

Katarzyna Gumola, Anna Maszorek-Szymala
(Uniwersytet Łódzki)

Propozycje zajęć profilaktycznych kształcących codzienne zachowania prozdrowotne młodzieży

Wprowadzenie

Szkoła jako instytucja oświatowo-wychowawcza za główny cel stawia dydaktykę. Niezależnie od przyjętych w danym społeczeństwie programów i koncepcji oświatowych, wychowanie dzieci i młodzieży było również ważnym celem pracy szkoły. Wyrównywanie szans rozwojowych dzieci i młodzieży z rodzin ubogich oraz zaniedbywanych społecznie poprzez uczestnictwo w klubach i świetlicach, pomoc w dożywianiu dzieci w szkole, w wyposażeniu w pomoce dydaktyczne, uzupełnianie braków odzieży – to tylko niektóre przykłady czynników leżących w sferze zainteresowania szkoły¹.

Ustawiczne działania skierowane na poprawę sytuacji dzieci i młodzieży nie zawsze przynoszą oczekiwane efekty.

W środowisku szkolnym temat bezpieczeństwa dzieci i młodzieży staje się coraz bardziej naglący i wymaga poszukiwania drogi zabezpieczenia przyjaznych warunków do nauki, wychowania i rozwoju młodych ludzi. W szkole młody człowiek zdobywa nie tylko wiedzę, ale również doświadczenie w budowaniu relacji koleżeńskich oraz szeroko mówiąc, międzyludzkich i w godzeniu własnych oczekiwań z oczekiwaniem grupy².

Młody człowiek poznaje zasady obowiązujące w szkole, uczy się nawiązywać kontakty, zdobywa wiedzę o sobie i świecie. Szkoła jest także miejscem, gdzie spotykają się osoby pochodzące z różnych środowisk

¹ D. Wolska-Prylińska, *Profesje społeczne – kontekst instytucjonalny stosowania mediacji/podejść mediacyjnych*, [w:] E. Marynowicz-Hetka et al., *Kultura praktyki przedstawicieli profesji społecznych – podejścia mediacyjne w działaniu społecznym*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 33.

² A. Rekas, *Przemoc w szkole i w rodzinie – zastosowanie mediacji. Potencjał i realia*, [w:] E. Marynowicz-Hetka et al., *Kultura praktyki...*, s. 262.

społecznych, rodzinnych. Tak więc przygotowanie młodego człowieka do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym staje się obok nauczania równoważnym zadaniem szkoły. Kontakty z grupą rówieśniczą, codzienne sytuacje ucznia w szkole, sukcesy lub ich brak, wsparcie i zrozumienie – w znacznej mierze decydują o tym, jaką przyjmie on postawę wobec pojawiającego się konfliktu³.

Narastające zjawiska przemocy, uzależnienia i działania zagrażające zdrowiu młodzieży skłaniają dorosłych do szczególnej troski i zwrócenia uwagi na działania profilaktyczne. Na wychowawców i nauczycieli nakładają wręcz obowiązek podejmowania inicjatyw przeciwdziałających agresji i niedostosowaniu społecznemu młodzieży. Dlatego ważne jest współuczestniczenie/współprowadzenie zajęć warsztatowych dzieci i młodzieży. Nabywane doświadczenie pozwoli na wyrobienie nawyków dbałości o zdrowie swoje i bliskich. Jeżeli dodatkowo stworzone zostaną warunki do współpracy rodziców ze szkołą, to problemy wychowawcze pozostaną na marginesie życia społeczeństwa.

KONSPEKTY ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNYCH DLA UCZNIÓW W WIEKU 12–18 LAT

Temat zajęć 1. **Szkodliwość wyrobów tytoniowych** Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): – przekazanie oraz powiększenie wiedzy uczniów na temat szkodliwości palenia papierosów; – zachęcenie do dalszego przekazywania wiedzy przez uczniów; – zniechęcenie do rozpoczęcia palenia papierosów lub kontynuacji palenia	Pomoce: prezentacja multimedialna (należy przygotować), filmy antytytoniowe, rysunek szkodliwości palenia, kreda, tablica, kserokopie materiałów Czas trwania zajęć: 45–90 minut
Oczekiwane efekty – uczeń: – zna szkodliwość palenia papierosów; – potrafi przekazać swoją wiedzę innym; – zniechęci się do spróbowania lub zaprzestanie palenia albo skłoni się do przemyslenia dotyczącego zaprzestania palenia	
Opis przebiegu zajęć: Część wstępna: 1. Przywitaj grupę. 2. Rozdaj anonimowe ankiety uczniom (załącznik 1).	

³ Ibidem.

Część właściwa:

3. Sprawdź wiedzę uczniów na temat wyrobów tytoniowych podczas dyskusji.
4. Skomentuj ilustracje dotyczące szkodliwości palenia (załączniki 2, 3) oraz poproś uczniów o odniesienie się do podanych zagadnień.
5. Odtwórz prezentację multimedialną o szkodliwości wyrobów tytoniowych.
6. Zainspiruj grupę do dyskusji na temat asertywności:
 - Zadaj pytania: komu (wiek, płeć, rola społeczna, stopień zależności), w jakich sytuacjach (grupa, kontakt indywidualny, nowa sytuacja) najtrudniej jest odmówić i dlaczego?

Prowadzący podsumowuje dyskusję, wymieniając osoby, sytuacje, przyczyny i trudności w odmawianiu oraz zwraca uwagę na cechy asertywnego zachowania.

- Zadaj pytanie, czy można uniknąć biernego oraz czynnego palenia tytoniu?
W wyniku dyskusji prawdopodobnie wyodrębnią się dwa stanowiska: osób optujących za możliwością uchronienia się przed skutkami palenia i osób przekonanych o nieuchronności narażenia się na szkodliwe działanie tytoniu. Prowadzący prosi uczestników o skupienie się w dwóch grupach oraz wyłonienie trzech „sędziów”. Pierwsza grupa to „prokuratorzy”, druga grupa to „adwokaci”. Zarówno „prokuratorzy”, jak i „adwokaci” mają za zadanie znaleźć argumenty przekonujące do własnych tez. Wskazane jest, aby w klasie zaaranżować salę sądową. Każda grupa wybiera spośród siebie dwóch przedstawicieli, którzy reprezentują stanowisko grupy w „sądzie”. Rozprawę prowadzą „sędziowie”. Udzielają głosu i dbają o sprawiedliwy podział czasu, przeznaczanego na wypowiedzi. Na zakończenie, po wysłuchaniu stron, sędziowie po krótkiej naradzie podsumowują i wydają werdykt.

7. Poleć ćwiczenie „Zamiast papierosa”

Każdy uczeń przelicza koszty palenia, np. jego rodzica – w skali 1 dnia, tygodnia, miesiąca, roku i proponuje coś zamiast (propozycja dotyczy inwestycji w zdrowie, tzn. zakupu owoców, wyjazdu na wakacje, zakupu sprzętu sportowego itp.).

Część końcowa:

8. Sprawdź wiedzę uczniów w tematyce palenia tytoniu – quiz (załącznik 4).
9. Zachęć do rozpowszechniania zdobytej wiedzy w rodzinie i najbliższym otoczeniu.

