



Anna Kowalewska, Izabela Tabak

**Pakiet edukacyjny dla nauczycieli
z zakresu profilaktyki palenia tytoniu**

ANNA KOWALEWSKA, IZABELA TABAK

**Pakiet edukacyjny dla nauczycieli
z zakresu profilaktyki palenia tytoniu**

Warszawa 2011

Spis treści

Wstęp	3
II etap edukacyjny	5
1. Przyczyny podejmowania zachowań ryzykownych (w tym palenia tytoniu) przez młodzież.....	6
2. Wpływ dymu tytoniowego (palenie czynne i bierne) na samopoczucie i funkcjonowanie człowieka.....	13
3. Asertywność - ja nie palę. Jak oprzeć się namowom i nie stracić przyjaciół?	21
4. Alternatywne sposoby spędzania czasu. Czy można się bawić bez stosowania używek?	25
III etap edukacyjny	28
5. Pojęcie uzależnienia na przykładzie zespołu uzależnienia od nikotyny	29
6. Pozytywny obraz siebie – nie muszę palić, by być akceptowanym. Akceptacja grupy.	35
7. Opieranie się presji grupy – dlaczego ulegamy?	39
8. Czy reklamy mają wpływ na Twoje zachowania?	46
9. Szkody zdrowotne wynikające z palenia tytoniu. Przewidywanie skutków i ponoszenie konsekwencji.....	50
10. Wpływ emocji na zachowanie człowieka. Radzenie sobie ze stresem. Myślenie pozytywne.....	57
11. Asertywność - zachowania agresywne, uległe, asertywne. Konstrukttywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.....	63
12. Etapy uzależnienia – dlaczego jest przymus palenia?	69
IV etap edukacyjny	76
13. Znajomość i egzekwowanie prawa. Korzyści wynikające z wprowadzenia i egzekwowania formalnych i nieformalnych przepisów dotyczących zakazu i ograniczenia palenia	77
14. Korzyści finansowe dla przedsiębiorstwa wynikające z wprowadzenia zakazu palenia tytoniu.	81
15. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.....	83
16. Podejmowanie decyzji. Alternatywne sposoby rozwiązywania problemów	1
17. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje siły	93
18. Przyszłość – zdrowie jako zasób, wartość. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości młodych ludzi	99
19. Zdrowie jako wartość dla społeczeństwa. Społeczne koszty palenia tytoniu. Kapitał społeczny.....	104
20. Rzucenie palenia.....	109

Wstęp

W Polsce pali tytoń co trzecia dorosła osoba, w tym około 9 milionów stanowią codzienni palacze, a niecały milion palacze okazjonalni. W następstwie epidemii tytoniowej, w naszym kraju kilkadziesiąt tysięcy osób w wieku produkcyjnym umiera każdego roku z powodu chorób odtytoniowych. Na mocy porozumień międzynarodowych oraz z własnej inicjatywy w Polsce przyjęto wiele rozwiązań prawnych^{1,2}, dzięki którym możliwe jest podejmowanie działań zmierzających do ograniczenia następstw palenia tytoniu, na szczeblu polityki zdrowotnej, społecznej i ekonomicznej państwa oraz na szczeblu lokalnym. Palenie tytoniu ma w naszym kraju silne uwarunkowania społeczne, obyczajowe i ekonomiczne. Jednak dzięki prowadzonym działaniom informacyjnym, edukacyjnym i legislacyjnym, na przestrzeni ostatnich 40. lat udało się ograniczyć liczbę osób palących tytoń – z dużym powodzeniem wśród mężczyzn i mniejszym w grupie kobiet.

Z badań prowadzonych w Polsce i wielu krajach na świecie wynika, że większość dorosłych palaczy podjęła próby palenia tytoniu będąc jeszcze nastolatkami. Dlatego też, w celu ograniczenia palenia tytoniu konieczna jest intensyfikacja działań profilaktycznych wśród dzieci i młodzieży. Celem ich powinno być zarówno przekazywanie wiedzy dotyczącej szkodliwości palenia tytoniu, jak też kształtowanie postaw przeciwnych paleniu i umiejętności, które okażą się przydatne w niepodejmowaniu prób palenia lub przy jego rzucaniu. Bardzo ważnym elementem jest również wzmacnianie poczucia własnej wartości, które stanowi jeden z istotnych czynników chroniących dzieci i młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych dla zdrowia (w tym palenia tytoniu). Z uwagi na fakt, że ponad połowa (60%)³ małych dzieci jest zmuszana przez jednego lub oboje rodziców do biernego palenia ważnym zadaniem podejmowanych działań profilaktycznych powinno być zwiększanie wśród najmłodszych wiedzy na temat jego szkodliwości, oraz podejmowanie inicjatyw mających na celu życie w środowisku wolnym od dymu tytoniowego.

W podejmowanych działaniach profilaktycznych mających na celu ograniczenie palenia tytoniu, oraz jego następstw istotna rola przypada szkole. Zagadnienia te uwzględniane są w realizowanych przez nią programach wychowawczych i profilaktycznych.

¹Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 1996 r. Nr 10, poz. 55, z późniejszymi zmianami).

²Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce; na lata 2010-2013”

³Zatoński W. (2007) Palenie tytoniu, Raport zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15-49 lat, T. Niemiec (red.), Warszawa, Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju, s. 64.

Podejmowanie w szkole działań z zakresu edukacji antynikotynowej, znajduje również uzasadnienie w podstawach programowych kształcenia ogólnego na różnych etapach edukacyjnych, gdzie w ramach różnych przedmiotów znalazły się wymagania i zapisy, wskazujące na konieczność prowadzenia tego typu działań⁴.

Opracowany pakiet edukacyjny przeznaczony jest dla nauczycieli różnych przedmiotów na II., III. i IV. etapie edukacyjnym. Materiały metodyczne zawarte w tym pakiecie są zgodne z obowiązującą podstawą programową. Pakiet składa się z trzech części odpowiadających poszczególnym etapom kształcenia. W jego skład wchodzi 20 scenariuszy zajęć wraz z niezbędnymi do ich realizacji załącznikami i arkuszami pracy. Przed każdym z nich umieszczono krótkie wprowadzenie teoretyczne do realizowanego tematu oraz podano podstawową literaturę. W główkach tabel poszczególnych scenariuszy umieszczono informacje dotyczące etapu kształcenia i przedmiotu, w ramach którego może być on realizowany.

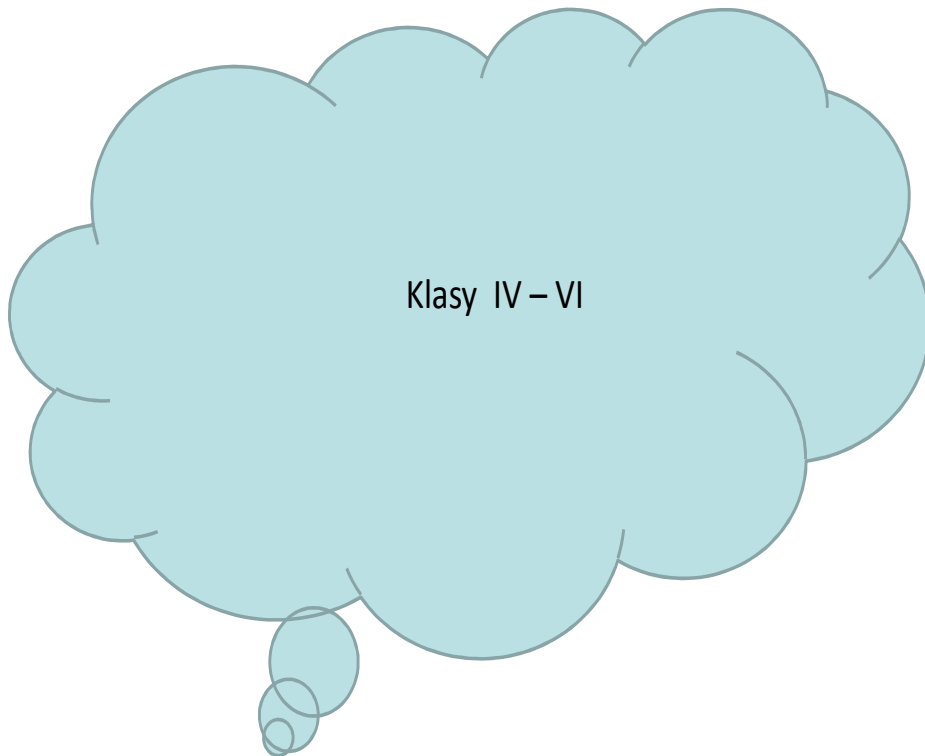
Przekazywane treści w poszczególnych scenariuszach ułożone są w taki sposób, aby wzajemnie się uzupełniały. Ideałem byłoby, gdyby uczeń w kolejnych latach nauki mógł uczestniczyć we wszystkich zajęciach prowadzonych według zaproponowanych scenariuszy zajęć. Autorki niniejszego opracowania zdają sobie jednak sprawę, że z wielu powodów może być to niewykonalne. Proponujemy więc, aby każdy nauczyciel zapoznał się z całością poradnika, wszystkimi załącznikami i omówieniami, a następnie po dokonaniu diagnozy wstępnej wśród uczniów, uwzględnieniu potrzeb grupy oraz własnych umiejętności zdecydował się na wybór odpowiednich scenariuszy lub wybranych ćwiczeń. W razie konieczności możliwe jest dokonanie własnych modyfikacji. Ważne jest jednak to, aby wybrany materiał stanowił logiczną całość, która w sposób usystematyzowany pozwoli poszerzyć wiedzę uczniów, ukształtować właściwe postawy i niezbędne umiejętności.

Życzymy, aby praca z przygotowanym pakietem była dla Państwa przyjemnością i przyczyniła się do ograniczenia palenia tytoniu oraz narażenia na działanie dymu tytoniowego Państwa uczniów. Mamy nadzieję, że zaproponowane ćwiczenia będą ważnym elementem na drodze ich samopoznania i wypracowania relacji z otoczeniem, sprzyjających lepszemu zdrowiu ich samych oraz bliższego i dalszego sąsiedztwa.

⁴ Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17).

Anna Kowalewska, Izabela Tabak

II etap edukacyjny



1. Przyczyny podejmowania zachowań ryzykownych (w tym palenia tytoniu) przez młodzież

Termin **zachowania ryzykowne** (problemowe) oznacza różne zachowania podejmowane przez dzieci i młodzież, które zagrażają ich zdrowiu i pomyślnemu rozwojowi, a także mogą być niebezpieczne dla otoczenia społecznego. W pracach różnych autorów, którzy zajmują się tym zagadnieniem znaleźć można różne zachowania. Do najczęściej wymienianych zachowań ryzykownych młodzieży zalicza się używanie substancji psychoaktywnych, zachowania agresywne, ryzykowne zachowania seksualne, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, wagary, nieukończenie szkoły, ucieczki z domu, drobne przestępstwa, wykroczenia, czyny chuligańskie, wandalizm. Terminy zachowania ryzykowne lub zachowania problemowe często stosowane są naprzemiennie⁵.

Podejmowanie zachowań ryzykownych (problemowych) w okresie dorastania, zgodnie z Teorią Zachowań Problemowych R. Jessora (1998), może w pewnych sytuacjach: pomóc w zaspokojeniu ważnych potrzeb życiowych (np. miłości, akceptacji, przynależności), umożliwić realizację zadań rozwojowych (np. określenie swojej tożsamości, uzyskanie niezależności od rodziców), czy też może być sposobem radzenia sobie z trudnościami i stresem, stanowić ucieczkę od problemów. Korzyści, jakich doświadczają młodzi ludzie w następstwie podejmowania zachowań ryzykownych mają w aktualnej sytuacji dla nich większe znaczenie niż uświadamiane im przez różne osoby i media odległe negatywne konsekwencje będące następstwem tych zachowań.

Większość nastolatków podejmuje epizodycznie jakieś zachowania ryzykowne, dlatego przez wielu specjalistów pracujących z młodzieżą są one w tym czasie uznawane za normę rozwojową. Jednak część młodych ludzi zaczyna podejmować je regularnie i jedno zachowanie pociąga za sobą kolejne, np. następstwem picia alkoholu mogą być wagary, zachowania agresywne, czy wczesna aktywność seksualna. W tych przypadkach mówi się o **zespole zachowań ryzykownych**, który nie jest postrzegany już jako norma, ponieważ prowadzi do zaburzeń rozwoju osobowości oraz powoduje różne szkody zdrowotne i społeczne.

W ostatnich latach zwraca się uwagę, że podejmowanie zachowań ryzykownych (problemowych) jest wypadkową **czynników ryzyka i czynników chroniących**

⁵ Ostaszewski K., Rostecka-Krawczyk A., Wójcik M. (2008), Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów, Warszawa, Instytut Psychiatrii i Neurologii.

(indywidualnych i środowiskowych). Czynniki te nie są bezpośrednio przyczynami podejmowania lub niepodejmowania zachowań ryzykownych przez młodzież, jednak ich występowanie zwiększa lub zmniejsza ryzyko ich wystąpienia.

Czynniki ryzyka są to „właściwości indywidualne, cechy środowiska społecznego i efekty ich interakcji, które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem powstania nieprawidłowości, zaburzeń, chorób lub przedwczesnej śmierci”⁶.

Wybrane czynniki ryzyka zachowań problemowych dzieci i młodzieży

Czynniki związane z grupą rówieśniczą: podejmowanie zachowań problemowych przez rówieśników (w tym przyjmowanie substancji psychoaktywnych), akceptacja przyjmowania przez rówieśników substancji psychoaktywnych, chęć przynależności do grupy,	Czynniki związane ze środowiskiem szkolnym: trudności w nauce, konflikty z nauczycielami i innymi uczniami, poczucie osamotnienia, doświadczanie przemocy psychicznej i fizycznej w szkole, zbyt duże wymagania, brak jasnych przepisów dotyczących używania substancji psychoaktywnych, konsekwencje wynikające z nieprzestrzegania tych przepisów.
Związane z cechami jednostki i jej wcześniejszymi doświadczeniami: niedostosowanie społeczne, niskie poczucie własnej wartości, niska samoskuteczność, brak wiedzy na temat substancji psychoaktywnych, brak umiejętności przeciwstawiania się presji grupy i rozwiązywania problemów, znaczne zapotrzebowanie na stymulację, doświadczanie wysokiego poziomu stresu, przekonanie o pozytywnym wpływie substancji psychoaktywnych na funkcjonowanie człowieka, doświadczenie w swoim życiu przemocy lub traumatycznego zdarzenia (np. utrata kogoś bliskiego).	

Opracowano na podstawie danych z literatury: Mazur 2008, Okulicz-Kozaryn 2008, Ostaszewski 2008, 2009.

Czynniki chroniące są to zasoby indywidualne jednostki oraz cechy środowiska, które kompensują, bądź redukuje wpływ czynników ryzyka, przyczyniając się do zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia zachowań problemowych lub zminimalizowania stopnia ich intensywności. Dzięki czynnikom chroniącym u młodego człowieka zwiększa się jego

⁶ Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M. (2009), *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów: klasa I-II*. Warszawa, Instytut Psychiatrii i Neurologii, s. 13.

odporność na działanie czynników ryzyka, wyzwala się motywacja i energia do pokonywania przeciwności losu w sposób sprzyjający rozwojowi osobowości. Im więcej zasobów ma dziecko, tym większa jest u niego możliwość prawidłowego rozwoju. Wpływ poszczególnych czynników ryzyka i czynników chroniących na zachowania ulega pewnym zmianom w trakcie życia. Poniżej zamieszczono przykłady zasobów które należy rozwijać i wzmacniać wśród nastolatków w celu prawidłowego ich rozwoju.

Wybrane zasoby, które należy rozwijać i wzmacniać w celu prawidłowego rozwoju nastolatków

ZASOBY ZEWNĘTRZNE	ZASOBY WEWNĘTRZNE
<p>Wsparcie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dobry klimat w szkole (nastolatek doświadcza uwagi i pozytywnych wspomnień). 	<p>Pozytywne wartości</p> <ul style="list-style-type: none"> • Troskliwość, równość, poszanowanie innych, uczciwość, wstrzemięźliwość, odpowiedzialność, prawość.
<p>Wzmacnianie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Społeczność lokalna docenia młodzież. (młodzież podejmuje prace zarobkowe i jest życzliwie traktowana przez starsze osoby). • Młodzież udziela wsparcia innym -- pomaga w nauce, zakupach, bierze udział w organizowaniu imprez lokalnych, działa na rzecz społeczności lokalnej przynajmniej przez godzinę w tygodniu. • Młodzież czuje się bezpiecznie w domu, szkole i w sąsiedztwie. 	<p>Umiejętności społeczne</p> <p>Nastolatek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planuje i podejmuje decyzje, przewiduje konsekwencje swoich działań. • Posiada umiejętności interpersonalne, jest empatyczny, wrażliwy. • Posiada umiejętności międzykulturowe, które umożliwiają mu adekwatne zachowanie wśród przedstawicieli innych kultur, narodowości, grup pochodzenia. • Potrafi przeciwstawić się presji grupy, rozwiązywać konflikty bez agresji i przemocy.
<p>Granice i oczekiwania</p> <ul style="list-style-type: none"> • W szkole są jasno określone zasady zachowania i konsekwencje ich łamania; • Dorośli i inne osoby dorosłe modelują pozytywne odpowiednie zachowania i zachęcają nastolatka do ich podejmowania. • Społeczność lokalna monitoruje zachowania nastolatków. • Najlepsi przyjaciele nastolatka modelują odpowiednie zachowania. 	<p>Pozytywna tożsamość</p> <p>Nastolatek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ma wewnętrzną siłę, która daje mu poczucie kontroli nad tym, co go spotyka. • Ma wysoką samoocenę, poczucie, że jego życie i to co robi ma sens. • Patrzy optymistycznie na swoją przyszłość.
<p>Konstruktywne wykorzystanie czasu</p> <p>Nastolatek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje różne twórcze działania (zajęcia muzyczne, teatralne lub inne). • Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 	
<p>Zaangażowanie w naukę</p> <p>Nastolatek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ma potrzebę osiągnięć, jest zaangażowany w poszerzanie swojej wiedzy, odrabia prace domowe. • Ma poczucie więzi ze szkołą, spędza trzy godziny lub więcej w tygodniu na czytaniu. 	

Opracowano na podstawie: Okulicz-Kozaryn, 2008, s. 57-59.

Literatura:

Kowalewska A.: *Używanie substancji psychoaktywnych*. W: Woynarowska B. i in.: *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*. PWN, Warszawa 2010.

Mazur J., Tabak I., Małkowska-Szcutnik A., Ostaszewski K., Kołoto H., Dzielska A., Kowalewska A.: *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2008.

Okulicz-Kozaryn K.: *Założenia do wdrażania skutecznych strategii profilaktycznych*. W: *Rekomendacje do realizowania i finansowania gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych*. PARPA, Warszawa 2008.

Ostaszewski K.: *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003.

1. PRZYCZYNY PODEJMOWANIA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH (W TYM PALENIA TYTONIU) PRZEZ MŁODZIEŻ

ETYKA	klasa VI
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie pojęć: „zachowania ryzykowne”, „zachowania akceptowane społecznie”, „zespół zachowań ryzykownych”. 2. Uświadomienie przyczyn podejmowania zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. 3. Zachęcenie uczestników do refleksji na temat potrzeb okresu dojrzewania i możliwości ich zaspokajania oraz roli jaką odgrywają w kontaktach z innymi rówieśnikami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki papieru A4 • Kartki papieru pocięte na paski 10x30 cm
Czas trwania zajęć – 45 minut	
<p>Oczekiwane efekty. Uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – znali pojęcia „zachowania ryzykowne” i „akceptowane społecznie”, – rozumieli rolę różnych czynników psychospołecznych w podejmowaniu zachowań własnych i rówieśników. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Powiedz, by uczniowie po kolei dokończyli zdanie: <i>Kiedy słyszę określenie „zachowania ryzykowne podejmowane przez dzieci i młodzież” to najczęściej mam na myśli...</i> Zwróć uwagę na te zachowania, które uczniowie wymieniali najczęściej, w razie potrzeby podaj przykłady innych zachowań, a następnie zapoznaj młodzież z tematem spotkania.</p> <p>Ćwiczenie 1. (30 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapisz na oddzielnych kartkach A4 nazwy 6 zachowań ryzykownych wymienionych podczas rozgrzewki (zwróć uwagę, by znalazło się wśród nich palenie tytoniu). 2. Podziel uczniów na sześć grup, przydzielając każdej z nich jedno zachowanie ryzykowne. Poproś, aby uczniowie na rozdanych przez Ciebie małych karteczkach zapisali przyczyny podejmowania przez dzieci i młodzież danego zachowania (jedna przyczyna na jednej karteczce). 3. Po wykonaniu zadania przez uczniów przyczep kartki z zachowaniami ryzykownymi na tablicy lub połóż je na podłodze. Poproś przedstawicieli grup o umieszczenie poszczególnych przyczyn przy danym zachowaniu. 4. Poproś, aby po chwili zastanowienia uczniowie wyrazili swoje spostrzeżenia wynikające z tego ćwiczenia. W przypadku, gdyby uczestnicy mieli trudność z tym zadaniem, zadaj pytania pomocnicze: <i>Czy można w jakiś sposób te przyczyny pogrupować? Czy widzą związek między przyczynami, a danymi zachowaniami?</i> 5. Na zakończenie dyskusji zwróć uwagę że zachowania ryzykowne często są podejmowane w celu poprawy swojego wizerunku lub nastroju. Wynikają one z chęci zaspokojenia potrzeb okresu dojrzewania (przynależności, samodzielności, miłości, dorosłości i in.) lub są sposobem radzenia sobie ze stresem, trudnościami. Zachowania takie przynoszą 	

tylko chwilową zmianę, nie pozwalają na lepsze zrozumienie samego siebie, nie wymagają od osoby pracy nad sobą. Jednym z pierwszych zachowań ryzykownych podejmowanych przez młodych ludzi może być palenie tytoniu. Niektóre osoby zaczynają palić, ponieważ daje im to poczucie przynależności do grupy, dorosłości, jest sposobem nawiązywania nowych znajomości czy radzenia sobie ze stresem. W miarę upływu czasu zachowanie to nie pozwala zaspokoić potrzeb, dla których młody człowiek zaczął palić, więc często zaczyna on podejmować wiele innych zachowań ryzykownych.

Część końcowa (10 min)

Spytaj uczniów: *Co uświadomili sobie podczas dzisiejszych zajęć?* Poproś, aby na kolejne zajęcia uczniowie w dowolnej formie (opowiadanie, komiks, rysunek) przygotowali prace na temat tego, w jaki sposób nauczyciele i inni uczniowie mogą pomóc im zaspokajać potrzebę przynależności do grupy, dorosłości itp.

2. Wpływ dymu tytoniowego (palenie czynne i bierne) na samopoczucie i funkcjonowanie człowieka

Dym tytoniowy powstaje w czasie niecałkowitego spalania tytoniu. Jego skład może się zmieniać w zależności od rodzaju palonego tytoniu. Dym tytoniowy stanowi kompleks gazowo-płynno-stały, który zawiera około **4 000 związków chemicznych**, w tym ponad 40. udowodniono działanie rakotwórcze. Główne składniki fazy gazowej to: azot, tlen, tlenki węgla, tlenki azotu, amoniak, cyjanowodor, aldehydy i nitrozoaminy. Wśród składników fazy cząstkowej znajdują się między innymi alkaloidy pirydynowe, w tym nikotyna, związki fenolowe, kwasy organiczne, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, aminy aromatyczne i N-nitrozoaminy. W dymie tytoniowym obecne są również metale takie jak arsen, chrom, kadm, nikiel, ołów, polon-210. Toksyczność poszczególnych składników dymu tytoniowego ujawnia się w wyniku oddziaływania bezpośredniego lub pośrednio po metabolicznej aktywacji.

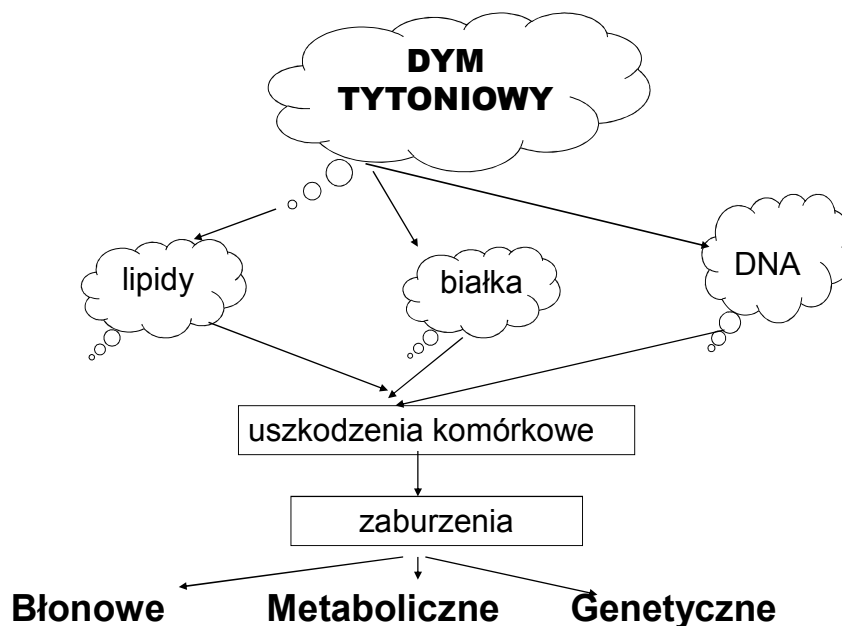
Podczas palenia tytoniu zachodzi wiele złożonych procesów fizykochemicznych i chemicznych, które mają wpływ na skład dymu tytoniowego. W trakcie zaciągania się dymem tytoniowym powstaje **strumień główny**, zaś podczas przerw między zaciąganiem powstaje **strumień boczny**. Skład chemiczny strumienia bocznego różni się nieco od składu strumienia głównego, a powodem tego jest inna temperatura i inny skład podczas powstawania tych dwóch rodzajów dymu, jednak wiele pierwiastków i związków, które są toksyczne w strumieniu głównym występuje również w strumieniu bocznym.

*Dym wdychany podczas **biernego palenia** pochodzi głównie ze strumienia bocznego oraz części strumienia głównego, pochodzącego z dymu wydychanego przez osobę palącą tytoń.*

Dym tytoniowy wprowadzony przez układ oddechowy jest rozprawdany po całym organizmie, dlatego wywołuje zmiany o charakterze komórkowym, narządowym, układowym i ogólnoustrojowym. Toksyczne działanie dymu tytoniowego rozpoczyna się już na **poziomie komórki**, kiedy pod wpływem takich związków zawartych w dymie tytoniowym, jak rodniki tlenowe, rodniki azotowe, aldehydy i węglowodory aromatyczne dochodzi do zaburzenia struktury komórki, jej właściwości genetycznych czy właściwości metabolicznych. Nasila się też zjawisko śmierci komórki (nekrozy⁷). Jeśli procesy te dotyczą

⁷ Nekroza, martwica, śmierć komórki, w wyniku uszkodzenia lub działania toksyn, przejawiająca się w samostrawieniu przez enzymy wewnątrzkomórkowe, rozpadzie błony komórkowej i wypłynięciu składników

coraz większej liczby komórek, prowadzą w konsekwencji do zaburzonej pracy narządów i układów.



Schemat 1: Anna Kowalewska, Wpływ dymu tytoniowego na organizm człowieka.

Zdrowotne konsekwencje palenia tytoniu zależą od wielu czynników, np. liczby wypalanych papierosów, czasu palenia, predyspozycji genetycznych, stanu zdrowia, oraz innych czynników jak np. sposób odżywiania, spędzania czasu wolnego, czy narażenia na składniki dymu tytoniowego w dzieciństwie.

Najczęściej zaburzenia będące następstwem palenia tytoniu dotyczą układu oddechowego, krwionośnego lub odpornościowego, chociaż również występują w układzie moczowym, pokarmowym i innych. W licznych badaniach wykazano związek pomiędzy czynnym i biernym paleniem tytoniu, a powstaniem nowotworowych i nienowotworowych chorób układu oddechowego, chorób układu krążenia oraz schorzeniami wieku rozwojowego.

Palenie tytoniu jest obecnie uznane za jedną z głównych przyczyn chorób:

1. układu krążenia,
2. rozwoju miażdżycy,

komórkowych. Nekroza jest zjawiskiem odmiennym od apoptozy mechanizmu programowej śmierci komórki. Kalat J., *Biologiczne podstawy psychologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 111. Traczyk W., *Fizjologia człowieka w zarysie*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000, s. 48-49.

3. przewlekłej obturacyjnej choroby płuc,
4. nowotworów krtani,
5. nowotworów nosogardzieli,
6. nowotworów płuc,
7. nowotworów pęcherza moczowego.

Dym wdychany podczas biernego palenia zawiera często wyższe stężenia wielu związków, jak np. tlenku węgla, amoniaku, tlenków azotu, oraz lotnych N-nitrozoamin, uznanych za związki kancerogenne. W strumieniu bocznym wyższe jest też stężenie cyjanowodoru i wielu węglowodorów aromatycznych, kadmu i formaldehydu. U biernych palaczy częściej niż u osób nie narażonych na działanie dymu tytoniowego pod wpływem między innymi takich związków jak nikotyna, tlenek węgla, tlenki azotu, kadm, rozwijają się choroby sercowo-naczyniowe. Dzieci i osoby dorosłe niepalące, przebywające w otoczeniu palaczy w środowisku domowym lub w miejscu pracy częściej zapadają na choroby górnych dróg oddechowych, astmę, występuje u nich kaszel i podrażnienie błon śluzowych nosa i oczu. Zmianom tym towarzyszy upośledzenie funkcji układu oddechowego przez zaburzone działanie nabłonka migawkowego, przepuszczalności nabłonka płucnego, czy kurczliwości oskrzeli. U osób narażonych na działanie dymu tytoniowego w wielu przypadkach do złego samopoczucia, kłopotów z koncentracją i snem.

Bierne palenie tytoniu stanowi istotne zagrożenie zdrowia dzieci na całym świecie. W Polsce każdego roku rodzi się 100 tys. dzieci, których matki będąc w ciąży paliły tytoń. Ponad połowa (60%) małych dzieci narażonych jest na bierne palenie przez jednego lub oboje rodziców.

Literatura:

Kowalewska A.: Ochrona przed narażeniem na środowiskowy dym tytoniowy. W: Woynarowska B. i in.: *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*. PWN. Warszawa 2010.

Szyborski J., Laskowska-Klita T., Mazur J. (red.): *Zdrowie naszych dzieci. Dzieciństwo wolne od dymu tytoniowego*. Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 2001.

Zatoński W., Przewoźniak K. (red.): *Palenie tytoniu w Polsce: Postawy, Następstwa zdrowotne i profilaktyka*. Centrum Onkologii, Warszawa 1999.

