAFI NIE PIĆ WCALE.

Nauczyciel prosi, aby każdy z uczniów napisał *list-apel do swoich rówieśników, w którym propaguje wolny od alkoholu zdrowy styl życia.*

KARTA PRACY NR 1

Prawdziwe i fałszywe stwierdzenia na temat wpływu alkoholu i alkoholizmu	Zaznacz odповідź
1. Alkohol jest środkiem uzależniającym	Prawda / Fałsz
2. Alkoholizm jest chorobą, którą można leczyć	Prawda / Fałsz
3. Ilość alkoholu zawarta w butelce piwa, lampce wina i kieliszku wódki jest mniej więcej taka sama.	Prawda / Fałsz
4. Najlepiej porozmawiać z kimś na temat jego picia, gdy ten ktoś jest pijany, bo wtedy będzie z nami szczerzy	Prawda / Fałsz
5. Mieszanie alkoholu z napojami gazowanymi przyspiesza jego działanie.	Prawda / Fałsz
6. Alkohol nie jest trawiony tak jak inne pokarmy	Prawda / Fałsz
7. Alkoholicy piją dlatego, że mają słaby charakter	Prawda / Fałsz
8. Pomocy w walce z alkoholizmem potrzebuje tylko osoba uzależniona, jej rodzina nie	Prawda / Fałsz
9. Alkoholik wyrządza krzywdę tylko sobie.	Prawda / Fałsz
10. Jeśli przed spożyciem alkoholu zje się posiłek, alkohol działa wolniej.	Prawda / Fałsz
11. Picie alkoholu to dobry sposób na rozgrzanie się.	Prawda / Fałsz
12. Żeby otrzeźwieć, trzeba się przespacerować lub wypić mocną kawę.	Prawda / Fałsz
13. Alkohol jest bardziej szkodliwy dla nastolatka niż dla czterdziestolatka.	Prawda / Fałsz
14. Alkohol leczy przeziębienia	Prawda / Fałsz
15. Pijany jest zazwyczaj dowcipny	Prawda / Fałsz
16. Trzeba się napić, żeby móc się dobrze bawić.	Prawda / Fałsz
17. Chłopcy mogą wypić więcej niż dziewczyny.	Prawda / Fałsz
18. Wszyscy w Polsce piją alkohol.	Prawda / Fałsz
19. Nie jest się alkoholikiem, dopóki rano nie czuje się przymusu wypicia kieliszka.	Prawda / Fałsz
20. Piwem nie można się upić.	Prawda / Fałsz
21. Gdy wypije się alkohol, robi się czasem rzeczy, których inaczej by się nie zrobiło.	Prawda / Fałsz

KARTA PRACY NR 2 – POJĘCIA

NAŁÓG –

ALKOHOLIZM –

ALKOHOLIK –

KARTA PRACY NR 3

PRZYCZYNY SIĘGANIA MŁODYCH LUDZI PO ALKOHOL

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Temat: **Grupa rówieśnicza a alkohol.**

Cele:

- Uświadomienie uczniom szkodliwości spożywania alkoholu i jego zgubnego wpływu na organizm i psychikę.
- Kształtowanie postawy asertywnej – umiejętności przeciwstawiania się presji rówieśników (asertywna odmowa).
- Zdobywanie przez uczniów umiejętności pozwalających podejmować racjonalne decyzje związane z używkami.
- Sprawdzenie i zweryfikowanie wiedzy na temat szkodliwości alkoholu.
- Wskazanie krótkotrwałych i długotrwałych skutków spożywania alkoholu.
- Zniechęcenie uczniów do sięgania po alkohol.
- Kształtowanie postawy prozdrowotnej.

Metody:

- pogadanka,
- psychodrama – wchodzenie w rolę.