Załącznik 1. Szkodliwość wyrobów tytoniowych

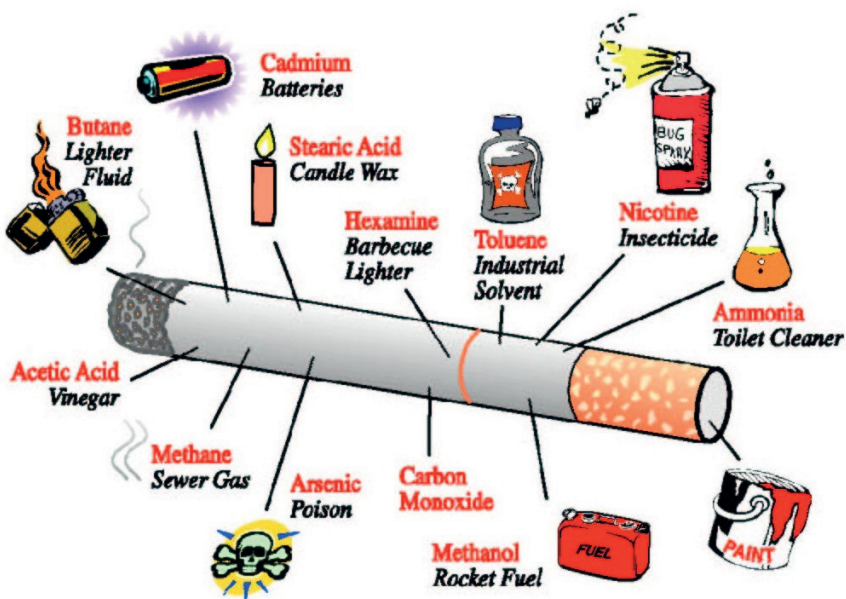
Anonimowa ankieta		
1. Czy palisz?	TAK	NIE
2. Czy któreś z Twoich rodziców pali?	TAK	NIE
3. Czy dużo Twoich rówieśników pali?	TAK	NIE
4. Czy palenie jest modne?	TAK	NIE
5. Czy palenie jest zdrowe?	TAK	NIE
6. Czy lubisz kiedy ktoś pali w Twojej obecności?	TAK	NIE
7. Czy chciałbyś zacząć palić?	TAK	NIE

Źródło: opracowanie własne.



Załącznik 2. Szkodliwość wyrobów tytoniowych

Źródło: W. Zatoński, *Jak rzucić palenie*, Fundacja Promocja Zdrowia, Warszawa 2007



Załącznik 3. Szkodliwość wyrobów tytoniowych

Źródło: <http://www.eioba.org/files/user2775/paleniepapieros.jpeg> [dostęp: 16.01.2015]

Załącznik 4. Szkodliwość wyrobów tytoniowych

Pytania	Odpowiedzi
1	2
1. Czy bierne palenie papierosów jest szkodliwe?	1. tak
2. O ile minut skraca życie jeden wypalony papieros?	2. o 5,5 minuty
3. Wymień dwie choroby wywołane paleniem papierosów.	3. np. nowotwór przełyku, płuc
4. Wymień cztery choroby wywołane paleniem papierosów.	4. np. zapalenie płuc, nowotwór nerki, żołądka, tętniak aorty, wrzody żołądka
5. Wymień sześć lub więcej chorób wywołanych paleniem papierosów.	5. jw.
6. Wymień dwie najbardziej trujące substancje powstające w wyniku spalania papierosa.	6. tlenek węgla, arsen
7. Wymień cztery trujące substancje powstające w wyniku spalania papierosów.	7. chlorek winylu, amoniak, cyjanowodór, aceton, polon
8. Wymień siedem trujących substancji powstających w wyniku spalania papierosa.	8. jw.
9. Podaj przybliżoną liczbę związków chemicznych występujących w dymie tytoniowym.	9. ok. 4000
10. Ile rakotwórczych związków chemicznych zawiera dym tytoniowy?	10. ponad 40
11. Jak dym tytoniowy wpływa na kierowcę podczas jazdy?	11. obniża koncentrację i widoczność
12. Co grozi sprzedawcom sprzedającym papierosy nieletnim?	12. wysoka kara pieniężna
13. Czy w Polsce dozwolona jest sprzedaż papierosów w automatach?	13. nie
14. Wymień dwa miejsca, w których nie wolno palić.	14. np. szkoła, szpital
15. O ile lat skraca życie wypalona dziennie paczka papierosów?	15. o 5 lat
16. Jak nazywają się substancje osiadające na płucach palacza?	16. ciała smołowate
17. Jakie szkodliwe skutki wywołuje tlenek węgla powstający podczas palenia papierosa?	17. zmniejsza zawartość tlenu we krwi, utrudnia pracę serca
18. Jakie skutki wywołują fenole powstające w czasie palenia?	18. niszczą rzęski nabłonka oskrzelowego, co prowadzi do zniszczenia tkanki płucnej
19. Uzupełnij zdanie: Choroby odtytoniowe są przyczyną zgonu co ... Polaka w wieku 35-69 lat.	19. co drugiego

1	2
20. Jaki negatywny wpływ na urodę ma palenie papierosów? (wymień trzy objawy)	20. żółte zęby, ziemista cera, nieświeży oddech
21. Czy dym tytoniowy zawiera amoniak?	21. tak
22. Czy dym tytoniowy zawiera formaldehyd?	22. tak
23. Czy dym tytoniowy zawiera cyjanek?	23. tak
24. Kolega częstuje Cię papierosem, odmawiasz, lecz on nalega. W jaki sposób grzecznie, lecz skutecznie odmówisz?	24. np. dziękuję, nie palę
25. Jakie metale ciężkie występują w papierosie?	25. arsen, ołów, kadm
26. Co to znaczy, że palenie papierosów osłabia system immunologiczny?	26. znaczy, że organizm jest bardziej podatny na choroby
27. Skąd pochodzi tytoń i zgubny nałóg palenia?	27. z Ameryki
28. Podaj nazwisko znanej osoby, która zmarła na chorobę spowodowaną nikotynizmem.	28. np. Jacek Kaczmarski, Jacek Kuroń
29. Czy palenie jest chorobą?	29. tak
30. Jaką chorobą jest palenie tytoniu?	30. przewlekłą
31. Czy palenie tytoniu jest uleczalne?	31. tak
32. Na co jest narażony mózg w czasie palenia?	32. niedotlenienie
33. Czy palenie powoduje z wiekiem spadek ilorazu inteligencji?	33. tak
34. Dlaczego kobieta w ciąży nie powinna palić? (podaj trzy powody)	34. możliwość poronienia, urodzenia martwego dziecka, wystąpienia wad rozwojowych płodu
35. Kto szybciej uzależni się od nikotyny: dorosły czy młody organizm?	35. młody
36. Wymyśl krótkie hasło dotyczące niepalenia.	–
37. Czy w Polsce wolno sprzedawać papierosy na sztuki?	37. nie, jest zabronione ustawą
38. Czy palenie papierosów może być przyczyną wypadków samochodowych? Jeśli tak, to podaj dwa przykłady.	38. np. możliwość wywołania pożaru, obniżenie koncentracji u kierowcy
39. Jaki tryb życia sprzyja niepaleniu?	39. uprawianie sportu, przebywanie na świeżym powietrzu, rozwijanie swoich zainteresowań, hobby

Źródło: <http://biblioteka.bialystok.edu.pl/cms/serwis/?q=node/1061> [dostęp: 16.01.2015].

