

BEZPIECZNA SZKOŁA, BEZPIECZNY UCZEŃ

Zadanie 5.

Konserwatoria na temat

***Tytoń , narkotyki, dopalacze - jak się
przed tym bronić***

KORDYNATORZY W KL. IV- VI:

***Karolina Jankowska,
Karolina Kołakowska,
Jolanta Siwik***

MIEJSCE, CZAS I SPOSÓB REALIZACJI ZADANIA

- Szkoła Podstawowa nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży;
- godzina wychowawcza w klasach IV- VI;
- luty 2013;
- zajęcia prowadzone w oparciu o scenariusz opracowany przez nauczycieli – koordynatorów,
- prezentacja multimedialna - *Palenie, narkotyki i dopalacze szkodzą zdrowiu.*



KONSPEKT

Zadanie 3.:

Temat: Tytoń, narkotyki, dopalacze- jak się przed tym bronić.

Przedmiot: godzina wychowawcza (1 lub 2 według uznania nauczyciela).

Cel główny:

- przedstawienie zagrożeń płynących z używania substancji psychoaktywnych i tym podobnych oraz sposobem radzenia sobie z presją rówieśników i otoczenia.

Cele:

- uczeń wymienia rodzaje uzależnień,
- uczeń jest świadomy skutków nałogów,
- uczeń zna sposoby radzenia sobie z niebezpieczeństwami,
- uczeń przejawia postawę asertywną w stosunku do środków powodujących uzależnienia.

Metody i formy pracy:

- burza mózgów,
- dyskusja,
- metoda problemowa,
- praca indywidualna,
- praca w grupach (3).

Środki dydaktyczne: rozsypana sylabowa, arkusze szarego papieru, mazaki, prezentacja multimedialna dotycząca postaw asertywnych.

Przebieg lekcji:

I Wprowadzenie do tematu:

Rozypanka:

Uczniowie układają zdanie z sylab znajdujących się na tablicy i odczytują stare porzekadło. *Kartoniki (lub tabela) z sylabami są wcześniej umieszczone na tablicy.*

| | | | | |
|-----|------|------|-----|-------|
| Z | sta | jesz | się | sta |
| kim | przy | ta | kim | jesz. |

Zdanie: *Z kim przystajesz, takim się stajesz.*

II Część główna

1. Uczniowie siedzą w zespołach (można je wyznaczyć na początku lekcji). Każda wybiera kapitana, sekretarza, itp. Na stolikach, przed grupą, leży arkusz szarego papieru, mazak.

Z pewnością często słyszeliście o problemie uzależnień od papierosów, alkoholu, jak i środków odurzających. Wielu z was spotyka się na co dzień z paleniem papierosów, piciem alkoholu, używkami. Na pewno też słyszeliście o dopalaczach i narkotykach. Zadaniem każdego zespołu jest zastanowienie się nad problemem, który macie umieszczony w kopertach i napisanie odpowiedzi.

I grupa : Dlaczego papierosy nam szkodzą i dlaczego coraz młodszy sięgają po nie?

II grupa: Dlaczego alkohol nam szkodzi i dlaczego coraz młodszy sięgają po niego?

III grupa: Dlaczego narkotyki i dopalacze nam szkodzą? Dlaczego młodzi ludzie sięgają po nie?

(burza mózgów, zapisanie skojarzeń z danym problemem; po zakończeniu pracy uczniowie prezentują swoje przemyślenia na forum klasy, po czym przyczyny sięgania po używki zostają omówione).

2. Sprawdz, czy jesteś osobą asertywną (otrzymuje każdy uczeń)

To proste - przeczytaj poniższe zdania, wybierz odpowiedź, która Cię cechuje i zakresz ją kółkiem.

| | | |
|--|-----|-----|
| 1. Jeśli ktoś bardzo nalega trudno mi odmówić. | Tak | Nie |
| 2. Kogoś kto mi przeszkadza, nie proszę, aby przestał. | Tak | Nie |
| 3. Jeśli ktoś niesłusznie mnie obwinia, nie protestuję. | Tak | Nie |
| 4. Często miewam poczucie krzywdy. | Tak | Nie |
| 5. Niezbyt umiem dopominać się o swoje. | Tak | Nie |
| 6. Nie wiem jak, domagać się zwrotu pożyczonej rzeczy. | Tak | Nie |
| 7. Czasem czuję się wykorzystywana?/ wykorzystywany. | Tak | Nie |
| 8. Trudno mi rozpoczynać rozmowę z kimś, kogo dobrze nie znam. | Tak | Nie |
| 9. Jeśli mnie ktoś chwali, czuję się zażenowany i nie wiem co | Tak | Nie |
| 10. Nie umiem chwalić innych. | Tak | Nie |
| 11. Nie wiem jak się zachować, gdy jestem krytykowany. | Tak | Nie |
| 12. Nie potrafię prosić o pomoc. | Tak | Nie |
| 13. Nie umiem być całkiem szczery. | Tak | Nie |
| 14. Nie wiem co robić, kiedy jestem zakłopotany. | Tak | Nie |
| 15. Nie umiem bronić swego zdania. | Tak | Nie |
| 16. Złoszczę się, kiedy ktoś ma inne zdanie, niż ja. | Tak | Nie |
| 17. Odczuwam treść, kiedy muszę wypowiadać się publicznie. | Tak | Nie |
| 18. Często ulegam innym. | Tak | Nie |
| 19. Bywam bardzo agresywny. | Tak | Nie |
| 20. Zdarza się, że krzykiem wymuszam spełnienie swoich próśb. | Tak | Nie |

- To już wszystko. Jeśli uzyskałeś więcej niż dziesięć odpowiedzi TAK, masz pewne kłopoty z asertywnością. Ale nie szkodzi, można się tego nauczyć.

4. Odegranie przez uczniów scenek sytuacyjnych ukazujących postawy asertywne (odmowa palenia papierosów i kupowania narkotyków).

5. Zapoznanie uczniów z prezentacją multimedialną **Palenie szkodzi zdrowiu**

III Zakończenie lekcji:

Podsumowanie. Wyróżnienie osób szczególnie aktywnych. Podsumowujemy całość (ustnie lub dajemy kartkę ze słowami:

ZAPAMIĘTAJ!!!