Materiały i środki dydaktyczne:

- niedokończone scenariusze sytuacyjne (załącznik nr 1)

Przebieg lekcji:

1. Wprowadzenie do tematu zajęć – pogadanka na temat szkodliwości alkoholu na organizm człowieka.
2. Uczniowie dobierają się w zespoły. Nauczyciel rozdaje grupom scenki sytuacyjne i prosi o ich odegranie (karta pracy nr 1).
3. Uczniowie wcielają się w rolę i odgrywają scenki.
4. Uczniowie biorący w nich udział dzielą się informacjami o tym, jak czuli się w swoich rolach i które argumenty były dla nich naprawdę ważne.
5. Podsumowanie zajęć. Krótka pogadanka nauczyciela na temat korzyści płynących ze zdrowego trybu życia.

Załącznik nr 1 – niedokończone scenariusze sytuacyjne

Marek proponuje Kasi i jej koleżance, że podwiezie je po dyskotecce do domu. Kasia wie, że Marek wypił wcześniej parę piw. Odrzuca propozycję Marka i namawia do tego samego swoją koleżankę. Ta jednak...

Wiktor i Marcin po szkole poszli do domu Andrzeja. Jest upalny dzień, bardzo chce im się pić. Zaglądają do lodówki, gdzie zazwyczaj stoi woda mineralna. Tym razem jest tam również piwo. Chłopcy proszą Andrzeja, aby ich ugościł i jak dobry kumpel dał im po jednym piwie...

Podczas dyskoteki chłopak, który bardzo podoba się Basi przebywa w towarzystwie osób, które piją alkohol. Basia bardzo chce go poznać i dosiada się do ich stolika. Chłopak proponuje jej drinka...

Dominika chciałaby, aby starsi koledzy zabrali ją na koncert. Oni jednak uzależniają wyjazd od zrzutki na alkohol i jego wspólnego spożywania. Dziewczynie bardzo zależy na koncercie dlatego postanawia dołożyć się do zakupu alkoholu...

Po zmianie szkoły Piotrek znalazł się w otoczeniu całkiem nowych kolegów i koleżanek. Nikt z nim nie rozmawia, traktują go obojętnie. Wreszcie, po miesiącu, jeden z kolegów zaprasza go na urodziny, gdzie proponują mu alkohol. Piotrek wypija kilka piw...

Temat: **Czy warto sięgać po narkotyki?**

Cele:

- Kształtowanie właściwej postawy wobec zagrożeń płynących ze strony narkotyków.
- Uwrażliwienie uczniów na niebezpieczeństwa płynące z zażywania narkotyków.
- Uświadomienie uczniom szkodliwości sięgania po narkotyki oraz ich zgubny wpływ na organizm i psychikę
- Sprawdzenie i zweryfikowanie wiedzy na temat szkodliwości zażywania narkotyków.
- Zapoznanie z mechanizmem uzależnienia.
- Wskazanie krótkotrwałych i długotrwałych skutków zażywania narkotyków.
- Zniechęcenie uczniów do sięgania po narkotyki.
- Kształtowanie postawy asertywnej – umiejętności przeciwstawiania się presji rówieśników (asertywna odmowa).
- Kształtowanie postawy prozdrowotnej.
- Poszukiwanie i porządkowanie informacji.
- Doskonalenie umiejętności pracy w grupach.

Metody:

- praca w grupach,
- pogadanka,
- burza mózgów.

Środki dydaktyczne:

- arkusze papieru, pisaki

Przebieg lekcji:

1. Pogadanka na temat uzależnień.

Nauczyciel wyjaśnia uczniom znaczenie słów „uzależnić”, „uzależnienie”

Uzależnić- czynić zależnym od kogoś, od czegoś czynić podległym, podporządkowanym komuś

Uzależnienie- to inaczej nałóg, nawyk

2. Podział klasy na 4 grupy.

2 wypisują na arkuszach papieru straty spowodowane zażywaniem narkotyków,
2 następne - „korzyści”

straty: np.

- ✓ agresywne zachowanie - narkotyki powodują zachowania sprzeczne z normami
- ✓ utrata zdrowia - prowadzą do wyniszczenia organizmu, powodują uszkodzenia układu nerwowego, wątroby, nerek
- ✓ wypadki - zaburzenia w normalnym reagowaniu
- ✓ rozbieżność rodziny - zaburzą relacje między bliskimi
- ✓ ubóstwo duchowe - człowiek nie rozwija się

korzyści: np.

