

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – SCENARIUSZE GODZIN WYCHOWAWCZYCH

TEMAT: SUBSTANCJE UZALEŻNIAJĄCE.

Cel ogólny: Zapoznanie uczniów z mechanizmem uzależnienia oraz rodzajami środków uzależniających.

Cele szczegółowe:

- rozróżnia naturalne i chemiczne sposoby osiągania dobrego samopoczucia,
- rozpoznaje substancje odurzające oraz mechanizmy ich działania.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Szary papier, pisaki, szpula nici, plansza z nazwami narkotyków.

METODY: mini wykład, pogadanka, ćwiczenia praktyczne

Przebieg zajęć:

1. Wstęp – wszyscy w kręgu określają swój nastrój w skali od 1 do 10.
2. Mini wykład: Zapoznanie uczniów z tematyką zajęć – problemem zagrożeń dnia dzisiejszego. W tym celu mówi uczniom o pośpiechu, ciągłym braku czasu, stresie. Koncentruje się na problemach współczesnych bezrobociu oraz jego konsekwencjach. Jednocześnie podkreśla że każdy człowiek pragnie doświadczać w życiu przyjemnych chwil, a z nieprzyjemnościami radzimy sobie za pomocą różnych dostępnych metod.
3. Skojarzenia: Pytania do klasy:
 - Co robią ludzie, aby poprawić sobie samopoczucie?- zapisuje odpowiedzi dzieląc je na naturalne i sztuczne.
4. Omówienie planszy: uczniowie zastanawiają się nad podziałem metod na dwie grupy:
 - a. naturalne – polegające na własnej aktywności, która nie szkodzi ani nam, ani innym ludziom,
 - b. sztuczne – stosując środki uzależniające – które wpływają na działanie mózgu i nasze uczucia dopóki działają w organizmie.
5. Doświadczenie – mechanizm uzależnienia:

Uczeń odwija kawałek nici ze szpulki a następnie rozrywa ją na dwie części, następnie drugi uczeń owija nicią nadgarstki kolegi, a ten próbuje je rozerwać. Na tym przykładzie nauczyciel tłumaczy jak łatwo i niezauważalnie człowiek może popaść w uzależnienie z którego nie może się wyswobodzić.
6. Wykład – substancje uzależniające (prezentacja multimedialna lub z użyciem materiałów pomocniczych – plansz o substancjach uzależniających).

I. **Nikotyna** - organiczny związek chemiczny z grupy alkaloidów pirydynowych zawarty w liściach i korzeniach tytoniu szlachetnego . W niskich dawkach (1–3 mg) wykazuje działanie stymulujące, co jest głównym powodem, dla którego palenie tytoniu sprawia przyjemność. W małych dawkach działa ona stymulująco, powodując wzmożone wydzielanie adrenaliny, co powoduje wszystkie związane z tym objawy (zanik bólu i głodu, przyspieszone bicie serca, rozszerzone źrenice itp). W większych dawkach powoduje trwałe zablokowanie działania układu nerwowego, gdyż wiąże się ona trwale z receptorami

nikotynowymi w komórkach nerwowych zaburzając ich metabolizm. Pojawia się uczucie lekkości, następnie zmiana percepcji, zmiana postrzegania otoczenia, światłowstręt, zmęczenie, brak energii, uczucie oderwania od rzeczywistości, myślotok, wymioty, biegunka. W jeszcze większych dawkach występuje zamroczenie pola widzenia i pojawić się mogą halucynacje – zazwyczaj czarno-białe "wizjonerskie" obrazy. W ekstremalnie wysokich dawkach następuje utrata przytomności, drgawki i zgon.

II. Środki tłumiące –np. alkohol etylowy - Etanol jest substancją narkotyczną z kategorii depresantów. W małych dawkach – rzędu 30–35 ml (duże piwo, dwa kieliszki wódki) wywołuje on stan pobudzenia, przyspieszone bicie serca, rozszerzenie źrenic, zaprzestanie odczuwania zmęczenia i ogólną poprawę nastroju. U zdrowej, młodej osoby, która do tej pory nie spożywała alkoholu, wypicie 100 g etanolu (ok. 1/4 l wódki) powoduje już zwykle stan silnego zamroczenia – objawiający się utratą sprawności ruchowej, problemami z utrzymaniem równowagi, utratą kontroli nad własnymi emocjami. W skrajnych postaciach zamroczenie alkoholowe przejawia się czasami całkowitą utratą świadomości i zanikami pamięci, zanika zdolność koncentracji i oceny sytuacji, pamięć, mowa, widzenie staje się nieostre. Często alkohol leży u podstaw zachowań agresywnych i impulsywnych, a zaburzenie zdolności logicznego myślenia może powodować nieporozumienia, przez co osoby nadużywające alkoholu często wdają się w bójki.