2. WPŁYW DYMU TYTONIOWEGO (PALENIE CZYNNIE I BIERNE) NA SAMOPOCZUCIE I FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA

PRZYRODA	Klasa VI
Zadania (cele szczegółowe):	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przekazanie informacji na temat składników dymu tytoniowego. 2. Wyjaśnienie pojęcia „bierne palenie tytoniu”. Przekazanie uczniom wiedzy na temat wpływu składników dymu tytoniowego na funkcjonowanie organizmu człowieka. 3. Kształtowanie umiejętności ochrony przed narażeniem na działanie dymu tytoniowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przykładowe składniki dymu tytoniowego - zał. 2.1. • Zestawy skopiowanych i pociętych kartek z opisem związków i ich właściwości - zał. 2.2. • Opisy wybranych sytuacji, w których ktoś jest narażony na bierne palenie - zał. 2.3. • Tablica • Arkusze papieru A0, kredki
Czas trwania zajęć – 2 x 45 minut	
<p>Oczekiwane efekty. Uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – znali podstawowe terminy: dym tytoniowy, bierne palenie, – wiedzieli co to jest dym tytoniowy, – rozumieli dlaczego dym tytoniowy uszkadza poszczególne komórki, tkanki i organy zarówno osób palących tytoń czynnie, jak i biernie, – potrafili przedstawić argumenty przeciwko paleniu tytoniu w ich obecności, – mieli możliwość przećwiczenia reagowania na podejmowanie prób palenia tytoniu w ich obecności. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Zapisz na tablicy dwa niedokończone zdania: <i>Gdy jadę do lasu i czuję świeże powietrze to...</i>, <i>Gdy przebywam w pomieszczeniu w którym jest duszno to...</i> Poproś aby jedna osoba dokończyła pierwsze zdanie, następna drugie, a kolejna znowu pierwsze itd. Nawiązując do odpowiedzi uczniów wyjaśnij temat dzisiejszych zajęć, zwróć uwagę na związek pomiędzy jakością wdychanego powietrza, a samopoczuciem człowieka.</p> <p>Ćwiczenie 1 (20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnij uczniom pojęcie dymu tytoniowego. 2. Podziel uczestników na zespoły 4-osobowe, każdej grupie przydziel zestaw karteczek (zał. 2.2). Zadaniem grupy jest połączyć związek z informacjami na jego temat. 3. Zachęć uczniów, aby po wykonaniu tego zadania podzielili się uwagami, w jakim stopniu przeczytane informacje były dla nich nowe, na ile ich zaskoczyły? Jeśli uczniowie nie będą potrafili dopasować wszystkich karteczek, nauczyciel pomaga w wykonaniu ćwiczenia. 4. Poproś, aby przedstawiciele grup podawali po jednym z przykładów związku i informacji z nim związanych. Zwróć uwagę, że substancje te wraz z dymem tytoniowym dostają się do organizmu za każdym razem, kiedy człowiek wdycha dym tytoniowy. Na koniec podsumuj zadanie i zwróć uwagę, że to tylko niektóre z pośród 4000 związków 	

chemicznych zawartych w dymie tytoniowym, a 40 z nich ma działanie rakotwórcze.

Ćwiczenie 2. (30 min)

1. Rozdaj każdej grupie arkusz papieru A0 i kredki z poleceniem, aby na plakacie przedstawili co dzieje się z dymem tytoniowym uwalnianym podczas palenia tytoniu.
2. Poproś o zaprezentowanie wyników pracy na forum klasy.
3. Zwróć uwagę, że dym tytoniowy dostaje się do płuc, a następnie wraz z krwią zostaje rozprowadzony po całym organizmie. Wyjaśnij, że choć najbardziej na działanie dymu tytoniowego narażony jest układ oddechowy, to składniki dymu praktycznie docierają do wszystkich części naszego ciała. W zależności od predyspozycji genetycznych, aktualnego naszego stanu zdrowia i etapu rozwoju oraz dawki ekspozycji na dym tytoniowy u różnych osób mogą pojawić się różne objawy i dolegliwości. Niektóre dolegliwości pojawiają się, w krótkim czasie, inne dają o sobie znać po kilku latach. Podkreśl, że negatywny wpływ dymu tytoniowego na organizm występuje u czynnych i biernych palaczy tytoniu.

Ćwiczenie 3. (30 min)

Rozdaj przedstawicielom grup opis różnych sytuacji, w których rówieśnicy, rodzice, osoby urzędowe, przypadkowe osoby palą papierosy w obecności innych osób (zał.2.3.). Zadaniem grupy jest odegranie scenki, która przedstawiałaby opisaną sytuację oraz ustalony przez grupę sposób reagowania w przypadku narażenia ich samych lub innych osób na bierne palenie.

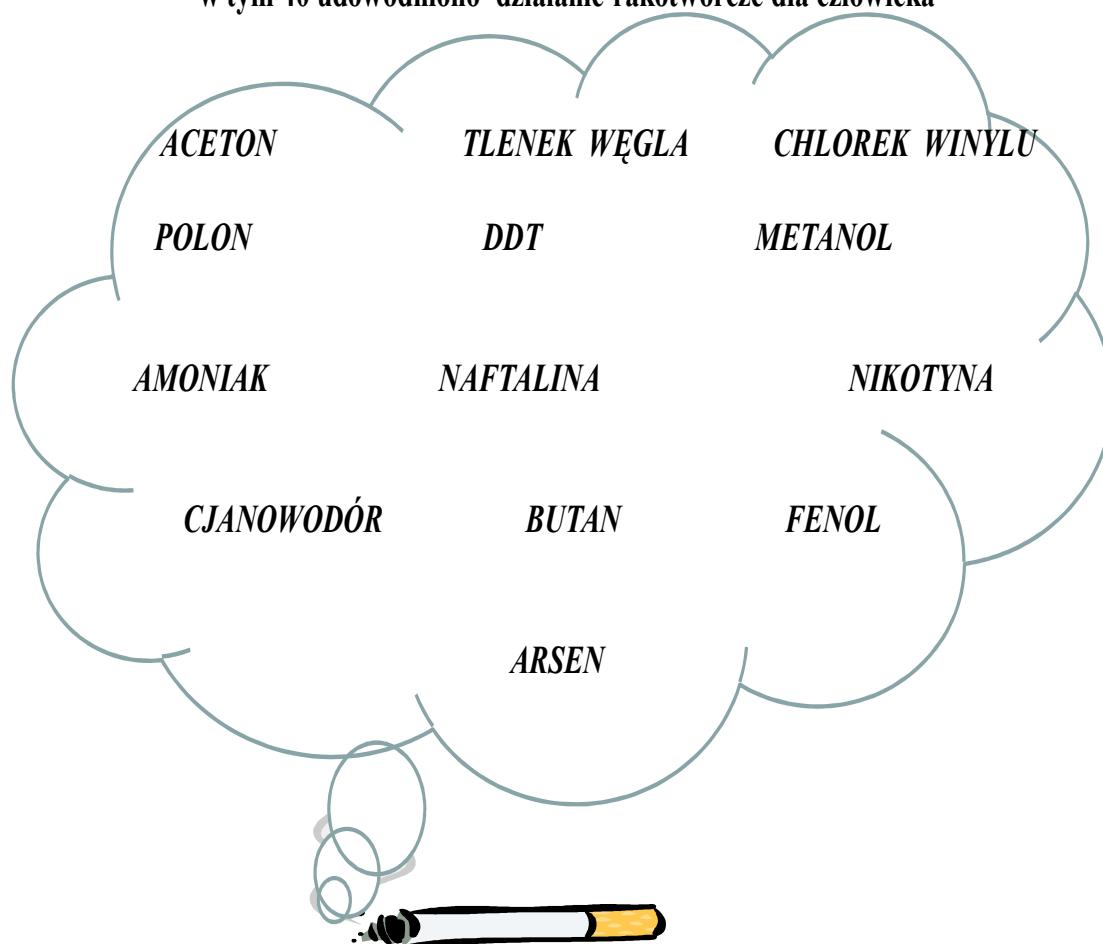
Część końcowa (5 min)

Poproś, aby na kolejne zajęcia każdy uczeń napisał po trzy argumenty dlaczego osoby niepalące papierosów powinny bronić się przed biernym paleniem.

Na koniec spytaj uczestników, czy podobały się im dzisiejsze zajęcia, co najbardziej w nich im się podobało, a co by zmienili?

Załącznik 2.1.

**Dym tytoniowy zawiera 4 000 związków chemicznych
w tym 40 udowodniono działanie rakotwórcze dla człowieka**



Źródło: Opracowanie A. Kowalewska na podstawie W. Zatoński „Jak rzucić palenie”, Fundacja Promocja Zdrowia 2003

Załącznik 2.2.

ACETON	Trujący rozpuszczalnik - składnik zmywaczy do paznokci, farb i lakierów
TLENEK WĘGLA	Śmiertelnie trujący gaz – powoduje zacczadzenie, we krwi powoduje wyparcie tlenu z połączeń z hemoglobina, w następstwie dochodzi do niedotlenienia organizmu w tym np. serca
NAFTALINA	Środek przeciw mołom
NIKOTYNA	Silna trucizna, zaburza pracę układu krążenia, uzależnia tak jak narkotyki
METANOL	Alkohol, powoduje zatrucia organizmu, w zależności od dawki powoduje utratę wzroku lub śmierć organizmu
POLON	Pierwiastek silnie promieniotwórczy
AMONIAK	Parząca substancja, drażniący gaz
BENZOPIREN	W organizmie człowieka uszkadza komórki, ma silne właściwości rakotwórcze
CYJANOWODÓR	Substancja o właściwościach rakotwórczych
DDT	Środek owadobójczy, obecnie wycofany z obiegu ponieważ kumuluje się w żywych organizmach

A. Kowalewska, Opracowanie własne na podstawie literatury

Załącznik 2.3.

Kasia jest w domu ze starszą siostrą. W czasie nieobecności rodziców przychodzą znajomi siostry. Jedna z jej koleżanek zaczyna palić papierosa. Gdy Kasia zwraca jej uwagę, że u nich w domu się nie pali, dziewczyna mówi, że nic się nie stanie jak wypali jednego papierosa.

Piotrek jedzie samochodem z rodzicami, w pewnym momencie ojciec chłopca zaczyna palić papierosa.

Marysia jest u siebie w mieszkaniu, czuje dym z papierosów, który jej przesadza. Okazuje się, że na klatce schodowej jej sąsiadka pali papierosy, gdy Marysia zwraca jej uwagę odpowiada, że nie pali w domu, bo nie chce truć swojego dziecka.

3. Asertywność - ja nie palę. Jak oprzeć się namowom i nie stracić przyjaciół?

Asertywność to sztuka wyrażania uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o **przestrzeganie należnych nam praw, ale bez naruszania praw innych**. Jest to umiejętność, której można się nauczyć, a nie cecha, z którą jedni się rodzą, a inni nie. Asertywność pomaga nam nawiązywać poprawne relacje społeczne, radzić sobie w sytuacjach trudnych, zaspokajać nasze potrzeby, pragnienia, spełniać życzenia; zapobiega też niepotrzebnemu kumulowaniu emocji. Istnieją jednak sytuacje, w których zachowanie asertywne nie jest odpowiednie – np. w rozmowie z rodzicem czy nauczycielem często bardziej adekwatne jest zachowanie uległe, a w sytuacji zagrożenia - reakcja agresywna. Dlatego asertywność oznacza również umiejętność oceniania sytuacji.

Temat asertywności jest szczególnie istotny dla dzieci i młodzieży w kontekście umiejętności **asertywnego odmawiania**. Uczenie dzieci tego typu strategii pozwala maksymalnie opóźnić (lub eliminować) inicjację tytoniową, alkoholową, narkotykową, seksualną, wchodzenie w grupy przestępcze itp. Asertywne odmawianie polega na **bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniu swojej odmowy** („nie”), bez pretensji i usprawiedliwień. Niezbyt jasno wyrażona forma odmowy lub nadmierne usprawiedliwianie się może bowiem zachęcać rozmówcę do dalszego namawiania. Najlepszym argumentem jest odwołanie się do swoich preferencji („wolę”, „chcę”, „postanowiłem”), bez proszenia o pozwolenie czy tłumaczenia. Czasem warto jest też uprzedzić, że nie będzie się czegoś robić, zanim dojdzie do konieczności bezpośredniej odmowy (np. „chcę od razu powiedzieć, że chętnie z Wami porozmawiam, ale nie będę palić”).

Jedną z najczęściej stosowanych technik asertywnego zachowania, szczególnie przydatną, gdy chcemy powiedzieć „nie” drugiej osobie jest **„zacięta płyta”**. Polega ona na sformułowaniu krótkiego, precyzyjnego i łatwego do zrozumienia stwierdzenia, a następnie na wielokrotnym powtarzaniu go, tonem spokojnym i stanowczym (np. „dziękuję, nie palę”). Ważne jest, aby język ciała był zgodny z tym komunikatem. Dobrze jest tę technikę wcześniej przećwiczyć, aby nie dać się rozmówcy zbić z tropu.

Literatura:

McKay M., Davis M., Fanning P.: *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. GWP, Gdańsk 2003.

Król-Fijewska M.: *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*. Intra, Warszawa 2001.

3. ASERTYWNOŚĆ – JA NIE PALĘ. JAK OPRZEĆ SIĘ NAMOWOM I NIE STRACIĆ PRZYJACIÓŁ?

PRZYRODA	Klasa VI
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie młodzieży z pojęciem asertywności. 2. Przedstawienie metod skutecznego odmawiania. 3. Stworzenie uczniom okazji do refleksji na temat prawa do ochrony własnego zdrowia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skopiowane i wycięte opisy scenek z Załącznika 3.1. • Tablica <p>Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafili odmówić zapalenia papierosa, – znali swoje mocne i słabe strony w sytuacji nacisku, – znali podstawowe strategie mówienia „nie”, – rozumieli, że mają prawo chronić własne zdrowie. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (3 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji nie będą potrzebne zeszyty i książki, gdyż będziecie mówili o trudnej sztuce mówienia „nie”. Poproś uczniów, aby po kolei każdy powiedział jedno słowo, które zaczyna się od „nie” (np. nieładny, nie lubię itd.) – zasugeruj, aby starali się, by żadne słowo nie powtórzyło się. Spytaj, czy słowo „nie” jest trudne do wymówienia? Powiedz, że choć słowo to wydaje się proste, to są sytuacje, w których mamy trudność z jego wyrażeniem. Bywa tak w sytuacji, gdy ktoś nas do czegoś namawia, a my boimy się, nie chcemy albo wstydzimy się odmówić. Poproś uczniów o podanie kilku przykładów takich sytuacji. Powiedz, że dziś zajmiemy się sytuacją namawiania do palenia papierosów.</p> <p>Ćwiczenie 1. (20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Odgrywanie ról <ul style="list-style-type: none"> • podziel uczestników na grupy 3-osobowe przez odliczanie do trzech; • przydziel każdemu jedną z ról: 1 - <i>osoba namawiana</i>, 2 - <i>osoba namawiająca</i>, 3 - <i>obserwator</i> i rozdaj wycięte z Załącznika 3.1. opisy scenek. • poproś uczniów o odegranie swoich ról. Powiedz, że mają na to 3min. • po odegraniu ról poproś „aktorów” aby opowiedzieli o swoich odczuciach w sytuacji kiedy byli osobą <i>namawiającą</i>, <i>namawianą</i> i <i>obserwatorem</i> 3 - kto miał silniejsze argumenty, które z argumentów odmowy były skuteczne, a które nieskuteczne, w jaki sposób osoba <i>namawiana</i> opierała się presji osoby <i>namawiającej</i>. • poproś, aby teraz dzieci zamieniły się rolami: 1 - <i>obserwator</i>, 2 - <i>osoba namawiana</i>, 3 - <i>osoba namawiająca</i> i ponownie odegrały swoje role, a potem opowiedziały o swoich odczuciach. • poproś aby dzieci po raz ostatni zamieniły się rolami - każdy odgrywa rolę, w której jeszcze nie miał okazji wystąpić. Zachęć do ponownego podzielenia się odczuciami. 2. Przeprowadź krótką dyskusję na temat: <i>Czy łatwo jest odmawiać, gdy ktoś proponuje papierosa?</i> 3. Spytaj: <i>Co możemy robić, aby uniknąć bycia namawianym lub skutecznie odmówić?</i> 	

Podziel tablicę na 2 części. Odpowiedzi zapisuj na lewej połowie tablicy (np. odejdz od osoby, która namawia cię do czegoś złego, wyjdź z pomieszczenia, w którym ktoś robi coś złego, trzymaj się tych, którzy nie palą, zmień temat, zamień temat w żart, zaproponuj coś w zamian itp.).

Ćwiczenie 2. (20 min)

1. Spytaj uczniów, czy znają pojęcie „asertywność”. Wyjaśnij, że jest to sposób wyrażania uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, bez naruszania praw innych. Asertywność ma zastosowanie w różnych sytuacjach, między innymi właśnie wtedy, gdy ktoś nas do czegoś próbuje namówić, a my na to nie mamy ochoty.
2. Wyjaśnij, że podstawą zachowań asertywnych jest znajomość swoich praw. Poproś uczniów, aby wymienili swoje prawa, do których mogą się odwołać, odmawiając zapalenia papierosa. Jeśli uczniowie będą mieli problem z wymienieniem praw, podaj przykład (np. mam prawo być zdrowym, mam prawo przebywać w pomieszczeniu, w którym nie śmierdzi, mam prawo mieć własne zdanie, mam prawo dokonywać wyborów). Odpowiedzi zapisz na drugiej połowie tablicy.
3. Powiedz, że gdy znamy nasze prawa, możemy przystąpić do asertywnego odmawiania. Polega ono na **bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniu swojej odmowy** („nie”), **bez pretensji i usprawiedliwień** (zwróć uwagę, że w odgrywanych przed chwilą scenkach często kłopot z odmową wynikał z tego, że osoba namawiana zaczynała się usprawiedliwiać, więc namawiający wysuwał coraz więcej argumentów). Dobrze jest odwołać się do swoich preferencji („wolę”, „chcę”, „postanowiłem”), bez proszenia o pozwolenie czy tłumaczenia. Powiedz, że jedną z metod odmawiania jest technika „zaciętej płyty”. Polega ona na sformułowaniu krótkiego, precyzyjnego i łatwego do zrozumienia stwierdzenia, a następnie na wielokrotnym powtarzaniu go, tonem spokojnym i stanowczym (np. „dziękuję, nie palę”). Ważne jest, aby język ciała był zgodny z tym komunikatem.
4. Poproś, aby każdy z uczniów przygotował sobie takie stwierdzenie. Zaproponuj, aby uczniowie ponownie podzielili się na 3-osobowe grupy i znów trzykrotnie (tak jak w poprzednim ćwiczeniu, z zamianą ról) odegrali swoje role, ale tym razem używając techniki „zaciętej płyty” i zasad asertywnego odmawiania.
5. Poproś, aby na forum klasy uczniowie podzielili się swoimi odczuciami – czy teraz byli bardziej skuteczni jako odmawiający, czy było im łatwiej odmówić, jak czuli się namawiając, co zaobserwowali jako obserwatorzy.

Część końcowa - podsumowanie zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wnoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Uwagi:

Scenariusz należy realizować po przeprowadzeniu scenariusza dotyczącego wpływu dymu tytoniowego na samopoczucie i funkcjonowanie organizmu. Jeśli będzie zbyt mało czasu na lekcji, zrezygnuj z odgrywania scenek w ćwiczeniu 2 i poproś uczniów, by na forum klasy podali przykłady komunikatów „zaciętej płyty”.

Załącznik 3.1.

Osoba 1 – *namawiany*

Nigdy nie spróbowałeś papierosa, uważasz, że papierosy szkodzą i nie chcesz tego robić. Jeden z twoich kolegów przyniósł do szkoły papierosy i po lekcjach namawia wszystkich, żeby spróbowali zapalić. Chcesz się trzymać z daleka od papierosów, ale większość twoich kolegów daje się namówić na palenie.

Osoba 2 - *namawiający*

Znalazłeś w domu papierosy i postanowiłeś wziąć je do szkoły, żeby zaimponować kolegom. Po lekcjach namawiasz kolegów do zapalenia papierosa. Większość z nich się na to zgodziła, ale jeden nie chce zapalić. Twoim zadaniem jest namówić go do zapalenia papierosa.

Osoba 3 – *obserwator*

Twoim zadaniem jest w milczeniu obserwować rozmowę kolegów. Zwróć uwagę na to jakich argumentów używają, jak się zachowują (np. czy podnoszą głos, wykonują jakieś ruchy rękami itd.). Kto Twoim zdaniem wychodzi zwycięsko z tego dialogu?

4. Alternatywne sposoby spędzania czasu. Czy można się bawić bez stosowania używek?

Jednymi z najskuteczniejszych metod profilaktycznych są tzw. **strategie alternatywne**, polegające na stwarzaniu alternatyw dla zachowań ryzykownych, poprzez angażowanie dzieci i młodzieży w społecznie akceptowane aktywności (działalność społeczną, sportową, artystyczną itp.). Stwarzanie takich możliwości zapobiega podejmowaniu działań szkodliwych dla zdrowia i jednocześnie pokazuje młodym ludziom inne możliwości zaspokajania własnych potrzeb, w tym samorealizacji, akceptacji, przynależności.

Znając potencjalne przyczyny sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne (w tym tytoń), możemy próbować przynajmniej część z nich eliminować. Wśród czynników psychologicznych przyczyniających się do używania tego typu substancji często pojawia się ucieczka od emocji negatywnych i wzmacnianie pozytywnych. Alternatywnym zachowaniem zaspokajającym tego typu potrzeby jest aktywność fizyczna. Inne częste czynniki sprzyjające sięganiu po używki to pokonanie nieśmiałości i chęć pocucia się „na luzie”. Skuteczna alternatywa w tym przypadku to np. organizowanie zajęć grupowych sprzyjających nawiązywaniu kontaktów towarzyskich. Kolejną grupą przyczyn sięgania po substancje psychoaktywne to chęć pocucia się dorosłym (efekt negatywnych wzorców dostarczanych przez najbliższe otoczenie, filmy i mass media) oraz poszukiwanie własnej tożsamości i autonomii (uwalnianie się od więzi z rodzicami). Alternatywą jest w tej sytuacji stwarzanie możliwości podejmowania działań, które wymagają samodzielności i odpowiedzialności (np. prowadzenie zajęć dla młodszych uczniów).

Ważna jest też znajomość specyfiki rozwoju psychicznego młodzieży. Wiek 10-12 lat to czas, w którym często rozpoczyna się bunt przeciwko dorosłym (jego szczyt przypada na czas gimnazjum). Młodzież zaczyna mieć poczucie, że dorośli jej nie rozumieją i że chcą specjalnie ograniczać jej wolność. Dlatego też ważne jest, by pokazywać różne możliwości, a nie narzucać swoją wolę. Jeśli mamy wachlarz alternatywnych zachowań, jest duża szansa, że nastolatek sam wybierze coś, co go interesuje i, co ważne, będzie miał poczucie, że jest to jego własna decyzja, której będzie się trzymać.

Literatura:

Obuchowska I.: *Drogi dorastania*. WSiP, Warszawa 1996.

Zajączkowski K.: *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*. WSiP, Warszawa 2003.

**ALTERNATYWNE SPOSOBY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU.
CZY MOŻNA SIĘ BAWIĆ BEZ STOSOWANIA UŻYWEK?**

WYCHOWANIE FIZYCZNE	klasy IV-VI
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczniom różnorodności form spędzania wolnego czasu. 2. Stworzenie okazji do refleksji na temat korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia aktywności. 	<ul style="list-style-type: none"> • Piłka • 4 arkusze papieru • 4 flamastry czarne, 4 czerwone, 4 niebieskie i 4 zielone • Tablica lub duży arkusz papieru <p>Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wiedzieli w jaki sposób można ciekawie zorganizować sobie czas nie podejmując ryzykownych zachowań, – potrafili krytycznie ocenić korzyści i straty płynące z różnych form aktywności. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (3 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie mówić o czasie wolnym. Poproś uczniów, aby stanęli w kręgu, weź piłkę i spytaj jak najchętniej spędzają czas po lekcjach. Poproś, aby osoba, która otrzyma piłkę odpowiedziała na to pytanie, a następnie rzuciła piłkę do kolejnej osoby, która jeszcze nie mówiła. Gdy każdy z uczniów odpowie na pytanie powiedz, że jak widać są różne sposoby spędzania wolnego czasu – część z nich jest bardziej, a część mniej korzystna dla zdrowia.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Praca w grupach <ul style="list-style-type: none"> • Podziel uczniów na 4 grupy. Każdej grupie daj duży arkusz papieru, czarny flamaster i poproś, aby wypisali jak najwięcej pomysłów na to, co można robić w czasie wolnym. Poproś, aby pisali bardzo wyraźnie, pozostawiając odstępy pomiędzy odpowiedziami. • Gdy grupy skończą pracę poproś, by przekazały swój arkusz grupie siedzącej obok (np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Rozdaj każdej grupie po jednym flamastrze czerwonym, zielonym i niebieskim. Poproś, aby uczniowie przyjrzeni się wypisanym przez kolegów aktywnościom. Poproś, aby zielonym flamastrem zaznaczyli te aktywności, które ich zdaniem są korzystne dla zdrowia, czerwonym – niekorzystne, a niebieskim – takie, które mogą być zarówno korzystne jak i niekorzystne. • Poproś, aby grupy ponownie przekazały swój arkusz sąsiedniej grupie. Następnym zadaniem jest wybranie 5 aktywności (najlepiej zaznaczonych na niebiesko) i wypisanie obok (w miarę wolnego miejsca) korzyści i strat dla zdrowia, jakie niosą one ze sobą. • Poproś, aby grupy kolejny raz przekazały arkusze sąsiedniej grupie. Teraz zadaniem grup jest wybranie 1 spośród opisanych przez poprzedników aktywności i odegranie scenki, prezentującej takie zachowanie. Pozostałe grupy zgadują co to jest. • Poproś, aby grupy po raz ostatni wymieniły się arkuszami (każda grupa powinna otrzymać swój własny) i przyjrzały się wynikom pracy kolegów. Poproś, aby jedna osoba 	

z każdej grupy odczytała główne korzyści i straty dla zdrowia zidentyfikowane przez kolegów.

2. Podsumuj pracę w grupach – powiedz, że jak widać jest bardzo wiele sposobów spędzania wolnego czasu, mniej lub bardziej korzystnych dla zdrowia. Zachęć do dyskusji na temat tego, które z tych aktywności wykonujemy w towarzystwie kolegów i koleżanek, a które indywidualnie. Zapytaj, które z nich sprawiają uczniom najwięcej przyjemności.

Ćwiczenie 2. (10 min)

1. Powieś na ścianie duży arkusz papieru lub podejź do tablicy. Podziel arkusz/tablicę na dwie części pionową kreską. Powiedz, że czasem możemy zaobserwować, że młodzież spędzając wolny czas pali papierosy albo pije alkohol. Spytaj, dlaczego to robią? Odpowiedzi zapisz po lewej połowie arkusza.
2. Poproś, aby teraz do każdego podanego powodu powiedzieli co innego można robić, aby osiągnąć to samo, ale bez papierosa czy piwa. Odpowiedzi zapisz po prawej stronie. Zadbaj o to, aby każdy powód znalazł swoje alternatywne rozwiązanie.
3. Podsumuj, że nie są potrzebne używki, żeby się dobrze bawić.

Ćwiczenie 3. (10 min)

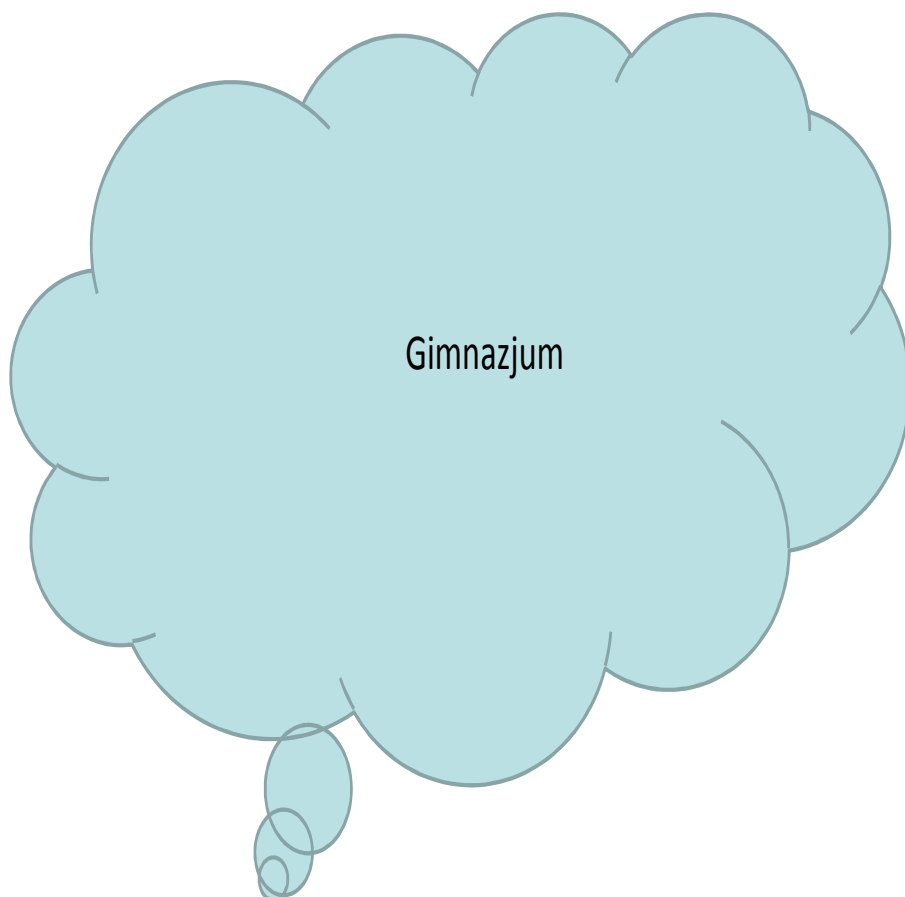
Weź piłkę. Poproś, aby uczniowie ponownie stanęli w kręgu.

1. Powiedz, że organizujecie imprezę. Każdy coś przynosi ze sobą (do jedzenia, dekoracji, zabawy). Rzucamy piłkę do kolegi lub koleżanki, mówiąc „co przynosimy” (np. „mandarynki”). Jeśli ktoś powie „papierosy” lub „alkohol”, osoba, do której leci piłka nie może jej złapać.
2. Poproś, aby uczniowie usiedli w kręgu i zaproponuj zabawę typu „chodzi lisek”. Poproś, aby jeden ochotnik wstał. Daj mu do ręki piłkę. Powiedz, że to jest „paczka papierosów”. Poproś, aby szedł dookoła kręgu i po cichu położył za kimś „paczkę”. Osoba, która otrzyma przesyłkę ma się jej jak najszybciej pozbyć, goniąc dookoła kręgu tego, kto podrzucił „paczkę”. Jeśli go złapie, oddaje mu „paczkę” mówiąc, „NIE POTRZEBUJĘ TEGO” i podkładacz szuka kolejnej osoby. Jeśli „podkładaczowi” uda się uciec – zajmuje miejsce osoby, która teraz ma „paczkę”. Kolejna osoba chodzi dookoła kręgu.

Część końcowa - podsumowanie zajęć.

