



Unplugged

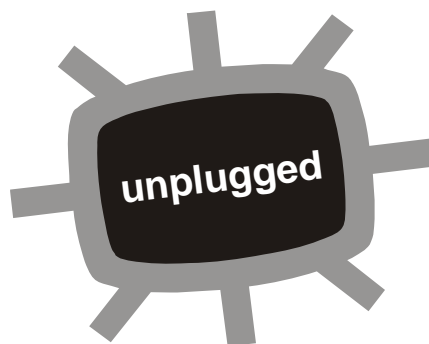
PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI

**zapobieganie
uzależnieniom
w szkole**



Unplugged





PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI
zapobieganie uzależnieniom w szkole

EUROPEJSKI PROGRAM ZAPOBIEGANIA
UZALEŻNIENIOM OD ŚRODKÓW UZALEŻNIAJĄCYCH

Poznań 2008

**EUROPEJSKI PROGRAM ZAPOBIEGANIA
UZALEŻNIENIOM OD ŚRODKÓW UZALEŻNIAJĄCYCH
STWORZONY PRZEZ EU-DAP – EUROPEAN DRUG ABUSE PREVENTION**

unplugged
PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI
zapobieganie uzależnieniom w szkole

Redaktor wydania polskiego
prof. dr hab. Ewa Florek

ISBN 978-83-7314-064-6

Podręcznik ten jest częścią Programu Unplugged i wydany jest wraz z zeszytem dla ucznia oraz zestawem 47 kart. Materiał w nim zawarty znajduje się na stronie www.eudap.net i może być pobierany bezpłatnie.
Wersja polska umieszczona jest na stronie www.tobacco.ump.edu.pl

Materiały programu Unplugged wydane zostały z pomocą finansową Komisji Europejskiej

Wydawca

Ośrodek Wydawnictw Naukowych, ICB PAN

61-713 Poznań, ul. Wieniawskiego 17
tel.: (0-61) 8528503, faks: (0-61) 8520671
e-mail: own@man.poznan.pl

Druk i oprawa
Moś i Łuczak, Poznań

DROGI NAUCZYCIELU,

Niniejszy program dla szkół zapewnia Ci instrumenty do pracy nad wpływami społecznymi, umiejętnościami życiowymi oraz zapobieganiem stosowania używek, w starannie opracowanym zestawie dwunastu lekcji. W niniejszym wstępie znajdziesz informacje wstępne oraz konkretne sugestie dotyczące zadań wykonywanych w klasie.

Zapobieganie w młodym wieku

Jeżeli chcemy, by zapobieganie wywierało wpływ na zachowanie nastolatków, musimy skupić się na pierwszych latach okresu dojrzewania. Papierosy, alkohol oraz leki są używkami, których młodzi ludzie mogli już spróbować. Również konopie lub inne nielegalne narkotyki stają się w coraz większym stopniu częścią ich świata doznań. Chociaż zamieściliśmy informacje na temat używek oraz ich niekorzystnych skutków dla zdrowia w lekcjach programu Unplugged, wiemy, że informacje te przyniosą największe efekty, jeżeli uczniowie będą mogli skorzystać z nich w codziennym życiu i rozmawiać na ich temat z rówieśnikami. Dlatego informacje te łączymy z umiejętnościami społecznymi i osobistymi ćwiczonymi podczas lekcji.

Programy prewencji tego typu dobrze przyjmują się we wcześniejszych latach szkolnych, gdy uczniowie są w wieku 12-14 lat. Na tym etapie, nauczyciele mają bliższy kontakt ze swymi klasami oraz głębszą wiedzę na temat umiejętności i postaw swych uczniów. Jako nauczyciel możesz stwarzać możliwości zaangażowania uczniów, w celu powiązania lekcji z tym, co uczniowie już wiedzą, oraz ustanawiania celów.

Szkolenie interaktywne

Program Unplugged został ograniczony do 12 jednostek, które powinny umożliwić Ci jego realizację w ciągu jednego semestru szkolnego. Opracowaliśmy dwupółdniowe szkolenie interaktywne i mocno zachęcamy wszystkich nauczycieli do wzięcia w nim udziału. Na szkoleniu oprócz przedstawienia informacji wstępnych oraz struktury lekcji wprowadzone zostaną wskazówki dotyczące postawy ogólnej oraz metodologii koniecznej do pracy nad umiejętnościami życiowymi i poznawczym wpływem społecznym. Interaktywność to kluczowy składnik programu Unplugged, ponieważ to coś więcej niż tylko sprawa pytań i odpowiedzi: chodzi o to, by uczniowie rozmawiali i pracowali wspólnie w pozytywnej atmosferze.

Zabierz się do pracy

Wstęp w niniejszej instrukcji zapewnia Ci teoretyczne informacje wstępne na temat programu. Przed rozpoczęciem, przeczytasz, jak program został ułożony oraz znajdziesz użyteczne wskazówki, które pomogą Ci w praktycznych przygotowaniach do lekcji. Staraliśmy się, by instrukcje do lekcji były tak konkretne, jak to możliwe. Mamy głęboką nadzieję, że będziesz się czuł zainspirowany do pracy w kreatywny sposób.

Powodzenia na lekcjach Unplugged!

Redaktorzy

Spis treści

CZĘŚĆ PIERWSZA: WPROWADZENIE	5
EU-DAP – ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIU OD UŻYWEK	6
ZAPOBIEGANIE OPARTE NA DOWODACH	6
CZYM JEST PROGRAM UNPLUGGED?	6
EFEKTY PROGRAMU UNPLUGGED	7
PROGRAM UNPLUGGED JAKO CZĘŚĆ POLITYKI SZKOŁY W ZAKRESIE ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD UŻYWEK	7
UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWE ZWIĄZANE Z ZAPOBIEGANIEM UZALEŻNIENIU OD UŻYWEK	7
WSKAZÓWKI PEDAGOGICZNE I PRZYPOMNIENIA	8
JAK UŁOŻONY ZOSTAŁ PROGRAM UNPLUGGED?	9
CHARAKTERYSTYKA INSTRUKCJI DO PROWADZENIA LEKCJI	10
ZAANGAŻOWANIE RODZICÓW	10
SZKOLENIE NAUCZYCIELI	10
MATERIAŁY	10
CZĘŚĆ DRUGA: INSTRUKCJE DO PRZEPROWADZENIA LEKCJI	12
LEKCJA 1: ROZPOCZĘCIE PROGRAMU UNPLUGGED	13
LEKCJA 2: BYĆ ALBO NIE BYĆ W GRUPIE	15
LEKCJA 3: WYBORY – ALKOHOL, ZAGROŻENIE, OCHRONA	17
LEKCJA 4: CZY TO, W CO WIERZYSZ, OPIERA SIĘ NA REALNYCH FAKTACH?	19
LEKCJA 5: PALENIE PAPIEROSÓW. UZYSKAJ INFORMACJE	21
LEKCJA 6: WYRAŹ SAMEGO SIEBIE	23
LEKCJA 7: BROŃ SWOICH RACJI AKTYWNIEM	25
LEKCJA 8: TYGRYS IMPREZOWY	27
LEKCJA 9: SUBSTANCJE UZALEŻNIAJĄCE – ZASIĘGNIJ INFORMACJI	29
LEKCJA 10: RADZENIE SOBIE Z PROBLEMAMI	31
LEKCJA 11: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I PODEJMOWANIE DECYZJI	33
LEKCJA 12: WYZNACZANIE CELU	35
CZĘŚĆ TRZECIA: ZAŁĄCZNIKI	37
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE SCENKI	38
ĆWICZENIA AKTYWUJĄCE	39
INTEGRACJA PROGRAMU Z LEKCJAMI KULTURY FIZYCZNEJ	42
ARKUSZE INFORMACYJNE O UŻYWKACH DLA NAUCZYCIELA	43
PYTANIA O DOTYCZĄCE UŻYWEK DO LEKCJI 9 W CELU DALSZEJ DYSKUSJI	47

Cześć pierwsza: Wprowadzenie

EU-DAP – ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIU OD UŻYWEK	6
ZAPOBIEGANIE OPARTE NA DOWODACH	6
CZYM JEST PROGRAM UNPLUGGED?	6
EFEKTY PROGRAMU UNPLUGGED	7
PROGRAM UNPLUGGED JAKO CZĘŚĆ POLITYKI SZKOŁY W ZAKRESIE ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD UŻYWEK	7
UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWE ZWIĄZANE Z ZAPOBIEGANIEM UZALEŻNIENIU OD UŻYWEK	7
WSKAZÓWKI PEDAGOGICZNE I PRZYPOMNIENIA	8
JAK UŁOŻONY ZOSTAŁ PROGRAM UNPLUGGED?	9
CHARAKTERYSTYKA INSTRUKCJI DO PROWADZENIA LEKCJI	10
ZAANGAŻOWANIE RODZICÓW	10
SZKOLENIE NAUCZYCIELI	10
MATERIAŁY	10

EU-DAP – Zapobieganie uzależnieniu od używek

Unplugged to wdrażany w szkole program zapobiegania uzależnieniu od używek dla młodzieży w wieku od 12 do 14 lat oparty na poznawczym modelu wpływu społecznego. Innowacyjnym aspektem programu Unplugged jest to, że został on zrealizowany przy współpracy siedmiu krajów Unii Europejskiej w ramach projektu EU-Dap i oceniony pod względem efektywności w czasie wcześniejszej fazy. Jaka jest podstawa tego nowego europejskiego programu prewencji?

ZAPOBIEGANIE OPARTE NA DOWODACH

Badacze i praktycy zajmujący się zapobieganiem uzależnieniu od używek w ostatnich latach doszli do zgody co do listy cech charakterystycznych, które określają efektywność programów realizowanych w szkole: modelu wszechstronnego wpływu społecznego, umiejętności życiowych, skupieniu na normach, zobowiązania uczniów do niesięgania po używki, dodanie interwencji rodzinnej [1]. Jednakże liczba programów przygotowanych konkretnie dla krajów europejskich jest ograniczona, natomiast większość programów, które przeszły badania oceniające, przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych.

Większość ostatnich badań i publikacji uznaje, że zażywanie używek jest dla wielu młodych ludzi częścią stylu życia. To sugeruje, że istnieje ważny wpływ społeczny dotyczący konsumpcji tytoniu, alkoholu oraz innych narkotyków. Nowe podejścia prewencyjne stosowały programy szkoleniowe w zakresie wszechstronnego wpływu społecznego, gdzie wprowadza się i ćwiczy zachowania mające na celu wzmocnienie postaw oraz umiejętności, które pomagają uodpornić się na naciski związane z zażywaniem używek. Celem niniejszego podejścia jest wyposażenie młodych ludzi w konkretne umiejętności oraz środki, których potrzebują, by oprzeć się wpływom społecznym [2] oraz potwierdzić w praktyce wiedzę o używkach oraz ich niekorzystnych konsekwencjach zdrowotnych. Jednakże wpływ społeczny został jednocześnie ujęty w programach jako czynnik ochronny zapobiegający korzystaniu z używek. Interaktywne metody wykorzystywane w tych programach koncentrują się na zwiększeniu kompetencji integracji relacji oraz mocnej sieci społecznej w tym podejściu do używek i ich stosowania. Większość znanych programów dotyczących umiejętności życiowych wpasowuje się w model wszechstronnego wpływu społecznego, tak jak ma to miejsce w przypadku programu Unplugged.

Najwcześniej oceniane programy zapobiegania uzależnieniu od używek oparte były na założeniu, że młodzież wstrzymuje się z paleniem lub stosowaniem innych używek, jeżeli posiada adekwatne informacje dotyczące ich szkodliwych efektów. Wysiłki te nie miały jednak wpływu na postawy bądź faktyczne zachowania [3]. Uznając ograniczenia inicjatyw opartych jedynie na wiedzy, rozwinięto inne strategie włącznie z modelem afektywnym. Ujmowały one temat szerzej, często wykluczając informacje rzeczowe [4].

CZYM JEST PROGRAM UNPLUGGED?

Unplugged to realizowany w szkołach program nauczania dotyczący zapobiegania uzależnieniu od używek oparty na modelu wszechstronnego wpływu społecznego. Został on przygotowany, wdrożony i oceniony na podstawie badania realizowanego w ośrodkach siedmiu krajów Europejskich: Belgii, Niemczech, Hiszpanii, Grecji, Włoszech, Austrii i Szwecji. W zakresie tak szerokim, jak to było możliwe, ujęto w nim oparte na dowodach komponenty efektywne. W celu przygotowania programu Unplugged, uwzględniono wyniki poprzedzającego badania. Główne cechy charakterystyczne programu nauczania Unplugged to:

- Program został oparty o Model Wszechstronnego Wpływu Społecznego, jako że polega on na interakcji, integracji umiejętności życiowych oraz poglądów normatywnych.
- Grupy docelowe to młodzież w wieku 12-14 lat, ponieważ jest to wiek, gdy młodzież może rozpoczynać eksperymentowanie z używkami (szczególnie papierosami, alkoholem czy konopiami).
- Treść programu dedykowana jest ograniczeniu inicjacji zażywania używek i/lub opóźnieniu przejścia z etapu eksperymentalnego do regularnego zażywania używek.
- Program składa się z 12 jednostek, przeznaczonych do wprowadzenia podczas zajęć w szkole w oparciu o zalecenia, które wykazały, że programy obejmujące mniej niż dziesięć jednostek przynosiły gorsze efekty niż programy o średniej długości piętnastu jednostek [5].
- Substancje, które zostały omówione, obejmują tytoń, alkohol, konopie, szczególnie jako dodatek do innych używek.
- Wstępny program Unplugged zawierał komponent rówieśniczy, obejmujący wybranych uczniów, którzy wspierali i nadzorowali zajęcia w klasie. Ten konkretny komponent był jednak słabo wdrażany i nie miał znaczącego wpływu na skuteczność programu. Z tych powodów, komponent rówieśniczy nie został ujęty w uaktualnionej wersji programu Unplugged. Potencjalna rola rówieśników w realizowanej w szkołach edukacji dotyczącej zażywania różnych substancji została jednak określona w literaturze. Jednakże nie powinniśmy uwzględniać jedynie programu rówieśniczego dla wyszkolonych liderów rówieśników pomagających w klasie lub młodszych rówieśników, lecz również interakcję między członkami klasy.

- Program zawiera komponent rodzicielski, mający na celu zapewnienie rodzicom uczniów narzędzi edukacyjnych wspierających prewencję szkolną poprzez spotkania. Generalnie rzecz biorąc rodzicom brakuje wiedzy na temat używek, ale również pewności, co do ich własnej postawy względem zażywania używek. Chociaż badanie EU-Dap nie wykazało konkretnego wpływu komponentu rodzicielskiego na efektywność zachowań uczniów, uwzględniamy scenariusze spotkań rodziców w materiałach programowych. Stanowią oni istotną część zintegrowanego i strukturalnego podejścia szkoły w polityce edukacji zdrowotnej. Spotkania rodziców, które są dodatkiem do programu Unplugged, obejmują:
 - ogólne umiejętności wychowawcze, które wzmocnią relacje rodzinne oraz zdolność rodziców do radzenia sobie ze spójnością, troską, kontrolą i rozwiązywaniem konfliktów,
 - umiejętności związane z wiedzą o poszczególnych substancjach zwiększą świadomość rodziców na temat używek i pomogą im przekazać dzieciom odpowiednie postawy i modele zachowania w odniesieniu do używek,
 - umiejętności, które umacniają ich pewność siebie jako rodziców [6].
- Nauczyciele przejdą konkretne szkolenie przed wdrożeniem programu. Szkolenie nauczycieli jest istotnym komponentem w celu zapewnienia wysokiej jakości realizacji metody i treści programów [7].

EFEKTY PROGRAMU UNPLUGGED

Ocena EU-Dap miała być oparta na losowym kontrolowanym badaniu przeprowadzonym między wrześniem 2004 a majem 2006. Program interwencyjny o nazwie Unplugged był skierowany do losowo wybranej grupy uczniów w wieku 12-14 lat, oraz miał na celu zbadanie skuteczności programu podstawowego składającego się z 12 jednostek w porównaniu do stanu kontrolnego. Ocenie poddano również działanie programu oraz dodane komponenty rówieśnicze i rodzicielskie.

Po roku, ocena wykazała skuteczność porównywalną do innych najlepszych programów prewencyjnych. U uczniów, którzy uczestniczyli w szkolnym programie nauczania Unplugged wykazano o 30% niższe prawdopodobieństwo palenia papierosów (codziennego), doznania zatrucia alkoholowego oraz o 23% niższe prawdopodobieństwo zażycia konopi w poprzednim miesiącu w porównaniu z uczniami, którzy realizowali zwykły program szkolny. Nie wykryto dodatkowych efektów komponentów rówieśniczych i rodzicielskich [8].

PROGRAM UNPLUGGED JAKO CZĘŚĆ SZKOLNEJ POLITYKI ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD UŻYWEK

Szkoły to odpowiednie miejsca do realizacji programu zapobiegania zażywaniu alkoholu, nielegalnych narkotyków i tytoniu. Najważniejszym powodem jest to, że szkoły oferują najbardziej systematyczny i wydajny sposób na dotarcie do znacznej liczby uczniów każdego roku. Po drugie, personel szkolny może dotrzeć do ludzi w młodym wieku zanim wyrobią sobie poglądy na temat palenia. W końcu, ogólne programy szkolne same w sobie można

wykorzystać jako część podejścia prewencyjnego, na przykład, pozytywny klimat w szkole jest czynnikiem chroniącym przed nadużywaniem używek.

Program Unplugged można uzupełnić o szkolną politykę prewencyjną dotyczącą używek. Program powinien być zgodny z innymi działaniami interwencyjnymi i pasować do polityki ogólnej. Może się również zdarzyć, że program Unplugged jest pierwszą szkolną inicjatywą dotyczącą zapobiegania uzależnieniu od używek. W takim wypadku powinieneś wypracować politykę w zakresie używek dla szkoły dotyczącą następujących przykładowych elementów:

- Wizja prewencji: wyjaśnienie przestąnek zapobiegania zażywaniu używek.
- Zasady dotyczące zażywania używek ustalone przez uczniów, personel szkoły oraz wizytatorów szkolnych, w pojazdach szkolnych i na uroczystościach organizowanych przez szkołę poza terenem samej szkoły.
- Zakazy reklamowania alkoholu, leków oraz tytoniu w budynkach szkolnych na uroczystościach szkolnych i w publikacjach szkolnych.
- Wymóg, by wszyscy uczniowie rozwijali umiejętności oraz pogłębiali wiedzę na temat zażywania używek.
- Postanowienia dotyczące uczniów i personelu szkolnego w zakresie programów mających pomóc im przestać spożywać alkohol, palić tytoń czy zażywać inne używki.
- Procedury komunikowania uczniom, całemu personelowi szkolnemu, rodzicom lub rodzinom, gościom oraz społeczności informacji na temat tej polityki oraz nadzoru jej zgodności.

UMIĘTNOŚCI ŻYCIOWE ZWIĄZANE Z ZAPOBIEGANIEM UZALEŻNIENIU OD UŻYWEK

Granie na pianinie to umiejętność, tak samo jak stolarka czy malowanie. Jednakże są również umiejętności związane z relacjami społecznymi czy zachowaniem, jak np. nawiązywanie kontaktu z osobą nieznaną lub bardzo uważne słuchanie. Są to umiejętności społeczne, emocjonalne lub osobiste, które mogą być dalej rozwijane przy pomocy programów wszechstronnego wpływu społecznego. Konkretnie odniesienie we Wstępie będzie dotyczyć umiejętności interpersonalnych i intrapersonalnych. W literaturze, a także coraz częściej na obszarze samej szkoły, często odwołujemy się do tych kompetencji jako umiejętności życiowych.

Umiejętności życiowe to zdolność doceniania i szanowania innych oraz tworzenia pozytywnych relacji z rodziną i znajomymi, słuchania i efektywnej komunikacji, ufania innym i brania na siebie odpowiedzialności. W ten sposób zdefiniowane umiejętności życiowe mogą różnić się w zależności od kultury i miejsca. Jednak literatura sugeruje podstawowy zestaw umiejętności, leżących u podstaw inicjatyw dotyczących promocji zdrowia i dobrego samopoczucia dzieci i młodzieży [9]. W programie wpływu społecznego, jakim jest program Unplugged, połączyliśmy te umiejętności i dodaliśmy na poniższej liście „pogląd normatywny” .

Myślenie krytyczne

Zdolność analizowania informacji i doświadczeń w sposób obiektywny. Myślenie krytyczne może mieć wpływ na zdrowie ponieważ

pomaga nam rozpoznać czynniki, takie jak wartości, presję rówieśniczą i medialną, które mają wpływ na postawy i zachowanie.

Podejmowanie decyzji

Pomaga radzić sobie konstruktywnie z decyzjami dotyczącymi naszego życia. Stosuje się to zarówno do prewencji zdrowotnej, jeżeli młodzi ludzie aktywnie podejmują decyzje poprzez ocenę różnych opcji i konsekwencji, które mogą pociągnąć za sobą różne decyzje.

Rozwiązywanie problemów

Możliwość konstruktywnego radzenia sobie z problemami w naszym życiu. Ważne nierozwiązane problemy mogą wywołać stres psychiczny i dać początek towarzyszącemu napięciu fizycznemu.

Myślenie kreatywne

Przyczynia się zarówno do podejmowania decyzji, jak i rozwiązywania problemów, umożliwiając osobie analizę dostępnych opcji oraz różnych konsekwencji podejmowania działań lub ich niepodjęcie. Pomaga wyjść poza schemat oraz poza bezpośrednie doświadczenia. Nawet jeżeli problemy nie zostaną określone, myślenie krytyczne może pomóc reagować odpowiednio i z elastycznością na sytuacje z życia codziennego.

Skuteczna komunikacja

Zdolność do wyrażania siebie, zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie, w sposoby odpowiednie dla danej kultury i sytuacji. Oznacza to zdolność do wyrażania wyborów i życzeń, ale również potrzeb i obaw. Może również oznaczać zdolność proszenia o rady i pomoc w potrzebie.

Umiejętność tworzenia relacji

Kompetencja tworzenia pozytywnych relacji z innymi. Zdolność do tworzenia i utrzymywania przyjacielskich relacji może mieć wielkie znaczenie dla naszego samopoczucia psychicznego i społecznego. Utrzymywanie dobrych relacji z różnymi osobami jest ważnym źródłem wsparcia społecznego. Zdolność do konstruktywnego zakończenia relacji także stanowi część umiejętności intrapersonalnych.

Samoświadomość

Rozpoznanie siebie, naszego charakteru, zalet i słabości, gustów i awersji. Rozwijanie samoświadomości może pomóc nam rozpoznać, kiedy przeżywamy stres lub odczuwamy presję. Jest to często warunek wstępny skutecznej komunikacji i relacji interpersonalnych jak też rozwoju empatii w stosunku do innych.

Empatia

Zdolność wyobrażenia sobie, czego może doświadczać druga osoba w sytuacji, która nie jest nam znana. Empatia może pomóc zrozumieć i zaakceptować inne osoby, które bardzo różnią się od nas, może poprawić interakcje społeczne i zachęcić do pielęgnacji zachowania w stosunku do innych ludzi potrzebujących opieki, pomocy lub tolerancji.

Radzenie sobie z emocjami

Rozpoznawanie emocji innych i własnych, świadomość jak emocje wpływają na zachowanie, umiejętność odpowiedniej reakcji na emocje. Intensywne emocje, takie jak: gniew czy smutek, mają negatywne skutki dla naszego zdrowia, jeśli odpowiednio nie zareagujemy. Radzenie sobie ze stresem polega na rozpoznaniu jego źródła w naszym życiu, jaki ma on na nas wpływ, działaniu w celu

kontroli poziomu stresu. Może to oznaczać podjęcie kroków mających na celu ograniczenie źródła stresu (na przykład poprzez zmianę naszego środowiska fizycznego lub stylu życia), jak również nauczenie się relaksu, tak by napięcia wytworzone przez nieunikniony stres nie skutkowały problemami zdrowotnymi.

Pogląd normatywny

Proces, w którym twój pogląd na coś staje się normą dla twego zachowania. Jeżeli ten pogląd jest oparty na złych informacjach lub ich złej interpretacji, norma nie jest adekwatna. Młodzi ludzie mają tendencję do przesadzania na temat poglądów dotyczących postawy starszych nastolatków (np. prawie każdy pali haszysz w wieku 16 lat). Pogląd ten staje się ich normą i wpływa na ich zachowanie. Zagadnienie to zwane jest również edukacją normatywną: korygowanie oczekiwań normatywnych i usiłowanie stworzenia lub wzmocnienia poglądów konserwatywnych o powszechności i akceptowalności zażywania narkotyków [10].

WSKAZÓWKI PEDAGOGICZNE I PRZYPOMNIENIA

To, czy lekcje Unplugged odniosą sukces, w dużym stopniu zależy od sposobu, w jaki uczniowie wymieniają się w grupie pomysłami i odczuciami. Jest to ich własny wkład i odpowiedzialność. Twoja rola w tym procesie polega na maksymalnym ułatwieniu pozytywnej współpracy i interakcji między chłopcami i dziewczynkami w klasie. Program zawiera wiele dynamicznych metod do pracy w parach lub małych grupach. Podczas 12 lekcji uczniowie rozwiną również kompetencje dyskusji i dzielenia się myślami w większej grupie. Poniżej znajdziesz konkretne przypomnienia i wskazówki do prowadzenia dyskusji w klasie.

Koło dyskusji w grupie

Blisko siebie w małym kółku, uczniowie będą swobodnie rozmawiać, będą słuchać bardziej intensywnie, czuć się silniej związani i doznawać mniej wzajemnej rywalizacji. Przygotuj miejsce na dyskusję dla zamkniętego (ciasnego) koła. Nie ma ławek między uczniami. Najlepiej wykorzystaj krzesła, na których siedzą uczniowie. Jeżeli możesz, odpowiednie jest też przygotowanie oddzielnego miejsca z małymi siedzeniami. Stanowisz również część koła i za pierwszym razem powiesz, dlaczego dokonujesz takich przygotowań.

Słuchajcie siebie nawzajem

Koło pozwala nam lepiej widzieć i słuchać siebie nawzajem. Wybierasz taką metodę, ponieważ uważasz, że uczniowie mogą się uczyć również od siebie, a nie tylko od ciebie jako nauczyciela.

Uznanie

Uczniowie, którzy czują się zachęceni nawet kilkoma słowami, ponieważ wnieśli wkład w dyskusję, zyskują pewność siebie, by dalej uczestniczyć w takich dyskusjach podczas innej okazji.

Poczucie solidarności między uczniami rośnie, jeżeli zauważają, że mogą wpłynąć na uczucia kogoś innego poprzez okazanie uznania.

Zadawanie pytań

Poprzez zadawanie pytań na temat czegoś, o czym mówi uczeń, zarówno przez ich powtarzanie lub parafrazowanie, dzieci mogą sprawdzić, wyjaśnić i zrozumieć, co on lub ona chce powiedzieć. Jest to ważne podczas dyskusji w kole, lecz będzie jeszcze ważniejsze w przypadku zadań, nad którymi uczniowie będą pracować w mniejszych grupach.

Dołącz sam

Przez udział w dyskusji dajesz przykład, zachęcasz do aktywnego uczestnictwa, nagradzasz dzieci i pokazujesz, że nie pytasz się uczniów o coś, czego sam nie lubisz robić.

Uczniowie małomówni

Uczniowie małomówni czasami nie potrzebują ekspresji werbalnej, ponieważ uczą się tyle samo przez słuchanie, co ich koledzy, których rozpira energia, przez rozmawianie. Inne dzieci, które nie odzywają się, właściwie także wolą brać udział w zajęciach, lecz są nieśmiałe. Technika angażująca dzieci małomówne, które mogą być nieśmiałe, jest zachęcenie wszystkich dzieci do szeptania swoich pomysłów do uszu dzieci siedzących obok. Sąsiadujące dziecko mówi na głos to co usłyszało.

Cisza

Przerwa w rozmowie nie oznacza, że ustał proces uczenia się. Twoi uczniowie myślą. Wiele twoich pytań jest trudnych. Powinieneś o tym sam pomyśleć. Poczekanie przez dziesięć sekund nie jest zbędne. Możesz sprawić, by cisza była mniej krępująca wyraźnie ogłaszając „Pomyślmy teraz nad tym wszyscy razem” lub przyjęcie definitywnej postawy „Teraz myślę”.

Prawo do bycia pominiętym

Jeśli pytasz o doświadczenia osobiste, myśli lub uczucia, musisz dać uczniom prawo do odmowy: do bycia pominiętym. Nie muszą opowiadać o sprawach poufnych lub o czymś, co mogłoby wprawić ich w zakłopotanie. Jest to decyzja samego ucznia, ale jako nauczyciel masz duży wpływ na to, przez to, jak zadajesz pytania. Możesz zaproponować uczniom możliwość pominięcia bez odsłaniania się.

Unikaj ośmieszenia

Nic tak skutecznie nie wywołuje frustracji i upokorzenia, jak sprawienie, że uczeń czuje się ośmieszony; obojętnie czy ma to formę bezpośrednią czy pośrednią. Każdy nauczyciel z pewnością zakáže wzajemnego naśmiewania się uczniów z siebie prosto w twarz. Jednak zasady gry są bardziej wyszukane, jak już zapewne miałeś okazję doświadczyć w pracy z nastolatkami. Gdy zauważysz, że naśmiewanie lub upokarzanie ma miejsce ukradkiem lub podstępnie, musisz się do tego ustosunkować, gdy o tym słyszysz lub to widzisz. W takich sytuacjach, twoja rola polega na zapewnieniu grupie bezpieczeństwa, którego potrzebuje, aby służyć jako sytuacja eksperymentalna dla umiejętności społecznych i osobistych.

Zaangażowanie rodziny

Rozmowa na ten temat w domu jest wyraźnie niedostateczna, by zbudować pomost pomiędzy umiejętnościami wyuczonymi w szkole i środowiskiem rodziny ucznia. Czasem może to spowodować niepożądane efekty. Aby uniknąć takich niepożądanych konsekwencji, zaleca się powiadamianie rodziców o trwającym programie.

