

**Program wychowawczo-profilaktyczny
Zespołu Szkół Morskich
w Gdańsku.**

SPIS TREŚCI

PODSTAWA PRAWNA	3
WSTĘP	4
SPECYFIKA SZKOŁY	4
ZAPISY Z MONITORINGU A REALIZACJA MISJI WYCHOWAWCZEJ SZKOŁY	5
CZĘŚĆ PIERWSZA	6
Sylwetka absolwenta.....	6
Cele programu.....	7
Zadania programu.....	8
CZĘŚĆ DRUGA	16
Scenariusze zajęć edukacyjnych w zakresie objawów oraz skutków zachowań ryzykownych.....	16
Trening umiejętności psychospołecznych.....	20
(ćwiczenia, scenariusze zajęć)	
ZAŁĄCZNIKI	36
NR 1	36
Nr 2	37
Nr 3	38
Nr 4	39
Nr 5	40
Nr 6	41
Nr 7	42

PODSTAWA PRAWNA

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej ,
- Powszechna Deklaracja Praw Człowieka,
- Międzynarodowy Pakt Praw Obywatelskich i Politycznych,
- Konwencja o prawach dziecka przyjęta przez zgromadzenie ONZ dnia 20 listopada 1989 r. (Dz.U. 1991/ 120/526,527),
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 roku Prawo Oświatowe (Dz.U.2017 poz.59),
- Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005 (Dz. U. 2005 nr 179 poz. 1485 z późn.zm.),
- Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dnia 26 października 1982 r. (Dz. U. 1982 nr 35 poz. 230 z późn. zm.),
- Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych z dnia 9 listopada 1995 r. (Dz.U. 1996 nr 10, poz. 55 z późn.zm.),
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii, (Dz.U. z dnia 28 sierpnia 2015 r. poz. 1249),
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2013r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz.U.2013 poz. 532 z późn. zm.),
- Karta Nauczyciela

WSTĘP

Zespół Szkół Morskich przyjmuje za podstawę programu wychowawczo-profilaktycznego towarzyszenie uczniowi w procesie jego rozwoju, stwarzając mu wartościowe środowisko wychowawcze stymulujące harmonijne kształtowanie jego osobowości.

Edukacja w Zespole Szkół Morskich polega na spójnej realizacji przez nauczycieli zadań w zakresie nauczania, wychowania i profilaktyki. Zadania te stanowią integralną całość. W proces wychowawczo-profilaktyczny zaangażowani są wszyscy pracownicy ZSM. Rodzice są ważnymi partnerami szkoły w zakresie realizacji celów wyżej wymienionego procesu.

SPECYFIKA SZKOŁY

Zespół Szkół Morskich im. Bohaterskich Obrońców Westerplatte jest szkołą kształcąca w zawodach:

- technik eksploatacji portów i terminali
- technik hotelarstwa
- technik spedytor
- technik mechanik okrętowy
- technik nawigator morski
- technik żeglugi śródlądowej
- technik logistyk

Szkoła prowadzi zajęcia w ramach kwalifikacyjnych kursów zawodowych w zawodzie technik spedytor w kwalifikacjach A.28. Organizacja i nadzorowanie transportu i A.29. Obsługa klientów i kontrahentów.

Kultywując tradycje patrona ZSM zrzeszony jest w Klubie Szkół Westerplatte.

Szkołę wyróżniają mundury i brak dzwonek. Tradycją stało się uroczyste ślubowanie klas pierwszych oraz chrzest morski nowo przyjętych uczniów podczas rejsu po Zatoce Gdańskiej.

Ze względu na specyfikę, oprócz wszechstronnego kształcenia ogólnego, ZSM przygotowuje uczniów do wejścia na rynek pracy oraz do dalszej nauki w szkołach wyższych.

Dysponuje nowoczesnym zapleczem dydaktycznym, takim jak np.: pracownię symulacyjne, komputerowe, hotelarska, hala sportowa ,boisko, skomputeryzowana biblioteka z dostępem do Internetu.

Jest szkołą otwartą na współpracę oraz wymianę doświadczeń z partnerami krajowymi i zagranicznymi . Uczniowie ZSM doskonalą swoje kompetencje zawodowe oraz umiejętności społeczne biorąc udział w programach wymiany międzynarodowej Erasmus +.

Zespół Szkół Morskich jest placówką nowoczesną na miarę europejską.

ZAPISY Z MONITORINGU A REALIZACJA MISJI WYCHOWAWCZEJ SZKOŁY

Działanie monitoringu służy zapewnieniu bezpieczeństwa uczniom i osobom przebywającym na terenie Zespołu Szkół Morskich poprzez sprawowanie stałej kontroli nad tym co się dzieje w szkole oraz na jej dziedzińcu. Ma na celu:

- wczesne rozpoznanie sytuacji trudnych, zagrażających bezpieczeństwu uczniów, zaplanowanie i wdrożenie systemu oddziaływań wobec zidentyfikowanych zagrożeń;
- wzmocnienie działań profilaktycznych realizowanych w społeczności szkolnej;
- upowszechnianie zaufania i wzajemnego szacunku w relacjach szkolnych, wsparcie szkoły w zapobieganiu konfliktom i nieporozumieniom poprzez odkrywanie ich źródeł;
- zmniejszenie rozmiaru zjawisk patologicznych w środowisku szkolnym, takich jak np. kradzieże, wymuszenia, agresja fizyczna, wybryki, akty chuligaństwa, zastraszanie, niszczenie mienia szkolnego, wizyty osób nieuprawnionych czy palenie tytoniu;
- zwiększenie bezpieczeństwa, komfortu pracy uczniów, pracowników szkoły i pozostałych osób przebywających na terenie szkoły;
- rozbudzanie świadomości samodyscypliny dotyczącej właściwego, kulturalnego zachowania się w miejscu publicznym, jakim jest szkoła.

Szkoła nie wykorzystuje kamer monitoringu do celów innych niż zapewnienie bezpieczeństwa uczniom.

Za prawidłowe funkcjonowanie monitoringu odpowiedzialni są pracownicy portierni; przeglądów zapisów mogą dokonywać: dyrektor szkoły, jego zastępcy, pedagog szkolny, wychowawcy klas oraz portierzy. W przypadku zaistnienia wykroczenia lub przestępstwa do zapisów monitoringu, po uzgodnieniu z dyrektorem szkoły, mogą mieć dostęp: poszkodowany (jeśli to dotyczy ucznia, to również jego rodzice lub prawni opiekunowie), funkcjonariusze policji, straży miejskiej, prokuratury lub sądu." Pełny zapis zachodzących zdarzeń z podłączonych kamer przechowywany jest przez co najmniej 30 dni.

CZĘŚĆ PIERWSZA

SYLWETKA ABOLWENTA Zespołu Szkół Morskich

Podstawowym celem działalności Zespołu Szkół Morskich jest wykształcenie i wychowanie dorosłego człowieka, który :

- jest przygotowany do podjęcia aktywności zawodowej oraz nauki na kolejnym etapie kształcenia,
- potrafi samodzielnie kierować własnym życiem oraz podejmować odpowiedzialne decyzje i wybory,
- jest przygotowany do pełnienia ról w rodzinie i społeczeństwie,
- jest wrażliwy na problemy drugiego człowieka oraz potrzeby najbliższego środowiska,
- jest tolerancyjny, gotowy do dialogu ponad uprzedzenia i stereotypy etniczne i kulturowe,
- kieruje się otwartością na europejskie i światowe wartości kultury,
- zna historię i tradycje szkoły, regionu i narodu oraz je kultywuje,
- pielęgnuje i promuje wartości swojej „małej ojczyzny”,
- stawia sobie realne cele i dąży do ich osiągnięcia,
- zna swoje mocne strony i potrafi je wykorzystać w kierowaniu swoim rozwojem osobistym,
- posiada zainteresowania i chętnie je rozwija,
- dba o swoje zdrowie i rozwój fizyczny,
- potrafi współpracować w grupie,
- postępuje zgodnie z ogólnie przyjętymi regułami i normami zachowania oraz respektuje zasady uniwersalnego kodeksu moralnego,
- wspiera i podejmuje działania na rzecz ochrony środowiska

CELE PROGRAMU:

- Stymulowanie wszechstronnego rozwoju osobowości uczniów w wymiarze intelektualnym, emocjonalnym, moralnym, społecznym, duchowym i fizycznym,
- Wychowanie do wartości i podejmowania odpowiedzialnych decyzji i wyborów,
- Wykształcenie postawy tolerancji oraz umiejętności dialogu i słuchania innych,
- Stymulowanie twórczego rozwiązywania problemów oraz efektywnej współpracy w grupie,
- Zbudowanie pozytywnych relacji i więzi międzyludzkich oraz przyjaznego klimatu szkoły,
- Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa w szkole,
- Wykształcenie postaw obywatelskich, prospołecznych i patriotycznych,
- Zintegrowanie wychowawczych i profilaktycznych działań szkoły, rodziny i środowiska lokalnego,
- Stworzenie warunków do rozwoju samorządności uczniowskiej,
- Edukacja prozdrowotna i ekologiczna,
- Kształtowanie etyki pracy;
- Wyposażenie uczniów w postawę prowadzenia zdrowego stylu życia.

ADRESACI :

- uczniowie,
- nauczyciele,
- rodzice,
- pracownicy administracji i obsługi szkoły.

REALIZATORZY:

- dyrekcja,
- nauczyciele (wychowawcy klas),
- pracownicy administracji i obsługi szkoły

MONITOROWANIE:

- obserwacja zachowań uczniów podczas zajęć i przerw,
- dokumentacja pracy wychowawczej oraz podejmowanych działań profilaktycznych,
- przeprowadzanie badań ankietowych.

EWALUACJA:

Dokonywana jest na podstawie analizy dokumentacji szkolnej, wyników ankiet, wywiadów, danych statystycznych, notatek itp.