- ✓ dobra zabawa- ludzie rozluźniają się
- ✓ lepszy humor
- ✓ imponowanie kolegom itp.

3. Nauczyciel prosi uczniów o podsumowanie bilansu korzyści i strat oraz o wyciągnięcie wniosków, które zostają zapisane na tablicy.
4. Nauczyciel informuje uczniów, że chorobą, którą łatwo jest się zarazić zażywając narkotyki jest AIDS.
5. Co wiemy o AIDS? Praca w grupach: zadaniem grup jest stworzenie plakatu, na którym pogrupują zachowania bezpieczne i ryzykowne przez które możemy się zarazić.

Np.:

- Podanie ręki
 - Opieka nad chorym na AIDS
 - Pływanie w jeziorze lub basenie
 - Wspólne spożywanie posiłków z nosicielem wirusa HIV
 - Transfuzja krwi
 - Kasłanie i kichanie
 - Oddawanie krwi
 - Korzystanie z publicznych toalet
 - Ukąszenie owada
 - Stosunek płciowy
 - Wykonywanie tatuaży
 - Używanie niesterylnych igieł i strzykawek
6. Prezentacja wyników.
 7. Wnioski: Uczniowie powinni dojść do wniosku, że niełatwo jest się zarazić wirusem HIV. Jeżeli ktoś naprawdę chce, to może skutecznie się chronić przed zakażeniem.
 8. Podsumowanie.

Temat: **Jak sprzeciwić się narkotykom. Sztuka odmawiania.**

Cele:

- Uświadamianie skutków uzależnienia od narkotyków.
- Poznanie funkcjonowania rynku narkotykowego z jego cechami - podstępnością, bezwzględnością i naciskiem.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśniczą.
- Kształtowanie postawy prozdrowotnej.

Metody:

- mini – wykład,
- socjodrama (scenki),
- ćwiczenia interpersonalne,
- burza mózgów,
- praca w grupach,

Środki dydaktyczne:

- tablica,
- plansza o rynku narkotykowym - mała dla każdej grupy i jedna duża dla całej klasy (załącznik nr 1),
- plansza - dziesięć sposobów odmawiania (załącznik nr 2),
- plansza - trzy typy zachowań (załącznik nr 3),
- plansza - pięć praw Fensterheima (załącznik nr 4).

Przebieg lekcji:

1. Krótkie przypomnienie wiadomości o narkotykach. Przedstawienie tematu zajęć i celów lekcji.

2. Mini wykład:

Dzisiaj poznacie różne sposoby odmawiania. Zdarzają się bowiem sytuacje, w których młodzi ludzie są namawiani do czegoś, na co nie mają ochoty, np. pożyczanie pieniędzy, palenie papierosów, picie alkoholu czy branie narkotyków. Sztuka jest wtedy tak powiedzieć NIE, by skutecznie obronić swoje stanowisko, nie obrażając i nie robiąc przykrości osobie, która namawia.

3. RYNEK NARKOTYKOWY

Podział klasy na grupy. Każda grupa otrzymuje planszę "Rynek narkotykowy" (załącznik nr 1) i w dyskusji odpowiada na pytania zapisane wcześniej na tablicy:

- jak rozumieją ten rynek?
- jak działa rynek narkotykowy?
- co oznaczają poszczególne poziomy piramidy?
- jaka jest różnica pomiędzy osobami z kolejnych pięter tej struktury?
- kto używa środków uzależniających, a kto je sprzedaje?

Chętni przedstawiciele grup podchodzą do planszy i omawiają wybrany przez grupę element "piramidy". Jeśli uczniowie nie powiedzieli, mówimy im o zasadach funkcjonowania rynku narkotykowego: o dawaniu narkotyków za darmo, by w ten sposób od nich uzależnić i zmusić do ich kupowania; a więc samemu czerpać zyski, kosztem rujnowania życia innym ludziom, a nawet dzieciom. Narkotyki sprzedają często osoby od tych środków uzależnione, by w ten sposób zarabiać pieniądze na dawki dla siebie.