Temat zajęć 2. Skutki palenia papierosów dla organizmu człowieka

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): – zapoznanie z pojęciem „uzależnienie od nikotyny”; – uświadomienie uczestnikom konsekwencji związanych z paleniem papierosów; – zachęcenie uczestników do obejrzenia prezentacji; – multimedialnej oraz zdjęć osób uzależnionych od palenia papierosów; – zapoznanie ucznia z przejściowymi i trwałymi skutkami palenia papierosów, poznanie substancji chemicznych zawartych w papierosie i ich wpływu na organizm człowieka; – zaangażowanie uczniów do pracy indywidualnej oraz grupowej podczas zajęć; – wyciągnięcie wniosków.	Pomoce: prezentacja multimedialna – pokaz zdjęć (należy przygotować), komputer, rzutnik Czas trwania zajęć: 45 minut
Oczekiwane efekty – uczeń: – zna pojęcie „uzależnienie od nikotyny”; – potrafi wymienić skojarzenia związane z nałogiem; – potrafi określić przyczyny uzależnienia się ludzi od palenia papierosów; – potrafi wskazać negatywne strony palenia papierosów.	
Opis przebiegu zajęć: <u>Część wstępna:</u> 1. Przywitaj uczniów i sprawdź gotowość do zajęć 2. Podaj temat zajęć 3. Przypomnij pojęcie „uzależnienie od nikotyny”. Uczestnicy próbują stworzyć własną definicję na forum klasy. <u>Część właściwa:</u> 4. Rozdziel uczniów na cztery grupy. Polec: – wpisać skojarzenia związane z nałogiem palenia papierosów; – wypisać czynniki, które wpływają na podjęcie decyzji o zapaleniu pierwszego papierosa oraz na dalsze „sięganie” po papierosy; – wymienić przyczyny wzrostu uzależnień wśród młodzieży; – wypisać negatywne strony palenia papierosów; – zestawić przejściowe i trwałe skutki palenia tytoniu. Po wykonaniu pracy liderzy grup przedstawiają swoje propozycje, zaś pozostałe osoby uzupełniają ich wypowiedzi swoimi pomysłami. 5. Uruchom prezentację multimedialną i pokaż przygotowane zdjęcia. Przeprowadź pogadankę dotyczącą pokazu. <u>Część końcowa:</u> 6. Zadaj pytania kontrolne dotyczące tematu zajęć. 7. Podsumuj zajęcia i poznaj opinie uczniów o atrakcyjności przeprowadzonych zajęć.	

Temat zajęć 3. **Alkohol - złodziej wolności**

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): - przekazanie informacji dotyczących szkodliwości alkoholu; - przedstawienie skutków picia alkoholu; - przedstawienie stereotypów związanych z alkoholikami i alkoholizmem; - ukazanie powszechności występowania alkoholizmu.	Pomoce: karton, strona WWW z filmem Czas trwania zajęć: 45 minut
Oczekiwane efekty - uczeń: - zna skutki picia alkoholu; - rozumie problem alkoholizmu; - zna możliwości leczenia alkoholizmu; - rozumie, iż alkohol szkodzi zdrowiu; - wie, dlaczego alkohol szkodzi zdrowiu; - potrafi dostrzec zagrożenia związane z piciem alkoholu; - umie konstruktywnie ocenić zagrożenie swojej osoby alkoholizmem.	
Opis przebiegu zajęć: <u>Część wstępna:</u> 1. Przywitaj grupę. 2. Przedstaw temat zajęć i poznaj oczekiwania uczniów. 3. Przedstaw zadania w formie ustnej. <u>Część właściwa:</u> 4. Poleć wykonanie przez uczniów „mapy myśli” na tablicy. Każdy uczeń kolejno proponuje hasło kojarzące mu się z alkoholizmem i zapisuje je na tablicy. 5. Zainicjuj dyskusję. Uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela. 6. Obejrzyj z uczniami krótki film dot. problemu alkoholizmu. Po obejrzeniu krótka dyskusja na temat obejrzanego filmu (np. pt. <i>Zanim sięgną po alkohol, Alkoholizm</i>), moderowana przez nauczyciela. 7. Zaproponuj zadanie w parach. Poleć stworzenie hasła plakatowego dotyczącego szkodliwości alkoholu oraz problemu alkoholizmu. Następnie cała klasa wspólnie wybierze najlepsze prace. <u>Część końcowa:</u> 8. Oceń pracę uczniów poprzez przyznanie ocen dla najaktywniejszych uczniów oraz autorów najlepszego hasła. 9. Przeprowadź ewaluację zajęć. Uczniowie wyrażają ustnie opinie na temat przeprowadzonej lekcji.	
Uwagi: Najważniejszy w czasie tej lekcji jest odpowiedni komentarz dotyczący problemu alkoholu i alkoholizmu oraz przedstawionego filmu. Uczniowie nie powinni wyjść z zajęć z jakimikolwiek wątpliwościami. Filmy, np. <i>Zanim sięgną po alkohol</i> lub <i>Alkoholizm</i> (źródło: http://www.parpa.pl/Films [dostęp: 19.01.2015]). Nauczyciel podaje uczniom adresy i numery telefonów ośrodków pomagających alkoholikom oraz ich rodzinom. Nauczyciel poleca książki, np.: - I. Niewiadomska, M. Sikorska-Głodowicz, <i>Uzależnienia. Fakty i mity</i>, Wyd. KUL, Lublin 2004. - W. Osiatyński, <i>Alkoholizm, grzech czy choroba?</i>, Iskry, Warszawa 2005.	