III. Halucynogeny – marihuana - wysuszone i czasem sfermentowane kwiatostany (niejednokrotnie z niewielką domieszką liści) żeńskich roślin konopi (*Cannabis sativa*) zawierające substancje psychoaktywne z grupy kannabinoli. Ma ona w zależności od warunków działanie: uspokajające, lekko euforyzujące i przeciwbólowe, pobudzające apetyt, rozkurczające mięśnie, zmniejszające ciśnienie śródgałkowe i rozszerzające oskrzela.

IV. Środki pobudzające – amfetamina - organiczny związek chemiczny, pochodna β-fenyletyloaminy. Powoduje silne pobudzenie psychomotoryczne, euforia, przyśpieszona akcja serca i szybki oddech, podwyższone ciśnienie krwi, brak łaknienia i potrzeby snu, rozszerzenie źrenic, bladość skóry, gonitwa myśli, silna euforia, jadłowstręt i światłowstręt, suchość w ustach, zmniejszona wrażliwość na ból oraz zmęczenie.

V. Opiaty – morfina - organiczny związek chemiczny z grupy alkaloidów. Wchodzi w skład opium i jest jego najistotniejszym składnikiem psychoaktywnym. Ma działanie narkotyczne (odurzające), przeciwbólowe, przeciwkaszlowe, przeciwbiegunkowe, działa depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy (zalicza się do depresantów). Nadmierne dawki mogą prowadzić do śpiączki z depresją ośrodka oddechowego (niewydolność oddechowa). Kilkunastokrotne użycie morfiny prowadzi do uzależnienia fizycznego, uzależnienie psychiczne występuje znacznie szybciej.

7. Runda końcowa: Każdy uczeń kończy następujące zdanie: *Dzisiaj na zajęciach ważne dla mnie było...*

8. Ewaluacja – Ankieta ewaluacyjna

Bibliografia:

1. Scenariusze godzin wychowawczych, M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat (2007) wyd. Harmonia.
2. Internet Wikipedia.
3. Biologia zakres rozszerzony cz. 2, W. Lewiński (2008) wyd. Operon

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – SCENARIUSZE ZAJĘĆ

TEMAT: NARKOTYKI.

Cel ogólny: Zapoznanie uczniów z mechanizmem uzależnienia od narkotyków oraz motywami sięgania po narkotyki.

Cele szczegółowe:

- uczeń podaje przyczyny sięgania po narkotyki przez młodzież,
- potrafi podać skutki oddziaływania narkotyków,
- potrafi podać argumenty za oraz przeciw używaniu narkotyków

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Szary papier, pisaki, szpula nici, plansza z nazwami narkotyków, arkusz niedokończone zdania

METODY: burza mózgów, pogadanka, dyskusja

Przebieg zajęć:

4. Wstęp – wszyscy w kręgu określają swój nastrój nazwą koloru.
5. Burza mózgów:
 - a. Uczniowie wypisują motywy , którymi kierują się młodzi ludzie sięgając po narkotyki;
 - b. Uczniowie wypisują argumenty przeciw braniu narkotyków
6. Rodzaje narkotyków:

Uczniowie przypominają nazwy narkotyków oraz skutki ich działania, nauczyciel uzupełnia wiadomości (film dydaktyczny: Narkotyki)
7. Arkusz „Moje poglądy”: uczniowie kończą następujące zdania:

- Narkotyki kojarzą mi się z ...
- Według mnie narkotyki są ...
- Kiedy moi rówieśnicy zażywają narkotyki myślę ...
- Narkomani są ...

5. Dyskusja.

Uczniowie dzielą się na dwie grupy. Jedna przygotowuje argumenty przemawiające za słusznością zdania: *Warto brać narkotyki*, druga: *Narkotyki szkodzą*. Argumenty zapisujemy na tablicy.

