



„Dziękuję, nie piję, nie palę” – program profilaktyczny

Małgorzata Majak-Traczyk

Program poświęcony profilaktyce uzależnień został zrealizowany w czasie pobytu uczniów klasy VI Publicznej Szkoły Podstawowej w Chrzęstawie na zielonej szkole w Przesece w terminie od 4.05-9.05.2003 r.

Odbiorcy:

Program *Dziękuję, nie piję, nie palę* jest adresowany głównie do młodzieży, u której w większości nie nastąpiła jeszcze inicjacja alkoholowa i nikotynowa (klasa VI szkoły podstawowej). Program ma charakter profilaktyczny, jego zadaniem jest zapobieganie przedwczesnemu używaniu alkoholu, paleniu papierosów i towarzyszącym temu konsekwencjom oraz promowanie postawy trzeźwości.

Podstawowe cele programu:

- promowanie postawy trzeźwości i zdrowego trybu życia wśród młodych ludzi;
- kształtowanie właściwych przekonań normatywnych dotyczących picia alkoholu i palenia papierosów;
- uświadomienie natychmiastowych i odroczonych konsekwencji używania środków alkoholowych i tytoniowych;
- uświadomienie uczniom przyczyn schorzeń dróg oddechowych;
- kształtowanie pożądanych postaw wobec nałogu palenia papierosów i picia alkoholu;
- nabycie praktycznych umiejętności umożliwiających opieranie się presji otoczenia, ze szczególnym uwzględnieniem asertywnego mówienia *NIE*

Tematyka zajęć:

- Alkohol, papierosy i ty – twój stosunek do używek.
- Wady i zalety picia alkoholu i palenia papierosów.
- Skutki sięgania po alkohol i papierosy.
- Alkohol i papierosy – pomyśl zanim będzie za późno.
- Nałogi czy silna wola i zdrowie – wybór należy do ciebie.

Form i metody stosowane podczas zajęć: ankieta, plakat, prezentacja dokonań grup, dyskusja panelowa, metaplan, mapy mentalne, metoda aktywizująca – chmurki, projekcja filmu wideo.

Przebieg zajęć:

1. Alkohol, papierosy i ty – twój stosunek do używek.

Uczniowie wypełniają ankietę (załącznik 1), dotyczącą picia alkoholu i palenia papierosów. Zajęcia te polegają na przyjrzeniu się zestawowi przekonań uczniów i ich ewentualnej modyfikacji. Temat ten jest realizowany poprzez przeprowadzenie ankiety i stopniowe odsłanianie jej wyników.

2. Wady i zalety picia alkoholu i palenia papierosów.

Uczniowie zostają podzieleni przez prowadzącego na 4-osobowe grupy. Mają one za zadanie przedstawić metodą plakatu wady i zalety nałogów.

Przykład:

Zalety używek	Wady używek
Poprawa nastroju (chwilowa)	Problemy ze zdrowiem
Ucieczka od kłopotów (chwilowa)	Straty materialne
.....	Utrata przyjaciół

Liderzy dokonują prezentacji dokonań grupy. Po dyskusji na temat wykonanych prac uczniowie wspólnie dochodzą do wniosku, że picie alkoholu i palenie papierosów przedstawia o wiele więcej wad niż zalet.

3. Skutki sięgania po alkohol i papierosy.

W tej części prowadzący przedstawia krótką prezentację dotyczącą skutków oraz przyczyn nałogów. Wyświetlany jest film, mający na celu uzmysłowienie uczniom wad uzależnień i ich wpływu na zdrowie człowieka. Na koniec uczniowie biorą udział w dyskusji panelowej kierowanej przez nauczyciela.

