

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Scenariusze zajęć są opracowane przez uczestników warsztatów dla realizatorów programu „Jestem swoim trenerem” pod kierunkiem Jolanty Grzebieniewskiej. Nauczyciele, trenerzy wielokrotnie odwoływali się do swojej wiedzy z profilaktyki. Uważają, że mają wystarczającą wiedzę i umiejętności do prowadzenia tego typu zajęć. Dlatego scenariusze są tylko propozycją realizacji modułu z profilaktyki. Realizatorzy programu mogą z nich korzystać, mogą modyfikować je lub tworzyć własne zgodnie z ideą programu. Bank scenariuszy jest otwarty, będzie wzbogacany o nowe propozycje wypracowane przez nauczycieli biorących udział w Sieci „Profilaktyka”.

1. ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowe odżywianie

Temat 1 Zdrowa woda, zdrowia doda.

Cele

- Uczeń pozna znaczenie wody dla zdrowia ludzi.
- Uczeń wybierze wodę jako podstawowy napój.

Pomoce dydaktyczne: wycięty kontur butelki, kropli, kartki papieru, pisaki

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka : Jakie napoje pijesz ? Dlaczego je wybierasz?

Jaki napój dobrze gasi pragnienie?

KONSEKWENCJE CZĘSTOWANIA DZIECI PIWEM BEZALKOHOLOWYM.

II. Rozwinięcie

1. Wyszukanie w Internecie wiadomości na temat różnych napojów.

2. Przygotowanie plakatu:

Zespół I. Stan wody w kranie .

Zespół II Wszystko o picciu wody – ile, jaką....

Zespół III. Fakty i mity na temat różnych napojów.

Prezentacja plakatów.

III. Zakończenie:

Rundka: Co nowego dowiedziałeś się na zajęciach? Jak to wykorzystasz?

Temat 2: Pijmy wodę!

Cele

- Uczeń zastanowi się nad tym, co pije.
- Uczeń potrafi sam dokonać właściwego wyboru.

Pomoce dydaktyczne: różne opakowania po napojach.

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Wszyscy uczniowie przedstawiają co przynieśli ze sobą do picia na zajęcia sportowe; siadają po dwóch stronach na ławkach, po jednej stronie ci, którzy mają wodę, po drugiej ci którzy przynieśli kolorowe napoje

II. Rozwinięcie

Burza mózgów:

1. Dlaczego zrobiliśmy taki podział?
2. Odczytanie z pojemników składu napojów.
3. Dyskusja na temat składu poszczególnych napojów.
4. Co jest dobre dla naszego organizmu, a co może szkodzić?
5. Co powinniśmy pić, szczególnie po wysiłku fizycznym?

III. Zakończenie

Propozycja przygotowania plakatu na tablicę ogłoszeń w holu sali gimnastycznej na temat picia wody.

Systematyczne uprawianie sportu

Temat 1: Dlaczego rozgrzewka jest taka ważna?

Cele:

- Uczeń dowie się o korzyściach prowadzenia rozgrzewki oraz konsekwencjach jej braku.
- Uczeń potrafi poprowadzić rozgrzewkę.
- Uczeń zaprezentuje swoją kreatywność i twórczość.

Pomoce dydaktyczne:

Papier, pisaki, piktogramy.

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

W oparciu o zgromadzone rysunki – piktogramy, dzieci odgadują o jakiej części lekcji będziemy rozmawiać.

- a) człowiek - pulsujące serce
- b) człowiek - MM (mięśnie)
- c) człowiek - tlen+mózg
- d) człowiek - powyżej 36,6°C
- e) człowiek - gibkość
- f) człowiek - ☺

II. Rozwinięcie

„Burza mózgów”: korzyści i konsekwencje braku rozgrzewki.

Praca w zespołach.

Wyznaczeni liderzy 3 grup rysują kwiatki o takiej liczbie płatków, jaka jest liczba osób w grupie. W płatkach uczniowie zapisują ćwiczenia z zakresu rozgrzewki.

Zespół I. Rozgrzewka bieżna

Zespół II. Rozgrzewka stacjonarna.

Zespół III. Rozgrzewka gibkościowa.

Omówienie prac uczniów

III. Zakończenie:

Uczniowie układają rymowanki ze słowem rozgrzewka, np.