Zapytaj co uczestnicy wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

III etap edukacyjny



Gimnazjum

5. Pojęcie uzależnienia na przykładzie zespołu uzależnienia od nikotyny

Człowiek może uzależnić się właściwie od wszystkiego, więc potencjalnie uzależnienie może dotyczyć może każdego z nas. „Wszyscy w jakimś stopniu zniekształcamy obraz naszej rzeczywistości stosownie do swoich potrzeb i potem płacimy za to, bo przestajemy widzieć jaka ona jest naprawdę”. „Każdy z nas tęskni do raju nieświadomości, znieczulenia, beztroski. Jeśli ktoś w pełni ulegnie tej tęsknocie, uzależnienie oferuje fałszywy raj na jakiś czas, by potem ukazać swoje prawdziwe, niszczące oblicze”⁸.

Dla niektórych papieros, zakup nowej rzeczy, kieliszek alkoholu, batonik, wydają się sposobem ucieczki od nudy, uczucia bólu, smutku, zwątpienia. Uczucia te mają dla człowieka istotne znaczenie na drodze jego dojrzewania fizycznego, psychicznego i społecznego. Powinny być sygnałem do zastanowienia się nad swoim życiem, podjęcia w nim zmian, którym towarzyszyć będzie trud pracy nad samym sobą i relacjami z innymi ludźmi. Uczucia te można uśmierzać za pomocą kolejnego uzależnienia, tworząc sobie nowy świat beztroski, ale przypomina to budowanie zamków z piasku.

Proces uzależnienia przebiega u każdego trochę inaczej, ponieważ stanowi wypadkową czynników farmakologicznych i związanych z funkcjonowaniem człowieka jako oddzielnej jednostki oraz członka społeczności. Nie można przewidzieć, która z osób podejmujących zachowanie ryzykowne się uzależni, jak szybko to nastąpi i czy uda jej się z tego zrezygnować. Dlatego tak ważne jest w przypadku środków psychoaktywnych nierozpoczynanie ich przyjmowania. Używanie substancji psychoaktywnych i podejmowanie innych zachowań ryzykownych wiąże się z większym ryzykiem uzależnień, gdy są podejmowane przez osoby na etapie dojrzewania fizycznego, psychicznego czy społecznego.

W rozwoju uzależnienia, niezależnie od jego rodzaju, można wyróżnić pewne etapy, którym towarzyszą podobne, a często takie same objawy. U wszystkich osób uzależnionych obserwuje się występowanie **systemu zachowań utrwalających dane zachowanie**, które powodują, że osoba nie jest w stanie rozpoznać i uznać swojego uzależnienia, zrozumieć siebie, swoich emocji i zachowania oraz być gotowym do pracy nad sobą. Poniżej zostaną omówione kryteria diagnozy uzależnienia na przykładzie uzależnienia od nikotyny. Mogą być one również pomocne przy diagnozie innych uzależnień, gdy w miejsca, w których wymienione jest palenie tytoniu wpisujemy inną substancję lub zachowanie.

⁸ Dodziuk A., Kapler L.: Nałogowy człowiek. Instytut Psychologii Zdrowia PTP Łódź 2007 s. 11.

Na uzależnienie składa się wiele objawów, dlatego mówi się o zespole uzależnienia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oficjalnie uznała jako jednostkę chorobową zespół uzależnienia od nikotyny (F-17). W Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) zespół uzależnienia od nikotyny definiuje się jako „zespół objawów behawioralnych, fizjologicznych i zmian procesów poznawczych, które pojawiają się w toku przyjmowania wielokrotnie środka”.

Zespół charakteryzuje się:

- silną potrzebą używania tytoniu,
- trudnościami kontrolowania tego zachowania,
- uporczywym używaniem tytoniu pomimo szkodliwych następstw,
- preferowaniem palenia tytoniu ponad inne zajęcia i zobowiązania,
- zwiększającą się tolerancją,
- występowaniem zespołu abstynencyjnego.

W celu zdiagnozowania zespołu uzależnienia od nikotyny wystarczy stwierdzenie, występowania co najmniej trzech z powyższych objawów w ciągu ostatniego roku⁹. Szczegółowe omówienie poszczególnych objawów zespołu uzależnienia przedstawiono w tabeli na następnej stronie.

Literatura:

Kowalewska A.: Zapobieganie paleniu tytoniu. W: Niewiadomska I., Kalinowski M. (red.): *Wezwanie do działania. Zasoby społeczne w profilaktyce zachowań destrukcyjnych*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2010.

Woronowicz B.T.: *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2009.

⁹ Światowa Organizacja Zdrowia. *Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych*. Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Kraków 2006, Rewizja 10, t.1, s. 305-309.

Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny

Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny	Przykłady zachowań
Silna potrzeba używania tytoniu	Osoba, która wypaliła papierosa, myśli o tym, czy został jej jeszcze papieros na później, po jakimś czasie odczuwa, że musi zapalić. Osoba, która nawet na jakiś czas przestała palić liczy dni, kiedy będzie mogła to uczynić, w sytuacjach w których zwykle paliła ciągle myśli o paleniu jako czymś przyjemnym, postrzega osoby, które palą jako „szczęśliwe”. Ma przekonanie, że jeśli tego nie zrobi będzie czuć się gorzej, coś się stanie, nie poradzi sobie.
Trudność kontrolowania zachowania	Zachowanie powtarza się w określonych sytuacjach i składa się z sekwencji zachowań. Jeśli mechanizm ten pod wpływem różnych czynników zostanie uruchomiony, trudno go powstrzymać. np. osoba pali tytoń, gdy jest zdenerwowana, trudno jej jest się powstrzymać w miejscach zabronionych, podejmuje decyzje, że w danym dniu wypali tylko jednego papierosa, ale po jego wypaleniu czuje potrzebę zapalenia kolejnego.
Używanie wbrew szkodliwym następstwom	Osoba pali pomimo negatywnych następstw: zdrowotnych - zaostrenia przebiegu choroby układu oddechowego, krążenia lub innych, obniżenia samooceny, poczucia własnej wartości; społecznych – różnych objawów braku akceptacji społecznej, zwolnienia z pracy, usunięcia z obozu, rozłąki z partnerem, ekonomicznych - braku pieniędzy, np. na jedzenie, wycieczkę, lekarstwa.
Przedkładanie palenia ponad inne zajęcia	Unikanie spotkań z przyjaciółmi, ponieważ nie można w ich towarzystwie palić, wychodzenie podczas ciekawego przedstawienia, meczu, bo w trakcie nie można palić papierosów.
Zwiększona tolerancja	Osoba, aby doznać objawów po paleniu takich jak dawniej musi wypalić więcej papierosów.
Wystąpienie zespołu abstynencyjnego	W przypadku, gdy osoba nie może zapalić papierosa, lub pali mniej lub rzadziej, pojawiają się różne objawy, np. rozdrażnienie, niepokój, stany lękowe, pogorszenie nastroju, silna potrzeba zapalenia, kłopoty z koncentracją, zmęczenie.
System zachowań utrwalających dane zachowanie	Osoba pomniejsza negatywne konsekwencje, eksponuje korzyści, jakie daje jej palenie tytoniu. Winą za palenie obarcza inne osoby, sytuację w jakiej się znajduje. Minimalizuje potrzebę i możliwości zmiany.

Opracowanie: A. Kowalewska

5. POJĘCIE UZALEŻNIENIA

Chemia	kl. I - III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczestnikom różnych rodzajów uzależnień i objawów im towarzyszących 2. Omówienie objawów zespołu uzależnienia od nikotyny 3. Przećwiczenie rozpoznawania objawów uzależnienia od nikotyny w konkretnych sytuacjach życiowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny załącznik 5.1. • Tablica
Czas trwania zajęć – 45 minut	
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wiedzieli co to jest zespół uzależnienia, tolerancja, zespół abstynencyjny, – potrafili rozpoznawać niektóre objawy, które mogą świadczyć o uzależnieniu od nikotyny, – rozumieli, że człowiek może uzależnić się nie tylko od przyjmowania substancji, ale również od pewnych czynności. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (3 min) Poproś uczniów, aby każda osoba podała przykład od czego człowiek może się uzależnić. Zwróć uwagę, żeby wymieniali zarówno czynności, jak i substancje psychoaktywne. Wyjaśnij, że na dzisiejszej lekcji na przykładzie uzależnienia od nikotyny poznają co to jest zespół uzależnienia i jakie objawy mogą świadczyć o jego występowaniu.</p>	
<p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby przypomnieli sobie czego w ostatnim czasie nie mogli robić, a co zwykle wykonują codziennie i sprawia im dużo zadowolenia. <i>Jak w tej sytuacji się zachowywali?, Jakie myśli i uczucia temu towarzyszyły?</i> Jeśli uczniowie będą mieli trudności można podać przykłady (zapomnieli telefonu, nie mogą się łączyć do Internetu, nie mogą zjeść ulubionej czekoladki lub wypić ulubionego napoju, obejrzeć odcinka serialu, bo zapomnieli czegoś zabrać ze sobą, ktoś im to uniemożliwił lub zrobili to celowo sami. 2. Po kilku minutach zachęć uczniów, aby podzielili się swoimi spostrzeżeniami z innymi uczniami na forum grupy. W trakcie wypowiedzi uczniów zapisuj myśli i uczucia jakie wymieniali uczniowie. 3. Na końcu zapytaj, czy ich zdaniem są uzależnieni od poszczególnych zachowań? Wyjaśnij, że pojęcie uzależnienia jest często nadużywane. Myśli i emocje, które wymieniali odczuwa wiele osób, a na podstawie pojedynczych objawów nie można rozpoznać, czy jest to uzależnienie, czy nie. W celu zdiagnozowania uzależnienia konieczne jest wystąpienie kilku objawów w odpowiednim przedziale czasowym, dlatego mówimy o zespole uzależnienia. 	

Ćwiczenie 2. (20 min)

1. Podziel uczniów na 4-osobowe grupy. Wyjaśnij, że każda grupa otrzyma teraz arkusz (Załącznik 5.1.) z wymienionymi objawami zespołu uzależnienia od nikotyny. Zadaniem grupy jest podanie przykładu sytuacji, w której można zaobserwować dany objaw.
2. Po przedstawieniu wyników pracy w grupach możesz uzupełnić ich przykłady.
3. Na koniec ćwiczenia zwróć uwagę, że aby rozpoznać uzależnienie od nikotyny nie muszą wystąpić wszystkie objawy, ale wystarczy stwierdzenie **trzech objawów w okresie ostatniego roku**. Wyjaśnij, że rozpoczęcie palenia w młodym wieku znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia uzależnienia w krótkim czasie po podjęciu prób palenia. Nawiąż do początku zajęć i spytaj uczniów, czy któreś z objawów mogłyby być charakterystyczne również dla innych uzależnień.

Część końcowa (5 min)

Zapytaj co uczniowie uświadomili sobie podczas zajęć. Zachęć, aby na następne zajęcia znaleźli, np. na stronach internetowych objawy zespołu uzależnienia od komputera, zakupów, gier hazardowych, zakupów i przedstawili na dowolnym przykładzie czym różnią się one od uzależnienia od nikotyny, a co jest dla nich wspólne.

Załącznik 5.1.

Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny	Przykłady zachowań
Silna potrzeba używania tytoniu	
Trudność kontrolowania zachowania	
Używanie mimo świadomości szkodliwych następstw	
Przedkładanie palenia ponad inne zajęcia	
Zwiększona tolerancja	
Wystąpienie zespołu abstynencyjnego	
System zachowań utrwalających dane zachowanie	

6. Pozytywny obraz siebie – nie muszę palić, by być akceptowanym. Akceptacja grupy.

Poczucie własnej wartości, kluczowy element obrazu samego siebie, to wewnętrzne przekonanie o tym, ile jestem wart jako człowiek, wiara w siebie, w swoje umiejętności, szacunek do własnej osoby i akceptacja samego siebie. Jest ono wynikiem oceniania siebie i swoich właściwości z punktu spełnienia wymagań własnych i otoczenia, efektem porównań „ja realnego” z „ja idealnym” oraz własnych cech, zachowań, osiągnięć z tymi samymi przymiotami u innych osób. Poczucie własnej wartości to względnie stała, niezmienna właściwość człowieka.

W okresie adolescencji kształtuje się struktura *Ja* (jakie cechy posiadam i jak je wartościuję), samoocena (na podstawie porównań z innymi) i samowiedza (ocena własnych działań, dokonań). Ogromną rolę w tym czasie pełnią związki rówieśnicze, które wzbudzają poczucie własnej wartości, określają standardy zachowania, zapewniają bezpieczeństwo, rozwijają społeczne kompetencje i są źródłem wzorów do naśladowania. Silna potrzeba akceptacji i strach przed odrzuceniem często skutkują pojawieniem się u nastolatków (adolescentów) **konformizmu** czyli podporządkowaniu się wartościom, poglądom, zasadom i normom postępowania obowiązującym w grupie rówieśniczej.

Akceptacja jest podstawowym zewnętrznym czynnikiem, który może podwyższać samoocenę. Skutkiem braku akceptacji ze strony rówieśników może być obniżone samopoczucie, pesymistyczne spostrzeganie siebie teraz i w przyszłości, niechęć do podejmowania wysiłków z obawy przed niepowodzeniem, utrwalona wyuczona bezradność, poczucie osamotnienia, społeczna bierność, nieśmiałość, niska samoocena, poczucie niższości i nasilenie zachowań, czyniących dziecko niepopularnym.

Chcąc, przynajmniej częściowo, uniezależnić samoocenę dziecka od opinii innych osób, a tym samym ograniczyć zjawisko konformizmu wobec zachowań niepożądanych (ryzykownych dla zdrowia, takich jak np. palenie tytoniu) musimy wzmocnić pozytywny obraz własnej osoby nastolatka. Dając młodzieży inne niż akceptacja rówieśników kryteria samooceny, pozwalamy jej uniezależnić się od opinii rówieśników.

Literatura:

Bee H.: *Psychologia rozwoju człowieka*. Zysk i S-ka, Poznań 2003.

Cialdini R. B.: *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. GWP, Gdańsk 2003.

Harwas-Napierała B., Trempała J.: *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2. PWN, Warszawa 2003.

Obuchowska I.: *Drogi dorastania*. WSiP, Warszawa 1996.

6. POZYTYWNY OBRAZ SIEBIE – NIE MUSZĘ PALIĆ, BY BYĆ AKCEPTOWANY

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE	kl. I - III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Umożliwienie uczniom lepszego poznania własnych zdolności i uświadomienie im „mocnych stron”. 2. Pokazanie młodzieży, w jaki sposób ich mocne strony są widziane przez otoczenie. 3. Uświadomienie nastolatkom na czym polega zjawisko konformizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Kredki • Arkusze z Załącznika 6.1.
Czas trwania zajęć – 45 minut	
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafili wymienić swoje mocne strony, – wiedzieli jakie cechy są ich zaletami i jakie mocne strony dostrzegają w nich inni, – rozumieli, że nie muszą robić tego, co wszyscy, by być akceptowanymi. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min)</p> <p>Zaproś uczniów, aby usiedli w kręgu. Powiedz, że każdy człowiek ma zalety i wady, mocne i słabe strony. Ważne jest, aby wiedzieć, w czym jesteśmy dobrzy, a nad czym powinniśmy jeszcze popracować. Wyjaśnij, że dzisiejsze zajęcia będą służyły poznaniu swoich mocnych stron. Poproś uczniów, aby każdy po kolei, podał rękę sąsiadowi z lewej strony i powiedział mu coś miłego, np. „ładnie dziś wyglądasz”, „podoba mi się twoja bluzka”, „lubię, kiedy koło mnie siedzisz”, „lubię z tobą rozmawiać”. Po skończonym całym okrążeniu poproś, aby teraz każdy, po kolei, na chwilę wstał i powiedział o sobie jedno zdanie zaczynające się od słowa „Potrafię...” (np. potrafię grać na pianinie, stać na rękach, zrobić sałatkę owocową). Wszystkie osoby, które też to potrafią – również wstają na chwilę i mówią: „ja też potrafię...”. Następnie kolejna osoba mówi, co potrafi. Zabawę kończymy, gdy wszyscy uczestnicy mieli okazję się wypowiedzieć.</p>	
<p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Praca indywidualna. Rozdaj uczniom arkusze z Załącznika 6.1. i kredki. Poproś, aby przez chwilę się zastanowili i w odpowiednich miejscach wpisali swoje pozytywne cechy (JESTEM – np. miły, odważny), swoje zdolności (np. muzyczne, kulinarne) i umiejętności. Powiedz, że nie będą musieli nikomu tego pokazywać. 2. Gdy uczniowie skończą, rozdaj im puste kartki. Poproś, aby na środku narysowali koło i wpisali w nim wyraźnie swoje imię (jeśli w klasie powtarzają się imiona – również pierwszą literę nazwiska). Poproś, aby podali kartkę ze swoim imieniem osobie z lewej strony. Teraz każdy ma za zadanie narysować (na zewnątrz kółka) jedną rzecz, która jest jego zdaniem „mocną stroną” właściciela kartki, np. książkę – gdy dobrze się uczy, farby, gdy ładnie maluje, psa, gdy dobrze opiekuje się swoim psem itd. i podpisać rysunek 1-3 wyrazami. Zwróć uwagę, by wszyscy uczniowie poważnie potraktowali zadanie, nie robiąc głupich żartów, a tym samym przykrości kolegom. 3. Gdy kartki zrobią pełne okrążenie, zachęć, aby właściciele obejrżeli swoje kartki, a następnie porównali je z kartkami z poprzedniego ćwiczenia. Poproś, aby uczniowie po kolei spróbowali na głos wymienić swoje mocne strony, zaznaczone przez kolegów na kartce – w razie wątpliwości autorzy rysunków mogą pomóc w odczytaniu symboliki. 	

Gdyby rysunki przedstawiały cechę negatywną, pomóż znaleźć pozytywną jej konotację, np. zamiast, jestem spóźnialski - podchodzę z dużym spokojem do narzuconych zasad.

4. Spytaj uczniów:

- czy coś ich zaskoczyło, zdziwiło?
- czy cechy, które znalazły się na kartach różnią się od tych, wypisanych przez nich samych w poprzednim ćwiczeniu?
- jak się czuli, odczytując z kartki swoje mocne strony?

5. Podsumuj ćwiczenie zwracając uwagę na to, że jak widać każdy z uczestników zajęć ma dużo „mocnych stron”, które są doceniane przez kolegów. Podkreśl, że często ludzie nie potrafią mówić o swoich zaletach, a uczestnikom ćwiczenia przed chwilą właśnie się to udało. Warto też zwrócić uwagę na to, że trzeba pamiętać o swoich mocnych stronach i wykorzystywać je w różnych życiowych sytuacjach.

Ćwiczenie 2. (10 min)

Powiedz, że wszyscy ludzie chcieliby być doceniani, lubiani przez innych. Na akceptacji rówieśników szczególnie zależy młodzieży. Powiedz, że teraz zastanowicie się nad tym, dlaczego młodzież chce być akceptowana przez kolegów i co robią młodzi ludzie, by być akceptowani przez kolegów.

1. Podziel uczniów na 3 grupy. Każdej grupie daj czystą kartkę papieru. Poproś, aby GRUPA 1 zastanowiła się i napisała jak najwięcej powodów, dlaczego młodzież chce być akceptowana/lubiana przez swoich rówieśników, GRUPA 2 – jak czuje się osoba akceptowana, lubiana przez kolegów, GRUPA 3 – jak czuje się osoba nieakceptowana, nie lubiana przez kolegów.
2. Poproś, aby liderzy grup przedstawili reszcie klasy swoje przemyślenia.
3. Skomentuj pracę w grupach podkreślając, że akceptacja jest bardzo ważna dla naszego samopoczucie i samooceny.

Ćwiczenie 3. (10 min)

Powiedz, że często ludzie robią różne, nie zawsze mądre rzeczy, aby być akceptowani. Podejdź do tablicy i podziel ją pionową kreską na 2 części.

1. Burza mózgów - Spytaj uczniów co robi młodzież, aby być akceptowana? Poproś o jak najwięcej pomysłów – odpowiedzi zapisuj na lewej połowie tablicy. Jeśli nie pojawi się używanie substancji psychoaktywnych, naprowadź młodzież, pytając co robią osoby, które chcą być akceptowane przez grupę kolegów, która np. pali papierosy. Powiedz o zjawisku konformizmu.
2. Burza mózgów – spytaj za co oni lubią swoich kolegów, co takiego sprawia, że ich akceptują, zapraszają do wspólnego spędzania czasu. Odpowiedzi zapisuj na drugiej połowie tablicy.
3. Zachęć do dyskusji wskazując różnice między jedną a drugą połową tablicy. Pokaż, że najczęściej zupełnie inne cechy i zachowania niż palenie tytoniu czy picie piwa decydują o tym, że jesteśmy akceptowani, a jeśli to jest warunek bycia lubianym – należy przypomnieć sobie swoje mocne strony (o których była wcześniej mowa) i zrezygnować z uczestniczenia w tej grupie, a poszukać takiej, która doceni nas jako człowieka.

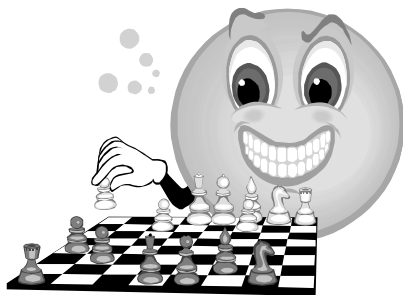
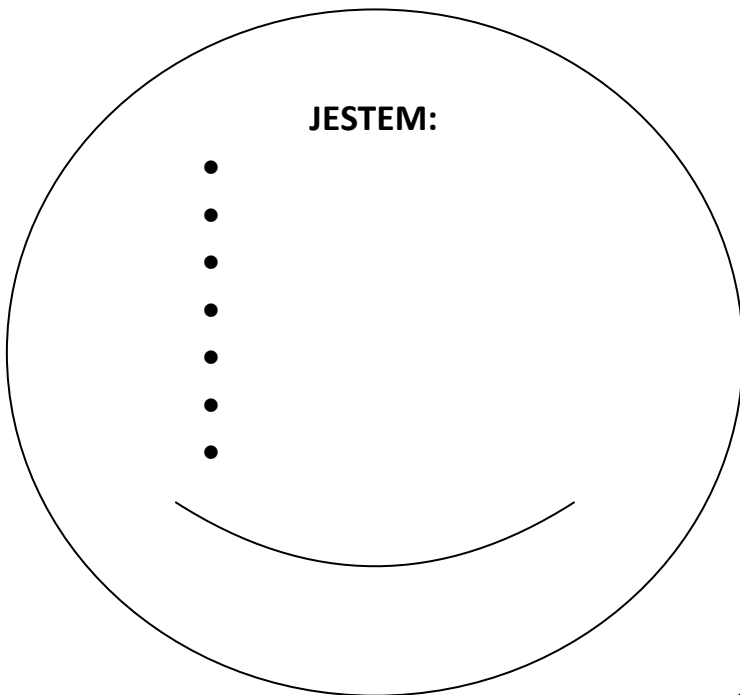
Część końcowa (5 min) - podsumowanie i ewaluacja zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik 6.1.

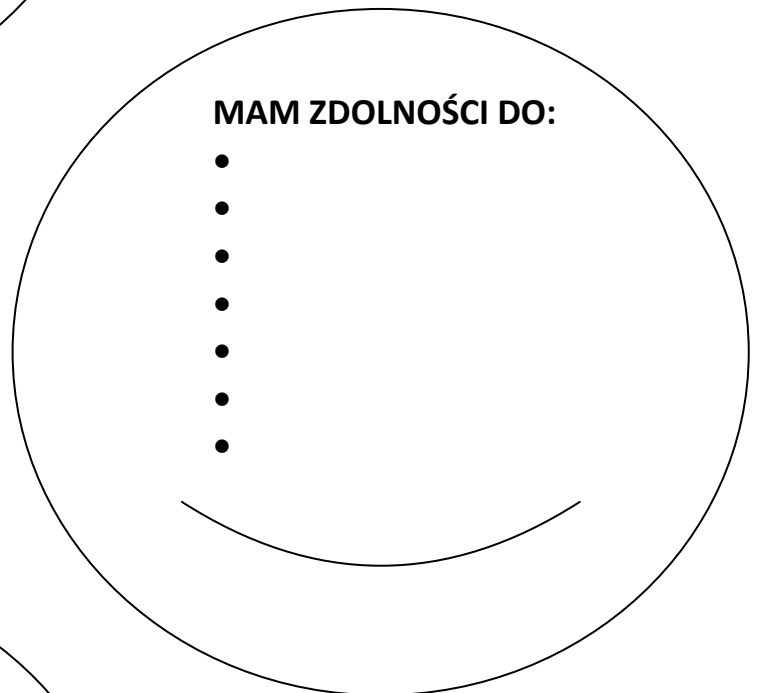
JESTEM:

-
-
-
-
-
-
-



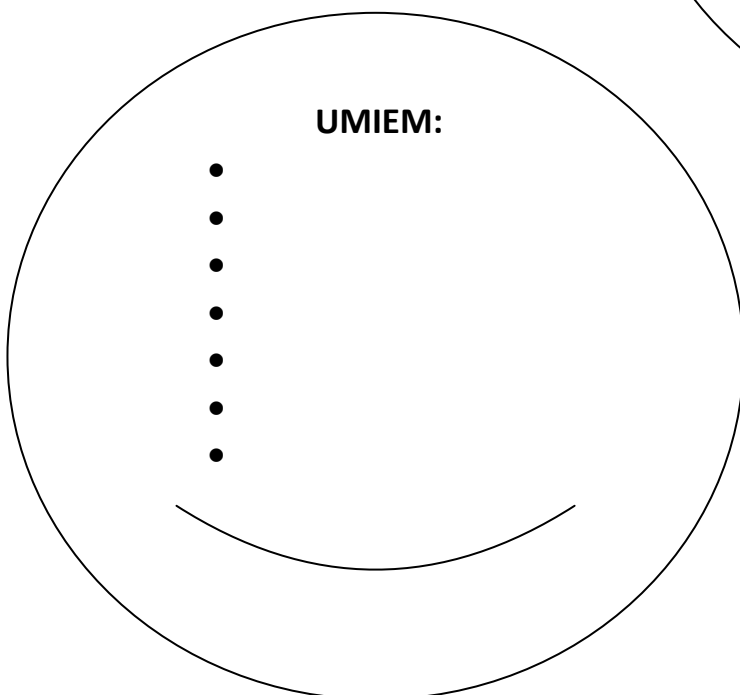
MAM ZDOLNOŚCI DO:

-
-
-
-
-
-
-



UMIEM:

-
-
-
-
-
-
-



7. Opieranie się presji grupy – dlaczego ulegamy?

W okresie adolescencji w znaczący sposób rośnie rola grupy rówieśniczej, która przejmując część funkcji pełnionych we wcześniejszych okresach rozwoju przez rodzinę. Wpływ rówieśników na nastolatka może być jednak zarówno pozytywny (wzmacniający poczucie własnej wartości, dający poczucie bezpieczeństwa, rozwijający zainteresowania i zdolność współdziałania), jak też negatywny (wyzwalający niechęć i agresję wobec innych, dostarczający negatywnych wzorców zachowań). Bardzo częstym zjawiskiem wśród młodzieży jest konformizm (por. str. 34), który osiąga swój szczyt ok. 13.-14. r.ż. i łączy się ze spadkiem poczucia własnej wartości. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom, schematom postępowania, dostosowywaniu się do opinii większości grupy. Konformizm jest pewną ceną, jaką nastolatki płacą za akceptację, poczucie przynależności i bezpieczeństwa. Szczególnie nasilony konformizm występuje w sytuacji braku bliskości emocjonalnej z rodziną, gdy dorastający silnie identyfikuje się z grupą rówieśniczą, stając się od niej w znacznym stopniu zależnym. Wśród przyczyn konformizmu wymienia się potrzebę aprobaty, chęć „bycia w porządku” (grupa ma pewnie rację) i niską samoocenę. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości mają niewielki szacunek do wyznawanych przez siebie przekonań i słabszą motywację do ich obrony.

Przeciwstawianie się presji grupy jest bardzo trudne, gdyż wymaga dużej pewności siebie i umiejętności asertywnego wyrażania własnego zdania. Jako skuteczne metody ułatwiające przeciwstawianie się presji społecznej wymienia się dostarczanie odpowiedniej wiedzy, która utwierdzi nas w słuszności argumentów, wspieranie prezentowanych postaw i ćwiczenie odpirania ataków na łatwiejszych przykładach. Problem przeciwstawiania się presji dotyczy również używania substancji psychoaktywnych. Wśród bardzo częstych przyczyn sięgania przez młodzież po papierosy lub alkohol znajduje się właśnie konformizm i mylne przekonanie, że wszyscy palą lub piją. Dlatego też ważne jest pokazanie młodzieży sposobów wyrażania własnego zdania, jasnego formułowania swoich preferencji, a także uświadomienie, że nacisk grupy ogranicza ich wolność.

Literatura:

McKay M. i in.: *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. GWP, Gdańsk 2003.

Harwas-Napierała B., Trempała J.: *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2. PWN, Warszawa 2003.

Zimbardo P., Leippe M.: *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego*, Zys i S-ka, Poznań 2004.

7. OPIERANIE SIĘ PRESJI GRUPY – DLACZEGO ULEGAMY?

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE	kl. I - III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<p>1. Stworzenie uczestnikom okazji do refleksji na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • własnych reakcji w sytuacji nacisku ze strony grupy • powodów ulegania presji • przyznania sobie prawa do przeciwstawienia się grupie <p>2. Przedstawienie różnych metod przeciwstawiania się grupie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Karteczki z napisami „TAK” (w liczbie odpowiadającej liczbie uczniów) i „NIE” (2 szt.) wycięte z Załącznika 7.1. • Po 2 arkusze Załączników 7.2. i 7.3. <p>Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą w większym stopniu niż dotychczas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafili wyrazić swoje zdanie, – wiedzieli jakie są skuteczne i nieskuteczne metody odpiernia nacisku grupy, – rozumieli, że mają prawo mieć własne zdanie. 	
<p>Opis przebiegu zajęć</p>	
<p>Wprowadzenie (5 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie rozmawiać o wpływie, jaki wywierają grupy na pojedyncze osoby i o tym, czy łatwo jest się im przeciwstawiać. Poproś uczniów, by po kolei powiedzieli jedno zdanie zaczynające się od słów „ja lubię...” (np. „ja lubię tańczyć”, „ja lubię kapustę z grzybami”). Powiedz, że są sytuacje, w których trudno jest nam wyrazić własne zdanie, własną opinię, w których podporządkowujemy się woli większości.</p> <p>Ćwiczenie 1. (10 min)</p> <p>1. Powiedz, że teraz będziecie dyskutować o „presji grupy”. Na pewno każdy z Was miał kiedyś w życiu sytuację, kiedy koledzy lub koleżanki próbowali go do czegoś namówić, przekonać, a on nie do końca miał na to ochotę. Poproś, aby przypomnieli sobie taką sytuację, spytaj czy próbowali się przeciwstawić, w jaki sposób i jakie to przyniosło skutki. Zachęć, aby kilka osób podzieliło się swoimi doświadczeniami.</p> <p>2. Zachęć do dyskusji jakie zachowania pomagają przeciwstawić się presji, jakie postawy są najskuteczniejsze? Spytaj, dlaczego grupy wywierają nacisk?</p> <p>Ćwiczenie 2. (15 min)</p> <p>1. Powiedz, że teraz będziecie pracować nad opieraniem się presji grupy. Poproś, aby uczniowie wyobrazili sobie następującą sytuację: szkoła otrzymała z Unii Europejskiej pieniądze na zorganizowanie tygodniowego wyjazdu do Londynu (bezpłatnego dla uczniów waszej klasy). Warunkiem jest jednak zgłoszenie się na wyjazd 100% uczniów. Za chwilę przeprowadzicie głosowanie „kto chce jechać” – możecie próbować przekonać tych, którzy są przeciw.</p> <p>2. Daj uczniom do wylosowania karteczki z napisem „tak” lub „nie” wycięte z załącznika 7.1. (w zestawie mają być tylko 2 karteczki z napisem „nie”, a reszta „tak”). Powiedz, że napis</p>	

na karteczce wyznacza sposób, w jaki mają głosować w sprawie wycieczki. Poproś, by pomyśleli nad argumentami przemawiającymi za takim wyborem. Przeprowadź głosowanie – kto chce jechać na wycieczkę? (każdy ma głosować zgodnie z tym, co jest napisane na jego kartce). Daj czas na przekonywanie i próbę opierania się presji grupy.

