

2. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Zdrowy styl życia, a alkohol

Temat 1: Jaką rolę pełni sport w życiu człowieka?

Cele:

- Uczeń dowie się, dlaczego warto uprawiać sport.
- Uczeń dowie się, dlaczego warto aktywnie spędzać czas wolny?
- Uczeń dowie się, gdzie w naszym mieście można uprawiać sport i aktywnie spędzać czas .

Pomoce dydaktyczne: 2 laptopy lub telefony.

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Jaka forma przekazu najbardziej trafia do młodzieży?

II. Rozwinięcie

Praca w zespołach: Przygotowanie informacji do szkolnej audycji w radiowęźle na temat:

Zespół 1. Jaki wpływ ma aktywność ruchowa na walkę z uzależnieniami?

Zespół 2. Czy sport da się pogodzić z uzależnieniami?

III. Zakończenie

Rundka: Co polecisz rówieśnikom w zakresie aktywności fizycznej w Grudziądzu?

Temat 2: Poalkoholowe uszkodzenie mózgu.

Cele:

- Uczeń uświadomi sobie zagrożenia jakie niesie alkohol pity w czasie ciąży.

Pomoce dydaktyczne: rzutnik, laptop

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Jak alkohol pity przez matkę wpływa na płód?

II. Rozwinięcie

Wspólne obejrzenie filmu: „Syndrom FAS” – dostępnego w Internecie.

III. Zakończenie

Jaką odpowiedzialność za to, że kobieta pije alkohol w ciąży ponosi jej partner i środowisko?

Temat 3: Uzależnienia w życiu młodzieży.

Cele:

- Uczniowie poznają mechanizm uzależnienia
- Uczniowie poznają różne pułapki uzależnienia
- Uczniowie dowiedzą się, gdzie szukać pomocy, gdy ktoś ma problem z uzależnieniem.

Pomoce dydaktyczne: dostęp do Internetu.

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

1. Rundka: Jak sądzisz, czy młodzi ludzie często mają problem z uzależnieniem?

2. Rozmowa: Z jakimi uzależnieniami spotkałeś się wśród młodych ludzi?

II. Rozwinięcie

1. Rozmowa: Co to jest uzależnienie, kiedy mówimy o uzależnieniu, jakie syndromy powinny nas niepokoić?

2. Praca w zespołach:

Zespół I. Uczniowie sprawdzają w Internecie, z jakimi uzależnieniami mają największy problemem młodzi ludzie.

Zespół II. Uczniowie sprawdzają w Internecie, gdzie w Grudziądzu może szukać pomocy osoba uzależniona.

Prezentacja wyszukanych w Internecie informacji.

III. Zakończenie

1. Rundka: dokończ zdanie

- Gdy będę chciała pomóc koledze, to...

- Osoba uzależniona zostawiona sama sobie ...

Nikotynizm

Temat 1 : Co tracisz paląc papierosy.

Cele:

- Uczeń dowie się, dlaczego palenie tytoniu jest tak bardzo szkodliwe dla organizmu człowieka.

- Uczeń zwróci uwagę w swoim najbliższym otoczeniu w domu, szkole na szczególną szkodliwość palenia tytoniu przez najbliższe mu osoby.

- Uczeń nie będzie palił papierosów.

Pomoce dydaktyczne: duże arkusze papieru, kolorowe markery, koniecznie czarny.

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Przekazanie uczniom informacji na temat szkodliwych substancji zawartych w dymie nikotynowym i w E-papierosach.

II. Rozwinięcie

1. Ćwiczenie: „Co grozi palaczowi” czyli jakie są skutki palenia papierosów?

- podział na grupy, każdy zespół rysuje na dużym papierze postać człowieka i wypisuje skutki palenia tytoniu i E-papierosów – na podstawie informacji uzyskanych w Internecie.

Na czarno zamalowuje uszkodzony organ.

Prezentacja prac. Podsumowanie nauczyciela. Powieszenie plakatów na gazetce.

III. Zakończenie

Rundka: Który ze skutków wywołanych przez nikotynę i E - papierosy byłby dla ciebie największym problemem?

Temat 2. To już wiem o paleniu papierosów.

Cele:

- Uczeń ugruntuje, powtórzy wiadomości na temat szkodliwości palenia.

- Uczeń będzie kształtował postawę prozdrowotną.

Pomoce dydaktyczne: test

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Jak sądzisz, dlaczego skoro ludzie tyle wiedzą o szkodliwości palenia, to nadal wielu z nich sięga po papierosa?