Temat zajęć 4. **Alkohol**

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): – zdefiniowanie pojęcia „uzależnienie” i zobrazowanie drogi „wchodzenia” w uzależnienie i „wychodzenia” z niego; – uświadomienie, dlaczego młodzi ludzie sięgają po alkohol, zdefiniowanie pojęcia „alkoholizm”; – uświadomienie uczniom, jak poważne konsekwencje niesie za sobą sięganie po wszelkiego rodzaju używki, ukazanie złego wpływu alkoholu na organizm człowieka i jego życie; – pokazanie uczniom, jak można walczyć z nałogami, przedstawienie pojęcia „asertywność”.	Pomoce: tablica, załączniki 5, 6 Czas trwania zajęć: 45 minut
Oczekiwane efekty – uczeń: – wie, co to jest uzależnienie i rozumie, jak łatwa jest droga „wchodzenia” w uzależnienie i jak trudna „wyjścia” z niego; – wie, co to jest alkoholizm, potrafi podać powody sięgania po alkohol i ich skutki; – rozumie, dlaczego alkohol uszkadza wszystkie narządy i wie, jakiego rodzaju zmiany zachodzą w głównych narządach pod wpływem alkoholu; – wie, jak radzić sobie z uzależnieniem i jak walczyć z nałogami.	
Opis przebiegu zajęć: <u>Część wstępna:</u> 1. Przeprowadź krótką rozgrzewkę, która pobudzi i zmotywuje uczniów. Zastosuj takie ćwiczenia, jak np. przysiady, pajacyki, krążenia głowy, wymachy. 2. Zaprezentuj temat lekcji i wynikające z niego cele. 3. Zaproponuj burzę mózgów na temat „uzależnienia”. 4. Jakie i od czego uzależnienia znają uczniowie, zapisuj na tablicy propozycje. 5. Przedstaw definicje „uzależnienia”. <u>Część właściwa:</u> 6. Zapytaj o powody sięgania po alkohol, zachęć do dyskusji (uczniowie powinni wskazać takie powody, jak: zabawa, chęć zaimponowania, stres, problemy, dopasowanie się do grupy, poczucie się dorosłym, szpan, złamanie zakazu, walka z nieśmiałością). Zapytaj o rodzaje alkoholu i trunków alkoholowych. 7. Przedstaw definicję „alkoholizmu”. 8. Wyjaśnij za pomocą załącznika 5, jakie są etapy wchodzenia w nałóg, zobrazuj wpływ alkoholu na organizm człowieka. 9. Narysuj na tablicy szkic osoby uzależnionej od alkoholu i zaproś uczniów do stworzenia karykatury, z ukazaniem wszystkich wad nałogowca (w wyglądzie i cechach wewnętrznych). 10. Zaproś do dyskusji na temat radzenia sobie z alkoholizmem. Wskaż poradnie, miejsca, telefony zaufania, w których można szukać pomocy. Powiedz, że warto być człowiekiem asertywnym, umiejącym powiedzieć „nie”. Za pomocą załącznika 6 przedstaw, w jaki sposób mówić „nie”. <u>Część końcowa:</u> 11. Podsumuj konsekwencje zażywania alkoholu, w szczególności przez osoby niepełnoletnie i kobiety w ciąży. 12. Poproś o wypowiedzi, na ile spotkanie było wartościowe dla uczestników; czy poszerzyło wiadomości na temat uzależnienia alkoholowego; co uczestnikom się podobało, a co nie.	

Uwagi:

Śmiertelna dawka alkoholu dla nastolatka wynosi 3 g na 1 kg masy ciała, a gęstość alkoholu to 0,789 g/cm³.

- B. T. Woronowicz, *Alkoholizm jako choroba*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1995.
- <http://www.leczmy-alkoholizm.org/index.html> [dostęp: 23.01.2015].

Załącznik 5. Etapy „wchodzenia” w uzależnienie**Etap 1**

Używanie – człowiek uczy się nowego zachowania w nowej sytuacji albo po to, aby osiągnąć nowy cel; występuje chęć powtarzania tego zachowania.

Etap 2

Nadużywanie – człowiek doskonali formy korzystania z nowego zachowania; odkrywa, jakie możliwości daje zachowanie w różnych nowych sytuacjach; zachowanie zaczyna być coraz bardziej pozytywnie wartościowane – staje się sposobem reagowania na różne sytuacje, zaczyna regulować funkcjonowanie człowieka.

Etap 3

Dominacja nałogowego zachowania – w centrum zainteresowania człowieka znajduje się nałogowe zachowanie oraz osiągane za pomocą niego cele; inne zachowania i cele schodzą na plan dalszy, zostają odrzucone; następuje ogólny spadek formy, gorsze samopoczucie, które człowiek stara się podnieść poprzez bardziej intensywne korzystanie z nałogowego zachowania.

Etap 4

Używanie problemowe – nałogowe zachowanie staje się ucieczką od problemów, jednocześnie jednak wzrasta liczba problemów związanych z nałogiem – pojawia się poczucie braku możliwości działania, lęk. Ciągłe jednak sposobem na rozwiązanie problemów jest nałogowe zachowanie – modyfikacji ulega jednak sposób korzystania z niego.

Etap 5

Kryzys – pojawia się dylemat: kontynuować nałogowe zachowanie czy zrezygnować z niego? Pojawia się poczucie zmęczenia i wyczerpania. Nałogowe zachowanie zostaje porzucone na pewien okres czasu.

Etap 6

Wymuszona abstynencja od nałogowego zachowania – człowiek trwa w abstynencji, aby odpocząć od problemów, zebrać siły. Zaczyna dostrzegać plusy płynące z abstynencji, pozytywnie wartościuje inne zachowania. Znaczenie zachowania nałogowego spada.

Etap 7

Dominacja abstynencji – abstynencja utrwała się; człowiek w dużej mierze koncentruje się na powstrzymaniu się od nałogu, zauważa i coraz bardziej docenia możliwość funkcjonowania bez zachowania nałogowego; zaczyna poszukiwać nowych zachowań i celów.

Etap 8

Rozwój – człowiek uczy się innego sposobu funkcjonowania, zaczyna odczuwać satysfakcję.

Źródło: opracowanie własne.

Załącznik 6. Sztuka mówienia „NIE”

1. Najpierw powiedz „NIE”.
2. Mów w sposób jasny, stanowczy, bez wahań.
3. Utrzymaj kontakt wzrokowy.
4. Zaproponuj alternatywę:
 - możemy pójść razem do kina, na lodowisko, na basen...
 - możemy pójść na colę, na lody, na dobre ciastko...
5. Poproś tę osobę, żeby przestała Cię namawiać i nie robiła tego więcej.
6. Zmień temat.
7. Unikaj stosowania wymówek, powiedz prawdę: „nie chcę pić alkoholu”.

Źródło: opracowanie własne.

Temat zajęć 5. Zagrożenia dla zdrowia - używki (papierosy i alkohol)⁴

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): - dostarczenie uczniom podstawowej wiedzy na temat alkoholu, papierosów i zawartych w nich substancji szkodliwych dla zdrowia; - uświadomienie uczniom zagrożeń dla zdrowia wynikających z używania alkoholu, palenia papierosów.	Pomoce: kartki papieru Czas trwania zajęć: 45 minut
Oczekiwane efekty - uczeń: - uświadamia sobie, jakie zagrożenia dla zdrowia swojego i innych niesie spożywanie alkoholu i palenie papierosów; - wie, jakie substancje zawierają podane używki i jaki mają one wpływ na zdrowie i zachowanie człowieka.	
Opis przebiegu zajęć: <u>Część wstępna:</u> 1. Przedstaw temat zajęć 2. Zaprezentuj grupie formy i treść planowanych działań <u>Część właściwa:</u> 3. Zadaj uczniom trzy pytania: - Jak się czujesz, gdy spędzasz dłuższy czas w zadymionym pokoju? - Kiedy odczuwasz podobne dolegliwości? - Jak myślisz, dlaczego je odczuwasz?	