- Bo rozgrzewka to rzecz święta, każda buzia uśmiechnięta
- Rozgrzewka jest jak marchewka - ważna, zdrowa i kolorowa
- Na rozgrzewkę są podskoki, skłony na dół i na boki.

Temat 2 : Dlaczego rozgrzewka jest taka ważna?

Cele

- Uczeń dowie się, jak ważna jest rozgrzewka przed planowanym wysiłkiem fizycznym.

Pomoce dydaktyczne - nie ma

Przebieg zajęć :

I. Wprowadzenie

1. Rundka: Do czego potrzebna jest nam rozgrzewka?

II. Rozwinięcie

1. Burza mózgów:

Jak najczęściej się rozgrzewacie przed uprawianiem sportu??

2. Praca w zespołach:

Poszczególne grupy przygotowują ćwiczenia na rozgrzewkę do zaproponowanych przez prowadzącego rodzajów aktywności fizycznej np. ćwiczenia gimnastyczne, gry zespołowe, Prezentacja.

III. Zakończenie

Rundka

Jakie ćwiczenia w czasie rozgrzewki odpowiadają ci najbardziej?

Jak sądzisz, czy grając w piłkę z kolegami, warto przeprowadzić rozgrzewkę?

Temat 3 Czy to prawda, że sport może uszkadzać stawy i mięśnie?

Cele:

- Uczeń dowie się o przyczynach urazów stawów i mięśni.
- Uczeń będzie wiedział jak ćwiczyć, aby nie narazić się na kontuzję.
- Uczeń nauczy się dbać o swoje zdrowie podczas ćwiczeń fizycznych.

Pomoce dydaktyczne:

Papier, pisaki.

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Czy odniosłeś kiedyś kontuzję? W jakich okolicznościach? - swobodne wypowiedzi uczniów.

CZY SŁYSZELIŚCIE O WYPADKACH NA STOKU LUB NAD WODĄ, GDY KTOŚ BYŁ POD WPLYWEM ALKOHOLU?

II. Rozwinięcie

Praca w zespołach:

Przygotowanie w formie plakatu, w zespołach informacji:

Zespół I. Wyszukanie w Internecie informacji o najczęstszych przyczynach, rodzajach kontuzji w dyscyplinach sportowych (siatkówka, koszykówka, sporty siłowe, tenis, biegi długodystansowe itp.)

Zespół II: W jaki sposób można minimalizować kontuzje w sporcie.

Zespół III. Do czego może nam się przydać wiedza o przyczynach i zapobieganiu kontuzjom?

Omówienie prac uczniów.

III. Zakończenie:

Rundka: Powiedz kolegom, co robisz, aby unikać kontuzji ?

Temat 4 Czy sukces w sporcie, to zawsze sukces w życiu?

Cele:

- Uczeń rozwinie wiedzę na temat sukcesu sportowców, oraz zagrożeniach z nim związanych.
- Uczeń dowie się, że to co mówią nam multimedia, to tylko mała część wiedzy na temat sukcesu sportowców.

Pomoce dydaktyczne:

dostęp do Internetu

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Czym dla Ciebie jest sukces?

GWIAZDY FILMU, MUZYKI CZASAMI NIE WYTRZYMUJĄC PRESJI SUKCESU ZAPIJAJĄ SWOJE PROBLEMY. CZYM TO SIĘ KOŃCZY?

II. Rozwinięcie

Przygotowanie plakatu na wybrany przez zespół temat

- konsekwencje bycia sławnym
- największe zagrożenia dla sportowców
- najbliższe otoczenie gwiazd sportu – agenci / sępy
- najpopularniejsze używki, uzależnienia
- presja bycia mistrzem – problemy natury psychologicznej
- doping – niebezpieczna pogoń za sukcesem

Prezentacja prac. Plakaty można powiesić na szkolnej gazecie.

III. Zakończenie

Rundka: Jak sądzisz, dlaczego jedni dobrze sobie radzą ze sportowym sukcesem, a inni nie?

Rozwijanie zainteresowań

Temat 1. Moje zainteresowania.

Cele:

- Uczeń dowie się, w jaki sposób można rozwijać swoje zainteresowania w Grudziądzu.
- Uczeń będzie umiał tak gospodarować czasem wolnym, aby rozwijać swoje zainteresowania.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Uczniowie dobierają się w pary i rozmawiają o swoich zainteresowaniach.