ZADANIA PROGRAMU

Zadanie	Sposoby realizacji	Terminy	Odpowiedzialni
<p>1. Diagnoza potrzeb wychowawczych.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przeprowadzenie badań ankietowych. 2. Obserwacja zachowań uczniów podczas zajęć edukacyjnych, wychowawczych oraz przerw. 3. Analiza zapisów w dziennikach lekcyjnych dot. zachowania uczniów. 4. Rozpoznawanie indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów (rozmowy, wywiady). 5. Analiza opinii oraz orzeczeń Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych 	<p>Wg potrzeb</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Przewodniczący zespołu ds. ewaluacji, psycholog</p> <p>Pracownicy szkoły</p> <p>Psycholog, wychowawcy</p> <p>Psycholog, wychowawcy</p> <p>Psycholog, nauczyciele</p>
<p>2. Nabywanie i doskonalenie umiejętności wychowawczych.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udział nauczycieli w pozaszkolnych formach doskonalenia zawodowego. 2. Organizacja szkoleniowych rad pedagogicznych. 3. Koleżeńska wymiana doświadczeń wychowawczych. 	<p>Wg ofert i możliwości szkoły</p> <p>Wg potrzeb</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Dyrektor</p> <p>Dyrektor</p> <p>Nauczyciele</p>

	4. Praca Zespołu Wychowawczego w zakresie wspólnego rozwiązywania problemów wychowawczych.	Zgodnie z harmonogramem na dany rok szkolny	Przewodniczący Zespołu Wychowawczego.
3. Budowanie pozytywnych relacji oraz rozwijanie mocnych stron i poczucia własnej wartości uczniów.	<p>1. Rozwijanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania przyjaźni oraz wzmacnianie więzi między członkami społeczności szkolnej (zajęcia i sytuacje wychowawcze sprzyjające integracji).</p> <p>2. Przydział ról w klasie (dyżury, opieka nad klasą, organizacja uroczystości i imprez klasowych).</p> <p>3. Ekspozowanie i nagradzanie indywidualnych sukcesów uczniów oraz całej społeczności klasowej.</p> <p>4. Zespołowe rozwiązywanie pojawiających się w klasie problemów.</p> <p>5. Wspieranie uczniów cudzoziemskich w procesie asymilacji ze społecznością szkolną.</p> <p>6. Angażowanie uczniów w zajęcia rozwijające zainteresowania i zdolności.</p>	<p>System. (ze szczególnym uwzgl. kl I-szych).</p> <p>Wrzesień</p> <p>Zgodnie z osiągnięciami</p> <p>Zgodnie z pojawiającymi się sytuacjami</p> <p>Systematycznie</p> <p>Zgodnie z planem zajęć pozalekcyjnych</p>	<p>Psycholog, wychowawcy</p> <p>Wychowawcy,</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele</p> <p>Wychowawcy,</p> <p>Wychowawcy, psycholog</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele</p>

	<p>7. Motywowanie uczniów do udziału w konkursach wiedzy, olimpiadach, zawodach sportowych.</p> <p>6. Wspieranie samorządności uczniowskiej.</p>	<p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Wychowawcy, nauczyciele</p> <p>Dyrektor, opiekun SU, wychowawcy</p>
<p>4. Organizacja bezpiecznej nauki oraz czasu wolnego w szkole.</p>	<p>1. Zapoznanie uczniów oraz rodziców ze Statutem ZSM.</p> <p>2. Organizacja dyżurów nauczycieli podczas przerw, ze szczególnym uwzględnieniem miejsc najmniej bezpiecznych (toalety, szatnia).</p> <p>3. Kontrola umundurowania .</p> <p>4. Analiza zapisów monitoringu szkolnego.</p> <p>5. Niezwłoczne podejmowanie działań interwencyjnych zgodnie ze szkolnymi procedurami postępowania w sytuacji zagrożenia.</p> <p>6. Natychmiastowe i konsekwentne sankcjonowanie przemocy.</p> <p>6. Zapewnienie uczniom opieki podczas zajęć szkolnych.</p>	<p>Wrzesień</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Wg potrzeb</p> <p>Zgodnie z zaistniałą sytuacją.</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Wychowawcy klas</p> <p>Z-ca Dyrektora ds. wych.</p> <p>Pracownicy szkoły</p> <p>Uprawnieni pracownicy szkoły.</p> <p>Pracownicy szkoły</p> <p>Dyrektor, nauczyciele</p> <p>Nauczyciele</p>

<p>5. Zapobieganie niepowodzeniom w nauce.</p>	<p>1. Zapoznanie uczniów z WSO.</p> <p>2. Opieka nad uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.</p> <p>3. Systematyczna kontrola frekwencji uczniów na lekcjach.</p> <p>4. Bieżące informowanie rodziców o wynikach w nauce oraz nieobecnościach uczniów w szkole.</p> <p>5. Angażowanie uczniów w zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze, korekcyjno-kompensacyjne, konsultacje przedmiotowe.</p> <p>6. Udział w narodowym programie rozwoju czytelnictwa.</p>	<p>Początek roku szkolnego.</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Wg potrzeb</p> <p>Cały rok szkolny</p>	<p>Nauczyciele</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Nauczyciele</p> <p>Nauczyciele bibliotekarze oraz języka pol.</p>
<p>6. Podejmowanie wspólnych działań rodziców i pracowników szkoły na rzecz wychowania i profilaktyki problemów młodzieży.</p>	<p>1. Psychoedukacja rodziców (prelekcje, wywiadówki profilaktyczne dla rodziców).</p> <p>2. Angażowanie rodziców w proces tworzenia i ewaluacji programu wychowawczo-profilaktycznego ZSM.</p> <p>3. Zachęcanie rodziców do wspólnej realizacji działań wychowawczych i profilaktycznych.</p>	<p>Wg ustalonego, na dany rok szkol. planu spotkań z rodzicami</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Dyrektor, wychowawcy, psycholog</p> <p>Dyrektor, wychowawcy</p> <p>Nauczyciele, wychowawcy</p>

	<p>4. Nawiązywanie i wzmacnianie partnerskich relacji między pracownikami szkoły i rodzicami.</p> <p>5. Wyróżnianie rodziców szczególnie zaangażowanych w działania na rzecz szkoły.</p> <p>6. Wspieranie rodziców w sytuacjach kryzysowych oraz w rozwiązywaniu trudności wychowawczych.</p>	<p>Systematycznie</p> <p>Zakończenie roku szkolnego</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Nauczyciele</p> <p>Dyrektor, wychowawcy</p> <p>Dyrektor, psycholog, wychowawcy</p>
<p>7. Propagowanie zdrowego stylu życia.</p>	<p>1. Rozpowszechnianie wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowia fizycznego i psychicznego.</p> <p>2. Dostarczenie informacji na temat przyczyn, objawów oraz skutków zachowań ryzykownych ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń związanych z paleniem papierosów, nadużywaniem substancji psychoaktywnych, nieracjonalnego korzystania z komputera, telefonu komórkowego, Internetu, wczesnej inicjacji seksualnej.</p> <p>2. Współpraca z instytucjami oraz organizacjami działającymi na rzecz wychowania i profilaktyki problemów młodzieży.</p> <p>3. Współpraca z pielęgniarką szkolną.</p>	<p>Systematycznie</p> <p>Zgodnie z planem pracy wych. dla klasy, prog. nauczania</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Wychowawcy, psycholog, nauczyciele</p> <p>Wychowawcy, psycholog, nauczyciel biologii, wychowania do życia w rodzinie</p> <p>Psycholog</p> <p>Psycholog, wychowawcy.</p>

	<p>4. Udział w ogólnopolskich akcjach prozdrowotnych i programach profilaktycznych.</p> <p>5. Promowanie aktywności fizycznej (udział uczniów w pozalekcyjnych zajęciach sportowych).</p> <p>5. Rozpowszechnianie informacji na temat miejsc oraz form pomocy psychologicznej.</p>	<p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Wg potrzeb</p>	<p>Pielęgniarka szkolna, psycholog, nauczyciele</p> <p>Nauczyciele w-f, wychowawcy</p> <p>Psycholog,</p>
<p>8. Trening psychospołecznych umiejętności uczniów.</p>	<p>1. Przeprowadzenie zajęć i warsztatów umożliwiających uczniom rozwijanie umiejętności psychospołecznych (m.in. inteligencji emocjonalnej, poczucia własnej wartości, asertywności, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz sposobów konstruktywnego rozwiązywania konfliktów)</p> <p>2. Wykorzystywanie sytuacji dydaktycznych i wychowawczych do nabywania tych umiejętności.</p> <p>3. Budowanie otwartości w zespole, umiejętności wspólnej pracy, grupowego systemu wsparcia.</p> <p>4. Promowanie wartości i znaczenia rodziny w życiu człowieka.</p>	<p>Wg potrzeb, zgodnie z planem pracy wychowawczej dla klasy</p> <p>Zgodnie z pojawiającymi się sytuacjami</p> <p>Zgodnie z pojawiającymi się sytuacjami</p> <p>Zgodnie z planem pracy wych., programem naucz.</p>	<p>Wychowawcy</p> <p>Nauczyciele</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele</p> <p>Wychowawcy, nauczyciel wychowania do życia w rodzinie</p>