6. Omówienie dyskusji:

Propozycje pytań do uczniów:

- Które argumenty przekonały Was o słuszności tezy *Warto brać narkotyki*?
- Które z argumentów przeciw braniu narkotyków przemówiły do Was najbardziej?
- Co przekonuje was o słuszności własnego wyboru – niezażywania narkotyków?

7. Runda końcowa: Każdy uczeń kończy następujące zdanie: *Z dzisiejszych zajęć zapamiętałem...*

8. Ewaluacja – Ankieta ewaluacyjna

Bibliografia:

4. Scenariusze godzin wychowawczych, M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat (2007) wyd. Harmonia.
5. Internet Wikipedia.
6. Biologia zakres rozszerzony cz. 2, W. Lewiński (2008) wyd. Operon

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – SCENARIUSZE

TEMAT: UŻYWANIE I NADUŻYWANIE ALKOHOLU.

Cel ogólny: Zapoznanie uczniów z mechanizmem uzależnienia od alkoholu i wpływie alkoholu na organizm człowieka.

Cele szczegółowe:

- uczeń podaje przyczyny sięgania po alkohol przez młodzież,
- potrafi określić wpływ alkoholu na organizm człowieka,
- potrafi podać argumenty za oraz przeciw używania alkoholu,

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Szary papier, pisaki, film dydaktyczny Alkohol droga do nikąd, zdania

METODY: burza mózgów, pogadanka, dyskusja

Przebieg zajęć:

1. Burza mózgów:

Uczniowie wspólnie opracowują listę motywów, którymi młodzi ludzie kierują się sięgając po alkohol. Następnie uczniowie wybierają od 3 do 5 motywów z którymi młodzi ludzie nie zawsze sobie radzą. Uczniowie zastanawiają się nad innymi niż alkohol sposobami radzenia sobie z trudnościami. Pomysły uczniowie wypisują na tablicy.

2. Wpływ alkoholu na organizm człowieka – film dydaktyczny.

Uczniowie wynotowują wpływ alkoholu na organizm człowieka.

3. Pogadanka – używanie a nadużywanie alkoholu:

Uczniowie uzupełniają tabelę poniższymi stwierdzeniami:

- zażywanie narkotyków, zażywanie leków bez zgody lekarza i rodziców, picie alkoholu w nadmiernej ilości, okazjonalne wypicie piwa, picie alkoholu przez kobiety w ciąży, picie alkoholu przez kierowców, picie w czasie zażywania leków, zażywanie leków bez potrzeby:

UŻYWANIE	NADUŻYWANIE

5. Szeregowanie zdań:

Uczniowie szeregują zdania według kryteriów przyjętych w tabeli „używanie a nadużywanie”:

- I. Karol bierze lekarstwa zgodnie z zaleceniem lekarza.
- II. Tata nalewa gościom do kieliszków urodzinowego szampana.
- III. Mama zawsze przed wyjściem do pracy bierze środki uspakajające.
- IV. Mama po konsultacji z lekarzem podaje Markowi aspirynę, aby obniżyć gorączkę.
- V. Jacek wdycha butapren by lepiej się poczuć.
- VI. Darek częstuje małych kolegów winem na każdej imprezie.
- VII. Piotr jadąc samochodem pije piwo bezalkoholowe

6. Runda końcowa: Każdy uczeń kończy następujące zdanie: *Na dzisiejszych zajęciach ważne dla mnie było...*

8. Ewaluacja – ankieta ewaluacyjna.

Bibliografia:

7. Scenariusze godzin wychowawczych, M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat (2007) Wyd. Harmonia.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – SCENARIUSZE ZAJĘĆ

TEMAT: DOPALACZE.

Cel ogólny: Zapoznanie uczniów z mechanizmem działania dopalaczy.

Cele szczegółowe:

- uczeń podaje przyczyny sięgania po dopalacze przez młodzież,
- potrafi podać skutki działania dopalaczy,
- potrafi podać argumenty za oraz przeciw używaniu dopalaczy,
- potrafi odróżnić dopalacze od innych substancji psychoaktywnych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Szary papier, pisaki, prezentacja Dopapalacze, arkusz niedokończone zdania

METODY: burza mózgów, pogadanka, dyskusja

Przebieg zajęć:

1. Wstęp – SONDAŻ WSTĘPNY

1. Czy jest rozsądne wpuszczanie do domu nieznanym ludzi, gdy jesteś sam?

TAK/NIE

2. Czy zgodziłbyś się na branie nowego, całkowicie nieznanego i potencjalnie szkodliwego leku w jakimś eksperymencie?

TAK/NIE

3. Czy człowiek powinien wiedzieć, co spożywa (je lub pije)?

TAK/NIE

4. Czy wiesz, co to takiego „dopalacz”?

(TAK/NIE)

5. Czy zdarzyło Ci się osobiście używać środka zwanego „dopalaczem”?

TAK/NIE

6. Czy gdyby „dopalacze” były tanie i powszechnie dostępne dla wszystkich (w tym dla osób niepełnoletnich) życie ludzi byłoby lepsze czy gorsze?