3. TORBA

Proponujemy, żeby każdy z uczniów wyobraził sobie, że idzie przez park. Na trawniku znajduje torbę. Zagląda do niej i znajduje tam środki uzależniające. Zadaniem uczniów jest narysowanie w grupach znalezionej torby i tego, co się w niej znajduje, a także napisanie nazw narysowanych środków uzależniających. Następnie na forum klasy uczniowie omawiają cechy ludzi - właścicieli torby np. narkomana, zagubionej dziewczyny, bogatego handlarza:

- wiek
- wygląd - cechy zewnętrzne
- ich sytuacja życiowa
- cechy psychiczne

Następnie prowadzimy dyskusję, zadając pytania:

- Czy widzieliście osoby uzależnione od narkotyków? Jak wyglądały?
- Co robiły? Co prawdopodobnie czuły?
- Jak wyobrażacie sobie ich sytuację życiową?
- Czy widzieliście osoby handlujące narkotykami? Jak wyglądały?
- Skąd słyszeliście o handlarzach narkotykami?
- Czy wiecie, jakie oni stosują sposoby, żeby pozyskać "klientów"?

4. UMIEJĘTNOŚĆ ODMAWIANIA – ASERTYWNOŚĆ

Najważniejszym indywidualnym prawem człowieka jest jego prawo do bycia sobą. Oznacza to, że mogę dysponować moim czasem, energią i dobrami materialnymi oraz układać sprawy osobiste według własnej woli i zgodnie z własnym interesem - tak, jak go pojmuję. Mam prawo wyrażać siebie - swoje uczucia, opinie, postawy i potrzeby, o ile czynię to w sposób nie naruszający praw innych osób /asertywność/.

POSTAWY - uległa, agresywna, asertywna.

Zapoznanie uczniów z trzema typami zachowań (załącznik nr 3):

- uległy /poddający się/
- agresywny /walka/
- współpracujący /asertywny/

Podział wcześniej utworzonych grup w pary, na osobę A i B.

Zabawa utrwalająca trzy typy zachowań "JA ŻYCIE". Osoba B jest "życiem", jej zadaniem jest kierować osobą A, ta zaś ma za zadanie reagować w wybrany przez siebie sposób: uległy, agresywny, asertywny. Klasa odgaduje i nazywa typ zachowania. Zamiana ról.

Omówienie wrażeń na forum klasy.

5. Tworzenie listy cech zachowań ASERTYWNYCH - nauczyciel zapisuje podawane przez uczniów cechy na tablicy np.:

- mam prawo być sobą
- mogę dbać o swoje interesy
- chcę dawać wyraz swoim uczuciom
- mam prawo powiedzieć NIE temu, co jest dla mnie szkodliwe
- mówiąc NIE jestem w porządku
- potrafię się obronić, nie muszę być agresywny
- mogę w sposób stanowczy powiedzieć NIE itp.