Wartości

Jako nauczyciel powinieneś odpowiedzieć na pytania dotyczące wartości zadane w dobrej wierze. Dzieci chcą wiedzieć, co myślisz. Jednakże im także powinieneś pozwolić pomyśleć. Przez analizę zachowania lub ekspresji innych, uczą się odkrywać, co jest dobre, co złe.

Ułatwiaj dyskusję

Spróbuj postawić dalej idące pytania i pomóc wszystkim uczniom uczestniczyć w dyskusjach. Pamiętaj, że celem nie zawsze jest znalezienie właściwych odpowiedzi, lecz możliwość nauczenia się czegoś z perspektywy innych osób.

Motywu i inspiruj

Twój entuzjazm będzie decydujący dla motywacji i inspiracji twojej grupy. Przygotuj się mentalnie na zajęcia i spróbuj znaleźć słowa i gesty, które zachęcą uczniów do uczestnictwa.

JAK UŁOŻONY JEST PROGRAM UNPLUGGED?

Jednostki programu koncentrują się na trzech komponentach:

1. Informacji i postawie
2. Umiejętnościach interpersonalnych
3. Umiejętnościach intrapersonalnych

Tabela zamieszczona poniżej daje przegląd zadań oraz tego, na czym skoncentrowane są lekcje zawarte w programie Unplugged. Zalecamy, by nie tylko uwzględniać cele lekcji, lecz również przekazywać je uczniom tak, by byli w stanie wnieść w lekcję wkład własny, pracować i myśleć, mając na uwadze cel lekcji.

Przegląd lekcji programu Unplugged

Jednostka	Tytuł	Zadania	Cele	Skupienie
1	Wstęp do programu Unplugged	Prezentacja, praca w grupach, zarządzanie kontraktem, zadanie domowe	Wstęp do programu, ustalenie zasad w czasie zajęć, przypomnienie wiadomości na temat używek	Info
2	Być lub nie być w grupie	Scenka sytuacyjna, dyskusja plenarna, gra	Wyjaśnienie wpływów grupy i oczekiwań grupy	Intra
3	Alkohol	Praca w grupach, kolaż, gra	Informacje na temat różnych czynników wpływających na sięganie po używki	Info
4	Kontrola rzeczywistości	Prezentacja, dyskusja w grupie, praca w grupach, gra	Krytyczna ocena informacji, refleksja nad różnicami między własną opinią a faktycznymi danymi, korekta norm	Intra
5	Palenie papierosów	Quiz, dyskusja plenarna, informacje zwrotne, gra	Informacja na temat skutków palenia, rozróżnienie między efektami oczekiwanymi vs. efektami rzeczywistymi oraz efektami krótkofalowymi vs. długofalowymi	Info
6	Wyraź się	Gra, dyskusja plenarna, praca w grupach	Adekwatna komunikacja emocji, rozróżnianie między komunikacją werbalną a niewerbalną	Inter
7	Wstań, Wstawaj	Dyskusja plenarna, praca w grupach, scenka	Ćwiczenie asertywności i szacunku dla innych	Intra
8	Tygrys imprezowy	Scenka, gra, dyskusja plenarna	Rozpoznanie i uznanie pozytywnych cech, akceptacja pozytywnych informacji zwrotnych, ćwiczenie i refleksja nad wchodzeniem w kontakt z innymi	Intra
9	Używki – zdobądź informacje	Praca w grupach, quiz	Informacje na temat pozytywnych i negatywnych skutków zażywania używek	Info
10	Kompetencje dotyczące radzenia sobie z problemami	Prezentacja, dyskusja plenarna, praca w grupach	Wyrażanie uczuć negatywnych, radzenie sobie ze słabościami	Inter
11	Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji	Prezentacja, dyskusja plenarna, praca w grupach, zadanie domowe	Konstruktywne rozwiązywanie problemów, pielęgnowanie myślenia kreatywnego i samokontroli	Inter
12	Ustalanie celów i zakończenie	Gra, praca w grupach, dyskusja plenarna	Rozróżnianie celów długofalowych i krótkofalowych, informacje zwrotne na temat programu oraz przemyślenia w trakcie programu	Inter

CHARAKTERYSTYKA INSTRUKCJI DO PROWADZENIA LEKCJI

Typowe cechy zaleceń do lekcji:

Tytuł

Podsumowanie lekcji, z użyciem języka czasami prowokującego lub nasuwającego skojarzenia. Możesz napisać je na tablicy jako ogłoszenie lub jako tytuł roboczy, aby wyjaśnić kolegom co robisz podczas lekcji Unplugged.

Kilka słów na temat tej lekcji

Motywacja lub informacje wstępne na temat kwestii poruszanych w czasie lekcji. Być może przeczytałeś coś w tej części, o czym możesz powiedzieć uczniom własnymi słowami w celu dokonania wprowadzenia lub rodzicom, jeśli będą zadawać pytania dotyczące tego konkretnego ćwiczenia.

Cele

Ten punkt opisuje pożądane wyniki różnych części lekcji, takich jak przygotowanie, wstęp, główne zadania i zakończenie. W przypadku większości lekcji wymieniamy trzy cele.

Czego potrzebujesz

Lista materiałów, które powinny być pod ręką w czasie wykonywania zadań.

Wskazówki pomocne do prowadzenia lekcji

Zagadnienia praktyczne lub pedagogiczne.

Wstęp

Proponowane zadanie wstępne na początku lekcji. Można to również nazwać punktem umiejscowienia lub początku lekcji.

Główne zadania

Do każdej lekcji przygotowana została szczegółowa i konkretna lista proponowanych zadań. Badania wykazały, że uważne stosowanie programu prewencji zwiększa stopień jego skuteczności. Dlatego porządek, struktura i charakter zadań na każdej lekcji powinny być zmieniane.

Zakończenie

Ta część to podsumowanie głównych zadań, a czasami też ich ocena. Może to być runda grupowa lub dialog oparty na pytaniach otwartych. Lekcję można też zakończyć grą, czasami bardzo krótką.

W pigułce

Bardzo krótki przegląd zagadnień poruszanych na lekcji. Możesz mieć na to oko podczas swej lekcji, aby mieć pewność, że nie opuściłeś żadnego ważnego komponentu. I może to da pojęcie twoim kolegom lub zainteresowanym rodzicom na temat realizowanych przez siebie zadań.

ZAANGAŻOWANIE RODZICÓW

Rodzice stanowią istotną część zintegrowanego i konstruktywnego podejścia szkoły w polityce edukacyjnej dotyczącej zdrowia. Chociaż badanie EU-Dap nie wykazało konkretnego wpływu rodziców na efektywność zachowania uczniów, scenariusz spotkań rodziców został dołączony do materiałów programowych. Międzynarodowy zespół EU-Dap opracował program składający się z trzech warsztatów z rodzicami uczniów (wieczorowych lub odbywających

się w godzinach dogodnych dla szkoły). Każdy warsztat trwa 2-3 godziny. Mają one być prowadzone przez eksperta wyznaczonego przez miejscowy ośrodek EU-Dap (www.eudap.net). Dlatego, aby wdrożyć ten komponent, musisz skontaktować się z miejscowym ośrodkiem zajmującym się projektem EU-DAP. Jeżeli takie będzie twoje życzenie, ośrodek EU-Dap może zapewnić ci osobiste zaproszenie rodziców na zajęcia Unplugged, włącznie z informacjami na temat celów i treści omawianych każdego wieczoru. Po każdym seminarium można będzie wysłać do domu podsumowanie głównych punktów dyskusji zarówno do rodziców uczestniczących w warsztacie, jak i tych, którzy w nim nie uczestniczyli. Możesz także skonsultować tabelę spotkań z rodzicami w ramach programu Unplugged dla własnego użytku lub użytku pracownika prewencji.

Tematy warsztatów dla rodziców

Nr	Tytuł	Wykład	Praca w grupach	Scenka
1	Lepsze zrozumienie dla nastolatków	Rozwój we wczesnym okresie dojrzewania	Częstotliwość sięgania po używki w okresie dojrzewania, czynniki ryzyka dla zażywania używek	Obawy rodziców związane z pozwalaniem nastolatkom na wychodzenie na imprezy
2	Wychowywanie nastolatków oznacza wspólne dorastanie	Zmiany w rodzinie z dziećmi w wieku dojrzewania	Sposoby radzenia sobie ze zmianami ról rodzinnych	Autonomia wewnątrz i na zewnątrz rodziny
3	Dobre relacje z moim dzieckiem oznaczają także ustalenie zasad i ograniczeń	Style wychowywania	Sytuacje konfliktowe i wskazówki dotyczące negocjacji zasad	Radzenie sobie z konfliktami

SZKOLENIE NAUCZYCIELI

Model wszechstronnego wpływu społecznego zakłada wykorzystanie interaktywnych metod nauczania. W związku z tym, oprócz przestrzegania instrukcji dotyczących wykorzystania materiałów programowych, nauczyciele zaangażowani w interwencję mogą uczestniczyć w konkretnym szkoleniu na temat interaktywnych metod pracy w szkole. EU-Dap opracował 2,5-dniowy moduł szkoleniowy dla nauczycieli (TOT). TOT podkreśla istotne komponenty programu, przedstawia informacje wstępne o nim oraz jego strukturę. Instruktor skupia się na kwestiach postawy i stylu, które mają ogromne znaczenie dla nauczycieli. Poza wprowadzeniem informacji wstępnych oraz struktury lekcji, szkolenie skupia się na postawach i metodologii koniecznej do pracy nad umiejętnościami życiowymi oraz modelem wszechstronnego wpływu społecznego. Szkolenie ma charakter nie tylko instruktażowy, ale również interaktywny, a uczestnikom daje się okazję do ćwi-

czenia części lekcji i zadań programu Unplugged. Można powiedzieć, że w wypadku tego typu ćwiczeń, nauczyciel często znajduje się ponownie na pozycji ucznia.

MATERIAŁY

Wszystkie materiały potrzebne do realizacji programu dostępne są na stronie internetowej www.eudap.net. Możesz także skontaktować się z ośrodkiem EU-Dap w twoim kraju w celu uzyskania informacji na temat dystrybucji materiałów drukowanych. Radzimy intensywnie skonsultować wszystkie materiały przed rozpoczęciem programu. Każdy nauczyciel powinien mieć kompletny zestaw instrukcji, który obejmuje zalecenia do lekcji, jak również informacje wstępne i wprowadzenie. Wykorzystanie zeszytu ćwiczeń uczniów jest instrumentem umożliwiającym ich zaangażowanie oraz zastosowanie wyników programu w dalszym codziennym życiu.

**Cześć druga:
Instrukcje
do przeprowadzenia lekcji**

LEKCJA 1: ROZPOCZĘCIE PROGRAMU UNPLUGGED	13
LEKCJA 2: BYĆ ALBO NIE BYĆ W GRUPIE	15
LEKCJA 3: WYBORY – ALKOHOL, ZAGROŻENIE, OCHRONA	17
LEKCJA 4: CZY TO, W CO WIERZYSZ, OPIERA SIĘ NA REALNYCH FAKTACH?	19
LEKCJA 5: PALENIE PAPIEROSÓW. UZYSKAJ INFORMACJE	21
LEKCJA 6: WYRAŹ SAMEGO SIEBIE	23
LEKCJA 7: BROŃ SWOICH RACJI AKTYWNI	25
LEKCJA 8: TYGRYS IMPREZOWY	27
LEKCJA 9: SUBSTANCJE UZALEŻNIAJĄCE – ZASIĘGNIJ INFORMACJI	29
LEKCJA 10: RADZENIE SOBIE Z PROBLEMAMI	31
LEKCJA 11: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I PODEJMOWANIE DECYZJI	33
LEKCJA 12: WYZNACZANIE CELU	35

Lekcja 1



Rozpoczęcie Programu Unplugged

Kilka słów na temat tej lekcji

Niniejsza lekcja przedstawia uczniom program Unplugged. Istotne jest wytłumaczenie uczniom, dlaczego będą realizować ten program, o co w nim chodzi, czego mogą się oni spodziewać poprzez uczestnictwo w nim. Ważne jest również stworzenie atmosfery pełnej szacunku. Co więcej, jak to zawsze bywa na początku, istotna jest również motywacja uczniów oraz ich entuzjastyczne nastawienie do nadchodzących lekcji.

Aby uniknąć błędnego wyobrażenia o tym, dlaczego ta klasa realizuje program zapobiegania używkom, należy wyjaśnić, że nie było wypadków zażywania używek, które spowodowałyby, że nauczyciel zacząłby wprowadzać ten program. Unplugged jest programem prewencyjnym, polegającym na podejmowaniu działań zanim wypadki staną się faktem.

Cele

Uczniowie:

- otrzymają wstęp do programu oraz do 12 lekcji,
- ustalą cele i zasady obowiązujące na lekcjach,
- przypomną sobie, co wiedzą na temat używek.

Czego potrzebujesz

- Plakatu z nagłówkami 12 lekcji.
- Trzech dużych arkuszy papieru, by dokumentować na nich pomysły powstające w wyniku „burzy mózgów”, oczekiwania i zasady uzgodnione przez klasę. Zasady będą stanowić „Umowę z klasą”, która zostanie podpisana przez uczniów oraz nauczycieli i zawieszona na ścianie w klasie.
- Zeszytu ćwiczeń Unplugged.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

- W czasie, gdy przygotowujesz lekcje, wskazówki (do każdej lekcji) stanowią przypomnienia metodyczne i praktyczne. Upewnij się, że przeczytałeś uważnie wstęp i sprawdziłeś odpowiednie załączniki do pewnych lekcji.
- Zbierz grupę w kole: wybierz miejsce, gdzie możesz usiąść z grupą w kółku, tak by uczniowie widzieli siebie nawzajem. Możesz również wydać polecenie klasie przed każdą lekcją, by przygotowała pomieszczenie podczas przerwy, zanim program się rozpocznie. Na większości lekcji będziesz również potrzebować tablicy lub flipcharta, obejmując $\frac{3}{4}$ koła, by być widocznym.

- Zeszyt ćwiczeń Unplugged. Wszyscy uczniowie dostaną zeszyty ćwiczeń, które są przeznaczone specjalnie na lekcje Unplugged. Zeszyt ten jest dostępny w formacie pdf na stronie: www.eu-dap.net. Uczniowie będą go wykorzystywać do umieszczania w nim osobistych uwag i przemyśleń. Choć jest to osobisty zeszyt ćwiczeń, uczniowie zostaną poproszeni o przekazanie go nauczycielowi w czasie trwania programu. Należy powiedzieć im to na początku.

Wstęp – 10 minut

Powiedz uczniom, że rozpoczynasz 12-lekcyjny program o nazwie „Unplugged”. Najpierw jednak zbierz ich opinie: „Przekonajmy się, co wy o tym myślicie”. Wyjaśnij na czym polega program, jak jest zorganizowany i czego uczniowie mogą się spodziewać, uczestnicząc w nim.

Burza mózgów – „UNPLUGGED” – 15 minut

- a) Napisz tytuł programu na dużym arkuszu papieru i poproś uczniów o sugestie (słowo lub wyrażenie), które przychodzą im do głowy w związku z tytułem. Sporządź listę wszystkich sugestii na papierze i podsumuj wszystko, co uczniowie powiedzieli.
- b) Zaprezentuj duży arkusz z lekcjami: opisz Unplugged własnymi słowami, tematy lekcji oraz wyjaśnij co zmotywowało cię do wybrania tego programu i dlaczego pomyślałeś, że ta właśnie klasa powinna go zrealizować.

Byłby to dobry moment, by wyjaśnić uczniom, że podczas trwania programu Unplugged będziesz wykorzystywać interaktywne techniki nauczania. Oznacza to, że uczniowie zostaną poproszeni o aktywne uczestnictwo we wszystkich lekcjach i że będą mieli okazję dużo rozmawiać ze sobą w małych grupach. Będą zdobywali nie tylko wiedzę przekazywaną przez ciebie czy zeszyt ćwiczeń, lecz będą głównie uczyć się od siebie. Taki jest cel wielu ćwiczeń i gier mających na celu zdynamizowanie grupy.

Główne zadania – 20 minut

Praca w małych grupach: „Czego się spodziewamy?”

Podziel klasę na 4-5 małych grup. Każda grupa będzie mieć maksymalnie 6 uczniów. Możliwe zajęcia służące do podzielenia ich na grupy: sałatka owocowa lub przejażdżka taksówką. Rozdaj zeszyty ćwiczeń Unplugged. Każ uczniom przedyskutować w małych grupach co spodziewają się osiągnąć dzięki uczestnictwu w programie:

- Czego spodziewamy się nauczyć?
- Czego spodziewamy się doświadczyć?
- Jakie zasady należy uzgodnić, aby zrealizować te oczekiwania?

Uwaga: Być może już istnieją jakieś zasady klasowe, do których możesz się w tym celu odwołać. W zeszytach ćwiczeń Unplugged uczniowie znajdują również zasady, które mogą ewentualnie wykorzystać.

Tworzenie umowy klasowej

W kółku każda grupa przygotowuje sprawozdanie z pracy, którą wykonała, natomiast wszystkie jej oczekiwania i zasady zostaną zapisane na dwóch oddzielnych kartkach papieru. Nauczyciel wypowiada swe uwagi na temat oczekiwań i omawia, czy można będzie je zrealizować na lekcjach Unplugged. Na przykład, jeżeli uczniowie wyrażą oczekiwanie, że podczas tych lekcji będą chcieli spotkać byłego narkomana, by uczyć się na podstawie jego/jej doświadczeń, możesz wyjaśnić, że to się nie stanie.

Arkusze z zasadami klasowymi ma być podpisany przez wszystkich uczniów i nauczyciela, a następnie zawieszony na ścianie w czasie trwania lekcji.

Upewnij się, że istnieje związek pomiędzy zasadami i oczekiwaniami o których wspomniałeś: jeśli chcemy zrealizować te oczekiwania, musimy przestrzegać tych zasad. Przypomnij uczniom, że to także ich odpowiedzialność oraz staraj się utrzymać dobrą atmosferę w grupach, co przyczyni się do nabycia pozytywnych doświadczeń w czasie trwania programu.

Zakończenie – 5 minut

Osobista refleksja

Poproś uczniów o uzupełnienie wyrażen w zeszytach ćwiczeń:

„Moje pytanie na temat używek jest następujące...”

„To, co chciałbym osiągnąć w czasie tego programu, to...”.

Przypomnij uczniom, że zbierzesz ich zeszyty ćwiczeń, aby dowiedzieć się czego chcą nauczyć się w czasie tych lekcji.

W pigułce

1. Przedstaw cel i treść programu.
2. Wyjaśnij oczekiwania.
3. Ustal i omów z uczniami zasady obowiązujące na lekcjach i podpisz umowę klasową.
4. Dokonaj oceny kwestii, o których uczniowie chcieliby się dowiedzieć w odniesieniu do używek.

Lekcja 2



Być albo nie być w grupie

Kilka słów na temat tej lekcji

Niniejsza lekcja poświęcona jest doświadczeniu przynależności do grupy. Przyjrzyjcie się dynamice, z jaką, szczególnie w okresie dojrzewania, tworzą się grupy i jak one funkcjonują.

Jak być może wiecie, w piramidzie Masłowa, potrzeba przynależności umieszczona jest na trzecim poziomie hierarchii potrzeb po samopoczuciu psychologicznym i bezpieczeństwie. Ludzie chcą i mają potrzebę czucia się częścią grupy, bycia kochanym i kochania oraz współpracy z innymi.

W okresie dojrzewania konformizm społeczny jest sposobem na spełnienie tej potrzeby. To wyjaśnia wpływ grupy na zachowania osobiste, normy i postawy jej poszczególnych członków. W grupie ludzi młodych, zestaw obowiązujących zasad kształtuje się spontanicznie. Jeśli chcesz być akceptowany przez innych, będziesz musiał przyjąć te normy.

W wieku, w jakim są twoi uczniowie, poczucie bycia częścią grupy może prowadzić do ulegania naciskom, by podejmować się potencjalnie szkodliwych zachowań takich jak palenie papierosów, branie narkotyków i picie alkoholu [11].

Należy również zwrócić uwagę na fakt, że presja rówieśników i konformizm społeczny mogą mieć pozytywne skutki. Czy nie doświadczamy pozytywnej presji ze strony rówieśników w czasie wydarzeń o charakterze sportowym lub podczas innych zajęć dodatkowych mających na celu samodoskonalenie? Dzieci, którym nie udaje się rozwinąć umiejętności interaktywnych z innymi w pozytywny społecznie akceptowany sposób już na wczesnym etapie życia są odrzucane przez rówieśników i większe jest prawdopodobieństwo, że ulegną niezdrowym wzorcom zachowań.

Cele

Uczniowie ...

- Nauczą się, że przynależność do grupy jest konieczna dla ich osobistego rozwoju.
- Nauczą się, że istnieją spontaniczne i zhierarchizowane grupy o wyraźnej i ukrytej dynamice.
- Nauczą się określać, w jakim stopniu zachowanie jest modyfikowane przez grupę.

Doświadczą uczucia wykluczenia z grupy oraz przedstawią swoje przemyślenia na ten temat.

Czego potrzebujesz

- Miejsca na dwie scenki sytuacyjne.
- Zdjęcia Folona w zeszytach ćwiczeń Unplugged.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

- Wyznacz miejsce na scenki sytuacyjne w klasie, ale pamiętaj, że kilku uczniów wyjdzie na jakiś czas z pomieszczenia.
- Uczniowie, których wybierzesz do odgrywania ról w scenie sytuacyjnej, powinni mieć silną pozycję w klasie. Pomyśl kogo wybrać i poinformuj ich o tym może już przed rozpoczęciem zajęć.
- Przed rozpoczęciem zadania otwierającego, wykorzystaj sugerowane pytania strukturalne i zaproponuj przykłady jako „mechanizmy aktywujące”.

Wstęp – 5 minut

Rozpocznij od powtórzenia zagadnień z poprzedniej lekcji: które tematy z programu Unplugged ciągle pamiętasz? Przekaż swoje uwagi dotyczące celów i oczekiwań, które uczniowie opisali w zeszytach ćwiczeń. Odwołaj się do kilku zasad i do umowy klasowej.

Pytania

Zapytaj uczniów, czy znaleźli się w sytuacjach, w których doświadczyli nacisku ze strony rówieśników przy podejmowaniu decyzji. Możliwe pytania:

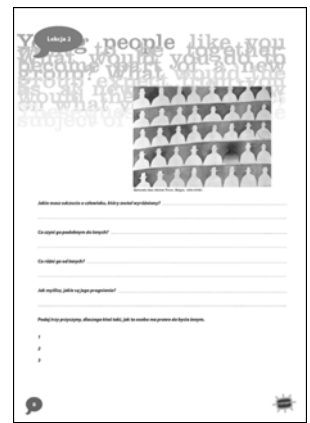
- Jakie sytuacje możesz sobie wyobrazić, w których znajomi mogą mieć wpływ na twoje wybory?
Przykłady: czy jeździsz do szkoły rowerem, samochodem, a autobusem, czy chodzisz pieszo?, z którymi znajomymi rozmawiasz?, jakie nosisz ubrania?
- Czy kiedykolwiek zrobiłeś coś, co uważasz za złe, aby znaleźć się w grupie rówieśników?
Przykłady: złe zachowywałeś się wraz z innymi znajomymi, paliłeś, nie przychodziłeś na treningi, wagarowałeś, okłamałeś swych znajomych lub rodziców.

Ogłoś, że klasa weźmie udział w scenie sytuacyjnej, gdzie czasem będzie miała zademonstrować złe zachowanie, a następnie dobre zachowanie. Poproś uczniów, by pomyśleli o prawdziwych sytuacjach, gdy będą odgrywać swoje role: w rzeczywistości możesz także być w „złej” sytuacji!

Główne zadania

Scenka sytuacyjna 1: jak czasami zachowuje się grupa, a jak nie powinna (10 minut)

- Krok 1. Dwaj ochotnicy (jeśli to jest wskazane, chłopak i dziewczyna) muszą opuścić klasę. Gdy powrócą, ich zadanie będzie polegać na zintegrowaniu się z grupami, które zastaną.



- Krok 2. Rozdziel klasę na dwie grupy. Zdefiniuj jedną grupę jako „grupę kodową”, a drugą jako „grupę otwartą”. Grupa kodowa ma wykształcone normy lub kryteria dla dwóch uczniów, aby mogli oni należeć do tej grupy. Grupa otwarta nie ma kodu, więc uczniowie nie muszą robić nic specjalnego, by stać się częścią tej grupy; integrują się z nią bez jakichkolwiek problemów.
- Krok 3. Grupa kodowa musi precyzyjnie ustalić, jakie będzie jej kryterium. Przykłady: „muszą być cool oraz nie być zbyt grzeczni, muszą też znać nazwy trzech popularnych piosenkarzy” lub „muszą znać wyniki jakichś imprez sportowych z zeszłego tygodnia”. Grupa otwarta może pomóc w ustalaniu kodu. Każdą grupę jasno zasygnalizować, że dwójka uczniów została zaakceptowana przez zaoferowanie krzesła, by dosiąść się do grupy.
- Krok 4. Dwójka wyznaczonych uczniów powraca i próbuje stać się częścią jednej, a następnie drugiej grupy. Wyjaśnij, że zaoferowanie krzesła jest sygnałem, że zintegrowali się z daną grupą. Najpierw zaprowadź ich do grupy otwartej, a następnie do grupy kodowej. W grupie kodowej muszą oni zadawać pytania zamknięte (tak/nie), aby poznać kryteria przynależności do tej grupy.

Scenka sytuacyjna 2: „jak grupa powinna się zachowywać” i jak powinno być (10 minut)

- Krok 1. Dwóch innych uczniów wychodzi na zewnątrz z tym samym zadaniem.
- Krok 2. Obie grupy zostały teraz zdefiniowane jako grupy kodowe, ale tym razem ich kryteria będą jasno wytłumaczone ochotnikom.
- Krok 3. Obie grupy kodowe ustalają swoje kryteria.
- Krok 4. Uczniowie powracają, a każda grupa musi jasno zaprezentować, jakie warunki należy spełnić, by należeć do danej grupy.
- Krok 5. Ochotnicy decydują, czy akceptują kryterium czy nie i wyjaśniają swoją decyzję grupie.

Ocena scenek sytuacyjnych – 15 minut

Najpierw zachęć czterech ochotników do opowiedzenia o swych doświadczeniach. Jeśli zajdzie taka potrzeba, użyj następujących pytań aktywujących:

- Czego doświadczyliście w odniesieniu do własnych opinii i myśli?
- Jak broniliście swych opinii w scenkach sytuacyjnych?
- Które sugestie grupy przyjęliście?
- Co ułatwiało to? Co czyniło trudnym? Jak sobie z tym radziliście?

Następnie, utwórz małe grupki składające się z pięciu uczniów

i poproś je o przedyskutowanie scenek sytuacyjnych poprzez podanie odpowiedzi na następujące pytania aktywujące umieszczone w zeszytach ćwiczeń.

- W jakich sytuacjach moglibyście wykorzystać sugestie, które padały w drugiej rundzie?
- Co to oznacza dla grupy i dla uczniów pragnących stać się częścią grupy?
- Jakie możliwości mają uczniowie, by wejść do grupy, a jakie by poradzić sobie z wykluczeniem z niej?
- Jaki wpływ ma na nas izolacja (np. pewność siebie)?
- Jaką odpowiedzialność ponosi grupa, gdy zdecyduje, że nie zamierza integrować się z kimś?
- Co byś zrobił, by stać się częścią grupy?
- Jeśli miałbyś wybór stać się częścią grupy, jakie aspekty decydowałyby o tym?

Wniosek

Jeśli uczniowie sami tego nie zasugerują, możesz dodać, że ważne jest to, abyśmy bronili tego, w co wierzymy i informowali o tym innych. Uczniowie mogą sami zdecydować, czy chcą stanowić część danej grupy (czy chcą zgodzić się na warunek podany przez grupę) czy nie.

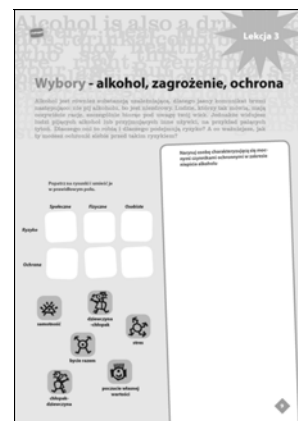
Zakończenie – 10 minut

Indywidualnie, uczniowie przyglądają się zdjęciu Folona w zeszytach ćwiczeń. Wypełniają odpowiedzi na pytania. Jeżeli nie masz czasu, odpowiedz tylko na ostatnie pytanie. Poproś kilku uczniów o odczytanie na głos ich odpowiedzi. Rysunek belgijskiego artysty Jean Michel Folona reprezentuje wahanie między jednostką a partnerstwem z grupą, co stanowi równowagę istotną dla okresu rozwoju twoich uczniów. Bycie świadomym tej równowagi przyczynia się do poznania samego siebie i dodaje pewności siebie.

W pigułce

1. Uczniowie ćwiczą scenki sytuacyjne z grupami uczniów.
2. Uczniowie oceniają scenki sytuacyjne.
3. Przedyskutuj różne stanowiska tych, którzy chcą należeć do grupy i tych, którzy decydują, kto może do takiej grupy należeć.
4. Uczniowie rozmawiają na temat grup, do których należą i do których należeli kiedyś.
5. Uczniowie badają jednostkę z perspektywy grupy.

Lekcja 3



Wybory – alkohol, zagrożenie, ochrona

Kilka słów o tej lekcji

Na tej lekcji po raz pierwszy bezpośrednim tematem dyskusji będą używki. Jest ona poświęcona picciu alkoholu, ponieważ, tak jak w wypadku palenia, może być to jedna z używek, z którą uczniowie sami mieli kontakt – albo sami albo wśród członków rodziny i przyjaciół. Zaznacz z przekonaniem, że alkohol i papierosy to także używki.

Nauka z niniejszej lekcji jest taka, że są pewne czynniki, wpływające na picie alkoholu i ryzyko uzależnienia się, ale są też takie czynniki, które chronią przed tym. Ważne jest, by wyjaśnić że ryzyko i czynniki ochronne nie stanowią prognozy dla jakiegokolwiek zachowania. Ogólnym celem jest naprowadzenie i umotywowanie uczniów do zastanowienia się nad modelami społecznymi.