<p>9. Kultywowanie tradycji szkoły, regionu, narodu i Europy.</p>	<p>1. Zapoznanie uczniów z historią, tradycją i patronem ZSM.</p> <p>2. Uroczyste ślubowanie oraz „Chrzest morski” uczniów klas pierwszych.</p> <p>3. Organizacja oraz udział w obchodach świąt narodowych oraz ważnych wydarzeń historycznych.</p> <p>4. Przestrzeganie Regulaminu Mundurowego ZSM.</p> <p>5. Aktywna działalność w ramach przynależności do Klubu Szkół Westerpaltte.</p> <p>6. Podtrzymywanie więzi byłych uczniów ze szkołą poprzez wspieranie działalności Stowarzyszenia Absolwentów ZSM.</p> <p>5. Organizacja dni kultury państw europejskich.</p> <p>6. Udział w programach współpracy i wymiany międzynarodowej.</p>	<p>Wrzesień</p> <p>Wrzesień</p> <p>Zgonie z harmonogramem</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Rok szkolny</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Wychowawcy</p> <p>Dyrektor, wychowawcy</p> <p>Dyrektor, wychowawcy</p> <p>Nauczyciele, uczniowie</p> <p>Opiekun Klubu w ZSM</p> <p>Dyrektor, wychowawcy</p> <p>Opiekun SU, nauczyciele</p> <p>Dyrektor, Szkolny koordynator programu</p>
<p>10. Wspieranie aktywności na rzecz pomocy innym ludziom.</p>	<p>1. Angażowanie uczniów w działalność wolontariatu.</p>	<p>Systematycznie</p>	<p>Z-ca Dyrektora ds. wych., opiekun SU</p>

	<p>2. Współpraca z instytucjami działającymi na rzecz pomocy charytatywnej.</p> <p>3. Promocja idei honorowego krwiodawstwa oraz dawstwa szpiku i komórek macierzystych.</p> <p>4. Organizacja pomocy dla uczniów ZSM znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.</p>	<p>Systematycznie</p> <p>Luty</p> <p>Zgodnie z potrzebami</p>	<p>Z-ca Dyrektora ds.wych,</p> <p>Psycholog, wychowawcy</p> <p>Wychowawcy</p>
<p>11. Współpraca ze środowiskiem lokalnym.</p>	<p>1. Promocja szkoły w regionie. (Organizacja dni otwartych, udział w targach rekrutacyjnych, pomoc w obsłudze miejskich imprez i uroczystości)</p> <p>2. Współpraca z Pracodawcami Pomorza.</p> <p>3. Współpraca z Radą Dzielnic w zakresie podejmowania działań na rzecz szkoły i mieszkańców Nowego Portu.</p> <p>4. Udział w lokalnych wydarzeniach kulturalnych.</p> <p>5. Angażowanie uczniów w działalność proekologiczną.</p>	<p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p> <p>Systematycznie</p>	<p>Z-ca Dyrektora ds. wych,</p> <p>Dyrektor</p> <p>Dyrektor</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele geografii i biologii</p>

CZĘŚĆ DRUGA

Scenariusze zajęć edukacyjnych w zakresie objawów oraz skutków zachowań ryzykownych.

SCENARIUSZ 1

TEMAT : PAPIEROSY A ZDROWIE CZŁOWIEKA

1. Cel zajęć :
 - uświadomienie skutków palenia papierosów,
 - kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie.
2. MATERIAŁY :
 - arkusze papieru, mazaki, literatura przyniesiona przez uczniów, załącznik nr 1, strona www.dopalaczeinfo.pl

3. Uczniowie przed zajęciami otrzymują polecenie wyszukania informacji dotyczącej palenia papierosów. Mogą korzystać z różnych źródeł wiedzy (broszury medyczne, ulotki, podręczniki, prasa, Internet itp.)

4. Przebieg lekcji.

Wprowadzenie (10 minut)

- a. Nauczyciel zadaje uczniom pytania wprowadzające w zagadnienie:
 - jeśli palili kiedyś papierosy, jakie były ich odczucia?
 - czy ktoś z domowników pali papierosy ?
 - jaki jest stosunek pozostałych członków rodziny do palącego?
- b. Sformułowanie celu: czy warto palić papierosy ?
- c. Zapisanie na tablicy wyrazu: papierosy. Uczniowie wypowiadają na głos wszystko, co kojarzy się im z tym pojęciem. Jest to krótka burza mózgów.

ROZWINIĘCIE

- d. Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy (podział uczniów jest losowy) zwolenników i przeciwników palenia. Każda grupa otrzymuje arkusz papieru i mazaki. Na arkuszach uczniowie wypisują swoje argumenty „za” i „przeciw” paleniu papierosów (czas pracy grupy: 10 minut).
Uczniowie podczas pracy w grupach mogą korzystać z wcześniej przygotowanych informacji z różnych źródeł.
- e. Prezentacja pracy grup – każda grupa zawiesza swoje arkusze na tablicy i rozpoczyna się debata (15 minut).
Strona „za” przedstawia zasadnicze tezy swojego stanowiska i jak najlepiej je argumentuje. Strona „przeciw” zbija je, podważa i argumentuje. Każda ze stron może podeprzeć się w argumentacji fragmentami z literatury. Nauczyciel prowadzący debatę dba o to, aby głos zabierali na przemian przedstawiciele obu grup.

PODSUMOWANIE, WNIOSKI (10 minut)

Nauczyciel zadaje pytanie: argumentacja, której grupy jest bardziej przekonująca?

PROPOZYCJE ARGUMENTÓW

„za” paleniem papierosów

- daje uspokojenie nerwowe,
- jest relaksem,
- znane są przypadki długiego życia mimo palenia papierosów ,
- jest modne,

„przeciw” paleniu papierosów

- jest przyczyną zaburzeń rozwoju fizycznego i psychicznego,
- częste infekcje układu oddechowego,
- większa zachorowalność na choroby układu krążenia i układu pokarmowego,

- daje akceptację grupy,
- daje pewność siebie,
- sprawia przyjemność,
- ułatwia koncentrację,
- zaspakaja ciekawość,
- łagodzi stres,

- przyczyna wielu nowotworów np.,
płuc, wątroby,
- skraca życie,
- naraża na straty finansowe,
- niszczy zdrowie innych („bierne
palenie”),
- zanieczyszcza środowisko

Ustalenie końcowych przemyśleń i wniosków.

Każdy człowiek ma wolność wyboru – może wybrać palenie lub zrezygnować z niego.

Na podstawie debaty dochodzimy do wniosku, że skutki palenia papierosów są trwałe, papierosy niszczą zdrowie i skracają życie. Dokonując w przyszłości wyboru należy kierować się roztropnością.

Na zakończenie pracy lekcyjnej uczniowie otrzymują do rozwiązania grę dydaktyczną „Tytoń albo zdrowie”.(Załącznik nr 1)

Wyróżnienie najlepiej wykonanych prac.

SCENARIUSZ 2

TEMAT : DLACZEGO MŁODZI LUDZIE SIĘGAJĄ PO ALKOHOL ?

1. Cel zajęć :

- zwiększenie świadomości powodów, dla których ludzie sięgają po środki psychoaktywne,
- dostarczenie, podstawowych wiadomości o alkoholu i jego wpływie na organizm człowieka,
- nabywanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych bez pomocy środków psychoaktywnych.

2. MATERIAŁY : karki papieru, mazaki , załącznik nr 2, strona internetowa www.dopalaczeinfo.pl

3. Stworzenie listy powodów, dla których młodzi ludzie sięgają po alkohol / lub inne środki psychoaktywne, mimo iż wiedzą , że nie powinni tego robić.

- a. Uczniowie podają pomysły nauczycielowi , który wpisuje je na tablicy. /Należy zapytać uczniów o zgodę na pokazanie rodzicom stworzonej w ćwiczeniu listy /
- b. Dokonanie wyboru przez młodzież za pomocą głosowania, trzech do pięciu powodów, z którymi szczególnie trudno sobie poradzić.
- c. Dyskusja z młodzieżą na temat ich pomysłów dotyczących radzenia sobie z powodami picia alkoholu. Po wyczerpaniu pomysłów młodzieży, nauczyciel może przedstawić własne.

4. Podział uczniów na grupy. Każda grupa na kartkach odpowiada na pytanie: dlaczego prawo zabrania spożywania alkoholu przez nieletnich?

5. Prezentacja pracy grup. Dyskusja.

6. Wykład lub prezentacja multimedialna na temat wpływu alkoholu na organizm człowieka.

SCENARIUSZ 3

TEMAT: KONSPEKT WYWIADÓWKI PROFILAKTYCZNEJ Z RODZICAMI.

1. Cel zajęć:

- dostarczenie informacji o zagrożeniach związanych z piciem alkoholu przez młodzież,
- dostarczenie wskazówek pomocnych w profilaktyce uzależnień młodzieży.

Przed spotkaniem z rodzicami warto zadbać o przygotowanie sali. Korzystne jest ustawienie ławek czy krzeseł inaczej niż w rzędach, na przykład w formie kręgu lub podkowy, tak aby wszyscy mogli się widzieć. Warto usiąść razem z rodzicami, a nie za stolikiem czy katedrą.

2. Alkohol a młodzież – część edukacyjna na temat środków zmieniających świadomość.

Wykład może być poświęcony :

- różnicom między piciem alkoholu a paleniem i zażywaniem narkotyków np. dostępność, legalność, osadzenie w tradycji, przyzwolenie dawane przez dorosłych, powszechny zwyczaj, mity panujące na temat alkoholu, reklama – coraz bardziej agresywna i skierowana głównie do ludzi młodych,
- czynnikom zmniejszającym lub powiększającym straty związane z piciem alkoholu,
- ryzyku związanemu z nadużywaniem alkoholu przez młodzież.

1. Przedstawienie wyników badania używania substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną- ESPAD.
2. Stworzenie listy powodów, dla których młodzi ludzie sięgają po alkohol lub inne środki psychoaktywne, mimo iż wiedzą, że nie powinni tego robić.
 - a. Etap pomysłów – zapisanie na tablicy wszystkich wypowiedzi rodziców.
 - b. Ustalenie hierarchii ważności przyczyn picia / hierarchia zaproponowana i przedyskutowana przez rodziców.

Nauczyciel może w tym miejscu podzielić się z rodzicami własnymi odczuciami na temat wagi i istoty problemów aktualnie przeżywanych przez uczniów.
 - c. Porównanie listy powodów picia alkoholu podanej przez rodziców z listą stworzoną przez ich dzieci.
 - d. Ustalenie przyczyn picia, które rodzą w rodzicach największe uczucie bezradności.
 - e. Dyskusja na temat radzenia sobie z tą bezradnością.