Nauczyciel prosi, aby zapamiętali, jakie są zainteresowania kolegi (koleżanki).

Uczniowie siadają w kręgu: kolejno opowiadają o pasjach osoby z pary.

II. Rozwinięcie

Praca w zespołach

Zespół I Podaj przykłady pozytywnego wpływu zainteresowań, na życie, samopoczucie i zdrowie człowieka.

Zespół II Podaj przykłady, jak można gospodarować swoim czasem wolnym ?

Zespół III Gdzie w Grudziądzu można rozwijać swoje zainteresowania?

III. Zakończenie

Rundka: Co tracą ludzie, którzy nie mają zainteresowań?

MOŻNA PRZEŻYĆ ŻYCIE POD KIOSKIEM Z PIWEM, ALE MOŻNA ŻYĆ CIEKAWIEJ. JAK?

Temat 2 Moda na mądre bieganie

Cele:

- Uczeń dowie się, kto może biegać, kiedy biegać, jak zacząć uprawianie joggingu .
- Uczeń będzie potrafił dobrać odpowiednią odzież i obuwie do warunków pogodowych i ukształtowania terenu.
- Uczeń będzie wiedział jak biegać, aby się nie przetrenować, nie nabawić kontuzji i nie znudzić bieganiem.

Pomoce dydaktyczne: 3 komputery

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Gdzie najbardziej lubisz biegać? Wolisz samotne bieganie czy w towarzystwie?

II. Rozwinięcie

Praca w zespołach:

Przygotowanie „Poradnika młodego biegacza”

Zespół I. Kiedy rozpocząć przygodę z bieganiem i jak przygotować się do pierwszego treningu.

Zespół II. Przygotuj swój dzienniczek biegowy na pierwszy miesiąc treningu.

Zespół III. Jakie imprezy biegowe odbywają się w okolicach Grudziądza, co trzeba zrobić, aby wziąć w nich udział?

Omówienie prac uczniów.

III. Zakończenie

Rundka: Co sądzisz o joggingu? Czy zaczniesz systematycznie biegać?

Czy coś poprawisz w swoich treningach?

Temat 3: Jak jeździć na rowerze aby uniknąć bólu pleców.

Cele:

- Uczeń dowie się o przyczynach bólu kręgosłupa .
- Uczeń będzie wiedział jak zadbać o swoją postawę na rowerze.
- Uczeń nauczy się prawidłowych nawyków związanych z codzienną jazdą na rowerze.

Pomoce dydaktyczne:

- rower wyczynowy, rower turystyczny

Przebieg zajęć:

I Wprowadzenie

Rundka: Czy towarzyszył ci kiedyś ból pleców lub szyi podczas jazdy na rowerze?

II Rozwinięcie

Praca w zespołach:

Zespół I: Jaka jest różnica między rowerem wyczynowym a turystycznym?

Zespół II: Na co trzeba zwrócić uwagę ustawiając prawidłową pozycję na rowerze?

Zespół III: Najczęstsze kontuzje wynikające ze stosowania nieprawidłowej pozycji na rowerze.

Pokaz i omówienie treści przez uczniów.

III. Zakończenie

Rundka: Powiedz kolegom lub zademonstruj jaką prawidłową pozycję na rowerze należy przyjąć aby uniknąć bólu pleców i szyi oraz innych kontuzji.

CZY ROWERZYSTĘ OBOWIĄZUJĄ TAKIE SAME PRZEPISY ZWIĄZANE Z TREŻWOŚCIĄ PODCZAS JAZDY PO DROGACH I ŚCIEŻKACH ROWEROWYCH.

Wzmacnianie roli ucznia

Temat 1: Sposób na samotność.

Cele:

- Uczeń zna i rozumie pojęcie samotności.
- Uczeń rozróżni różne rodzaje samotności .
- Uczeń potrafi akceptować postawę samotności z wyboru .
- Uczeń dowie się co zrobić, aby nie czuć się samotnym.

Pomoce dydaktyczne:

Ilustracje

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Czy czułeś się kiedyś samotny? W jakich okolicznościach?

II. Rozwinięcie

Podział na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje kartę pracy z ilustracją przedstawiającą samotność w różnych aspektach.