Cele

Uczniowie:

- Dowiedzą się, że są różne czynniki, które mają wpływ na to, że ludzie korzystają z używek (działanie/oczekiwania dotyczące działania używek, czynniki środowiskowe /społeczne oraz osobiste/fizjologiczne).
- Nabędą doświadczenia pracując w grupach.
- Przedyskutują swoje pomysły na forum z rówieśnikami.

Czego potrzebujesz

- Zeszyty ćwiczeń z matrycą kolażu i kreskówkami.
- Skopiowane kreskówki, nożyczki do ich wycięcia i klej.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

Lekcja ta wymaga, byś ty sam miał stosowną wiedzę na temat czynników ryzyka i czynników ochronnych dotyczących picia alkoholu. Możesz dokonać powtórzenia dotyczącego informacji na temat osobistych, społecznych i fizycznych czynników picia alkoholu przy pomocy Załącznika 1. Być może będziesz musiał również poradzić sobie z interpretacją i stereotypami dotyczącymi różnych charakterów proponowanych uczniom w czasie tej lekcji. W zasadzie, każdy charakter przedstawiony na lekcji ma jakiś czynnik ochronny, inne z kolei potencjalnie negatywne.

Wstęp – 15 minut

Przedstaw trzy podstawowe grupy wpływu na zażywanie jakiegokolwiek używki

- WPŁYW OSOBISTY (na przykład, chcesz doświadczyć czegoś nieznanego). Dodatkowo możesz słowo „osobisty” zastąpić słowem „psychologiczny”.
- WPŁYW SPOŁECZNY (na przykład, nie chcesz stracić znajomych, chociaż piją oni alkohol lub z powodu dostępności pewnych używek w supermarketach). Dodatkowo możesz słowo „społeczny” zastąpić słowem „środowiskowy”.
- WPŁYW FIZYCZNY (na przykład, możesz biegać szybciej, jeśli weźmiesz określoną pigułkę).

Poproś uczniów o podanie zagrożeń związanych z picciem alkoholu w oparciu o to, co przeczytali, widzieli czy doświadczyli. Są to tak zwane „czynniki ryzyka”. Następnie poproś o kilka przykładów, jak ludzie powstrzymują się od picia lub picia zbyt dużo. Są to „czynniki ochronne”.

Podsumuj trzy wpływy i podkreśl, że w każdej grupie mogą istnieć czynniki ryzyka i czynniki ochronne. Powtórz również, że czynniki te odnoszą się do wielu używek, chociaż podczas tej lekcji, jako przykład wykorzystuje się alkohol.

Główne zadania – 35 minut

1. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne związane z alkoholem jako przykładem odnoszącym się do wszystkich używek

Użyj ćwiczenia aktywującego w celu podzielenia klasy na grupy trzyosobowe.

Każda grupa otrzyma od ciebie sześć kreskówek ludzi, u których poziom ryzyka lub ochrony jest wysoki oraz kartkę z pustą matrycą. Pozwól uczniom wyciąć kreskówki, przedyskutować, jakie czynniki ryzyka lub czynniki ochronne zostały przedstawione i przykleić kreskówki w odpowiednich polach.

Każda grupa wpisuje nazwę pod swoją matrycą i zawiesza kartkę na ścianie. Wraz z klasą przyjrzyj się różnicom i podobieństwom rozwiązań.

Jakie są przyczyny ich wyborów w oparciu o czynniki ryzyka i czynniki ochronne określone w każdej kreskówce?







Wyjaśnij, dlaczego informacje lub interpretacje były niepoprawne i każ uczniom zaznaczyć właściwe rozwiązanie w zeszytach ćwiczeń.

Podczas dyskusji będziesz musiał podkreślić, że czynniki ryzyka nie są przeznaczeniem, natomiast czynniki ochronne nie dają gwarancji: obecność tych czynników nie determinuje definitywnie zażywania używek, takich jak alkohol.

Pytania aktywujące:

- Dlaczego ludzie nie piją alkoholu?
- Dlaczego ktoś pije, ale nie upija się?
- Co możesz zrobić, by ochronić się przed ryzykiem sięgnięcia po używki?

Właściwe miejsce na kreskówki znajduje się poniżej, z uwagami, które możesz wykorzystać w celu podania wyjaśnień uczniom.

CZYNNIKI SPOŁECZNE	CZYNNIKI FIZYCZNE	CZYNNIKI OSOBISTE
 <p>Samotny Jeśli nie rozmawiasz z innymi ludźmi o tym, czego doświadczasz lub co czujesz, ryzyko spróbowania używki (również alkoholu), aby zapomnieć o problemach, jest wyższe.</p>	 <p>Dziewczynka czy chłopiec Dziewczyny mają przeciętnie niższą masę ciała niż chłopcy. Mają proporcjonalnie mniej wody w organizmie, więc promil alkoholu w krwi zwiększa się szybciej. Zatem alkohol jest większym zagrożeniem dla dziewczynek niż dla chłopców.</p>	 <p>Stres Osoba żyjąca w ogromnym stresie jest bardziej narażona na zagrożenie związane z podjęciem złej decyzji o skorzystaniu z używki, ponieważ nie poświęca zbyt wiele czasu na myślenie przed działaniem.</p>
 <p>Razem Bliscy znajomi, rodzina, nauczyciele wokół ciebie mogą utworzyć sieć społeczną, która chroni lub ingeruje, gdy powstają problemy, tak byś mógł pozostać z dala od używek.</p>	 <p>Chłopiec czy dziewczynka Dziewczyny rozwinęły zachowanie ochronne przed alkoholem i używkami. Częściej niż chłopcy potrafią bawić się bez używek: wolne od używek wzory zabaw.</p>	 <p>Poczucie własnej wartości Jeśli potrafisz myśleć o sobie pozytywnie i sprawiać, że czujesz się lepiej poprzez eksponowanie swoich dobrych stron oraz możliwości, prawdopodobieństwo, że będziesz polegać na leczeniu się na własną rękę, by poczuć się lepiej, będzie mniejsze.</p>

2. Stwórz charakter

Wykorzystaj ćwiczenie aktywujące w celu podzielenia klasy na grupy trzyosobowe. Poproś uczniów o nakreślenie charakteru o silnych czynnikach ochronnych zapobiegających używaniu alkoholu.

2. Omów czynniki ryzyka i czynniki ochronne związane z piciem alkoholu przy pomocy kolażu.
3. Pozwól uczniom opracować czynniki ochronne zapobiegające piciu alkoholu przez stworzenie charakteru.

W pigułce

1. Wyróżnij trzy czynniki mające związek z korzystaniem z używek, wykorzystując alkohol jako przykład: czynniki środowiskowe lub społeczne, fizyczne i osobiste /psychologiczne.

Lekcja 4



Czy to, w co wierzysz, opiera się na realnych faktach?

Kilka słów na temat tej lekcji

Niniejsza lekcja na temat poglądów normatywnych zawiera ćwiczenie dotyczące myślenia krytycznego i jest związana z pewnością siebie przy analizie właściwych informacji na temat używek. Czasami będziecie naśladować zachowanie ryzykowne w oparciu o poglądy, że ten typ zachowania jest częstszy niż w rzeczywistości. Wierzysz, że to zachowanie jest normą i jest akceptowane przez grupę. Ten sposób myślenia występuje w codziennym życiu: chcesz należeć do pewnej grupy ludzi, więc kupujesz różowe ubrania, bo wierzysz, że większość ludzi w tej grupie ubiera się na różowo. Ostatni fakt nie zawsze jest prawdziwy. Proces ten występuje również w odniesieniu do używek. Masz trzynaście lat i chcesz być taki, jak szesnastolatki. Wiesz, że kilku z nich bierze używki w czasie weekendu i myślisz, że tak robi większość z nich. Dlatego kopiujesz to zachowanie. Na lekcji drugiej o przynależności do grupy dyskutowaliśmy, czy kopiowanie zachowania jest tym czego naprawdę chcesz. Natomiast na lekcji na temat poglądów normatywnych skoncentrujemy się na twoich przypuszczeniach, czy są one odzwierciedleniem rzeczywistości?

Cele

Uczniowie ...

- Zrozumieją potrzebę krytycznej oceny dostępnych źródeł informacji i postrzegania społecznego.
- Poznają różnice między własnym myśleniem, mitami społecznymi oraz faktycznymi danymi.
- Będą w stanie realistycznie ocenić zażywanie używek wśród rówieśników.

Czego potrzebujesz

- Zeszytów ćwiczeń Unplugged.
- Kopii pustych tabelki do wypełnienia, jedna dla każdej grupy złożonej z pięciu uczniów.
- Prezentacji właściwych danych dotyczących zachowania pod wpływem używek na dużym arkuszu papieru, tablicę lub ekran.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

Nie musisz mieć specjalnego przygotowania w zakresie danych statystycznych, aby przeprowadzić tę lekcję, ale powinieneś jasno określić, co oznacza wyrażenie „przynajmniej raz w roku”, „przynajmniej raz w miesiącu” i „przynajmniej raz dziennie”. Przedstaw przykłady odnoszące się do codziennego życia uczniów.

Rysunki przedstawione w aneksie są aktualnymi danymi. Możesz znaleźć wskaźniki dotyczące spożywania alkoholu i innych używek dla każdego kraju europejskiego na stronie Europejskiego Centrum Monitoringu Używek i Uzależnienia od Używek (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction – EMCDDA): <http://www.emcdda.europa.eu>.

Przygotuj kilka przykładów z mediów na temat narażenia na spożycie używek, w tym tytoniu i alkoholu. Być może znajdujesz ostatnie przykłady przeszacowania danych w artykułach z gazet. Również przedstawianie palenia, picia i spożywania różnych używek jako zwykłego zachowania lub zachowania pożądanego w filmach, na zdjęciach, reklamach czy piosenkach ma wpływ na to, jak jesteśmy postrzegani.

Wstęp – 10 minut

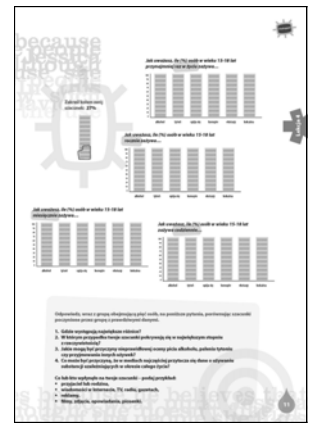
Poprzednia lekcja dotyczyła czynników ryzyka oraz czynników ochronnych w odniesieniu do picia alkoholu. Jeśli zastanawiałeś się lub rozmawiałeś o tym później, co myślałeś lub co powiedziałeś? Jakie były reakcje innych ludzi wokół ciebie? Czy rozmawianie na temat picia jest łatwe? Dla kogo jest, dla kogo nie oraz co może taką rozmowę utrudniać?

Rozpocznij lekcję pytaniem, ilu ludzi w wieku 15-18 lat pali papierosy. Zanotuj niektóre liczby na tablicy, zbadaj je i wyjaśnij, że często może dojść do złej interpretacji jakiejś kwestii, chociaż myślisz, że wszystko jest oparte na prawidłowych informacjach. Podaj przykład, gdzie sam zostałeś zmylony przez informacje podane przez media: reklamę, filmy, strony internetowe, ... Dlatego kwestią, której poświęcona jest niniejsza sesja, jest krytyczne myślenie.

Główne zadania – 30 minut

ILE RAZY...

Poproś grupę o przykłady zachowania, które jest interesujące ze względu na możliwość dokonania pewnych kalkulacji. Interesującą informacją może być, jak wielu ludzi korzysta z publicznych środków transportu lub jeździ samochodami, lecz czy możesz przewidzieć, ilu ludzi je czekoladę? Lub też ile razy pływasz w morzu, oceanie, jeziorze lub w basenie? Poprosiwszy o przykłady możesz dokonać rozróżnienia pomiędzy „przynajmniej raz w życiu”, „raz w roku”, „w ostatnim miesiącu” i „codziennie”. Każ uczniom zaprezentować do zeszytu ćwiczeń w tabeli dotyczące uprawiania sportu. Na tym przykładzie wyjaśnij jeszcze raz różnicę między często-



tliwością zachowania (życie, rok, miesiąc, dzień). Również między pojęciami „każdy” i określonymi grupami wiekowymi. Możesz wykorzystać także prezentację graficzną innego typu zachowania: np. robienie zakupów lub oglądanie telewizji.

SZACUNKOWE DANE DOTYCZĄCE ZAŻYWANIA UŻYWEK

Sprawdź, czy każdy uczeń wie, czym są substancje wymienione w zeszytach ćwiczeń w następnym pytaniu. Każ uczniom indywidualnie wypełnić puste tabelki poprzez zakreślenie kółkiem odpowiednich wartości procentowych w zeszytach ćwiczeń. Poproś ich o oszacowanie, jaki procent osób w wieku 15-18 lat będzie zażywać wymienione używki codziennie, przynajmniej raz w miesiącu, raz w roku, raz w życiu. Zdecyduj sam, jakie używki odnoszą się do twoich uczniów. Na przykład, jeśli wcześniej nie słyszeli o kokainie, nie wspominaj o tym, aby nie wzbudzić zainteresowania. Rozdziel uczniów na grupy pięcioosobowe, pozwól im porównać swe szacunki i dokonać uzgodnień w każdej grupie. Informacje są uzupełniane przez nich na kserokopiach.

FAKTYCZNE DANE NA TEMAT ZAŻYWANIA UŻYWEK

Uczniowie ciągle pozostają w swoich grupach, natomiast ty przedstawiasz prawidłowe wyniki na temat zażywania używek na tablicy. Każ grupom sprawdzić swoje dane i poproś ich o udzielenie odpowiedzi na pytania w zeszytach ćwiczeń:

- Gdzie tkwi największa różnica?
- W którym wypadku twoje dane były zgodne z rzeczywistością w największym stopniu?
- Jakie mogą być przyczyny złego oszacowania spożycia alkoholu, tytoniu lub innych używek?
- Podaj przykład wpływu, jaki mają na twoje szacunki:
 - znajomi lub rodzina,

- wiadomości z Internetu, telewizji, radia, gazet,
- reklamy,
- filmy, zdjęcia, opowiadania, piosenki.

Zakończenie – 10 minut

Poproś uczniów, by zasiedli w kółku i zapytaj się, co myślą o danych, które zostały im przedstawione. Wyjaśnij, że młodzi ludzie bardzo często wierzą, że spożycie używek wśród rówieśników jest wyższe niż w rzeczywistości. Rozwiń znaczenie wyrażenia „pogląd wyznaczają normę” („pogląd normatywny”): jeżeli wierzysz, że większość ludzi w wieku piętnastu lat pije alkohol, przyjmiesz to jako normę, kiedy faktycznie nie ma to nic wspólnego z rzeczywistością. Przejdź do tematu poglądów i przedyskutuj, skąd biorą się poglądy. Zakończ zadanie napomknieniem, że często podejmujemy decyzje na podstawie tego, co słyszeliśmy lub widzieliśmy w mediach. Zaznacz, że media lubują się w przedstawianiu danych ogólnych, natomiast wielu ludzi próbuje sięgać po używki raz lub kilka razy, a później przestaje, ponieważ nie doświadczają oni ich działania. To skoncentrowanie na „spożyciu używek w ciągu życia” tworzy fałszywy obraz rzeczywistości.

W pigułce

- Poproś uczniów o oszacowanie przeciętnej liczby osób zażywających tytoń, alkohol i narkotyki wśród 15-18-latków i skonfrontuj te szacunki z właściwymi danymi.
- Przedyskutuj w małych grupach związki norm / poglądów z informacjami/mediami.
- Rozpatrz je wraz z grupą.

Lekcja 5



Palenie papierosów. Uzyskaj informacje

Kilka słów o tej lekcji

W niniejszej lekcji, tak jak w wypadku lekcji trzeciej i dziewiątej, podane zostaną informacje dotyczące używek i ich oddziaływania. Istnieją pewne trudności oraz potencjalne zagrożenia, wynikające z ciekawości, których musimy być świadomi.

Po pierwsze, długofalowe szkody dla zdrowia, a nawet śmierć, nie są tak przekonujące dla młodzieży czy też nie wywierają na niej specjalnego wrażenia. Dlatego zalecamy skupienie się na aspektach krótkofalowych i aspektach społecznych. Po drugie, należy mieć na uwadze, że młodzi ludzie nie zaczynają brać narkotyków, bo nie dysponują informacjami, lecz z powodu przekonań społecznych: albo uważają, że branie narkotyków jest całkiem normalne i konieczne, by być akceptowanym albo w jakiś sposób postrzegają używanie narkotyków jako przejaw buntu.

Podając informacje na temat narkotyków i ich zażywania, musimy ostrożnie manewrować między dwoma pułapkami. Pułapka pierwsza: jeżeli podkreślimy możliwe niebezpieczeństwa wynikające na przykład z zażywania konopi w stopniu, który jest zaprzeczeniem rzeczywistości obserwowanej przez uczniów, to nie będą uznawać dalszych informacji o zagrożeniach za wiarygodne. Przez rzeczywistość obserwowaną rozumiemy efekty, jakie używki dają ludziom, które znają. Pułapka druga: jeżeli skoncentrujemy się za bardzo na skutkach działania używek lub na tym, ilu ludzi je zażywa, uczniowie pomyślą, że używki są fajne, a na dodatek szeroko dostępne.

Zatem, jak można się przekonać, informowanie na temat używek to nie tylko proces intelektualny, lecz także należy mieć na uwadze wpływ społeczny. Jest to powód, byś – jako nauczyciel – został wyposażony we wskazówki dotyczące efektywnej komunikacji w zakresie tego wzbudzającego powszechne zainteresowanie tematu. Istotne jest przekazanie komunikatu, że zażywanie narkotyków nie czyni nikogo bardziej buntowniczym oraz, że nie jest to nic ekscytującego, szczególnie dotyczy to konopi. Zatem, skoncentruj się na aspektach społecznych i ostrożnie podchodź do kwestii zdrowia. Aspekty społeczne obejmują takie pojęcia jak: niemodne, niekoniecznie interesujące, nienormalne, niealternatywne, nieatrakcyjne. Z punktu widzenia zdrowia mówimy o śmierci, problemach zdrowotnych, toksyczności, uzależnieniu. Stąd niektóre informacje w programie Unplugged nie traktują o zdrowiu, lecz o trendach.

Cele

Uczniowie ...

- Dowiedzą się o skutkach palenia.
- Dowiedzą się, że spodziewane efekty nie odzwierciedlają realnych efektów.
- Dowiedzą się, że postrzegane korzyści krótkoterminowych uważa się często za ważniejsze niż długofalowe niekorzystne skutki dla zdrowia.
- Będą dyskutować, dlaczego ludzie palą, nawet jeśli wiedzą o szkodliwych skutkach dla zdrowia.

Czego potrzebujesz

- Arkusza faktów na temat nikotyny i palenia (Aneks 1), który należy wcześniej przeczytać.
- Zeszytów ćwiczeń.
- Dużego arkusza papieru z nagłówkiem „czego palacze spodziewają się po zapaleniu papierosa” i jeszcze jednego z nagłówkiem „skutki palenia” oraz dostatecznie wiele miejsca pod spodem do pisania. Możesz do tego wykorzystać również tablicę.
- Jeśli jest taka możliwość, połączenia internetowego.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

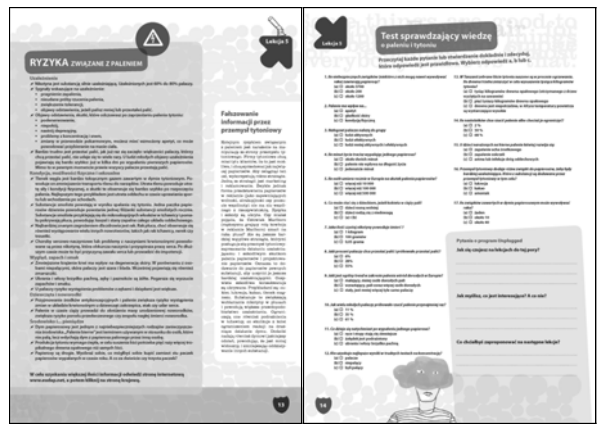
Wstępne zapoznanie się z informacjami zawartymi w załączniku, opisującymi konsekwencje palenia tytonia.

Upewnij się oraz bądź świadom, że jeśli będziesz palaczem, twoja opinia osobista nie powinna mieć wpływu na jasny komunikat, który ma zostać przekazany w programie Unplugged, iż nie należy palić.

Wstęp – 15 minut

Test wiedzy o papierosach

Niech uczniowie wypełnią krótki test w zeszytach ćwiczeń na temat skutków palenia i odpowiedzialności, jaką ponosi przemysł tytoniowy. Większość odpowiedzi można odnaleźć w zeszytach ćwiczeń. Ustal limit czasu. Po uzupełnieniu testu, sprawdź poprawność odpowiedzi wraz z uczniami oraz każ uczniom porównać swoje wyniki. Poproś o kilka przykładów złych odpowiedzi i spróbuj poprawić błędy zrobione przez uczniów. Wyjaśnij, że odnajdywanie właściwych informacji na temat palenia jest tematem niniejszej lekcji.



Właściwe odpowiedzi

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11abc; 12b, 13b, 14c, 15abc; 16abc; 17c

Główne zadania – 30 minut

Argumenty za i przeciw

Wraz z grupą określ powody, dla których ludzie palą papierosy, nawet jeśli wiedzą o negatywnych konsekwencjach zdrowotnych.

Jakie zalety palacze dostrzegają w paleniu?

Sporządź listę pod nagłówkiem CZEGO PALACZE SPODZIEWAJĄ SIĘ PALĄC PAPIEROSY na tablicy lub flipcharcie.

Możesz nawiązać do lekcji o alkoholu i podać przykład czynników społecznych, fizycznych i osobistych wpływających na palenie (społeczne – myślę, że moi znajomi także palą, fizyczne – palenie sprawia, że jestem mniej spięty, osobiste – lubię smak tytoniu). Liście przyczyn wskazujących, dlaczego ludzie palą, towarzyszy lista konsekwencji, sporządzona pod nagłówkiem „skutki palenia”. Największy nacisk połącz na konsekwencje społeczne i efekty estetyczne zawarte w tekście z zeszytu ćwiczeń.

Poproś uczniów o wymienienie krótkofalowych i długofalowych konsekwencji palenia tytoniu. Podkreśl znaczenie takiego rozróżnienia:

- Czy konsekwencje krótkofalowe i długofalowe są zrównoważone czy istnieje nierównowaga na rzecz jednej z opcji?
- Czego możesz nauczyć się dzięki temu?
- Czy efekty krótkofalowe są ważniejsze dla ciebie niż efekty długofalowe czy vice versa?

Poproś uczniów o argumenty, o jakich najczęściej słyszą lub czytają w dyskusjach na temat palenia lub w mediach. Możesz skorzystać z następujących pytań:

- Jak myślisz, jakie informacje producent tytoniu powinien zamieszczać, jeśli uważa się za uczciwego i odpowiedzialnego?
- Czy ma to również miejsce w rzeczywistości?
- Jeżeli reklamy tytoniu są zabronione, jakie inne sposoby wykorzystywane są do promocji?
- Gdzie możesz znaleźć właściwe informacje na temat palenia?

Sąd

Podziel klasę na trzy grupy. Jedna grupa będzie odgrywać rolę adwokata osób niepalących, druga grupa będzie prawnikiem przemysłu tytoniowego, a trzecia grupa będzie sędzią. Daj grupom pięć minut czasu na przygotowanie „jednominutowego wystąpienia”, z wykorzystaniem argumentów podanych na tablicy, w zeszytach ćwiczeń i własnych pomysłów.

Grupie odgrywającej rolę sędziego przełącz szczegółowe instrukcje. Przygotuje ona dwa lub trzy pytania krytyczne dla obu grup, zwracając szczególną uwagę na to „jakie jest źródło waszych informacji?”. Ta grupa pełni również rolę moderatora (również z twoją pomocą, jeśli taka będzie konieczność), oraz będzie musiała sformułować werdykt końcowy.

Nieco później po omówieniu ćwiczenia wskaż na wagę dostępnych informacji i ich krytycznego wykorzystania. Możesz zamknąć temat poprzez odniesienie do liczby palaczy, o których wiesz, że chcą przestać palić, ale póki co nie udało im się. Pokazują oni, że palenie nie jest stylem życia dokonanym z wyboru, lecz zwyczajnym nawykiem, a dla wielu uzależniającą chorobą.

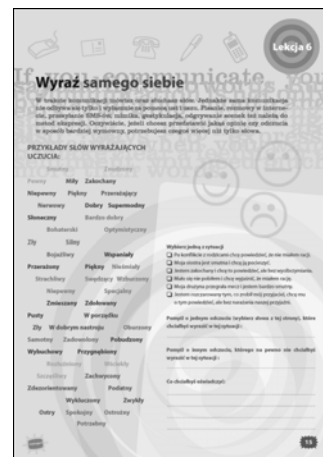
Zakończenie – 10 minut

Na tym etapie stosowne byłoby zebranie od uczniów informacji zwrotnych na temat programu Unplugged. Poproś ich o udzielenie odpowiedzi w zeszytach ćwiczeń na poniższe pytania i daj jasno do zrozumienia, że zbierzesz je i przeczytasz. Gdy będą gotowi, daj im możliwość wyrażenia swych myśli i odczuć na temat lekcji Unplugged.

- Jakie są twoje odczucia odnośnie programu?
- Co według ciebie jest interesujące? Co nie?
- Jakie są twoje sugestie na następne lekcje?

W pigułce

- Uczniowie dowiadują się o faktach dotyczących palenia i tytoniu poprzez test.
- Dyskusja z klasą o różnicy między niekorzystnymi skutkami dla zdrowia i postrzeganymi skutkami palenia.
- Debata na temat tytoniu.
- Ocena programu Unplugged po realizacji połowy zagadnień.



Wyraź samego siebie

Kilka słów na temat tej lekcji

Zdolności komunikacyjne to umiejętności społeczne bardzo ważne dla rozwoju osobistego i należy je kształtować. Miejmy nadzieję, że w czasie pobytu w szkole, twoi uczniowie będą wszechstronnie doskonalić swe umiejętności: wyrażając się na sposoby, które są odpowiednie do ich kultury i sytuacji – poprzez empatię, aktywne słuchanie, przyswajanie informacji zwrotnych, wyrażanie emocji. Na dzisiejszej lekcji skupimy się na ostatniej umiejętności, a bardziej konkretnie na komunikacji niewerbalnej.

Niefektywna komunikacja może doprowadzić do małego poczucia wartości, samotności, nieporozumień z rodziną oraz przyjaciółmi. Może wywołać chęć poszukiwania zewnętrznych środków pomocy (np. poprzez zażywanie używek) lub uzależnienie od znaczących innych [12]. W podejściu prewencyjnym programu Unplugged, uczniowie ćwiczą umiejętności komunikacji w bezpiecznym i bezstresowym środowisku. Skoncentrowanie na wyrażaniu emocji może ułatwić poproszenie o wsparcie lub z drugiej strony zaofiarowanie wsparcia znajomym.

Cele

Uczniowie ...

- Dowiedzą się, jak w odpowiedni sposób okazywać emocje.
- Nauczą się rozróżniać pomiędzy komunikacją werbalną i niewerbalną.
- Zdobędą doświadczenie, że komunikacja to coś więcej niż rozmowa.

Czego potrzebujesz

- Małych karteczek z numerem na jednej stronie i słowami wyrażającymi emocje na drugiej, odpowiadającymi liście zamieszczonej w zeszytach ćwiczeń.
- Dużo miejsca na zadanie otwierające oraz „rzeźbę ludzką”.
- Miejsca na tablicy lub flipcharcie z nagłówkami „werbalna” i „niewerbalna”.

Wstęp – 5 minut

Każdy uczeń bierze karteczkę: na jednej stronie takiej karteczki jest numer, a na drugiej słowo wyrażające emocję.

Krok 1. Poproś ich o ustawienie się w linii według wzrastających numerów.

Krok 2. Przegrupuj uczniów i poproś o ustawienie się w linii według kolejności daty urodzin.

Krok 3. Przegrupuj uczniów i poproś ich o to, by stanęli w kolejności od uczucia „bardzo pozytywnego” do „bardzo negatywnego”, które otrzymali na karteczkach.

Krok 4. Omów z uczniami, w jaki sposób określają oni swoje miejsce w linii i zwracają uwagę na szczegóły, stopniowanie, rozróżnienie i interpretację.

Główne zadania – 40 minut Sytuacje i wyrażanie emocji

Krok 1. Rozdaj ponownie karteczki z poszczególnymi emocjami i zaznacz, że uczniowie nie mają sobie ich pokazywać.

Krok 2. Podziel klasę na grupy liczące po dwie osoby. W parach jedna z osób ćwiczy wyrażanie emocji, która podana jest na jej karteczce poprzez:

- wyraz twarzy,
- ciało, lecz bezgłośnie,
- dźwięk,
- słowa (werbalnie).

Druga osoba musi odgadnąć, jakie uczucie zapisane jest na karteczce, ale musi poczekać z odpowiedzią aż wszystkie cztery rodzaje ekspresji zostaną pokazane. Następnie niech uczniowie zamienią się rolami. Zbierz wszystkie grupy razem i zapytaj się, co wyszło dobrze, a co doprowadziło do nieporozumień. Na kartce z flipcharta lub na tablicy zanotuj wskazówki lub błędy pod nagłówkami „werbalne” and „niewerbalne”.

Krok 3. (Jeśli czas pozwoli) LUDZKIE RZEŻBY. Wyjaśnij, że to ćwiczenie dotyczy jedynie ekspresji niewerbalnej. Te same osoby pozostają w parach, natomiast klasa zostaje podzielona na grupę stojącą po lewej stronie i drugą grupę stojącą po prawej stronie. Uczniowie nie będą sami wyrażać emocji, lecz będą „rzeźbić” ekspresję niewerbalną tych emocji poprzez odpowiednie ustawianie ciała, postawy oraz wyrazy twarzy ich partnerów, którzy stanowią bierny materiał w rękach „rzeźbiarza”.