3. Czynniki najsilniej chroniące dzieci i młodzież przed uzależnieniami. Specjaliści wyróżniają tzw. czynniki chroniące. Dziecko, które znajduje się w ich zasięgu, jest bardziej odporne na zachęty do kontaktu z używkami. Oto one, według literatury amerykańskiej i bieżących badań polskich.

- Silna więź z rodzicami / rodziną /.
- Zainteresowanie nauką szkolną, hobby.
- Regularne praktyki religijne.
- Poszanowanie norm społecznych, prawa i autorytetów.

Spośród czterech wymienionych czynników najważniejszy jest pierwszy.

SCENARIUSZ 4

TEMAT : RODZAJE UZALEŻNIEŃ.

1. Cel zajęć:

- dostarczenie podstawowych wiadomości na temat uzależnień oraz skutków zażywania środków psychoaktywnych,
- kształtowanie postaw prozdrowotnych.

2. MATERIAŁY : załącznik nr 3, i załącznik nr 4 , (strony internetowe: www.narkomania.gov.pl , www.dopalaczeinfo.pl)

3. Podział uczniów na 4 grupy. Każda grupa otrzymuje kartkę papieru, na której zapisuje odpowiedzi na jedno z pytań:

- od czego możemy się uzależnić?
- czym jest uzależnienie?
- po czym można rozpoznać osobę uzależnioną?
- jakie są skutki uzależnień?

4. Prezentacja prac grup. Dyskusja.

5. Omówienie przez nauczyciela definicji uzależnienia oraz skutków działania wybranych substancji psychoaktywnych.

Uzależnienie – nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

Uzależnienie fizyczne – nabyta silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (bóle, biegunki, uczucia zimna, wymioty, drżenie mięśni, bezsenność). Zaprzestanie jej zażywania prowadzi do występowania zespołu objawów, które określa się jako zespół abstynencyjny.

Uzależnienie psychiczne – to silna nabyta potrzeba stałego wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

Trening umiejętności psychospołecznych.

SAMOPOZNANIE

Wiedza człowieka o sobie rzadko bywa pełna i dokładna. Często ma zabarwienie subiektywne i w wielu punktach nie pokrywa się z opiniami innych ludzi. Kształtuje się i pogłębia stopniowo, nie tylko wraz z rozwojem intelektu i osobowości, ale również w wyniku własnej aktywności.

Znaczna część obrazu własnej osoby tworzy się na podstawie tego, czego dowiadujemy się od innych oraz jest wynikiem porównywania się z innymi. Na obraz siebie wpływają również sygnały płynące z własnego ciała, świadomość przeżywanych uczuć oraz tego, co się dzieje w myślach, wspomnieniach wyobraźni. Od umiejętności odczytywania i interpretowania tych sygnałów zależy, w jakim stopniu obraz siebie będzie spójny i stabilny.

SCENARIUSZ 5

TEMAT: MOJE ZALETY I WADY

1. Cel zajęć:

- stworzenie okazji do refleksji na temat: jaki jestem, jak postrzegają mnie inni,
- poszerzenie świadomości własnych zalet i wad, budowanie adekwatnej samooceny.

2. MATERIAŁY: kartki papieru.

3. Zabawa: „Zwierzęta”:

Każdy uczeń rysuje na kartce zwierzę, które wg niego najlepiej symbolizuje jego cechy charakteru. (Na tym etapie uczniowie nie powinni widzieć swoich prac).

- Rysunki zostają ułożone na podłodze czystą stroną do góry, każdy wybiera jedną kartkę (nie swoją) i patrząc na rysunek wpisuje trzy cechy, które kojarzą mu się z tym zwierzęciem.
 - Powtórnie kartki wracają na środek sali i następuje ich losowanie, tym razem osoba wyciągająca rysunek stara się odgadnąć, kto mógł być jego autorem, właściciel komentuje wpisane pod zwierzęciem cechy: pasują do niego czy nie, czy o nich myślał wykonując rysunek.
4. Wszyscy otrzymują kartki z zestawem stwierdzeń „Jestem kimś, kto ...” (załącznik nr 5). Ustosunkowują się do nich poprzez postanowienie znaków w odpowiedniej rubryce. Każdy wybiera dwa stwierdzenia na „tak” i dwa na „nie”, odczytując je głośno i krótko wyjaśnia ich znaczenie dla siebie.
5. Klasa definiuje pojęcia „wada” i „zaleta”. Każdy uczeń kończy na kartce następujące zdania: Moimi największymi zaletami są Moimi wadami są

Na zakończenie ćwiczenia nauczyciel zadaje następujące pytania:

- Czy zdziwiła Was ilość zalet, jakie posiadacie?
- Jakie są proporcje zalet i wad?
- Czy można pozbyć się posiadanych wad?
- Czy posiadacie jakieś cechy, które w pewnych sytuacjach mogą się okazać pozytywne, a w innych negatywne?
- Gdyby ktoś poprosił was o opowiedzenie o waszych zaletach, jak byście się czuli?
- Dlaczego niektórym ludziom łatwiej jest mówić o swoich wadach niż zaletach?
- Dlaczego czasami trudno jest powiedzieć komuś o jego zaletach?
- Gdyby ktoś poprosił was o opowiedzenie o waszych zaletach, jak byście się czuli?

SCENARIUSZ 6

TEMAT: NASZE UCZUCIA.

1. Cel zajęć:
 - ćwiczenie rozpoznawania i nazywania własnych uczuć,
 - omówienie roli uczuć w życiu człowieka.
2. MATERIAŁY : kartki, pisaki.
3. - Rozmowa o tym, czym są uczucia, skąd się biorą, jak je rozpoznajemy?
-Budowanie listy uczuć (jak najdłuższej).Zapisanie listy na tablicy.
Każdej emocji należy przypisać znak + lub – (przyjemne lub nieprzyjemne). Pojawiają się uczucia ambiwalentne, ich znak będzie trudny do jednoznacznego określenia. Dlaczego?

* Każdy wybiera z listy pewną ilość określeń (10 – 15), najlepiej opisujących go, charakterystycznych dla niego.

Jaki obraz sugeruje ta lista? Dyskusja

Lista uczuć pomocna w przeprowadzeniu zajęć:

RADOŚĆ – wesołość, rozbawienie, przyjemność, rozkosz, zadowolenie, wzruszenie,

AKCEPTACJA – adoracja, fascynacja, zachwyt, życzliwość, sympatia,

STRACH - obawa, przerażenie, lęk, niepokój,

ZDZIWIENIE – zaskoczenie, rozczarowanie, niedowierzenie,

SMUTEK – żal, zaduma, tęsknota, przygnębienie, rozpacz, litość

NIESMAK – wstręt, obrzydzenie, odraza, wstyd, znudzenie,

GNIEW – złość, wściekłość, irytacja, niechęć, przykrość, zazdrość,

CZUJNOŚĆ – napięcie, niepewność, oczekiwanie

SPOKÓJ – rozluźnienie, rozleniwienie,

BEZPIECZEŃSTWO – zaufanie, pewność, wiara, nadzieja.

4. Dyskusja na temat roli uczuć. Do czego służą uczucia? (np. gniew mobilizuje nas do działania, strach ostrzega przed zagrożeniem).
5. Burza mózgów na temat sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi uczuciami.
(Nauczyciel zapisuje wszystkie pomysły uczniów bez oceniania ich). Następnie podkreśla zdrowe i niezdrowe (np. picie alkoholu) sposoby wymienione przez młodzież.
6. Omówienie wpływu alkoholu (substancji psychoaktywnych) na uczucia.

Alkohol :

- uśmierza przykre uczucia (smutek, cierpienie, poczucie winy, lęk),
- wzbudza przyjemne uczucia (rozluźnienie, wesołość, beztroskę),
- zmienia myślenie i postępowanie.

Kiedy alkohol przestanie działać:

- przykre uczucia uśpione na chwilę powracają ze zdwojoną siłą,
- przyjemne uczucia zwabione alkoholem szybko znikają i pozostawiają po sobie pustkę i pragnienie ponownego zażywania.

WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Poczucie własnej wartości związane jest z samooceną, którą wyraża się przez wartościowanie różnych aspektów obrazu siebie (wyglądu zewnętrznego, zdolności i umiejętności, cech charakteru itp.).

To jak człowiek myśli o sobie i co do siebie czuje, wpływa na sposób, w jaki traktuje własną osobę i innych ludzi. Samoakceptacja wyzwala zaufanie i wiarę we własne siły, skłania do wykorzystywania własnych możliwości i korygowania zachowania pod wpływem krytyki.

Samoodtrącenie pojawia się, gdy jednostka nie docenia tego, co już osiągnęła, gdy nie akceptuje siebie taką, jaką jest, a również nie widzi możliwości zmiany siebie na lepsze.

Człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości podejmuje dobrze przemyślane decyzje i sensownie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania konfliktów pozwalają skutecznie opierać się naciskom kolegów i środowiska np.: w sprawie eksperymentowania ze środkami psychoaktywnymi.

Ćwiczenia zamieszczone w tej części mogą pomóc uczniom w zmianie ich stosunku do samych siebie. Ułatwiają dostrzeżenie mocnych stron, dostarczają pozytywnych informacji od innych osób oraz pomagają utrwalić nawyki szukania w ludziach przede wszystkim tego, co dobre i wartościowe.

SCENARIUSZ 7

TEMAT: W POSZUKIWANIU LUDZKICH WARTOŚCI.

1. Cel zajęć:

- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- ćwiczenie udzielania i przyjmowania pozytywnych informacji zwrotnych.

2. MATERIAŁY: kartki papieru, długopisy.

2. Ćwiczenie „Herb”.

- * Rozmowa na temat: co to jest herb, godło, jakie są ich znaczenia.