- a) Rysunek przedstawiający smutną „buźkę” wśród wielu uśmiechniętych. Rysunek ma symbolizować samotność w tłumie.
- b) Rysunek przedstawiający smutnego człowieka siedzącego przy stole. Rysunek symbolizuje istotę osamotnienia , samotność.
- c) Rysunek przedstawiający samotną postać siedzącą na tle gór. Rysunek sugeruje samotność z wyboru.
- d) Rysunek przedstawiający dziecko na tle wielkiego miasta pełnego ludzi . Rysunek ma symbolizować samotność w tłumie.

Każda grupa otrzymuje polecenie: Przyjrzyj się rysunkowi i powiedz jakie odczucia mogą towarzyszyć przedstawionej tam sytuacji.

Omówienie prac uczniów.

III. Zakończenie

Rundka: Powiedz kolegom , co zrobić aby nie czuć się samotnym wtedy, gdy tego nie chcemy.

Temat 2. Wybór szeptem wolności.

Cele:

- Uczeń zrozumie , że możliwość dokonywania wyboru można stracić.
- Uczeń zaakceptuje fakt, że tylko on odpowiada za dokonane przez siebie wybory.
- Uczeń zrozumie, że nikt nie może zmienić jego zachowania, może to tylko zrobić sam.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Co irytuje nas, gdy chcemy komuś powiedzieć o naszych problemach? -RADY!

II. Rozwinięcie

Dyskusja: Jakich wyborów dokonujemy w życiu?

Czym się wtedy kierujemy?

Dlaczego samodzielność jest dla nas taka ważna?

Kiedy możemy stracić taką możliwość? Np. tracąc zaufanie bliskich albo wchodząc w konflikt z prawem.

III. Zakończenie

Rundka: Jakich wyborów mogą pozbawić nas uzależnienia?

JAKICH WYBORÓW MOŻNA DOKONAĆ POD WPLYWEM ALKOHOLU?

Temat 3: Zaopiekuj się swoją pamięcią.

Cele:

- Uczeń dowie się, jak pamięć wpływa na wyniki w nauce.
- Uczeń określi rodzaj swojej pamięci.
- Uczeń będzie umiał lepiej zorganizować naukę własną.

Pomoce dydaktyczne: dyktafon

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Informacja nauczyciela na temat rodzajów pamięci.

Dyskusja: Po czym można poznać jaki mamy dominujący rodzaj pamięci? Skąd o tym wiemy? Co zrobić, gdy zapomnimy kod do domofonu? „Naciskać numerki bez refleksji. Palec będzie pamiętał kolejność.”

II. Rozwinięcie

Uczniowie przygotowują informację na stronę internetową szkoły, na temat sposobów uczenia się w zależności od dominującego rodzaju pamięci.

III. Zakończenie

Rundka: Jak wykorzystasz swoją wiedzę na temat pamięci odrabiając zadania domowe?
CZY WIESZ, JAK ALKOHOL WPŁYWA NA PAMIĘĆ?

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 smołowatych 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.

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 grila?

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.

3. OBNIŻANIE POZIOMU AGRESJI

Radzenie sobie ze stresem

Temat: Kiedy potrzebny jest stres?

Cele

- Uczeń dowie się, że stres może być pozytywny i pożyteczny
- Uczeń pozna prozdrowotne sytuacje stresu pozytywnego – eustresu.
- Uczeń dowie się, jak inni radzą sobie ze stresem.

Pomoce dydaktyczne:

kartki papieru, pisaki

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka – Co stresuje młodzież? Co stresuje ciebie?

II. Rozwinięcie

1. Burza mózgów - Co to jest stres? Jakie są przyczyny , objawy stresu?
2. Rozmowa z uczniami na temat stresu pozytywnego i negatywnego.
3. Praca w zespołach:

Zespół I. Kiedy odpowiedni poziom stresu jest nam potrzebny?

Zespół II. Kiedy stres nas ogranicza, blokuje działania?

Zespół III. Mój sposób na „zły stres”

III. Zakończenie

Rundka: Co się dzieje, gdy ludzie nie kontrolują poziomu własnego stresu.

Radzenie sobie w sytuacji konfliktu

Temat : Komu służą „ustawki” ?

Cele:

- Uczeń dowie się , czym różni się kibic od kibola.
- Uczeń zrozumie, jakie zagrożenia wynikają z chuligańskich bójek.
- Uczniowie określą swoje normy i wartości związane ze sportem i kibicowaniem.
- Uczeń w przyszłości będzie umiał dokonać właściwego wyboru i ocenić problem.