Zademonstruj to zadanie z jednym z uczniów. Rzeźbiarz może obrabiać „materiał ludzki” w dowolny sposób, zaś rzeźba musi się podporządkować rzeźbiarzowi (na przykład: przykryj głowę rękami i spraw, by kłęczała na ziemi jako obraz strachu; otwórz ramiona i uformuj krawędzie ust w górę, co ma reprezentować uczucie szczęścia).

Wszystkie pary po lewej stronie rzeźbią swych partnerów jednocześnie, natomiast po skończeniu stoi on nieruchomo. Grupa po

prawej stronie przygląda się razem z tobą i zgaduje, jakie emocje są wyrażane. Pary zamieniają się rolami i to druga osoba jest teraz „rzeźbiona”. Następnie grupa po prawej stronie przystępuje do rzeźbienia, a grupa po lewej stronie jest widownią.

Krok 4. Podziel klasę na nowe grupy trzyosobowe. Wszyscy mają swoje zeszyty ćwiczeń z listą słów-emocji i sytuacji:

- po kłótni z rodzicami chcę powiedzieć, że nie miałem racji,
- moja siostra jest smutna i chcę ją pocieszyć,
- jestem zakochany i chcę to wyrazić, ale bez przesady,
- prawie miałem kłótnię i chcę wyjaśnić, że miałem rację,
- mój zespół został pokonany w meczu i jestem bardzo smutny,
- jestem rozczarowany tym, co zrobił mój przyjaciel i chcę mu dać znać o tym bez narażania na szwank naszej przyjaźni.

Każ grupom przygotować ekspresję emocji w jednej z podanych sytuacji. Uważnie wybierają jedno słowo-emocję, które chcą wyrazić („pożądaný sentyment”) i jedną, której nie chcą wyrazić („niepożądaný sentyment”). Zapisują oni jedną ekspresję werbalną w zeszytach ćwiczeń i pokazują ekspresję niewerbalną. Każda grupa przygląda się wynikom jednej innej grupy i próbuje odgadnąć pożądaný lub niepożądaný sentyment. Na przykład: chcę wyrazić słowo „podekscytowany”, a nie chcę wyrazić słowa

„nerwowy”. Werbalnie: „Nigdy wcześniej nie doświadczyłem czegoś takiego”. Niewerbalnie: okazuję ekscytację na mej twarzy, ale moje ciało jest niewzruszone i nieruchome. W kole, omów co poszło nie tak. Poświęć uwagę wpływom werbalnym.

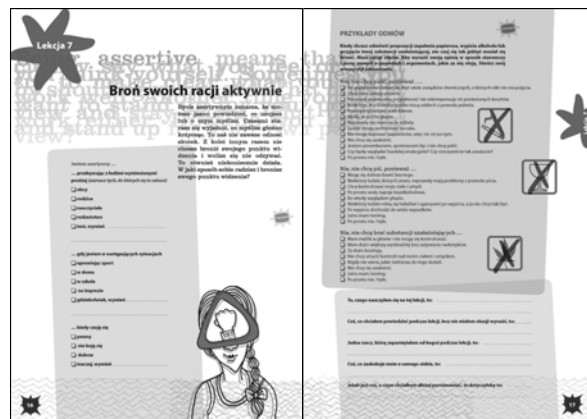
Zakończenie – 5 minut

Książka telefoniczna (jeśli czas pozwoli)

Jeden uczeń odczytuje numery z książki telefonicznej, starając się naśladować pewien ton emocjonalny (na przykład smutek czy szczęście). Reszta klasy określa, jaką emocję pokazuje uczeń i wyjaśnia dlaczego ją rozpoznała: gesty, mimika. Klasa może wybuchnąć śmiechem, ponieważ może uważać, że odczytywanie numerów w sposób gniewny, smutny itd. jest zabawne.

W pigułce

1. Uczniowie organizują się w rzędy w oparciu o różne kryteria.
2. W parach uczniowie wyrażają uczucia werbalnie i niewerbalnie, również przy pomocy gry „ludzka rzeźba”.
3. W grupach trzyosobowych, uczniowie wyrażają uczucia związane z podanymi sytuacjami, biorąc pod uwagę wskazówki.



Broń swoich racji aktywnie

Kilka słów o tej lekcji

Trenowanie asertywności stanowi podstawę w każdym Ogólnym Programie Wpływu Społecznego, aby nauczyć się radzić sobie z bezpośrednimi wpływami społecznymi [13]. Niniejsza lekcja pozwoli uczniom nauczyć się i przećwiczyć rozwijanie w sobie asertywności, aby radzić sobie z potencjalnymi sytuacjami ryzykownymi w przyszłości.

Cele

Uczniowie ...

- Określą okoliczności, w których są asertywni.
- Będą podawać i zbierać przykłady wyrażen asertywnych.
- Dowiedzą się jak bronić swych praw.
- Nabiorą szacunku dla praw i poglądów innych ludzi.

Czego potrzebujesz

- Powtórzyć dyskusję prowadzoną przez nauczyciela.
- Wystarczająco dużo miejsca do zrobienia próby krótkiej scenki w grupach.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

Przeczytaj instrukcje dotyczące odegrania scenki ujęte we Wstępie do przeprowadzenia lekcji.

Wstęp – 10 minut

Rozpocznij od krótkiego powtórzenia zagadnień z poprzedniej lekcji, „Wyraż się”. Czy uczniowie rozpoznali różne formy ekspresji werbalnej i niewerbalnej w codziennym życiu w ciągu zeszłego tygodnia? Czy są pytania, na które należałoby odpowiedzieć dzisiaj lub na następnych lekcjach? Nie angażuj się zbyt mocno w dyskusję, ale staraj się nadażać z przekazywaniem uczniom informacji zwrotnych.

Dyskusja prowadzona przez nauczyciela

1. Wyjaśnij, że jeśli ma się jakąś opinię czy pogląd, nie zawsze łatwo ją wyrazić w grupie. W każdej grupie są ludzie, którzy próbują wywrzeć wpływ na zachowanie innych. Nauka skutecznej asertywności może być odpowiednim krokiem w zapobieganiu zażywania używek. Bycie asertywnym może oznaczać opór przed presją rówieśników, ale również presją społeczności (reklamy, na przykład). Bycie asertywnym jest konieczne, by trzymać się swoich opinii i poglądów. Jednakże, asertywność nie zawsze oznacza, że nastąpi konflikt.

2. Asertywność jest cechą, która przejawia się w ludziach w różnym stopniu. Z pewnością są sytuacje, w których jesteś asertywny. Przyjrzyjmy się przykładowi: twoja młodsza siostra wchodzi do twego pokoju i zaczyna szukać czegoś do zabawy. To cię denerwuje, ponieważ chcesz skupić się nad swoim zadaniem domowym. Co jej powiesz? Czy tak samo zareagowałbyś w przypadku twoich rodziców?
3. Rozważ następujący przykład: wydaje się, że jeden z twoich najlepszych przyjaciół nigdy nie ma długopisu, by robić notatki na zajęciach. Ona/on zawsze prosi cię o pożyczanie długopisu. Nie byłoby problemu, gdyby długopis był ci zwracany zaraz po zakończeniu lekcji. Z tego powodu, nie chcesz pożyczać swych długopisów w przyszłości. Jednakże nie chcesz również urazić jego/jej uczuć. Co powiesz przyjacielowi/przyjaciółce, gdy znowu cię poprosi? Czy łatwiej jest być asertywnym w tej sytuacji w porównaniu z przykładem o twej siostrze?

Główne zadania – 35 minut

1. Kiedy jestem asertywny?

Każ uczniom napisać w zeszytach ćwiczeń Unplugged o sytuacjach, kiedy są asertywni, pod zadaniem „Kiedy jestem asertywny” (zeszyt ćwiczeń Unplugged). Uwzględnij, z jakimi ludźmi (na przykład: obcy, rodzice, nauczyciele, rodzeństwo), w jakich sytuacjach (na przykład: w zespole sportowym, w domu, na imprezie, w szkole, znanym vs. nieznanym środowisku), jak się czują (na przykład pewni siebie, niebojący się, nieskrępowani).

2. Ćwiczenie wyrażen oznaczających odmowę

Użyj listy przykładów w zeszycie ćwiczeń Unplugged jako dodatkowego wsparcia dla tego zadania.

Dyskusja prowadzona przez nauczyciela: Fakt bycia asertywnym nie zawsze powoduje konflikty. Jednakże czasami wierzysz, że musisz stawić czoło sytuacji, udzielając negatywnej odpowiedzi. Oto niektóre sytuacje, które mogą być podobne do tych, których doświadczasz. W zeszytach ćwiczeń Unplugged wymienione zostały przykłady odmów, które mają na celu zmniejszenie prawdopodobieństwa sytuacji konfliktowych, pozwalają ci uzyskać to, czego naprawdę chcesz, a przy tym ciągle pozwalają ci zachować twarz między rówieśnikami.

Postaraj się mocno odwoływać do kultury i stylu życia uczniów.

Zanim rozpocznieš, dokonaj krótkiego przeglądu przykładów zawartych w zadaniu otwierającym i podkreśl odpowiedzi asertywne dla scenariuszy: „rodzeństwo w pokoju” i „przyjaciel /przyjaciółka pożyczający/a długopis”.

Podziel uczniów na grupy liczące pięć osób w celu opracowania jednego z następujących przykładów sytuacji, w których konieczna jest odpowiedź asertywna. Powinny to być sytuacje z „życia codziennego” związane z potrzebą obrony osobistych opinii. Daj uczniom nieco czasu na zapoznanie się z pięcioma sytuacjami i poproś ich o podanie innych odpowiednich przykładów.

1. Jesteś na tygodniowym obozie sportowym w święta Wielkanocy, na którym jest tylko jeden twój znajomy. Ty i twój przyjaciel nie palicie. Dwaj inni uczestnicy obozu, których spotkaliście oferują wam papierosa. Nie chcecie palić.
2. Jesteś w domu, a twoi rodzice wyszli wieczorem. Wiedzą, że kilku znajomych odwiedzi was w celu obejrzenia filmu na DVD. Jeden z nich ma butelkę wina i chce się z wami podzielić. Z kolei ty nie chcesz, by ktokolwiek pił w domu.
3. Jesteś dziewczyną na przyjęciu urodzinowym nieco starszego znajomego. Z biegiem czasu uczestnicy imprezy zaczynają tańczyć. Rodzice twego znajomego są w domu, lecz nie pokazują się. Nagle stwierdzasz, że jesteś odizolowana od znajomych, których znasz, natomiast niektórzy chłopcy wykazują jednoznacznie zainteresowanie seksem z tobą. Nie chcesz być w ich towarzystwie.
4. Dobry znajomy potrzebuje pieniędzy, by spłacić dług wobec kolegi ze szkoły, od którego pożyczył 100 złotych. Prosi cię o pożyczanie tych pieniędzy. Wiesz, że prawdopodobnie nie odda ich z powrotem, ponieważ w ten sposób postępował z innymi swymi znajomymi. Zatem wahasz się, czy chcesz rozstać się ze swymi zasłużenie zarobionymi pieniędzmi.
5. W czasie wycieczki szkolnej, masz dwie godziny czasu wolnego w dużym mieście. W grupie jest tylko jeden z twoich dobrych znajomych. Każdy z was ma mniej więcej 50 złotych kieszonek. Jedna z osób w grupie sugeruje spędzenie czasu w wesołym miasteczku. Ty natomiast chciałbyś tak naprawdę kupić sobie coś w sklepie.

Poproś grupy, by wybrały sobie jedną sytuację lub stworzyły nową. Członkowie grupy dzielą się rolami i próbują udzielić asertywnych odpowiedzi oraz uszanować opinie innych ludzi. Szukają takiego sposobu, który jest jak najbardziej autentyczny i „naturalny”. Każda grupa będzie ćwiczyć przykłady asertywnych odpowiedzi do wybranej przez nią sytuacji.

Stworzone podczas tego zadania odpowiedzi asertywne należy zapisać na tablicy i dokonać ich przeglądu.

Opcja: scenariusze można wykonać dla klasy, w zależności od czasu i poziomu skrupowania uczniów w danej scenie.

3. Indywidualne przemyślenia

Poproś uczniów o uzupełnienie tych zdań w zeszytach ćwiczeń Unplugged.

- Na dzisiejszej lekcji dowiedziałem się, że ...
- To, co chciałem powiedzieć na lekcji, lecz nie miałem okazji to ...
- Rzecz, którą zapamiętałem od kogoś innego podczas tej lekcji to...
- Coś, co mnie zaskakuje odnośnie mnie samego, to ...
- Jeśli jest coś o czym chciałbym dłużej porozmawiać, to będę rozmawiał z ...

Zakończenie – 2 minuty

Wyjaśnij, że każdy potrzebuje ćwiczyć asertywność i nauczyć się asertywnego udzielania odpowiedzi. Realne życie to najlepsza okazja, aby udoskonalić to, czego dowiedzieliśmy się w teorii. Poproś uczniów o wykorzystanie odpowiedzi asertywnych w jakiejś sytuacji rzeczywistej, w której mogą się znaleźć w następnych dniach.

W pigułce

1. Określ sytuację, gdzie można być asertywnym.
2. Pokaż przykłady asertywnych odpowiedzi wyrażających odmowę.
3. Podziel klasę na grupy liczące po pięć osób, każda grupa wybiera jedną sytuację i wypróbujecie różne odpowiedzi asertywne.
4. Każda grupa przedstawia wyniki, zapisując odpowiedź asertywną na tablicy (opcja: Odegranie scenariusza przed klasą w zależności od czasu i poziomu skrupowania uczniów).
5. Indywidualne przemyślenia.

Lekcja 8



Tygrys imprezowy

Kilka słów o tej lekcji

Zdolność zawierania i utrzymywania przyjacielskich relacji może mieć wielkie znaczenie dla naszego samopoczucia psychicznego i społecznego [14]. Młodzi ludzie mają często trudności z zagadywaniem ludzi, szczególnie dotyczy to rówieśników, i nawiązywaniem kontaktu lub relacji. Co więcej, czują się często zakłopotani, próbując wyrazić lub otrzymać pozytywne uwagi.

Niniejsza lekcja jest okazją do poćwiczenia zdolności interpersonalnych. Na przykład uczniowie mogą poćwiczyć, jak zagadnąć osoby będące na imprezie, jak rozpocząć rozmowę, jak czuć się pewnie w nowym środowisku i przewycięzać zakłopotanie.

Cele

Uczniowie ...

- Doświadczać, jak wejść w kontakt z innymi ludźmi.
- Będą rozpoznawać i doceniać pozytywne cechy innych ludzi (pozytywne informacje zwrotne).
- Nauczą się akceptować pozytywne informacje zwrotne.
- Będą ćwiczyć niewerbalne oraz werbalne sposoby prezentacji siebie innym oraz przemyśłą, jak to się robi.

Czego potrzebujesz

- Pusty kawałek grubego papieru (tektury) dla każdego ucznia oraz jeden taki kawałek dla nauczyciela.
- Agrafki lub taśmę do przymocowania papieru z tyłu ubrania.
- Karteczki z instrukcjami/sytuacjami do scenek.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

- Przeczytaj informacje dotyczące scenek we Wstępie.
- Pamiętaj, że celem tej lekcji jest pomoc uczniom w stawieniu czoła „nieśmiałości” i zakłopotaniu, które mogą odczuwać. Mogą wahać się uczestniczyć w scenie, lecz możesz z pewnością przekonać ich do tego lub znaleźć inne sposoby, by aktywnie się zaangażowali!

Wstęp – 5 minut

Rozpocznij od krótkiego powtórzenia zagadnień z poprzedniej lekcji na temat asertywności. Czy zastanawialiście się nad tym w zeszłym tygodniu? Czy mieliście możliwość praktykowania zachowania asertywnego lub odmowy czegoś w oryginalny sposób? Czy jest coś, co moglibyście dodać od siebie na ten temat?

Wyłumacz, że dzisiejsza lekcja będzie w dalszym ciągu poświęcona tematowi bycia asertywnym i czucia się pewnym w komunikacji

z innymi. Jeżeli chcemy zdobywać przyjaciół, każdy z nas musi najpierw wejść z daną osobą w kontakty. Czasami nie jest to łatwe.

Wraz z uczniami, podaj przykłady (burza mózgów), gdzie spotykasz ludzi. Co możesz zrobić, by ich poznać?

Główne zadania – 25 minut

Klasa odegra scenkę, doświadczając tego co jest ważne w pierwszym kontakcie i zawieraniu znajomości.

Po określeniu przez uczniów sposobów na poznanie ludzi, klasa próbuje wykorzystać niektóre możliwości w scenie.

Scenka – krok po kroku

Krok pierwszy: Przedstaw wstępnie technikę odgrywania scenki (zgodnie z opisem zawartym we Wstępie). Możesz podkreślić, że to dobra okazja, aby poradzić sobie z zakłopotaniem, które odczuwa większość ludzi, gdy wypróbują nowe zachowanie.

Krok drugi: Opisz sytuację, która zostanie odegrana. Może to być sytuacja, którą uczniowie opisali w pierwszym zadaniu lub też możesz wykorzystać jedną z sytuacji zamieszczonych na karteczkach instruktażowych Załącznika 1.

Krok trzeci: Przyznaj role odpowiednim aktorom i grupom wsparcia. Poproś uczniów o pomoc w przygotowaniu ról. Na kartkach ze scenką jest jedna strona aktywna (ta, która stara się poznać kogoś) i strona pasywna (ta, która jest zagadywana przez drugą). Dwóch uczniów odegra sytuację. Każdemu uczniowi pomogą być trójka lub czwórka kolegów/koleżanek (grupa wsparcia) w przygotowaniu roli, tj. w pomysłach odnoszących się do tego, jak powinni zareagować, co mogliby powiedzieć itd.

Krok czwarty: Każ „widowni” obserwować scenkę i zwrócić uwagę, co się dzieje w interakcji między dwoma aktorami. Można podkreślić różne aspekty zachowania (np. kontakt wzrokowy, gesty, postawę, brzmienie i głośność rozmowy). Przypomnij klasie, że ich koledzy/koleżanki wykazują dużo odwagi biorąc udział w scenie i widownia powinna im okazać wsparcie. Można przypomnieć zasady obowiązujące widownię (np. nieśmianie się).

Krok piąty: Pierwsze odegranie scenki i refleksja.

Pozwól obu aktorom odgrywać sytuację przez kilka minut. Następnie aktorzy opisują swoje doświadczenie i uczucia podczas odgrywania scenki, a widownia udziela informacji zwrotnych dotyczących tego, co zostało zrobione dobrze.

Następujące pytania mogą pomóc w sformułowaniu refleksji dotyczących scenki:

Pytania do osoby będącej stroną aktywną w scenie:

- Z czego jesteś zadowolony w odniesieniu do swej gry?
- Jakie były trudności w momencie nawiązywania kontaktu z drugą stroną?
- Co zrobiłbyś inaczej następnym razem?

Pytania do osoby będącej stroną pasywną w scenie:

- Co ci się podobało w sposobie, w jaki nawiązano z tobą kontakt?
- Jeżeli zauważyłeś, że druga osoba odgrywająca rolę była nerwowa, co spowodowało u ciebie takie wrażenie?
- Jak mógłbyś wpłynąć na sposób gry drugiej osoby biorącej udział w scenie?

Pytania do osób obserwujących:

- Jak bardzo realistyczna była to sytuacja?
- Co zaobserwowaliście?
- Które słowa, gesty lub zachowanie wykazały wczucie się w sytuację strony aktywnej?
- Co byście zrobili, by poznać innych chłopców i dziewczynki?
- Co zaobserwowaliście odnośnie głosu, kontaktu wzrokowego, mimiki?

Krok szósty: Planowanie następnego odegrania scenki: jedna lub dwie konkretne sugestie pojawiają się na podstawie informacji zwrotnych w odniesieniu do kolejnej próby odegrania scenki i aktorzy próbują odegrać ją jeszcze raz.

Kroki piąty i szósty można powtarzać tak często, jak jest to konieczne lub możliwe (aż do momentu, gdy aktorzy i widownia dojdą do optymalnego rozwiązania).

Możliwe przeniesienie ćwiczonego zachowania do realnego życia może być tematem dyskusji jako uzupełnienia scenki.

Zakończenie – 20 minut

Prawienie komplementów i ich przyjmowanie

Opcja pierwsza

Wszyscy uczniowie oraz nauczyciel przypinają sobie kawałek tektury na plecach. Wszyscy chodzą po klasie i zapisują komple-

menty na plecach innych uczniów. Każdy z uczniów musi zebrać przynajmniej 2-3 komplementy.

Po wykonaniu ćwiczenia, uczniowie odczytują komplementy swym kolegom/koleżankom. Uczniowie krótko opisują, jak czuli się prawiąc i przyjmując komplementy.

Uwaga: Upewnij się, że wszyscy uczniowie mają jakieś komplementy wpisane na kartkach zawieszonych na plecach. Ty, jako nauczyciel, także uczestniczysz w zadaniu, ale nie masz czasu wpisywać komplementów wszystkim uczniom. Przypatrz się, kto stoi biernie i podpowiedz innym uczniom, by podeszli i wpisali komplement na kartkach tych uczniów.

Opcja druga

Jeżeli ocenisz, że pomieszczenie nie jest przygotowane do tego zadania, ponieważ wymaga ono wyższego poziomu bezpieczeństwa, możesz je zorganizować w sposób bardziej odpowiadający twoim potrzebom. Ta druga opcja przyda ci się również, jeśli będzie ci brakować czasu. Uczniowie stoją w małych kółkach liczących cztery osoby z kartkami przewieszonymi z tyłu. Podaj im te same instrukcje, jak w wypadku pierwszej opcji w zakresie treści. We własnym kółku zamieniają się miejscami, aż na każdej kartce wpisane zostaną trzy komplementy.

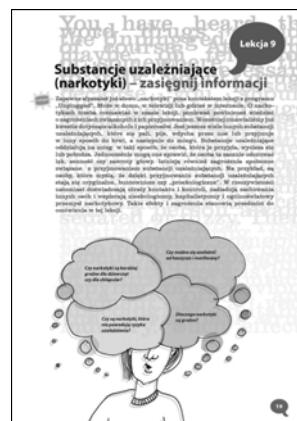
Zaproponuj uczniom wklejenie kartek do zeszytów ćwiczeń i zabranie do domu w celu ich pokazania.

Pytania zamykające: Jak czułeś się prawiąc i przyjmując komplementy? Czy sprawiało ci to trudności? Jakie masz odczucia odnośnie komplementów, które otrzymałeś?

W pigułce

1. Klasa ćwiczy przy pomocy scenki, jak zapoznawać się z innymi ludźmi.
2. Dyskusja prowadzona przez nauczyciela odnośnie odczuć, jakie mamy, gdy poznajemy innych ludzi.
3. Uczniowie przedstawiają i otrzymują pozytywne informacje zwrotne od swych kolegów/koleżanek.

Lekcja 9



Substancje uzależniające (narkotyki) – zasięgnij informacji

Kilka słów o tej lekcji

Nie tylko alkohol i papierosy są używkami będącymi w zasięgu osób należących do grupy wiekowej twoich uczniów. Nielegalne używki takie jak konopie, ecstasy lub kokaina również wkraczają w świat młodych ludzi, począwszy od wieku 12 lat przez okres dojrzewania. Leki, takie jak tabletki nasenne i produkty dopingowe, to także narkotyki. Podanie dokładnych informacji na temat każdej z tych substancji jest niemożliwe. Jednakże uczniowie muszą ćwiczyć radzenie sobie z informacjami na temat narkotyków. To jest cel obecnej lekcji.

Cele

Uczniowie ...

- Dowiedzą się o skutkach i zagrożeniach związanych z zażywaniem narkotyków.
- Będą pracować z użyciem informacji dostępnych na temat różnych rodzajów narkotyków.

Czego potrzebujesz

- Przeczytać arkusze informacyjne na temat narkotyków i quiz z załącznika.
- Wydrukowane lub skserowane karteczki z pytaniami.
- Karteczki lub kawałki papieru z prostą sumą, aby podzielić klasę na pary.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

Możesz dokonać wstępnej selekcji arkuszy informacyjnych do skopiowania lub karteczek z quizem do dystrybucji w oparciu o twój właściwy osąd. Możesz również sprawdzić, czy uczniowie zadawali pytania na ten temat na poprzednich lekcjach.

Niektóre tematy można przypasować do lekcji dotyczących ciała ludzkiego.

Udzielanie informacji przez ciebie jako nauczyciela nie ma znaczącego miejsca podczas tej lekcji; celem jest umożliwienie dyskusji uczniom, którzy rozmawiają o odpowiedziach na pytania na karteczkach. Informacje obejmują wiele kwestii dotyczących biologii i fizyczności. W ramach czasu na refleksje możesz skierować uwagę na skutki społeczne, postrzeganie narkotyków (zażywanie narkotyków samo w sobie nie jest „super”), efektów estetycznych. Naucz uczniów, że powinni przyrzeć się nie tylko efektom krótkofalowym, ale i zwracać uwagę na efekty długofalowe, lecz jednocześnie przyjmij perspektywę młodego człowieka...

Wstęp – 5 minut

Każ uczniom utworzyć pary rozdając karteczki z prostą sumą. Uczniowie z tym samym wynikiem stają razem. $12 - 8$ i $100 : 24$ tworzą parę, $98 + 46$ i 12×12 inną parę, na przykład. Przygotowałeś karteczki w dwóch różnych kolorach, tak by pary automatycznie komponowały się z 14 czerwonych par i 14 niebieskich. Daj każdej parze trzy karteczki z pytaniami, które trzymają w ukryciu.

Główne zadania – 35 minut

Pytania dotyczące narkotyków

Każda czerwona para dołącza do pary niebieskiej i ta czwórka siada razem. Daj znak do pierwszej rundy, w której czerwona para zadaje swoje pierwsze pytanie (na karteczce) parze niebieskiej. Para niebieska ma chwilę czasu na przemyślenie odpowiedzi i udziela jej parze czerwonej. Jeśli jest ona poprawna, niebieska para otrzymuje punkt. Następnie ta czteroosobowa grupa omawia, dlaczego odpowiedź była poprawna. Na twój sygnał, kolejka przypada na parę niebieską, która zadaje pytanie i tak kontynuujesz, aż wszystkie pytania z karteczek zostaną zadane przez grupy.

Jeśli uważasz to za stosowne, możesz pozwolić, by uczniowie pracowali zgodnie z własnym rytmem, bez twoich sygnałów, kiedy przejść do następnego pytania. Pozwoli to na stworzenie bardziej przyjaznej atmosfery, lecz również na bardzo krótkie dyskusje na temat odpowiedzi...

Możesz również dać grupom więcej niż trzy karteczki, ponieważ te same pytania można omawiać w różnych grupach. Możesz zaproponować zamianę karteczek z inną grupą.

Punktacja i przemyślenia

Zapytaj się, które pary mają trzy punkty, dwa punkty, jeden punkt lub zero punktów i poproś niektóre pary o wytłumaczenie, co spowodowało, że udzieliły poprawnych lub złych odpowiedzi.

Jaki rodzaj informacji łatwo zdobyć?

Gdzie można znaleźć informacje?

Które odpowiedzi cię zaskoczyły? A które pytania?

Zakończenie – 10 minut

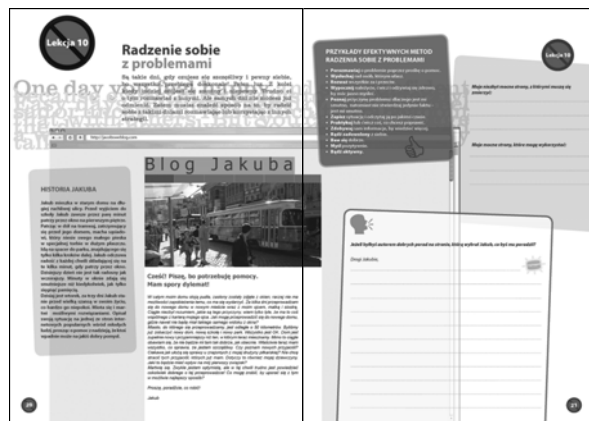
Poproś uczniów o przypięcie karteczek z odpowiedziami na ścianie w klasie.

Zidentyfikuj i podsumuj pewne powszechne odczucia i informacje, o których dowiedzieli się uczniowie. Na przykład:

- Leki to także narkotyki.
- Czasami miałem złe pojęcie i w ogóle o tym nie wiedziałem.
- Są skutki krótkofalowe i długofalowe, również w niespodziewanych obszarach.

W pigułce

1. Uczniowie tworzą pary, a następnie grupy czteroosobowe.
2. W małych grupach zadają pytania w oparciu o karteczki z pytaniami i odpowiedziami.
3. Dyskusja prowadzona przez nauczyciela w celu podsumowania pracy w grupach.



Radzenie sobie z problemami

Kilka słów o tej lekcji

Młodzi ludzie mogą wierzyć, że zażywanie różnych substancji pomoże im zyskać akceptację w grupie lub poradzić sobie z problemami rodzinnymi czy szkolnymi. Zażywanie narkotyków odciąga młodzież od aktywnego radzenia sobie z własnymi sprawami osobistymi czy szkolnymi. Niniejsza lekcja pozwoli uczniom na identyfikację zdrowych strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w przyszłości. Nie wahaj się zająć się negatywnymi uczuciami, które mogą być wywołane głównym zadaniem, historią Jakuba. Osobiście zajmij się sprawami, które uczniowie mogą mieć i upewnij się, że nie unikasz problemów, które mogą wyniknąć.

Cele

Uczniowie ...

- Zidentyfikują zdrowe strategie radzenia sobie z problemami.
- Zastanowią się nad silnymi i nie tak silnymi atrybutami osobistymi.
- Dowiedzą się, że negatywne uczucia nie są złe czy niebezpieczne.
- Będą konstruktywnie radzić sobie ze słabościami i ograniczeniami.

Czego potrzebujesz

- Historii Jakuba.
- Zeszytów ćwiczeń Unplugged.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

Mógłbyś poprosić o pomoc kolegę, tak by dwoje nauczycieli monitorowało i pomagało klasie w czasie lekcji.

Wstęp – 5 minut

Rozpocznij od powtórzenia trywialnych kwestii dotyczących narkotyków, czy są jakieś pytania, na które nie zostały udzielone odpowiedzi? Nie wdawaj się w zbyt daleko idące dyskusje, ale nadążaj z przekazywaniem uczniom informacji zwrotnych.