⁴ Więcej informacji i scenariuszy zajęć w proponowanej literaturze, np. w książkach: J. Moczydłowska, I. Peleszyńska, *Profilaktyka w szkole dla młodzieży niedostosowanej społecznie - elementy programu i scenariusze zajęć dla uczniów klas VI szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych*, Wyd. Oświatowe Fosze, Rzeszów 2006; L. Telka (red.), *Programy profilaktyki uzależnień: z doświadczeń autorów*, Wyd. Śląsk, Katowice 2003; A. Markiewicz, *Środki odurzające a młodzież*, Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii, Zakład Wydawniczo-Handlowy Materiałów Szkolno-Oświatowych „Wiem Wszystko”, Koszalin 2002; E. Florek (red.), *Unplugged. Podręcznik dla nauczycieli. Zapobieganie uzależnieniom w szkole*, Ośrodek Wydawnictw Naukowych ICB PAN, Poznań 2008; A. Kaźmierczak et al., *Zdrowo żyć = pięknie żyć. Scenariusze profilaktyczne*, Wyd. Rubikon, Kraków 2010.

Poleć, aby uczniowie opowiedzieli o swoich doświadczeniach, o samopoczuciu w sytuacji opisanej w pytaniach. Uzupełnij ich wiedzę na temat składu papierosów i działania substancji w nich zawartych.

4. Zapytaj uczniów: dlaczego ludzie sięgają po papierosy?

Po zebraniu odpowiedzi prowadzący przytacza wyniki ankiety przeprowadzonej wśród palącej młodzieży dotyczącej motywów palenia: palą ich koledzy, a oni chcą przebywać w ich towarzystwie; nie potrafią odmówić, gdy ktoś ich częstuje; ich rodzice palą, więc dla nich jest to naturalne; chcieliby wyglądać i czuć się doroślejsz.

5. Poproś uczniów o wskazanie złych stron palenia papierosów.

6. Poleć sformułowanie wniosków na podstawie odpowiedzi na zadawane uczniom pytania dotyczące spożywania alkoholu.

– Pytanie: „Dlaczego ludzie piją alkohol?”

Uczniowie korzystają z doświadczeń i obserwacji własnych, zauważają że pijący stają się rozmowniejsi, weselsi, więcej się śmieją.

Wniosek: Alkohol wpływa na nasze zachowania i emocje.

– Pytanie: „Jak wygląda człowiek, który wypił dużą ilość alkoholu?”, „Dlaczego tak wygląda?”

Zachwiania równowagi, kłopoty z mową, nieestetyczny wygląd, nieprzyjemny zapach, nienaturalne zachowania.

Wniosek: Alkohol oddziałuje na układ nerwowy, zakłóca jego działanie. Stąd trudności w zachowaniu równowagi, trudności w mówieniu, z właściwą oceną sytuacji, z myśleniem.

– Pytanie: „Jakie jeszcze skutki może mieć wypicie dużej ilości alkoholu?”

Uczniowie odwołują się do swoich obserwacji.

Wniosek: objawy po wypiciu dużej ilości alkoholu są takie, jak przy zatruciu pokarmowym lub po zatruciu toksynami, np. wyziewami farby.

Ustalcie wspólne stanowisko na temat wpływu alkoholu na organizm i zdrowie człowieka.

Część końcowa:

7. Podsumowanie zajęć.

Zapytaj: Czego się nauczyliście? Czy zamierzacie reagować na palenie papierosów i picie alkoholu w waszym otoczeniu?

Temat zajęć 6. Narkotyki - zagrożenie XXI wieku

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): – uświadomienie uczniom, czym są narkotyki i jak wpływają na zachowania ludzi; – przekazanie uczniom informacji o zagrożeniach dla zdrowia i życia związanych z zażywaniem narkotyków; – uświadomienie przyczyn sięgania po narkotyki.	Pomoce: tekst z książki Christiane F., <i>My, dzieci z dworca ZOO</i>, Iskry, Warszawa 1987
	Czas trwania zajęć: 45 minut

Oczekiwanie efekty - uczeń:

- wie, czym są i jak działają narkotyki;
- wie, jaki wpływ na zdrowie mają narkotyki;
- zna motywy sięgania po narkotyki.

Opis przebiegu zajęć:

Część wstępna:

1. Przedstaw temat i cel zajęć.
2. Do pierwszych kontaktów z narkotykami dochodzi najczęściej w wieku od 13 do 18 lat, to znaczy w okresie dorastania, który jest bardzo ważny w życiu każdego człowieka. Młodzież poszukuje sensu życia, próbuje rozwiązać własne problemy, uciekając się do różnych środków, którego według nich mogą być pomocne. Niestety, coraz częściej młody człowiek sięga po narkotyki...
Zacytuj fragment z książki *My, dzieci z dworca ZOO* (np. s. 262-263).
Poproś o odniesienie się do usłyszanego tekstu.

Część właściwa:

3. Zadaż uczniom pytanie i poproś o zanotowanie swoich skojarzeń na kartce.
 - Pytanie: *Z czym kojarzy ci się słowo narkotyk?*
Wniosek z rozważania na podstawie przeczytanej literatury.
4. Przeprowadź rozmowę na temat rodzajów, składu i działania narkotyków.
5. Poleć uczniom, aby wymienili:
 - powody, którymi kierują się młodzi ludzie, sięgając po narkotyki (np. ciekawość, chęć zaimponowania kolegom, ucieczka od kłopotów, odprężenie itp.);
 - argumenty przeciw braniu narkotyków (np. wczesna śmierć, mniejsza odporność organizmu, gorsza sprawność fizyczna, możliwość zarażenia się żółtaczką oraz wirusem HIV itp.);
 - poproś o zapisanie propozycji na tablicy.
6. Zainicjuj dyskusję na temat: czy warto sięgać po narkotyki?

Część końcowa:

7. Zapytaj uczniów:
 - co sobie uświadomili podczas dzisiejszych zajęć?
 - co mogą zastosować w swoim życiu?
8. Przeprowadź krótki test wiedzy na temat rodzajów i działania narkotyków.

Uwagi:

Ćwiczenie 3. Jeżeli uczniowie wskazują argumenty tezy, że warto brać narkotyki, należy poświęcić więcej czasu na omówienie powyższych zagadnień; starać się przeprowadzić indywidualne rozmowy z tymi osobami.

Można się przygotować na podstawie dodatkowej literatury:

- M. Moneta-Malewska, J. Wrześniowska, *Narkotyki: inni biorą, ty nie musisz*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2008.
- J. Wrześniowska, *Narkotyki? Nie, dziękuję*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2008.