Ludzie ze złymi nawykami i złym sposobem myślenia są słabi. Nie ulegaj im. Szanuj swój organizm, nie pozwól swojemu ciału i umysłowi szkodzić. Bądź sobą. Ty decydujesz o sobie.

DODATKOWE DZIAŁANIA

- Prace literackie :
 - kl. IV- rymowanki,
 - kl. V i kl. VI wierszyki, list otwarty do społeczności szkolnej na temat szkodliwości używek - godziny wychowawcze.
- Prezentowanie efektów pracy uczniów poprzez:
 - wystawę prac plastycznych,
 - wystawę prac literackich,
 - zamieszczenie najciekawszych prac literackich w gazetce szkolnej **Strzał w10** - *Bądź sobą. Ty decydujesz o sobie.*



OCENA REALIZACJI ZADANIA 5.

Przeprowadzenie we wszystkich klasach konwersatoriów na temat *Tytoń, narkotyki, dopalacze - jak się przed tym bronić?*

Wykonanie:

Liczba konwersatoriów: **20** (klasy I-III oraz dwa oddziały przedszkolne)

Liczba uczestników: **około 500** uczniów (kl. I-III oraz dwa oddziały przedszkolne)

Liczba konwersatoriów: **17** (klasy IV-VI)

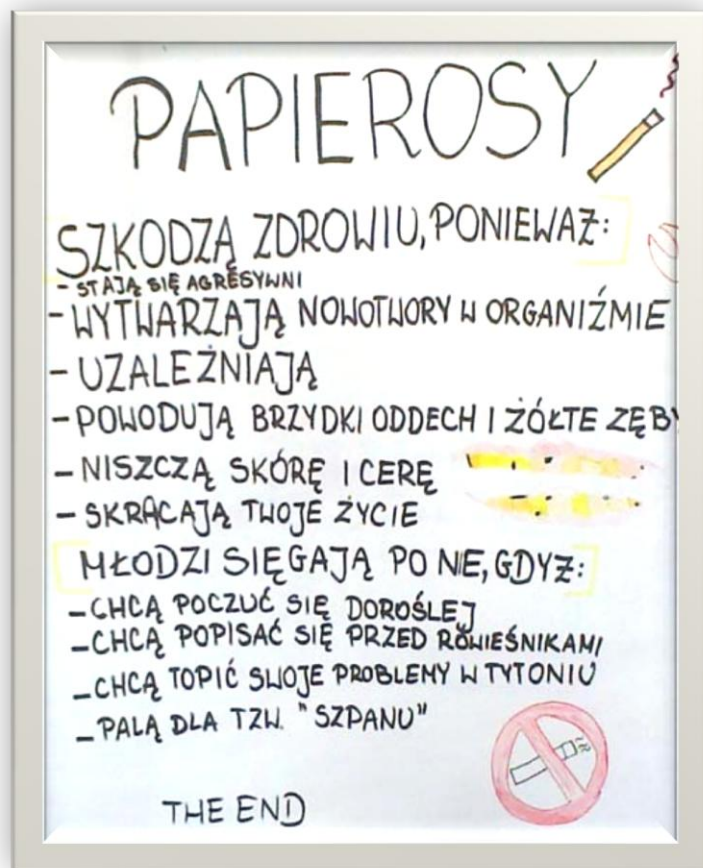
Liczba uczestników: **333** uczniów (kl. IV-VI)

Uczniowie młodszych klas posiadli podstawową wiedzę na temat tytoniu, narkotyków, innych substancji a także ich wpływie na organizm człowieka. Dzieci obejrzały prezentację multimedialną, wykonały pracę plastyczne oraz poznały alternatywne formy spędzania wolnego czasu.

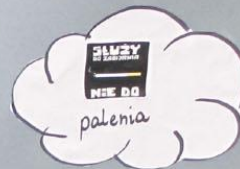
Uczniowie klas IV-VI poszerzyli wiedzę na temat szkodliwości wpływu papierosów, alkoholu i narkotyków na organizm ludzki. Odegrali scenki pokazujące jak zachować postawę asertywną oraz nauczyli się jak poszukiwać alternatywnych rozwiązań aby zdrowo żyć. Uczniowie aktywnie zaangażowali się w realizację zadań poprzez liczne rymowanki, wierszyki oraz listy otwarte do społeczności szkolnej.

Najciekawsze prace literackie zostaną zaprezentowane w gazetce szkolnej *Strzał w 10*.

PREZENTOWANIE EFEKTÓW PRACY



DLACZEGO PAPIEROSY SZKODZA



NARKOTYKI DOPALACZE

- uzależniają
- mogą zabić lub wywołać ciężkie urazy mózgu
- zatrują organizm
- wywołują halucynacje
- przyspieszają pracę serca
- wyłączają ośrodek świadomości i kontroli w mózgu

Dlaczego coraz młodszy sięgają po nie?

- ponieważ chcą zaimponować rówieśnikom
- ponieważ chcą oddalić się od rzeczywistości pełnej problemów
- ponieważ chcą osiągnąć lepsze wyniki w nauce
- ponieważ chcą schudnąć



ALKOHOL

1. Dlaczego nie można pić alkoholu?

- powoduje agresję
- powoduje utratę pamięci
- szybko uzależnia
- szkodzi zdrowiu
- jest przyczyną tragedii w rodzinie
- powoduje zaburzenia ruchu
- szkodzi wątrobie



2. Dlaczego coraz młodsi sięgają po alkohol?

- chęć pocucia się dorosłym
- ciekawość
- czują się samotni, przygnębieni
- są, lekkomyślni i ulegają pokusie
- chcą zaimponować innym
- robią, na złość rodzicom
- mają problemy, które chcą rozwiązać ~~problem~~ pijąc alkohol





DLACZEGO ALKOHOL SZKODZI

i dlatego coraz więcej młodzi sięgają po niego

Uwaga!
Każdyś powinien być odpowiedzialny za swoje wybory, nie należy pić i kopać w szpitalu.