(Herb symbolizuje to, kim jesteś. W średniowieczu herby, haftowane na lekkich tkaninach, noszono na zbrojach. Dzięki nim można było zorientować się, jakie imię nosił rycerz, jaka była jego pozycja społeczna, jakie miał osiągnięcia i ambicje. Jeden herb należał albo do jednej osoby albo do całej rodziny).

* Każdy uczestnik rysuje swoją tarczę herbową i dzieli ją na pięć pól w pierwszym rysuje to, w czym jest dobry, w drugim naczelną wartość swojego życia, w trzecim to, w co wierzy, w czwartym to, co chciałby osiągnąć, w piątym cztery słowa, które chciałby usłyszeć od innych o sobie.

* Podsumowanie.

Uczestnicy powinni porównać swoje herby w parach lub małych grupach.

Na zakończenie można zadać następujące pytania:

- którą część herbu było wypełnić najtrudniej, a którą najłatwiej?
- co jeszcze można umieścić w herbie?
- w jaki sposób pokazujesz innym ludziom, jakie wyznajesz wartości?
-

2. Ćwiczenie „Lubię cię za ...”

* Uczniowie podpisują kartkę imieniem i nazwiskiem. Przekazują kartkę następnej osobie, która kończy zdanie: Lubię Cię za..., przekazują kartkę kolejnej osobie itd.

* Po pewnym czasie karki z wpisami od całej klasy wracają do właścicieli.

* Uczniowie zapoznają się z treścią swoich kartek.

* Chętni uczniowie mogą przeczytać zapiski ze swoich kartek na forum klasy.

Omówienie:

Uczniowie mogą się wypowiedzieć :

- czy stwierdzenia kolegów zaskoczyły ich, czy nie,
- jakie ich cechy zjednują im sympatię innych ludzi,
- czy dzięki temu ćwiczeniu dowiedzieli się czegoś nowego o sobie?

SCENARIUSZ 8

TEMAT: SZTUKA POZYTYWNEJ AUTOPREZENTACJI.

1. Cel zajęć:

- ćwiczenie umiejętności pozytywnej autoprezentacji,
- trening pozytywnego myślenia.

2. MATERIAŁY: arkusze papieru, mazaki.

3. Ćwiczenie „Sztuka autoreklamy”.

* Prowadzący podkreśla znaczenie korzystnej autoprezentacji w różnych sytuacjach życiowych. Proponuje uczniom przećwiczenie skutecznego zachowania w sytuacji starania się o pracę.

* Uczniowie sporządzają listę prac, które mogliby wykonywać w czasie wakacji czy podczas roku szkolnego (np.: korepetycje, opieka nad dzieckiem, praca na budowie, roznoszenie ulotek, mycie okien, akwizycja, malowanie mieszkań).

* Dzieli się na kilkusobowe grupy. W grupach zastanawiają się, jakiego typu umiejętności i cechy warto wyeksponować w rozmowie z potencjalnym pracodawcą. Przygotowują odpowiednie scenki.

* Kolejne grupy odgrywają role pracodawców i kandydatów do podjęcia pracy.

Obserwatorzy udzielają informacji zwrotnym kolegom: czy byli przekonujący, czy wzbudzili ich zaufanie, czy są przekonani, że powierzyliby im określoną pracę, czy nie i dlaczego itp. Po wysłuchaniu wszystkich opinii zainteresowani mogą przećwiczyć jeszcze raz sytuację, uwzględniając uwagi.

* Omówienie

Warto zwrócić uwagę na znaczenie umiejętności pozytywnej autoprezentacji w warunkach gospodarki rynkowej i porozmawiać o cechach, które gwarantują pomyślność w zdobyciu pracy.

4. Ćwiczenie „Afirmacje”

* Prowadzący wyjaśnia, że afirmacje to zdania wyrażające pozytywny stosunek do siebie oraz wiarę w realizację różnych celów. Np.: „Jestem zdrowy i sprawny. Jestem interesujący dla innych. Mam zaufanie do siebie. Jestem dobrze przygotowany do odpowiedzi i świetnie sobie poradzę. Wielu ludziom zależy na mnie”.

* Każdy uczestnik sporządza listę pożytecznych dla siebie afirmacji. Jeśli ktoś chce, może je głośno przeczytać.

* Omówienie.

W podsumowaniu uczniowie mogą porozmawiać o tym w jaki sposób przekonania jaki się ma swój temat, mogą wpływać na samopoczucie na jakość życia.

Myślenie pozytywne sprzyja odnoszeniu sukcesów nie dla tego, że sami się oszukujemy, ale dlatego, że koncentrujemy uwagę na swoich zaletach, i rozwijamy je. Należy zachować równowagę między nękającymi nas przykrymi myślami, a przyjemnymi, które stanowią bodziec do konstruktywnego działania.

ĆWICZENIE ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH

Asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z innymi.

Zachowanie asertywne oznacza bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie prawa i pragnienia drugiej osoby.

Zachowanie asertywne różni się więc od zachowania agresywnego tym, że oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych osób. Różni się też od zachowania uległego, zakłada bowiem działanie zgodne z własnym interesem oraz stanowczą obronę siebie i swoich praw – bez nieuzasadnionego lęku czy poczucia winy.

Asertywność nie musi być stosowana w każdym przypadku sprzeczności interesów, czasami wręcz nie należy jej stosować. Asertywność nie stanowi gwarancji sukcesów, ale daje satysfakcję z wyrażania z własnych uczuć po to, by konflikt można było rozstrzygnąć bez poczucia winy czy nieszczerości.

Ćwiczenia zamieszczone poniżej pomagają uświadomić sobie własne prawa w kontaktach społecznych. Uczą, co to znaczy być asertywnym, jak realizować swoje potrzeby i interesy, jak bronić granic własnego terytorium psychologicznego.

Dostarczają odpowiedzi na pytania, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach interpersonalnych .

Trening zachowań asertywnych młodych ludzi odgrywa znaczną rolę w przeciwstawianiu się negatywnym wpływom otoczenia.

SCENARIUSZ 9

TEMAT : CZY JESTEŚ ASERTYWNY .

1. Cel zajęć:

- dostarczenie informacji na temat zachowań asertywnych,
- uświadomienie sobie własnych praw.

2. MATERIAŁY: kwestionariusz asertywności (załącznik Nr 5) kartki papieru i długopisy.

3. Kwestionariusz asertywności.

- * Uczniowie indywidualnie wypełniają kwestionariusze (załącznik nr 6).
- * Omówienie wyników.

4. Ćwiczenie „ Do czego mam prawo” ?

*Prowadzący poleca uczniom napisanie na kartce do czego, ich zdaniem, każdy z nich, jako człowiek, ma prawo. Następnie młodzież głośno czyta swoje prace i wymienia poglądy.

W omówieniu nauczyciel wymienia takie prawa, których uczniowie nie wypisali np.: prawo do:

- wyrażania swojego zdania,
- wyrażania uczuć,
- kulturalnego i sprawiedliwego traktowania,
- popełniania błędów,
- proszenia o różne rzeczy,
- mówienia: „nie wiem” , „nie rozumiem” , „nie zgadzam się”,
- szacunku innych,
- dyskusowania,
- bycia asertywnym,
- bycia nieasertywnym itp.

W dyskusji należy określić różnice między agresywnym a asertywnym egzekwowaniem swoich praw.

Warto zadać uczniom pytania:

- Czy mieliście świadomość własnych praw? W jaki sposób do tej pory domagaliście się ich respektowania? Czy metody te były skuteczne?
- Czy potraficie podać sytuacje z przeszłości, kiedy wasze prawa były respektowane i kiedy były łamane? Co odczuwaliście w tych sytuacjach?
- Czy zdarzało się wam łamać prawa innych osób? W jaki sposób?
- Czy chcielibyście nauczyć się sposobów bardziej skutecznej obrony własnych praw i szanowania praw innych ludzi?

5. Mini wykład na temat podstawowych wiadomości o asertywności.

SCENARIUSZ 10

TEMAT : KIEDY I JAK MÓWIĆ „NIE” ?

1. Cel zajęć:

- ćwiczenie umiejętności asertywnego odmawiania,
- ćwiczenie umiejętności wyrażania prośb.

2. MATERIAŁY: kartki papieru A4, długopisy

3. Ćwiczenie „ kiedy mówić „nie” ?

* Uczniowie przypominają sobie pięć sytuacji, w jakich ostatnio ktoś prosił ich o przysługę, a oni zgodzili się, choć nie mieli na to ochoty.

* Każdy uczeń dzieli kartkę na 4 części. W pierwszej rubryce krótko opisuje sytuację, w drugiej – co zyskał dzięki temu, że nie odmówił prośbie, w trzeciej – co stracił, w czwartej – co by się stało, gdyby w poszczególnych sytuacjach odmówił spełnienia prośby.

* Uczniowie najpierw indywidualnie, a potem w parach lub małych grupach analizują swoje bilanse „ zysków i strat ”; zastanawiają się, czy słusznie postąpili, jak zachowaliby się teraz, gdyby te sytuacje się powtórzyły.

* Omówienie.

Na forum klasy uczniowie wypowiadają się:

- Czy w analizowanych sytuacjach zachowaliby się tak samo, czy inaczej?
- Czy zawsze warto mówić „ tak ” odpowiadając na prośby innych osób; w jakich sytuacjach lepiej powiedzieć „ nie ” – dlaczego?
- Czy mają trudności z odmawianiem prośbom innych ludzi; w jakich sytuacjach i komu najłatwiej im odmówić?

4. Ćwiczenie „Nie, dziękuję”.

* Nauczyciel wyjaśnia, że celem zajęć jest przećwiczenie asertywnej odmowy.

Asertywna odmowa zawiera: słowo „nie” opis tego, czego nie chcemy zrobić i krótkie, prawdziwe uzasadnienie odmowy. Np. Nie pójdę z tobą do kina, mam inne plany na dzisiejszy wieczór. Nie

pożyczę ci książki, bo dwie już mi zniszczyłeś. W kontaktach z ludźmi, na których nam zależy, możemy złagodzić wydzwięk naszego „nie”, mówiąc partnerowi o pozytywnych uczuciach wobec niego. Np. „Bardzo lubię spotykać się z tobą, ale dzisiaj nie pójde do kina, bo mam inne plany”.