Pomoce dydaktyczne:

Papier, pisaki

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

1. Czy byłeś kiedyś na zawodach sportowych i kibicowałeś jakiejś drużynie. Co by było, gdyby to było zakazane? Czy coś by się w sporcie zmieniło?
2. Przedstawienie definicji „ustawka”: starcie fizyczne dwóch grup ludzi bądź dwóch osób, zazwyczaj deklarujących przynależność do innych grup kibicowskich identyfikujących się głównie z klubami piłkarskimi, a także innych dyscyplin sportowych. Starcie zwykle oparte jest na określonych zasadach i odbywa się o ustalonej porze i w ustalonym miejscu.

II. Rozwinięcie

1. Praca w grupach. Przygotowanie plakatu:

- I grupa : Cechy kibica. (ubiór, mowa, zachowanie)
- II grupa: Cechy kibola
- II grupa: „Ustawki” między rówieśnikami jako sposób na rozwiązanie konfliktu.
- III grupa : Komu służą „ustawki”? (po co ludzie chodzą na „ustawki”)

Prezentacja prac.

III. Zakończenie

Rundka : Jak inaczej można zaspokoić potrzeby, które są ważne w „ustawkach”?

CZY WYPITY ALKOHOL „ŁAGODZI” OBYCZAJE?

Podnoszenie samooceny

Temat 1. Samoocena wpływa na jakość naszego życia.

Cele:

- Uczeń określi swoje mocne strony.
- Uczeń kształtując swoją dobrą samoocenę nie będzie szukał uznania kolegów w sposób nieakceptowany społecznie.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka:

Co to znaczy mieć dobrą samoocenę? Jak się czuje człowiek, który ma samoocenę zaniżoną?

II. Rozwinięcie

Rozmowa: Skąd wiemy, jacy jesteśmy?

Kto wpływa na naszą samoocenę?

Dlaczego dobra samoocena jest dla nas ważna?

Rundka : Co dobrego umiem powiedzieć na swój temat? W jakiej dziedzinie jestem dobry, osiągam sukcesy?

III. Zakończenie

Rozmowa: Czym się różni życie człowieka z dobrą samooceną, od osoby z samooceną zaniżoną?

Temat 2 : Ruch usprawniający pamięć i koncentrację uwagi.

Cele

- Uczeń poszerzy swoją wiedzę na temat funkcjonowania pamięci oraz rozwijanie kreatywności .
- Uczeń będzie przestrzegał reguły gier oraz zdrowej rywalizacji

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

1. Wyjaśnienie procesu funkcjonowania pamięci. Prawa zapamiętywania. Jak to wykorzystać w szkole? Uświadomienie uczniom, że lepsza pamięć i koncentracja ułatwia naukę.

II. Rozwinięcie

1. Zabawa pamięciowa. (podajemy ciąg cyfr, kolejna osoba odtwarza i dokłada 1 itd.)
2. Zabawa doskonaląca koncentrację i pamięć ruchową: wykonywanie kilku czynności jednocześnie, dzięki czemu mózg pozostaje czujny i rześki.
3. Jednoczesne zataczanie dużych kół ramionami, mruganie powiekami i kiwanie potakująco głową - przez 10 sekund.
4. Obracanie oczami zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i kiwanie głową w obie strony -przez 10 sekund.
5. Podskakiwanie na jednej nodze i udawanie gry na gitarze - przez 10 sekund.
6. Zabawa doskonaląca pamięć ruchową – kinestetyczną: U. dobierają się w pary. Każdy przygotowuje sekwencję 5-6 gestów. Zadaniem partnera jest powtórzenie gestów w tej samej kolejności po jednokrotnym pokazie.

III. Zakończenie

Pokaż ćwiczenie, które możesz wykorzystać w czasie odrabiania zadania domowego.

Temat 3 Mogę uczyć się szybciej

Cele:

- Uczeń dowie się, co może poprawić w organizacji nauki własnej.
- Uczeń uświadomi sobie, że ma możliwości poznawcze, które może wykorzystać ucząc się.
- Uczeń zrozumie, że „uczenia się “ można się uczyć.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Ile czasu dziennie poświęcasz na naukę, ile powinienes, aby osiągać lepsze wyniki w nauce?