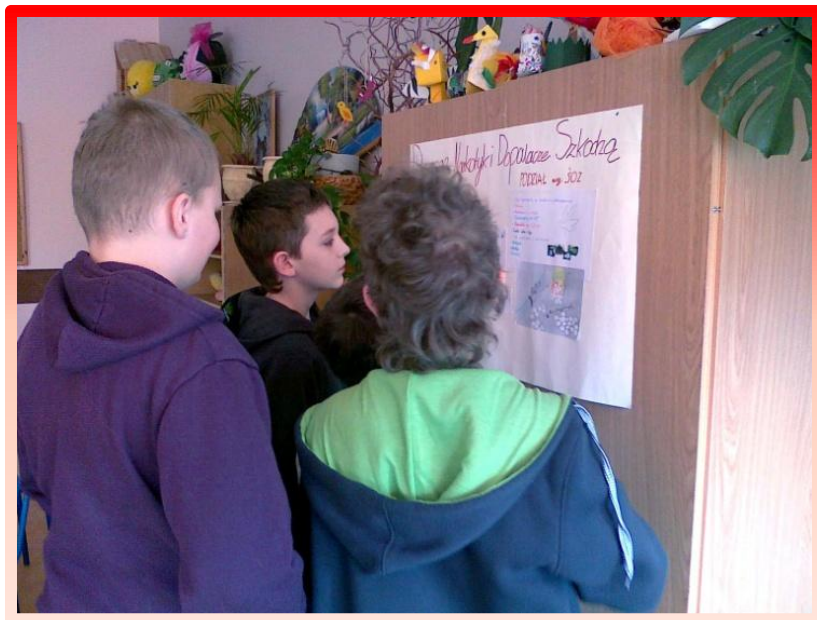


Każdemu należy się wybór, nie należy pić i kopać w szpitalu.

Ważne jest, aby nie pić i kopać w szpitalu.

Ważne jest, aby nie pić i kopać w szpitalu.





WYBRANE PRACE LITERACKIE UCZNIÓW

*Kto pali i pije,
ten długo nie pożyje!*

Julia Zachłowska, kl. V b

*Po co palić?
Po co się truć?
Lepiej palenie szybko rzuć!*

Julia Zachłowska, kl. V b

*Nie pal chłopcze pókiś młody,
to dla zdrowia i urody.*

Wiktoria Wierzbowska, kl. V b

*Palenie to rakotwórczego
dymu do płuc dostarczanie.*

Wiktoria Wierzbowska, kl. V b



Droga Społeczności Szkoły!

W dzisiejszych czasach coraz częściej spotykamy się z różnymi rodzajami używek, których należy unikać. Nie można tego ignorować i należy uświadomić wszystkim zagrożenia związane z uzależnieniem.

Nie możemy poddawać się założeniu, że skoro wszyscy palą, więc czemu ja miałbym nie zażywać nikotyny? Papierosy wcale nie są taką przyjemnością dla organizmu. Każde zaciągnięcie niszczy i zmienia setki, ba, nawet tysiące komórek, które mogą mutować się i doprowadzić do nowotworu. Alkohol jest bardzo powszechną używką która niszczy wątrobę i także mutuje nasz organizm. Lecz największe zagrożenie wiąże się z zażywaniem narkotyków i dopalaczy. Jedno zaciągnięcie powoduje śmierć milionów składników budulcowych naszego organizmu, jednocześnie do tego powstaje pamięć odurzenia, która sprawia, że coraz chętniej sięgamy po te śmiertelne używki. Niektóre zwiększają chwilowo wydolność, niektóre wprowadzają w stan upojenia, lecz we wszystkich pojawiają się również efekty uboczne: osłabienie odporności, problemy z poruszaniem się, wyniszczenie obszarów w mózgu kierujących wzrokiem, słuchem, mową i czuciem. Nawet kofeina, tak popularna w dzisiejszych czasach jest zaliczana w większej dawce do środków psychoaktywnych.

Ludzie najczęściej sięgają po używki chcąc odciąć się od problemów codziennego świata. Myślą, że odcięcie się od świata przywróci im spokój i ustabilizuje ich życie. Niestety nie wiedzą, że używki niszczą niejedno życie rodzinne i spokój. Ponadto przez nie można popaść w konflikty z prawem, które mogą zablokować karierę zawodową.

Mam nadzieję, że zapamiętacie te słowa i nigdy nie popełnicie takiego błędu, lecz będziecie unikać uzależnień i będziecie przestrzegać przed nimi innych.

Patryk Nikonowicz

Drodzy Uczniowie!

Chciałabym przekazać Wam bardzo istotne informacje, dotyczące problemów korzystania z różnych używek.

Jednym z najbardziej uzależniających środków są narkotyki. Te substancje zmieniają naszą świadomość oraz źle wpływają na mózg, układ nerwowy, serce, wątrobę, układ trawienny i rozrodczy. Narkotyki powodują umieranie szarych komórek, niedotlenienie organizmu, wiele chorób, a w najgorszym wypadku śmierć.

Kolejnym środkiem odurzającym jest alkohol. Przedawkowanie go, może prowadzić do paraliżu, braku wzroku, a nawet zgonu. Trunki u młodych ludzi powodują częstsze konflikty z rodzicami, nauczycielami lub policją. Wywołują też reakcję o opóźnionym działaniu.

Poprzednie substancje były niebezpieczne dla naszego zdrowia, ale najczęściej stosowany i równie szkodliwy jest tytoń. Badania pokazują, że co 10 sekund na świecie umiera ktoś z powodu palenia. Papierosy powodują choroby serca, dróg oddechowych, przyspieszają starzenie się skóry oraz opóźniają gojenie ran. Dzieci palące są niższe, mają mniejszą wagę ciała i mniejszy obwód klatki piersiowej. Widoczniejszy jest też u nich trądzik. Uczniowie palący mają średnio o 25% słabsze wyniki w nauce oraz więcej czasu zajmuje im wykonanie zadań.

Używki bardzo uzależniają człowieka, a to może zrujnować mu życie. Z nałogu jest się bardzo trudno wyrwać i nie każdemu to się udaje. Te wszystkie szkodliwe substancje źle wpływają też na wygląd, np. poniszczone zęby, cera i włosy. Niemiło jest przebywać w towarzystwie osoby, która o sobie nie dba i szkodzi zdrowiu.

Apeluję do Was, abyście nie korzystali z tego, co niszczy Wasze życie lub życie ludzi z otoczenia.