* Uczniowie dobierają się w trójki. W każdej z nich dwie osoby odgrywają scenkę, trzecia jest obserwatorem. Zadaniem ucznia A jest namówienie ucznia B do zrobienia czegoś, na co on nie ma ochoty (np. zjedzenie trzeciego ciastka, zapalenie papierosa, wypicie alkoholu, zatańczenie, zaciągnięcie się „trawką”). Zdaniem osoby B jest odmowa i unikanie nieasertywnych sposobów radzenia sobie z sytuacją odmowy (np. pouczenia, podawania nieprawdziwych powodów odmowy, obrażania, usprawiedliwiania się)

* Po odegraniu scenki osoby A i B mówią sobie o swoich odczuciach, a obserwator komentuje ich zachowanie, zwracając uwagę; czy zachowanie uczestników było agresywne lub uległe, jak osoba A reagowała na kolejne odpowiedzi osoby B; w jakim stopniu skuteczna była odmowa.

* Uczniowie powtarzają scenki (zmieniając sytuację) – tak, aby każdy wystąpił w każdej roli.

* Omówienie.

Uczniowie dzielą się swoimi odczuciami z tego ćwiczenia. Pomocne mogą być pytania:

- Jakie uczucia towarzyszyły wam w trakcie udzielania i przyjmowania asertywnej odmowy?
- Co sądzą na temat skuteczności takiej formy odmowy?
- Czy zamierzacie wykorzystać tę umiejętność w rzeczywistych sytuacjach życiowych ?

5. Ćwiczenie „oceny i opinii”

* Nauczyciel wyjaśnia, na czym polega różnica między oceną a opinią; opinia to komunikowanie subiektywnych sądów lub upodobań, natomiast ocena to wypowiedź, która subiektywne sądy przedstawia jako obiektywne prawdy. Podaje przykłady ocen (ta bluzka jest okropna, ona ma piękny głos, buldogi są groźne, jest bardzo zimno, ten film jest znakomity) oraz opinii (nie podoba mi się ta bluzka, jej głos mnie fascynuje, buldogi wydają mi się groźne – boję się tych psów, okropnie mi zimno, bardzo podobał mi się ten film – według mnie jest wspaniały).

* Zadaniem uczniów jest wypisanie po pięć różnych ocen i zamienienie ich na opinię.

* Kolejno uczniowie prezentują swoje zadania – pozostali kontrolują ich poprawność.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

UMIĘJĘTNE REDUKOWANIE NAPIĘĆ EMOCJONALNYCH

Stres w języku potocznym kojarzy się z nieprzyjemnym stanem emocjonalnym związanym z przykrymi przeżyciami i trudnościami.

Różnym stanom napięcia spowodowanym przez stres odpowiadają odmienne emocje i postawy.

Bardzo niskiemu napięciu towarzyszy bierność, obojętność, brak motywacji do działania, uczucie beznadziejności, frustracja.

Średniemu napięciu odpowiada zainteresowanie, nastawienie na osiągnięcie celu, zapał do pracy, entuzjazm, twórcze myślenie i dążenie do samorealizacji.

Bardzo wysokiemu napięciu towarzyszy zazwyczaj niepokój lub lęk, zdenerwowanie i agresja, zmęczenie, niska zdolność do wysiłku intelektualnego, niechęć do zmian.

Optymalny dla sprawnego funkcjonowania człowieka jest zatem stan średniego napięcia.

Zbyt niskie lub zbyt wysokie napięcie wpływa niekorzystnie. Ważne jest, by organizm był w stanie przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu.

Głównym celem ćwiczeń zawartych poniżej jest zapoznanie uczniów z metodami radzenia sobie ze stresem, które będą mogli stosować w naturalnych sytuacjach życiowych.

SCENARIUSZ 11

TEMAT: RADZĘ SOBIE ZE STRESEM.

1. Cel zajęć:

- przybliżenie istoty i przyczyn stresu,
- zwiększenie samoświadomości na temat czynników wpływających na samopoczucie,
- nabywanie umiejętności redukowania napięcia emocjonalnego.

2. MATERIAŁY: nagranie z muzyką relaksacyjną, odtwarzacz, arkusze papieru.

3. Ćwiczenie „Co to jest stres”.

- * Uczestnicy podają jak najwięcej przykładów sytuacji stresujących, prowadzący zapisuje je na tablicy.

* Dyskusja:

- jakie są objawy stresu?
- jakie myśli i uczucia towarzyszą stresowi?
- jaka rolę pełni stres w naszym życiu?
- czy stres jest zjawiskiem pozytywnym czy negatywnym?

* Przedstawienie przez nauczyciela definicji stresu. Omówienie objawów stresu.

Wg H.Selye „stres oznacza stan, w jakim znajduje się organizm zagrożony utratą równowagi pod wpływem czynników lub warunków narażających na niebezpieczeństwo jego mechanizmy homeostatyczne”. Każdy czynnik mogący zaburzyć tę równowagę, bez względu na to czy jest pochodzenia fizycznego (uraz fizyczny, zimno), chemicznego (trucizna), infekcyjnego czy psychicznego (emocje), zwany jest „czynnikiem stresującym”.

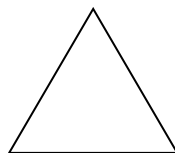
(Sillamy: „ Słownik psychologii”)

Nauczyciel wyjaśnia, że człowiek źle się czuje nie tylko wtedy, kiedy jest napięty, ale i wtedy, gdy jest znudzony, i że najlepiej czuje się i funkcjonuje przy optymalnym poziomie stresu.

- * Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że niektóre z umiejętności ćwiczonych podczas poprzednich zajęć programu są także przydatne w zwalczaniu stresu i podkreśla wagę umiejętności relaksowania się. Relaks stanowi jeden z elementów „trójkąta dobrego samopoczucia”, w którego skład wchodzi poza tym właściwe odżywianie i aktywność fizyczna.

- * Rysujemy na tablicy „ trójkąt dobrego samopoczucia”.

relaks



aktywność fizyczna

właściwe odżywianie

*Nauczyciel wyjaśnia, że regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych i przemyślana, bogata w różnorodne składniki odżywcze dieta sprzyja zdrowiu i pomaga znosić sytuacje stresujące.

Istnieje wiele sposobów relaksowania się, np. długie, gorące kąpiele, czytanie. Jednym ze sposobów jest udział w ćwiczeniu relaksującym, podczas którego następuje rozluźnienie mięśni i uspokojenie umysłu.

4. Ćwiczenie „Od 100 do 1”.

* Uczniowie siadają wygodnie i zamykają oczy.

* Nauczyciel podaje instrukcję:

Licz powoli, starając się bezgłośnie wymawiać liczby od 100 do 1. Pamiętaj o głębokich, spokojnych, miarowych oddechach. Gdy dojdiesz do od 1 do 5, będziesz wypoczęty, spokojny, będziesz miał dobre samopoczucie. Policz od 1 do 5 i otwórz oczy.

* Uczniowie mogą podzielić się swoimi odczuciami.

5. Ćwiczenie „Odpoczywamy”.

* Włączenie muzyki relaksacyjnej.

* Uczniowie siadają wygodnie, zamykają oczy, oddychają miarowo, a nauczyciel spokojnym głosem, powoli, zachowując potrzebne przerwy, podaje instrukcję.

Wyobraź sobie, że jesteś nad cichym, spokojnym jeziorem. Wokół widzisz las. Przez świeżą zieleń liści prześwituje słońce. Stoisz na czystej, pustej plaży i wpatrujesz się w toń jeziora. Jest błękitna jak niebo, które się w nim odbija. Wyobraź sobie dokładnie kolory. Posłuchaj dźwięków. Poczuj zapach wody i lasu. Jest ciepło. Kładziesz się na pisku i patrzysz w niebo. Obłoki przesuwają się po niebie. Przyglądasz się kształtom, które przybierają. Jest ciepło, spokojnie. Ty jesteś wewnętrznie cichy i spokojny. Jesteś pełen harmonii. Kiedy otworzysz oczy, będzie w tobie spokój – tak długo, jak zechcesz. Będziesz pełen energii, bo dobrze odpocząłeś. Jeśli zechcesz – wrócisz tam. A teraz otwórz oczy.

* Omówienie.

Uczniowie mogą podzielić się swoimi odczuciami.

6. Ćwiczenie „Słodkie cytryny”.

* Uczniowie dzielą się na parzystą liczbę grup.

* Każda grupa wymyśla po dwie codziennie sytuacje wywołujące zdenerwowanie, które trudno przewidzieć bądź na które trudno mieć wpływ (np.: przewróciłeś się, pada deszcz, a

ty nie masz parasola, uciekł ci autobus). Wpisują je na arkusz i przekazują sąsiedniej grupie. Jej zadaniem jest znalezienie dobrych stron każdej sytuacji.

* Grupy prezentują wyniki swojej pracy.

* Omówienie.

Uczniowie mogą się podzielić swoimi opiniami na temat wyszukiwania dobrych stron w zdarzeniach, na które nie ma się wpływu.

U w a g i.

„ Słodkie cytryny” to nazwa jednego z mechanizmów obronnych. Jego świadome zastosowanie w niektórych sytuacjach życiowych (szczególnie w takich, na które nie mamy wpływu) rozładowuje negatywne emocje, pozwala zachować spokój, nie przejmować się drobiazgami.

KONSTRUKTYWNE ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW - NEGOCJACJE

Konflikt jest powszechnym zjawiskiem społecznym. Tworzą go ludzie. Jego pojawienie się nie zależy bezpośrednio od tego, jak postrzegana jest dana sytuacja i jakie działania zostaną podjęte przez obie strony. Warto pamiętać o tym, że ta sama sytuacja dla jednych może być obojętna, a przez drugich uznana za konfliktową.