LEPSZE / GORSZE

7. Czy osoby niepełnoletnie powinny mieć swobodny dostęp do substancji psychoaktywnych takich jak alkohol, papierosy, narkotyki, „dopalacze”, leki psychotropowe ?

TAK/NIE

8. Czy znasz **DOKŁADNY** skład chemiczny, pochodzenie i działanie fizjologiczne chociaż jednego środka zwanego dopalaczem?

TAK/NIE

2. Informacje podstawowe:

1. Używanie tzw. dopalaczy jest niebezpieczne dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych użytkownika.

Prezentując ten podstawowy komunikat musimy umieć podać pojedyncze

2. Producenci i sprzedawcy tzw. dopalaczy nie gwarantują nam bezpieczeństwa, nie prowadzą żadnych wystarczających badań analitycznych z punktu widzenia bezpieczeństwa użytkownika. To zawsze wielki eksperyment na ludziach.

3. Z powodu używania różnorodnych składników nie da się odpowiedzialnie przewidzieć skutków indywidualnych użycia danego „dopalacza” u konkretnego użytkownika. Taka sytuacja bardzo utrudnia pomoc lekarską, gdy jest ona niezbędna.

4. W niektórych „dopalaczach” wykryto substancje będące nielegalnymi narkotykami z potencjałem uzależnienia, dodane tam bez wiedzy nabywcy. Tzw. dopalacze mogą uzależniać.

5. Nie wszyscy używają tzw. dopalaczy, w gruncie rzeczy była to i jest nadal mniejszość i to zdecydowana MNIEJSZOŚĆ. Moda na „dopalacze” nie obowiązuje, nie ma jej, ogranicza się do wybranych, niewielkich środowisk.

3. Burza mózgów:

c. Uczniowie wypisują motywy, którymi kierują się młodzi ludzie sięgając po dopalacze;

d. Uczniowie wypisują argumenty przeciw braniu dopalaczy

4. Rodzaje dopalaczy:

Uczniowie poznają nazwy wybranych dopalaczy oraz skutki ich działania, nauczyciel uzupełnia wiadomości (Prezentacja multimedialna STOP DOPALACZOM)

5. Arkusz „Moje poglądy”: uczniowie kończą następujące zdania:

- Dopalacze kojarzą mi się z ...

- Według mnie dopalacze są ...

- Kiedy moi rówieśnicy korzystają z dopalaczy myślę ...

- Dopalacze są ...

6. Dyskusja.

Uczniowie dzielą się na dwie grupy. Jedna przygotowuje argumenty przemawiające za słusznością zdania: *Warto brać dopalacze*, druga: *Dopalacze szkodzą*. Argumenty zapisujemy na tablicy.

7. Omówienie dyskusji:

Propozycje pytań do uczniów:

- Które argumenty przekonały Was o słuszności tezy *Warto brać dopalacze*?

- Które z argumentów przeciw braniu dopalaczy przemówiły do Was najbardziej?

- Co przekonuje was o słuszności własnego wyboru – niebrania dopalaczy?

8. Runda końcowa: Każdy uczeń kończy następujące zdanie: *Z dzisiejszych zajęć zapamiętałem...*

9. Ewaluacja – ankieta ewaluacyjna.

Bibliografia:

8. Scenariusze godzin wychowawczych, M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat (2007) wyd. Harmonia.
9. Internet Wikipedia.

10. Wojcieszek K., Wygrać życie. Szkolny program profilaktyki, Kraków 2002, Wyd. Rubikon.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ - SENARIUSZE ZAJĘĆ

TEMAT: ZACHOWANIA ASERTYWNE.

Cel ogólny: zapoznanie uczniów z techniką zachowań asertywnych.

Cele szczegółowe:

- uczeń rozpoznaje zachowania asertywne,
- potrafi określić przyczynę zachowań asertywnych,
- rozwija poczucie własnej wartości.