Maja Zambrzycka

PREZENTACJA MULTIMEDIALNA

Do wykorzystania na godzinach
wychowawczych w ramach
realizowania zadania 5.



PALENIE, NARKOTYKI I DOPALACZE SZKODZĄ ZDROWIŃ...

Opracowanie:

K. Jankowska,

K. Kołakowska

J. Siwik

Łomża, 2013

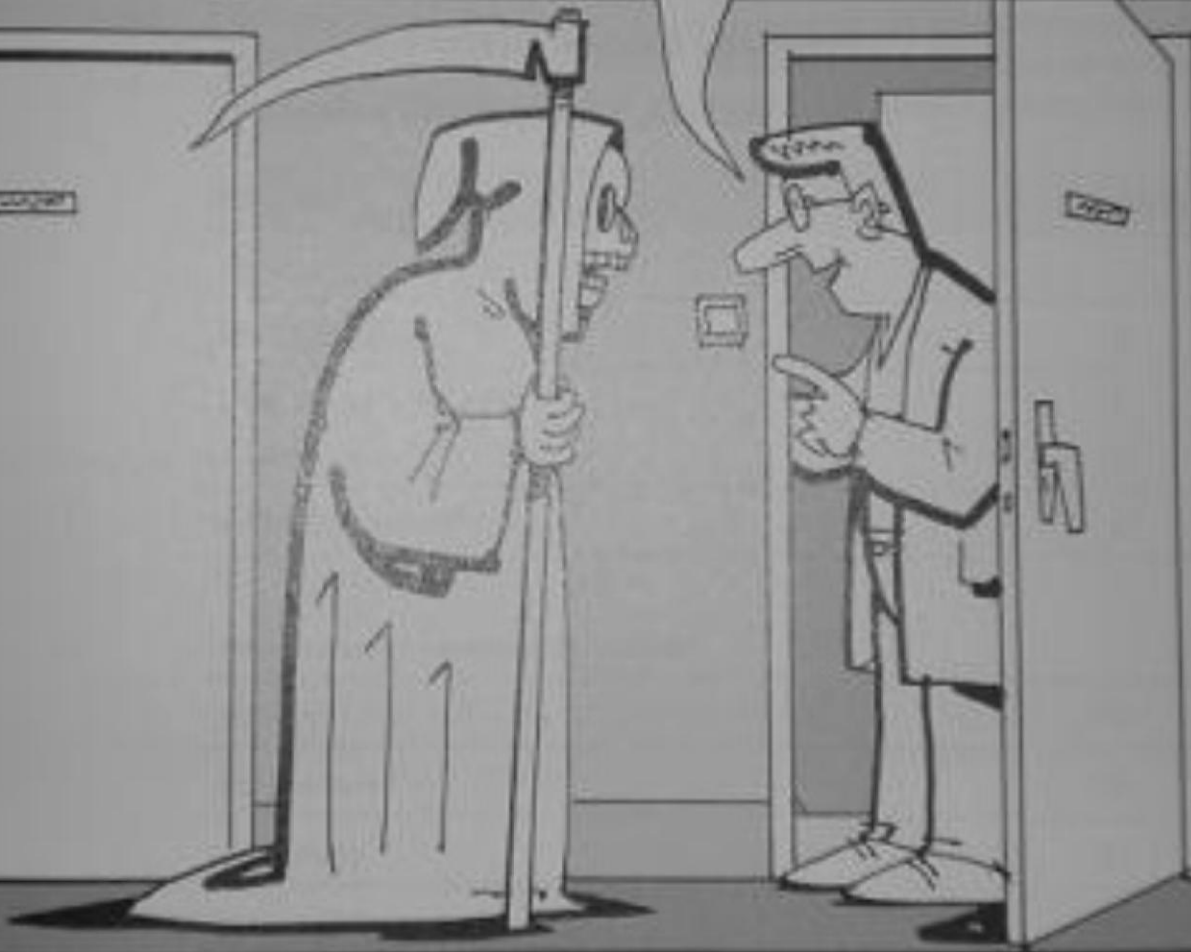


Nikotyna

- ☠ to silna trucizna atakująca cały układ nerwowy i naczyniowy;
- ☠ „legalny narkotyk” ;
- ☠ sięgnięcie po papierosa może stać się kosztownym uzależnieniem na całe życie;
- ☠ nikotyna przyspiesza czynności serca;
- ☠ zwęża naczynia krwionośne i zakłóca ukrwienie;
- ☠ dotknięte tkanki i narządy nie są w dostatecznym stopniu zaopatrywane w tlen i składniki odżywcze;
- ☠ zaburzenia mogą wystąpić w naczyniach wieńcowych serca, w mózgu i kończynach.



ZASZŁA Pomyłka, w naszym domu nikt nie pali.