4. Alkohol i papierosy – pomyśl zanim będzie za późno.

Uczniowie zostają podzieleni na cztery grupy. Prowadzący rozdaje grupom zadania do realizacji metodą aktywizującą – chmurki:

- gr. I – chmurka biała – fakty
- gr. II – chmurka czarna – ocena krytyczna
- gr. III – chmurka zielona – propozycje rozwiązania, plany
- gr. IV – chmurka czerwona – uczucia, emocje

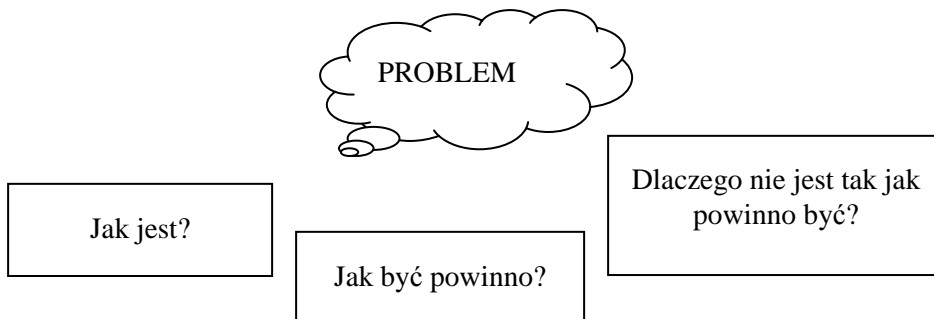
Uczniowie wpisują w różnokolorowe chmurki swoje uwagi, wiadomości, przemyślenia. Pierwsza grupa wpisuje faktyczne skutki picia alkoholu i palenia papierosów. Druga grupa ukazuje swoje krytyczne podejście do tematu. Trzecia grupa ma za zadanie wypisać propozycje rozwiązania problemu uzależnienia: gdzie należy się udać, u kogo szukać pomocy, jak zapobiegać uzależnieniom u nieletnich. Czwarta grupa przedstawia emocje, uczucia związane ze stosowaniem używek, np.: smutek, zamknięcie w sobie, kłótnie w rodzinie. Wszystkie grupy otrzymują karty pracy wraz z instrukcją. Po wykonaniu zadania efekty pracy zostają przedstawione przez przedstawicieli grup i skomentowane przez innych uczestników zajęć.

5. Nałogi czy silna wola i zdrowie – wybór należy do ciebie.

Ta część polega na wykorzystaniu mataplanu. Uczniowie wypełniają karty pracy. Mają do dyspozycji arkusz papieru, chmurkę do zapisania tematu, 3 kostki do zapisania pytań i 9 owali do zapisania odpowiedzi, 3 prostokąty do zapisania wniosku. Uczniowie mają stworzyć w grupach projekt zawierający propozycję rozwiązania problemu. Pod hasłem *Jak jest?* uczniowie zapisują faktyczne relacje w najbliż-

szym otoczeniu związane z paleniem papierosów i piciem alkoholu, pod hasłami *Dlaczego nie jest tak, jak być powinno?* i *Jak powinno być?* uczniowie zapisują swoje refleksje i spostrzeżenia.

Schemat projektu:



Pod koniec uczniowie zapisują wnioski i spostrzeżenia.

Prowadzący wraz z uczniami podsumowuje zajęcia. Każdy z uczestników zajęć kończy zdanie:

Wybieram silną wolę i zdrowie, ponieważ

Pod koniec zajęć uczniowie i prowadzący wypełniają karty pracy, mające na celu sprawdzić, jakie korzyści przyniosły im przeprowadzone zajęcia. Przykładowe „karty refleksji” przedstawiłam w *Załączniku 2* (dla uczniów) i *Załączniku 3* (dla prowadzącego).

Przewidywany czas realizacji programu wynosi 12 godzin.

Załącznik 1

ANKIETA dotycząca palenia papierosów i picia alkoholu wśród młodzieży

1. Palenie papierosów w Twojej szkole jest:
 - a) rzadkie,
 - b) częste,
 - c) nie wiem.

2. Czy Twoje koleżanki i koledzy palą papierosy?
 - a) nikt nie pali,
 - b) większość nie pali,
 - c) tyle samo osób pali, co nie pali,
 - d) większość pali,
 - e) wszyscy palą.