Główne zadania – 45 minut

1. Sposoby z których ludzie korzystają, rozwiązując problemy

Dyskusja prowadzona przez nauczyciela

1. Poprowadź kontrolowaną dyskusję na temat zdrowych i niezdrowych strategii wykorzystywanych przez ludzi do radzenia

sobie z problemami. Wprowadź zagadnienie, że leczenie siebie na własną rękę różnymi substancjami, które jest niezdrową strategią radzenia sobie z problemami, może być wykorzystywane przez ludzi po to, by zapomnieć lub opóźnić rozstrzygnięcie problemów. Użyj następującego tekstu jako pomoc do dyskusji:

2. Zanim zaczniemy historię Jakuba, chciałbym byćście powiedzieli mi, co oznacza wyrażenie „radzić sobie” i podali parę przykładów radzenia sobie. Ma to być burza mózgów. Pozwól klasie samej sformułować definicję. Definicja formalna: Radzenie sobie oznacza znalezienie sposobu i próbę przewycięzania problemów i trudności.
3. Wykorzystaj prosty przykład: jak można by poradzić sobie z problemem lub wyzwaniem grania na pianinie. Możliwe odpowiedzi: ćwiczyć, poprosić o pomoc, uczyć się u wykwalifikowanego nauczyciela.

Bardziej złożony przykład: ból głowy każdego tygodnia. Możliwe odpowiedzi: więcej odpoczynku, wzięcie tabletki na ból głowy, picie większej ilości wody, pójście do lekarza. Zatem, przyjrzyjmy się wzięciu tabletki na ból głowy, czy byłoby dobrze zastosować ją jako strategię radzenia sobie, jeśli nie ma bólu głowy?

Co natomiast, jeśli ktoś myśli, że będzie go boleć głowa za godzinę, czy takie osoby powinny wziąć tabletkę, by zapobiec bólowi głowy? Dlaczego nie?

Upewnij się, że ta informacja zostanie poruszona w dyskusji, jeśli nie przez uczniów, to przez ciebie jako nauczyciela: tabletki stosuje się jako leki, by wyleczyć istniejący prawdziwy ból głowy. Można natychmiast usmierzyć odczuwany ból. Ludzie wykorzystują czasem alkohol, papierosy i inne używki, aby poradzić sobie z problemami, natomiast nie korzystają z innych alternatyw. Jest to przykład niezdrowej strategii radzenia sobie, ponieważ substancje te nie są dobre dla ciała. Często też leczenie się na własną rękę powoduje, że dana osoba odkłada stawienie czoła problemowi podstawowemu lub unika go.

W zeszytach ćwiczeń Unplugged występują pewne przykłady zdrowych sposobów radzenia sobie. Odeślij uczniów do zeszytów ćwiczeń i zwróć uwagę, że są to strategie ogólne. Jeżeli zidentyfikujesz konkretny problem lub kwestię, możesz rozwinąć więcej strategii radzenia sobie.

2. Radzenie sobie z trudnościami lub ograniczeniami

Kolejną kategorią spraw, z którymi musisz sobie radzić w zdrowy sposób są twoje własne ograniczenia lub trudności. Niekoniecznie może ci się podobać fakt, że jesteś bardzo wysokim chłopcem lub dziewczynką, ale tego akurat nie możesz zmienić.

Musisz radzić sobie nie tylko z sytuacjami tymczasowymi, jak na przykład rzeczy, które gubisz lub zostawiasz za sobą, ale również sprawami, których nie jesteś w stanie zmienić.

Z drugiej strony, masz wiele mocnych stron. Te mocne strony pomagają ci radzić sobie ze słabościami. Poświęć chwilę czasu na zidentyfikowanie mocnych i nie tak mocnych stron w zeszytce ćwiczeń Unplugged.

Przykłady: Jest to również ujęte w zeszytce ćwiczeń jako pusta matryca.

3. Historia Jakuba

a) Przeczytaj historię (Załącznik 1), w której Jakub, główny bohater, musi określić sposoby poradzenia sobie z przeprowadzką do nowego miasta i szkoły.

b) Po przeczytaniu historii, daj uczniom możliwość zadania pytań lub natychmiastowej reakcji na historię (zwróć uwagę na uczniów, którzy utożsamiają się z uczuciami lub okolicznościami, w których znalazł się Jakub).

- Jakie są trudności Jakuba związane z przeprowadzką?
- Jakie są pozytywne aspekty przeprowadzki?

- Czy Jakub ma mocne strony, które mogą mu pomóc?
- Co byś zrobił będąc w sytuacji Jakuba?

c) Wykorzystując zeszyty ćwiczeń Unplugged, każ uczniom pracować w grupach trzyosobowych lub czteroosobowych i napisać e-biuletyn zawierający rady dla Jakuba. Rady mogą obejmować niektóre zdrowe strategie radzenia sobie opisane w zeszytach ćwiczeń. Zachęć uczniów do pracy zespołowej i do dyskusji międzygrupowej, aby napisać odpowiedź dla Jakuba.

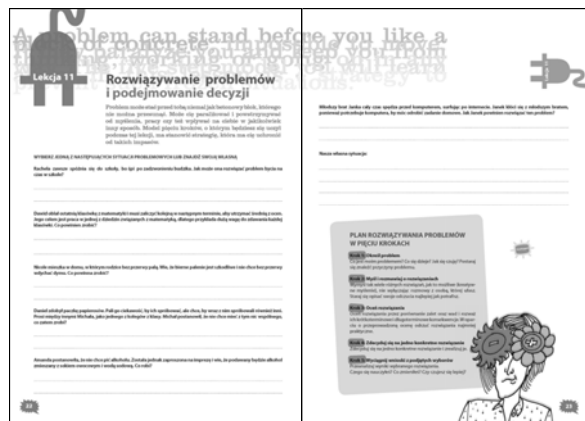
Zakończenie – 10 minut

Jeśli czas pozwoli: wymiana listów między grupami, aby sprawdzić, jakie odpowiedzi zostały przygotowane.

W pigułce

1. Ćwicz umiejętności słuchania.
2. Przedyskutuj zdrowe strategie radzenia sobie.
3. Przeczytaj historię o przeprowadzce do nowego miasta i szkoły.
4. Spisz rady dla Jakuba, jak może poradzić sobie z nową sytuacją.
5. Odkryj mocne oraz nie tak mocne strony.
6. Ćwiczenie aktywujące: Lubię cię, ponieważ...

Nie tak mocne strony, z którymi musisz sobie radzić	Mocne strony
Nieśmiałość Trudności z uczeniem się lub koncentracją Duże lub małe problemy z poruszaniem się Nieznajomość matki lub ojca Uzależnienie Częste przebywanie w domu samemu	Pozytywne nastawienie Towarzystwo Cierpliwość Pewność siebie Zdolność słuchania Dobra komunikatywność i umiejętność wyrażania siebie Aktywność sportowa, dobre wyniki w sporcie, zdolności muzyczne lub dobre wyniki w szkole



Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji

Kilka słów o tej lekcji

Młodzi ludzie, którzy sięgają po używki, często prezentują niesamowite poglądy, które przeszkadzają im w rozwiązywaniu problemów jak również mają wpływ na ich inne umiejętności życiowe. W rzeczywistości, próbka uniwersytecka udowodniła, że osoby pijące podczas balang miały najgorsze umiejętności w zakresie rozwiązywania problemów [15]. Niniejsza lekcja pozwoli uczniom poćwiczyć rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem pięciostopniowego modelu i fikcyjnych przykładów.

Cele

Uczniowie ...

- Przyswoją model rozwiązywania problemów osobistych.
- Nauczą się myśleć kreatywnie.
- Będą ćwiczyć zatrzymywanie, uspakajanie się i myślenie, gdy mają problem, zamiast reakcji impulsywnych.
- Będą rozróżniać między długofalowymi i krótkofalowymi, pozytywnymi i negatywnymi konsekwencjami różnych działań/rozwiązań.

Czego potrzebujesz

- Dużego arkusza papieru z podpisem „model pięciostopniowy”.
- Niezapisanych kartek makulatury (o wielkości A4) po jednej dla każdego ucznia.
- Ksero i/lub wycięte scenariusze z Załącznika 1.
- Zeszyty ćwiczeń Unplugged.

Pomocne wskazówki do prowadzenia lekcji

Upewnij się, że jest wystarczająco dużo miejsca (około pięciu metrów) na „Przygodę w Amazonii”.

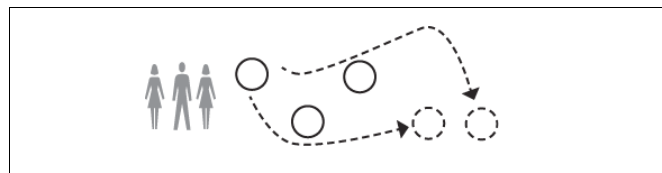
Wstęp – 15 minut

Rozpocznij od powtórzenia zagadnień z poprzedniej lekcji, „Kompetencje w radzeniu sobie z problemami”. Czy uczniowie wykorzystali jakąkolwiek strategię zdrowego radzenia sobie w zeszłym tygodniu w codziennym życiu? Czy są pytania, na które należałoby dzisiaj udzielić odpowiedzi lub w czasie kolejnych lekcji? Nie wdawaj się zbyt mocno w dyskusję, ale bądź na bieżąco z informacjami zwrotnymi przekazywanymi przez uczniów.

1. PRZYGODA W AMAZONII

Uwaga: To zadanie ma szansę powodzenia tylko wtedy, gdy w klasie jest dużo miejsca!

Potrzebujesz około pięciu metrów przestrzeni. Podziel klasę na grupy trzyosobowe. Upewnij się, że każdy uczeń ma jedną kartkę papieru. Wszyscy uczniowie muszą rozpocząć zabawę po jednej stronie pięciometrowej przestrzeni. Używając kartek papieru jako „płynących bali drewna”, zespoły muszą razem współpracować w celu bezpiecznego przebrnięcia przez pięciometrowy „staw” bez dotykania podłogi. Uczniowie mogą stać oboma stopami na kartce papieru, posuwać się w tył i przód od startu do mety i być kreatywnymi. Jeśli chociaż jeden członek zespołu dotknie podłogi, cały trzyosobowy zespół zaczyna zabawę od początku.



2. RODZINNY PROBLEM

Każ uczniom usiąść i rozwiązać typową sytuację problematyczną: jeden z uczniów chce mieć telefon komórkowy, natomiast jego rodzice nie zgadzają się na to. Powiedz uczniom, by spróbowali rozwiązać problem w klasie i że są różne działania, aby to osiągnąć.

Główne zadanie – 30 minut

Dyskusja prowadzona przez nauczyciela: Wykorzystując poniższy model, wprowadź pięć kroków rozwiązywania problemów. Model ten znajduje się również w zeszycie ćwiczeń. Zastosuj schemat, krok po kroku, w odniesieniu do problemu telefonu komórkowego i przygody w Amazonii podanej we Wstępie.

Możesz również wziąć inny przykład, który jest istotny dla uczniów. Uważaj jednak, jeżeli wybierzesz zdarzenie, które faktycznie wystąpiło w grupie, nie konfrontuj uczniów z reakcjami w grupie, które mogą być odebrane osobiście.

Pięciostopniowy plan rozwiązywania problemów

Krok 1: Zidentyfikuj problem

Jaki mam problem? Co się dzieje? Co czuję? (powstrzymaj klasę od impulsywnych reakcji czy zachowań) i spróbuj znaleźć przyczyny problemu.

Krok 2: Zastanów się i porozmawiaj o rozwiązaniach

Wymyśl wiele różnych rozwiązań (kreatywne myślenie) włącznie z rozmową, z kimś komu ufasz. Spróbuj opisać najlepiej, jak potrafisz, jak się czujesz.

Krok 3: Oceń rozwiązania

Oceń rozwiązania przez porównanie zalet i wad oraz uwzględnienie konsekwencji krótkofalowych i długofalowych. Wyeliminuj rozwiązania niemożliwe do wprowadzenia w życie w oparciu o tę ocenę.

Krok 4: Zdecyduj się na jedno rozwiązanie

Zdecyduj się na jedno rozwiązanie i zacznij działać.

Krok 5: Naucz się wybierać

Zastanów się nad wynikami rozwiązania, które wybrałeś. Czego się dowiedziałeś? Co zmieniłeś? Czy czujesz się lepiej?

Praca w grupach

Każ uczniom pracować w tych samych grupach trzyosobowych. Wykorzystując model pięciostopniowy, pozwól grupom opracować rozwiązania dla dwóch problemów. Grupy mogą opracowywać te same problemy. Monitoruj grupy, by śledzić, czy są na właściwej drodze i czy wykorzystują model efektywnie.

Przykłady (znajdują się również w zeszytcie ćwiczeń):

- Sue zawsze spóźnia się do szkoły, ponieważ nie słyszy budzika. W jaki sposób może ona pokonać ten problem, by być w szkole na czas?
- Carl oblał swoją ostatnią klasówkę z matematyki i musi zdać następną, aby utrzymać swoją średnią ocen. Ustanowił sobie za cel pracę w dziedzinie związanej z matematyką i dlatego przykładą wielką wagę do zdawania każdej klasówki. Co powinien zrobić?
- Lisa mieszka w domu, w którym rodzice ciągle palą. Wie, że dym z otoczenia jest zły i nie chce dalej go wdychać. Co może zrobić?
- Paul znajduje się w posiadaniu paczki papierosów. Jest bardzo ciekawy, jak smakują, ale chce, by ktoś z nim ich spróbował. Prosi o to między innymi Carla. Carl postanowił, że nie chce próbować. Co robi?
- Sam, jedynaczka, zgubiła klucze do domu, a rodzice nie przyjdą do domu wcześniej niż o 16:30. Uświadamia sobie ten fakt w środku lekcji w szkole o mniej więcej 10:00 rano. Co robi?

- Kim postanowiła, że nie chce pić. Zaproszono ją na imprezę i wie, że inne osoby będą pić alkohol zmieszany z sokiem lub wodą mineralną. Co ma zrobić?
- Młodszy brat Johna przesiaduje w Internecie cały czas. John kłóci się z nim, ponieważ musi skorzystać z komputera rodzinnego, by zrobić zadanie domowe. Jak John rozwiązuje ten problem?

Jeśli czas pozwoli: jako klasa, dokonajcie przeglądu scenariuszy i przedyskutujcie, jak grupy rozwiązały problemy.

Zakończenie – 5 minut

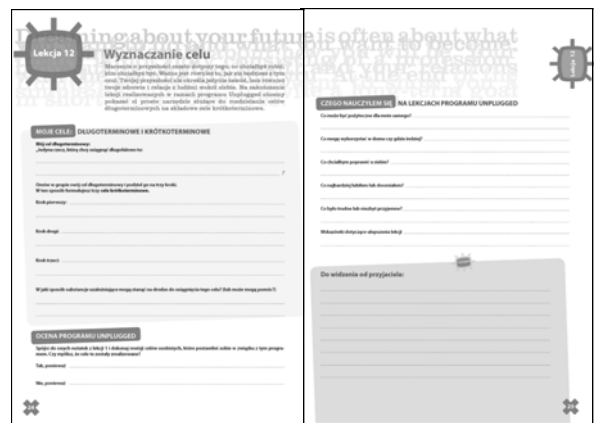
Poproś uczniów o dalsze ćwiczenie pięciostopniowej techniki zarówno w czasie pobytu w szkole, jak i poza nią i odnotowanie przykładów w zeszytcie ćwiczeń Unplugged, gdzie podany jest model pięciostopniowy.

Uwaga: W momencie, gdy będziesz udzielał uczniom porad dotyczących dalszego praktykowania techniki, powinieneś także napomknąć im o tym, by stosowali pięć kroków również, gdy wystąpią problemy w klasie. Istotne jest by wyjaśnić uczniom, że ta technika nie zawsze może odnieść skutek. Na następnej lekcji poproś ich by opowiedzieli ci o swoich doświadczeniach z tą techniką.

W pigułce

1. Na początek gra zespołowa dotycząca rozwiązywania problemów.
2. Uczniowie uczą się pięciostopniowego modelu rozwiązywania problemów.
3. Klasa stosuje model w odniesieniu do problemu (np. problemu wskazanego we wstępie lub innego).
4. Model jest praktykowany w małych grupach.
5. Uczniowie omawiają w klasie rozwiązania dotyczące różnych problemów.

Lekcja 12



Wyznaczanie celu

Kilka słów o tej lekcji

Jedną z ważnych rzeczy, której muszą nauczyć się młodzi ludzie, jest, jak wyznaczać sobie w życiu odpowiednie cele i znaleźć sposoby na ich osiągnięcie. Młodzież wyznacza sobie często nierealistyczne cele, ponieważ nie rozбивa celów długofalowych na cele krótkofalowe.

Lekcja jednak odnosi się również do tego, czego twoja grupa rówieśników będzie od ciebie oczekiwać (pogląd normatywny), co uważasz za ważne (wyjaśnienie wartości) i spójności tych wartości i poglądów.

Co więcej, ponieważ jest to ostatnia lekcja w ramach programu Unplugged, nieco czasu poświęcone zostanie na zamknięcie programu oraz jego ocenę.

Cele

Uczniowie ...

- Będą ćwiczyć rozkładanie celów długofalowych na cele krótkofalowe.
- Zastanowią się nad możliwościami oraz zastosują to czego się nauczyli w kontekście indywidualnym.
- Oceniać mocne i słabe strony realizacji programu.
- Zakończą program.

Czego potrzebujesz

- Zeszytu ćwiczeń ucznia.
- Dużego plakatu na ścianie do zapisania.
- Przygotować krótką refleksję na temat tego, jak uczniowie zachowywali się na końcowych lekcjach.
- Małych karteczek z numerem w celu podzielenia uczniów na grupy liczące po cztery lub pięć osób.

Pomocne wskazówki do przeprowadzenia zajęć

- Przygotuj przykłady celów długofalowych i celów krótkofalowych, które zostaną zapisane na plakacie.
- Wybierz jedno ćwiczenie aktywujące, w celu podzielenia uczniów na małe grupy.

Przygotuj przemowę na zakończenie programu Unplugged.

Wstęp – 5 minut

Rozpocznij od powtórzenia zagadnień z poprzedniej lekcji, o czym ona była? Czy uczniowie znaleźli potwierdzenie tego o czym się uczyli w swoim życiu w zeszłym tygodniu? Nie wdawaj się zbyt

mocno w dyskusję, ale bądź na bieżąco z informacjami zwrotnymi przekazywanymi przez uczniów.

Dyskusja prowadzona przez nauczyciela: Przypomnij uczniom, że to ostatnia lekcja w ramach programu Unplugged oraz, że będziesz musiał zakończyć program.

Dzisiaj przyjrzyj się kwestii wyznaczania celów w życiu i omówisz z grupą kolegów, jak spróbować osiągnąć cele długofalowe poprzez zastanowienie się nad krokami, które należy podjąć w międzyczasie – celami krótkofalowymi. W tym przypadku słowo „długofalowe” oznacza czas dłuższy niż miesiąc. Przykłady celów długofalowych: należeć do klubu sportowego, dobrze rysować lub grać na gitarze, mieć lepsze relacje z konkretnym znajomym /konkretną znajomą, rodzicem, siostrą lub bratem, wyjechać na wakacje, być w dalszym ciągu osobą niepalącą, mieć mnóstwo zabaw bez używek, pozostać ekologicznie świadomym, odnieść sukces w pracy...

Przykłady celów krótkofalowych dla wyboru „granie na gitarze”: poszukać informacji o graniu na gitarze, spróbować pograć kilka razy muzykę ze znajomym, wymyślić, jak zdobyć pieniądze na zakup gitary.

Cel osobisty

Każ uczniom zapisać w zeszytach ćwiczeń ich cel osobisty Unplugged, który następnie będą omawiać z kolegami/koleżankami z klasy.

Główne zadania – 25 minut

Zadanie, które uczniowie wykonują w grupach cztero lub pięcioosobowych: każ uczniom wziąć małe kartki papieru z numerkiem z misy. Patrzą na numerki i odkładają go. Najpierw zademonstrują na czym polega gra. Od teraz nikt nic nie mówi, spotykasz kogoś innego, jeśli twój numerki to 3, podajesz komuś rękę trzy razy. Ale, jeżeli numerki to 5, ta osoba podaje rękę pięć razy. Bez mówienia niczego, podchodzisz po kolei do każdej osoby, aż znajdziesz kogoś z tym samym numerkiem. Pozostańcie razem i kontynuujcie poszukiwania innych osób z tej grupy. Przygotowując karteczki, omiń 1, bowiem to oczywiste.

Praca w małych grupach nad celami krótkofalowymi

Małe grupy siedzą w taki sposób, że mogą dyskutować na temat swych celów. Każdy członek grupy prezentuje swój cel długofalowy i z pomocą grupy próbuje zdefiniować przynajmniej trzy

kroki lub cele krótkofalowe, które muszą być zrealizowane, aby osiągnąć cel podstawowy.

Grupa musi wybrać jeden przykład do prezentacji klasie. Dla tego przykładu odpowiadają oni również na pytanie, jak papierosy, alkohol lub inne używki hamują czy zapobiegają temu? (Bądź też czy pomogłyby?)

Niektóre przykłady: chcę być ładna; palenie papierosów ma wpływ na gładkość skóry – chcę być ekologiczna; marihuanę produkuje się w sposób nieekologiczny – chcę zachować kontrolę nad sobą; alkohol może doprowadzić cię do utraty kontroli – chcę być doskonałym kucharzem; tytoń ograniczy twoje zdolności rozróżniania smaku.

Sprawozdanie w klasie

Po wykonaniu ćwiczenia przez grupy, nauczyciel zbiera po jednym przykładzie z każdej grupy i zapisuje je na tablicy. Klasa ocenia, czy cele krótkofalowe są pomocne w realizacji celu długofalowego i dyskutuje na temat związku z zażywaniem używek lub rezygnacją z nich.

Zakończenie – 10 minut

Indywidualna ocena programu Unplugged.

Poproś uczniów o uzupełnienie oceny w zeszytach ćwiczeń Unplugged, które następnie zbierzesz, by dokonać przeglądu ocen.

Po indywidualnej ocenie, poproś każdego ucznia o napisanie jednego słowa na tablicy, które reprezentuje ich odczucia dotyczące lekcji.

Zakończenie oceną zeszytu ćwiczeń

Poproś uczniów o wymienienie się zeszytami ćwiczeń Unplugged między sobą. Uczniowie piszą coś na koniec lekcji programu Unplugged.

Nauczyciel kończy lekcje, wyjaśniając swoje odczucia na temat klasy w czasie lekcji.

W pigułce

1. Uczniowie indywidualnie wyznaczają cel długofalowy.
2. W małych grupach, wymieniają oni opinie dotyczące swych odpowiedzi, określają cele krótkofalowe dla wszystkich w grupie oraz związek z używkami dla jednego przykładu.
3. Jeden przykład z każdej grupy jest zapisywany na plakacie.
4. Indywidualna ocena programu Unplugged.
5. Zadanie na zakończenie dla grupy.

Cześć trzecia: Załączniki

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE SCENKI	38
KROKI MAJĄCE NA CELU REALIZACJĘ SCENKI	38
WIĘCEJ UWAG DOTYCZĄCYCH REALIZACJI SCENEK	39
ĆWICZENIA AKTYWUJĄCE	39
SIEMASZ	39
ŻONGLOWANIE PIŁKĄ	39
NAZWY I PRZYMIOTNIKI	39
DOPASUJ KARTECZKI	39
MIEJSCE PO MOJEJ PRAWEJ STRONIE	39
ZGADNIJ, KTO JEST LIDEREM	39
KIM JESTEŚ?	39
LWY	40
MRUGNIĘCIE ŚPIĄCEGO	40
SŁOŃCE ŚWIECI NA	40
ORZECH KOKOSOWY	40
KIM JESTEM?	40
POMNIKI GRUPOWE	40
PRZEJDŹ W DANE MIEJSCE	40
BANANOWA GRA	40
PRZEJAŹDŹKA TAKSÓWKĄ	40
SAŁATKA OWOCOWA	40
PRRR I PUKUTU	40
TANIEC NA PAPIERZE	41
ODPŁYW/PRZYPŁYW	41
SĄSIAD JEST PO MOJEJ PRAWEJ STRONIE	41
INTEGRACJA PROGRAMU Z LEKCJAMI KULTURY FIZYCZNEJ	42
„ROZRUSZAJ” JEDNOSTKI	42
KILKA PRZYKŁADÓW	42
ARKUSZE INFORMACYJNE O UŻYWKACH DLA NAUCZYCIELA	43
INFORMACJE O ŚRODKACH INHALACYJNYCH	43
INFORMACJE O ALKOHOLU	43
INFORMACJE NA TEMAT KONOPI INDYJSKICH	44
INFORMACJE DOTYCZĄCE TZW. <i>PARTY DRUGS</i> : ECSTASY I AMFETAMINY	45
INFORMACJE DOTYCZĄCE KOKAINY	45
INFORMACJE DOTYCZĄCE HEROINY	46
PYTANIA DOTYCZĄCE UŻYWEK DO LEKCJI 9 w celu dalszej dyskusji	47
PYTANIA OGÓLNE DOTYCZĄCE UŻYWEK	47
PYTANIA DOTYCZĄCE ŚRODKÓW do INHALACJI	49
PYTANIA DOTYCZĄCE ALKOHOLU	49
PYTANIA DOTYCZĄCE TEMAT KONOPI	51
PYTANIA DOTYCZĄCE TZW. <i>PARTY DRUGS</i> : ECSTASY I AMFETAMINY	52
PYTANIA DOTYCZĄCE KOKAINY	53
PYTANIA DOTYCZĄCE HEROINY	54

Instrukcje dotyczące scenki

W czasie scenki sytuacja przenoszona jest z rzeczywistości do innego kontekstu. Scenki mogą być użyteczne w celu analizy konkretnych zachowań (bardziej „diagnostycznej” perspektywy) lub ćwiczenia nowych czy też alternatywnych zachowań w ramie ochronnej.

Uczniowie, którzy nie są aktywnie zaangażowani w scenkę (np. „widownia”), stają się obserwatorami. Ich rola polega zarówno na przekazywaniu konstruktywnych i wartościowych informacji zwrotnych, jak i uczeniu się poprzez obserwację aktorów („modelowanie”). Nauczyciel powinien pełnić funkcję moderatora lub „dyrektora” odpowiedzialnego za planowanie, realizację i ocenę scenki.

Podstawowym wymogiem związanym z wykorzystaniem scenek jest otwarta i ciepła atmosfera w klasie. Powinno się je wykorzystywać jedynie wtedy, gdy ani nauczyciel ani klasa nie czują oporu wobec wyrażania się w scenie.

Kroki mające na celu realizację scenki

1. Wprowadź technikę i ustal zasady

Ważne jest to, by wszyscy uczestnicy mieli pojęcie o sensie scenek i zgodzili się co do pewnych podstawowych zasad współpracy w zorganizowany sposób. Zapisywanie zasad na plakacie lub tablicy może być użyteczne dla ich zapamiętania.

Przykłady zasad dla widowni:

- siadamy cicho,
- uważnie obserwujemy aktorów,
- nie rozpraszamy aktorów śmiechem lub czymś podobnym,
- pomagamy aktorom, jeśli tego chcą.

Przykłady zasad dla aktorów:

- koncentrujemy się na scenie,
- próbujemy nie rozpraszać się czy rozśmieszać,
- nie kłócimy się.

2. Wybierz temat scenki

Temat może zostać ustalony jako konkretna sytuacja i powinien być szczegółowo opisany (np.: Peter spotyka Paula i Johna po południu. Paul i John właśnie zaczęli palić i proponują Peterowi papierosa. Jednakże Peter nie chce zapalić natomiast chce zarówno odmówić propozycji, jak i kontynuować przyjaźń).

3. Burza mózgów jako metoda dochodzenia do rozwiązań

Zebrano kilka sposobów radzenia sobie z tematem. Na tym etapie użyteczna jest metoda burzy mózgów (tj. zbieranie pomysłów bez cenzury, zezwala się również na pomysły dziwne lub „szalone”, aby uzyskać jak najszersze spektrum różnych kreatywnych pomysłów).

4. Przyznaj role aktorom

Wszyscy aktorzy potrzebni do scenki otrzymują poszczególne role.

5. Ustal cel oraz sposób osiągnięcia celu (utworzenie „skryptu”)

Klasa decyduje razem, które z wybranych zachowań powinny być zagrane. Ważne jest, aby zdefiniować wybrane zachowanie mo-

żliwie najkonkretniej (np.: szczegółowo określić, co mówi Peter? Jak wyraża swój zamiar? Jaka jest reakcja Paula i Johna?).

W związku z tym, istotny jest wybór zachowania realistycznego i łatwego do zagrania. Co więcej, wybrana scenka nie powinna być dłuższa niż kilka minut.

6. Określ role obserwatorów/widowni

Inni uczniowie dostają polecenie obserwowania gry. Mogą podkreślić różne aspekty zachowania (np. kontakt wzrokowy, gesty, postawa, brzmienie i głośność wypowiedzenia słów). Należy pamiętać o zasadach ustalonych dla widowni (np. nie śmiejemy się).

7. Pierwsza scenka jest wystawiana i oceniana

Po pierwszej próbie, aktorzy opisują swoje doświadczenia i odczucia podczas odgrywania scenki. Na tym etapie, pomoc może nauczyciel, np. pytając „Co czułeś, gdy Paul nazwał cię tchórzem?” Natomiast widownia przekazuje informacje zwrotne dotyczące występu.

Istotne zasady/wskazówki dotyczące udzielania informacji zwrotnych

Należy udzielać tylko pozytywnych i konstruktywnych informacji zwrotnych!

Informacje zwrotne powinny:

- mieć charakter opisowy (nie mogą podlegać interpretacji czy ocenie),
- dotyczyć konkretnego zaobserwowanego zachowania (nie ogólnego wrażenia lub cech aktora),
- nie wymagać zbyt wielkiego wysiłku ze strony aktorów (ani w odniesieniu do ilości ani jakości).