muśka

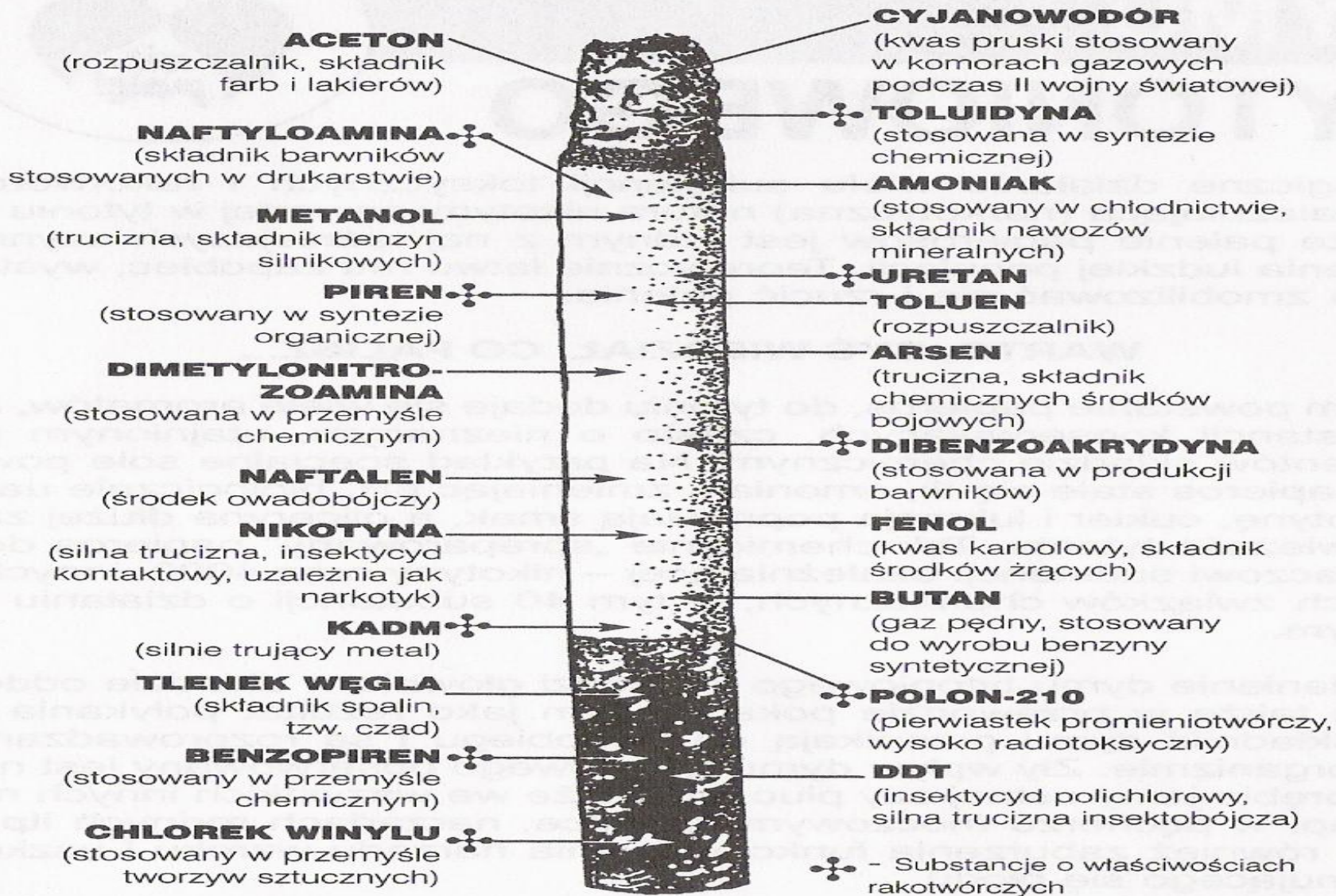


Zabójczy dymek

- ☀ do papierosów dodawane są *różne substancje chemiczne* mające na celu podniesienie ich jakości, wyglądu, zapachu oraz terminu przydatności;
- ☀ w procesie spalania „*uszlachetniają*” dym papierosowy o szereg *substancji chemicznych szkodliwych dla zdrowia*.



OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM





Choroby mające związek z paleniem tytoniu



Nowotwory złośliwe:

- rak: płuc , wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani
- rak pęcherza moczowego , rak nerki, rak trzustki

Układ sercowo-naczyniowy:

- zawał serca , choroba niedokrwienna serca
- miażdżyca naczyń krwionośnych
- nadciśnienie tętnicze

Układ oddechowy:

- przewlekłe zapalenie oskrzeli, gruźlica

Układ nerwowy:

- udar mózgu

Układ pokarmowy:

- wrzody żołądka oraz dwunastnicy
- przepukliny jelitowe



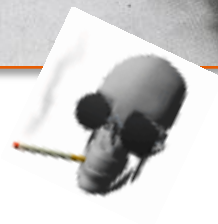
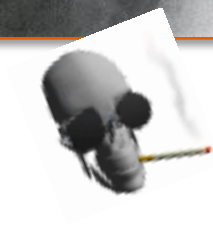
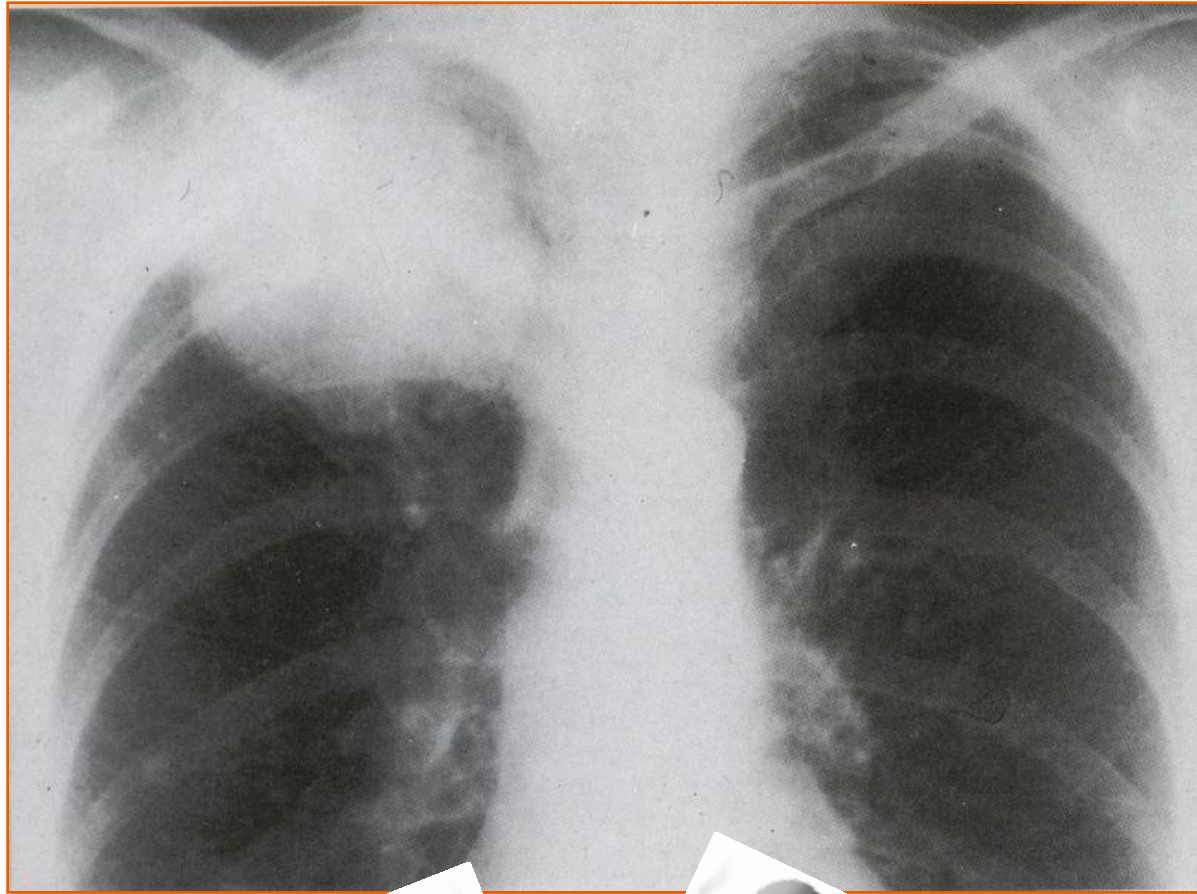
Nałóg nikotynowy prowadzi do przewlekłych chorób, takich jak:

