

Klasa: VII

Temat: Nie daj się uzależnieniom.

Cel główny:

- Uświadomienie uczniom, czym są uzależnienia, jakie niosą skutki i jak ich unikać.

Cele operacyjne – uczeń:

- Definiuje pojęcie uzależnienia.
- Wymienia najczęstsze uzależnienia wśród dzieci i młodzieży (np. telefon, Internet, gry komputerowe, używki – papierosy, alkohol, e-papierosy, narkotyki, energia drinki).
- Rozpoznaje symptomy uzależnień i ich wpływ na życie fizyczne, psychiczne i społeczne.
- Rozróżnia zachowania ryzykowne od nawyków bezpiecznych.
- Wskazuje sposoby radzenia sobie z presją rówieśniczą i buduje postawę asertywną.

Cele wychowawcze:

- Kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie i życie.
- Wzmacnianie postawy asertywnej i budowanie pewności siebie.
- Promowanie stylu życia wolnego od nałogów i szkodliwych zachowań.

Metody:

- Pogadanka kierowana
- Praca z materiałem multimedialnym
- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Drama/asertywne odgrywanie scenek

Formy:

- Indywidualna
- Zespołowa
- Praca uczniów z pomocą nauczyciela

Środki dydaktyczne:

- Tablica multimedialna
- Program **Eduterapeutica – Problemy wychowawcze: Uzależnienia**
- Mazaki, kartki A3 do pracy w grupach

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 minut)

Nauczyciel:

- Przywitanie z uczniami, przedstawienie tematu lekcji: „Nie daj się uzależnieniom”.
- Krótkie pytanie aktywizujące:
 - **Z czym kojarzy wam się słowo "uzależnienie"?** (burza mózgów, nauczyciel zapisuje hasła na tablicy).

2. Część główna (30 minut)

a) Projekcja materiału multimedialnego z Eduterapeutica (10 minut):

- Uruchomienie programu Eduterapeutica, moduł „Uzależnienia”.
- Prezentacja krótkiego filmu edukacyjnego (np. o uzależnieniu od substancji psychoaktywnych i internetu).
- Po projekcji – omówienie:
 - Jakie uzależnienia zostały pokazane?
 - Jakie były ich skutki?
 - Jak wyglądała presja rówieśnicza?

b) Praca w grupach (10 minut):

- Uczniowie dzielą się na 3–4 osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje inne zadanie:

Grupa 1: Wypisz skutki uzależnień (zdrowotne, społeczne, emocjonalne).

Grupa 2: Wymyśl hasło/plakat profilaktyczny „Nie daj się uzależnieniom”.

Grupa 3: Opracuj scenkę pokazującą sytuację, w której trzeba odmówić (np. koledzy namawiają do palenia, grania całą noc, picia alkoholu).

Grupa 4 (opcjonalna): Znajdź pozytywne alternatywy – co zamiast uzależniających zachowań?

- Praca z kartami i markerami, a efekty prezentowane są na forum klasy.

c) Odgrywanie scenek – drama/asertywność (10 minut):

- Grupy prezentują krótkie scenki (odmowa w trudnej sytuacji).
- Krótkie omówienie każdej scenki – co było skuteczne? Jakie inne sposoby odmowy można zastosować?

3. Podsumowanie i refleksja (10 minut)

a) Ćwiczenia multimedialne „Fakty i mity uzależnień”.

Na tablicy interaktywnej wyświetlają się stwierdzenia dotyczące uzależnień, uczeń ma za zadanie zaznaczyć czy według niego jest to prawda (fakt) czy fałsz (mit).

Wybrane stwierdzenia:



b) Ćwiczenie multimedialne „Tarcza obronna przed uzależnieniami wersja 1 i 2”

Uczniowie mają za zadanie zbudowanie tarczy silnego człowieka. Jeśli uznają, że dana aktywność chroni przed uzależnieniami wybierają na tablicy interaktywnej plus, a minus gdy jest to czynnik, który może Cię osłabić.

Wybrane aktywności:



c) Ćwiczenie zamykające – „Dokończ zdanie”:

Uczniowie kończą zdania (ustnie lub pisemnie na kartkach):

- „Dziś zrozumiałem, że...”
- „Najlepszym sposobem, by nie wpaść w uzależnienie, jest...”
- „Gdy ktoś mnie namawia do czegoś złego, mogę powiedzieć...”

Zadanie dla chętnych uczniów:

Przygotuj ulotkę profilaktyczną na temat jednego wybranego uzależnienia.