Pozytywne informacje zwrotne są istotnym wymogiem służącym do modyfikacji zachowań na dłuższą metę. Całkowicie należy unikać uwag negatywnych. Bardziej odpowiednie są konkretne, pomocne i konstruktywne sugestie, co można by zagrać inaczej i lepiej następnym razem („następnym razem mógłbyś spróbować mówić troszkę głośniej” zamiast „w ogóle nie słyszę, co mówisz”).

8. Planowanie następnego wykonania scenki

Jedna lub dwie sugestie dotyczące następnej scenki pojawiają się jako wynik udzielenia informacji zwrotnych.

9. Ponowne odegranie scenki i ocena

Scenka jest następnie odgrywana kolejny raz ze wszystkimi wprowadzonymi modyfikacjami. Następnie, tak jak uprzednio, jest ona oceniana.

Ostatnie trzy kroki można powtarzać tak często, jak jest to konieczne czy możliwe (aż do momentu, gdy aktorzy i widownia będą usatysfakcjonowani efektem końcowym).

Na zakończenie zadania odegrania scenki można przedyskutować możliwe przeniesienie ćwiczonego zachowania do rzeczywistości.

Więcej uwag dotyczących realizacji scenek

a. Wybrane sytuacje powinny być oceniane według stopnia trudności. Zaczynaj od łatwej (np. dobrze znana sytuacja, ograniczona złożoność, aktorzy przejawiający najmniej strachu).

b. Aktorzy sami powinni określić zachowanie, które chcą odegrać, natomiast nauczyciel, jeśli potrzeba, może im w tym pomagać (np. pytając „jak chcesz to wyrazić?”). Aktorzy powinni wyrażać własnymi słowami, co chcą osiągnąć („samoinstrukcja”).

c. Jeżeli podczas scenki, aktorzy się zatną, nauczyciel może im pomóc poprzez krótkie sugestie („mógłbyś zapytać go czy ...”), zachętę („to było niezłe, kontynuuj”) lub przypomnienie poprzednich uzgodnień („postanowiłeś powiedzieć, że ...”).

d. Istotne jest, by wszyscy traktowali scenkę jako sytuację, z której mogą się czegoś nauczyć, tj. nie wszystko musi być koniecznie perfekcyjne i bezbłędne, ale proces modyfikacji i doskonalenia może być stymulowany przez „instrukcje dyrektora”. Co więcej, należy podkreślić, że aktorzy udają w ciągu gry, a nie pokazują swe „prawdziwe zachowanie”. Można to zaakcentować poprzez wyraźne oddzielenie „sceny” do odegrania scenki od normalnego kontekstu klasy (np. aktorzy powinni opuścić scenę w celu omówienia kolejnego występu).

e. Uczniowie, którzy nie chcą być aktorami, nie powinni być do tego zmuszani, ponieważ mogłoby to wywołać ich lęk i opór. Ci uczniowie mogą być włączeni w realizację specjalnego zadania jak np. obserwację aktorów.

f. Z powodu niepewności i sceptycyzmu co do scenek, aby tę postawę sceptyczną zredukować, pożytecznie może być wprowadzenie tej techniki stopniowo lub krok po kroku. Na początku, pomocne może być rozpoczęcie od odegrania niektórych scenek lub historyjek, które są znane z literatury, zamiast odgrywania sytuacji z życia codziennego.

g. Innym możliwym krokiem, służącym przygotowaniu, są krótkie ćwiczenia takie jak „Co byś powiedział, gdyby ...”. Uczniowie siedzą w kółku. Jeden z uczniów zadaje pytanie i rzuca piłkę do kogoś w kółku. Ten uczeń musi zareagować spontanicznie i udzielić odpowiedzi w danej sytuacji. Następnie rzuca on piłkę do kogoś innego. Po zebraniu paru możliwych reakcji, wprowadza się nową sytuację. Przykłady takich sytuacji:

- Stoisz w kolejce w supermarkecie, a ktoś przepycha się do przodu.
- Jesteś w kinie, a dwójka ludzi w rzędzie przed tobą ciągle rozmawia.
- Jesteś w autobusie i grzejnik grzeje za mocno.

Ćwiczenia aktywujące

Proponowane ćwiczenia aktywujące mogą pomóc w stymulacji współpracy lub aktywności fizycznej w klasie. Stanowią one uzupełnienie programu Unplugged.

Siemasz

Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba chodzi po zewnętrznej stronie koła i klepie kogoś po ramieniu. Ta osoba chodzi w przeciwnym kierunku wokół koła, aż do spotkania tej dwójki. Pozdrawiają się trzy razy po imieniu, kontynuując chodzenie wokół koła w przeciwnych kierunkach, aż jedna z nich zajmie puste miejsce. Ten kto przegra, chodzi wokół koła i tak dalej, aż każdy wykona swoją kolejkę.

Żonglowanie piłką

Wszyscy stoją blisko siebie w kole. (Jeżeli grupa jest bardzo duża, konieczne może być rozbiecie grupy na dwa koła). Osoba pomagająca zaczyna wypowiadając czyjeś imię w kole i rzucając mu/jej piłkę. Osoba ta robi to samo: wywołuje imię innej osoby, a następnie rzuca jej piłkę. Po rzuceniu piłki, podnieś rękę tak, by inni wiedzieli, że już dostałeś piłkę. Gdy już każdy będzie miał swoją kolejkę za sobą, powtórz rzucanie dokładnie w tej samej kolejności włącznie z wywołaniem imienia. Osoba pomagająca wprowadza dodatkowe cztery lub pięć piłek, tak by zawsze było kilka piłek w tym samym czasie, przestrzegając ustalonego wzoru.

Nazwy i przymiotniki

Uczestnicy zastanawiają się nad przymiotnikiem opisującym, jak się czują lub jacy są. Przymiotnik musi zaczynać się od tej samej litery, co ich imiona, na przykład, „Jestem Simon i jestem szczęśliwy” lub „Jestem Natalie i jestem niezwykła”. Gdy to mówią, mogą również imitować zachowanie opisujące przymiotnik.

Dopasuj karteczki

Osoba pomagająca wybiera parę dobrze znanych wyrażeń i zapisuje połowę każdego wyrażenia na karteczce. Na przykład, pisze „Wszystkiego najlepszego” na jednej karteczce i „z okazji urodzin” na drugiej (ilość karteczek musi być dopasowana do liczby uczestników w grupie). Złożone karteczki zostają włożone do kapelusza. Każdy uczestnik bierze jedną karteczkę z kapelusza i próbuje znaleźć członka grupy z pasującą połową wyrażenia.

Miejsce po mojej prawej stronie

Uczestnicy siedzą w kółku. Upewnij się, że miejsce po twojej prawej stronie jest puste. Zaprosz jednego ucznia mówiąc: „Chciałbym, by Lili przyszła i usiadła po mojej prawej stronie”. Lili przychodzi i teraz jej poprzednie miejsce jest puste. Uczeń siedzący obok tego krzesła zaprasza inną osobę wypowiadając to samo zdanie: „Chciałbym by ... przyszła/przyszedł i usiadł/a po mojej prawej stronie”. Kontynuuj zadanie aż do czasu, gdy cała grupa przemieści się raz.

Zgadnij, kto jest liderem

Grupa siedzi w kółku. Jedna osoba opuszcza pomieszczenie. Grupa wybiera lidera, którego rola będzie polegać na rozpoczęciu ruchów, które następnie będą kopiowane przez innych. Na przykład klepięcie stopy, podrapanie się po głowie, dotknięcie nosa. Gdy osoba, która wcześniej opuściła pomieszczenie wróci, musi obserwować grupę i odgadnąć, kto jest liderem. Powtórz to ćwiczenie parę razy.

Kim jesteś?

Poproś, by ktoś na ochotnika opuścił pomieszczenie. W trakcie, gdy ochotnik jest na zewnątrz, reszta uczestników decyduje, jaki

zawód mu przypisać, np. kierowca czy rybak. Gdy ochotnik powraca, reszta uczestników naśladuje czynności związane z wybranym zawodem. Ochotnik musi zgadnąć, jaki zawód został dla niego wybrany na podstawie naśladowanych czynności.

Lwy

Poproś uczestników o podzielenie się w pary i utworzenie koła. Wstaw wystarczająco dużo krzeseł do środka koła, tak by wszystkie pary z wyjątkiem jednej miały siedzenia. Każda para w sekrecie decyduje, jakim zwierzęciem chce być, jedyny wyjątek to taki, że żadna para nie może być parą lwów. Dwójka uczestników bez krzeseł to słonie. Chodzą wokół koła wywołując imiona różnych zwierząt. Gdy tylko słonie odgadną poprawnie, wezwane zwierzęta muszą wstać i spacerować wraz z nimi naśladując chód tych zwierząt. Trwa to do momentu, gdy słonie nie będą już mogły odgadnąć więcej zwierząt. Następnie wzywają „Lwy” i wszystkie pary biegną do siedeł. Para bez krzeseł staje się słoniami w następnej kolejce.

Mrugnięcie śpiącego

Przed rozpoczęciem gry, poproś kogoś by został „mrugającym” i zachował swą tożsamość w tajemnicy. Wyjaśnij, że jedna osoba w grupie może sprawić, by inni zasnęli poprzez mrugnięcie. Nie możesz mrugać, chyba że dostałeś takie polecenie. Wszyscy chodzą po pomieszczeniu w różnych kierunkach, utrzymując kontakt wzrokowy ze wszystkimi, których mijają po drodze. Jeżeli ktoś zobaczy mruganie śpiącego musi zasnąć na ziemi. Celem jest odgadnięcie, kto jest „mrugającym”.

Słońce świeci na...

Uczestnicy siedzą lub stoją w ciasnym kółku z jedną osobą w środku. Osoba w środku wypowiada słowa „słońce świeci na...” i nazywa cechę, kolor lub ubranie, które ktoś ma na sobie w grupie. Na przykład, „...na wszystkie niebieskie koszule!”, „... na wszystkie brązowe oczy!” lub „... na wszystkie krótkie skarpetki!”. Wszyscy, którzy należą do tej grupy wstają i biegną do pustego krzesła. Osoba w środku również próbuje zająć siedzenie. Osoba której się nie udaje, kolejno wypowiada słowa „słońce świeci na...”.

Orzech kokosowy

Pokaż uczniom jak możesz przeliterować słowa O-R-Z-E-C-H-K-O-K-O-S-O-W-Y używając gestów ramion i ciała. Następnie wszyscy uczestnicy próbują zrobić to wspólnie. Poszukaj wraz z klasą innych słów łatwych do „przeliterowania”. Następnie poproś, by wszyscy zapisali swoje imię. Zrób rundę z grupą ze wszystkimi lub kilkoma imionami. Zależnie od tego, czy dysponujesz czasem: pozwól uczniom ćwiczyć z użyciem tylko jednej ręki lub pozwól im na rozmowę w ciszy, poprzez pisanie krótkich fraz w powietrzu.

Kim jestem?

Rozdaj karteczki z imionami i nazwiskami sławnych postaci (gwiazd TV, polityków lub innych celebrities). Każdy uczeń przypina kartkę na plecach innego ucznia, nie pokazując mu/niej jej. Następnie każ uczestnikom chodzić po klasie i zadawać pytania swym kolegom/koleżankom o tożsamość danej sławnej osoby na ich plecach. Możliwe odpowiedzi na pytania to nie lub tak. Gra trwa tak długo, aż ktoś odgadnie kim jest.

Pomniki grupowe

Poproś grupę o przejście się po klasie, luźno kołyszac głowami. Po krótkiej chwili, wykrzyknij słowo. Grupa musi uformować się

w pomniki, które opisują dane słowo. Na przykład, osoba pomagająca krzyczy „pokój”. Wszyscy uczestnicy muszą natychmiast przyjąć, bez rozmawiania, postawy pokazujące, co dla nich oznacza „pokój”. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

Przejdź w dane miejsce

Poproś wszystkich o wybranie sobie określonego miejsca w pomieszczeniu. Rozpoczynają grę stojąc w wybranym „miejscu”. Każ im chodzić po klasie i wykonywać jakąś czynność, na przykład, podskoczyć, powiedzieć cześć do kogoś noszącego ubranie w niebieskim kolorze lub chodzącego do tyłu itd. Gdy osoba pomagająca powie „stop”, wszyscy muszą pobiec do swych wybranych miejsc. Osoba, która dotrze na swoje miejsce pierwsza, jest kolejnym liderem i może wydawać polecenia grupie.

Bananowa gra

Należy wybrać banana lub inny przedmiot jak na przykład brelocek z kluczami. Uczestnicy stoją w kole z rękami założonymi z tyłu. Jedna osoba na ochotnika staje w środku. Osoba pomagająca chodzi po zewnętrznej stronie koła i ukradkiem wsuwa banana w czyjeś ręce. Banan jest następnie w tajemnicy podawany wkoło za plecami uczestników. Zadanie ochotnika w środku polega na zbadaniu twarzy ludzi i stwierdzeniu kto jest w posiadaniu banana. Jeżeli jej się to uda, ochotnik zajmuje miejsce w kole i gra toczy się z nową osobą w środku.

Przejażdżka taksówką

Poproś uczestników, by udawali, że wsiadają do taksówki. W taksówce może się znaleźć tylko określona liczba osób, cztery, pięć lub osiem. Określone osoby są taksówkarzami. Chodzą one po klasie i zabierają pasażerów jeden po drugim aż do zajęcia wszystkich miejsc w taksówce. Jest to pożyteczna gra, jeśli chcemy swobodnie podzielić uczestników na grupy.

Salatka owocowa

Osoba pomagająca dzieli uczestników na grupy, przypisując im równą liczbę trzech do czterech różnych owoców. Uczestnicy siadają następnie na krzesłach w kole. Jedna osoba musi stać w środku w kręgu krzeseł. Osoba pomagająca wykrzykuje nazwę jednego z owoców, np. „pomarańcze”, a wszyscy uczniowie, których przypisano do grupy z pomarańczami, muszą zamienić się miejscami ze sobą. Osoba, która stoi na środku, próbuje zająć jedno z ich miejsc w momencie, gdy się przemieszczają, zostawiając kolejną osobę na środku bez krzesła. Nowa osoba w środku wywołuje kolejny owoc i w ten sposób gra się toczy. Zawołanie „salatka owocowa” oznacza, że wszyscy muszą zmienić siedzenia.

Urozmaicenie tej gry: na karteczkach zapisane są nazwy czterech lub pięciu różnych owoców, na przykład, banan, jabłko, pomarańcza, wiśnia, kiwi. Karteczki są losowo rozdawane między uczniów. Uczniowie muszą stworzyć salatkę owocową, która składa się ze wszystkich owoców. Jest to metoda dająca możliwość utworzenia małych grup.

PRRR i PUKUTU

Poproś wszystkich o wyobrazenie sobie dwóch ptaków. Jeden nazywa się „prrr”, a drugi „pukutu”. Jeżeli zawołasz „prrr”, wszyscy uczestnicy muszą stanąć na palcach i poruszać łokciami po bokach, jakby byli ptakami machającymi skrzydłami. Jeżeli zawołasz „pukutu”, wszyscy muszą stanąć zupełnie nieruchomo.

Taniec na papierze

Osoba pomagająca przygotowuje arkusze gazety lub materiału o równych rozmiarach. Uczestnicy rozdzielają się na pary. Każda para otrzymuje albo kawałek gazety albo materiału. Wszyscy tańczą, podczas gdy osoba pomagająca gra muzykę lub klaszcze. Gdy muzyka lub klaskanie ustaje, wszystkie pary muszą stać na swoich arkuszach papieru lub materiału. Następnym razem, gdy muzyka lub klaskanie ustaje, para musi zwinąć papier lub materiał na połowę, zanim na nim stanie. Po kilku rundach, rozmiar papieru lub materiału staje się bardzo mały w wyniku ustawicznego składania. Pary, u których jakakolwiek część ciała znajduje się na podłodze, kończą grę. Gra trwa aż do momentu wyłonienia zwycięskiej pary.

Odpyływ/Przyływ

Narysuj linię reprezentującą wybrzeże morskie i poproś uczestników, by stanęli za linią. Gdy osoba pomagająca krzyknie „Przyływ!”, wszyscy skaczą do przodu za linię. Gdy lider krzyknie „Odpyływ!” wszyscy skaczą do tyłu za linię. Jeżeli osoba pomagająca krzyknie „Przyływ!” dwa razy pod rząd, uczestnicy, którzy przez pomyłkę poruszą się, kończą grę.

Sąsiad jest po mojej prawej stronie ...

Uczniowie siedzą w kółku. Poproś ich, by się zastanowili przez chwilę, a następnie powiedzieli coś pozytywnego o osobie znajdującej się po ich prawej stronie. Daj im czas na zastanowienie, zanim rozpocznieš.

Integracja programu z lekcjami kultury fizycznej

„Rozruszaj” jednostki

Głównym wyzwaniem dla nauczycieli wychowania fizycznego, które mogą napotkać w czasie wdrażania programu Unplugged, jest „strata” czasu wykorzystywanego na aktywność fizyczną. Ponieważ stosunek między lekcjami w klasach i w sali gimnastycznej/na boisku jest mocno nie zrównoważony na korzyść zajęć w klasach, uczniowie zazwyczaj bardzo cieszą się na lekcje wychowania fizycznego i są rozczarowani, gdy są one zamieniane na inne zajęcia.

Aby poradzić sobie z tym problemem, niektóre jednostki programu Unplugged mogą zostać „rozruszane” poprzez przerobienie niektórych zadań na wersje, w których większy nacisk kładzie się na ruch. Przede wszystkim – ale nie tylko – ćwiczenia aktywujące oferują możliwości, z których mogą korzystać zarówno nauczyciele kultury fizycznej, jak i inni nauczyciele. W tym celu, proponuje się odpowiednie alternatywy oparte na ruchu, wymagające mało miejsca (tj. klasy) lub dużo miejsca (tj. sali gimnastycznej lub boiska).

Kilka przykładów

Jednostka 4 („Czy to, w co wierzysz, opiera się na realnych faktach?”)

Główne zadania

Konfrontacja z danymi liczbowymi: To zadanie może zostać wykonane w formie ćwiczenia ruchowego na sali gimnastycznej lub na boisku. Nauczyciel oraz uczniowie narysują na ziemi, w dowolnych miejscach, 10 obszarów o wzrastających rozmiarach oznaczonych odpowiednio „0-10%”, „11-20%”... „91-100%”. Następnie będą się oni dowolnie przemieszczać między tymi obszarami do czasu, gdy nauczyciel poprosi ich o oszacowanie, jaki (%) 15-18-latków będzie sięgać po używki codziennie (lub przynajmniej raz w miesiącu, przynajmniej raz w roku, raz w życiu). Uczniowie muszą następnie przejść do danego obszaru, który reprezentuje ich oszacowanie. Następnie nauczyciel podaje uczniom właściwe dane procentowe i będą oni musieli wejść na odpowiednie obszary. Korzyść wynikająca z tej wersji zadania opartej na ruchu jest dwójaka: z jednej strony uczniowie fizycznie postrzegają wielkość prawdziwych danych zgodnie z odczuciem przebywania w miejscu mniej lub bardziej zatłoczonym. Faktycznie, im mniejsze są właściwe dane procentowe, tym mniejszy jest obszar, na którym muszą pozostać i tym silniejsza jest fizyczna percepcja, że miejsce (tj. prawdziwy procent) jest małe. Skorzystaj z alternatywnych zadań tak, by uczniowie mogli poćwi-

czyć różne modalności lokomocyjne (chodzenie, bieganie, skakanie, galopowanie, ślizganie, omijanie....) w czasie ruchu między obszarami, czekając na kolejne pytania.

Jednostka 11 („Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji”)

Główne zadania

Pięciostopniowy plan rozwiązywania problemów: to zadanie można wykonać w formie ćwiczenia ruchowego w klasie, w sali gimnastycznej lub na boisku.

Krok 1: Jaki jest mój problem? Aby określić problem i wyznaczyć cel (powstrzymaj ich od reakcji lub zachowań impulsywnych) i spróbować znaleźć przyczyny problemu urozmaicenie: aby określić rzeczywisty problem życiowy i odpowiedni problem ruchowy, który może symbolicznie go reprezentować (np. problem komunikacyjny między przyjaciółmi i problem przejścia i dotarcia do kolegi /koleżanki, gdy przeszkoda fizyczna blokuje drogę).

Krok 2: Zastanówmy się nad rozwiązaniami. Aby wymyślić wiele różnych rozwiązań (myślenie kreatywne) → urozmaicenie: określić rozwiązania ruchowe, które w większości reprezentują rozwiązanie dla prawdziwego problemu życiowego. Polega to na eksplorowaniu stopni wolności przemieszczania się przez powtarzanie procesu rozwiązywania problemu w celu znalezienia różnych rozwiązań ruchowych (np. unikanie przeszkód, obracanie się wokół nich, przekraczanie, wykorzystanie ich w celu wspinania lub skakania). Jeśli chodzi o ćwiczenia ruchowe, nie tylko różne umiejętności są wykorzystywane, lecz również różne modalności rozwiązywania problemów (np. zwiększanie prędkości ruchu vs. zatrzymanie w odpowiednich miejscach i zmienianie zachowania, omdlewanie).

Krok 3: Przyjrzyjmy się bliżej moim rozwiązaniom. Porównać zalety i wady jak również konsekwencje krótkofalowe i długofalowe → odnosi się to również do rozwiązań opartych na ruchu.

Krok 4: Zdecydujemy się na jedno rozwiązanie. Oceń rozwiązania, na które uczniowie się zdecydują → odnosi się to również do rozwiązań związanych z ruchem.

Krok 5: Wypróbuj to w domu. Przenieść technikę na sytuacje z życia → nauczyciele powinni zaakcentować uczniom, że różne podejścia do rozwiązywania problemów, które są trenowane na sali gimnastycznej lub na boisku można przenieść także na inne fizyczne, konteksty czasowe i funkcjonalne.

Arkusze informacyjne o używkach dla nauczyciela

INFORMACJE O ŚRODKACH INHALACYJNYCH

Informacje „naukowe”

- Następujące substancje są wykorzystywane jako środki inhalacyjne: benzyna, kleje, odplamiacze, zmywacze farb i rozcieńczalniki farb, środki do usuwania past polerujących lub środki porotwórcze w pojemnikach z aerozolem.
- Środki inhalacyjne wpływają na duszę i umysł, tj. wpływają na emocje, postrzeganie, myśli i osądy.
- Stosowanie środków inhalacyjnych może prowadzić do uzależnienia.
- Wdychanie tych substancji jest bardzo szkodliwe dla zdrowia, z powodu trwałych problemów z koncentracją i koordynacją ruchów, jak również uszkodzeniem mózgu.

Możliwe efekty

- Kilka sekund po inhalacji, użytkownik czuje się odprężony, jest mu ciepło, radośnie i odczuwa podniecenie. Efekt ten zazwyczaj trwa kilka minut.
- W tym samym czasie, wzrok i słuch pogarsza się i wszystko staje się nieco rozmyte.
- Ponieważ naczynia krwionośne szybko się rozszerzają, użytkownik często doznaje bólu głowy, zawrotów, silnego bicia serca, jego skóra czerwienieje oraz ewentualnie czuje się źle.

Zagrożenia, o których należy wiedzieć

- Wdychanie tych substancji może być szczególnie niebezpieczne. W stanie podniecenia, nastąpić może utrata kontroli np. nad koordynacją ruchów. Oddech spowalnia się, a użytkownik często doświadcza wewnętrznej nerwowości.
- Wdychaną ilość trudno kontrolować. W przypadku wdychania dużej ilości tych substancji, nastąpić może dysfunkcja obiegu krwi w mózgu, co może spowodować jego uszkodzenie lub paraliż.
- Jeżeli substancje te mają kontakt ze skórą przez przypadek, może to spowodować jej obrażenia i trwałe szkody.
- Przykładanie chusteczek lub worków do inhalacji bezpośrednio na twarz może spowodować niebezpieczeństwo uduszenia się.
- W ekstremalnych przypadkach, inhalacja tych substancji może wywołać bezdech lub zatrzymanie akcji serca.

INFORMACJE O ALKOHOLU

Co wiemy dzięki nauce

- Chemiczna nazwa alkoholu to alkohol etylowy lub etanol.
- Alkohol „nawadnia” centralny układ nerwowy. Oznacza to, że wszystkie reakcje są spowolnione przez alkohol, natomiast osoba spożywająca nie ma na to wpływu.
- Co więcej, alkohol wpływa na duszę i umysł (jest tak zwaną substancją psychoaktywną), tj. nasze emocje, myśli i postrzeganie zmieniają się przez alkohol.
- Alkohol dociera do wszystkich organów ciała poprzez krew. Około 90% spożytego alkoholu dociera do mózgu.

- 30-60 minut po spożyciu poziom alkoholu w krwi osiąga najwyższe stężenie. Dokładny poziom alkoholu w krwi zależy od ilości spożytego alkoholu, szybkości wchłaniania w jelitach i żołądku, masy ciała, płci i indywidualnej szybkości rozkładania alkoholu. Poziom alkoholu w krwi jest mierzony w promilach. Jeden promil oznacza, że jeden litr krwi zawiera jeden mililitr czystego alkoholu.
- Alkohol oddziałuje w „dwóch etapach”: pierwszy – przyjemna reakcja początkowa, całkiem wyraźna, nietrwająca długo (doświadcza się jej jako odprężenia, uspokojenia, rozluźnienia lub czegoś porównywalnego). Drugi etap rozpoczyna się powoli, jest to niezbyt wyraźna, lecz długotrwała nieprzyjemna reakcja, która przejawia się nerwowością, złym humorem, ospałością lub kacem. Ten nieprzyjemny skutek można zatrzymać lub zamienić kolejną dawką alkoholu, która wywołuje pozytywne skutki. To z kolei pociąga za sobą ryzyko picia coraz większej ilości alkoholu i coraz częściej.
- Szklanka piwa (250 ml, 5%), gazowanego napoju alkoholowego (250 ml, 5,6%), koktajlu (70 ml, 18%), „twardego” drinka jak whiskey (25 ml, 45%) oraz kieliszek wina (100 ml, 12%) zawierają tę samą ilość czystego alkoholu, mianowicie 8-10 g.
- Rozkład alkoholu trwa całkiem długo. Aby nastąpił rozkład 0,1 promila alkoholu, nasza wątroba potrzebuje około jednej godziny (kobiety potrzebują nawet więcej). Po wieczorze z dużą ilością alkoholu, ciągle jest się pod jego wpływem następnego dnia.
- Długotrwałe, regularne i intensywne spożywanie alkoholu może powodować uzależnienie fizyczne i psychiczne.
- Umiarkowane spożywanie alkoholu (tj. małe ilości za każdym razem) nie jest szkodliwe dla zdrowia na dłuższą metę.
- Bądź świadom ustawodawstwa w każdym kraju: nawet jeśli wypicie 2 kieliszków wina nie mogłoby być niebezpieczne dla zdrowia, może to wpłynąć na twoją zdolność jazdy samochodem i ewentualną surową karę.

Możliwe efekty

- Zazwyczaj, jest się odprężonym, radosnym i nasze ogólne samopoczucie jest dobrym samopoczuciem po jednym lub dwóch kieliszkach alkoholu. Serce szybciej bije, również oddech jest przyspieszony. W wielu przypadkach, stajemy się bardziej towarzyscy i odważni w kontaktach z innymi.
- Picie może powodować utratę kontroli nad sytuacją, złą interpretację zagrożeń i przeliczenie się z własnymi możliwościami. Może się zdarzyć, że nasze reakcje staną się impulsywne i będziemy robić rzeczy, których później będziemy żałować.
- Po wypiciu jeszcze większej ilości alkoholu (poziom alkoholu w krwi – 1,3-3 promila), trudno jest koordynować własne ruchy, chwiejemy się, a nasza zdolność koncentracji jest ograniczona. Często postrzegamy wszystko podwójnie i mówimy niewyraźnie. Co więcej, wielu ludzi czuje się też źle.

- Od 3 promili wzwyż alkohol wywołuje przechłodzenie, przegrzanie lub głęboki sen, od 4 promili wzwyż, może wystąpić śpiączka i śmierć.
- Po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu (dokładna ilość jest różna zależnie od osoby), czujemy się źle i jest nam niedobrze następnego dnia. Zazwyczaj odczuwa się ból głowy i brzucha oraz jesteśmy osłabieni.

Zagrożenia, o których należy wiedzieć:

- Większość wypadków spowodowanych jest przez alkohol: wypadki samochodowe, wypadki w domu, zachowanie destrukcyjne oraz samobójstwa są również wywołane intensywnym spożywaniem alkoholu.
- Alkohol sprawia, że puszcza nam hamulce np. zachowujemy się agresywnie lub nasze zachowania seksualne są ryzykowne. Szczególnie należy odnotować fakt, że gwałty są najczęściej dokonywane pod wpływem alkoholu.
- Regularne spożywanie alkoholu szkodzi zdolności do koncentracji oraz zdolnościom poznawczym. U ludzi, którzy intensywnie spożywają alkohol, obserwuje się wyniszczenie komórek mózgowych. Takie szkody są tym większe, im więcej alkoholu zażywa się w ciągu dnia.
- Osoby pijące regularnie rozwijają „tolerancję” dla alkoholu. Oznacza to, że organizm potrzebuje większych ilości alkoholu, aby uzyskać ten sam efekt odprężenia, ale w międzyczasie te duże ilości mocno wpływają na organizm (nawet jeśli nie ma objawów).
- Będąc w stanie upojenia alkoholowego, można robić lub mówić rzeczy, o których się nie pamięta następnego dnia. Bycie jedyną osobą, która nie pamięta, co działo się poprzedniego wieczora, mogłoby wprowadzić cię w zakłopotanie, nieprawdą?
- Alkohol powoduje otyłość: jedna szklanka piwa zawiera 100 kalorii. Napoje gazowane z alkoholem zawierają 146 kcal.
- Alkohol szkodzi sercu i wątrobie oraz ma wpływ na ciśnienie krwi. W związku z tym ludzie cierpiący na konkretne choroby powinny się powstrzymać od spożywania alkoholu.
- Konsumpcja mieszana alkoholu z innymi substancjami jest bardzo niebezpieczna. Łączenie alkoholu z innymi środkami uspokajającymi jak środki nasenne czy relaksacyjne zwiększa ryzyko utraty świadomości, upadku lub też ryzyko bezdechu z możliwie zabójczymi konsekwencjami.