O konflikcie mówimy wtedy, gdy istnieją co najmniej dwie jasno wyodrębnione, wzajemnie od siebie zależne strony, które nie pomagają sobie w osiągnięciu celów.

Konflikt jest zwykle postrzegany jako zjawisko negatywne, niepożądane. Tym czasem tak być nie musi. Konflikty często mają dla człowieka wartość, ponieważ prowadzą do zmian, rozwoju, budzą ciekawość i możliwości twórcze. Konstruktynne, dające satysfakcję obu stronom rozwiązanie sytuacji konfliktowej zwiększa poczucie własnej wartości, zachęca do podejmowania trudnych zadań, odpowiedzialnych decyzji i zwiększa satysfakcję przebywania z ludźmi.

Celem grupy ćwiczeń zawartych poniżej jest lepsze zrozumienie istoty konfliktów między ludźmi i opracowanie metod radzenia sobie z nimi.

SCENARIUSZ 12

TEMAT: STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW.

1. Cel zajęć:

- doskonalenie umiejętności komunikowania i odczytywania sygnałów niewerbalnych,
- uświadomienie istoty sytuacji konfliktowej i własnych strategii postępowania w przypadku zaistnienia sprzecznych interesów.

2. MATERIAŁY: ilustracje wycięte z czasopism przedstawiające osoby wyrażające mimiką, gestem, ruchem, różne uczucia, cukierki (po jednym dla każdego ucznia) załącznik nr 6.

3. Ćwiczenie „Co wyraża ta twarz”?

* Klasa dzieli się na 4 osobowe grupy.

Każda grupa otrzymuje jedną instrukcję. Uczniowie najpierw indywidualnie, a potem wspólnie zastanawiają się, jakie uczucia wyraża osoba na zdjęciu.

* Grupy wymieniają się zdjęciami i powtarzają procedurę.

* Należy zwrócić uwagę na:

- znaczenie niewerbalnej komunikacji w wyrażaniu uczuć (zdaniem naukowców, aż 75% informacji przekazuje się za pośrednictwem mimiki, gestów, postawy ciała i ruchów, czyli przy pomocy tzw. języka ciała).
- zachowania charakterystyczne dla wyrażania poszczególnych uczuć;
- problemy związane z odczytywaniem i interpretacją niewerbalnych zachowań (należy uwzględnić, że w podobny sposób można informować o różnych uczuciach, często prowadzi to do nieporozumień i konfliktów u osób, które w założeniu chciałyby się porozumieć).

4. Ćwiczenie „Dzielimy cukierki”.

* Uczestnicy dobierają się w trójki.

* Każda grupa kładzie na środku 3 cukierki.

* W ciągu około 10 minut uczniowie mają podjąć decyzję, jak podzielić te cukierki między dwie osoby. Tylko dwie z trzech osób mają je dostać. Żadne zdawanie się na los, jak ciągnięcie zapalek czy rzucanie monety, nie może decydować, które dwie osoby dostaną cukierki i po ile.

* Po podjęciu decyzji uczestnicy udzielają sobie nawzajem informacji zwrotnych dotyczących uczuć związanych z zachowaniami ujawnionymi w toku konfliktu.

* Omówienie:

W omówieniu warto zaproponować, by uczestnicy powiedzieli, czego dowiedzieli się o sobie i o swoim stylu rozwiązywania konfliktu:

- czy walczyli o swoje interesy, czy z nich rezygnowali,
- czy próbowali szukać kompromisowych rozwiązań, jak wiele rozwiązań zaproponowali,
- jakie widzą zalety i wady różnych postaw w sytuacji konfliktowej,
- czy zaprezentowane w tym ćwiczeniu strategie rozwiązywania konfliktów są podobne do tych, jakie stosują w życiu,
- co najbardziej przeszkadza w rozwiązywaniu konfliktów.

SCENARIUSZ 13

TEMAT : STYLE NEGOCJACJI .

1. Cele zajęć

- rozwijanie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

2. MATERIAŁY: Załącznik nr 7.

3. Ćwiczenie „Miękki i twardy styl negocjacji”.

* Nauczyciel zapoznaje uczniów z charakterystykami miękkiego i twardego stylu negocjacji,

* Chętni uczniowie odgrywają scenkę ilustrującą twardy styl negocjacji.

Przykładowa sytuacja: Rodzice chcą, byś wrócił z prywatki o godz. 22.00. Ty upierasz się, że wrócisz dwie godziny później.

* Następnie dwie inne osoby odgrywają tę samą sytuację, posługując się „miękkim” stylem negocjacji.

* Uczniowie wspólnie omawiają scenki:

- jak czuli się partnerzy podczas prowadzenia negocjacji różnymi stylami,
- jakie widzą zalety i wady każdego stylu.

* Uczestnicy próbują opracować zasady prowadzenia negocjacji, które byłyby wolne od wad tak twardego jak miękkiego stylu negocjacji.

* Nauczyciel uzupełnia wypowiedzi uczniów (zasady negocjacji nastawionych na współpracę).

* Chętni uczniowie odgrywają scenkę posługując się stylem negocjacji nastawionych na współpracę.

* Omówienie:

Na zakończenie uczniowie dzielą się doświadczeniami:

- jak czuła się każda ze stron, prowadząc negocjacje nastawione na porozumienie, czy udało im się znaleźć rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony;
- co uświadomili sobie na temat własnych stylów negocjacji dzięki temu ćwiczeniu;
- jakie widzą zalety i możliwości zastosowania tego stylu negocjacji w rzeczywistych sytuacjach sprzeczności interesów.

4. Ćwiczenie. Uczniowie:

* sporządzają listę konfliktów lub spraw, które mogłyby stanowić przedmiot negocjacji (np. przełożenie klasówki, zmiana podręcznika, uzyskanie od dyrekcji zgody na wyjście do kina lub wycieczkę, zmiana planu lekcji).

* grupowo charakteryzują jeden wybrany konflikt lub sprawę do rozwiązania.

* indywidualnie opracowują pisemnie w punktach – sposoby (lub tryb postępowania) rozwiązania tego konfliktu,

* głośno odczytują wszystkie pomysły,

* dyskusja i wybór optymalnego wariantu postępowania w omawianej sytuacji
konfliktowej.

* Omówienie:

W omówieniu warto zwrócić uwagę na kwestie:

- jakie korzyści daje przestrzeganie reguł negocjacji nastawionych na współpracę,
- czy uczniowie widzą sens wcześniejszego przygotowania się do negocjacji, jak sądzą, na czym ono powinno polegać.

TYTOŃ ALBO ZDROWIE

Odpowiedz na pytania:

Tak

Nie

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Najbardziej szkodliwym składnikiem dymu papierosowego jest nikotyna. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Młodzi ludzie palący po kilka papierosów dziennie częściej chorują na grypę, mają kłopoty z trawieniem i wydolnością płuc. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Wypalenie tylko jednego papierosa nie wpływa na organizm. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Wśród polskich nastolatków jedna osoba na pięć pali papierosy. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Papieros relaksuje. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Palące kobiety rodzą takie same dzieci jak niepalące. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Ryzyko utraty zdrowia jest mniejsze, jeśli palimy papierosy o niskiej zawartości smoły i nikotyny. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. Nałogowym palaczem zostaje się dopiero po kilku latach palenia. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. Reklamy nie mają wpływu na wzrost liczby palaczy, zachęcają jedynie do wyboru pewnych gatunków papierosów. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. Palenie jest przyczyną 100 000 przedwczesnych zgonów każdego roku w Polsce. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. Dym papierosowy szkodzi także osobom niepalącym. |

Odpowiedzi do gry dydaktycznej:

1. Nieprawda - Obecnie uważa się, że jest nim tlenek węgla, który negatywnie wpływa na tętnicę i serce.
2. Prawda
3. Nieprawda - Powoduje ono wzrost tętna i ciśnienia, zwęża tętnice.
4. Prawda
5. Nieprawda - Nikotyna pobudza centralny układ nerwowy.
6. Nieprawda -
7. Nieprawda - Nadal istnieje ryzyko choroby serca, powodowane przez tlenek węgla.
8. Nieprawda
9. Nieprawda - Tak twierdzą producenci papierosów, ale statystyki mówią inaczej.
10. Prawda.
11. Prawda.

Załącznik nr 2

MATERIAŁY POMOCNICZE DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNYCH

1. CZNNIKI RYZYKA ZWIĄZANE Z NADUŻYWANIEM ALKOHOLU PRZEZ MŁODZIEŻ.

- Niskie ceny alkoholu.
- Naruszanie prawa o zakazie sprzedaży alkoholu nieletnim.
- Pobłażanie otoczenia , społeczna akceptacja picia .
- Dostępność alkoholu i innych substancji.
- Nadużywanie alkoholu i używanie innych substancji w rodzinie .
- Sposoby wychowania / zbyt ostre lub zbyt luźne , niejasne wymagania , niejasne role w rodzinie, brak konsekwencji/.
- Stan konfliktu rodzinnego , rozpad rodziny / decyduje bardziej ogólna atmosfera domu niż formalny stan rozwodu/.
- Słaba więź dziecka z rodziną /poczucie odrzucenia , małej wartości , chłód emocjonalny/.
- Wczesne zaburzenia zachowania.
- Niepowodzenia szkolne.
- Niski poziom aspiracji i niechęć do kształcenia.
- Odrzucenie przez rówieśników we wczesnych okresach życia.
- Więzy koleżeńska z grupą rówieśników używających substancji psychoaktywnych /jeden z najsilniej zaznaczających się czynników ryzyka w związku z naturalną potrzebą akceptacji przez grupę/.
- Alienacja , izolacja społeczna.
- Pozytywne nastawienie do brania lub picia ,również kształtowane reklamą lub przez idoli młodzieżowych.
- Wczesny kontakt z daną substancją / wczesny kontakt z alkoholem lub nikotyną , najczęściej w warunkach domowych często niszczy naturalne bariery ochronne/.