Środki dydaktyczne: arkusze papieru, pisaki

Metody: wykład, ćwiczenia praktyczne, burza mózgów, psychodrama.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wykład – zachowania asertywne:

ASERTYWNOŚĆ – charakteryzuje się respektowaniem własnych praw oraz uszanowaniem praw innych.

Zachowując się asertywnie:

- jesteśmy zadowoleni z siebie i innych,
- mamy szacunek dla siebie i innych,
- mniej ranimy innych,
- kształtujemy poczucie własnej wartości

Ryzykujemy, że:

- będziemy źle postrzegani przez innych, ponieważ wyrażamy swoje odczucia,
- uzyskamy etykietę człowieka idącego przez życie przebojem,
- możemy się spodziewać zmian w naszych relacjach z innymi.

2. Ćwiczenie – sztuka odmawiania:

Przed rozpoczęciem ćwiczenia nauczyciel precyzuje uczniom pojęcie „odmowa asertywna”, zaznacza że mówiąc innym nie, pamiętali o uzasadnieniu swojej decyzji. Podkreśla także aby:

- nie przepraszali swojego rozmówcy – odmowa nie jest niczym złym,
- nie usprawiedliwiali swojego postępowania,
- nie krytykowali ani nie pouczali drugiej osoby,

Ćwiczenie w parach – odmawianie:

Jeden uczeń chce od drugiego pożyczyć zeszyt, pieniądze itp. Zadaniem właściciela jest asertywnie odmówić swojemu rozmówcy np.

Niepoprawnie – Nie pożyczę ci tej książki bo u ciebie jest brudno i mi ją zniszczysz.

Poprawnie – Nie pożyczę ci tej książki bo mam taką zasadę, że nie pożyczam książek.

3. Omówienie ćwiczenia:

Propozycje pytań dla uczniów

- Co czuliście pożyczając drugiej osobie rzecz?
- Co czuliście odmawiając?
- W której roli łatwiej się wam było odnaleźć: pożyczającego czy właściciela?

4. Burza mózgów:

Odwołując się do własnych refleksji, uczniowie mówią, co ryzykują zachowując się asertywnie. Wypowiadają się też na temat wpływu zachowania na wizerunek publiczny. Swoje propozycje zapisują na arkuszach papieru>

5. Psychodramy:

Propozycje sytuacji do odegrania:

- I. Chłopak wchodzi do szkolnej łazienki, w której koledzy palą papierosy. Koledzy zachęcają go by się do nich przyłączył.
- II. Koleżanka pożycza drobne sumy pieniędzy, ale nigdy ich nie oddaje. Teraz znowy próbuje pożyczyć pieniądze.
- III. Klasa planuje iść na węgry, jednak 2 osoby uważają, że to jeszcze bardziej pogorszy sytuację klasy.

6. Omówienie scenek:

Propozycje pytań do uczniów:

- Co czujemy, myślimy, robimy w sytuacjach wymagających od nas przeciwstawienia się innym?
- Na czym polegałyby asertywne zachowania w tych sytuacjach?

7. Każdy uczeń kończy zdanie: *Dzisiaj na zajęciach zaskoczyło mnie ...*

8. Ewaluacja – ankieta ewaluacyjna

BIBLIOGRAFIA:

Scenariusze godzin wychowawczych, M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat, (2007), Wyd. Harmonia

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – SCENARIUSZE GODZIN WYCHOWAWCZYCH

TEMAT: ETAPY PODEJMOWANIA DECYZJI.

Cel ogólny: Zapoznanie uczniów z mechanizmem podejmowania decyzji.

Cele szczegółowe:

- uczeń potrafi odmawiać,
- potrafi podejmować odpowiedzialne decyzje,
- potrafi być asertywny.