II. Rozwinięcie

Rozmowa na temat:

- Rodzaje pamięci (wzrokowa, słuchowa, czuciowa, mieszana).
- Kiedy notatki pomagają w nauce?
- Moje mnemotechniki – czyli jak sobie ułatwiam zapamiętywanie?
- Jak odrabiam zadania domowe?
- Jak szybko czytam?
- JAK ALKOHOL I INNE UŻYWKI WPŁYWAJĄ NA UCZENIE SIĘ ?

III. Zakończenie

Rundka: Co po dzisiejszych zajęciach możesz poprawić w organizacji nauki własnej?

Co jeszcze pomaga nam w nauce, jak to wykorzystać?

Stosowanie zasad fair play

Temat 1: Czy zawsze muszę wygrywać?

Cele:

- Uczeń wie, jak ma się zachować w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- Uczeń wie, jak wygrywać fair – play,
- Uczeń uświadamia sobie, że porażka może motywować do większego wysiłku.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I Wprowadzenie

Rundka: Czy zdarzyło ci się kiedyś przegrać? W jakich okolicznościach? Co wtedy czuleś/aś?

II Rozwinięcie

1.Praca w grupach: odpowiedz na pytanie ; Co to znaczy?

Grupa I Chcemy wygrywać, ale nie za wszelką cenę.

Grupa III Umiemy cieszyć się ze zwycięstwa, nie poniżając przeciwnika.

Grupa III Przyjmujemy porażkę z godnością, nie obrażamy się, nie złościmy, nie obwiniamy przeciwników i organizatorów.

Wypowiedzi uczniów na dany temat.

III. Zakończenie

Rundka: Każdy uczeń zastanawia się nad pytaniem „Czy zawsze muszę wygrywać?”

Swobodne wypowiedzi.

Temat 2: Czy zawsze muszę wygrywać?

Cele :

- Uczeń wie, dlaczego stosowanie dopingu jest szkodliwe dla zdrowia.
- Uczeń rozumie, na czym polega zasada fair play
- Uczeń rozumie, że w sporcie ważniejsze jest zdrowie niż wygrywanie poprzez stosowanie dopingu.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Jak sądzisz, dlaczego ludzie nie lubią przegrywać?

II. Rozwinięcie

1. Rozmowa z uczniami na temat zasady fair play, wyjaśnienie pojęcia dopingu w sporcie.
2. Jakie korzyści i straty ponosi sportowiec używający dopingu?
3. Praca w zespołach: Przygotowanie do dyskusji.

Zespół I Czy można być nieuczciwym w sporcie a uczciwym w życiu?

Zespół II. Jak zachowania z boiska odbijają się na życiu sportowca? Podaj przykłady sportowców, którzy zostali przyłapani na dopingu.

III. Zakończenie

Rundka: Czy w sporcie, w życiu warto wygrywać za wszelką cenę?

Wspólna zabawa bez rywalizacji

Temat : Aktywność fizyczna bez rywalizacji.

Cele :

- Uczeń dowie się, że aktywność fizyczna to nie tylko rywalizacja sportowa, ale również zabawa i pokonywanie własnych słabości.
- Uczeń uświadomi sobie, że sport to okazja do spotkań ze znajomymi, aktywne spędzanie wolnego czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Pomoce dydaktyczne: Pocięte zdanie *Uprawianie sportu razem, bez ścigania się, spędzanie aktywnie czasu z rodziną i przyjaciółmi, porównywanie się z samym sobą, a nie z innymi.*

Przebieg zajęć

I. Wprowadzenie

Rundka : Umiem dobrze i lubię.....(wymień dyscyplinę sportową)

II. Rozwinięcie

1. Rozmowa z uczniami na temat:
Czy możliwa jest aktywności fizyczna bez rywalizacji?
2. Ułożenie zdania z wyrazów:

Jaką formę aktywności fizycznej można uznać za aktywność bez rywalizacji?

(Uprawianie sportu razem, bez ścigania się, spędzanie aktywnie czasu z rodziną i przyjaciółmi, porównywanie się z samym sobą, a nie z innymi)

3. Dyskusja: Jakie są „+” i „-” uprawiania sportu bez rywalizacji?

III. Zakończenie

Rundka: Co by było, gdyby w sporcie nie było rywalizacji?