3. Spytaj, czy łatwo było się przeciwstawić presji grupy. Jak czuły się osoby, które dostały kartkę z napisem „nie”? Jakie argumenty były skuteczne, a jakie nie.
4. Zbierz karteczki od wszystkich uczniów, jedną karteczkę z napisem „nie” zamień na karteczkę z napisem „tak” (aby pozostał w puli tylko jeden głos sprzeciwu). Poproś teraz o wyobrażenie sobie drugiej sytuacji, w której klasa dostaje propozycję obejrzenia ciekawego filmu zamiast lekcji matematyki, na której miała być klasówka. Warunkiem jest jednak zgoda całej klasy na przełożenie klasówki. Rozdaj ponownie karteczki z „tak” lub „nie” i przeprowadź głosowanie. Daj czas na przekonywanie.
5. Spytaj, czy łatwo było się przeciwstawić presji grupy. Jak czuła się osoba, która dostała kartkę z napisem „nie”? Jakie argumenty były skuteczne, a jakie nie.

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Powiedz, że czasem spotykamy się z sytuacją, w której grupa znajomych namawia nas do czegoś złego, a nam brakuje siły lub argumentów, aby się przeciwstawić.
2. Podziel klasę na grupy 4-osobowe. Połowie grup daj skopiowany arkusz z Załącznika 7.2., a drugiej połowie - z Załącznika 7.3. Poproś, aby każda grupa uzupełniła pierwszy „dymek” na arkuszu z odpowiedzią chłopca lub dziewczyny, którzy nie mają ochoty palić papierosów ani pić piwa, a następnie podała swój arkusz sąsiedniej grupie (np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Teraz zadaniem każdej grupy jest uzupełnienie kolejnego „dymku” z argumentem namawiającym do palenia lub picia. Po wypełnieniu „dymku” ponownie grupy podają swoją kartkę sąsiedniej grupie, która wypełnia następną „odmowę”. Arkusze krążą po klasie do momentu wypełnienia wszystkich wolnych „dymków”.
3. Poproś liderów każdej grupy o odczytanie argumentów zawartych na arkuszu, który do nich dotarł.
4. Zachęć do dyskusji na temat skutecznych sposobów przeciwstawiania się presji grupy. Spytaj co ułatwia, a co utrudnia odmówienie kolegom wspólnego palenia papierosów czy picia alkoholu. Spytaj, czy to, że ktoś odmówi wzięcia udziału w jednej aktywności grupy oznacza, że zostanie wykluczony?

Część końcowa (5 min) - podsumowanie i ewaluacja zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Uwaga!

Ten scenariusz należy realizować po przeprowadzeniu zajęć na temat „Pozytywny obraz siebie”.

Załącznik 7.1.

TAK	TAK
TAK	TAK

Załącznik 7.1.

TAK	TAK
NIE	NIE

Załącznik 7.2.

Cześć! Sławek kupił papierosy, idziemy do niego całą grupą zapalić. Choć z nami!

Załącznik 7.3.

Część! Rodzice Joli wyjechali na 2 dni, idziemy do niej na piwo. Choć z nami!

8. Czy reklamy mają wpływ na Twoje zachowania?

Reklama jest jednym z najbardziej masowych sposobów wywoływania specyficznych zjawisk w życiu społecznym. Właściwość ta jest wykorzystywana przez różnych producentów. Wśród osób, które na co dzień odpowiedzialne są za reklamę znajdują się psychologowie, socjologowie i inne osoby, które prowadzą badania w celu poznania marzeń, źródeł poczucia bezpieczeństwa, potrzeb i lęków ludzi na różnych etapach życia. Dzięki temu, tworzone w ich zespołach reklamy sugerują, że nabywając dany produkt, **szybko i bez większego wysiłku** staniemy się ludźmi zadowolonymi i spełnionymi w różnych obszarach życia.

Szczególnie podatne na działanie reklamy są dzieci i młodzież. Wiele reklam kierowanych jest do tej grupy odbiorców w celu pozyskania nabywców swojego produktu przez wiele kolejnych lat. Jej działanie jest o tyle niebezpieczne, że reklama bazuje na wytwarzaniu u dziecka poczucia braku, a posiadanie jakiegoś produktu często staje się podstawą przynależności do jakiejś grupy, zaś jego brak - przyczyną wykluczenia. Reklama wpływa negatywnie na sferę poznawczą dziecka: zmniejsza się potrzeba koncentracji uwagi, zdolność samodzielnego myślenia i refleksji nad odbieranymi treściami. Reklama często utrudnia dzieciom wypracowanie własnego modelu zachowania, ma wpływ na kształtowanie się ich celów życiowych, wartości w życiu. Młodzi ludzie pozostawieni samym sobie, bez umiejętności dekodowania reklam mogą poczuć się zagubieni, rozwijać się może u nich postawa nastawiona na posiadanie, a nie na poznawanie siebie i otaczającego świata oraz kształtowania własnej tożsamości.

Reklama dostarcza informacji, wykorzystuje w swoim przekazie racjonalną argumentację w celu wpłynięcia na procesy poznawcze i emocjonalne człowieka. Reklama może przybierać formę bezpośrednią, kumulatywną i podświadomą (Kobolewska, 1972).

- **bezpośrednia** – efekt jej działania jest widoczny bezpośrednio po jej obejrzeniu.
- **kumulatywna** – jej efekt można porównać do układanki, składającej się z kilku etapów trwających w czasie. Początkowy efekt jest bardzo często niedostrzegany, kolejne etapy wynikają z poprzednich, efekt końcowy jest widoczny dopiero na koniec i po dłuższym czasie. W tym czasie zmieniają się postawy wobec używania jakiegoś produktu lub jakichś zachowań.
- **podświadoma** - przekazywane treści lub obrazy charakteryzują się skrytością działania. Nie reklamuje się produktu wprost, lecz np. dany produkt jest używany

przez bohaterów oglądanych seriali, wystawiany na najbardziej widocznych miejscach w sklepie. W tym celu wykorzystuje się też nowe techniki oddziaływania na jednostkę. W ostatnim czasie coraz większą popularnością cieszą się fora społecznościowe, gdzie zamieszczane są informacje, że np. ulubionym napojem twoich znajomych jest...).

Literatura:

Gajda J.: *Media w Edukacji*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Warszawa 2000.

Izdebska J.: Rola mass mediów w kształtowaniu przez dziecko obrazu świata, W:

Strykowski M. (red.): *Media i Edukacja*, Materiały konferencyjne, Poznań 2000.

8. CZY REKLAMY MAJĄ WPŁYW NA TWOJE ZACHOWANIA?

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE	kl. I - III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczniom wpływu reklamy na ich zachowania. 2. Pomoc uczniom w identyfikowaniu metod oddziaływania różnych rodzajów oddziaływania reklamy 3. Wyrabianie postaw przeciwnych reklamie wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica • Reklamy wycięte z kolorowych tygodników
	Czas trwania zajęć – 45 minut
<p>Oczekiwane efekty. Uczestnicy będą rozumieli:</p> <ul style="list-style-type: none"> – podstawowe mechanizmy oddziaływania reklamy jawnej i ukrytej, – konieczność wprowadzania zakazu reklamowania niektórych produktów. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Uczestnicy wymieniają po kolei drobną rzecz, która ostatnio sobie kupili i mówią jedno zdanie o niej (rodzaj napoju, batonu, ostrą lub słoną przekąskę). Prowadzący zapisuje wypowiedzi uczniów na tablicy, wyjaśnia, temat spotkania.</p> <p>Ćwiczenie 1 (20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podziel uczniów na 4-5 osobowe grupy, każdej z nich rozdaj reklamę jakiegoś produktu. Poproś, aby uczniowie w grupach zastanowili się nad odpowiedzią na następujące pytania (najlepiej gdy prowadzący co kilka minut będzie zapisywał kolejne pytanie, a następnie uczniowie będą je bezpośrednio omawiać): <ul style="list-style-type: none"> - Czy reklama zwraca uwagę i dlaczego? - Jakie potrzeby według reklamy może zaspokoić dany produkt i jak ważne jest dla ciebie jej zaspokojenie? - Jak szybko i ile wysiłku musisz włożyć, aby według informacji zawartej na reklamie uzyskać oczekiwany efekt? - W jaki sposób osoby, które tę reklamę opracowywały chciały wzmocnić podkreślenie efektu i działania danego produktu? (dobór osób - jaki jest ich wygląd, cechy charakteru, kolory, słowa używane, układ graficzny) - Czy ta reklama wywołuje w Tobie emocje, a jeśli tak to jakie? 2. Poproś przedstawicieli grup o zaprezentowanie na forum klasy omawianych reklam i podzielenie się swoimi spostrzeżeniami. Zwróć uwagę na wpływ reklamy na procesy poznawcze i emocjonalne. <p>Ćwiczenie 2 (5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnij, że producenci stosują różne rodzaje reklam. Jedne z nich to reklamy jawne, ale często stosowane są również reklamy oddziaływujące na naszą podświadomość. Stosuje się je wtedy gdy reklama jakiegoś produktu jest zakazana lub gdy chcą wzmocnić efekt reklamy jawnej. Zwróć uwagę, że na reklamy szczególnie podatni są młodzi ludzie, 	

często posiadanie jakiegoś przedmiotu staje się dla nich możliwością zaimponowania grupie, a brak jego - rodzi poczucie niższości, naraża na odrzucenie. Przestaje się liczyć jakim człowiekiem jest dana osoba, a jego wartość wyznacza posiadanie.

2. Poproś uczniów, aby podawali różne przykłady reklam jawnych i skierowanych na podświadomość. Na koniec zwróć uwagę na reklamy umieszczane na portalach społecznościowych, które bazują na tym, że wielu młodych ludzi podejmuje różne zachowania, aby upodobnić się do grupy swoich rówieśników.

Ćwiczenie 3 (10 min)

1. Wyjaśnij uczniom, że w krajach UE obowiązuje zakaz reklamowania papierosów. Jednak papierosy reklamowane są nadal. Poproś, aby zastanowili się w jaki sposób producenci reklamują i zachęcają do palenia tytoniu.
2. Zachęć, by na forum klasy uczniowie podzielili się swoimi spostrzeżeniami.
3. Podsumuj i uzupełnij wypowiedzi uczniów. Zwróć uwagę, że w ostatnich latach przemysł tytoniowy zwrócił swoje działania w kierunku dziewcząt, ponieważ widzi w nich ogromną grupę przyszłych nabywców (papierosy są cienkie- co symbolizuje smukłą sylwetkę, opakowania nawiązują do lekkości, elegancji, kolory opakowań symbolizują harmonię, elegancję). Na koniec wyjaśnij, że wprowadzenie zakazu palenia w miejscach publicznych w wielu państwach na świecie przyczyniło się do zmniejszonego spożycia papierosów w tych krajach. Zwróć również uwagę na ostrzeżenia na opakowaniach, jako przykład anty-reklamy wykorzystywanej w działaniach profilaktycznych.

Część końcowa (5 min)

Poproś uczestników, aby zastanowili się, czy reklama miała wpływ na wybór produktu, który ostatnio kupili.

9. Szkody zdrowotne wynikające z palenia tytoniu. Przewidywanie skutków i ponoszenie konsekwencji

Na świecie co 8 minut umiera ktoś na choroby będące wynikiem palenia tytoniu. W skali roku około 5 mln zgonów ma związek z paleniem tytoniu, jednocześnie każdego dnia 100 tys. młodych ludzi nie zważając na konsekwencje związane z tym zachowaniem zaczyna palić tytoń.

Konsekwencje palenia tytoniu można podzielić na zdrowotne, społeczne i ekonomiczne. W tej części omówione zostaną szkody zdrowotne, a w dalszej części tego przewodnika społeczne i ekonomiczne.

Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym działa bezpośrednio i pośrednio na układ nerwowy, poprzez swoiste receptory znajdujące się zarówno w ośrodkach podkorowych, korowych, jak i w obwodowym układzie nerwowym. Konsekwencją jej wdychania jest zaburzenie homeostazy organizmu. W początkowym okresie palenia skutki zdrowotne są mało zauważalne, ale przy przewlekłym przyjmowaniu prowadzi to do zaburzenia pracy wielu narządów, a w konsekwencji do ich uszkodzenia. Zaburzenie pracy ośrodka układu nagrody, poznawczego i pobudzającego, prowadzi do utraty kontroli nad własnym zachowaniem - człowiek pozbawiony papierosa odczuwa wiele objawów: niepokój, lęk, ogromną chęć zapalenia papierosa. Aktywacja ośrodków podkorowych oraz receptorów obwodowych powoduje zaburzenia pracy serca, termoregulacji, głodu.

Negatywne konsekwencje zdrowotne wynikające z palenia tytoniu, spowodowane są również działaniem pozostałych składników dymu tytoniowego. Człowiek jest w stanie niedotlenienia i zatrucia ogólnoustrojowego (w dymie znajduje się 4 tys. związków chemicznych, z czego 40. udowodniono działanie rakotwórcze dla człowieka). Składniki zawarte w dymie tytoniowym mają właściwości drażniące, alergizujące, rakotwórcze. U osób palących tytoń wzrasta ryzyko wystąpienia nowotworów płuc, krtani, nerek, obturacyjnej choroby płuc, astmy, alergii, chorób układu krążenia, w tym zawału serca, nadciśnienia, miażdżycy tętnic. Składniki dymu tytoniowego wpływają negatywnie na pracę układu odpornościowego (częstsze i dłużej trwające infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych). Dym tytoniowy zaburza również pracę układu rozrodczego.

Składniki zawarte w dymie tytoniowym wpływać mogą na zaburzenie rozwoju dzieci i młodzieży.

- U dzieci i młodzieży szybciej dochodzi do rozwoju uzależnienia.
- U dzieci i młodzieży może wystąpić niższa tolerancja na pewne substancje zawarte w dymie tytoniowym, a tym samym zwiększa się niebezpieczeństwo ciężkich zatruc.
- Niektóre składniki dymu tytoniowego wykazują działanie teratogenne¹⁰.
- Palenie tytoniu w ciąży może być przyczyną rozwoju u dziecka **płodowego zespołu nikotynowego, niskiej masy urodzeniowej**.

Literatura:

Cekiera C.: *Tytoń. Uzależnienie fakty i mity*. Wydawnictwo „Gaudium”, Lublin 2005.
Szymborski J., Laskowska-Klita T., Mazur J. (red.): *Zdrowie naszych dzieci. Dzieciństwo wolne od dymu tytoniowego*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2001.

¹⁰ Działanie teratogenne - to szkodliwe działanie substancji, leków działających w małych dawkach w okresie organogenezy i embriogenezy (pierwszy trymestr ciąży). Wynikiem tego działania są wady rozwojowe. Mutschler E. 2004, *Farmakologia i toksykologia*, Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław, s. 96-100.

**9. SZKODY ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z PALENIA TYTONIU.
PRZEWIDYWANIE SKUTKÓW I PONOSZENIE KONSEKWENCJI**

BIOLOGIA	kl. I - III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
1. Przekazanie uczniom rzetelnej wiedzy na temat konsekwencji wynikających z palenia tytoniu przez osoby palące i narażone na bierne wdychanie dymu tytoniowego. 2. Uświadomienie uczniom bezpośrednich i odległych następstw palenia tytoniu.	<ul style="list-style-type: none"> • Skopiowane Załączniki 9.1. i 9.2. (po 4 szt.) • Skopiowany Załącznik 9.3. (dla wszystkich uczniów)
	Czas trwania zajęć – 45 minut
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozumieli dlaczego palenie tytoniu powoduje negatywne skutki w całym organizmie, – potrafił wymienić najczęstsze zaburzenia zdrowia związane z paleniem tytoniu. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Zachęć uczniów, by chodząc po sali powiedzieli jak największej liczbie osób <i>co mogą zrobić aby zachować dobre zdrowie?</i> Na koniec przypomnij, że jednym z czynników, który wpływa negatywnie na różne aspekty zdrowia człowieka jest wdychanie dymu tytoniowego. Przedstaw wybrane dane epidemiologiczne świadczące o rozmiarze tego zjawiska, zwróć uwagę na udział młodzieży.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min) 1. Podziel uczniów na 4 grupy, poproś, aby zastanowili się nad konsekwencjami palenia tytoniu i wypełnili otrzymane arkusze (Załącznik 9.1). 2. Poproś, aby na forum całej klasy przedstawiciele grup przedstawili wyniki swojej pracy. Zachęć uczniów, aby zastanowili się czy wymienione przez nich konsekwencje dotyczą wszystkich palaczy tytoniu. Zwróć uwagę na czynniki indywidualne oraz na bezpośrednie i odległe efekty działania składników dymu tytoniowego na organizm człowieka. Wyjaśnij, że młodzi ludzie często bagatelizują odległe efekty palenia tytoniu.</p> <p>Ćwiczenie 2. (5 min) Zwróć uwagę, że dym tytoniowy wpływa negatywnie zarówno na osoby palące tytoń jak i te, które są w sposób bierny narażone na wdychanie dymu tytoniowego. Poproś, aby w grupach wypełnili jeszcze raz arkusze, ale tym razem konsekwencje dotyczyć będą biernych palaczy (Zał. 9.2). Na zadanie to przeznacz mniej czasu, ponieważ wiele konsekwencji będzie się powtarzać.</p> <p>Ćwiczenie 3 (15 min) Rozdaj każdemu uczniowi Załącznik 9.3. Poproś, aby każdy uczeń wypełnił go samodzielnie. Na koniec na forum grupy omówcie odpowiedzi.</p> <p>Część końcowa (5 min) Zapytaj czego nowego uczniowie dowiedzieli się podczas tych zajęć?</p>	

Załącznik 9.1.

**KONSEKWENCJE PALENIA TYTONIU
OSOBY PALĄCE TYTOŃ**

funkcjonowanie organizmu	samopoczucie
kontakty interpersonalne	finansowe

Załącznik 9.2.

**KONSEKWENCJE PALENIA TYTONIU
OSOBY NARAŻONE NA BIERNE PALENIE**

funkcjonowanie organizmu	samopoczucie
kontakty interpersonalne	finansowe

Załącznik 9.2.

Przeczytaj poniższe zdania i po zastanowieniu udziel odpowiedzi

Informacje na temat następstw palenia tytoniu	TAK	NIE
1. Częstość następstw palenia tytoniu jest pogorszenie smaku i węchu		
2. Wypalenie jednego papierosa skraca średnio życie o 30 sekund		
3. Co drugi nowotwór złośliwy u mężczyzn w wieku 35-65 lat w Polsce jest ściśle związany z paleniem tytoniu		
4. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym upośledza syntezę przeciwciał, co jest przyczyną osłabienia układu odpornościowego		
5. Palenie tytoniu wyrządza więcej szkód w organizmie mężczyzn niż kobiet		
6. Przebywanie przez 4-5 godzin w zadymionym pomieszczeniu jest równoznaczne z wypaleniem kilku papierosów		
7. Młodzi ludzie w okresie dojrzewania uzależniają się bardzo szybko nawet po upływie tygodnia od rozpoczęcia palenia		
8. Palenie tytoniu jest uznane za jedną z głównych przyczyn zgonów dorosłej populacji Polski, której można zapobiec		
9. Bierne palenie jest jedną z przyczyn występowania chorób układu oddechowego u dzieci i przewlekłego zapalenia ucha środkowego.		
10. Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn nowotworów płuc		
11. Palenie tytoniu przyspiesza rozwój miażdżycy tętnic		
12. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko impotencji u mężczyzn		
13. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko ciąży pozamacicznej u kobiet		

Odpowiedzi

Informacje na temat następstw palenia tytoniu	TAK	NIE
1. Częstym następstwem palenia tytoniu jest pogorszenie smaku i węchu	X	
2. Wypalenie jednego papierosa skraca średnio życie o 30 sekund		X ¹¹
3. Co drugi nowotwór złośliwy u mężczyzn w wieku 35-65 lat w Polsce jest ściśle związany z paleniem tytoniu	X	
4. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym upośledza syntezę przeciwciał co jest przyczyną osłabienia układu odpornościowego	X	
5. Palenie tytoniu wyrządza więcej szkód w organizmie mężczyzn niż kobiet		X ¹²
6. Przebywanie przez 4-5 godzin w zadymionym pomieszczeniu jest równoznaczne z wypaleniem kilku papierosów	X	
7. Młodzi ludzie w okresie dojrzewania uzależniają się bardzo szybko nawet po upływie tygodnia od rozpoczęcia palenia	X	
8. Palenie tytoniu jest uznane za jedną z głównych przyczyn zgonów dorosłej populacji Polski, której można zapobiec	X	
9. Bierne palenie jest jedną z przyczyn występowania chorób układu oddechowego u dzieci i przewlekłego zapalenia ucha środkowego.	X	
10. Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn nowotworów płuc	X	
11. Palenie tytoniu przyspiesza rozwój miażdżycy tętnic	X	
12. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko impotencji u mężczyzn	X	
13. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko ciąży pozamaciczej u kobiet	X	

Opracowanie: A. Kowalewska,

¹¹ Papieros skraca średnio życie o 5 min.

¹² Jedną z przyczyn może być mniejsza objętość płuc kobiet, a przez to wyższe stężenie dymu tytoniowego.

10. Wpływ emocji na zachowanie człowieka. Radzenie sobie ze stresem. Myślenie pozytywne.

„Emocje to złożony zespół zmian cielesnych i psychicznych, obejmujących pobudzenie fizjologiczne, subiektywne odczucia, interpretację (ocenę) poznawczą i ekspresję behawioralną (zachowania)...”¹³ Emocje mają ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie zarówno psychiczne (np. poprzez zwiększenie lub zmniejszenie motywacji do działania), jak też fizyczne (powodując zmiany czynnościowe w pracy układu wegetatywnego, endokrynnego i immunologicznego). Sprzężenie negatywnych stanów emocjonalnych, nieprawidłowej ekspresji emocji oraz zaburzeń czynnościowych organizmu jest najbardziej widoczne u dzieci i młodzieży. Długotrwałe utrzymywanie się niektórych emocji może prowadzić do zaburzeń funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji powodować zmiany chorobowe.

Większość badań dotyczących zależności pomiędzy funkcjonowaniem na poziomie psychicznym i fizycznym dotyczy tematyki stresu. Stres psychologiczny jest zakłóceniem równowagi pomiędzy zasobami (możliwościami) człowieka a wymaganiami otoczenia, które ocenia on jako przekraczające te zasoby, a samą relację jako zagrażającą dobrostanowi. Na sytuację stresową reagujemy na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym, behawioralnym i poznawczym. Reakcje fizjologiczne (przyspieszone tętno, krótki oddech, drżenie mięśni itp.) są odzwierciedleniem mobilizacji organizmu w sytuacji stresu. Emocjonalne aspekty reakcji na stres (lęki, spadek motywacji, depresja, poczucie przemęczenia, irytacja) wiążą się głównie z mechanizmem adaptacyjnym do zmian środowiska życia. Wśród behawioralnych reakcji na stres pojawiają się agresywne zachowania, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, narkotyków, błędy w działaniu, mała wydajność pracy. Z kolei aspekty poznawcze wiążą się z aktywizacją myślenia bądź ucieczką od problemów stresogennych.

Nie każdy stres jest niepożądany. Stres pozytywny (*eustres*), krótkotrwały, o niewielkim nasileniu, działa mobilizująco, motywująco, pobudzająco. Jednak stres negatywny (*dystres*), długotrwały lub o dużym nasileniu prowadzi do zmian (fizjologicznych, emocjonalnych, behawioralnych, poznawczych) związanych z reakcją stresową, a jego następstwa mogą być istotnym czynnikiem patogennym.

¹³ Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and emotion*, 5(4), 345–379.

W redukowaniu negatywnych skutków stresu kluczowe znaczenie mają indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem, a wśród nich:

- Rozwijanie wiedzy (daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości, umożliwia jasne i pozytywne myślenie).
- Kształtowanie pewności siebie i umiejętności życiowych, takich jak: współzycia w grupie, rozwiązywania konfliktów i problemów, łagodzenia skutków kryzysów, właściwej organizacji pracy).
- Otrzymywanie i dawanie wsparcia;
- Zdrowy styl życia: aktywność fizyczna (poprawia kondycję fizyczną i samopoczucie), zdrowe odżywianie (stabilizuje układ nerwowy), higiena snu i wypoczynku.
- Efektywne relaksowanie się (spędzanie wolnego czasu w sposób sprawiający przyjemność, zachowanie poczucia humoru, stosowanie technik relaksacyjnych).

W ostatnich latach coraz większe znaczenie przypisuje się też zastępowaniu myślenia negatywnego – pozytywnym (np. zamiast „nigdy nie uda mi się rozwiązać tych zadań” proponujemy „wiem, że innym uczniom udało się je rozwiązać, to dlaczego mi ma się nie udać? - jeśli dziś i jutro nad nimi popracuję, mam szansę przygotować je przynajmniej na tyle, żeby nauczyciel docenił moją pracę”). Pozytywne myślenie poprawia samopoczucie i zwiększa motywację do wprowadzania zmian. Zmiana sposobu myślenia wymaga jednak treningu, który warto zaproponować młodzieży.

Uczenie młodzieży radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami jest jedną z istotnych strategii profilaktycznych służących zapobieganiu sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne.

Literatura:

- Heszen I., Sęk H.: *Psychologia zdrowia*. PWN, Warszawa 2007.
- Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.): *Człowiek w sytuacji stresu*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000.
- Oatley K., Jenkins J.: *Zrozumieć emocje*. PWN, Warszawa 2003.
- Sęk H., Pasikowski T. (red.): *Zdrowie-Stres-Zasoby*. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001.
- Terelak J.: *Psychologia stresu*. Oficyna wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001.

10. WPŁYW EMOCJI NA ZACHOWANIE CZŁOWIEKA. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM. MYŚLENIE POZYTYWNE.

WYCHOWANIE FIZYCZNE	kl. I - III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnienie zależności między przeżywanymi emocjami a funkcjonowaniem człowieka. Wyjaśnienie czym jest stres i jakie są jego skutki. Uświadomienie w jaki sposób można świadomie łagodzić skutki stresu. Nauka relaksowania się. 	<ul style="list-style-type: none"> Tablica lub duży arkusz papieru Załącznik 10.1. (skopiowany dla połowy grupy) Materace <p>Czas trwania zajęć – 2x45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozumieli zależności między emocjami a funkcjonowaniem organizmu, – potrafili wskazać objawy stresu, – rozumieli, że każdy człowiek powinien stosować indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem, – potrafili w sytuacji stresu zmniejszyć swoje napięcie za pomocą prostych ćwiczeń relaksacyjnych. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (10 min) Powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie się zajmować wpływem emocji na funkcjonowanie człowieka i radzeniem sobie z negatywnymi emocjami. Poproś uczestników, aby podali kilka przykładów emocji pozytywnych (np. radość, miłość). Spytaj, jak funkcjonuje człowiek przeżywający tego typu emocje? Następnie poproś o przykłady emocji negatywnych (np. smutek, rozpacz). Spytaj o funkcjonowanie w takiej sytuacji. Powiedz, że każdy w swoim życiu przeżywa zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne, i bardzo ważną umiejętnością jest radzenie sobie ze swoimi emocjami, szczególnie tymi negatywnymi.</p> <p>Ćwiczenie 1. (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Powiedz, że jedną ze skutecznych metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami jest zastępowaniu myślenia negatywnego – pozytywnym. Powiedz, że często sami zwiększamy swoje nieprzyjemne odczucia poprzez negatywne nastawienie do pewnych rzeczy czy sytuacji. Podaj przykład: „gdy nauczyciel zada do domu bardzo trudne zadania możesz pomyśleć: <i>„nigdy nie uda mi się rozwiązać tych zadań”</i> i wtedy zdenerwowany, smutny i bezradny nie będziesz miał ochoty w ogóle się za nie zabierać (i pewnie rzeczywiście nie uda ci się ich rozwiązać). A jeśli pomyślisz: <i>„jeżeli innym uczniom uda się je rozwiązać, to dlaczego mi ma się nie udać? jeśli dziś i jutro nad nimi popracuję, mam szansę przygotować je przynajmniej na tyle, żeby nauczyciel docenił moją pracę”</i>. Zaproponuj ćwiczenie. Ty podawaj myśli negatywne i proś młodzież o zastąpienie ich pozytywnym komunikatem. Przykłady myśli negatywnych: <ul style="list-style-type: none"> • jestem gruby, nigdy nie uda mi się schudnąć; • wykonywanie codziennych ćwiczeń jest strasznie męczące i czasochłonne, nigdy nie uda mi się ćwiczyć regularnie; • materiału do nauki do klasówki z historii jest strasznie dużo, nie dam rady 	

się nauczyć;

- ta książka, którą kazała nam przeczytać pani od polskiego jest strasznie gruba, nie zdążę jej przeczytać na czas;
- i tak się nie dostanę do dobrego liceum, więc nie ma sensu się uczyć;
- nie podejść do tej grupy młodzieży, bo i tak mnie nie dopuszczą do dyskusji;
- nie będę odpowiadać na pytania nauczycielki, bo i tak mnie nikt nie słucha.

3. Spytaj, czy trudno jest zastąpić myśli negatywne pozytywnymi. Powiedz, że choć wydaje się to proste, ale gdy towarzyszą nam negatywne emocje – myśli negatywne same się nam nasuwają i to my, świadomie musimy sobie je zamienić na pozytywne. Tą technikę każdy z nas może ćwiczyć samodzielnie. Spytaj jak czuje się osoba, które sformułuje sobie taki „pozytywny” komunikat.