II. Rozwinięcie

Uczniowie rozwiązują Test:

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.: płuca, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, pęcherza moczowego, trzustki, żołądka, nosa, wargi, wątroby
3. Choroby układu krążenia, układu oddechowego m.in. zapalenie oskrzeli, płuca, astmę oskrzelową, gruźlicę płuca.
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.

III. Zakończenie

Rundka: Jak sądzisz, co by pomogło twojemu koledze/ koleżance palaczowi rzucić palenie papierosów?

Uzależnienia behawioralne

Temat 1: Po czym poznasz, że wpadłeś w Sieć?

Cele:

- Uczeń zrozumie, co traci uzależniając się od Internetu.
- Uczeń dokona w życiu prawidłowych wyborów związanych z używaniem Internetu.
- Uczeń uświadomi sobie jakie są symptomy uzależnienia od Sieci.

Pomoce dydaktyczne: paski z wypisanymi wartościami: zdrowie, rodzina, miłość, przyjaźń, pieniądze, niezależność, wolność i kilka przykładów podanych przez uczniów.

Przebieg zajęć**I. Wprowadzenie**

Rozmowa: Co ludzie robią w Sieci?

Które wartości w życiu są dla ciebie ważne?

II. Rozwinięcie

Rozmowa: W jaki sposób żyje osoba uzależniona od Sieci, co traci? Z jakich wartości rezygnuje?

III. Zakończenie

Rundka: Jak sądzisz, jakie zachowania powinny nas niepokoić, jakie są pierwsze symptomy uzależnienia od Sieci?

Asertywne odmawianie

Temat 1. Chcę być asertywny.

Cele:

- Uczniowie poznają informacje dotyczące zachowań człowieka,
- Uczniowie uczą się rozpoznawać zachowania asertywne, agresywne i uległe u innych,
- Uczniowie potrafią zachować się asertywnie, wyrazić swoje zdanie.

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru

Przebieg zajęć:**I. Wprowadzenie**

Nauczyciel siada z uczniami w kręgu i rozmawia z nimi na temat różnych sytuacji, z którymi spotykają się w życiu. Wyjaśnia pojęcia: asertywność, agresja, uległość. Tłumaczy, że ludzie czasami nie wiedzą jak powinni się zachować, aby nie ulec wpływom innych. Ważne jest właściwe zachowanie i wyrażenie swojego zdania w sposób kulturalny oraz uszanowanie opinii innych.

II. Rozwinięcie.

1. Uczniowie słuchają opisu sytuacji przedstawionej przez nauczyciela:

Koleżanka poprosiła cię o pomoc w przygotowaniu zaległej pracy z informatyki. Pomagasz jej przygotować prezentację, na koniec ona chcąc ci podziękować proponuje wypicie piwka.

2. Nauczyciel prosi, aby uczniowie udzielili odpowiedzi na pytania:

- Dlaczego koleżanka tak zrobiła?
- Jak zachowałiby się w tej sytuacji?
- Kiedy trudno jest odmówić, nawet jeśli nie zgadzamy się na jakieś zachowanie?

Nauczyciel zapisuje na kartkach reakcje uczniów, uczniowie dzielą je na:

Asertywne... Uległe... Agresywne...

3. Uczniowie w grupach odgrywają ustaloną scenkę różnych zachowań: asertywność, uległość, agresję.

Nauczyciel kontroluje przebieg ćwiczenia.

III. Zakończenie

Rozmowa w kręgu: Kiedy czujemy się dobrze ze sobą i z innymi ludźmi?

Zaspokajanie potrzeb psychicznych bez używek

Temat: Udana impreza bez alkoholu.

Cele:

- uczeń uświadomi sobie, jakie potrzeby zaspokaja alkohol.
- uczeń uświadomi sobie, jak te potrzeby można zaspokoić w sposób akceptowany społecznie.
- uczeń podejmie swoim życiu prawidłowe decyzje związane z piciem alkoholu.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka : Co sądzisz o takiej sytuacji? Kochający tatuś kupuje dla swojego 10 - latka bezalkoholowe piwo na grilla?

II. Rozwinięcie

Rozmowa: Po co ludzie piją alkohol na imprezach? Skąd o tym wiedzą? Dla kogo zmiana świadomości jest niebezpieczna?

Co można zrobić oprócz picia alkoholu, aby dobrze się bawić na imprezie?

III. Zakończenie

Rundka : Jakie mogą być przykre konsekwencje i koszty picia alkoholu na imprezach.