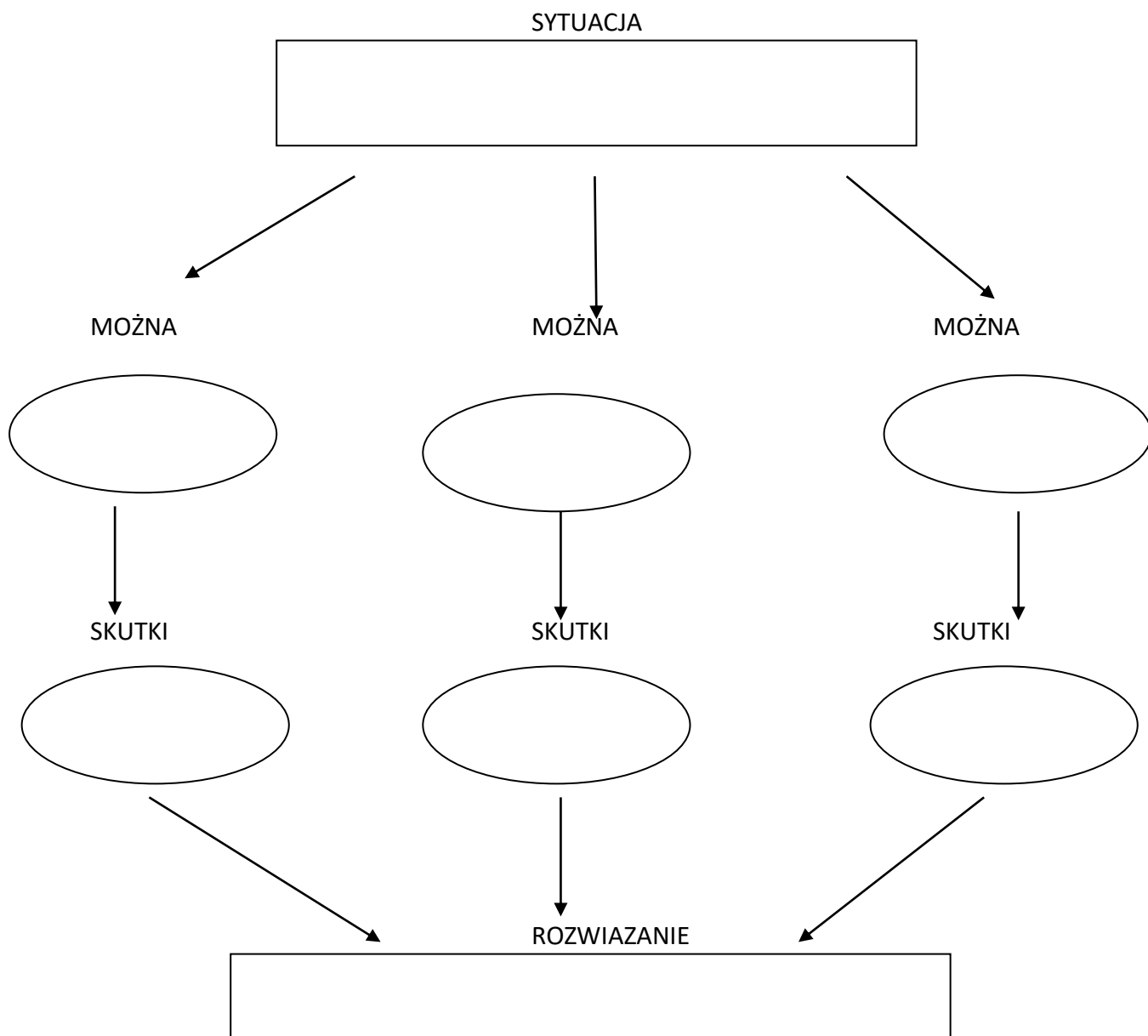
ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Plansza „Labirynt podejmowania decyzji”, karty z planszą dla każdego ucznia

Metody: Wykład, psychodrama, praca indywidualna i w grupach.

Przebieg zajęć:

1. Wstęp – wszyscy w kręgu określają swój nastrój w skali 1 do 10.
2. Wykład – Etapy decydowania i odmawiania.
ETAP I:
Sprawdź zadając pytania czy to co proponuje Ci kolega jest naprawdę dla Ciebie dobre:
 - Czy jest to bezpieczne?
 - Czy jest to dla mnie zdrowe?
 - Czy rodzice zgodziliby się na to?
 - Jak będę się czuł kiedy to zrobię?ETAP II:
Jeśli dany pomysł jest zły, podejmij decyzję odmowną (możesz powiedzieć NIE, możesz postępować inaczej niż kolega, możesz odejść jeśli coś ci nieodpowiada)
ETAP III:
Powiedz NIE i ewentualnie zaproponuj swojemu rozmówcy w zamian coś innego (zmieniając temat rozmowy, proponując inny sposób spędzania czasu, obracając propozycję w żart).
3. Omówienie sytuacji, psychodrama:
Scenka: Jesteś u koleżanki lub kolegi w domu. Wykorzystując nieobecność rodziców namawia Cię on/ona do np. wypicia piwa.
4. Praca w grupach 3-4 osobowych – psychodrama:
Jedna z osób namawia drugą do zażywania środków odurzających, a trzecia – pozostaje obserwatorem zajścia. Po kilku minutach następuje zamiana ról.
5. Omówienie scenek: Uczniowie wypowiadają się na temat uczuć, których doświadczali wcielając się w poszczególne role. Co sprawiało im największą trudność w odmowie.
6. Plansza Labirynt podejmowania decyzji: nauczyciel omawia planszę, a następnie uczniowie samodzielnie ją wypełniają zwracając szczególną uwagę na skutki decyzji.