3. Czy ktoś w Twoim najbliższym otoczeniu pali papierosy?
 - a) matka,
 - b) ojciec,
 - c) rodzeństwo,
 - d) koledzy,
 - e) nikt.

4. Czy palisz papierosy?
 - a) tak,
 - b) nie.

5. Ile papierosów dziennie wypalasz?
 - a) 1-5,
 - b) 6-10,
 - c) powyżej 10,
 - d) nie palę.

6. Gdzie najczęściej palisz?
 - a) w szkole,
 - b) w domu,
 - c) w gronie rówieśników,
 - d) różnie,
 - e) wcale nie palę.

7. Dlaczego palisz?
 - a) dla towarzystwa,
 - b) dla szpanu,
 - c) w sytuacjach stresowych,
 - d) by czuć się dorosłym,
 - e) w innych sytuacjach,
 - f) wcale nie palę.

8. Czy Twoi rodzice piją alkohol?
 - a) nie,
 - b) tak, piją okazjonalnie,
 - c) piją nałogowo.

9. Czy Ty pijesz alkohol?
 - a) tak,
 - b) nie.

10. Uważam, że picie alkoholu jest:
 - a) modne,
 - b) szkodliwe,
 - c) nieestetyczne,
 - d) drogie,
 - e) głupie,
 - f) przyjemne,
 - g) wpisz własne określenie

11. Czy Twoi rodzice pozwalają (pozwalałoby) Ci pić alkohol?
 - a) tak,
 - b) nie.

12. Podaj rodzaje alkoholi, które najczęściej pijesz:
 - a) piwo,
 - b) wino,
 - c) wódka,
 - d) koniak, likiery, szampany,
 - e) różne alkohole,
 - f) nie piję wcale.

13. Kto pierwszy poczęstował Cię alkoholem?
 - a) próbowałem sam,
 - b) rodzice,
 - c) koledzy, koleżanki,
 - d) inne osoby,
 - e) nie próbowałem pić alkoholu.

Jakie według Ciebie są skutki picia alkoholu i palenia papierosów?

.....
.....

Załącznik 2

Zadaniem prowadzącego jest skłonienie uczniów do refleksji nad przebiegiem projektu i ich osobistym zaangażowaniem w jego realizację. Może temu służyć zaproponowana przeze mnie krótka ankieta pt. „Karta refleksji”. Ułatwia ona uczniom dokonanie autorefleksji i samooceny swoich działań.

Przykład „Karty refleksji”:

1. Uważam, że realizowane zajęcia mają lub będą miały wpływ na podejmowane przeze mnie decyzje związane z piciem alkoholu i paleniem papierosów:
 - a) tak,
 - b) nie,
 - c) nie wiem.

2. Realizując program nauczyłem się:
.....
.....

3. Wiadomości przydadzą mi się w życiu codziennym:
 - a) tak,
 - b) nie,
 - c) nie wiem.

4. Co pomagało mi w uczeniu się?
.....
.....

5. Co przeszkadzało mi w uczeniu się?
.....
.....
6. Które z zajęć najbardziej mi się podobały i dlaczego?
.....
.....
7. Które z zajęć mi się nie podobały (jeśli takie są) i dlaczego?
.....
.....
8. Moje zaangażowanie w przeprowadzone zajęcia oceniam na:
a) bardzo wysokie,
b) wysokie,
c) średnie,
d) niskie,
e) bardzo niskie.

Załącznik 3

Refleksje prowadzącego dotyczące przeprowadzonych zajęć

Przykładowy projekt:

1. Czy udało mi się zrealizować zaplanowane działania? W jakim stopniu?
.....
.....
2. Co nie udało mi się zrealizować?
.....
.....
3. Dlaczego nie udało mi się tego zrealizować?
.....
.....
4. Jak temu zaradzić w przyszłości?
.....
.....
5. Czy jestem zadowolony z przeprowadzonych zajęć i dlaczego?
.....
.....
6. Jakie korzyści dostarczyła mi praca z uczniami? Jakie wnioski na przyszłość mi podsunęła (nowe rozwiązania)?
.....
.....