Temat zajęć 7. **Znajomość konstruktywnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami - agresja**

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): – uświadomienie uczniom, czym są negatywne emocje, jakie są ich oznaki, do czego mogą prowadzić; – zapoznanie uczniów z konstruktywnymi sposobami radzenia sobie z negatywnymi emocjami; – kształtowanie kompetencji społecznej poprzez zapoznanie z konstruktywnymi sposobami radzenia sobie z własną agresją i złością; – budowanie poczucia bezpieczeństwa.	Pomoce: kartki „termometr nastroju”, plakat „oznaki złości”, czyste arkusze papieru, balony Czas trwania zajęć: 45 minut
Oczekiwane efekty – uczeń: – dostrzega, ocenia i wyraża własny nastrój, emocje – nie tylko swoje, ale i innych osób; – uświadamia sobie, jakie są objawy złości, a więc widzi potrzebę kontrolowania własnej złości i zachowań agresywnych; – potrafi wskazać sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami, rozładowaniem napięcia emocjonalnego, zachowaniami agresywnymi; – zna reduktory złości oraz ćwiczenia relaksacyjne.	
Opis przebiegu zajęć <u>Część wstępna:</u> 1. Powitaj grupę. 2. Zaproponuj ćwiczenie wprowadzające „termometr nastroju” (załącznik 7). Uczniowie na przygotowanych kartkach z narysowanym termometrem w kształcie błyskawicy zaznaczają w odpowiednim miejscu na skali (kolor zielony – wartości dodatnie, kolor czerwony – wartości ujemne) swoje samopoczucie, nastrój. Następnie podnoszą ręce osoby, które zaznaczyły dodatnie, a następnie ujemne wartości. Każdy opisuje 1–2 słowami, co wpływa na ich poziom energii, stan nastroju w danym dniu. 3. Przedstaw temat, cel i istotę zajęć oraz zapytaj o oczekiwania uczniów. <u>Część właściwa:</u> 4. Zainicjuj burzę mózgów i wprowadź elementy miniwykładu. – czym są emocje i jakie znasz negatywne emocje? – co to jest agresja i jakie są jej typy? 5. Zaprezentuj ćwiczenie „Oznaki złości”. WERSJA I: Uczniowie w 5 grupach (ok. 5-osobowych) na podstawie rysunku „Oznaki złości” wypisują na podanych przez prowadzącego kartkach wszystkie fizyczne oznaki złości, agresji, negatywnych emocji. Pierwsza grupa wymienia trzy oznaki fizyczne, kolejne grupy następne trzy, które wcześniej nie były wymienione. WERSJA II: Zadanie polega na dokończeniu zdania: „Kiedy jestem wściekły...” w sposób werbalny lub niewerbalny. 6. Podziel uczniów na 4–5 grup. Przeprowadź ćwiczenie „Zawody w przezywaniu”. Grupy będą ze sobą rywalizować w trakcie zawodów w przezywaniu. Każda drużyna	

zbiera przez ok. 5 minut (pisemnie) możliwie jak najwięcej i możliwie jak najgorsze przezwiska. Następnie grupy czytają je sobie nawzajem, na głos z odpowiednią gestykulacją i mimiką.

Na zakończenie pytamy wychowanków, jak się czuli w czasie wykonywania tego ćwiczenia? Czy wybrali świadomie pewne słowa, ponieważ chcieli zemścić się na grupie lub na którymś z kolegów? Czy sami czuli się dotknięci po usłyszeniu określonych przezwisk? Staramy się również dowiedzieć, czy uczestnicy zajęć znają znaczenie tych wszystkich wyrazów? Czy wiedzą, czym się na co dzień obrzucają?

7. Przeprowadź wizualizację.

Prowadzący pokazuje dwa balony – symbolizujące dwoje ludzi, w których drzemią negatywne emocje (powietrze w balonie) – złość, agresja, smutek, żal itp. Następnie demonstruje, jakie mogą być skutki nieradzenia i radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

- spuścić powietrze z balonu = radzenie sobie z negatywnymi emocjami – upust emocji;
- wybuch balonu = uleganie negatywnym emocjom – eksplozja złych emocji, agresja.

Którą metodę uczniowie uznają za właściwą?

8. Poprowadź dyskusję na temat: Jakie są sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami, agresją? Jak zredukować lub osłabić złość?

9. Zaproponuj ćwiczenie.

WERSJA I: „Napinanie i rozluźnianie”. Prowadzący zajęcia wyjaśnia uczestnikom, że przez świadome napinanie i rozluźnianie się można pozbyć się napięcia wynikającego z przyczyn zewnętrznych. Uczestnicy stoją kolejno i napinają poszczególne partie ciała przez ok. 10 sekund (liczymy od 1 do 10). Najpierw zaciskają pięści, potem oczy, mięśnie pośladków, a na koniec palce u stóp.

WERSJA II: ćwiczenie „Ściskanie rąk”. Uczestnicy siedzą lub stoją. Kręgosłup ma być wyprostowany, a ciało rozluźnione. Składają ręce jak do modlitwy. Staramy się mocno, jak najsilniej, nacisnąć jedną ręką na drugą. Trzeba to robić z dużym zaangażowaniem, włączając zdecydowanie obydwie połowy ciała. Należy przyciskać tak co najmniej 2–3 minuty, a nawet dłużej.

Część końcowa:

10. Podsumuj zajęcia.

Ćwiczenie w celu uzyskania informacji zwrotnych. Uczniowie odliczają od 1 do 5. Cyfra przyporządkowuje zdanie na temat przeprowadzonych zajęć, które uczeń ma za zadanie dokończyć:

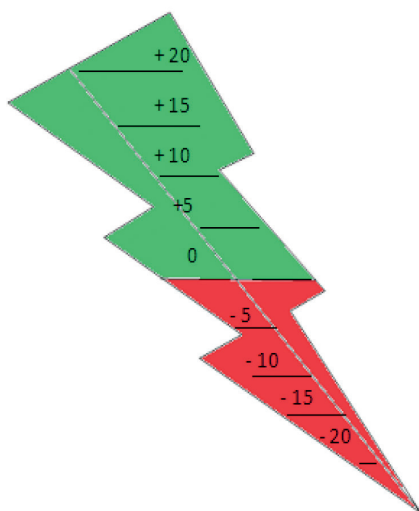
- Nauczyłem się...
- Nie wiedziałem, że...
- Uświadomiłem sobie, że...
- Najbardziej podobało mi się lub/i nie podobało mi się...
- W moim życiu wykorzystam...

11. Zadanie domowe – każdy uczeń ma zastosować w praktyce przynajmniej jeden sposób redukcji agresji w najbliższym czasie, gdy pojawi się u niego złość, gniew.

Uwagi:

Więcej w książce:

- R. Portman, *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Wyd. Jedność, Kielce 1999.



Załącznik 7. Termometr nastroju

Źródło: opracowanie własne.

Temat zajęć 8. **Stres - strategie przeciwstresowe i mechanizmy obronne**

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): – uświadomienie uczniom, czym jest stres; – przekazanie uczniom różnych sposobów relaksacyjnych; – zainspirowanie uczniów do wypracowania własnego sposobu radzenia sobie ze stresem.	Pomoce: 5 kompletów papierowych prostokątów (po 15-20 w każdym) w kolorze niebieskim, zielonym, żółtym, czerwonym, czarnym; schemat drzewa, kartoniki w kształcie listków Czas trwania zajęć: 45 minut
Oczekiwanie efekty – uczeń: – wie, co to jest stres; – wie, jak stres wpływa na organizm człowieka; – zna różne sposoby relaksacji; – potrafi odnaleźć swój własny sposób walki ze stresem.	
Opis przebiegu zajęć: <u>Część wstępna:</u> 1. Przedstaw temat zajęć i podaj jego uzasadnienie. 2. Poproś o podanie skojarzeń ze słowem „stres” i zapisz je na tablicy. 3. Zapytaj o sytuacje, które mogą wywoływać stres i jakie są jego objawy.	