2. STRATY POWODOWANE PRZEZ ALKOHOL W ŻYCIU MŁODEGO CZŁOWIEKA

- Alkohol przyczynia się do zakłócenia zarówno moralnej jak i zdroworozsądkowej oceny rzeczywistości . Stanowi czynnik sprzyjający wypadkom , łamaniu prawa , utracie życia. Z badań przeprowadzonych w różnych krajach wynika , że właśnie alkohol jest główną przyczyną śmierci i inwalidztwa młodych ludzi w wieku 16 – 21 lat.
- Picie w młodym wieku podwyższa ryzyko uzależnienia chemicznego / od alkoholu i innych substancji / .Uzależnienie następuje tym łatwiej , im młodszy jest pijący. Wiadomo również , że u nastolatków do uzależnienia dochodzi znacznie szybciej. Dorosły osiąga późne stadia uzależnienia w okresie pięciu do dziesięciu lat , nastolatek może osiągnąć ten sam stan w czasie od sześciu miesięcy do trzech lat. Kuracja nastolatka jest z wielu powodów znacznie trudniejsza niż leczenie dorosłego.
- Picie otwiera drogę do innych substancji , w tym narkotyków. Istnieje tzw. ścieżka kolejnych inicjacji : nikotyna – alkohol – marihuana – amfetamina – opiaty, itd.
- Picie zaburza psychologiczny i społeczny rozwój młodego człowieka. Prowadzi do ograniczenia dążeń i aspiracji, ogranicza możliwości życiowe.
- Picie wpływa destrukcyjnie na przygotowanie się do założenia rodziny , powoduje często przypadkowość i przedwczesność kontaktów seksualnych.
- Picie powoduje straty zdrowotne.

KWESTIONARIUSZ NA TEMAT MARIHUANY

Które z poniższych zdań są prawdziwe (P), a które fałszywe (F)

1. Tetrahydrocannabinol (THC) jest głównym czynnikiem powodującym stan „haju” po zażyciu marihuany, haszyszu lub olejku haszyszowego.
2. Marihuana nie wpływa na pamięć.
3. Marihuana nie wywołuje uczucia lęku ani zdenerwowania.
4. Regularne zażywanie marihuany zawsze prowadzi do uzależnienia od innych narkotyków.
5. Zażycie marihuany nie ma wpływu na kierowanie pojazdem.
6. Wysokie dawki marihuany mogą wywoływać halucynacje.
7. Reakcja na marihuanę może zależeć od wcześniejszych kontaktów z tym narkotykiem.
8. Działanie marihuany jest jednakowe, niezależnie od tego, czy wraz z nią zażywane są inne narkotyki, czy też nie.
9. Określona ilość marihuany wydziela mniej smoły niż taka sama ilość tytoniu.
10. Nie ma dowodów na to, że palenie marihuany przyczynia się do zachorowań na raka płuc.
11. Regularne zażywanie marihuany może powodować nerwowość i rozdrażnienie.
12. Regularne zażywanie marihuany może zakłócić normalny rozwój osobowości.
13. U niektórych osób zażywających marihuanę obserwuje się zmniejszone zainteresowanie aktywnością seksualną.
14. Nie można uzależnić się od marihuany.
15. Niektórzy ludzie tak bardzo uzależnili się od marihuany, że potrzebna jest im profesjonalna pomoc.
16. Marihuana nie wpływa na zdolność oceny odległości.

ODPOWIEDZI NA TEMAT MARIHUANY

1 P 9 F

2 F 10 F

3 F 11 P

4 F 12 P

5 F 13 P

6 P 14 F

7 P 15 P

8 F 16 F

Załącznik Nr 4

TEST UZALEŻNIENIA OD INTERNETU DR KIMBERLY YUONG

1. Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem (myślisz o poprzednich bądź następnym pobytach w sieci)?
2. Czy czujesz potrzebę korzystania z Internetu przez coraz dłuży czas?
3. Czy często miałeś nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania Internetu?
4. Czy czułeś się zły, rozczarowany lub smutny, kiedy Ty lub ktoś bliski próbował powstrzymać Cię od korzystania z Internetu?
5. Czy zostajesz w Internecie dłużej niż początkowo planowałeś?
6. Czy groziła Ci utrata ważnych związków, problemy w szkole lub w pracy z powodu Twojego korzystania z Internetu?
7. Czy kłamałeś komuś z rodziny, terapeutę, aby ukryć prawdziwą ilość czasu spędzanego w Internecie?
8. Czy zdarza Ci się traktować Internet jako sposób ucieczki od problemów lub uwalniania się od przykrych uczuć?

5 lub więcej odpowiedzi na TAK oznacza wysokie ryzyko uzależnienia od Internetu.

4 odpowiedzi na TAK – taki wynik powinien być ostrzeżeniem. Świadczy o niebezpiecznej skłonności do traktowania Internetu jako sposobu ucieczki od rzeczywistości.

3 lub mniej odpowiedzi na TAK – wygląda na to, że nie grozi ci uzależnienie od Internetu.

Załącznik Nr 5

KWESTIONARIUSZ ASERTYWNOŚCI

Instrukcja: Jeśli chcesz sprawdzić, czy jesteś osobą asertywną, zastanów się nad tymi dwudziestoma stwierdzeniami odpowiedz na nie <tak> lub <nie>.

- Jeśli ktoś bardzo nalega, trudno mi odmówić.
- Kogoś, kto mi przeszkadza, nie proszę, żeby poszedł.
- Jeśli ktoś niesłusznie mnie obwinia, nie protestuję.
- Często miewam poczucie krzywdy.
- Niezbyt umiem dopominać się o swoje.
- Nie wiem, jak domagać się zwrotu pożyczonej rzeczy.
- Czasem czuję się wykorzystywany.
- Trudno mi rozpocząć rozmowy z kimś, kogo dobrze znam.
- Jeśli ktoś mnie chwali, czuję się zażenowany i nie wiem, co powiedzieć.
- Nie umiem chwalić innych.
- Nie wiem, jak się zachować, kiedy jestem krytykowany.
- Nie potrafię prosić o pomoc.
- Nie umiem być całkiem szczery.
- Nie wiem, co zrobić, kiedy jestem zakłopotany.
- Nie umiem bronić swojego zdania.
- Złoszczę się, kiedy ktoś ma inne zdanie, niż ja.
- Odczuwam silną treść, kiedy muszę wypowiadać się publicznie.
- Często ulegam innym.
- Bywam agresywny.
- Zdarza się, że krzykiem wymuszam spełnienie moich próśb.

Jeśli uzyskałeś więcej niż dziesięć odpowiedzi <tak> , masz pewne kłopoty z asertywnością. Ale nie szkodzi, można tę umiejętność wyćwiczyć.

Załącznik Nr 6

TRUDNOŚCI W ROZWIĄZYWANIU KONFLIKTÓW

- Myślenie czarno – białe: wszystko co Ty robisz jest dobre; to co ONI robią – jest złe. Oczywiście ta druga strona myśli tak samo.
- Stosowanie różnych miar: TY masz prawo postępować w pewien sposób (np. krzyczeć ,obrażać); ON lub ONA nie. Druga strona myśli tak samo.
- Uciśniona niewinność: TY w roli niewiernej ofiary traktowanej złośliwie, brutalnie i niesprawiedliwie. Obie strony są przekonane, że racja jest wyłącznie po ich stronie i że chodzi im o „sprawiedliwość”.
- Źdźbło i belka: widzisz dokładnie błędy, potknięcia i wady drugiej strony, natomiast jesteś kompletnie ślepy na to samo u siebie. Obie strony stosują wobec siebie „taryfę ulgową” i wyolbrzymiają „złe” czyny wymierzone przeciwko sobie.

Ważne jest, żeby zdać sobie sprawę z tego, że jako strony konfliktu postępujemy zwykle tak samo – koncentrując się na sobie i swojej krzywdzie, nie próbując zrozumieć racji drugiej strony. Jedną z dróg wyjścia z takich sytuacji jest negocjowanie warto poznać różne strategie.

Załącznik Nr 7

NEGOCJACJE - to takie komunikowanie się ludzi, które ma na celu osiągnięcie porozumienia, gdy istnieje konflikt .

MIĘKKI STYL NEGOCJACJI

1. Traktujesz partnera jak przyjaciela.
2. Dążysz do porozumienia.
3. Ustępujesz, unikasz walki.
4. Ufasz, nie oszukujesz.
5. Elastycznie zmieniasz stanowisko.
6. Idziesz na kompromis.
7. Składasz oferty.
8. Poddajesz się presji.

TWARDY STYL NEGOCJACJI

1. Traktujesz rozmówcę jak wroga.
2. Dążysz do zwycięstwa.
3. Żądasz ustępstw, walczysz.
4. Nie ufasz, oszukujesz.
5. Twardo bronisz swojego stanowiska.
6. Nie godzisz się na kompromis.
7. Stosujesz groźby.
8. Wywierasz presję.

ZASADY NEGOCJACJI NASTAWIONYCH NA WSPÓŁPRACĘ

1. Uczestnicy negocjacji to partnerzy wspólnie rozwiązujący problem .
2. Celem negocjacji jest mądry wynik osiągnięty polubownie.
3. Oddzielasz negocjujących ludzi z ich wadami od problemu.
4. Działasz z ograniczonym zaufaniem, miękko do ludzi, twardo do problemu.
5. Koncentrujesz się na interesach (potrzebach), a nie na stanowiskach (zdaniach, poglądach).
6. Opracowujesz różne możliwości korzystne dla obu stron.
7. Badasz i odkrywasz interesy obu stron. Pozostajecie w dobrych stosunkach.
8. Poddajesz się regułom ustalonym obiektywnie (np. opinii ekspertów, przepisom prawa, zwyczajowi, konstytucji, cenie rynkowej itp.) i wspólnie, nigdy nie poddajesz się presji. Upierasz się przy stosowaniu obiektywnych kryteriów.