Ćwiczenie 2. (20 min)

1. Powiedz, że teraz zajmiecie się tematyką stresu. Spytaj, czy to pojęcie jest znane młodzieży i czym według niej jest stres? Podsumuj wypowiedzi uczniów, zwracając uwagę na to, że stres jest reakcją całego organizmu (ciała, myśli, zachowania) na trudną dla nas sytuację (która nas zaskoczyła, mamy wrażenie, że sobie nie poradzimy itd.). W sytuacji silnego stresu towarzyszy nam wiele emocji negatywnych.
2. Poproś, aby uczniowie dobrali się w pary. Każdej parze daj skopiowany Załącznik 10.1. Poproś, aby uczniowie napisali co się dzieje z człowiekiem (jego ciałem, myślami i zachowaniem) w sytuacji stresu (np. boli go głowa, drżą mu ręce itd.). Poproś, aby swoje pomysły wpisali w odpowiednich miejscach wokół sylwetki, np. „nie może sobie nic przypomnieć” – na poziomie głowy.
3. Poproś, aby pary zaprezentowały reszcie klasy swoje prace.
4. Podsumuj, że jak widać cały nasz organizm jest zaangażowany w reakcję stresową, a musimy pamiętać o tym, że im dłużej trwa stres i im jest silniejszy, tym większe jest prawdopodobieństwo, że będzie miał on długotrwałe niekorzystne skutki dla naszego organizmu i funkcjonowania.

Ćwiczenie 3. (20 min)

1. Burza mózgów – *Jak można radzić sobie ze stresem? Czy każdy człowiek robi to tak samo?* Podziel tablicę lub duży arkusz papieru pionową kreską na dwie połowy. Po lewej stronie zapisuj wszystkie strategie korzystne dla zdrowia, po prawej – niekorzystne (np. palenie papierosów, picie alkoholu, objadanie się).
2. Podsumuj, wskazując, że nie wszystkie strategie są dobre dla naszego zdrowia (podkreśl używanie substancji psychoaktywnych, które zamiast rozwiązywać problem, prowadzi do kolejnych stresogennych sytuacji). Powiedz, że aby skutecznie radzić sobie w sytuacjach trudnych można nauczyć się strategii radzenia sobie ze stresem, a potem stosować te, które dla nas są najskuteczniejsze. Wskaż na strategie polegające na nabywaniu wiedzy, kształtowaniu umiejętności, otrzymywaniu i dawaniu wsparcia, zdrowym stylu życia i efektywnym relaksowaniu się („mini-wykład”).

Ćwiczenie 4. (25 min)

1. Zaproponuj naukę relaksowania się. Powiedz, że relaksacja nie zawsze musi zajmować dużo czasu, czasem wystarczy kilka spokojnych oddechów, gdy nie możemy sobie pozwolić na więcej, bo nie ma odpowiednich warunków. Poproś, aby uczniowie wstali i zamknęli oczy. Poleć im, by zrobili dwa głębokie wdechy i wydechy, spróbowali rozluźnić

mięśnie i jeszcze raz zrobić dwa głębokie wdechy i wydechy. Spytaj, czy czują się trochę bardziej rozluźnieni? Powiedz, że jeśli nie, to zawsze można powtórzyć to ćwiczenie np. na siedząco.

2. Powiedz, że jeśli mają chwilę czasu, mogą zastosować technikę głębokiego oddychania. Poproś, aby położyli się na chwilę na plecach (najlepiej na materacach). Poproś, aby zaczęli powoli wdychać powietrze nosem. Powiedz, by najpierw napełnili dolną część płuc, następnie środkową i górną. Poproś, aby na 1-2 sekundy wstrzymali oddech, a następnie spokojnie rozluźnili mięśnie klatki piersiowej, pozwalając powietrzu opuścić płuca. Po kilku sekundach poproś, aby powtórzyli cykl. Spytaj jak się czują. Powiedz, że jeśli zaczęło im się kręcić w głowie, powinni spowolnić oddech.
3. Powiedz, że jeśli dysponują większą ilością czasu na relaks, mogą spróbować relaksacji progresywnej. Polega ona na tym, że leżąc na plecach po kolei skupiamy się na częściach swojego ciała, myślimy o tym, że są ciężkie, następnie świadomie je relaksujemy i pozwalamy, by zapadły się w materac. Zaczynamy od stóp, a następnie przechodzimy przez kolana, uda, pośladki, brzuch i klatkę piersiową, dłonie, przedramiona, ramiona i barki, szyję, głowę, usta i żuchwę, oczy i policzki. Na końcu w myślach skanujemy swoje ciało, jeśli w którymś miejscu pozostało napięcie, relaksujemy je, by głębiej „zapadło się” w materac. Powiedz, że uczniowie mogą sami w domu wykonać to ćwiczenie. Ważne, by robili to bardzo wolno, relaksując każdy fragment swojego ciała.
4. Zapytaj uczniów, czy sądzą, że relaksacja jest trudna.

Część końcowa (5 min) - podsumowanie i ewaluacja zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik 10.1.

CIAŁO

MYŚLI I ZACHOWANIA



11. Asertywność - zachowania agresywne, uległe, asertywne. Konstrukttywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.

Ważnym krokiem w treningu asertywności (por. str. 23) jest nabycie umiejętności rozróżniania zachowania pasywnego, uległego, agresywnego i asertywnego. **Komunikacja pasywna** oznacza brak bezpośredniej ekspresji uczuć, myśli i życzeń. Osoby posługujące się takim stylem komunikacji próbują wyrazić swoje pragnienia pośrednio (np. marszcząc czoło, płacząc, mamrocząc coś pod nosem) lub tłumią je całkowicie. Podporządkowują one swoje potrzeby potrzebom innych, a także oczekują, że inni domyślą się, co one chcą powiedzieć. **Komunikacja agresywna** charakteryzuje się tym, że dana osoba potrafi wyrazić co czuje, co myśli i czego chce, ale dzieje się to kosztem praw i uczuć innych ludzi. **Komunikacja asertywna** polega natomiast na formułowaniu jasnych wypowiedzi, ale przy poszanowaniu praw swoich i innych ludzi. Osoba asertywna:

- słucha uważnie i daje innym poznać, że ich wysłuchała,
- jest otwarta na negocjacje i gotowa na ustępstwa, ale nie kosztem swoich praw,
- potrafi formułować bezpośrednie prośby i otwarcie odmawiać,
- wie, jak prawić i przyjmować komplementy,
- umie zaczynać i kończyć rozmowy,
- skutecznie radzi sobie z krytyką (bez agresji czy obrony), potwierdzając słuszne zarzuty,
- jest pewna, silna i empatyczna,
- nie obwinia, nie atakuje, nie przykleja etykietek,
- mówi o faktach lub uczuciach (własnych, a nie innych osób).

Asertywność powiązana jest ściśle z poczuciem własnej godności oraz szacunkiem do samego siebie. Aby być asertywnym należy uwierzyć w to, że ma się prawo do bycia sobą, wyrażania siebie, swoich uczuć, opinii, potrzeb (o ile nie narusza to praw innych osób), ma się swoje terytorium – myśli, tajemnice, rzeczy. Podstawą do zmiany traktowania samego siebie jest zmiana wewnętrznego dialogu, w którym w myślach powtarza się teksty dotyczące własnej osoby, działające jak samosprawdzające się przepowiednie, np. jestem dobry z matematyki lub jestem słabszy fizycznie od innych. Podkreślanie swoich mocnych stron (ale tych realnych) może okazać się pomocne w zmianie obrazu samego siebie, przyznaniu sobie praw i dzięki temu asertywnemu zachowywaniu się w różnych sytuacjach.

Ważnym obszarem, w którym przydaje się asertywność jest przyjmowanie ocen – pozytywnych i negatywnych pod swoim adresem (radzenie sobie z krytyką). Bardzo często mamy problem z przyjmowaniem pochwał – zaprzeczamy („coś ty, wcale mi się to ciasto nie udało!”), przeformułujemy pochwałę, aby nas nie dotyczyła („po prostu ten przepis jest dobry, każdemu się udaje”) albo obniżamy wartość naszego sukcesu („może być, ale moja mama robi lepsze!”) bądź swojej osoby („w kuchni jakoś sobie radzę, ale w innych dziedzinach jestem beznadziejna”). Często również nie potrafimy przyjmować krytyki i albo przyjmujemy ją biernie (milczymy, płaczemy) albo zaczynamy z nią walczyć - gromadzimy kontrargumenty („a kto wczoraj przygotował śniadanie?!”), usprawiedliwiamy się („naprawdę byłam wczoraj bardzo zmęczona”) lub atakujemy („jak możesz mi to zarzucać, sama nic nie robisz!”). Oba sposoby prowadzą do gromadzenia się negatywnych emocji.

Aby konstruktywnie przyjmować oceny należy zaakceptować samego siebie, a ocenę traktować jako jedną z wielu opinii, a nie prawdę obiektywną. Odpowiadając na krytykę powinniśmy **wyrazić nasze zdanie** dotyczące prawdziwości opinii (np. „tak, ja też tak uważam” lub „nie, ja mam inne zdanie”), **zweryfikować fakty** („tak, to prawda, że dziś się spóźniłam, ale nie jest prawdą, że zawsze się spóźniam - w pozostałe dni przychodziłam punktualnie”), **odwoływać się do rzeczywistości a nie do fantazji** („jeżeli chodzi ci o dzisiejsze spotkanie, rzeczywiście mało się odzywałam, gdyż bardzo bolała mnie głowa, ale to nie znaczy, że nie lubię spotkań towarzyskich – wczoraj byłam bardzo rozmowna”), **oddzielić treść dotyczącą działania od treści oceniających osobę** („nie zgadzam się, że jestem roztrzepana; rzeczywiście, dziś zapomniałam przynieść tej książki, przyniosę ją jutro”), **oddzielić treść krytyki od formy w jakiej została wyrażona** („zgadzam się z tobą, że położyłam książkę w złym miejscu - zaraz ją przełożę, ale nie podoba mi się, że na mnie krzyczysz, jest mi przykro, gdy zwracasz się do mnie w ten sposób”).

Równie ważne jak przyjmowanie ocen jest ich wyrażanie wobec innych osób. Komunikaty asertywne składają się z (1) opisu sytuacji z własnej perspektywy, (2) wyrażenia własnych uczuć związanych z daną sytuacją i (3) wyrażenia swoich życzeń związanych z tą sytuacją. Należy unikać przyklejania etykietek, obwiniania i negatywnych osądów.

Literatura:

Król-Fijewska M.: *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*. Intra, Warszawa 2001.

McKay M., Davis M., Fanning P.: *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. GWP, Gdańsk 2003.

11. ZACHOWANIA AGRESYWNE, ULEGŁE, ASERTYWNE. KONSTRUKTYWNE PRZEKAZYWANIE I ODBIERANIE INFORMACJI ZWROTNYCH

WYCHOWANIE FIZYCZNE	kl. I - III gimnazjum												
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce												
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie młodzieży z różnymi rodzajami komunikatów – agresywnych, uległych i asertywnych. 2. Zaprezentowanie zasad konstruktywnej krytyki. 3. Uświadomienie uczniom, że krytykując innych nie powinni ich obrażać, lecz wyrażać swoje uczucia i opinie dotyczące zachowania, a nie osób. 4. Pokazanie metod radzenia sobie z krytyką. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica lub duży arkusz papieru • Wycięte opisy z Załącznika 11.1. • Załącznik 11.2. (dla ¼ liczby uczniów) 												
Czas trwania zajęć – 45 minut													
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafili wyrazić swoje negatywne zdanie w sposób konkretny, ale nie raniący innych, – wiedzieli, że konstruktywna krytyka dotyczy zachowań, a nie ludzi, – rozumieli, że chcąc, wyrazić swoją opinię trzeba opierać się na faktach i unikać ocen, które mogą być źle przyjmowane przez innych ludzi. 													
Opis przebiegu zajęć													
<p>Wprowadzenie (2 min) Powiedz, że dziś będziecie się zajmować asertywnością. Spytaj, czy uczniowie wiedzą (pamiętają) co to jest asertywność. Podsumuj, że asertywność to sposób wyrażania uczuć, myśli, życzeń i dbanie o przestrzeganie należnych nam praw, ale bez naruszania praw innych. Powiedz, że zaczniecie od rozpoznawania zachowań agresywnych, biernych i asertywnych.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś, aby zgłosiło się 6 ochotników. Daj im do wylosowania opisy ról, w których za chwilę wystąpią (wycięte z Załącznika 11.1.). Poproś, aby przeczytali po cichu swoje role, a następnie znaleźli osobę, która wylosowała taki sam numer jak oni i odegrali przed klasą swoje scenki – kolejno osoby z numerami 1, 2 i 3. Scenkę rozpoczyna zawsze osoba „A”. Po każdej scenie spytaj klasę jakie zachowanie prezentowała każda z osób (jedna z osób w każdej parze ma z góry narzucone zachowanie, a druga nie). Spytaj obu aktorów jak się czuli w swoich rolach. 2. Spytaj czym charakteryzuje się każde z zachowań – agresywne, uległe i asertywne. 3. Zachęć uczniów do dyskusji na temat skutków zachowań agresywnych, asertywnych i uległych. Podejdź do tablicy lub wykorzystaj duży arkusz papieru. Podziel go według wzoru: <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 30px;"></td> <td style="width: 100px;">Zachowanie agresywne</td> <td style="width: 100px;">Zachowanie uległe</td> <td style="width: 100px;">Zachowanie asertywne</td> </tr> <tr> <td>Zyski</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Straty</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> 4. Podsumuj ćwiczenie, podkreślając, że nie w każdej sytuacji zachowanie asertywne jest najlepsze. 			Zachowanie agresywne	Zachowanie uległe	Zachowanie asertywne	Zyski				Straty			
	Zachowanie agresywne	Zachowanie uległe	Zachowanie asertywne										
Zyski													
Straty													

Ćwiczenie 2. (15 min)

1. Powiedz, że teraz zajmiecie się asertywnym przyjmowaniem komplementów i krytyki. Powiedz, że wiele osób ma z tym duży kłopot. Poproś, aby uczniowie dobrali się w pary i przez chwilę porozmawiali o tym jak oni sami najczęściej reagują, gdy ktoś mówi im komplement, np. masz ładną bluzkę, jesteś bardzo mądry. Jak się wtedy czują?
2. Poproś, aby podzielili się z klasą swoimi refleksjami. Zachęć do dyskusji - co przeszkadza nam w przyjmowaniu komplementów (podkreśl, że często nie dajemy sobie prawa do bycia chwalonym, mamy niskie poczucie własnej wartości, wstydzimy się).
3. Spytaj jak asertywnie powinniśmy reagować na komplementy (jeśli komplement jest słuszny – podziękować, bo mamy prawo być doceniani przez innych, odpowiedzieć np. „cieszę się, że Ci się to podoba, smakuje itp.”)
4. Poproś, by teraz pary porozmawiały o tym jak reagują na krytykę – co i w jaki sposób odpowiadają, jak się czują. Poproś, by porozmawiały zarówno o sytuacjach, w których krytyka jest słuszna, jak i o takich, kiedy nie jest słuszna.
5. Zachęć do podzielenia się z klasą swoimi refleksjami. Spytaj jak w sposób asertywny można przyjąć krytykę? Uzupełnij wypowiedzi uczniów zwracając uwagę na wyrażenie swojego zdania dotyczące prawdziwości opinii, zweryfikowanie faktów, odwołanie się do rzeczywistości a nie do fantazji, oddzielenie treści dotyczących działania od treści oceniających osobę oraz treści krytyki od formy w jakiej została wyrażona.
6. Podaj przykłady i poproś, aby klasa podała przykłady asertywnych odpowiedzi:
Jesteś głupia jeśli nie rozumiesz jak zrobić to zadanie!
Ty mnie ignorujesz! Nigdy nie słuchasz, gdy do ciebie mówię!
Jesteś kompletnie nieodpowiedzialny! Jak mogłeś zapomnieć kluczy!

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Powiedz, że teraz zajmiecie się asertywnym wyrażaniem pozytywnych i negatywnych opinii. Powiedz, że mamy prawo wyrażać nasze opinie o innych ludziach, ale musimy to robić tak, aby ich nie urazić. Konstruktwna krytyka polega na tym, że mówimy o naszych uczuciach i konkretnych zachowaniach, które nam się nie podobają, a nie o osobach. Komunikaty asertywne składają się z: (1) opisu sytuacji z własnej perspektywy (np. umówiliśmy się na 17.00, a Ty spóźniłeś się 15 minut), (2) wyrażenia własnych uczuć związanych z daną sytuacją (np. jestem na Ciebie zła, bo musiałam stać na mrozie), (3) wyrażenia swoich życzeń związanych z tą sytuacją (np. proszę, nie rób tak więcej, a w razie kłopotów z dotarciem – po prostu zadzwoń), bez przyklejania etykietek, obwiniania i negatywnych osądów.
2. Podziel klasę na grupy 4-osobowe. Powiedz, że to ćwiczenie polega na zamianie krytyki raniącej drugą osobę na krytykę asertywną. Rozdaj Załączniki 11.2. i poproś o ich wypełnienie.
3. Poproś aby liderzy każdej z grup zaprezentowali propozycje odpowiedzi do scenki 1, a następnie do scenki 2.
4. Skomentuj, że konstruktywnego wyrażania opinii trzeba się nauczyć.

Część końcowa (3 min)-- podsumowanie i ewaluacja zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik 11.1.

OSOBA 1A

Masz dziś wolne popołudnie i bardzo chcesz wybrać się gdzieś z kolegą/koleżanką (do kina, na spacer, do znajomych). Bardzo Ci na tym zależy, bo wiesz, że od jutra będziesz miał/a bardzo dużo zajęć i przez najbliższe dwa tygodnie nie uda Ci się spotkać ze znajomymi. Zaproponuj koledze/koleżance wspólne spędzenie czasu. Spróbuj ją/jego namówić.

OSOBA 1B - ULEGŁOŚĆ

Ostatnio sporo chorowałeś/łaś i masz zaległości w szkole. Dziś jest jedyny dzień kiedy nie masz dodatkowych zajęć, więc masz szansę trochę popracować. Jest to jedyna szansa, żeby poprawić oceny na koniec roku. Kolega/koleżanka będzie Cię namawiać do zmiany planów. Odpowiadaj bez przekonania, nie mówiąc wprost co myślisz i czego tak naprawdę chcesz („chyba nie dam rady”, „nie bardzo mogę...”), próbuj wyrazić swoje pragnienia pośrednio (np. marszcząc czoło, cmokając, mamrocząc coś pod nosem), ulegnij namowom, ale bez przekonania.

OSOBA 2A – AGRESJA

Kolega/koleżanka pożyczył/a od Ciebie książkę. Umówiony termin oddania minął wczoraj. Zażądaj natychmiastowego zwrotu książki, ale zrób to w sposób bardzo niegrzeczny – podniesionym głosem, mówiąc, że Cię nie obchodzą jego/jej powody, bo ty chcesz natychmiast odzyskać książkę. Posługuj się zwrotami „jesteś niepoważny, nieuczciwy, nie można Ci ufać” itd.

OSOBA 2B

Pożyczyłeś/łaś książkę od kolegi/koleżanki. Umówiony termin oddania minął wczoraj. Nie oddałeś/łaś książki, ponieważ nie zdążyłeś/łaś jej przeczytać, a wczoraj bardzo się źle czułeś/łaś i nie byłeś/łaś w szkole. Dziś po prostu zapomniałeś/łaś jej zapakować. Spróbuj się usprawiedliwić.

OSOBA 3A

Mieliście razem z kolegą/koleżanką przygotować dodatkową pracę na jutrzejszą lekcję geografii. Zostało już niewiele czasu, a kolega/koleżanka ciągle mówił/a, że nie ma kiedy się z Tobą spotkać, żeby wspólnie popracować nad prezentacją. Bardzo się denerwujesz, że nie zdążycie. Powiedz, że jest niepoważny/a, niesolidny/a, że nigdy więcej nie będziesz z nim/nią niczego wspólnie robić i że dziś jest ostatnia szansa, żeby się spotkać.

OSOBA 3B – ASERTYWNOŚĆ

Mieliście razem z kolegą/koleżanką przygotować dodatkową pracę na jutrzejszą lekcję geografii. Zostało już niewiele czasu, a Ty rzeczywiście w ostatnim tygodniu miałeś/łaś bardzo dużo obowiązków rodzinnych i nie mogłeś/łaś się spotkać z kolegą/koleżanką i popracować nad prezentacją. Przyznaj, że rzeczywiście z Twojego powodu nie zrobiliście wcześniej tej pracy, wyjaśnij swoje powody, odpowiadaj spokojnie, ale nie pozwól się obrażać, powiedz, że jest Ci przykro, że tak wyszło, ale nie uważasz, że jesteś niepoważny/a czy niesolidny/a. Zaproponuj spokojnie spotkanie.

Załącznik 11.2.

1. Wracasz do domu ze szkoły bardzo zmęczony/a. Masz sporo zadane, a do tego rodzice kazali Ci posprzątać dziś w mieszkaniu, bo wieczorem przychodzą znajomi. Twój młodszy brat wrócił wcześniej, zjadł coś i zostawił brudne talerze i porozrzucane wszędzie ubrania, a do tego zaprosił swoich kolegów, biegają po całym domu i krzyczą. Zwracasz się do brata:

AGRESYWNIE: „Ty flejtuchu! Jak możesz! Sprzątaj to natychmiast i wynoście się z domu!”

ASERTYWNIE:

Myślę.....

Czuję.....

Chcę.....

2. Nauczycielka biologii zadała do domu pracę w grupach. Każda grupa miała zebrać wiadomości na określony temat, przygotować materiały dla reszty klasy, krótki referat oraz plakat. Wasza koleżanka zobowiązała się, że narysuje plakat. Wszyscy dobrze wywiązaliście się ze swoich zadań, jednak plakat koleżanki wyglądał jak narysowany przed lekcją na kolanie. Nauczycielka pochwaliła Wasze wystąpienia jednak ze względu na plakat obniżyła wszystkim ocenę. Po lekcji zwracasz się do koleżanki.

AGRESYWNIE: „Jesteś beznadziejna! Przez Ciebie wszyscy cierpią! Nigdy więcej takiego samoluba w naszej grupie!”

ASERTYWNIE:

Myślę.....

Czuję.....

Chcę.....

12. Etapy uzależnienia – dlaczego jest przymus palenia?

Rozwój uzależnienia od nikotyny to proces, przebiegający najczęściej przez pewne etapy: przygotowania, próbowania, eksperymentowania, regularnego palenia i uzależnienia

Przyczyny, dla których ludzie sięgają po papierosy zależą w dużym stopniu od aktualnego etapu palenia. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że o ile w początkowej fazie palenia osoba pali papierosy „bo chce” palić i w każdej chwili może przestać palić, o tyle w późniejszych etapach wraz z rozwojem uzależnienia pali „bo musi”. Mechanizmy obronne, które uruchamiają się u osób uzależnionych utrudniają im dostrzeżenie różnic w początkowym i późniejszym podejściu do palenia oraz podjęcia decyzji o niepaleniu. Do mechanizmów obronnych należy między innymi element iluzji i zaprzeczeń (koloryzowanie wspomnień, zaprzeczanie, minimalizowanie racjonalizowanie konsekwencjom wynikającym z palenia, przenoszenie winy za palenie tytoniu i niepowodzenia z nimi związane na inne osoby).

Młodzież zapytana, dlaczego sięgnęła po pierwszego papierosa, najczęściej jako przyczynę podaje: chęć przynależności do grupy, doświadczenia nowych wrażeń, udowodnienia dorosłości, zmniejszenie lęków i frustracji. Zazwyczaj palenie tytoniu odbywa się podczas wakacji, imprez towarzyskich, ale również w szkole. Wiele osób podkreśla, że nastąpiło to pod wpływem presji grupy.

Przyczyny rozpoczęcia i kontynuowania palenia nie są takie jednoznaczne jak by to wynikało z odpowiedzi młodzieży. Przed sięgnięciem po pierwszego papierosa osoba pod wpływem zachowań obowiązujących w środowisku wyrabia sobie postawy wobec tego zachowania; kształtuje się też intencja co do palenia w przyszłości. Rozpoczęcie i kontynuowanie palenia uwarunkowane jest nie jednym, ale integracją wielu czynników psychospołecznych, których często badane osoby nie uświadamiają sobie. Można wśród nich wyróżnić: **czynniki socjodemograficzne, czynniki środowiskowe, czynniki indywidualne (osobnicze, behawioralne i związane z aktualną postawą wobec palenia)**. Przykładowe przyczyny palenia podano w tabeli na następnej stronie.

Przykładowe przyczyny podjęcia próby palenia i eksperymentowania z paleniem

Czynniki socjodemograficzne	<ul style="list-style-type: none">• wiek i płeć dziecka,• status społeczny,• stan rodziny,• wykształcenie rodziców.
Czynniki środowiskowe	<ul style="list-style-type: none">• czynniki interpersonalne (palenie rodziców, rodzeństwa, rówieśników, zachowania grup rówieśniczych, więzi społeczne),• normy obyczaje środowiska, w tym reakcje rodziców na palenie tytoniu przez dziecko,• czynniki wpływające na akceptację palenia i dostępność tytoniu.
Czynniki indywidualne	<ul style="list-style-type: none">• osobista-wiedza o następstwach zdrowotnych palenia,• funkcjonalne znaczenie palenia tytoniu przez dzieci i młodzież,• zasięg subiektywnego postrzegania skutków pozytywnych lub negatywnych palenia tytoniu,• samoocena, postrzeganie własnej osoby, wiara w siebie,• czynniki osobowościowe,• stan psychiczny,• wyniki w nauce,• niedostosowanie społeczne,• aktywność fizyczna,• podatność na wpływy rówieśników,• umiejętność przeciwstawiania się presji innych• umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Opracowanie na podstawie literatury A. Kowalewska

W rozwoju uzależnienia wyróżnić można:

Uzależnienie społeczne – związane z przynależnością do grupy, w której normą towarzyską jest palenie papierosów. Palenie papierosów jest elementem spotkań towarzyskich, rozmów, pretekstem do przerwy w pracy itp. Często osoba na początku pali papierosy tylko w obecności danych osób, w określonej sytuacji, a z czasem rozwija się u niej uzależnienia fizyczne.

Uzależnienie psychiczne – polegające na odczuwaniu ogromnej potrzeby zapalenia papierosa i występowaniu trudności w utrzymywaniu kontroli nad używaniem danego środka. W określonych sytuacjach, np. podczas spotkań z przyjaciółmi, pobytu w kawiarni, picia kawy, odczuwasz trudny do opanowania przymus palenia tytoniu, a nawet w momentach kiedy z jakiegoś powodu nie palisz, myślisz jak byłoby fajnie to zrobić lub liczysz czas kiedy wreszcie będzie to możliwe. W pewnych sytuacjach, miejscach przymus jest tak duży, że osoba pali, choć wcześniej z różnych przyczyn obiecywała sobie tego nie robić.

Uzależnienie fizyczne - które jest skutkiem wbudowania nikotyny, głównego składnika dymu tytoniowego odpowiedzialnego za powstanie uzależnienia, w cykl przemian fizjologicznych organizmu. Na występowanie jego wskazują takie objawy jak **czas zapalenia pierwszego papierosa po przebudzeniu, gotowość do rezygnacji z pierwszego papierosa, liczba codziennie wypalanych papierosów**. Zaprzestanie palenia tytoniu lub ograniczenie jego dawki prowadzi do powstania zespołu odstawiennego (abstynencyjnego), do objawów którego należy ogromna potrzeba zapalenia papierosa, rozdrażnienie, zawroty głowy, senność lub bezsenność, obniżony nastrój itp.

Literatura:

Kowalewska A.: Zapobieganie paleniu tytoniu. W: Niewiadomska I, Kalinowski M. (red.): *Wezwanie do działania. Zasoby społeczne w profilaktyce zachowań destrukcyjnych*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2010.

Szyborski J., Laskowska-Klita T., Mazur J. (red.): *Zdrowie naszych dzieci. Dzieciństwo wolne od dymu tytoniowego*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2001.

12. ETAPY UZALEŻNIENIA – DLACZEGO JEST PRZYMUS PALENIA?

WYCHOWANIE FIZYCZNE	kl. I - III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
1. Zapoznanie uczestników z etapami i rodzajami uzależnienia. 2. Uświadomienie mechanizmów, które stosuje osoba uzależniona w celu kontynuowania swojego zachowania, pomimo znanych przez nią konsekwencji.	<ul style="list-style-type: none"> • Załączniki 12.1., 12.2A., 12.2B. • Tablica
Czas trwania zajęć – 45 minut	
Oczekiwane efekty. Uczestnicy będą: <ul style="list-style-type: none"> – rozumieli różnicę pomiędzy uzależnieniem fizycznym, psychicznym i społecznym, – potrafili wymienić mechanizmy obronne stosowane przez osoby uzależnione. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Poproś uczestników, aby dokończyli następujące zdanie: <i>Ludzie palą papierosy ponieważ...</i> Na końcu wyjaśnij, że dzisiejsze zajęcia będą poświęcone uzależnieniu od nikotyny.</p> <p>Ćwiczenie 1 (15 min) Rozdaj uczniom załącznik 12.1., poproś aby przeczytali poszczególne odpowiedzi młodych ludzi na temat palenia tytoniu i zastanowili się czym one się różnią. Na forum grupy poproś, by uczestnicy podzielili się swoimi przemyśleniami. Wyjaśnij uczestnikom, że wyróżniamy uzależnienie fizyczne, psychiczne i społeczne. Podaj różnice między nimi.</p> <p>Ćwiczenie 2 (10 min) Podziel uczniów na grupy 4-osobowe, rozdaj załączniki 12.2A. i 12.2B. Wyjaśnij, że uzależnienie rozwija się etapowo. Poproś, aby przyporządkowali przyczyny palenia tytoniu do odpowiedniego etapu. Przedstawiciele prezentują wyniki swojej pracy na forum grupy. Wyjaśnij, że rozwój uzależnienia jest pewnym procesem, który u różnych osób przebiega w różnym tempie. Rzucenie palenia jest możliwe na każdym z etapów, jednak w miarę czasu u osoby rozwijają się różne rodzaje uzależnień i dlatego staje się to coraz trudniejsze.</p> <p>Ćwiczenie 3 (10 min) Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie jakąś osobę z ich otoczenia lub bohatera jakiegoś filmu, książki, który według nich jest osobą uzależnioną od nikotyny. Poproś, aby zastanowili się w jaki sposób argumentuje on/ona, dlaczego nie rzuca palenia. Wypowiedane zdania zapisuj na tablicy. Wyjaśnij, że osoba uzależniona cały swój wysiłek kieruje na to, aby przekonać siebie i innych, że nie jest uzależniona. Zwróć uwagę na te mechanizmy, omawiaj je na przykładach podawanych wcześniej przez uczniów.</p> <p>Część końcowa (5 min) Zapytaj uczniów, czy dzisiejsze zajęcia pozwoliły im lepiej zrozumieć dlaczego osoby palące tytoń czują potrzebę zapalenia?</p>	

Załącznik 12.1

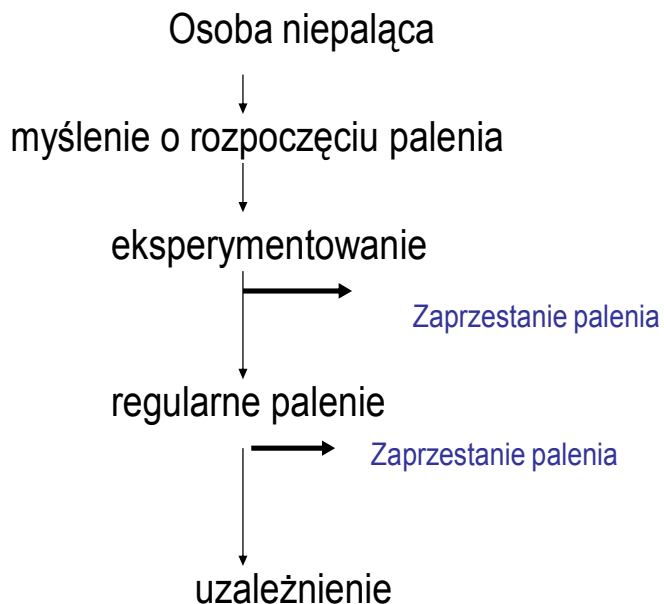
Jola obiecała sobie, że dziś nie będzie palić, ale spotkała się ze znajomymi z nowej paczki. Poszli do parku i prawie wszyscy zaczęli palić papierosy. Jola poczuła się bardzo dziwnie i miała ogromną potrzebę zapalenia.