7. Runda końcowa: Każdy uczeń kończy następujące zdanie: *Na dzisiejszych zajęciach zaskoczyło mnie...*

8. Ewaluacja – Ankieta ewaluacyjna

Bibliografia:

11. Scenariusze godzin wychowawczych, M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat (2007) wyd. Harmonia.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – SCENARIUSZE ZAJĘĆ

TEMAT: MOJE MOCNE STRONY.

Cel ogólny: umiejętność określania swoich mocnych i słabych stron.

Cele szczegółowe:

- uczeń uświadamia sobie mocne strony,
- potrafi je u siebie rozpoznać.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Brystol, kredki, sylwetka człowieka wycięta z papieru.

METODY: mini wykład, burza mózgów, ćwiczenia praktyczne

Przebieg zajęć:

1. Runda wstępna: Wszyscy kończą następujące zdanie: Ostatnio zostałem pochwalony za ...
2. Krótkie wprowadzenie do zajęć.

Nauczyciel tłumaczy wszystkim, że warto każdego dnia myśleć o sobie pozytywnie, nasza samoocena ma bowiem wpływ na to, jak się zachowujemy, jakich wyborów dokonujemy. Gdy słyszymy o sobie negatywne opinie nasze poczucie własnej wartości maleje. Pozytywne uwagi i myśli wzmacniają wiarę we własne siły.

3. Ćwiczenie – moja sylwetka: W kontur postaci wyciętej z papieru uczniowie wpisują swoje mocne strony np. moje ręce potrafią najlepiej grać w koszykówkę itp.
4. Omówienie ćwiczenia: Uczniowie kolejno mówią co sprawiło im największą trudność w tym zadaniu, a co było łatwe.
5. Gra „List Polecony”:

Uczniowie otrzymują po trzy kartki z niedokończonym zdaniem: Lubię kiedy TY ... Następnie uzupełniają jego treść – na każdej z otrzymanych kartek – w zależności od tego, do kogo chcą skierować swoje komunikaty. Chętni odczytują swoje komunikaty.

6. Omówienie gry:

Wszyscy wypowiadają się na temat uczuć, które towarzyszyły im , gdy odczytywali pozytywne informacje o sobie.

7. Ewaluacja – ankieta ewaluacyjna.

Bibliografia: Scenariusze godzin wychowawczych, M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat (2007) wyd. Harmonia.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – SCENARIUSZE ZAJĘĆ

TEMAT: GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Cel ogólny: wskazanie osób i instytucji do których uczniowie mogą zwrócić się z prośbą o pomoc.

Cele szczegółowe:

- uczeń wie do kogo może się zwrócić z prośbą o pomoc w sprawie uzależnień na terenie szkoły lub gminy,
- zna zakres oferowanej pomocy przez osoby i instytucje.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: Kartki papieru, długopisy.

METODY: pogadanka

Przebieg zajęć:

1. Runda wstępna: Wszyscy kończą następujące zdanie: Czuję się dziś jak ...
2. Pogadanka dotycząca osób i instytucji, do których uczniowie mogą się zwrócić o pomoc zarówno w szkole, jak i na terenie gminy.
3. Podanie uczniom nazw instytucji udzielających wsparcia uzależnionym i ich rodzinom oraz adresów umożliwiających kontakt z tymi placówkami.
4. Zaproszenie na zajęcia fachowca: psychologa, pedagoga, przedstawiciela straży miejskiej, policji, lekarza
5. Ewaluacja – ankieta ewaluacyjna.

Bibliografia:

12. Scenariusze godzin wychowawczych, M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat (2007), Wyd. Harmonia.