INFORMACJE NA TEMAT KONOPI INDYJSKICH

Co wiemy dzięki nauce

- Konopie indyjskie to termin ogólny używany w stosunku do produktów z konopi, haszyszu i marihuany.
- Konopie indyjskie zawierają tetrahydrokanabinol (THC). Substancja ta ma wpływ na naszą psychikę (substancja psychoaktywna), innymi słowy: ma ona wpływ na nasze myśli i emocje. Kierunek, w jakim objawia się ten wpływ (tj. czy jest to przyjemne czy denerwujące doświadczenie), zależy od wielu czynników (zobacz możliwe skutki).
- Jeżeli palisz konopie, THC przenoszone zostaje wraz z krwią przez płuca, a następnie jest transportowane do wszystkich organów. Ślady THC można wykryć w moczu również po paru tygodniach od momentu spożycia.

- Gdy THC dotrze do mózgu, wywiera wpływ na obszary odpowiedzialne za zapamiętywanie nowych informacji i automatyczne wykonywanie określonych ruchów. Tłumaczy to dlaczego większość ludzi nie może zapamiętać nowych rzeczy pod wpływem konopi, ma zakłócone postrzeganie czasu oraz może z trudem kontrolować swoje ruchy.

Możliwe efekty

- To, jak ktoś czuje się po zażyciu konopi, jest bardzo zróżnicowane. Efekt zależy od zażytej ilości, doświadczeń osoby, ilości zewnętrznym oraz w dużym stopniu od oczekiwań osoby. Dlatego może się zdarzyć, że ktoś nie czuje niczego szczególnego po pierwszych próbach zażycia, lecz zdarza się także, że czuje się źle lub doznaje paniki po pierwszym zażyciu.
- Konopie oddziałują psychoaktywnie. Oznacza to, że wpływają na nasze emocje, postrzeganie, myśli oraz ocenę zagrożeń. Zazwyczaj człowiek czuje się radosny i odprężony po pierwszym zażyciu, muzyka brzmi bardziej intensywnie, dużo się śmiejemy. Czas i otoczenie postrzegane jest inaczej. Niektórym ludziom się to podoba, inni stają się okrutni, a z kolei inni doznają paniki lub halucynacji. Pod wpływem konopi, traci się zdolność koncentracji w sytuacjach zewnętrznych czy zapamiętywania nowych informacji. Ten okres trwa zazwyczaj jedną do dwóch godzin i wolno przechodzi. Potem człowiek czuje się zazwyczaj senny i omdlały.
- Negatywne oddziaływanie konopi na funkcjonowanie mózgu zostało udowodnione w ciągu ostatniej dekady. Ludzie, którzy zażywają konopie regularnie, mają niesamowite problemy z funkcjami poznawczymi (pamięć krótkotrwała, zdolność do reakcji lub do rozwiązywania problemów). Takie upośledzenia poznawcze mogą trwać nawet ponad rok po zażyciu konopi.
- Konopie nie poprawiają funkcjonowania mózgu: zażywanie ich jest ściśle powiązane z pogorszeniem się wyników w szkole i znacznie niższym dochodem w trakcie kariery osobistej.

Zagrożenia, o których należy wiedzieć

- Ponieważ oddziaływanie konopi może być bardzo zróżnicowane, zawsze występuje niebezpieczeństwo złych doświadczeń z zażywaniem konopi. Szczególnie, gdy czujemy się smutno bądź boimy się lub gdy mamy problemy psychiczne, nie powinno się zażywać konopi.
- Zażywanie konopi może prowadzić do uzależnienia psychicznego, tj. potrzeby zażycia konopi po to, by się odprężyć, cieszyć się i być szczęśliwym, by doznawać uczuć intensywnie lub by czuć się swobodnie.
- Duże dawki konopi mogą powodować zakłócenia w krążeniu (zawroty głowy lub nawet omdlenie).
- Pod wpływem konopi, jesteśmy bardziej podatni na wypadki, bo postrzeganie i ocena sytuacji krytycznych jest nieobiektywna.
- THC ma wpływ na pamięć i koncentrację. Codzienne zażywanie może spowodować duże problemy w szkole, ograniczenie zajęć lub kontaktów z ludźmi czy też utratę zainteresowania dla rzeczy, którymi lubiliśmy się zajmować wcześniej.
- Jednym ze skutków zażywania konopi jest większe skupienie na procesach wewnętrznych, tj. naszych własnych emocjach, myślach, postrzeganiu. Niektórzy ludzie chronią się zupełnie pod parasolem ochronnym stworzonym przez zażywanie konopi. W tym sensie, nikt nie jest „duszą towarzystwa” nie ma satysfakcjonujących relacji z innymi.

- Palenie konopi zwiększa ryzyko wystąpienia problemów z oddychaniem, jak np. zapalenie oskrzeli, tchawicy, infekcje płuc.
- Porównywalnie jak to jest w wypadku palenia papierosów, kondycja fizyczna i wyniki sportowe pogarszają się.
- Ponieważ dym konopi (który jest zmieszany z tytoniem) jest zazwyczaj wdychany głębiej i zatrzymywany w płucach przez dłuższy czas niż dym papierosowy, szkody wywołane zapaleniem jednego skręta są porównywalne do szkód spowodowanych przez 3 do 5 papierosów (w odniesieniu do tlenu węgla i substancji smolistych).
- Picie lub spożywanie konopi ma silniejsze oddziaływanie, chociaż te skutki zaczyna się odczuwać z opóźnieniem (mniej więcej godzinny). Ustna konsumpcja prowadzi częściej do halucynacji.
- Zażywanie haszyszu lub marihuany jest nielegalne w większości krajów oraz nie jest tolerowane przez społeczeństwo. Przyłapanie na gorącym uczynku na zażywaniu konopi może prowadzić do poważnych problemów.
- Konopie można dostarczać w różnych dawkach: w niektórych regionach, produkty oparte na konopiach są znacznie mocniejsze (tj. zawierają znacznie więcej THC). Przy wyższym stężeniu, wzrastają również zagrożenia i problemy: duży odsetek młodych ludzi przyjmowanych do klinik psychiatrycznych przechodzi kuracje z powodu problemów związanych z konopiami. Dlatego szczególnie uważać powinny osoby zażywające konopie po to, by zmniejszyć nerwowość i napięcie.
- Konsumpcja konopi stanowi część ogromnego rynku, w którym działają mechanizmy marketingowe. Ekologiczny, alternatywny czy buntowniczy image młodych ludzi stanowi część strategii marketingowej, dlatego nasiona konopi sprzedaje się na festiwalach Goa lub Trance lub w sklepach i stoiskach z makrobiotykami.
- Krótco po zażyciu wydaje ci się, że twoje ręce sztywnieją, masz uczucie suchości w gardle, a serce bije szybciej. Żrenice się rozszerzają. Czasami czujesz się źle lub doznajesz napięcia w szczęce lub gdy zaciskasz zęby. Jest to związane z rozszerzeniem żył i przyspieszeniem bicia serca.
- Nieco później, głód i pragnienie znikają i czujesz się bardzo pobudzony. Gdy efekt przemienie, staje się dokładnie coś odwrotnego: czujesz się zmęczony, wyczerpany i smutny. Te negatywne skutki mogą trwać przez okres do 24 godzin.
- Ecstasy daje ci wrażenie, że pozytywne i negatywne uczucia są bardziej intensywne, myślisz, że czujesz się bardziej atrakcyjny dla innych ludzi.
- Niektórzy ludzie mogą poczuć się bardziej radośni lub podnieceni muzyką oraz tańcem i to uczucie sprawia, że stają się bardziej otwarci w kontaktach z innymi. Nie tracą kontroli. Osoby zażywające ecstasy mają podobne uczucia, jak w wypadku narkotyku, ale jednocześnie tracą kontrolę nad ciałem i zachowaniem.

Zagrożenia, o których należy wiedzieć

- Nigdy nie możesz czuć się bezpiecznie w przypadku substancji, które występują w formie tabletek lub proszku, w jakim stężeniu występują i w jakim stopniu są niebezpieczne (chyba, że przeanalizowałeś skład chemiczny substancji). *Party drugs* nie są kontrolowanymi lekami, lecz często własnoręcznie sporządzonymi tabletkami.
- W wyniku stłumienia pragnienia i zmęczenia wyższe jest ryzyko, że wzrośnie temperatura ciała i że ktoś mógłby doznać przegrzania lub mieć nadciśnienie poprzez nagły wzrost ciśnienia krwi. Ponieważ tracisz kontrolę nad swym ciałem, zapominasz o wypiciu wody, krótkim odpoczynku lub zażyciu świeżego powietrza.
- Zażywanie *party drugs* może prowadzić do silnych lęków, strasznych wizji i trudności z orientacją.
- Uczucia zmęczenia i smutku nazajutrz po imprezie prowadzą do sięgania po środki przeciwdepresyjne lub inne leki.
- Takie narkotyki uzależniają psychicznie: nie możesz bawić się na imprezach bez zażycia ecstasy lub amfetamin. Czasami osoby je zażywające potrzebują większych dawek, by uzyskać te same efekty, a jeżeli przestaną lub ograniczą to robić, czują się źle.
- W przypadku mózgu *party drugs* uszkadzają aksony (dalsze końcówki) pewnych komórek nerwowych, które są odpowiedzialne za naturalną produkcję serotoniny.

INFORMACJE DOTYCZĄCE TZW. PARTY DRUGS : ECSTASY I AMFETAMINY

Co wiemy dzięki nauce

- Tak zwane *party drugs* to kilkanaście różnych substancji chemicznych, przeznaczonych do tworzenia atmosfery i „kultury” przyjęć, imprez muzycznych i tanecznych.
- Wszystkie te substancje zmieniają twoje myśli i postrzeganie wpływając na mózg. W wypadku ecstasy, przechodzisz w inny stan świadomości: to co myślisz, czujesz czy widzisz jest nieznane. Amfetaminy stymulują: przyspieszają bicie serca i podnoszą temperaturę.
- Produkty, które w ogóle nie są amfetaminami lub ecstasy są czasem sprzedawane jako takie.
- *Party drugs* są w większości przypadków zażywane w tabletkach, ale również jako proszek lub ciecz.
- Czas, w którym takie narkotyki oddziałują, zależy od dawki, sposobu zażycia i czynników osobniczych, takich jak masa ciała, płeć lub spożycie na czczo. Średnia dawka daje efekty przez okres od 3 do 8 godzin, choć czasem trwa ono 12 godzin.

Możliwe efekty

- *Party drugs* dają ci uczucie szczęścia, pobudzają twoją aktywność, czujność i czynią cię bardziej rozmownym.

INFORMACJE DOTYCZĄCE KOKAINY

Co wiemy dzięki nauce

- Kokaina to biały krystaliczny i gorzko smakujący proszek produkowany z liści rośliny coca, zmieszany z wodą, kredą lub węglanem sodu i amoniakiem.
- Kokaina jest zazwyczaj wdychana, ale może być również wstrzykiwana do żył.
- Kokaina działa bardzo szybko oraz mocno wpływa na życie psychiczne (myśli, percepcję i emocje). Jeżeli kokaina jest wdychana, efekty można poczuć już po kilku minutach.
- Kokaina działa przez 30 do 60 minut.

Możliwe efekty

- Kokaina bardzo szybko wywołuje intensywne uczucie euforii. Osoba ją zażywająca czuje się bardzo pobudzona, ożywiona i niespokojna oraz nie może usiedzieć w miejscu. Myśli napływają i czasami osoby ją zażywające mówią, choć najczęściej bez sensu. Czujesz, że jesteś asertywny, gotowy do podejmowania ryzyka oraz możesz działać bezmyślnie i agresywnie. Obejmuje to również niebezpieczeństwo niedoceniaenia realnych zagrożeń, np. skok z wysokości lub coś porównywalnego.
- W podnieceniu wywołanym kokainą, nie odczuwa się głodu, pragnienia czy zmęczenia.
- Po ustąpieniu działania kokainy (tj. mniej więcej po godzinie), czujesz się smutny, spięty, masz lęki przez dłuższy czas oraz chęć ponownego bezpośredniego zażycia kokainy.
- Wysokie dawki kokainy mogą wywołać silne uczucia niepokoju lub złudzenia, np. możliwe, że pomyślisz, że jesteś obserwowany lub ciągle śledzony.

Zagrożenia, o których należy wiedzieć

- Kokaina może wywołać lub pogłębić problemy lub zaburzenia psychiczne. Szczególnie w przypadku młodych ludzi, zagrożenie wywołania stanów niepokojów, złudzeń lub psychoz jest wysokie.
- Zagrożenie, które jest związane z kilkoma narkotykami: niedoceniaenie niebezpieczeństwa w czasie flirtowania i możliwość bycia napastowanym seksualnie.
- Uzależnienie od kokainy jest możliwe, szczególnie jeżeli wziąć pod uwagę, że w momencie gdy minie wywołane nią podniecenie, chcesz ponownie bezpośrednio zażyć narkotyku, by znów poczuć się silnym i asertywnym.

INFORMACJE DOTYCZĄCE HEROINY

Informacje „naukowe”

- Heroina jest sztucznym derywatem morfiny z grupy opiatów.
- Heroina jest substancją wpływającą na naszą psychikę (substancją psychoaktywną), tj. heroina zmienia nasze emocje, myśli i postrzeganie poprzez wpływ na mózg i wywoływanie innego stanu świadomości.
- Heroina ma działanie ogłupiające i znieczulające.
- Heroina powoduje uzależnienie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.
- Heroinę wstrzykuje się, wdycha lub pali. Działanie heroiny może trwać przez okres od jednej godziny do całego dnia i zależy od dawki, sposobu aplikacji, masy ciała, płci, charakterystyki mózgu osoby ją zażywającej.

- Po dość krótkim czasie zażywania, rozwija się tolerancja, tj. istnieje potrzeba zażywania coraz większej ilości heroiny, aby osiągnąć ten sam efekt.
- W momencie, gdy organizm przyzwyczai się do zażywania heroiny, następują silne reakcje, jeśli narkotyk przestanie być zażywany. Te tak zwane objawy wycofania to silne bóle w kończynach, ciepłe lub zimne poty, poważna depresja lub przerażające halucynacje.

Możliwe efekty

- Heroina zmniejsza lęk i napięcie. Osoby zażywające heroinę mówią o pozytywnych, ciepłych uczuciach, szczęściu, lepszym „rozumieniu” spraw, widzeniu pięknych lub przerażających obrazów oraz uczuciu zawieszenia między snem a jawą. NA zewnątrz, wydają się one apatyczne i nieobecne.
- Negatywne skutki heroiny obejmują: uczucie irytacji, problemy z orientacją, trudności z zapamiętywaniem informacji i amnezję, jak również bezsensowne gadanie.
- Dalsze skutki to poważne zatwardzenie, utrata zainteresowania seksem oraz głód i pragnienie. Brak zainteresowania pożywieniem, ubraniami czy higieną może doprowadzić do znacznego zaniedbania.
- Heroina spowalnia oddech oraz może spowodować śmierć.

Zagrożenia, o których należy wiedzieć

- Heroina działa bardzo szybko i powoduje spowolnienie myśli i reakcji. Efekty mogą trwać bardzo długo i czynić osobę ją zażywającą podatną na wypadki ze względu na nieobiektywne postrzeganie i ocenę sytuacji krytycznych.
- Użycie igieł do zastrzyków heroiny może pociągać za sobą bardzo wysokie ryzyko zakażenia chorobami takimi, jak zapalenie wątroby czy wirus HIV (AIDS).
- Regularne zażywanie heroiny prowadzi do rozwinięcia tolerancji. Oznacza to, że musisz zażywać coraz więcej tej substancji, by osiągnąć te same efekty co wcześniej. Długotrwałe zażywanie heroiny prowadzi do uzależnienia fizycznego i psychicznego oraz silnych efektów wycofania, gdy zażywanie narkotyku ustanie.
- Ponieważ heroina spowalnia oddech, zażywanie jej w przypadku chorób płuc (jak np. astmy) prowadzi do śmierci.
- Jakość heroiny jest często wątpliwa, a jej mieszanki są bardzo niebezpieczne.

Pytania dotyczące używek do lekcji 9 w celu dalszej dyskusji

Materiały UNPLUGGED obejmują także zestaw kart z pytaniami i odpowiedziami umieszczonymi po jednej stronie oraz krótką notkę wyjaśniającą po drugiej stronie. Być może zostały one zamówione w centrum EU-Dap, bądź też zostały one ściągnięte ze strony www.eudap.net, wydrukowane i wycięte przez ciebie samego. Poniżej znajdziesz ich pełną listę w celu dokonania wyboru, jeśli uważasz, że jest to adekwatne. Pod każdą kartą przeczytasz także krótką sugestię dotyczącą dyskusji, która może zainspirować cię do dalszego postępowania, jeśli masz czas lub na dodatkowej sesji.

Poprawne odpowiedzi zostały pogrubione, niekiedy poprawna jest więcej niż jedna odpowiedź.

PYTANIA OGÓLNE DOTYCZĄCE UŻYWEK

Pytanie 1: Czy puszka piwa zawiera środki pobudzające?

A. Tak B. Nie

Używki mogą mieć wpływ na twoje emocje, zachowanie i postrzeganie.

Wszystkie używki mają wpływ na naszą psychikę, mogą one na przykład zmienić nasze emocje, myśli i postrzeganie poprzez wpływ na mózg. Pod wpływem używek jesteś w innym i niezwykłym stanie świadomości: to co widzisz, czujesz lub myślisz jest nowe i nieznanne. W tym stanie wszystko może wydawać się nowe, bardziej kolorowe, ciemniejsze, szczęśliwsze, smutniejsze, bardziej intensywne bądź nieznanne i przerażające.

Dyskusja: Dlaczego alkohol jest używką, wpływ alkoholu na zachowanie.

Pytanie 2: Jeśli weźmiesz tylko jedną tabletkę z paczki środków nasennych, czy możesz bezpiecznie jeździć rowerem?

A. Tak B. Nie

Niebezpieczeństwa i zagrożenia związane z używkami.

Wszystkie używki mają szeroko rozumiany negatywny wpływ na ciało i duszę. Dlatego każde ich zażycie (również na zasadzie eksperymentu) stanowi zagrożenie dla twego zdrowia (np. możesz mieć reakcję uczuleniową). Jednym z najważniejszych zagrożeń związanych z używkami jest uzależnienie.

Dyskusja: Wszystkie używki mają tzw. wpływ wymagany, a niektóre wpływ kolateralny itd.

Pytanie 3: Jeśli nie bawię się dobrze po wypiciu jednego piwa, czy powinienem wypić jeszcze jedno piwo, by osiągnąć zamierzony efekt?

A. Tak B. Nie

Wpływ używki wzrasta, jeśli zażyjesz jej więcej.

To jednak nie sugeruje, że większa dawka spowoduje twoje lepsze samopoczucie. Jeśli czujesz, że jesteś rozbawiony po wypiciu na przykład dwóch szklanek piwa, nie oznacza to, że będziesz bawić się lepiej po wypiciu pięciu. Taka ilość sprawi raczej, że poczujesz

się niedobrze. To samo odnosi się do innych używek.

Dyskusja: Nastrój nie zależy od używki, lecz od tego, jak się czujesz. Zażycie większej ilości używki zazwyczaj doprowadzi do tego, że będziesz się czuł niedobrze.

Pytanie 4: Jest ci smutno. Czy poczułbyś się lepiej, jeśli wzięłbyś tabletkę ekstazy?

A. Tak B. Nie

Używki nie mają takiego samego wpływu na wszystkich ludzi.

Różnice dotyczące wpływu używek są ogromne. To, czy dana używka spowoduje, że poczujesz się bardzo dobrze i euforycznie czy też źle, zależy od wielu okoliczności. Na przykład, może to zależeć od sposobu zażywania, stanu umysłu przed zażyciem, ludzi którzy w danej chwili znajdują się wokół ciebie, stanu fizycznego w momencie zażycia itd.

Dyskusja: Skutki używek zależą od nastroju, w którym byłeś na początku. Jeśli byłeś smutny to dalej będziesz smutny.

Pytanie 5: Jedno z następujących stwierdzeń nie jest poprawne, które?

A. Dziewczynki upijają się mniejszą ilością alkoholu niż chłopcy

B. Chłopcy piją zazwyczaj więcej niż dziewczynki

C. Chłopcom pozwala się wypić więcej niż dziewczynom

Używki są bardziej niebezpieczne dla dziewczynek niż dla chłopców.

Młodzi ludzie są ogólnie bardziej narażeni na zagrożenia związane z używkami, ponieważ ich ciało i mózg ciągle się rozwijają i dlatego są bardziej wrażliwe. Wpływ używek na dziewczynki może być silniejszy ze względu na ich budowę fizyczną (dziewczynki zazwyczaj mają mniejszą masę ciała, również zawartość wody w ich ciele jest mniejsza niż u chłopców), dlatego mogą one doznać bardziej intensywnych negatywnych skutków używek: ta sama ilość alkoholu powoduje 20% wzrost poziomu alkoholu w krwi w porównaniu z chłopcami. W związku z tym dziewczynki bardziej wzbraniają się przed piciem alkoholu oraz potrafią bawić się ze sobą bez spożywania go.

Dyskusja: Różnice biologiczne między chłopcami i dziewczynkami vs. kwestie płci

Pytanie 6: Tylko jedno z następujących stwierdzeń jest poprawne, które?

A. Jeżeli moja mama bierze tabletki nasenne, ja także mogę je brać

B. Moja mama powinna brać środki nasenne wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza

C. Jeżeli moja mama czuje się dobrze po zażyciu tabletek nasennych, nie mogą one mieć negatywnych skutków

Użytki wykorzystuje się także jako leki w celu leczenia chorób.

Wiele używek ciągle wykorzystuje się do leczenia chorób. Ze względu na ich silne i niebezpieczne efekty uboczne, lekarze wykorzystują je tylko w wypadku bardzo ewidentnych chorób z wielką ostrożnością, a zapisywanie ich pacjentom podlega ścisłej kontroli.

Dyskusja: Tylko leki na receptę mogą być stosowane do leczenia problemów zdrowotnych zgodnie z zaleceniem lekarza.

Pytanie 7: Gdy palisz papierosy, twoje palce stają się cieplejsze

A. Tak **B. Nie**

Jest wiele przykrych konsekwencji zwężenia żył związanych z nikotyną.

Nikotyna we wszystkich papierosach oraz innych rodzajach tytoniu prowadzi dość szybko do zwężenia naczyń krwionośnych. Bardzo nieznacznie zwiększa bicie serca, co na początku daje niektórym palaczom wrażenie dobrego samopoczucia. Jednakże, jest to również przyczyną faktu, że ich kończyny są zimniejsze: palce i stopy stają się szybciej zimne, ponieważ naczynia krwionośne są już w tych miejscach wąskie.

Dyskusja: Jakie są spodziewane konsekwencje szybszego bicia serca i zwężenia żył?

Pytanie 8: Większość palaczy pali do końca życia

A. Tak **B. Nie**

Prawie wszyscy palacze przestają palić po pewnym czasie.

Wielu młodych ludzi pali tylko przez krótki czas, a potem przestaje, ponieważ nie jest to już takie fajne lub skuteczne, jak myśleli. Inne przyczyny rezygnacji z palenia to wysokie koszty finansowe, negatywne konsekwencje dla wyników sportowych, urody oraz wyglądu i oczywiście zdrowia. Również palący dorośli, jeśli powracali do nałogu kilkakrotnie, w końcu przestają palić, ponieważ w ich przypadku uzależnienie stało się już chorobą.

Dyskusja: Jaka jest różnica między spodziewanymi efektami palenia i faktycznymi efektami?

Pytanie 9: Czy papierosy sprawiają, że palacze chudną?

A. Tak **B. Nie**

Palenie prowadzi do tycia.

Nikotyna zawarta w tytoniu, jak wszystkie inne używki, ma wpływ na kilkanaście części twojego mózgu. Również komórki mózgu

odpowiedzialne za uczucie głodu i poczucie smaku lub zapachu są nieznacznie zmodyfikowane w związku z działaniem nikotyny. Jednakże, gdy przestaniesz palić, niekorzystne skutki nasilają się i zaczynasz jeść znacznie więcej, co powoduje przybieranie na wadze.

Dyskusja: Używki, również leki, bierze się niekiedy po to, by stracić na wadze, bez zastanawiania się nad długofalowymi konsekwencjami.

Pytanie 10: Papierosy sprawiają, że skóra staje się bledsza z większymi porami i nieczystościami – prawda czy fałsz?

A. Prawda B. Fałsz

Palenie ma definitywnie negatywny wpływ na gładkość skóry.

Zmniejszone krążenie krwi odpowiedzialne jest za degenerację skóry. W porównaniu z osobami niepalącymi, skóra palaczy jest szara i blada. Również zmarszczki pojawiają się wcześniej.

Dyskusja: Wpływ efektów estetycznych i efektów zdrowotnych na młodych ludzi.

Pytanie 11: W Brazylii, kliniki dokonujące operacji plastycznych odmawiają kuracji palaczy, ponieważ w wyniku zażywania tytoniu, ich rany goją się źle, czy jest to prawda czy fałsz?

A. Prawda B. Fałsz

Palenie spowalnia gojenie ran.

Jest to wpływ nikotyny, jak również tabletek nikotynowych i plastrów nikotynowych. Nie jest to mało istotna sprawa: W jednym z wiodących krajów, gdzie dokonuje się operacji plastycznych, tj. w Brazylii, chirurdzy plastyczni wyznają zasadę, że nie należy rozpoczynać kuracji palaczy, ponieważ nigdy nie przynosi to wymaganych efektów jakościowych!

Dyskusja: Gdzie można znaleźć informacje o niespodziewanych skutkach palenia papierosów?

Pytanie 12: Jaka byłaby poprawna odpowiedź, gdyby ktoś zaproponował ci konopie?

A. Jest bardzo prawdopodobne, że skutki nie będą mi się podobać

B. Jest bardzo prawdopodobne, że skutki będą mniej interesujące, niż można by się spodziewać

C. Jest bardzo prawdopodobne, że w ogóle nie poczuję efektu

Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

Zwolennicy konopi bardzo przesadzają na temat pozytywnych efektów używki. W rzeczywistości dla większości ludzi najbardziej prawdziwa jest odpowiedź C. „W ogóle nie czuję żadnego efektu”. Efekt postrzegany jest zależny od czynników osobistych, natomiast o efektach pozytywnych słyszy się głównie z gazet. Negatywne konsekwencje, niewidoczne i nieodczuwalne przez osobę zażywającą konopie, ciągle jednak mają rację bytu!

Dyskusja: W jakich okolicznościach mógłbyś wykorzystać te przykłady odpowiedzi na propozycję spróbowania papierosów, alkoholu lub innych używek?

Pytanie 13: Tylko jedno z następujących stwierdzeń jest poprawne, które?

A. Jeśli palę papierosy tylko w weekendy, nie ryzykuję, że stanę się uzależniony

B. Nastolatek może uzależnić się od nikotyny paląc tylko kilka papierosów na tydzień.

C. Żucie lub wciąganie tytoniu nie uzależnia cię od nikotyny.

Nie ma używek, które nie uzależniają.

Nie ma takich używek. Ryzyko uzależnienia jest obecne w wypadku wszystkich używek. Ryzyko jest jeszcze wyższe w przypadku używek, które są wstrzykiwane, palone bądź wdychane, ponieważ docierają one do mózgu bardzo szybko i działają bardzo intensywnie. Ponieważ efekty są krótkotrwałe, być może będziesz chciał już wkrótce powtórzyć to doświadczenie, co może doprowadzić do tego, że stracisz nad tym kontrolę.

Dyskusja: Wszystkie używki mają to do siebie, że osoby je zażywające mogą się uzależnić. Młodzi jest szczególnie podatna na właściwości uzależniające wszystkich substancji.

Pytanie 14: Jedno z następujących stwierdzeń nie jest poprawne, które?

A. Młodzi ludzie zażywają konopie, by uzyskać lepsze wyniki w testach na zdolności manualne

B. Młodzi ludzie piją alkohol na imprezach, ponieważ wierzą, że to pomoże im przezwyciężyć nieśmiałość

C. Młodzi ludzie zazwyczaj palą papierosy, ponieważ chcą być częścią grupy, gdy przebywają wśród osób palących

Powody, dla których młodzi ludzie próbują używek.

Jest wiele powodów dlaczego ktoś sięga po używki. Możliwe powody są następujące: ciekawość, pragnienie pokonania własnych ograniczeń, pragnienie buntu czy odróżnienia się od innych. Są również przyczyny psychologiczne na przykład wiara, że używki pomagają rozwiązać problemy bądź o nich zapomnieć, że uczynią cię osobą bardziej asertywną.

Dyskusja: Motywacja do sięgania po używki, różnice między efektami postrzeganyymi oraz konsekwencjami, itd.

Pytanie 15: Jedno z następujących stwierdzeń nie jest poprawne, które?

A. Picie alkoholu może sprawić, że znajomi nie będą mogli na tobie polegać

B. Palenie powoduje, że brzydko pachniesz

C. Picie w dużych ilościach sprawi, że będziesz lubiany i podziwiany

Ludzie nie będą lubić cię bardziej, gdy będziesz zażywał używki.

Ludzie, którzy są gotowi podjąć ryzyko, są zazwyczaj przez krótki czas podziwiani przez innych. Jednakże na dłuższą metę, najbardziej lubiani są ci, którzy mają kontrolę nad swoim życiem. Nie jest to raczej typowa cecha charakterystyczna osób zażywających używki.

Dyskusja: Jest wiele negatywnych efektów ubocznych używek na sferę społeczną i estetyczną.

Pytanie 16: Jedno z poniższych stwierdzeń nie jest poprawne, które?

A. Jeżeli pijasz alkohol, masz większą szansę zdać egzamin następnego dnia

B. Picie alkoholu zmniejsza równowagę fizyczną i koordynację następnego dnia (na przykład w momencie, gdy jedziemy do szkoły rowerem)

C. Picie alkoholu ogranicza zdolność do podejmowania natychmiastowych decyzji w dniu następnym (np. podczas spotkania klasowego)

Używki nie pomagają rozwiązywać problemów.