Piotr mówi, że nie palił papierosów dwa tygodnie, ale spotkał się z koleżanką z uczelni w ulubionej kawiarence. Zawsze jak się tam spotykają siadają w ogródku, zamawiają kawę. Jak kawa to oczywiście i papieros.

Agnieszka obudziła się rano, szybko wyszła z psem na spacer. Zawsze jak z nim spaceruje pali papierosa. Rodzice Agnieszki dziwią się, że tak szybko wychodzi rano z psem na spacer, ale dla niej to jedyny sposób, na zapalenie papierosa po przebudzeniu.

Załącznik 12.2.A

ETAPY UZALEŻNIENIA OD PALENIA TYTONIU



Opracowanie na podstawie literatury A. Kowalewska

Załącznik 12.2B.

Przyporządkuj dane sytuacje do odpowiedniego etapu uzależnienia od palenia tytoniu. Pomyśl jakie mogły być jeszcze inne przyczyny palenia tytoniu oprócz tych, które wymieniały dane osoby.

- **Muszę zapalić jestem taki zdenerwowany, a siostra mówi, że zawsze jej to pomaga.**
- **Wszyscy już spróbowali papierosa, a ja nie, dzisiaj jak pójdziemy do parku po lekcjach, to spróbuję.**
- **Ela namawiała mnie na wypalenie pierwszego papierosa, jakbym nie zapaliła, pomyślałaby, że jestem tchórzem.**
- **Czułam się źle na tej imprezie, oni byli tacy dorośli. Zapaliłam papierosa i zrobiło się lepiej.**
- **Po wypaleniu papierosa czułam się źle, ale spróbowałem jeszcze raz, bo przecież inni mówią, że to fajne.**
- **Poprzednim razem jak wypaliłam papierosa bałam się, że rodzice poczują, ale nic się nie stało, mam nadzieję że będzie tak i tym razem.**
- **Ja nie jestem palaczem, jeszcze nigdy nie kupiłam papierosów, palę tylko jak mnie poczęstują.**
- **Kupuję papierosy, ale tylko jak spotykamy się w klubie.**
- **Nie palę dużo, inni palą więcej.**
- **Niech przestaną mi mówić o rzuceniu palenia, bo i tak tego nie zrobię.**
- **Nie paliłabym wcale papierosów, ale rodzice ciągle mnie denerwują.**
- **Jak znajdę w ciąży, to na pewno rzucę palenie, ale nie teraz.**

Opracowanie na podstawie literatury A. Kowalewska

IV etap edukacyjny



Szkoły ponadgimnazjalne

13. Znajomość i egzekwowanie prawa. Korzyści wynikające z wprowadzenia i egzekwowania formalnych i nieformalnych przepisów dotyczących zakazu i ograniczenia palenia

Wśród sześciu strategii profilaktycznych zaproponowanych przez WHO w pakiecie MPOWER¹⁴ w celu przeciwdziałania światowej epidemii palenia tytoniu, jedna dotyczy ochrony ludzi przed dymem tytoniowym. Nawet niewielkie narażenie na dym tytoniowy jest niebezpieczne dla ludzi, w związku z tym wiele państw podjęło działania w celu wprowadzenia całkowitego zakazu palenia tytoniu w miejscach publicznych, w tym w restauracjach, pubach oraz na przystankach autobusowych. Doświadczenia Irlandii, Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych i Kanady wskazują, że wprowadzenie zakazu lub nawet ograniczenie palenia tytoniu w miejscach publicznych przyczynia się nie tylko do ograniczenia narażenia osób niepalących na wysokie stężenie składników zawartych w dymie tytoniowym, ale również pomaga osobom palącym podjąć decyzję o ewentualnym rzuceniu palenia, a w przypadku osób, które rzuciły palenie - wytrwać w niepaleniu. Ponadto wykazano, że dzięki informacjom przekazywanym na temat szkodliwości palenia tytoniu przed i po wprowadzeniu w życie zakazu palenia w miejscach publicznych, zwiększyła się wśród osób palących i niepalących, wiedza na temat szkodliwości palenia, co sprzyja kształtowaniu się u ludzi postaw nastawionych na ochronę siebie i innych osób przed biernym paleniem.

W Polsce na mocy ustawy z dnia 8 kwietnia 2010 r. o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych oraz ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. 2010, Nr 81, poz. 529) obowiązuje całkowity zakaz palenia w środkach transportu publicznego (m.in. taksówkach, samochodach służbowych), publicznych miejscach przeznaczonych do wypoczynku i zabawy dzieci oraz na przystankach komunikacji miejskiej. W zamkniętych obiektach publicznych o odpowiedniej powierzchni istnieje możliwość palenia tytoniu w wyznaczonych miejscach.

Wielu specjalistów zwraca jednak uwagę, że wprowadzenie zakazów palenia tytoniu nie przyniesie oczekiwanych efektów, jeśli nie będą one respektowane. W takich

¹⁴ MPOWER – nazwa pochodzi od pierwszych słów wyrazów angielskich opisujących 6 strategii w ograniczeniu epidemii palenia tytoniu na świecie: **M**onitor - Monitorowanie konsumpcji tytoniu i działań prewencyjnych, **P**rotect - ochrona ludzi przed dymem, **O**ffer - oferowanie pomocy w rzuceniu palenia, **W**arn - ostrzeganie o niebezpieczeństwach, **E**nforce - wprowadzanie zakazów promowania i reklamowania oraz sponsorowania przez przemysł tytoniowy, **R**aise - podnoszenie podatków od wyrobów tytoniowych.

przypadkach mogą one przyczynić się wyrobienia wśród młodych ludzi, przekonania, że przepisów nie należy przestrzegać. Obserwowanie jakiegoś zachowania wielu osób w swoim bezpośrednim otoczeniu, ale również w mass mediach, np. idoli lub innych osób publicznych, sprzyja wyrobieniu poglądu, że w ten sposób postępuje większość ludzi (**falszywe przekonanie normatywne**). Takie przekonanie staje się często dla młodych ludzi przyczyną do podjęcia danego zachowania, ponieważ odbierają to jako rodzaj presji, aby zachowywać się jak „większość” (por. str. 38). Mechanizm ten dotyczy przepisów formalnych, ale wyjaśnia też zachowania człowieka w przypadku przepisów nieformalnych.

Literatura:

Ajzen I.: *Teoria uzasadnionego działania i planowania*. Warszawa 2002.

Bandura A.: *Teoria społecznego uczenia się*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Kowalewska A.: Zapobieganie paleniu tytoniu. W: Niewiadomska I, Kalinowski M. (red.): *Wezwanie do działania. Zasoby społeczne w profilaktyce zachowań destrukcyjnych*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2010.

13. ZNAJOMOŚĆ I EGZEKWOWANIE PRAWA. KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z WPROWADZENIA I EGZEKWOWANIA PRZEPISÓW DOTYCZĄCYCH ZAKAZU I OGRANICZENIA PALENIA

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE	kl. I - III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnienie pojęcia przekonania normatywne, fałszywe przekonania normatywne i związku pomiędzy nimi a naszymi zachowaniami. Umożliwienie uczniom poznanie poglądów ich rówieśników na temat zakazu palenia tytoniu w różnych miejscach. Uświadomienie sobie własnych postaw wobec zakazu palenia tytoniu w różnych miejscach. Kształcenie umiejętności wyrażania swoich poglądów, słuchania poglądów innych osób. 	<ul style="list-style-type: none"> Małe kartki papieru Kartki formatu A4 z zapisanymi stwierdzeniami (zgadzam się, zdecydowanie zgadzam się, nie zgadzam się, zdecydowanie nie zgadzam się, trudno powiedzieć) <p>Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozumieli wpływ przekonań normatywnych na zachowania ludzi, – potrafili podać argumenty za wprowadzaniem zakazów palenia tytoniu. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Rozdaj uczniom małe kartki. Poproś uczestników, aby pomyśleli o jakimś zachowaniu, co do którego wydaje się im, że w ten sposób zachowuje się większość ludzi oraz o takim, które ich zdaniem podejmują tylko nieliczni (np. myją codziennie rano włosy, robiąc leniwe kluski dodają do nich ziemniaki, lubią śpiewać podczas kąpieli itd.). Następnie niech zapiszą te zachowania na kartce.</p> <p>Ćwiczenie 1 (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Poproś, aby wszyscy uczniowie wstali i podchodzili do siebie wzajemnie pytając, czy ludzie często, rzadko lub wcale podejmują zachowania, które zapisali na kartkach (każdy niech podejście do jak największej liczby osób, jeśli klasa jest duża to wyznaczamy do ilu osób mają podejść, jeśli mała to powinni porozmawiać z każdą osobą). Poinformuj uczniów, aby nie mówili jak często oni sami je podejmują. Odpowiedzi niech zapiszą na kartce, ale tak, aby pozostałe osoby nie widziały. Po wykonaniu zadania poproś, aby ponownie usiedli i podzielili się swoimi spostrzeżeniami. Czy byli zdziwieni uzyskanymi wynikami? Pod koniec tego ćwiczenia wyjaśnij pojęcie przekonania normatywnego, powiedz że człowiek ma tendencję do zawyżania lub zaniżania częstości występowania pewnych zachowań w zależności od tego, jak często sam je podejmuje. W rzeczywistości ludzie mają tendencję do kształtowania sobie fałszywych przekonań normatywnych. <p>Ćwiczenie 2 (20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Rozwieś na poszczególnych ścianach kartki z napisami: <i>zdecydowanie zgadzam się, zgadzam się, trudno powiedzieć, nie zgadzam się, zdecydowanie nie zgadzam się.</i> Powiedz uczniom, że będziesz czytać pewne stwierdzenia, a ich zadaniem będzie 	

zastanowić się nad tym, co sądzą na ten temat, a następnie na dany przez Ciebie sygnał - ustawić się w odpowiednim miejscu. Następnie zachęć ich do wyrażenia opinii, dlaczego zajęli to miejsce.

Stwierdzenia:

- W Polsce palenie tytoniu w miejscach publicznych powinno być całkowicie zakazane.
 - Powinno zabronić się w ogóle palić w samochodach.
 - W szkole palenie tytoniu powinno być całkowicie zakazane.
 - Zakaz palenia tytoniu powinien dotyczyć również nauczycieli i innych pracowników szkoły.
 - Pełnoletni uczniowie powinni mieć możliwość palenia tytoniu.
 - Rodzice nie powinni palić tytoniu w domu.
 - Rodzice nie powinni palić tytoniu w obecności dzieci.
 - Palenie tytoniu na przystankach autobusowych powinno być egzekwowane.
2. Powiedz, że ćwiczenie pozwoliło uczniom poznać swoje własne poglądy. Zwróć uwagę, że nieraz osoby stawały w różnych miejscach, ale jak uzasadniały swój wybór to okazywało się, że miały taki sam pogląd na dany temat. Poproś, aby na koniec uczniowie zastanowili się jakie argumenty oprócz zdrowotnych przemawiały za wprowadzeniem zakazu palenia tytoniu. W przypadku przepisów nieformalnych zwróć uwagę jak ważna jest rozmowa na ten temat, bo często coś co dla nas jest oczywiste, nie musi być takie dla innych.

Część końcowa (5 min)

Zapytaj, czy dzisiejsze zajęcia pozwoliły uczniom lepiej zrozumieć konieczność wprowadzania przepisów prawnych, w tym dotyczących palenia tytoniu.

14. Korzyści finansowe dla przedsiębiorstwa wynikające z wprowadzenia zakazu palenia tytoniu

W Kanadzie i USA od wielu lat działają programy skierowane do pracodawców, których celem jest przekonanie ich do wdrażania programów antynikotynowych w miejscu pracy. Wśród korzyści przemawiających za wprowadzeniem takiego programu wymienia się poprawę zdrowia pracownika oraz korzyści finansowe. Najczęściej programy takie propagują firmy farmaceutyczne, które produkują preparaty wykorzystywane w leczeniu uzależnienia od nikotyny. Wśród argumentów za wprowadzeniem zakazu palenia w miejscu pracy najczęściej wymienia się:

- Osoby palące tytoń w porównaniu z osobami niepalącymi przebywają w skali roku na zwolnieniu chorobowym średnio o 2 dni dłużej.
- W skali roku osoby palące tytoń przeznaczają ok. 28 dni na palenie tytoniu, przyjmując, że poza czasem przeznaczonym na przerwę wypalają 4 papierosy dziennie, a każdy papieros zajmuje im wraz z dojściem do palarni 15 min. Jeśli w firmie liczba osób jest większa, koszty związane z paleniem gwałtownie rosną.
- Pracodawca musi jeszcze doliczyć koszty związane z adaptacją pewnych pomieszczeń na palarnie (wymagania odnośnie tych pomieszczeń systematycznie się zwiększają - odpowiednie filtry, prąd przeznaczony na ich utrzymanie itd.).

Firmy, prezentując koszty związane z paleniem tytoniu przez pracowników i koszty związane z realizacją programu, wykazują oszczędności jakie może poczynić pracodawca, który zdecyduje się przystąpić do programu. Zwracają jednak uwagę, że musi on być starannie przygotowany. Pracownik w ramach programu powinien uzyskać fachową pomoc lekarską (niektóre leki używane w rzucaniu palenia mogą być przepisane tylko przez specjalistów), poznać opracowany system motywacyjny, szeroki dostęp do materiałów i wsparcia podczas kuracji.

Literatura:

Program antynikotynowy w miejscu pracy. Zyskaj bez nikotyny. GlaxoWellcome.

14. KORZYŚCI FINANSOWE DLA PRZEDSIĘBIORSTWA WYNIKAJĄCE Z WPROWADZENIA ZAKAZU PALENIA TYTONIU

PODSTAWY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI	kl. I - III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
1. Uświadomienie korzyści płynących z wprowadzenia zakazu palenia tytoniu przez pracodawcę. 2. Kształcenie postaw antynikotynowych.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki papieru A4 • Arkusze papieru A3, kredki
	Czas trwania zajęć – 45 minut
<p>Oczekiwane efekty. Uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – znali motywy skłaniające firmy do wprowadzenia zakazów palenia w miejscu pracy, – potrafili przytoczyć argumenty za wprowadzeniem programów antynikotynowych w miejscu pracy. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Poproś, by uczniowie udzielili odpowiedzi na pytanie: <i>Jeśli w przyszłości byłbym pracodawcą, to czy zatrudniłbym/abym osobę palącą tytoń?</i> Poproś o podanie argumentów dlaczego by tak zrobili.</p> <p>Ćwiczenie 1 (20 min) Podziel uczniów na grupy czteroosobowe, rozdaj im kartki A4. Poproś, aby zastanowili się nad korzyściami wynikającymi z wprowadzenia zakazu palenia w miejscu pracy i spisali swoje pomysły. Następnie poproś, aby przedstawiciele grup przedstawili swoje wyniki. W razie konieczności uzupełnij wypowiedzi, zwróć uwagę, że korzyści te można podzielić na zdrowotne, społeczne i finansowe. Powiedz, że w dalszej części lekcji zajmiecie się tylko korzyściami finansowymi. Wyjaśnij, że z opublikowanych danych wynika, że w pracy osoby palące wypalają średnio około 5 papierosów, zwróć uwagę, że może być ich więcej. Przyjmując, że średnio palenie tytoniu zajmuje około 15 min (wyjście i powrót) poproś, aby obliczyli ile czasu osoba traci na palenie tytoniu w skali tygodnia, miesiąca i roku. Na koniec wyjaśnij, że wielu pracodawców, uwzględnia ten czas wypłacając wynagrodzenie.</p> <p>Ćwiczenie 2 (15 min) Poproś, aby uczniowie pracując w grupach napisali wiersz lub narysowali plakat na temat tego, w jaki sposób pracodawca może zachęcić pracownika do rzucenia palenia. Grupy prezentują wyniki pracy na forum klasy.</p> <p>Część końcowa (5 min) Poproś, aby uczniowie jeszcze raz udzielili odpowiedzi: <i>Jeśli w przyszłości byłbym pracodawcą to czy zatrudniłbym/abym osobę palącą tytoń?</i> Zapytaj, czy ich zdanie zmieniło się po tych zajęciach. Poproś, by podali, które argumenty, które mogłyby wpłynąć na ich decyzję.</p>	

15. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych

Okres adolescencji, najczęściej widziany przez pryzmat buntu, upadku autorytetów i zachowań ryzykownych, jest przede wszystkim czasem przygotowania do dorosłości – do samodzielnego, odpowiedzialnego życia. Młodzi ludzie próbują sobie odpowiedzieć sobie na pytania „kim jestem?” i „kim chcę być”, walczą o swoją autonomię i nie chcą, by ich traktowano jak dzieci. Wiele konfliktów pomiędzy dorosłymi a nastolatkami wynika z ustalania nowych zasad i podziału odpowiedzialności. Często rodzice i nauczyciele nadal traktują nastolatków jak kilka lat wcześniej – uważają, że najlepiej wiedzą co jest dla nich dobre i chcą sami decydować o wszystkim. Nastolatki nadopiekuńczość traktują jako ograniczenie wolności i walczą o swoje prawa. Z drugiej strony, jeśli dorośli nie nauczą młodzieży brania odpowiedzialności za siebie, za kilka lat staną przed problemem niesamodzielnosci u młodych dorosłych.

Jednym z bardzo ważnych obszarów odpowiedzialności jest zdrowie. Już dawno minęły czasy, gdy uważano, że za zdrowie odpowiedzialność ponosi służba zdrowia (zgodnie ze słynnym „Kołem Lalonde’a” z 1974 r. służba zdrowia odpowiada za nasze zdrowie jedynie w ok. 10%, czynniki genetyczne w ok. 20%, czynniki środowiskowe w ok. 20%, a styl życia aż w 50%). Coraz więcej mówi się o zdrowym stylu życia i o profilaktyce, odwołując się do hasła „Twoje zdrowie w Twoich rękach”. Porusza się też kwestie związane z wpływem środowiska (zarówno fizycznego, jak i społecznego). Uświadomienie nastolatkom, że ich zdrowie zależy przede wszystkim od nich samych jest bardzo ważnym krokiem w kierunku zachowania ich zdrowia w przyszłości.

Zgodnie ze współczesnym podejściem, zdrowie to nie tylko stan braku choroby, ale to również zasób, potencjał, dyspozycja i zdolność do stawiania czoła wyzwaniom. Zdrowie to też proces poszukiwania i utrzymywania równowagi na kontinuum między chorobą a pełnym zdrowiem; zdrowie to również wartość, zasługująca na starania. Dlatego jednym z istotnych elementów edukacji zdrowotnej jest zwiększenie świadomości młodzieży dotyczącej takiego rozumienia zdrowia, a także uświadomienie, że to oni ponoszą odpowiedzialność za swoje zdrowie i że to od ich decyzji zależy ich zdrowie w przyszłości.

Literatura:

Heszen, I., Sęk, H.: *Psychologia zdrowia*. PWN, Warszawa 2007.

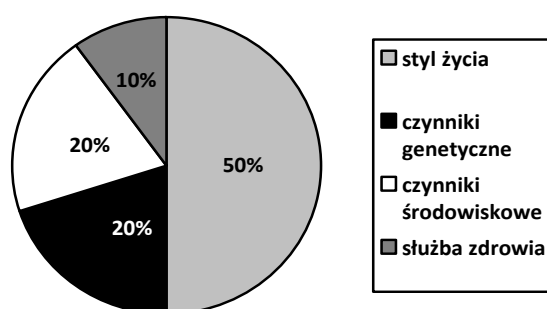
Wojnarowska B. (red.): *Edukacja zdrowotna*. PWN, Warszawa 2007.

15. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ZDROWIE WŁASNE I INNYCH

PODSTAWY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI	kl. I - III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie młodzieży z różnymi definicjami zdrowia. 2. Pokazanie istnienia różnych czynników determinujących zdrowie. 3. Uświadomienie uczniom, że to oni w znaczącym stopniu są odpowiedzialni za własne zdrowie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hasła wycięte z Załącznika 15.1 • Tablica lub duży arkusz papieru • Kredki lub flamastry • Załącznik 15.2. (kilka kopii)
	Czas trwania zajęć – 45 minut
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafili zdefiniować pojęcie zdrowia, – wiedzieli w jakim stopniu różne czynniki determinują nasze zdrowie, – rozumieli, że odpowiedzialność za własne zdrowie w największym stopniu spoczywa na nas samych. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie się zajmować tematyką zdrowia. Poproś, aby uczniowie wymienili kilka powiedzeń, przysłów, cytatów, w których pojawia się słowo „zdrowie” (np. „szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie...”, „Litwo, ojczyzno moja, ty jesteś jak zdrowie...”, „zdrów jak ryba”, „zdrów jak koń”, „na zdrowie”). Podkreśl, że jak widać zdrowie dość często pojawia się i w literaturze i w mowie codziennej. Świadczy to o jego dużym znaczeniu.</p> <p>Ćwiczenie 1. (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz, że zaczniecie lekcję od definicji zdrowia. Spytaj, czym jest zdrowie? (dobrostanem fizycznym, psychicznym, społecznym, brakiem choroby, stanem ogólnego dobrego samopoczucia). Powiedz, że zdrowie jest czymś więcej niż brakiem kaszlu czy kataru. 2. Podziel uczniów na 3 grupy. Poproś, aby każda z grup przygotowała krótkie wyjaśnienie definicji: grupa 1: zdrowie to zasób, potencjał, dyspozycja i zdolność do stawiania czoła wyzwaniom, grupa 2: zdrowie to proces poszukiwania i utrzymywania równowagi na kontinuum między chorobą a pełnym zdrowiem, grupa 3: zdrowie to wartość, zasługująca na starania (Załącznik 15.1.). 3. Poproś liderów grup o zaprezentowanie swojego stanowiska. 4. Podsumuj różne definicje zdrowia. <p>Ćwiczenie 2. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spytaj od czego zależy nasze zdrowie? Poproś uczniów o podanie jak największej liczby pomysłów. (burza mózgów). Tablicę lub duży arkusz papieru podziel na 4 części. Odpowiedzi uczniów zapisuj na tablicy w 4 grupach: (1) odpowiedzi mówiące o udziale służby zdrowia, (2) naszego stylu życia, (3) czynników środowiskowych i (4) czynników genetycznych (nazwy tych grup podaj dopiero na końcu zbierania pomysłów). 2. Poproś uczniów, aby dobrali się w 4-osobowe grupy. Każdej z grup rozdaj skopiowany 	

Załącznik 15.2. Poproś, aby uczniowie podyskutowali w grupach o tym, w jakim stopniu nasze zdrowie zależy od każdego z rodzajów czynników i wybrali ten wykres kołowy, który ich zdaniem będzie odpowiedni do określenia procentowego wpływu poszczególnych grup czynników na zdrowie. Narysuj na tablicy przykładowy wykres. Poproś, aby za pomocą różnych kolorów kredek lub flamastrów uczniowie stworzyli legendę wykresu i zamalowali na wykresie odpowiednimi kolorami pola, oznaczające procentowy udział czynników w zdrowiu.

3. Poproś grupy o zaprezentowanie swoich prac i uzasadnienie swoich decyzji.
4. Podsumuj, rysując na tablicy koło Lalonde'a. Powiedz, że jest to model ogólny. Jeśli chcielibyśmy np. stworzyć model dotyczący chorób nowotworowych, musielibyśmy powiększyć obszar czynników genetycznych do ok. 30%, a przy chorobach układu krążenia – zwiększyć obszar stylu życia do ok. 55%.



Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Odwołaj się do wyników poprzednich ćwiczeń – powiedz, że skoro doszliście do wniosku, że zdrowie jest ważne, warte podejmowania starań i zależy od wielu czynników, to ktoś powinien być za nie odpowiedzialny. Spytaj kto? Postaraj się, aby padły odpowiedzi – my sami, rodzice (w przypadku dzieci), nauczyciele, pracodawcy, politycy, lekarze/pielęgniarki. Podsumuj, że każda z tych grup/osób ma pewien zakres odpowiedzialności.
2. Zaproponuj, abyście przez chwilę zastanowili się nad odpowiedzialnością za zdrowie w kontekście szkód zdrowotnych powodowanych paleniem tytoniu. Podziel tablicę lub duży arkusz papieru na 6 części. Spytaj kolejno za co odpowiadają nauczyciele, pracodawcy, politycy, pracownicy służby zdrowia, rodzice oraz my sami. Odpowiedzi zapisuj na tablicy.
3. Podsumuj, wskazując, że największy zakres odpowiedzialności leży po stronie nas samych, którzy podejmujemy ostateczne wybory dotyczące naszego zdrowia i zachowań zdrowotnych.

Część końcowa (5 min) - podsumowanie i ewaluacja zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

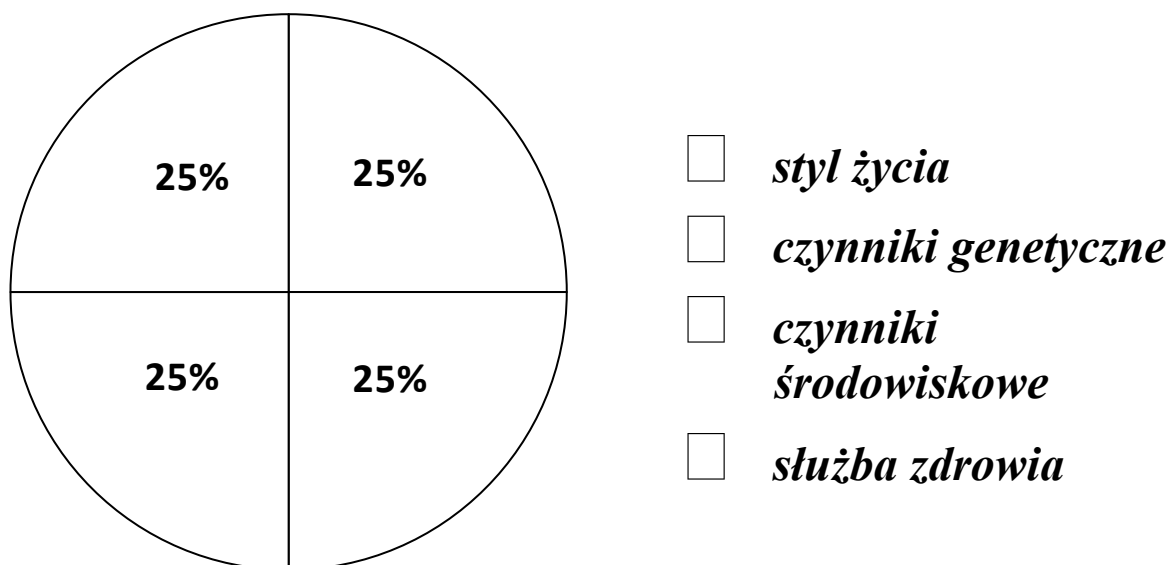
Załącznik 15.1.

grupa 1: zdrowie to zasób, potencjał, dyspozycja i zdolność do stawiania czoła wyzwaniom

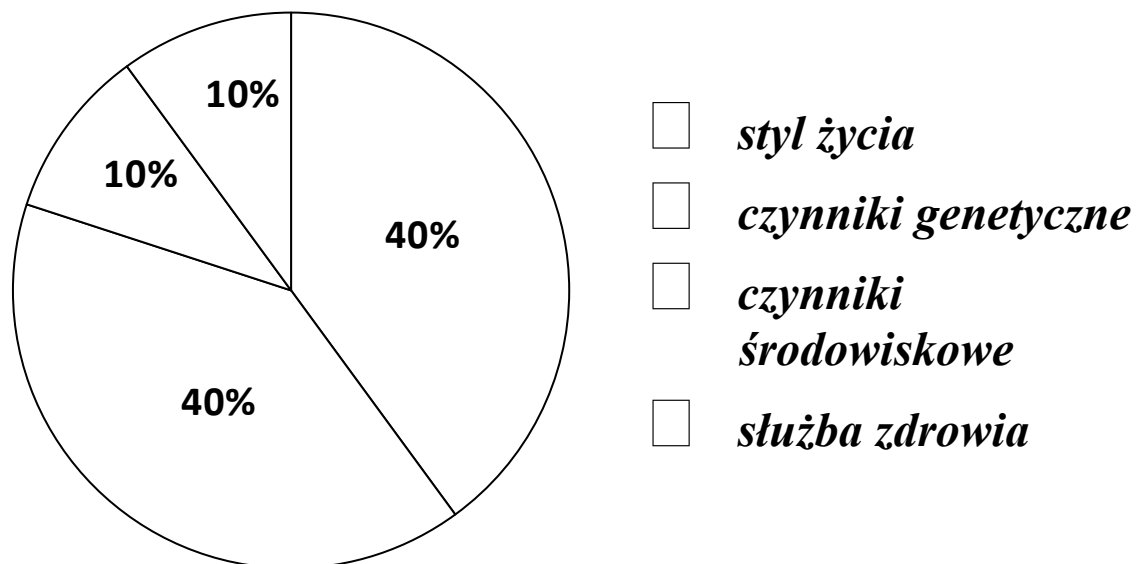
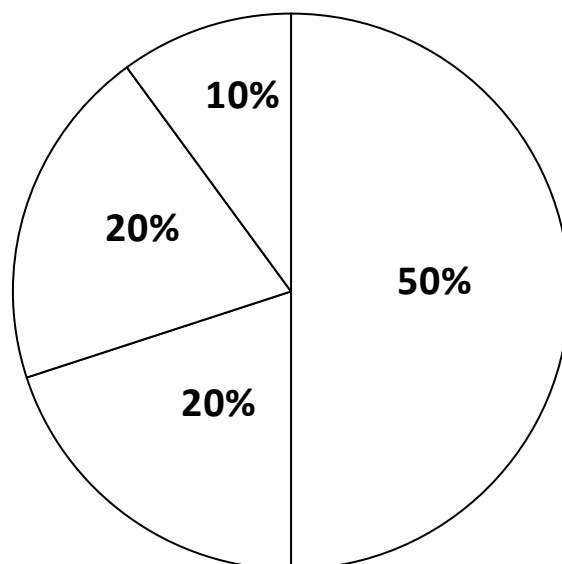
grupa 2: zdrowie to proces poszukiwania i utrzymywania równowagi na kontinuum między chorobą a pełnym zdrowiem

grupa 3: zdrowie to wartość, zasługująca na starania

Załącznik 15.2.