- ☠ choroby żołądka i rak
- ☠ zawał serca
- ☠ przewlekłe zapalenie oskrzeli
- ☠ nowotwór krtani, płuc, gardła, języka
- ☠ palenie papierosów szkodzi dziecku przed narodzeniem
- ☠ rozedma płuc
- ☠ pogorszenie wyglądu skóry itp.

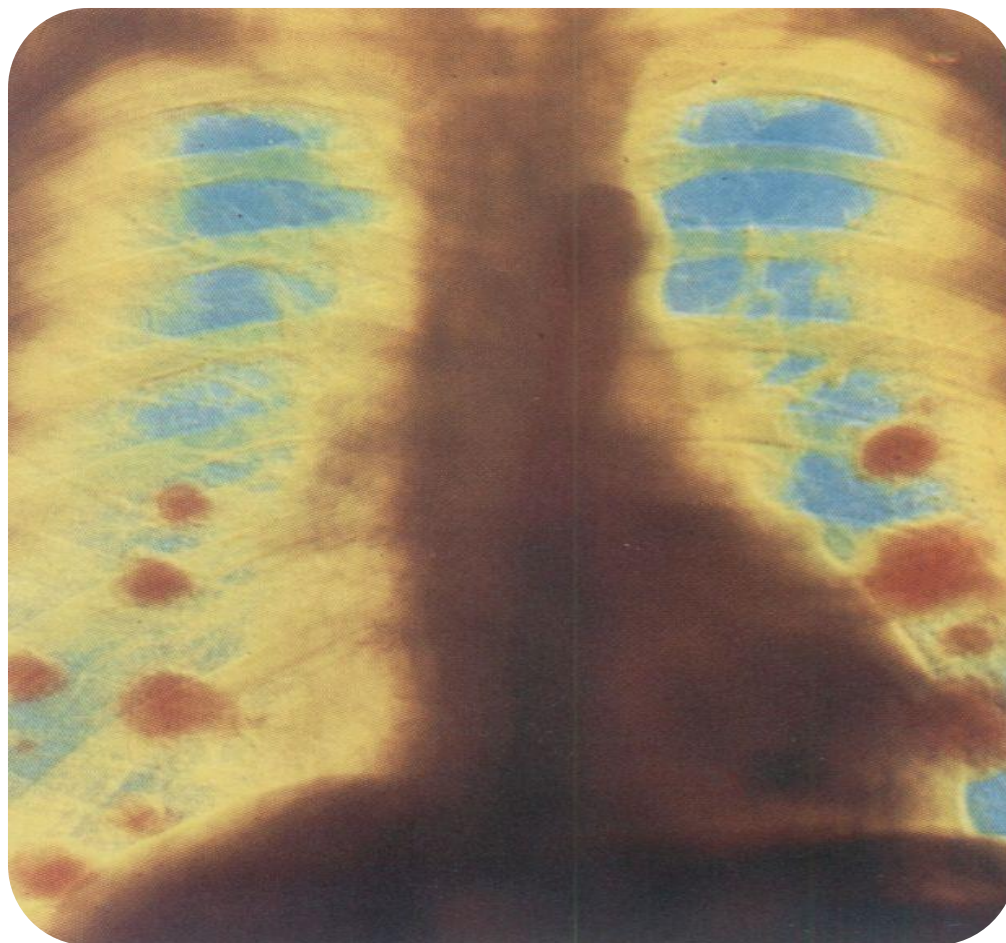
Dlatego... **nigdy nie jest za późno, aby RZUCIĆ PALENIE!**