Część właściwa:

4. Rozdziel uczniów do kilkusobowych grup. Każda z grup ma za zadanie zastanowić się nad zagadnieniem: „Jak człowiek może bronić się przed stresem? Moja propozycja walki ze stresem”. Po zapisaniu odpowiedzi uczniowie dzielą się propozycjami.

5. Czy kolor może uspokajać?

Rozdaj grupom po jednym komplecie papierowych prostokątów (15–20 prostokątów w każdym komplecie) w kolorach: niebieskim, zielonym, żółtym, czerwonym, czarnym. Zadanie polega na ułożeniu z wybranego kompletu dowolnej rzeczy (np. drzewo, latawiec).

Po wykonaniu zadania uczniowie stwierdzają, że kolor oddziałuje na człowieka, np. zielony uspokaja, niebieski koi nerwy, żółty dodaje ochoty do działania, poprawia nastrój, przywraca radość. W zabawie uczniowie powinni odrzucić kolor czarny, który kojarzy się ze smutkiem i nie poprawia nastroju.

6. Tworzenie „Drzewa życia”.

Przekaż uczniom poniższy wstęp do zadania: „Symbolem zdrowia i spokoju jest drzewo. Według mieszkańców Wschodu »kręgosłup człowieka jest drzewem naszego życia«. Tak jak pień drzewa żywi swoje konary, tak nasz kręgosłup podtrzymuje nasze ciało”.

Rozdaj każdemu z uczniów zielony listek, na którym napisze to, co według niego przyczynia się do wzmacniania drzewa życia człowieka – kręgosłupa. Uczniowie kolejno odczytują swoje listki i przypinają je do drzewa. Wspólnie zapiszcie ogólne zasady dbania o drzewo swojego życia, a więc własne strategie przeciwdziałające, np.:

- naucz się odprężyć;
- ćwicz – biegaj – pływaj;
- myśl pozytywnie;
- dbaj o higienę fizyczną i psychiczną oraz dobre kontakty z innymi i samym sobą;
- dbaj o harmonię – zgodę z samym sobą i z innymi.

Część końcowa:

7. Zabawa uspokajająca – „Prąd”

Uczniowie stoją na obwodzie koła, mając ręce złączone i skierowane do środka koła. W środku koła znajduje się jedno dziecko. Na sygnał prowadzącego wskazane przez niego dziecko wykonuje widoczny uścisk dłoni kolegi, ten z kolei, czując uścisk, wykonuje to samo ręką przeciwną. Zadaniem środkowego jest odnaleźć płynący prąd.

8. Podsumowanie lekcji.

Temat zajęć 9. **Tolerancja. „Każdy inny, wszyscy równi”**

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe):

- kształtowanie u uczniów postaw akceptacji i tolerancji oraz poszanowania praw innych;
- uświadomienie uczniom znaczenia tolerancji i konsekwencje jej braku;
- umożliwienie uczniom prowadzenia kulturalnej dyskusji.

Pomoce:

tablica, słownik języka polskiego

Czas trwania

zajęć:
45 minut

Oczekiwane efekty – uczeń:

- zna i rozumie znaczenie słów: tolerancja, nietolerancja;
- wie, jakie postawy są nietolerancyjne wobec innych;
- potrafi rozróżnić zachowanie tolerancyjne od nietolerancyjnego;
- zna konsekwencje braku tolerancji.

Opis przebiegu zajęć:Część wstępna:

1. Przywitaj się z uczniami.
2. Przedstaw temat zajęć.
3. Zapoznaj uczniów z zadaniami, które będą przeprowadzone podczas spotkania: dyskusja, burza mózgów, drama.

Część właściwa:

4. Przeprowadź dyskusję nad pojęciami: tolerancja, nietolerancja, akceptacja innych. Zaproponuj uczniom próbę stworzenia definicji tych pojęć. Odczytaj słownikowe definicje.
5. Stwórzcie „mapę myśli” dotyczącą zachowań, postaw tolerancyjnych, nietolerancyjnych. Zaproponuj burzę mózgów polegającą na wymyśleniu takich postaw.
6. Przeprowadź rozmowę na temat nietolerancji oraz zagadnienia: nietolerancja a stereotypy. Czy stereotypy wpływają na nietolerancję wobec innych?
7. Dyskusja, dlaczego ludzie są nietolerancyjni?
8. Praca w grupach. Odgrywanie scenek przed całą klasą. Rozdaj uczniom hasła – tematy scenek, jakie mają przygotować. Czas na przygotowanie 3–5 minut.
9. „Tak lub nie”. Odpowiedz na pytania dotyczące tolerancji i zachowań tolerancyjnych:
 - czy wartość człowieka zależy od koloru skóry?
 - czy wartość człowieka zależy od tego, jakiej jest narodowości?
 - czy wartość człowieka zależy od tego, jakiej jest orientacji seksualnej?
 - czy wartość człowieka zależy od wykonywanego zawodu?
 - czy wartość człowieka zależy od płci?
 - czy wartość człowieka zależy od jego wieku?
 - czy wartość człowieka zależy od jego koloru włosów?
 - czy wartość człowieka zależy od urody?

Część końcowa:

10. Podsumuj zajęcia. Spytań uczniów: Co zapamiętali z zajęć? Czego się nauczyli? Jakie wnioski wyciągnęli?
11. Spytań: Czy uczniowie są zadowoleni z zajęć? Co im się podobało?

Uwagi:

Przypomnij uczniom podczas zajęć pojęcie stereotypu lub, jeśli go nie znają, zapoznaj ich z nim. Podaj kilka przykładowych stereotypów. Zwróć uwagę, że stereotypy są tak samo krzywdzące, jak zachowania nietolerancyjne.