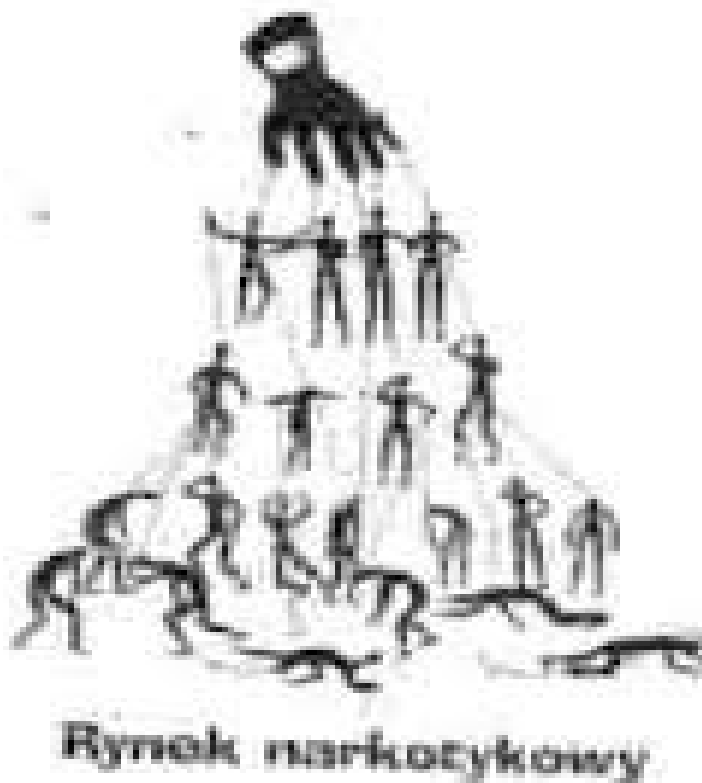
6. GRA ASERTYWNA

Wywieszenie planszy "Dziesięć sposobów odmawiania" (załącznik nr 2). Omówienie. Zwrócenie uczniom uwagi, że wybór sposobu odmawiania zależy od ich wewnętrznej decyzji.

Wcześniej dobrani uczniowie w pary - A i B ćwiczą różne sposoby odmawiania. Po przećwiczeniu uczniowie dzielą się wrażeniami i odczuciami na forum klasy. Mówią który sposób najbardziej im pasował, a w którym czuli się najgorzej.

7. ZAKOŃCZENIE LEKCJI – rozdajemy uczniom wcześniej przygotowane plansze z prawami Fensterheima (załącznik nr 4). Dużą planszę wywieszamy na tablicy i omawiamy.

Załącznik nr 1 – rynek narkotykowy



Załącznik nr 2 – DZIESIĘĆ SPOSOBÓW ODMAWIANIA

1. PO PROSTU POWIEDZ "NIE!!!"

CZTERY PIERWSZE ZASADY SKUTECZNEGO MÓWIENIA "NIE"

- MIEJ WYPROSTOWANĄ POSTAWĘ CIAŁA
- PATRZ W OCZY OSOBIE, KTÓRA CIĘ NAMAWIA
- MÓW PEWNYM, ZDECYDOWANYM GŁOSEM
- WYRAŹNIE POWIEDZ "NIE"

2. ODEJDŹ

3. ZIGNORUJ

4. PODAJ POWÓD

5. ZMIENŃ TEMAT

6. ZAŻARTUJ

7. OBURZ SIĘ

8. POWIEDZ KOMPLEMENT

9. ZAPROPONUJ COŚ LEPSZEGO, INNEGO

10. RZUĆ WYZWANIE

Załącznik nr 3 – TRZY TYPY ZACHOWAŃ

AGRESYWNE	ULEGŁE	ASERTYWNE
<p>ZACHOWANIA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bronimy własnych praw lekceważąc prawa innych. 2. Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając. 3. Nie słuchamy innych. 4. Podejmujemy decyzje nie uwzględniając praw innych. 5. Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne. 	<p>ZACHOWANIA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać. 2. Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć. 3. Zachowujemy się nieuczciwie - nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów. 	<p>ZACHOWANIA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie praw innych. 2. Wyrażam swoje potrzeby, poglądy i odczucia. 3. Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.
<p>PRZEKAZ BRZMI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ja tak uważam - a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej. 2. Takie są moje odczucia - twoje się nie liczą. 3. Tak oto wygląda ta sytuacja - nie obchodzi mnie, jak ty ja widzisz. 	<p>PRZEKAZ BRZMI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę. 2. Liczą się twoje odczucia, a nie moje. 3. Ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację. 	<p>PRZEKAZ BRZMI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Takie Jest moje zdanie. 2. Tak to odczuwam. 3. Tak oto widzę tę sytuację. 4. Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz .Może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje.

Załącznik nr 4 – PIĘĆ PRAW FENSTERHEIMA/plansza/:

1. MASZ PRAWO DO ROBIENIA TEGO, CO CHCESZ - dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
2. MASZ PRAWO DO ZACHOWANIA SWOJEJ GODNOŚCI POPRZEZ ASERTYWNE ZACHOWANIE, NAWET JEŚLI RANI TO KOGOŚ INNEGO - dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. MASZ PRAWO DO PRZEDSTAWIANIA INNYM SWOICH PRÓŚB - dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak MASZ PRAWO DO PRZEDYSKUTOWANIA TEJ SPRAWY Z DRUGĄ OSOBĄ I WYJAŚNIENIA JEJ.
5. MASZ PRAWO DO KORZYSTANIA ZE SWOICH PRAW.