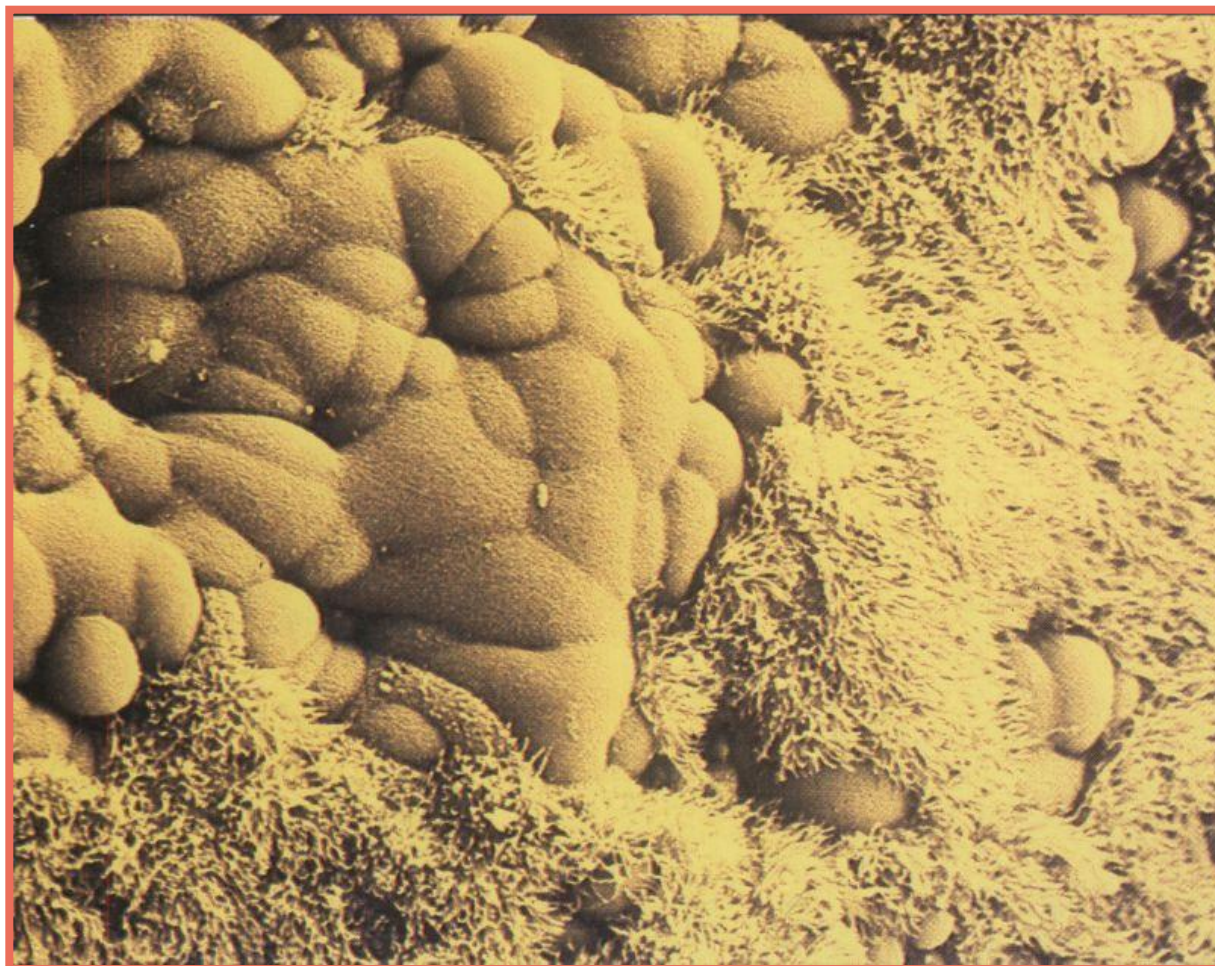
TKANKI NOWOTWOROWE W GÓRNEJ CZĘŚCI LEWEGO PŁUCA



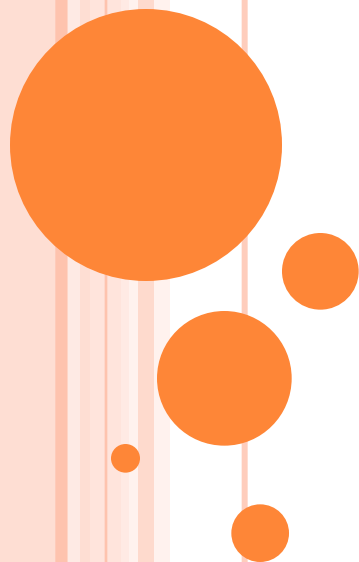
NOWOTWÓR PŁUC Z PRZERZUTAMI



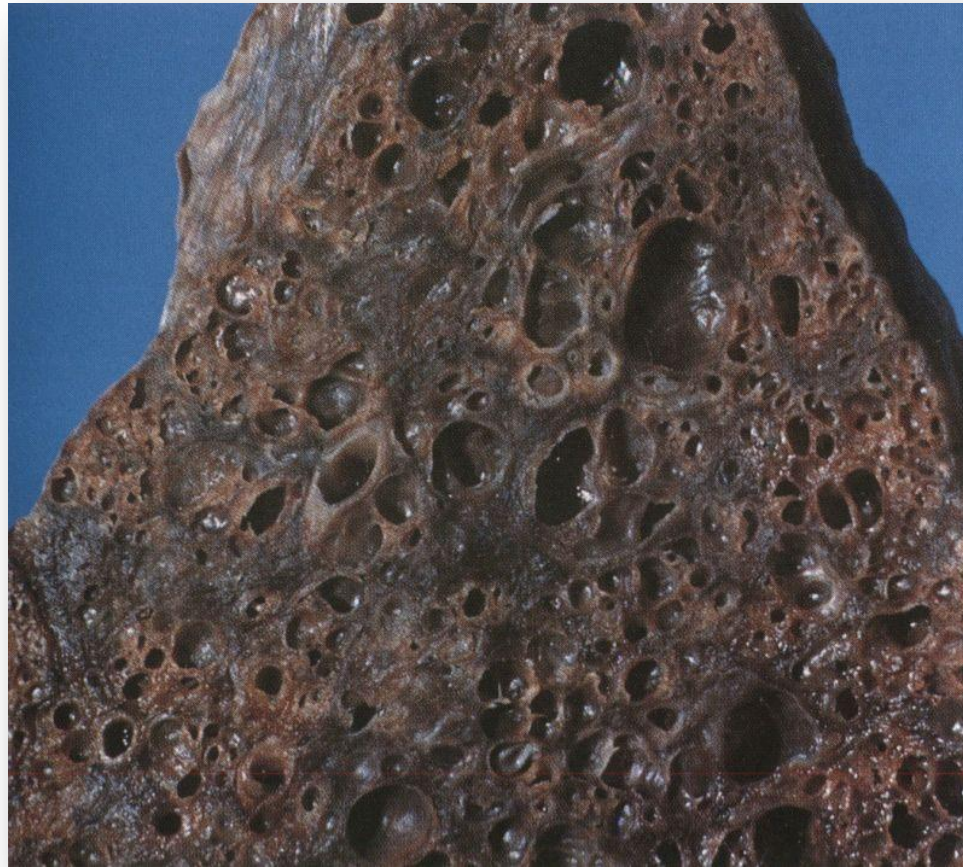
NABŁONEK MIGAWKOWY Z TKANKAMI NOWOTWOROWYMI