Temat zajęć 10. **Tolerancja**

Uczestnicy: 25 osób

Zadania (cele szczegółowe): – kształtowanie u uczniów postaw akceptacji i tolerancji oraz poszanowania praw innych; – uświadomienie znaczenia tolerancji i konsekwencji jej braku.	Pomoce: kartki, flamastry, kartki z poleceniami dla grup, piosenka Stanisława Sojki <i>Tolerancja</i> Czas trwania zajęć: 45 minut
Oczekiwane efekty – uczeń: – rozumie pojęcie tolerancji i potrafi je zdefiniować; – unika nietolerancyjnych zachowań; – uświadamia sobie różnicę między tolerancją, biernością i obojętnością; – jest wrażliwy na odmiennosć zachowań innych osób.	
Opis przebiegu zajęć: <u>Część wstępna:</u> 1. Powitaj uczniów i zapoznaj ich z tematem zajęć. 2. Podziel uczniów na grupy (4-5 osobowe). Poleć zapisanie na kartkach wszystkich skojarzeń związanych z pojęciem „tolerancja”, np. słowa, zjawiska, uczucia, utwory literackie, filmy itp. Prezentacja zapisywanych skojarzeń. Próba zdefiniowania pojęcia „tolerancja”. <u>Część właściwa:</u> 3. Przeprowadź burzę mózgów na temat: „Czym ludzie różnią się od siebie?” Wszystkie pomysły zapisywane są na tablicy, szukamy jak największej różnic, np. wygląd zewnętrzny, poglądy, zachowanie, upodobania, sposób bycia, zachowanie, gust, religia, strój itp. 4. Moderuj dyskusję na temat: „Czy to dobrze czy źle, że się różnimy?” Podsumowaniem dyskusji może być stwierdzenie, że każdy jest jedyny, wyjątkowy i niepowtarzalny. Dlatego też ma prawo czerpać z tego faktu radość, dumę, poczucie własnej wartości. Taka postawa nazywa się tolerancją. 5. Poleć wyszukiwanie przykładów tragicznych skutków braku tolerancji – wojny religijne, prześladowania ludzi o innych poglądach politycznych, innej kulturze, odrzucenie ludzi chorych i niepełnosprawnych. 6. Zapytaj uczniów: „Czy w życiu codziennym spotykamy się z nietolerancją?” Uczniowie podają różne przejawy nietolerancji, a następnie grupy utworzone przy okazji zadania 2 przedstawiają scenki nawiązujące do sytuacji w rodzinie, szkole, na podwórku, w grupie rówieśniczej (załącznik 8). W trakcie odgrywania scenek zadaniem grup będzie wypisanie na kartkach uczuć i emocji, jakie przeżywa osoba nieakceptowana przez innych. <u>Część końcowa:</u> 7. Przeprowadź ewaluację zajęć: Czego nowego dowiedzieli się uczniowie na temat tolerancji i jakie wnioski im się nasuwają? 8. Odtwórz i wysłuchaj z uczniami piosenkę Stanisława Sojki pt. <i>Tolerancja</i> (załącznik 9). 9. Podziękuj uczniom za udział w zajęciach i zachęć ich do bycia tolerancyjnymi na co dzień.	

Załącznik 8. Tolerancja

Wybierz jedną z poniższych sytuacji i rozwiń. Pokaż dwa oblicza zachowań: tolerancję i jej brak.

Grupa I: Na szkolnej dyskotecie grupka dziewczyn stwierdza, że słucha zupełnie innej muzyki niż wszyscy, nie zna powszechnie lubianych piosenek, ma innych muzycznych idoli.

Grupa II: Przed sklepikiem szkolnym pewien uczeń dość często zaczepia młodszego lub słabszego fizycznie kolegę i wyłudza od niego pieniądze.

Grupa III: Do klasy przychodzi nowy uczeń, wygląda zupełnie inaczej niż jego rówieśnicy (odmienny strój, inna fryzura itd.).

Grupa IV: Przed klasówką z matematyki uczeń nie chce wyjaśnić kolegom danego zagadnienia. Twierdzi, że sam też go nie rozumie. Okazuje się, że sprawdzian napisał bardzo dobrze.

Grupa V: Jeden z uczniów ma inne, całkiem odmienne zdanie na każdy temat, prezentuje odmienne poglądy, nie zgadza się z większością.

Grupa VI: Jeden z chłopców jest kibicem drużyny sportowej, która przez większość uważana jest za najgorszego przeciwnika, wroga ich ulubionej drużyny.

Źródło: opracowanie własne.

Załącznik 9. Stanisław Sojka, *Tolerancja*

Dlaczego nie mówimy o tym, co nas boli otwarcie?

Budować ściany wokół siebie – marna sztuka

Wrażliwe słowo, czuły dotyk wystarczą

Czasami tylko tego pragnę, tego szukam

Ref. Na miły Bóg,

Życie nie tylko po to jest, by brać

Życie nie po to, by beczynn timerwać

I aby żyć, siebie samego trzeba dać

Problemy twoje, moje, nasze boje, polityka

A przecież każdy włos jak nasze lata policzony

Kto jest bez winy niechaj pierwszy rzuci kamień, niech rzuci

Daleko raj, gdy na człowieka się zamykam

Bibliografia

Florek E. (red.), *Unplugged. Podręcznik dla nauczycieli. Zapobieganie uzależnieniom w szkole*, Ośrodek Wydawnictw Naukowych ICB PAN, Poznań 2008.

Kaźmierczak A. et al., *Zdrowo żyć = pięknie żyć. Scenariusze profilaktyczne*, Wyd. Rubikon, Kraków 2010.

Markiewicz A., *Środki odurzające a młodzież*, Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii, Zakład Wydawniczo-Handlowy Materiałów Szkolno-Oświatowych „Wiem Wszystko”, Koszalin 2002.

- Marynowicz-Hetka E., Lorraine F., Wolska-Prylinska D., *Kultura praktyki przedstawicieli profesji społecznych – podejścia medacyjne w działaniu społecznym*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.
- Moczydłowska J., Peleszyńska I., *Profilaktyka w szkole dla młodzieży niedostosowanej społecznie – elementy programu i scenariusze zajęć dla uczniów klas VI szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych*, Wyd. Oświatowe Fosze, Rzeszów 2006.
- Moneta-Malewska M., Wrześniowska J., *Narkotyki: inni biorą, ty nie musisz*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2008.
- Niewiadomska I., Sikorska-Głodowicz M., *Uzależnienia. Fakty i mity*, Wyd. KUL Lublin 2004.
- Osiatyński W., *Alkoholizm, grzech czy choroba?*, Iskry, Warszawa 2005.
- Portman R., *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Wyd. Jedność, Kielce 1999.
- Rekas A., *Przemoc w szkole i w rodzinie – zastosowanie mediacji. Potencjał i realia*, [w:] E. Marynowicz-Hetka, F. Lorraine, D. Wolska-Prylinska, *Kultura praktyki przedstawicieli profesji społecznych – podejścia medacyjne w działaniu społecznym*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.
- Telka L. (red.), *Programy profilaktyki uzależnień: z doświadczeń autorów*, Wyd. Śląsk, Katowice 2003.
- Wolska-Prylińska D., *Profesje społeczne – kontekst instytucjonalny stosowania mediacji/podejść medacyjnych*, [w:] E. Marynowicz-Hetka, F. Lorraine, D. Wolska-Prylinska, *Kultura praktyki przedstawicieli profesji społecznych – podejścia medacyjne w działaniu społecznym*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.
- Woronowicz B. T., *Alkoholizm jako choroba*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1995.
- Wrześniowska J., *Narkotyki? Nie, dziękuję*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2008.
- Zatoński W., *Jak rzucić palenie*, Fundacja Promocja Zdrowia, Warszawa 2007.
- Zuchora K., *Nauczyciel i wartości z filozofii kultury fizycznej i pedagogiki sportu*, Warszawa 2009.
- <http://biblioteka.bialystok.edu.pl/cms/serwis/?q=node/1061> [dostęp: 16.01.2015].
- <http://www.eioba.org/files/user2775/paleniepapieros.jpeg> [dostęp: 16.01.2015].
- <http://www.leczmy-alkoholizm.org/index.html> [dostęp: 23.01.2015].
- <http://www.parpa.pl/Films> [dostęp: 19.01.2015]