Temat: **Czy jestem uzależniony od Internetu?**

Cele:

- Uświadamianie negatywnych skutków uzależnienia od internetu.
- Poznanie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu.
- Kształtowanie postawy prozdrowotnej.
- Doskonalenie umiejętności pracy w grupach.

Metody:

- mini – wykład,
- mapa myśli,
- ćwiczenia interpersonalne,
- dyskusja,
- burza mózgów,
- praca w grupach,
- prezentacja.

Środki dydaktyczne:

- tablica, kreda .
- arkusze papieru, flamastry.

Przebieg lekcji:

1. Nauczyciel pisze na tablicy słowo „uzależnienie”. Następnie pyta uczniów, czy wiedzą, co to znaczy. Jak poznać uzależnienie?
2. Uczniowie podają przykłady uzależnień. Zapisuj je na tablicy w formie mapy myśli. Jeśli się nie pojawi wśród odpowiedzi, zapytaj o uzależnienie od technologii. Od jakiej technologii można się uzależnić? Opowiedz o uzależnieniu od Internetu.
Informacje, które warto wziąć pod uwagę:
 - jest nowe, pojawiło się wraz z rozwojem technologii (komputerów, smartfonów, tabletów)
 - Internet może być miejscem realizacji uzależnień z rzeczywistości: hazardu, seksuolizmu
 - zagrożeni są szczególnie nastolatki i kobiety w średnim wieku — gospodynie domowe
 - zagrożone są osoby, które w internecie poszukują przede wszystkim relaksu, chcą się odstresować
3. Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy – **Czas w Internecie**. Prosi o jej wypełnienie indywidualnie. Następnie dzieli uczniów na grupy 5–6 osobowe. Uczniowie w grupach liczą, ile mieli razem odpowiedzi TAK na pytania w karcie. Nauczyciel zbiera ilość odpowiedzi TAK od każdej grupy, zapisuje je na tablicy. Następnie sumuje wynik dla całej klasy.
Jeśli ilość odpowiedzi TAK to mniej niż 30 (w klasie 30 osobowej) to nie powinniście mieć problemu z używaniem Internetu. Jeśli więcej niż 60 (w klasie 30 osobowej) możliwe, że macie problem z ilością czasu, jaki spędzacie łącznie w Internecie.

4. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy 3-osobowe. Każdą grupę prosi o wymyślenie kilku rad dla osoby w ich wieku, która podejrzewa, że ma problem z nadmiernym spędzaniem czasu w Internecie. Uczniowie prezentują rady na forum i hasłowo zapisują je na tablicy.

Jeśli poniższe pomysły nie pojawiły się wśród odpowiedzi, podsumowując, powiedz, co można jeszcze zrobić:

- powiedzieć o swoim problemie zaufanej osobie, którą zna się osobiście (rodzicom, starszemu rodzeństwu, pedagogowi)
- skorzystać z pomocy psychologicznej online (znajdź wiarygodną stronę) lub telefonu zaufania
- unikać z korzystania z Internetu w samotności, np. przenieść komputer ze swojego pokoju, do pokoju wspólnego, gdzie przebywają inni domownicy
- znaleźć inne hobby w rzeczywistości, polegające na kontakcie z innymi osobami (sport, zajęcia teatralne, gry planszowe)
- poszukać programów pomagających kontrolować czas spędzany w Internecie
- wyznaczyć sobie godziny korzystania z internetu, poprosić innych o przypomnienie, ile jeszcze zostało czasu na rozrywkę
- obserwować siebie: „W jakich momentach spędzam najwięcej czasu w Internecie?”