Płuca wieloletniego palacza



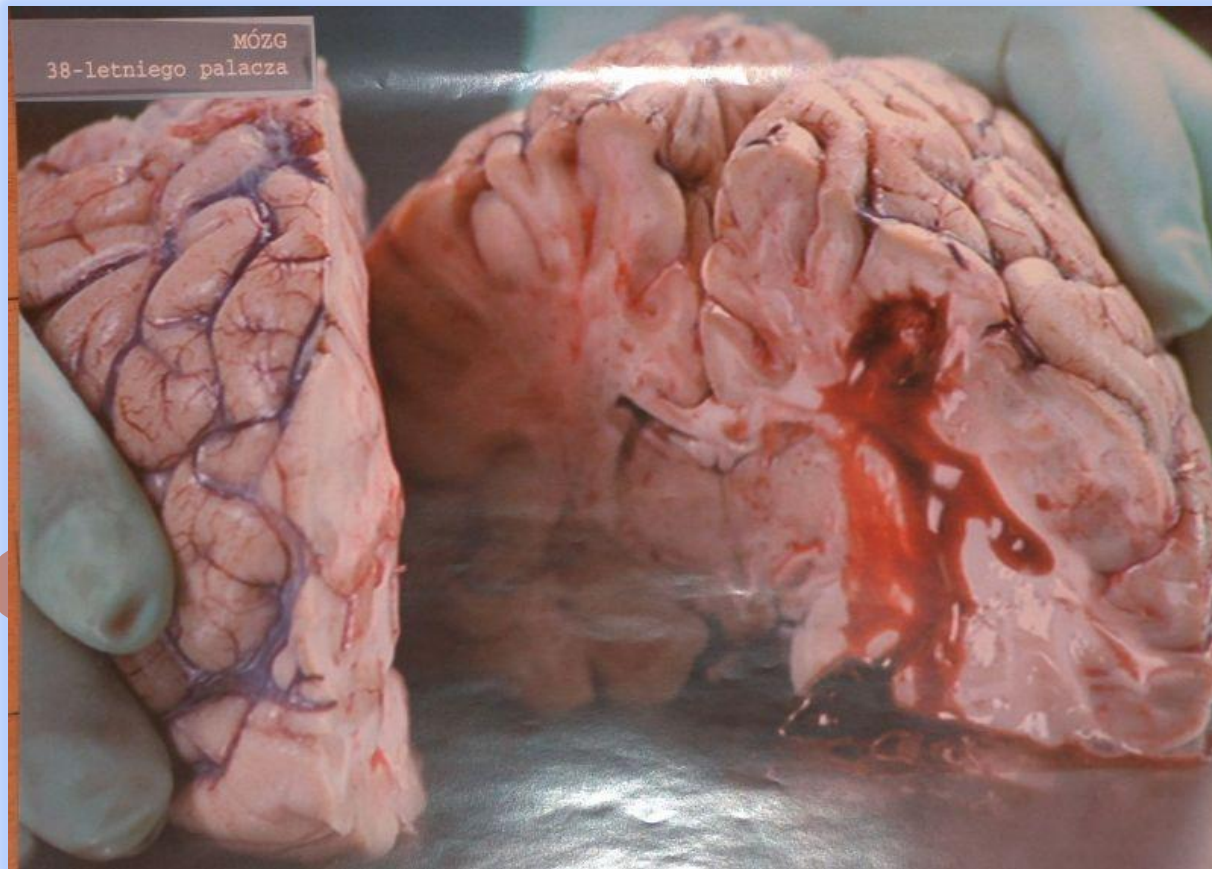
Rozedma płuc



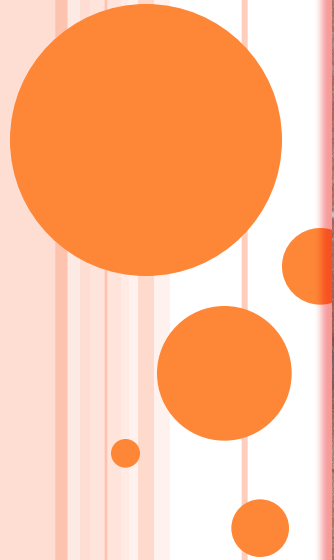
Zdrowa i chora tkanka płuc



Mózg 38-letniego palacza



Nowotwór języka i wargi



TRUJĄCA MIESZANKA

Dym tytoniowy obok nikotyny, substancji smolistych i tlenku węgla zawiera jeszcze ponad 200 substancji chemicznych, takich jak: tlenki azotu, formaldehyd, radioaktywny polon, arsen, cyjanowodór i amoniak. 20 do 80% tych substancji wnika głęboko do płuc, i to tym dalej, im głębiej wdycha się dym. Dodatkowo drogi oddechowe i płuca obciążają substancje smoliste. Kto wypala 20 papierosów dziennie, rocznie odkłada w swoich płucach filiżankę smoły.



Skład dymu tytoniowego

- Dym tytoniowy składa się z prawie **4.000** związków chemicznych.
- Z tego **ponad 40** to substancje **rakotwórcze**.
- Ich działanie dotyczy **wszystkich** tych osób (mężczyzn, kobiet i dzieci), przebywających w pomieszczeniach, gdzie występuje **dym tytoniowy** (tzw. „**palenie bierne**”).

palenie
wyszczupła



Bierne palenie niesie za sobą identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów.

Powoduje:

- nieżyt oskrzeli,
- zapalenie płuc,
- zapalenie migdałków podniebiennych,
- zapalenie zatok obocznych nosa,
- wysiękowe zapalenie ucha,
- obturacyjne zapalenie oskrzeli,
- astmę oskrzelową.



MOBILNE PUNKTY EDUKACYJNE



DOPALACZE



„Dopalacz” czy „dopalacze” tego terminu używa się potocznie, dla nazwania grupy różnych substancji lub innych mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym nieznanym się na liście substancji kontrolowanych przepisami o przeciwdziałaniu narkomanii. Sprzedaż ww. substancji i ich mieszanek odbywa się za pośrednictwem wyspecjalizowanych sklepów



Substancje psychotropowe

i środki odurzające

to pojęcia używane w prawodawstwie.



**CZY PALENIE, NARKOTYKI
I DOPALACZE SZKODZĄ
ZDROWIU...**

Osądźcie sami





W prezentacji wykorzystano :

- FRAGMENTY PREZENTACJI:
PROMOWANIE ZDROWIA W NASZEJ SZKOLE - EWELINY BARCIK
- MATERIAŁY ZE STRON:
<http://palenie.esculap.pl/>
<http://wikipedia.pl>