- styl życia*
- czynniki genetyczne*
- czynniki środowiskowe*
- służba zdrowia*



16. Podejmowanie decyzji. Alternatywne sposoby rozwiązywania problemów

Decyzja to rezultat wyboru spośród możliwości. Powinna być ona świadomym, nielosowym wyborem jednego z rozpoznanych i uznanych za możliwe wariantów przyszłego działania. Niekiedy jest ona jednak podejmowana pod wpływem emocji (radości lub strachu), niekiedy w pośpiechu, bez głębszego zastanowienia, niekiedy zaś rzeczywiście stanowi ostatni etap procesu decyzyjnego, polegającego na zbieraniu i przetwarzaniu informacji o przyszłym działaniu. Mówimy wtedy o racjonalnym podejmowaniu decyzji, które daje nam szansę na podjęcie decyzji optymalnej lub przynajmniej zadowolającej.

Ze względu na posiadane informacje możemy podzielić problemy decyzyjne na trzy grupy: decyzje podejmowane w warunkach pewności (każda decyzja pociąga za sobą określone, znane konsekwencje), decyzje podejmowane w warunkach ryzyka (każda decyzja pociąga za sobą więcej niż jedną konsekwencję, znamy zbiór możliwych konsekwencji i prawdopodobieństwa ich wystąpienia) i decyzje podejmowane w warunkach niepewności (nie znamy prawdopodobieństw wystąpienia konsekwencji danej decyzji). W sytuacji podejmowania decyzji i dokonywania wyborów dotyczących zachowań zdrowotnych mamy najczęściej do czynienia z decyzjami podejmowanymi w warunkach ryzyka (np. palenie tytoniu pociąga za sobą negatywne skutki zdrowotne, ale niepalenie może nas wykluczyć z grupy rówieśniczej) lub niepewności (gdy nasza wiedza jest zbyt uboga).

Przyczyn podejmowania nieracjonalnych decyzji może być bardzo wiele, zarówno osobowościowych, jak i sytuacyjnych (np. zbyt wysoki poziom optymizmu, skłonność do podejmowania ryzyka, podejmowanie decyzji w warunkach zewnętrznego obciążenia, doświadczenia poprzednich porażek). Różne są też błędy, którymi obciążone są decyzje podejmowane indywidualnie lub grupowo. Decyzjom indywidualnym często towarzyszy tzw. dysonans poznawczy, czyli sytuacja, w której jednostka uświadamia sobie sprzeczność między dwoma przekonaniem. Stan dysonansu wywołuje napięcie i zabiegi mające na celu jego zredukowanie lub złagodzenie (np. palacz, który wie, że palenie jest szkodliwe może albo rzucić palenie, albo znaleźć nowe argumenty – „mój sąsiad pali i ma już 90.”, „palenie mnie uspokaja, więc jest dobre”, „wszystko w życiu jest szkodliwe”). Dodatkowo, ludzie o niskiej samoocenie obniżają wartość dokonanego wyboru, a o wysokiej - podwyższają. W przypadku młodzieży silnie działa też mechanizm „zakazanego owocu” – zewnętrzne ograniczenia wyboru którejś z możliwości zwiększają jej atrakcyjność. Z kolei decyzje

grupowe obarczone są tzw. syndromem grupowego myślenia (dążenie grupy do konsensusu i spójności przeważa nad dążeniem do znalezienia racjonalnego rozwiązania problemu). Ponadto, decyzje podejmowane grupowo są często bardziej ryzykowne, ponieważ rozkłada się odpowiedzialność na poszczególnych członków grupy, często liderem zostaje zwolennik większego ryzyka, pojawia się zjawisko konformizmu, „hura optymizmu”, tendencyjna selekcja informacji i przekonanie o wszechmocy grupy. Ograniczeniu błędów decyzji podejmowanych przez grupy służy prowadzenie debaty „za” i „przeciw”.

Metodą na podejmowanie racjonalnych decyzji, którą warto zaproponować młodzieży, jest przejście całego procesu decyzyjnego, składającego się zdaniem R. Griffina z kilku etapów:

1. Rozpoznanie i zdefiniowanie sytuacji decyzyjnej (zbieranie **danych**, analiza dostępnych **informacji**, identyfikacja rzeczywistego **problemu**, określenie **celu**, który chcemy osiągnąć).
2. Identyfikacja alternatywnych rozwiązań.
3. Ocena różnych wariantów (czy są wykonalne, zadowalające, czy nie pociągają za sobą niemożliwych do przyjęcia następstw, jakie warunki zewnętrzne mogą wpłynąć na ich wykonanie, jakie jest prawdopodobieństwo sukcesu i porażki danego rozwiązania).
4. Wybór najlepszego wariantu.
5. Wdrożenie wybranego wariantu.
6. Obserwacja wyników i ocena.

Literatura:

Griffin E., *Podstawy komunikacji społecznej*. GWP, Gdańsk 2003.

Sokołowska M.: *Umiejętności życiowe*. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna*. PWN, Warszawa 2007.

Griffin R.W.: *Podstawy zarządzania organizacjami*. PWN, Warszawa 2007.

16. PODEJMOWANIE DECYZJI. ALTERNATYWNE SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

PODSTAWY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI	kl. I - III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie uczniów z modelem racjonalnego podejmowania decyzji. 2. Uświadomienie uczniom najczęstszych błędów, które popełniamy podejmując decyzje indywidualne i grupowe. 3. Stworzenie uczestnikom okazji do refleksji na temat własnych sposobów podejmowania decyzji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica lub duży arkusz papieru • Skopiowane na papierze A3 Załączniki 16.1. <p style="text-align: center;">Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafili wymienić podstawowe etapy procesu decyzyjnego, – wiedzieli jakie są najczęstsze błędy decyzyjne, – rozumieli, że racjonalne podejmowanie decyzji służy osiągnięciu wyznaczonych celów. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (3 min) Powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie zajmować się procesem podejmowania decyzji. Każdy codziennie musi podejmować różne decyzje – o większym lub mniejszym znaczeniu, począwszy od koloru skarpetek, skończywszy na wyborze kierunku studiów. Poproś, aby uczniowie przypomnieli sobie decyzje, które podejmowali w ostatnim tygodniu (mogą być bardzo błahe) i aby każdy wymienił jedną decyzję, którą podjął.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś, aby uczniowie pracując indywidualnie przypomnieli sobie jakąś poważną decyzję, którą podejmowali w ostatnim czasie, np. dotyczącą wyboru szkoły. Poproś, aby na kartce każdy zapisał sobie: (1) czym się kierował przy podejmowaniu tej decyzji, (2) jakie działania podejmował przed podjęciem decyzji. 2. Zaproponuj, aby uczniowie połączyli się w grupy 4-osobowe i wymienili się informacjami, które zapisali. 3. Poproś, aby przedstawiciel każdej grupy zaprezentował reszcie klasy najczęstsze sposoby podejmowania decyzji przez osoby z jego grupy. 4. Zrób „mini-wykład” na temat najczęstszych błędów popełnianych przez ludzi przy podejmowaniu indywidualnych decyzji. Powiedz o efekcie nadmiernego optymizmu, skłonności do podejmowania ryzyka, o podejmowaniu decyzji w warunkach zewnętrznego obciążenia, w pośpiechu, strachu, radości, doświadczeniach poprzednich porażek, efekcie „zakazanego owocu” i wpływie grupy. 5. Poproś, aby uczniowie w tych samych grupach zastanowili się, czy popełnili któryś z wymienionych błędów. 6. Zachęć do ogólnej dyskusji dotyczącej tego jak często popełniamy tego błędy decyzyjne. Zapytaj co możemy zrobić, aby je zminimalizować. 	

Ćwiczenie 2. (15 min)

1. Spytaj uczniów, jakie decyzje najtrudniej jest im podejmować. Wypisz na tablicy podawane przez uczniów propozycje. Spróbuj podzielić je na te, które dotyczą szkoły, relacji z innymi ludźmi, zdrowia i zachowań zdrowotnych oraz innych zagadnień. Spytaj, dlaczego są to trudne decyzje (bo zazwyczaj pociągają za sobą różne konsekwencje).
2. Zaprezentuj model racjonalnego podejmowania decyzji: (1) Rozpoznanie i zdefiniowanie sytuacji decyzyjnej (zbieranie **danych**, analiza dostępnych **informacji**, identyfikacja rzeczywistego **problemu**, określenie **celu**), (2) Identyfikacja alternatywnych rozwiązań, (3) Ocena różnych wariantów, (4) wybór najlepszego wariantu.
3. Podziel uczniów na grupy 4-osobowe. Poproś, aby zastanowili się nad sytuacją podejmowania decyzji o paleniu papierosów, marihuany, picu piwa. Poproś, aby wybrali jedną z tych sytuacji i wypełnili „drzewko decyzyjne” z Załącznika 16.1. Przypomnij, że racjonalne podejmowanie decyzji polega najpierw na zebraniu danych i analizie informacji (ten etap jest realizowany np. na różnych zajęciach z profilaktyki), później na identyfikacji problemu i celu, który chcemy osiągnąć (poproś o wpisanie ich do arkusza), następnie na znalezieniu alternatywnych rozwiązań (w tym przypadku tak - nie), analizie konsekwencji każdego z wariantów (poproś o wpisanie ich do arkusza), a następnie na dokonaniu wyboru.
4. Poproś grupy, aby zaprezentowały reszcie klasy swoje prace.

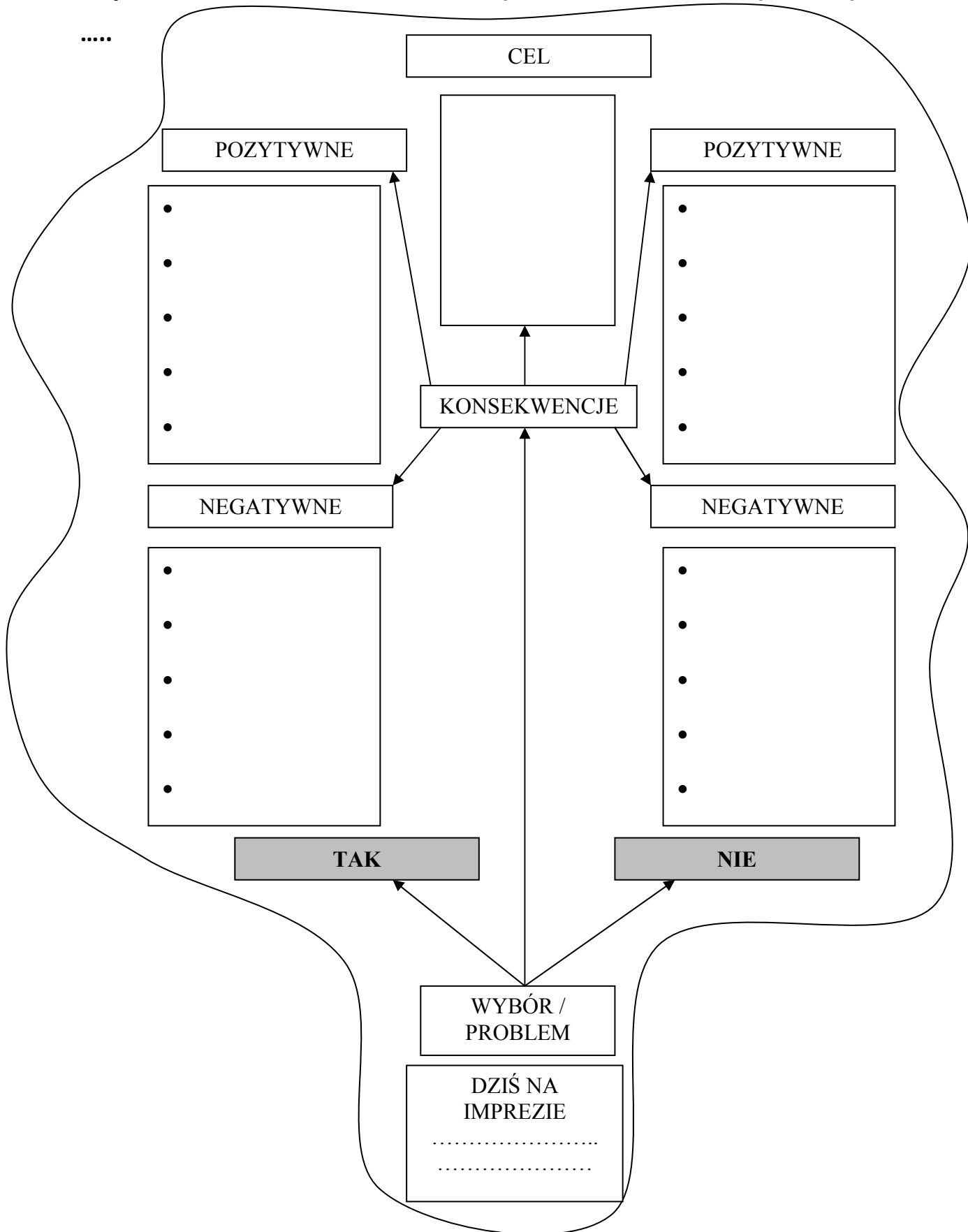
Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Powiedz, że nie zawsze decyzje podejmujemy indywidualnie. Czasami mamy do czynienia z grupowym podejmowaniem decyzji, którego dużą zaletą jest możliwość uwzględnienia większej liczby argumentów, punktów widzenia i wymiany poglądów. Obarczone jest ono jednak również błędami (konformizm, nadmierne dążenie do konsensusu, rozproszenie odpowiedzialności itp.). Powiedz, że najlepszym sposobem uniknięcia tych błędów jest przeprowadzenie dyskusji „za” i „przeciw”.
2. Zaproponuj uczniom, aby wybrali jeden z problemów zapisanych na tablicy (zidentyfikowanych w poprzednim ćwiczeniu). Podziel klasę na dwie grupy. Poproś, aby przez chwilę każda z grup zastanowiła się na argumentami, których może użyć w dyskusji.
3. Poproś grupę „za”, aby wygłosiła swoje zdanie, rozpoczynając dyskusję. Poproś, aby uczniowie podyskutowali i spróbowali podjąć grupową decyzję.
4. Podsumuj dyskusję wskazując, że pojawiło się w niej wiele ciekawych argumentów, które zaważyły na podjęciu decyzji.

Część końcowa (2 min) - podsumowanie i ewaluacja zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

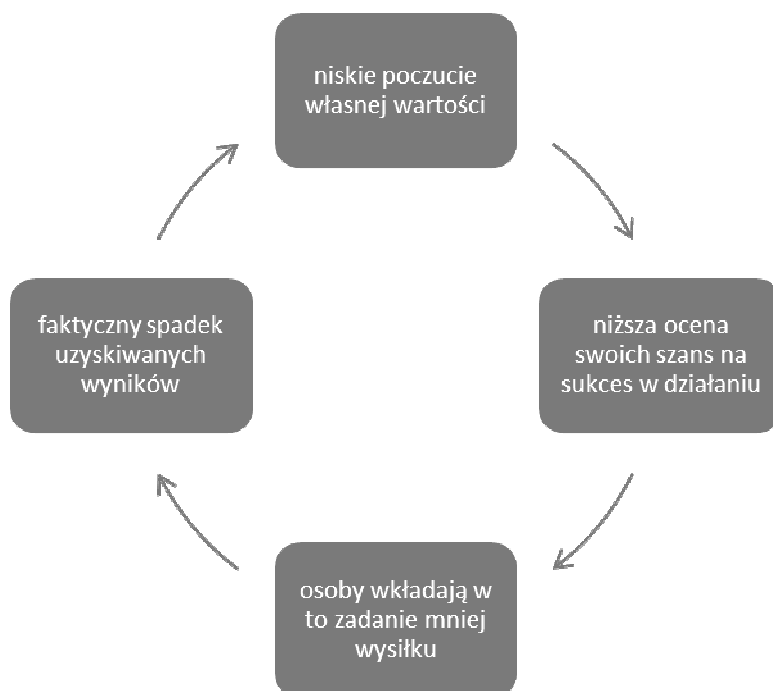
Załącznik 16.1 CZY DZIŚ NA IMPREZIE ZAPALĘ PAPIEROSA / MARIHUANĘ / WYPIJĘ PIWO?



Autor: Izabela Tabak

17. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje siły

Poczucie własnej wartości i wiara we własne siły stanowią istotne elementy osobowości każdego człowieka (por. str. 32). Są one względnie stałe, co oznacza z jednej strony, że dość trudno się je zmienia, ale z drugiej strony – że zmiany takie są możliwe. Wzmacnianie poczucia własnej wartości jest szczególnie istotne w przypadku osób, u których poczucie to jest zaniżone. Niskie poczucie własnej wartości wiąże się bowiem z trudnościami w nawiązywaniu kontaktów społecznych, społeczną izolacją, nadwrażliwością na opinie innych, wewnętrznym napięciem, agresywnością, niedowierzaniem, podejrzliwością, depresją. Konsekwencją niskiego poczucia własnej wartości może być częstsze sięganie po substancje psychoaktywne oraz zwiększona podatność na namowy ze strony rówieśników. Następstwa niskiego poczucia własnej wartości to też niska motywacja do działania, tendencja do wycofywania się, nieeksponowania siebie, niepodejmowania ryzyka, akceptacja informacji o własnych niepowodzeniach, akceptacja własnych negatywnych zachowań, lęk przed nowymi sytuacjami, unikanie wszelkich sytuacji, które mogłyby prowadzić do pokazania niekompetencji lub wybieranie zadań bardzo trudnych, których nie da się zazwyczaj rozwiązać („bo mi się i tak nigdy nie udaje”). Powstaje w ten sposób błędne koło:



Autor: Izabela Tabak

Analogicznie, osoby o wysokim poczuciu własnej wartości widzą siebie w sposób pozytywny i mają jasno sprecyzowane przekonania na własny temat, zdają sobie sprawę ze swoich braków, ale doceniają siebie takimi, jakimi są, potrafią racjonalnie ocenić własne możliwości i traktują siebie jako osoby wartościowe (jednak nie idealne czy doskonałe), potrafią utrzymywać poprawne i zrównoważone stosunki z otoczeniem, są życzliwe wobec innych osób, są na ogół lubiane, spokojne, zrelaksowane, tryskające energią, zdecydowane, otwarte, pełne ekspresji, niezależne, towarzyskie, chętne do współpracy, przejawiają dużą aktywność społeczną, szanują siebie i innych, mają niski poziom lęku i wysokie poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności, a w nowych sytuacjach łatwo nawiązują kontakty oraz szybko zawierają przyjaźnie.

Określenie „wysokie poczucie własnej wartości” oznacza w miarę obiektywne spojrzenie na samego siebie. Należy oczywiście pamiętać o tym, że zbyt wysokie, nieracjonalne poczucie własnej wartości jest zagrożeniem, bo obniża motywację do zmiany i najczęściej jest tylko złudzeniem. Osoba taka albo ma zbyt zawyżone „ja realne” w stosunku do własnych możliwości (nie dostrzega własnych słabości) lub zaniża własne „ja idealne” (do którego chciałaby dążyć) do takiego poziomu, na którym nie występują już żadne pragnienia lub dążenia.

Wzmacnianie pozytywnego obrazu własnej osoby polega na zwiększeniu świadomości mocnych i słabych stron, stworzeniu możliwości osiągnięcia sukcesów, udzielaniu pochwał i zachęt adekwatnych do zachowania ucznia oraz na konstruktywnej krytyce (nieocenianiu ucznia jako osoby, tylko jego zachowania). Zewnętrzne czynniki, które mogą podwyższyć samoocenę to akceptacja, szacunek, realne oczekiwania, podkreślanie godności, sprawiedliwe ocenianie i docenianie sukcesów.

Literatura:

Aronson E.: *Człowiek istota społeczna*. PWN, Warszawa 2006.

Branden N.: *Sześć filarów poczucia własnej wartości*. Wydawnictwo Feeria. Łódź 2006.

Wojciszke B.: *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2002.

17. WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I WIARY W SWOJE SIŁY

WYCHOWANIE FIZYCZNE	kl. I - III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstawienie różnych sposobów rozumienia „siły” człowieka. 2. Uświadomienie nastolatkom na czym polega poczucie własnej wartości i wiara we własne siły. 3. Stworzenia okazji do refleksji nad własnymi mocnymi i słabymi stronami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Duże arkusze szarego papieru • Flamastry • Skopiowany i pocięty Załącznik 17.1. • Skopiowany Załącznik 17.2. dla każdego ucznia
	Czas trwania zajęć – 45 minut
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafili wymienić swoje mocne i słabe strony oraz sposoby pracy nad nimi, – wiedzieli, że poczucie własnej wartości to znajomość zarówno swoich mocnych, jak i słabych stron, – rozumieli, że siła człowieka może być rozumiana bardzo szeroko. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (2 min) Powiedz, że na dzisiejszej lekcji zajmiecie się treningiem siłowym, ale nie fizycznym, tylko psychicznym. Zaproponuj, aby każdy wymyślił jakieś „silne słowo”, które zaczyna się na pierwszą literę jego imienia i głośno je wypowiedział: „moje imię zaczyna się na literę ... jak”, np. „A” jak „aktywność”, „I” jak „inteligencja”, „M” jak „moc”.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaproponuj stworzenie „modelu silnego człowieka”. Podziel uczniów na 4-5 osobowe grupy. Każdej z nich daj duży arkusz szarego papieru i flamastry. Poproś, aby każda grupa na arkuszu odrysowała kształt (kontury) jednego ze swoich członków, a następnie wokół niego wypisała cechy „mocnego człowieka”, np. na wysokości głowy – „mądry”, na wysokości ramion – „silny” itd. 2. Poproś grupy o zaprezentowanie swoich prac. 3. Podsumuj, podkreślając różne znaczenia „siły” człowieka – nie tylko fizycznej, ale również psychicznej. <p>Ćwiczenie 2. (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwieś (połóż) w trzech rogach sali kartki z wyraźnymi napisami skopiowanymi i wyciętymi z Załącznika 17.1. Powiedz, że teraz spróbujecie stworzyć definicję silnej osoby. Poproś, aby uczniowie przeczytali napisy, zastanowili się, który z nich jest ich zdaniem najbardziej prawdziwy i stanęli obok wybranej przez siebie definicji. W ten sposób powstaną 3 grupy. 2. Poproś, aby przez chwilę uczniowie zastanowili się w swoich grupach nad argumentami, dlaczego wybrali daną definicję. 3. Zachęć do dyskusji pomiędzy grupami – co to znaczy być „silnym”. (Uwaga: jeśli przy którejś z definicji nikt nie stanął, zachęć wszystkich do wymyślenia argumentów „za” 	

i „przeciw” takiemu rozumowaniu)

4. Zrób mini-wykład na temat poczucia własnej wartości i wiary we własne siły, podkreślając, że osoba silna to taka, która zna i akceptuje nie tylko swoje mocne strony, ale także swoje słabości.

Ćwiczenie 3. (15 min)

1. Przytocz cytaty filozoficzne: **„Wszelką siłę poznaje się dzięki przeszkodom, które ona pokonuje”** (I. Kant)
2. Zachęć do dyskusji jak można te słowa rozumieć. Poproś o podanie przykładów potwierdzających to zdanie.
3. Rozdaj skopiowany Załącznik 17.2. (dla każdego ucznia). Poproś, aby uczniowie indywidualnie zastanowili się nad własnymi silnymi stronami, nad cechami, które posiadają i które pozwalają im walczyć z różnymi przeciwnościami losu, pokonywać przeszkody oraz trudności. Poleć, aby wpisali takie cechy do pierwszej kolumny tabeli.
4. Przytocz kolejny cytat filozoficzny: **„Ludzka siła wyrasta ze słabości”** (R. Emerson).
5. Zachęć do dyskusji jak można te słowa rozumieć. Poproś o podanie przykładów potwierdzających to zdanie.
6. Poproś, aby uczniowie indywidualnie zastanowili się nad własnymi słabościami (np. niepunktualność, roztargnienie, bałaganiarstwo) i wpisali je do środkowej, najwęższej kolumny tabeli.
7. Poproś, aby uczniowie zastanowili się nad sposobami, które umożliwiłyby pokonywanie tych słabości. Poproś o wpisanie tych sposobów do ostatniej kolumny.
8. Podsumuj, wskazując na to, że nie ma ludzi idealnie silnych, którzy nie mają żadnych słabości. Ważne jest tylko, abyśmy znali nasze słabsze strony i podchodzili do nich z nastawieniem: „dam radę”, a nie „nie potrafię”, bez względu na to, czy naszą słabością jest brak zdolności matematycznych, czy skłonność do ulegania namowom innych ludzi (np. do palenia papierosów czy picia alkoholu). Kluczem do sukcesu w pokonywaniu słabości jest uwierzenie w to, że jesteśmy w stanie coś w sobie zmienić.

Część końcowa (3 min) - podsumowanie i ewaluacja zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik 17.1.

**OSOBA SILNA TO TAKA, KTÓRA
NIE MA SŁABOŚCI**

**OSOBA SILNA TO TAKA, KTÓRA
NIE POKAZUJE SWOICH
SŁABOŚCI**

**OSOBA SILNA TO TAKA, KTÓRA
DOPUSZCZA TAKŻE SŁABOŚCI**

Załącznik 17.2.

MOJE SILNE STRONY		

18. Przyszłość – zdrowie jako zasób, wartość. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości młodych ludzi.

Chcąc zwrócić uwagę młodzieży na znaczenie dbałości o zdrowie jako inwestycji w przyszłość, powinniśmy odwołać się do definicji zdrowia jako zasobu, potencjału oraz wartości, zasługującej na starania (por. str. 81). Wartości życiowe kształtują się w określonym kontekście społeczno-kulturowym, pod wpływem wcześniejszych doświadczeń i aktualnej sytuacji życiowej. Są one czymś więcej niż potrzebami, celami i aspiracjami – są od nich bardziej stabilne i głęboko zakotwiczone w strukturze osobowości jednostki; mobilizują do podejmowania właściwych aktywności. Zdrowie może być wartością autoteliczną (cenną sama w sobie) lub instrumentalną (stanowiącą narzędzie do osiągnięcia innych celów). Podejście do zdrowia prezentowane przez dzieci i młodzież w znacznym stopniu zależy od systemu wartości przekazanego im przez rodziców. Wartości osobiste są bowiem nabywane w procesie internalizacji: młody człowiek wybiera z otaczającej go kultury określone wartości, uznaje je za własne i na własny użytek przetwarza.

Badań dotyczących wartościowania zdrowia przez osoby dorosłe jest wiele i wskazują one, że zdecydowana większość społeczeństwa wysoko ceni zdrowie, a jego znaczenie rośnie wraz z wiekiem osób badanych (co ciekawe, zdrowie, mimo, że zajmuje wysokie miejsce w hierarchii wartości, nie zawsze jest wartością realizowaną w codziennym życiu). Analiz dotyczących młodzieży jest znacznie mniej (wiele badań dotyczących wartości życiowych młodzieży nie uwzględnia kategorii zdrowia). Wskazują one, że większość młodych ludzi ceni zdrowie, ale nie tak bardzo jak np. miłość czy przyjaźń. Wraz z wiekiem u nastolatków częściej zdarzają się zaś podejścia skrajne – zupełne pomijanie zdrowia w hierarchii wartości lub umieszczanie go na pierwszym miejscu.

Praca nad miejscem zdrowia w hierarchii wartości jest bardzo ważna, gdyż osoby, które przypisują zdrowiu dużą wartość i jednocześnie są przekonane o osobistym wpływie na jego stan, przejawiają więcej zachowań sprzyjających zdrowiu.

Literatura:

Juczyński Z.: *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2001.

Wenzel M.: *Wartości życiowe*. Komunikat z badań CBOS (www.cbos.pl), 2004.

Woynarowska B. (red.): *Edukacja zdrowotna*. PWN, Warszawa 2007.

Wrońska I., Mariański J.: *Wartości życiowe młodzieży*. Akademia Medyczna i Neurocentrum, Lublin 1999.

**18. PRZYSZŁOŚĆ – ZDROWIE JAKO ZASÓB, WARTOŚĆ.
MIEJSCE ZDROWIA W HIERARCHII WARTOŚCI MŁODYCH LUDZI**

WYCHOWANIE FIZYCZNE	kl. I - III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
1. Uświadomienie uczniom znaczenia wartości w naszym życiu i ich wpływu na podejmowane działania. 2. Stworzenie uczestnikom okazji do refleksji na temat własnej hierarchii wartości. 3. Uświadomienie znaczenia pozycji zdrowia w hierarchii wartości.	<ul style="list-style-type: none"> • Banknoty: 10zł i 100zł • Załączniki 18.1. i 18.2. • Tablica lub duży arkusz papieru
Czas trwania zajęć – 45 minut	
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wiedzieli jakie znaczenie ma system uznawanych w życiu wartości, – potrafili określić wartości, które dla nich mają największe znaczenie, – rozumieli, że od pozycji zdrowia w hierarchii wartości zależy podejmowanie zachowań prozdrowotnych lub antyzdrowotnych, a w konsekwencji zdrowie w przyszłości. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Powiedz, że podczas dzisiejszej lekcji będziecie się zajmować wartościami. Spytaj co to jest wartość? (cecha osoby lub rzeczy stanowiąca o jej walorach; ważność; znaczenie; cena). Powiedz, że np. banknot ma wartość. Pokaż banknoty 10-złotowy i 100-złotowy. Spytaj, który z nich ma większą wartość i dlaczego? Co uczniowie byliby gotowi zrobić, aby dostać każdy z nich? Podkreśl, że im coś jest dla nas bardziej wartościowe, tym więcej jesteśmy gotowi dla tego zrobić, poświęcić. Poproś o podanie przykładów wartości uniwersalnych, dla których warto podejmować starania (np. rodzina, miłość, zdrowie). Powiedz, że choć takie wartości nie są wprost porównywalne tak jak banknoty, to jednak każdy z nas ma własną hierarchię wartości. Im coś znajduje się wyżej w tej hierarchii, tym więcej jesteśmy gotowi dla tego zrobić.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaproponuj pracę indywidualną. Rozdaj uczniom skopiowane Załącznik 18.1. Poproś, aby z listy podanych wartości (ewentualnie uzupełnionej o własne propozycje) wybrali 5 i wpisali je do piramidy – na szczycie to, co jest dla nich najważniejsze. Powiedz, że to nie jest łatwe zadanie i wymaga dobrego zastanowienia. 2. Poproś uczniów o zaprezentowanie swoich wyborów – co znalazło się u nich na szczycie piramidy i dlaczego. 3. Spytaj uczniów, czy u nich wśród 5. najważniejszych wartości znalazło się zdrowie? 4. Spytaj, od czego może zależeć miejsce zdrowia w hierarchii wartości? (od wieku, stanu zdrowia, wartości przekazywanych przez rodziców itd.). 	

Ćwiczenie 2. (10 min)

1. Podziel uczniów na grupy 4-osobowe. Poproś, aby każda grupa zastanowiła się nad tym, jakie działania podejmują różne osoby, u których zdrowie znajduje się wysoko w hierarchii wartości, a co mogą robić osoby, dla których zdrowie nie jest istotną wartością. Poproś o wypełnienie tabelki z Załącznika 2.
2. Poproś grupy o zaprezentowanie swoich prac.
3. Zachęć do dyskusji, jakie ma znaczenie miejsce zdrowia w hierarchii wartości (dbałość o zdrowie).