5. Podsumowanie.

Uzależnienie to silna i niekontrolowana potrzeba robienia czegoś czy zażywania jakiejś substancji. Uzależnić można się nie tylko od alkoholu, narkotyków czy papierosów, lecz także od telewizji, komputera czy gier. W każdym przypadku chodzi o szybkie zdobycie „nagrody”: dobrego samopoczucia, rozładowania napięcia, kontaktu z inną osobą. W internecie taką nagrodą są też: poczucie bycia w centrum zainteresowania, bycia ważnym (bo ktoś odpowiada na moje komentarze na forum) oraz nowe, szybkie relacje z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Jeśli długie surfowanie w sieci wpływa negatywnie na inne obszary życia, można mieć podejrzenia, że są to początki uzależnienia. Obserwuj, czy rezygnujesz ze snu na rzecz korzystania z internetu, w efekcie czego jesteś cały czas zmęczony, czy kontakt z rodziną i przyjaciółmi nie jest już tak atrakcyjny jak znajomości internetowe, czy rachunki rosną lub nie masz czasu na zajęcia pozalekcyjne. Jeśli czujesz, że coś sprawia ci kłopot i wymyka się spod kontroli, zwróć się o pomoc do opiekunów, nauczycieli lub psychologa.

Wbrew pozorom nie jest trudno odzyskać kontrolę nad swoim czasem i życiem. Przede wszystkim obserwuj siebie i swoje zachowania. Staraj się dokładnie planować swój wolny czas, wypełniaj go ciekawymi aktywnościami nie tylko w sieci. Jeśli chcesz ograniczyć czas przy komputerze, a nie wychodzi ci to, poproś innych o pomoc. Staraj się nauczyć zarządzania własnym czasem i planowania. Bycie na bieżąco ze swoimi obowiązkami, brak zaległości i czas na inne hobby też może być źródłem satysfakcji.

Nauczyciel sprawdza, czy po przeprowadzeniu zajęć uczniowie:

- wiedzą, czym jest uzależnienie?
- znają podstawowe fakty związane z uzależnieniem od Internetu?
- zastanawiają się, w jaki sposób korzystają z Internetu?
- potrafią opisać sytuacje, które mogą świadczyć o uzależnieniu od Internetu?
- wiedzą, co można zrobić, kiedy ma się problem z nadmiernym spędzaniem czasu w Internecie?

Karta pracy - Czas w internecie

Poniższa tabela pomoże ci się przyjrzeć, ile i w jaki sposób spędzasz czas w internecie. Jeśli jest ci trudno oszacować czas na poszczególne czynności – poszereguj je w kolejności: 1 – najwięcej czasu, 7 – najmniej czasu.

Ile dziennie spędzasz czasu przed komputerem:	
grając w gry komputerowe?	
na portalach społecznościowych?	
czytając wiadomości?	
na czatach i forach internetowych?	
przygotowując się do zajęć w szkole?	
oglądając filmy, seriale, krótkie video?	
przeglądając strony internetowe?	
inne (jakie?):	

Zastanawiałeś się kiedykolwiek, czy możesz mieć problem z uzależnieniem od internetu? Poniższe pytania pomogą ci się zastanowić, czy masz trudność z ilością czasu spędzanego w internecie.

1. Czy zaniedbujesz swoje obowiązki szkolne, bo spędzasz czas w Internecie?

TAK / NIE

2. Czy siedzisz długo w nocy, spędzając czas w internecie mimo zmęczenia?

TAK / NIE

3. Czy przeglądasz strony w Internecie, mimo że jesteś już znudzony?

TAK / NIE

4. Czujesz złość, przygnębienie, irytację, kiedy nie masz możliwości korzystania z internetu?

TAK / NIE

5. Nie wiesz co się dzieje u twoich znajomych i rodziny, bo wolisz spędzać czas w sieci?

TAK / NIE

6. Ukrywasz fakt, ile czasu spędzasz w Internecie? Zaniżasz lub nie mówisz prawdy, ile czasu spędzasz w sieci?

TAK / NIE

7. Korzystasz z internetu, żeby poradzić sobie ze smutkiem, złością, poczuciem winy, strachem?

TAK / NIE