Gdy ktoś bierze używki, może zapomnieć o swych problemach i zmartwieniach przez krótki czas. Ale problemy pozostają nierozwiązane. Co więcej, zażywanie używek doprowadzi do kolejnych problemów, ponieważ mają one poważne niechciane skutki, czasami zaś ich zażywanie może mieć także konsekwencje prawne.

Dyskusja: Wydaje się, że używki rozwiązują problemy, ale coś takiego działa przez krótki czas. Już następnego dnia będziesz miał dodatkowy problem.

PYTANIA DOTYCZĄCE ŚRODKÓW DO INHALACJI

Pytanie 17: Tylko jedno z poniższych stwierdzeń jest poprawne, które?

A. Jeżeli wdycham farbę, nie doznam uszczerbku fizycznego

B. Jeżeli wdycham gaz, mój nastrój poprawi się bez uszczerbku dla mózgu

C. Wdychanie farb, gazu lub kleju powoduje zarówno uszkodzenia mózgu, jak i szkody fizyczne

Wdychanie farb, kleju lub gazu jest szkodliwe.

Substancje te są toksyczne i ich wdychanie może spowodować uszkodzenia mózgu lub szkody fizyczne (np. w płucach). Co więcej, wdychanie tych substancji wywołuje stan podobny do upicia, co zwiększa ryzyko wypadków.

Dyskusja: Środki do inhalacji mogą spowodować niebezpieczne, ostre jak i przewlekłe uszkodzenia mózgu i ciała.

Pytanie 18: Jazda skuterem po inhalacji farby jest bezpieczna. Prawda czy fałsz?

A. Prawda **B. Fałsz**

Środki inhalacyjne jak benzyna, klej czy rozpuszczalniki to także używki. Wynika to z faktu, że wywierają one wpływ na emocje, postrzeganie, myśli i osądy. Osoby zażywające je mogą się od nich uzależnić.

Dyskusja: Środki do inhalacji wpływają na postrzeganie i osądy jak każde inne używki.

PYTANIA DOTYCZĄCE ALKOHOLU

Pytanie 19: Jeżeli czujesz się spragniony, który z poniższych napojów byłby najzdrowszy?

A. Woda mineralna

- B. Piwo
- C. Koktajl alkoholowy

Alkohol nie jest dobry na zaspokojenie pragnienia.

Alkohol wypiera ciecze z organizmu. Dlatego, picie alkoholu wraz z ekstazy lub speedami (amfetaminami) jest bardzo niebezpieczne. Podwyższone jest ryzyko udaru cieplnego. W celu zapobieżenia tym skutkom radzi się pić tak wiele napojów niealkoholowych, jak to możliwe przed, w czasie i po wypiciu alkoholu (najlepsza w tym wypadku jest woda mineralna).

Dyskusja: Alkohol ekstrahuje ciecze z organizmu i nie może ich ponownie reintegrować.

Pytanie 20: Im więcej jesz, tym więcej możesz wypić bez faktycznego upicia się. Prawda czy fałsz?

- A. Prawda
- B. Fałsz**

Nawet jeśli dużo zjadłeś, nie zapobiegnie to upiciu się po wypiciu dużej ilości alkoholu.

Gdy pijesz alkohol na czczo, jego działanie jest bardziej intensywne i szybsze. Aby uniknąć szybkiego upicia się, należy coś zjeść przed wypiciem alkoholu. Niemniej, alkohol zawsze doprowadza do stanu nietrzeźwości (niekiedy po jednym lub dwóch kieliszkach, a niekiedy po kilku).

Dyskusja: Na czczo działanie alkoholu jest bardziej intensywne i szybsze, w każdym razie alkohol doprowadza do nietrzeźwości.

Pytanie 21: Po wczorajszej imprezie, na której Michael wypił bardzo dużo, spał przez 8 godzin. Jakie są szanse, że Michael będzie w stanie iść do szkoły i zdać swoją klasówkę z matematyki? Wybierz poprawną odpowiedź.

- A. Większe niż zwykle
- B. Takie jak zawsze
- C. Mniejsze niż zwykle**

Po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu wieczorem, zaśnięcie i dobre samopoczucie następnego dnia są niemożliwe.

Po wypiciu alkoholu, również następnego dnia sprawność fizyczna jest gorsza. Co więcej, najbardziej relaksujący etap snu – etap marzeń – zostaje zakłócony dzięki intensywnemu picu alkoholu, powodując ograniczoną zdolność do funkcjonowania następnego dnia.

Dyskusja: Sprawność fizyczna jest ograniczona następnego dnia.

Pytanie 22: Andrew narzeka na to, że aby poczuć działanie alkoholu, wydaje coraz więcej pieniędzy na drinki. Dlaczego? Wybierz najbardziej prawdopodobną odpowiedź.

- A. Barman dodaje wody do jego drinków
- B. Ceny wzrosły
- C. Andrew uodpornił się (ilość, jaką zwykle wypija, nie jest już wystarczająca, aby poczuć te same efekty)**

Możesz szybko przyzwyczać się do picia.

Wzrasta tolerancja na alkohol, na przykład potrzebujesz coraz więcej alkoholu, aby uzyskać te same efekty i upić się. Oznacza

to, że twój organizm (szczególnie wątroba) narażony jest na rosnącą ilość alkoholu, dlatego prawdopodobieństwo jej uszkodzenia także wzrasta.

Dyskusja: Regularne picie alkoholu zwiększa twoją tolerancję na niego i potrzebujesz zwiększyć jego dawkę, by osiągnąć te same efekty co powoduje poważne i trwałe uszkodzenia wątroby.

Pytanie 23: Jessica wybiera się na imprezę, gdzie ma nadzieję znaleźć sobie chłopaka. Jeśli wypije dużo alkoholu, co najprawdopodobniej może się jej stać? Wybierz jedną odpowiedź.

- A. Stanie się agresywna
- B. Poczucie się niedobrze i będzie brzydko pachnieć**
- C. Będzie najatrakcyjniejsza i zacznie się umawiać na randki

Picie nie zwiększa szans na umówienie się na randkę.

Może się zdarzyć tak, że ktoś czuje się odważniejszy i bardziej asertywny flirtując. Ale poznając nowych ludzi ważne jest, by zinterpretować ich reakcje we właściwy sposób i rejestrować ich emocje. Ponieważ alkohol wpływa na nasze uczucia i myśli, łatwo może się zdarzyć, że będziemy działać zbyt szybko lub obrażimy czyjeś uczucia. Inna ważna kwestia to fakt, że intensywnie pachniesz po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu. To z kolei nie zawsze czyni cię atrakcyjnym dla innych.

Dyskusja: Picie i flirtowanie nie idą w parze.

Pytanie 24: Lepiej wypić napój gazowany z niewielką ilością alkoholu niż szklankę piwa, ponieważ możesz wtedy wypić więcej bez upijania się. Prawda czy fałsz?

- A. Prawda
- B. Fałsz**

Picie napojów gazowanych z alkoholem nie jest bezpieczniejsze.

Napoje takie zawierają tyle alkoholu, co na przykład piwo, nawet jeśli są zmieszane z napojami niealkoholowymi. Co więcej, smak alkoholu maskowany jest słodkim smakiem. Może to spowodować wypicie zbyt dużej ilości alkoholu bez zauważenia tego faktu.

Dyskusja: Napoje gazowane z alkoholem zawierają go tyle, co piwo, ale są przy tym słodkie. Można więc wypić więcej i szybciej oraz upić się bez zauważenia jak dużo alkoholu rzeczywiście spożyliśmy.

Pytanie 25: Emily mówi, że wlewa sok pomarańczowy do drinka, aby nie upić się. Czy ma rację?

- A. Tak
- B. Nie**

Ilość alkoholu nie zmienia się przez zmieszanie z innym napojem.

Ilość czystego alkoholu pozostaje ta sama, nawet jeśli dodasz soku, wody czy lodu. Jednakże zaleca się pić dużo soku lub wody z alkoholem, aby zapobiec kacowi.

Dyskusja: Ilość czystego alkoholu pozostaje taka sama, bezpiecznie jest pić sok lub wodę, aby zapobiec odwodnieniu.

Pytanie 26: Jedno z poniższych stwierdzeń jest złe, które? Jeśli masz kaca, po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu, będziesz odczuwał:

A. Ból głowy

B. Swędzenie ramion

C. Trudności w koncentracji

Kac jest wynikiem wypicia zbyt dużej ilości alkoholu. Jest to objaw zatrucia i odwodnienia organizmu, którego zazwyczaj doznaje się następnego dnia. Ktoś, kto ma kaca, cierpi na ból głowy, jest zmęczony i niemrawy oraz ma trudności z koncentracją.

Dyskusja: Kac jest wynikiem wypicia zbyt dużej ilości alkoholu, co powoduje, że odczuwasz ból głowy, zmęczenie oraz trudności z koncentracją.

Pytanie 27: Która z poniższych sytuacji może mieć miejsce, jeśli pijesz alkohol? Wybierz jedną odpowiedź

A. Staniesz się liderem grupy

B. Zwiększasz swoje szanse na to, by się ośmieszyć

C. Doceni cię twój chłopak/dziewczyna

Inni ludzie nie polubią cię bardziej, jeśli będziesz pić alkohol.

Możliwe, że odnosisz wrażenie, że jesteś bardziej odważny i w związku z tym myślisz, że nawiązujesz kontakty z ludźmi po wypiciu alkoholu. Jednakże alkohol prowadzi do utraty kontroli nad sytuacją i samym sobą, ryzyko, że wywrzesz złe wrażenie jest wysokie.

Dyskusja: Alkohol prowadzi do utraty kontroli, dlatego ryzyko ośmieszenia siebie jest wysokie.

PYTANIA DOTYCZĄCE KONOPI

Pytanie 28: Który z poniższych znaków wskazuje najprawdopodobniej uzależnienie od konopi?

A. Zaczerwienione oczy

B. Zły sen

C. Potrzeba zażywania konopi przez cały czas, aby poczuć się dobrze

Od haszyszu czy marihuany można się uzależnić.

TAK! Jeśli zażywasz konopie, aby odstresować się, poczuć się szczęśliwym, cieszyć się muzyką lub być wśród innych ludzi, jesteś na drodze do uzależnienia. Konsekwencje psychicznego uzależnienia odnoszą się do wielu obszarów życia. W każdym razie osoba uzależniona potrzebuje pomocy i porady.

Dyskusja: Konsekwencje uzależnienia psychicznego od konopi są takie same jak w przypadku innych używek.

Pytanie 29: Które z poniższych stwierdzeń jest prawdziwe?

A. Zapalenie jednego skręta jest mniej niebezpieczne od zapalenia jednego papierosa

B. Palenie skrętów i papierosów jest często powiązane ze sobą

C. Zapalenie jednego papierosa jest równie szkodliwe, jak zapalenie jednego skręta

Palenie haszyszu nie jest mniej szkodliwe dla organizmu niż palenie papierosów.

Ponieważ dym konopi (zmieszany z tytoniem) jest zazwyczaj wdychany głębiej i zatrzymywany dłużej w płucach w porównaniu z dymem papierosowym, szkody wyrządzone przez jednego skręta są porównywalne z szkodami wywołanymi przez 3 do 5 papierosów. Jednakże większość osób palących konopie, pali również papierosy, zwiększając tym samym szkody.

Dyskusja: Dym konopi zmieszany z dymem papierosowym jest zazwyczaj wdychany głębiej i zatrzymywany dłużej w płucach niż dym papierosowy.

Pytanie 30: Tyler mówi: „Dziś nic mi nie wychodzi. Może pomógłby skręt...?” Kto z osób wymienionych poniżej daje właściwą radę Tylerowi?

A. Matthew: Tak, jasne!! Zapomnisz o wszystkim!

B. Brandon: Co ty mówisz!? Będzie jeszcze gorzej: twoje złe samopoczucie tylko się pogłębi!

C. Ashley: Co powiesz na drinka?

Konopie nie zmieniają twego nastroju, jeśli nie czujesz się dobrze.

Konopie nie mogą rozwiązać twoich problemów, mogą natomiast sprawić, że zapomnisz o nich na kilka godzin. Co więcej, jest bardzo prawdopodobne, że kłopoty się pogłębią, bowiem konopie intensyfikują emocje, lecz nie przemieniają emocji negatywnych w pozytywne. Ludzie, którzy odczuwają smutek czy lęk lub też mają problemy psychiczne, nie powinni zażywać konopi. Występuje ryzyko, że konopie pogłębią ich problemy psychiczne, których następnie nie będzie można opanować.

Dyskusja: Konopie nie mogą rozwiązać żadnych problemów, a jedynie zintensyfikują emocje, nie zmieniając negatywnych emocji w pozytywne.

Pytanie 31: Tylko jedno z poniższych stwierdzeń jest poprawne, które?

A. Łatwiej się zaprzyjaźnić z ludźmi zażywając haszysz

B. Ludzie zażywający haszysz są wolni i pokojowi

C. Trudniej nawiązać znajomość z ludźmi, zażywając haszysz

Nie staniesz się bardziej atrakcyjny w grupie, gdy będziesz brał konopie.

Jeżeli grupa uważa, że zażywanie konopi jest „musem”, to może być tak, że zostaniesz zaakceptowany tylko wtedy, gdy zaczniesz je zażywać. Ale powstaje pytanie, czy warto jest być częścią takiej grupy, w której musisz być w stanie podniecenia, aby czuć się swobodnie. Oprócz tego, marihuana powoduje, że skupiasz się na sobie i nie przejawiasz zainteresowania innymi ludźmi. Nie jest to specjalnie przyjemne dla ludzi, którzy chcą nawiązać kontakt z innymi.

Dyskusja: Konopie sprawiają, że skupiasz się na sobie i przejawiasz niewielkie zainteresowanie innymi ludźmi. Zazwyczaj nie jest to przyjemne dla tych osób, które pragną poznać się z innymi.

Pytanie 32: Twój najlepszy przyjaciel nie czuje się dobrze, wydaje się, że ma halucynacje. Wiesz, że najadł się ciasta z konopi. Co najprawdopodobniej mu się przydarzyło?

A. Zatrul się konopiami i pilnie potrzebuje pomocy

B. Prawdopodobnie jajka w cieście nie były świeże

Jedzenie bądź picie konopi jest bardziej szkodliwe niż palenie ich.

Picie lub jedzenie konopi wywołuje silniejsze skutki w porównaniu z paleniem ich, chociaż te skutki pojawiają się z opóźnieniem (około godzinnym). Ustne spożywanie często prowadzi do halucynacji.

Dyskusja: Picie lub spożywanie konopi ma silniejsze oddziaływanie w porównaniu z paleniem go.

Pytanie 33: Sarah zauważa, że jej chłopak wygląda inaczej po imprezie: jest nieobecny, obojętny, jego oczy są czerwone, zaś rozmowa z nim nie klei się. Jakie jest najbardziej prawdopodobne wytłumaczenie?

A. Mógł palić konopie

B. Mógł sobie znaleźć inną dziewczynę

C. Mógł dostać złe wiadomości

D. Mógł oblać klasówkę w szkole

Konopie nie zwiększają szans na flirt.

Należy wątpić w możliwość uwodzenia przez palenie konopi. Po pierwsze, przez konopie oczy ci czerwienieją, zaś powieki są często spuchnięte, również następnego dnia – co nie wygląda zbyt atrakcyjnie. Oprócz tego, pod wpływem konopi mówisz często rzeczy niemające sensu lub koncentrujesz się na sobie. W tym stanie, trudniej porozumiewać się z innymi i w związku z tym prawdopodobnie flirtowanie idzie ci gorzej.

Dyskusja: Palenie konopi może zmniejszyć twoją atrakcyjność ze względu na wpływ, jaki wywiera na organizm i na emocje.

Pytanie 34: Które z poniższych stwierdzeń o konopiach jest poprawne?

A. Palenie konopii związane jest z alternatywnym stylem życia

B. Konopie to produkt organiczny i ekologiczny

C. Zażywanie konopi wpasowuje się doskonale w wartości i normy antykonsumenckie

Żadna z powyższych odpowiedzi nie jest poprawna.

Te stwierdzenia to komunikaty marketingowe promowane przez przemysł związany z produkcją konopi, który stanowi duży i ważny rynek dla nasion, gdzie rozwój produktu i techniki sprzedaży odgrywają tę samą rolę, jak w przemyśle tytoniowym i alkoholowym. Wprowadzenie produktu marihuany lub konopi siewnych w wegetariańskich punktach sprzedaży jest strategią tworzącą ten alternatywny, naturalny i antykonsumencki image.

Dyskusja: Jakie są relacje handlu konopiami do ideałów, marzeń i wartości, które masz jako młoda osoba?

Pytanie 35: Palenie konopi jest bezpieczną używką, prawda czy fałsz?

A. Prawda B. Fałsz

To mit społeczny lub nieporozumienie, że zażywanie konopi jest bezpieczne.

Tak jak w przypadku alkoholu, 10% osób mających kontakt z konopiami zażywa je często, co staje się źródłem ich problemów i uzależnienia. Są także osoby, podatne na psychozę, które zażywając konopie (lub jakiegokolwiek środki halucynogenne czy inne używki), przekraczają pewną granicę wpadając w stan szaleństwa. Nie możesz zatem wywnioskować, że jest ona „bezpieczna”.

Dyskusja: Gdzie wyznaczasz linię, pomiędzy tym co jest bezpieczne i tym co jest niebezpieczne?

Pytanie 36: Czy zażywanie konopi stanowi część nowoczesnego stylu życia ludzi dobrze zarabiających i odnoszących sukcesy?

A: Tak B: Nie

Osoby regularnie i ustawicznie zażywające konopie mają mniejsze dochody i mniejsze szanse na znalezienie pracy.

Jest to również fakt na etapie szkolnym: osoby regularnie i często palące konopie odnoszą mniej sukcesów w życiu. Jedną z długofalowych konsekwencji spożywania konopi dla mózgu jest ograniczenie zdolności do rozwiązywania złożonych problemów, co może stanowić przyczynę tych faktów.

Dyskusja: Skąd biorą się mity społeczne, nieporozumienia i legendy na temat konopi i innych używek?

PYTANIA DOTYCZĄCE TZW. PARTY DRUGS

Pytanie 37: Samantha jest rozczarowana, że jej chłopak nie pojawia się na imprezie. Postanawia wziąć tabletkę ekstazy. Co najprawdopodobniej się wydarzy?

A. Zapomni o chłopaku na jakiś czas, ale będzie zachowywać się w sposób, którego nazajutrz będzie żałować

B. Będzie tak wspaniała, że stanie się królową imprezy

C. Będzie kaszleć przez całą noc

Powody do unikania zażywania tabletek ekstazy.

Każde uczucie wywołane sztucznie niesie ze sobą ryzyko: próby sztucznego wprowadzenia się w jakiś stan emocjonalny to niebezpieczne igranie z ciałem i duszą. Co więcej, uczucie szczęścia będzie trwać jedynie tak długo, jak długo będzie działać substancja. Po kilku godzinach osoba zażywająca ekstazy czuje się mdło: jest wyczerpana, smutna przez wiele godzin i lekko przygnębiona przez wiele dni.

Dyskusja: Sztuczne sposoby osiągnięcia uczucia szczęścia są zawsze niebezpieczne, odnoszą skutek tylko przez kilka godzin i powodują, że łatwiej podporządkowujesz się woli innych.

Pytanie 38: Jakie są skutki zażywania tabletek ekstazy?

A. Tracisz kontrolę nad sobą i kontakt z innymi ludźmi

B. Masz głębszy i bardziej intensywny kontakt z otaczającymi cię ludźmi

C. Czujesz się swobodnie i spokojnie

Tak zwane party drugs dają ci poczucie bycia inną osobą niż w rzeczywistości.

Wiele osób biorących party drugs myśli, że mają ciepły i intensywny kontakt z innymi ludźmi, kiedy są pod wpływem tabletek ekstazy w trakcie słuchania muzyki i tańczenia. Jednakże inni

ludzie mogą doznawać podobnych uczuć będąc jedynie pod wpływem muzyki i tańca. Różnica polega na tym, że nie tracą oni kontroli nad sobą i kontaktami z innymi osobami. Młodzi fani muzyki niezależający *party drugs*, nie chcą tracić kontroli.

Dyskusja: Jak ważne jest dla Ciebie zachowanie kontroli nad ciałem, uczuciami i relacjami z innymi ludźmi?

Pytanie 39: Niemożliwe jest uzależnić się od ecstazy lub amfetaminy, jeśli bierze się ją tylko w czasie weekendów. Prawda czy fałsz?

A. Prawda **B. Fałsz**

Można uzależnić się od *party drugs*

Po wielokrotnym zażyciu *party drugs*, pożądane efekty (dobrego samopoczucia i sprawności) stają się coraz słabsze za każdym razem. Zwiększenie dawki nie powoduje zmniejszenia zmęczenia i smutku.

Dyskusja: Możliwe jest uzależnienie się od tabletek ecstazy ponieważ, jeżeli zażywasz je, aby poczuć się lepiej w czasie weekendu, a czujesz się przygnębiony i bez energii w czasie pozostałych dni tygodnia, to jesteś na dobrej drodze by uzależnić się od ecstazy.

PYTANIA DOTYCZĄCE KOKAINY

Pytanie 40: Tylko jedno z poniższych stwierdzeń jest poprawne. Które?

A. Zażywanie kokainy pomoże Ci schudnąć

B. Zażywanie kokainy doprowadzi do zwiększenia masy ciała

C. Zażywanie kokainy prawdopodobnie nie będzie miało wpływu na masę ciała

Nie schudniesz zażywając kokainy.

Kokaina powoduje jedynie stłumienia poczucia głodu w czasie podniecenia. To implikuje, że nic prawdopodobnie nie będziesz jeść w tym czasie, ale bardzo prawdopodobne, że będziesz jeść później (na przykład po mniej więcej jednej godzinie), ponieważ czujesz, że jest Ci smutno (i dlatego mógłbyś jeść – szczególnie słodkie lub coś tłustego).

Dyskusja: Jedyńm skutkiem wywołanym przez kokainę jest stłumienie poczucia głodu w czasie podniecenia.

Pytanie 41: Co najprawdopodobniej stanie się, jeżeli Tom zażyje kokainę?

A. Będzie przebojowy i dowcipny w czasie rozmowy

B. Będzie wyglądał seksownie i elegancko

C. Jego znajomi usłyszą niezrozumiały bełkot

Kokaina nie sprawia, że ktoś staje się bardziej atrakcyjny.

Pod wpływem kokainy odczuwasz wielką chęć rozmawiania i mógłbyś dojść do wniosku, że stajesz się bardziej towarzyski i interesujący. Natomiast inni postrzegają to jako słowotok i niezrozumiały bełkot, a nie interesującą rozmowę. Co więcej, kokaina często powoduje przewlekły niezbyt nosa oraz silne pocenie – które niszczą tak pożądany „seksowny image”.

Dyskusja: Pod wpływem kokainy, odczuwasz wielką chęć mówienia, jednakże mówisz wtedy zbyt wiele, zaś to co mówisz nie ma sensu.

Pytanie 42: Które z poniższych stwierdzeń jest poprawne?

A. Zażywanie kokainy od czasu do czasu nie powoduje uzależnienia

B. Zażywanie kokainy wpływa na uzyskiwanie lepszych wyników w szkole

C. Po zażyciu kokainy czujesz się silny i spokojny przez długi czas

D. Żadne z powyższych stwierdzeń nie jest poprawne

Można uzależnić się od kokainy

Możesz uzależnić się od kokainy, tym bardziej, że czując się tak źle po podnieceniu, sięgniesz po narkotyk ponownie, by znów czuć się silnym i asertywnym.

Dyskusja: Możesz szybko uzależnić się od kokainy.

Pytanie 43: Które z poniższych stwierdzeń nie jest poprawne?

A. Po zażyciu kokainy czujesz przyływ agresji

B. Kokaina uśmierza ból głowy

C. Po zażyciu kokainy, masz większą skłonność do robienia rzeczy ryzykownych, na przykład, szybkiej jazdy samochodem

Skutki zażywania kokainy.

Kokaina bardzo szybko wywołuje intensywne uczucie euforii. Osoba ją zażywająca czuje się pobudzona, żywa, niespokojna i nie może usiedzieć w miejscu. Myśli płyną i czasami osoba taka mówi bardzo dużo, lecz jej wypowiedzi nie mają sensu. Czuje się nadmiernie asertywna, gotowa do podejmowania ryzyka oraz może robić wiele bezmyślnych i agresywnych rzeczy. Obejmuje to również niebezpieczeństwo niedocenia realnych zagrożeń. W podnieceniu wywołanym kokainą, nie odczuwasz głodu, pragnienia czy zmęczenia. Po tym jak działanie kokainy ustąpi (mniej więcej po godzinie), czuje się smutna, spięta lub zaniepokojona przez dłuższy czas i ma ochotę zażyć kolejną dawkę kokainy.

Dyskusja: Kokaina wpływa na postrzeganie rzeczywistości i zagrożeń.

Pytanie 44: Tylko jedno z poniższych stwierdzeń jest poprawne. Które?

A. Kokaina sprawia, że zdawanie egzaminów staje się łatwiejsze

B. Zażywanie kokainy zwiększa koncentrację

C. Po zażyciu kokainy, trudno jest kontrolować myśli

Poprawienie wyników w szkole nie jest możliwe dzięki zażyciu kokainy.

Zażywanie kokainy powoduje utratę kontroli nad własnymi myślami. Co więcej, pod wpływem kokainy nabierasz fałszywego przeświadczenia na temat własnej osoby: wierzysz, że wszystko wiesz lepiej, ale to nieprawda.

Dyskusja: Zażywanie kokainy powoduje utratę kontroli nad własnymi myślami.

PYTANIA DOTYCZĄCE HEROINY

Pytanie 45: Które z poniższych stwierdzeń na temat heroiny jest poprawne?

A. Uzależnienie od heroiny szybko staje się faktem

- B. Uzależnienie od heroiny jest procesem stopniowym, rozłożonym na kilka lat
- C. Uzależnienie od heroiny odnosi się jedynie do ludzi, którzy już wcześniej mieli problemy psychologiczne

Heroina to wysoce uzależniająca narkotyki.

TAK JEST! Regularne zażywanie heroiny powoduje fizyczne i psychiczne uzależnienie już po krótkim czasie. To z kolei sugeruje, że czujesz się źle bez heroiny (ból całego ciała, bezsenność, nerwowość i niepokój, słabość) oraz masz nieopanowaną potrzebę sięgnięcia ponownie po narkotyki. Ludzie, którzy są uzależnieni od heroiny, nie są w stanie zazwyczaj zająć się czy interesować się czymkolwiek innym niż heroiną. Heroina staje się całym ich życiem.

Dyskusja: Regularne zażywanie heroiny bardzo szybko prowadzi do uzależnienia fizycznego i psychicznego.

Pytanie 46: Nicolas powiedział Emily, że lepiej wdychać heroinę, a nie wstrzykiwać ją sobie, ponieważ jest to mniej niebezpieczne dla zdrowia. Czy Emily powinna mu zaufać? Wybierz właściwą odpowiedź.

A. Tak

B. Nie

C. Tak, ale tylko, gdy ma infekcję

Palenie czy wdychanie heroiny nie jest mniej niebezpieczne.

Obojętnie czy palisz, wdychasz czy wstrzykujesz heroinę, narażasz na ryzyko swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Heroina prowadzi do uzależnienia, jeśli jest zażywana regularnie i sporo ryzykujesz, sięgając po ten narkotyk.

Dyskusja: Nie ma różnicy w uzależnieniu obojętnie czy heroinę się pali, wstrzykuje czy wdycha.

Pytanie 47: Dwa z poniższych stwierdzeń nie są poprawne, które?

A. Zażycie heroiny sprawia, że czujesz się euforycznie

- B. Zażycie heroiny wywołuje uczucie smutku
- C. Po zażyciu heroiny nie potrafisz przewidzieć swych reakcji
- D. Po zażyciu heroiny staniesz się bardziej rozmowny**

Jak się czujesz po zażyciu heroiny?

Heroina wytłumia uczucia i uspokaja reakcje (powodując zwolnienie mówienia i myślenia). Zażywający heroinę izolują się oraz nie są zbyt zainteresowani innymi ludźmi i rozmową na jakikolwiek temat.

Dyskusja: Uczucia zostają wytłumione i uspokojone, a osoba staje się bardziej introwertyczna.

Bibliografia

- [1] Cuijpers P. (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.
Cuijpers P. (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.
Cuijpers P. (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- [2] Evans R.I., Rozelle R.M., Mittelmark M., Hansen W.B., Bane A.L., Havis J. (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.
McAlister A.L., Perry C., Killen J., Slinkard L.A. and Maccoby N. (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.
Perry C.L., Killen J., Telch M., Slinkard L.A. and Danaher B.G. (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- [3] Hansen W.B. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980-1990.
Tobler N., Stratton H. (1997). Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J. Prim. Prev.* 18(1):71-128.
Tobler N.S., Roona M.R., Ochshorn P., Marshall D.G., Streke A.V., Stackpole K.M. (2000). School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J. Prim. Prev.* 20(4):275-335.
- [4] Durlak J.A. (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. Issues in Clinical Child Psychology. *New York: Plenum.*
- [5] Tobler N.S., Roona M.R., Ochshorn P., Marshall D.G., Streke A.V., Stackpole K.M. (2000). School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J. Prim. Prev.* 20(4):275-335.
- [6] Velleman R., Mistral W., Sanderling L. (2000). Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath 117: 67-96.
- [7] Dusenbury L., Falco M. (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health* 65(10): 420-425.
- [8] www.eudap.net
- [9] The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.
- [10] Botvin G. (2000). Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addict Behav* 25(6):887-897.
Kealey K.A., Peterson A.V., Gaul M.A., Dinh K.T. (2000). Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ. Behav.* 27(1):64-81.
- [11] Hawks D., Scott K., McBride N., Jones P., Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World Health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4.
- [12] World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.
Hawks D., Scott K., McBride N., Jones P., Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World Health Organisation, 2002 Geneva.
U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- [13] Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. Substance abuse and misuse. 2004. 39,10-12: 1971-2016.
- [14] World Health Organization (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
- [15] Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at:http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2).