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Podziel tablicę lub duży arkusz papieru wg wzoru:

DBAŁOŚĆ O ZDROWIE	ZYSKI	STRATY
TAK		
NIE		

2. Zachęć do sporządzenia „bilansu zysków i strat”. Poproś o padanie jak największej ilości pomysłów na uzupełnienie tej tabeli (burza mózgów) – jakie są zyski i straty z podejmowania (lub niepodjęmowania) działań sprzyjających zdrowiu. Odpowiedzi zapisuj na tablicy.
3. Podsumuj, wskazując, że dbałość o zdrowie to inwestycja w przyszłość.

Część końcowa (5 min) - podsumowanie i ewaluacja zajęć.

Zapytaj, czego uczniowie się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu. Podkreśl, że jako przyszli rodzice będą mieli wpływ na hierarchię wartości (i pozycję zdrowia w tej hierarchii) swoich dzieci.

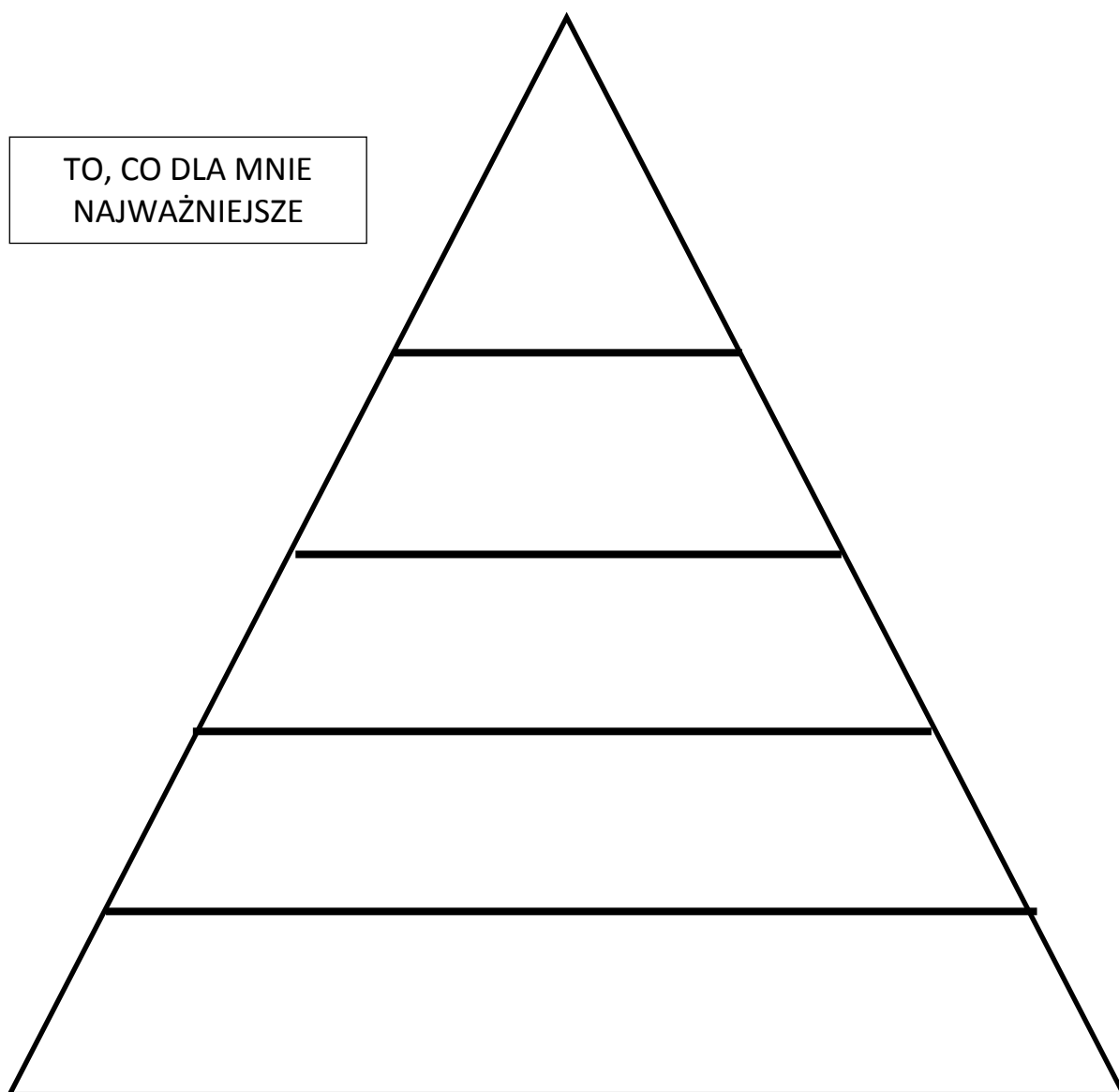
Uwaga:

Scenariusz powinien być realizowany po zajęciach dotyczących odpowiedzialności za zdrowie.

Załącznik 18.1.

Miłość, przyjaźń	Dobre zdrowie, sprawność fizyczna i psychiczna	Poczucie humoru, dowcip	Inteligencja, bystrość umysłu
Wiedza, mądrość	Radość, zadowolenie	Odwaga, stanowczość	Dobroć, delikatność
ładny wygląd zewnątrzny, prezencja	Bogactwo, majątek

MOJA HIERARCHIA WARTOŚCI



Załącznik 18.2.

DZIAŁANIA PODEJMOWANE PRZEZ OSOBY:	
DLA KTÓRYCH ZDROWIE ZNAJDUJE SIĘ WYSOKO W HIERARCHII WARTOŚCI	DLA KTÓRYCH ZDROWIE NIE JEST ISTOTNĄ WARTOŚCIĄ

19. Zdrowie jako wartość dla społeczeństwa. Społeczne koszty palenia tytoniu. Kapitał społeczny.

Rozumienie zdrowia jako zasobu i wartości może być rozpatrywane zarówno w kategoriach indywidualnych (por. str. 97), jak i społecznych. Zgodnie z zapisami Karty Ottawskiej (dokumentu Światowej Organizacji Zdrowia, który zapoczątkował ruch promocji zdrowia), dobre zdrowie jest jednym z głównych bogactw naturalnych kraju, determinujących rozwój społeczny, ekonomiczny i osobisty ludzi. Jedynie zdrowe społeczeństwo może się rozwijać, tworzyć dobra materialne, kulturalne, osiągać dobrobyt. Choroby, niepełnosprawność, przedwczesna umieralność, stanowią istotny problem, zarówno społeczny, jak i ekonomiczny. Można je rozpatrywać z punktu widzenia utraconych wyprodukowanych dóbr, nakładów na opiekę zdrowotną i społeczną dla tych osób.

Uświadomienie młodzieży, że zdrowie jest zasobem i wartością dla społeczeństwa skutkuje spojrzeniem na problemy zachowań zdrowotnych z innej niż indywidualna perspektywy. Nastolatki (adolescenci), mający silną potrzebę autonomii, poczucie braku zrozumienia i własnej wyjątkowości mają tendencję do jednostronnego patrzenia na własne zachowania – „to moja sprawa, czy palę czy nie palę”. Pokazanie społecznych skutków palenia może być dobrym sposobem przedstawienia innej niż zazwyczaj używana, argumentacji za rzuceniem lub nierozpoczynaniem palenia.

Perspektywa społeczna wymaga pokazania poza skutkami negatywnych zachowań, również propozycji rozwiązań. Warto zwrócić uwagę na możliwości nie tylko regulacji prawnych, ale przede wszystkim kapitału społecznego, czyli związków międzyludzkich, sieci, grup, norm i zaufania społecznego, które sprzyja działaniom dla wspólnego dobra – w tym przypadku - zdrowia. Bardzo ważną rolę odgrywa wsparcie społeczne rozumiane zarówno jako wsparcie strukturalne (dostępne sieci społeczne) i funkcjonalne (emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, rzeczowe czy duchowe). Rola wsparcia ze strony przyjaciół, sąsiadów, współpracowników, rodziny w profilaktyce używania substancji psychoaktywnych jest bardzo znacząca. Dlatego też jednym z ważnych elementów edukacji zdrowotnej jest kształtowanie umiejętności udzielania i przyjmowania od innych wsparcia.

Literatura:

Sęk H., Cieślak R. (red.): *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. PWN, Warszawa 2004.
Wojnarowska B. (red.): *Edukacja zdrowotna*. PWN, Warszawa 2007.

**19. ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ DLA SPOŁECZEŃSTWA.
SPOŁECZNE KOSZTY PALENIA TYTONIU. KAPITAŁ SPOŁECZNY**

WYCHOWANIE FIZYCZNE	kl. I - III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie młodzieży, że zdrowie jest zasobem i wartością dla społeczeństwa. 2. Pokazanie młodzieży społecznych i ekonomicznych konsekwencji zachowań szkodliwych dla zdrowia. 3. Umożliwienie refleksji nad znaczeniem dawania i przyjmowania wsparcia społecznego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skopiowany Załącznik 19.1. • Puste kartki papieru • Tablica lub duży arkusz papieru <p style="text-align: center;">Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozumieli, że zdrowie jest zasobem i wartością dla społeczeństwa, – potrafili wymienić społeczne skutki używania substancji psychoaktywnych, – wiedzieli, że mają prawo dawać i przyjmować wsparcie społeczne. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (3 min) Powiedz, że na dzisiejszej lekcji zajmiecie się społecznymi skutkami indywidualnych decyzji dotyczących zachowań zdrowotnych. Poproś uczniów, aby wymienili przykłady różnych zachowań szkodliwych dla zdrowia (np. używanie substancji psychoaktywnych, nieprawidłowe odżywianie, brak aktywności fizycznej). Spytaj, czy słyszeli o jakichś działaniach (kampaniach edukacyjnych, programach profilaktycznych) podejmowanych przez państwo lub organizacje pozarządowe, które mają na celu ograniczenie tego typu zachowań? Poproś o przykłady. Podsumuj, że skoro podejmowane są tego typu działania, możemy się domyślać, że indywidualne zachowania muszą mieć też negatywne konsekwencje w wymiarze społecznym, które tłumaczą podejmowanie szerszych działań.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz, że skupicie się teraz na używaniu substancji psychoaktywnych. Przypomnij, że używanie substancji psychoaktywnych, takich jak tytoń, alkohol czy narkotyki pociąga za sobą wiele negatywnych skutków dla zdrowia osób, które ich używają. Nie są to jednak jedynie konsekwencje. Powiedz, że teraz zastanowicie się nad społecznymi skutkami palenia tytoniu, picia alkoholu i zażywania narkotyków. 2. Podziel uczniów na 6 grup. Poproś, aby dwie grupy zastanowiły się nad tym, jakie skutki ekonomiczne i społeczne (z punktu widzenia innych osób i relacji międzyludzkich), pociąga za sobą palenie tytoniu, dwie grupy – picie alkoholu, dwie grupy – zażywanie narkotyków. Rozdaj arkusze skopiowane z Załącznika 19.1. i poproś o wypełnienie zamieszczonej tam tabeli. 3. Poproś przedstawicieli grup, aby przedstawili reszcie klasy swoje pomysły. 4. Podsumuj wskazując, że jak widać zachowania szkodliwe dla zdrowia nie są tak całkiem „indywidualną sprawą” osoby palącej czy pijącej alkohol. Mają one realny wymiar ekonomiczny czy społeczny dla innych ludzi. Podkreśl, że skutki są przede wszystkim negatywne (np. rozpad i ubożenie rodzin, wydatki na opiekę zdrowotną, spadek wydajności pracy), choć bywają też pozytywne, jak np. dochód państwa z akcyzy 	

na alkohol albo miejsca pracy w wytwórniach tytoniu. Powiedz, że jak wynika z raportów Światowej Organizacji Zdrowia, w ciągu najbliższych 20 lat na leczenie chorób spowodowanych paleniem tytoniu (raka płuc, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, astmy, choroby niedokrwiennej) Polska wyda 200 mld zł, na leczenie ofiar biernego palenia – 22 mld zł, a koszty przedwczesnych zgonów spowodowanych biernym paleniem wyniosą ok. 135 mld zł.

Ćwiczenie 2. (15 min)

1. Powiedz, że jak stwierdziliście w poprzednim ćwiczeniu, zachowania szkodliwe dla zdrowia mają swój wymiar społeczny. Oznacza to, że zdrowie nie jest wyłącznie dobrem indywidualnym, ale również społecznym, o które należy dbać. Decydentom na różnych stopniach władzy powinno zależeć na ograniczaniu używania substancji psychoaktywnych. Zaproponuj, abyście skupili się teraz na paleniu tytoniu. Powiedz, że politycy próbują ograniczać palenie poprzez regulacje prawne, informacje na paczkach papierosów, ale również w czasie wystąpień. Zaproponuj przygotowanie krótkich (1 min) wystąpień-przemówień, które mogliby wygłosić różni przedstawiciele władzy. W wystąpieniu można użyć dowolnych argumentów, które przekonają do ograniczenia palenia. Poproś, aby uczniowie spróbowali odwołać się do argumentów społecznych i ekonomicznych.
2. Podziel uczniów na 5 grup. Rozdaj puste kartki. Poproś, aby: GRUPA PIERWSZA przygotowała wystąpienie przedstawiciela ministerstwa zdrowia, adresowane do posłów, GRUPA DRUGA – wystąpienie wójta na sesji rady gminy, GRUPA TRZECIA - wystąpienie dyrektora szkoły na radzie pedagogicznej, GRUPA CZWARTA - wystąpienie dyrektora szkoły na spotkaniu z uczniami szkoły ponadgimnazjalnej, GRUPA PIĄTA – wystąpienie dyrektora zakładu pracy na spotkaniu z pracownikami.
3. Poproś, aby przedstawiciel każdej grupy wygłosił swoje przemówienie.
4. Zachęć do dyskusji nad tym jakie argumenty wydają się być najskuteczniejsze i dlaczego.

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Powiedz, że „spojrzenie społeczne”, którym się dziś zajmujecie to nie tylko szukanie odpowiedzi na pytanie, jakie konsekwencje społeczne ma palenie tytoniu, ale również na pytanie, jak społeczeństwo może pomóc palaczowi w zerwaniu z nałogiem. Powiedz o znaczeniu kapitału społecznego (związków międzyludzkich, sieci, grup, norm, zaufania społecznego i wsparcia społecznego), który sprzyja działaniom dla zdrowia. Powiedz, że wsparcie społeczne to ludzie wokół nas, na których możemy liczyć, to wsparcie emocjonalne (np. podtrzymywanie na duchu, wzmacnianie wiary we własne siły), dostarczanie informacji, sposobów radzenia sobie z trudną sytuacją, pomoc rzeczowa.
2. Powiedz, że patrząc na palenie tytoniu jako problem społeczny my sami powinniśmy udzielać innym osobom wsparcia w walce z nałogiem, a jeśli to my jesteśmy palaczami – powinniśmy dać sobie prawo do przyjmowania wsparcia od innych ludzi. Poproś uczniów, aby zastanowili się nad tym, co oni mogą zaoferować palaczowi – koledze, znajomemu, rodzicowi?

3. Podziel tablicę lub duży arkusz papieru na dwie części:

Co ja mogę zaoferować palaczowi?	Prawa palacza

Poproś uczniów o podawanie pomysłów na to jaką pomoc oni mogą zaoferować palaczowi. Odpowiedzi zapisuj w pierwszej kolumnie. Następnie poproś o przeformułowanie „ofert” na prawa palacza do przyjmowania wsparcia, np. „mogę chwalić go za każdy dzień, który wytrzymał bez papierosa” – „mam prawo być chwalony, doceniany za wytrwałość”, „mogę dać mu gumy pomagające rzucić palenie” – „mam prawo przyjąć rzecz, która pomoże mi rozstać się z nałogiem”. Prawa palacza zapisuj w drugiej kolumnie.

4. Podsumuj, że dawanie i przyjmowanie wsparcia społecznego są ważnymi elementami profilaktyki palenia tytoniu.

Część końcowa - podsumowanie zajęć.

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, co wnoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Uwaga:

Scenariusz powinien być realizowany po zajęciach dotyczących miejsca zdrowia w hierarchii wartości.

Załącznik 19.1

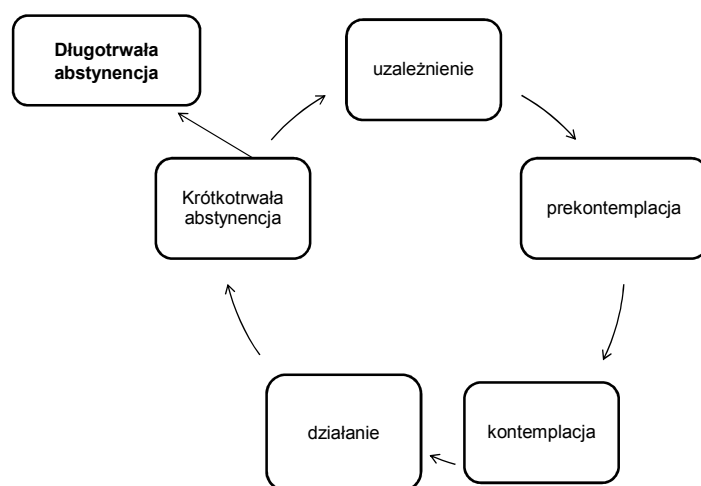
SPOŁECZNE SKUTKI

		DLA RODZINY	DLA PAŃSTWA
EKONOMICZNE	NEGATYWNE		
	POZYTYWNE		
Z PUNKTU WIDZENIA INNYCH OSÓB, RELACJI MIĘDZYLUDEKICH	NEGATYWNE		
	POZYTYWNE		

Autor: Izabela Tabak

20. Rzucenie palenia

W badaniach przeprowadzonych w Polsce stwierdzono, że znaczna większość osób palących (80%) pragnęła rzucić palenie, a 70% próbowało to zrobić, co najmniej raz w życiu. W grupie młodzieży 15-letniej ponad połowa nastolatków (61%) codziennie palących tytoń rzucała palenie na przynajmniej 24 godziny, od jednego do pięciu razy, a około 14% - więcej niż sześć razy. Rzucenie palenia jest trudnym procesem, który przebiega w kilku etapach cyklu decyzyjnego:



Opracowanie na podstawie: Prochaska J. O., di Clemente CC.: Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1983, 51, 390-395.

1. Uzależnienie, prekontemplacja - W fazie uzależnienia osoba nie ma wiedzy na temat szkodliwości palenia, zaś w fazie prekontemplacyjnej już ją posiada, ale nie odnosi jej do siebie. Zarówno w jednej jak i drugiej fazie osoba uzależniona wypiera myśli o zaprzestaniu palenia. Uruchamia się u niej mechanizm obronny przed radykalną zmianą postawy, nie szuka ona sposobu rzucenia palenia, a cała energia idzie w kierunku wytłumaczenia, dlaczego tego nie czyni. Palenie na tym etapie pełni ważną rolę w życiu palacza i często łączy się ze stereotypowym myśleniem na temat palenia i wysokim stopniem psychospołecznego i fizjologicznego uzależnienia od tytoniu, a zarazem przeświadczeniem, że rzucenie palenia nie ma szans na powodzenie.
2. Kontemplacja - Palacz dostrzega negatywne skutki palenia, zastanawia się nad swym zachowaniem i rozważa możliwość jego zmiany w ciągu najbliższych 6. miesięcy, jednak nie czyni w tym kierunku żadnych przygotowań.

3. Działanie - Osoby na tym etapie postanawiają rzucić palenie w ciągu najbliższych 30 dni lub podjęły już jakieś zmiany w dotychczasowych zachowaniach, np. zmniejszyły liczbę wypalanych papierosów, opóźniły czas zapalenia pierwszego papierosa, zmieniły nawyki żywieniowe czy sposób spędzania wolnego czasu w celu zmniejszenia negatywnych skutków palenia na organizm. Zmiany te trwają od 1-6 miesięcy.
4. Etap niepalenia - Może mieć on charakter czasowy i osoba po nim wraca do etapu uzależnienia.

Należy pamiętać o tym, aby rzucić palenie konieczne jest nieraz kilkukrotne podjęcie prób rzucenia palenia. Osobom rzucającym palenie należy uświadomić, że każda nieudana próba rzucenia palenia nie jest porażką, a możliwością uświadomienia sobie trudności w realizacji celu. Wiedza na ten temat pozwala przy kolejnych próbach rzucenia palenia przyjąć odpowiednią strategię. Najważniejszym czynnikiem, od którego zależy udana próba rzucenia palenia jest silna motywacja. Zależy ona od wiary w skuteczność leczenia odwykowego, posiadanej wiedzy o metodach leczenia, chęci do zmiany swoich nawyków, pomocy i wsparcia od osób z najbliższego otoczenia.

Można próbować samemu rzucić palenie lub skorzystać z pomocy oferowanej w specjalistycznych poradniach lub innych instytucjach. Można też skorzystać z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod numerem **801 108 108**. Porady udzielane są poniedziałek-piątek w godz. 11.00-19.00 Poniżej przedstawiono listę instytucji, które posiadają placówki zajmujące się udzielaniem pomocy w rzuceniu palenia. Na stronie internetowej <http://pl-pl.help-eu.com> można znaleźć dokładne adresy kontaktowe tych placówek.

- Fundacja „Promocja Zdrowia”
- Centrum Onkologii – Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie
- Fundacja „Oddech Nadziei”
- Stowarzyszenie „Ciechanowskie Konsorcjum Zdrowia”
- Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
- Stowarzyszenie na rzecz Dzieciństwa Wolnego od Tytoniu
- Stowarzyszenie „Zdrowie I My”
- Centrum Psychologiczno-Pastoralne „Metanoia”
- Pomorskie Towarzystwo Przeciwytoniowe

Literatura:

Kowalewska A., Mazur J., Woynarowska B.: Etapy uzależnienia i gotowość rzucenia palenia wśród młodzieży 15-letniej w Polsce. *Przegląd Lekarski*, 2004, 61 (10).

Smochowicz J., Rogoziński D., Hajduk A. i in.: Diagnostyka, mechanizm uzależnienia i metody leczenia uzależnienia od nikotyny. *Alkoholizm i Narkomania*, 2001, 14 (3), 323-340.

Zatoński W. (red.): *Rzuć palenie razem z nami*. Centrum Onkologii-Instytut, Warszawa 2000.

20. RZUCENIE PALENIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE	kl. I - III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie uczestników z etapami rzucania palenia. 2. Uświadomienie znaczenia motywacji jako ważnego czynnika rzucenia palenia. 3. Zachęcenie do podejmowania wysiłku do zmiany swoich zachowań anty-zdrowotnych. 4. Przećwiczenie umiejętności szukania pomocy w przypadku podjęcia decyzji o rzuceniu palenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Załączniki 20.1., 20.2., 20.3. • Tablica
Czas trwania zajęć – 45 minut	
<p>Oczekiwane efekty. Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozumieli jak ważne jest aby osoba, która chce rzucić palenie była do tego odpowiednio zmotywowana, – rozumieli różnicę pomiędzy poszczególnymi etapami przechodzenia przez zmiany, – wiedzieli gdzie szukać pomocy w rzuceniu palenia. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Poproś, aby uczestnicy powiedzieli: <i>Czy w najbliższym czasie mają ochotę zmienić jakieś swoje anty-zdrowotne zachowanie?, Czy już kiedyś podejmowali próby dokonania tego, a jeśli tak, to czym one się skończyły?</i> Wyjaśnij, że trudno jest od razu zmienić nasze nawyki, często potrzeba na to trochę czasu. Nieraz trzeba kilka prób, aby zakończyły się one sukcesem. Jednak każde podjęcie próby to sukces, bo uświadamiamy sobie podczas niej jakie korzyści możemy osiągnąć zmieniając dane zachowanie i co nam w tym przeszkadza. Wyjaśnij, że dzisiaj będziecie mówić o rzuceniu palenia.</p>	
<p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podziel uczniów na grupy 4-osobowe. Rozdaj załączniki 20.1, poproś aby uczniowie przeczytali poszczególne odpowiedzi młodych ludzi na temat palenia tytoniu i zastanowili się czym one się różnią. 2. Poproś, aby na forum grupy uczniowie podzielili się swoimi przemyśleniami. Wyjaśnij, że tak jak w rozwoju uzależnienia wyróżniamy pewne etapy, tak samo jest przy rzucaniu palenia. 3. Rozdaj załączniki 20.2, poproś aby uczniowie zastanowili się, czy znają osoby palące tytoń i na którym etapie się znajdują. 	
<p>Ćwiczenie 2. (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozdaj grupom test służący do zbadania motywacji do rzucenia palenia (Załącznik 20.3.). Poproś, aby uczniowie przyjrzeni się poszczególnym pytaniom. Zachęć do dyskusji – czy któreś z pytań wydają się dziwne? 2. Wyjaśnij, że osoby, które chcą rzucić palenie muszą chcieć zrobić to dla siebie. Inni mogą im tylko w tym pomóc. Jednak sukces w znaczącej mierze zależy od nich samych. 3. Podaj przykłady, gdzie osoby, które chcą rzucić palenie mogą znaleźć pomoc. Wyjaśnij, 	

że rzucenie palenia dla niektórych osób nie jest sprawą prostą (nawiąż do różnych rodzajów uzależnień i etapów palenia).

Ćwiczenie 3. (10 min)

Zachęć uczniów, aby powiedzieli w jaki sposób można pomóc osobom palącym tytoń rzucić palenie. Gdzie mogą jeszcze szukać pomocy? Poproś, aby na następne zajęcia przynieśli informacje gdzie osoby palące mogą szukać pomocy w rzuceniu palenia. Poproś, aby jeśli to będzie możliwe zdobyli ulotki, które umieścicie w szkole.

Część końcowa (5 min)

Zachęć, aby uczniowie zastanowili się jak przedstawione etapy rzucania palenia mają się do ich prób zmiany zachowań anty-zdrowotnych. Zapytaj czy widzą jakąś prawidłowość?

Uwaga:

Scenariusz powinien być realizowany po zajęciach dotyczących etapów uzależnienia.

Załącznik 20.1.

Palenie wcale nie jest takie szkodliwe, bardzo mi pomaga, gdy jestem zdenerwowana. W mojej rodzinie pali tyle osób i wszyscy są zdrowi.

Palenie jest szkodliwe, ale mnie to nie dotyczy, bo palę bardzo mało, co innego mój dziadek, który palił dwie paczki dziennie.

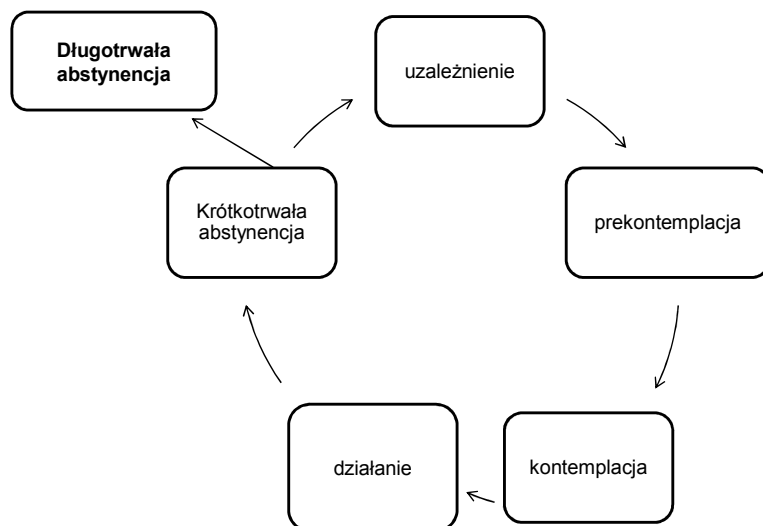
Ostatnio coś często pokaszuję z rana - może powinnam rzucić palenie. Nie mogę palić tylu papierosów wieczorem, muszę chociaż ograniczyć ich ilość.

Za tydzień idę na urlop, wtedy rzucę palenie.

Rzuciłam palenie 10 dni temu, pierwsze dwa dni były straszne, ale teraz jest już dużo lepiej. Nieraz mam ogromną ochotę, aby zapalić. Najbardziej mam ochotę zrobić to, gdy spotykam się z przyjaciółmi - oni nadal palą.

Nie palę już rok, czuję się naprawdę bardzo dobrze.

Załącznik 20.2.



Opracowanie na podstawie: Prochaska J.O., di Clemente C. C.: *Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change*. J. Consult. Clin. Psych. 1983, 51, 390-395

Załącznik 20.3.

Test motywacji do zaprzestania palenia wg Schneider
1. Czy chce Pan/i przestać palić?
2. Czy decyduje się Pan/i na to dla siebie (zaznaczyć „tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny itp. (zaznaczyć „nie”)
3. Czy podejmował/a Pan/i już próby rzucenia palenia?
4. Czy orientuje się Pan/i w jakich sytuacjach najwięcej najczęściej sięga po papierosa?
5. Czy wie Pan/i dlaczego sięga po papierosa?
6. Czy może Pan/i liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół podczas próby rzucenia palenia?
7. Czy członkowie Pani/Pana rodziny są osobami niepalącymi?
8. Czy w miejscu Pani/Pana pracy nie pali się tytoniu?
9. Czy jest Pan/i zadowolony/a ze swojej pracy i trybu życia?
10. Czy wie Pan/i, gdzie znaleźć pomoc gdyby pojawiły się problemy z utrzymaniem wytrwaniem w abstynencji nikotynowej?
11. Czy ma Pan/i świadomość jakie pokusy i trudności mogą się pojawić w okresie abstynencji nikotynowej?
12. Czy wie Pan/i, w jaki sposób samej/samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?

Opracowano na podstawie strony www.narkotyki.pl (stan na dzień 3.01.2012)

Jeżeli suma udzielonych przez pacjenta odpowiedzi „TAK” jest wyższa od sumy odpowiedzi „Nie”, oznacza to, że umotywowany jest on stosunkowo silnie do zerwania z nałogiem palenia tytoniu.

Jeżeli natomiast pacjent częściej zakreślał odpowiedź „NIE”, oznacza to, że jego gotowość do zerwania z nałogiem nie jest zbyt wysoka i może w ogóle nie zdecydować się na podjęcie próby zaprzestania palenia bądź może ponieść porażkę już w pierwszych dniach abstynencji.

Notka biograficzna

Anna Kowalewska, dr nauk medycznych, adiunkt w Zakładzie Biomedycznych i Psychologicznych Podstaw Edukacji na Wydziale Pedagogicznym Uniwersytetu Warszawskiego.

Interesuje się biologicznymi i medycznymi podstawami rozwoju i wychowania oraz psychospołecznymi uwarunkowaniami zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży. Członek krajowej i międzynarodowej grupy badawczej nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej (HBSC Health Behaviour In School-aged Children: A WHO Collaborative Cross-National Study). Jej zainteresowania badawcze dotyczą uwarunkowań i następstw podejmowania zachowań ryzykownych (szczególnie palenia tytoniu) przez dzieci i młodzież.

Izabela Tabak, dr n. hum. psycholog, specjalista zdrowia publicznego, adiunkt w Zakładzie Ochrony i Promocji Zdrowia Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka oraz w Instytucie Psychologii Stosowanej Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Zajmuje się badaniami dotyczącymi społecznych uwarunkowań zdrowia i zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży oraz opracowywaniem programów profilaktycznych i promocji zdrowia.

