

## **SCENARIUSZ LEKCJI (dla klas VII-VIII)**

**Temat: Uzależnienia behawioralne.**

**Cel ogólny:** uświadomienie uczniom, iż są w stanie skutecznie chronić się przed uzależnieniami.

**Cele szczegółowe:**

Uczeń:

- rozumie, na czym polega uzależnienie;
- wie, co to są uzależnienia behawioralne;
- rozumie mechanizm powstawania uzależnień;
- ma potrzebę samokontroli i świadomego korzystania z Internetu;
- wie jak może uchronić się przed uzależnieniem.

**Metody i formy pracy:**

Pogadanka, burza mózgów, metaplan, praca w grupach, praca indywidualna, odgrywanie ról, ćwiczenia kreatywne.

**Pomoce dydaktyczne:**

- Prezentacja multimedialna,
- Kartki papieru A3, pisaki opcjonalnie narzędzia Microsoft Office365
- Ćwiczenia dla grupy, załącznik nr 1,
- Filmy: Uzależnienia behawioralne – Internet, gry komputerowe, zakupoholizm, hazard. (źródło: Internet, Projekt finansowany z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będący w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia)

Internet.

<https://www.youtube.com/watch?v=6t1iIT3vLEA>

Gry komputerowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=tRtVFM9VZtU>

Coś, co zagraża szczególnie dziewczynom.

<https://www.youtube.com/watch?v=8GELIs5vVnA>

Coś, co zagraża zazwyczaj chłopakom

[https://www.youtube.com/watch?v=NH\\_bZ6lqwog](https://www.youtube.com/watch?v=NH_bZ6lqwog)

**Czas lekcji:** 45-60min.

## **Przebieg lekcji**

### **Wprowadzenie.**

Nauczyciel informuje uczniów, że na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać o uzależnieniach behawioralnych.

Pyta uczniów /prosi, aby się zastanowili, na czym polega uzależnienie i o jakich uzależnieniach słyszeli?

*Zwykle uczniowie wymieniają uzależnienie od narkotyków, alkoholu, nikotyny, czasem od Internetu i tu ich wiedza się kończy.*

Należy uświadomić uczniom, że oprócz uzależnień od środków psychoaktywnych są jeszcze uzależnienia behawioralne, czyli od pewnych czynności takich jak surfowanie po Internecie, gry komputerowe, zakupy, czy hazard. (Nie wymienia pornografii, bo to temat na inne zajęcia)

Szybkie tempo życia, stres, problemy rodzinne, brak miłości, zrozumienia i akceptacji, a do tego niepowodzenia w szkole i odrzucenie ze strony rówieśników mogą spowodować, że naszym azylem stanie się Internet. Jesteśmy w nim anonimowi, „bezpieczni”, możemy tam kreować swój idealny świat. Po to by przez chwilę poczuć się dobrze, ale chwila to za mało, więc coraz częściej uciekamy się do pewnych czynności aż stają się naszym sposobem na życie.

Tu polecam filmiki.

**Ćwiczenie 1a.** Obejrzyj filmy i zastanów się - Jakie są przyczyny, objawy i skutki uzależnień behawioralnych, oraz jak można sobie pomóc? (do przemyślenia i przegadania)

Internet

<https://www.youtube.com/watch?v=6t1iIT3vLEA>

Gry komputerowe

<https://www.youtube.com/watch?v=tRtVFM9VZtU>

Coś, co zagraża szczególnie dziewczynom

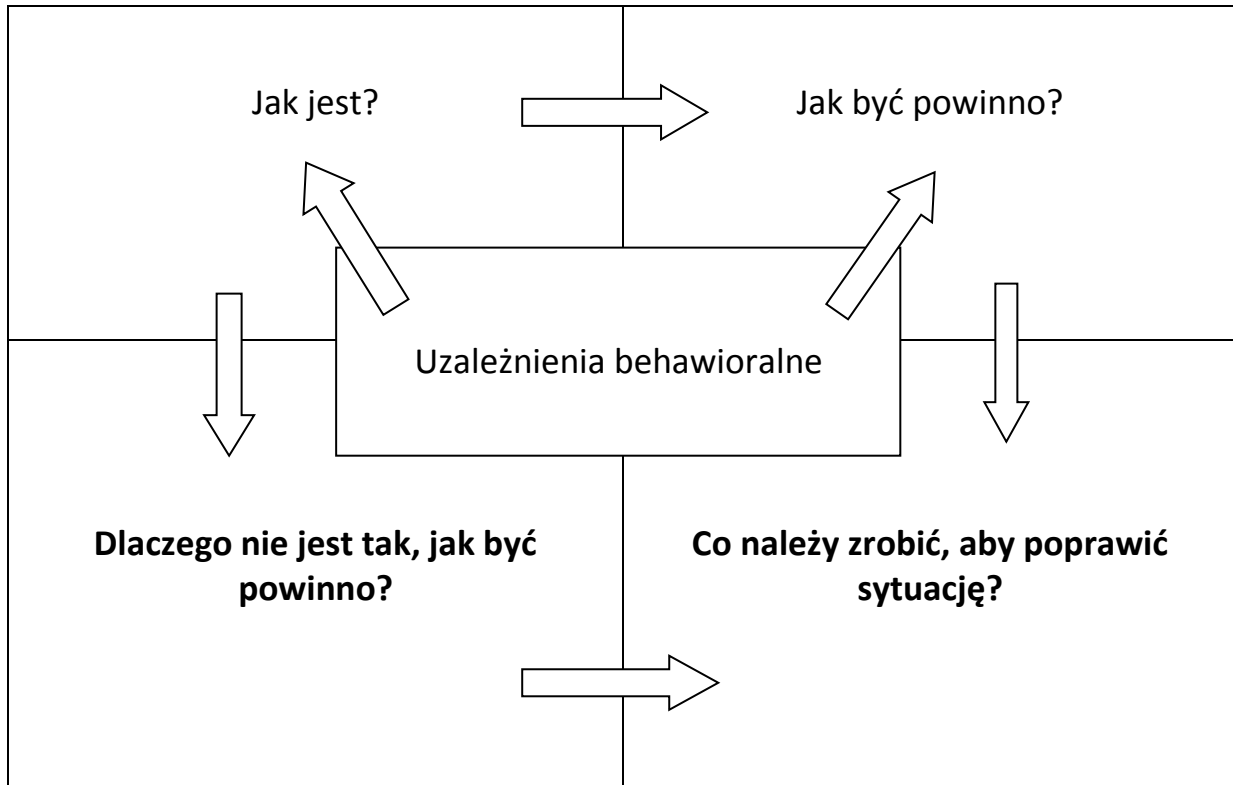
<https://www.youtube.com/watch?v=8GELIs5vVnA>

Coś, co zagraża zazwyczaj chłopcom

[https://www.youtube.com/watch?v=NH\\_bZ6lqwog](https://www.youtube.com/watch?v=NH_bZ6lqwog)

Uczniowie dzielą się na cztery grupy (tyle ile mamy rodzajów uzależnień) lub losują uzależnienia i wykonują polecenie – burza mózgów, omówienie. Na zakończenie można wspomnieć jeszcze o takich uzależnieniach jak uzależnienie od smartfona, jedzenia, czy tzw. pracoholizm.

**Ćwiczenie 1b.** (opcjonalnie zamiast 1a) Po obejrzeniu filmów uczniowie mogą pochylić się nad problemem wyjścia z uzależnień metodą metaplanu.



### **Ćwiczenie 2. PORADNIA PSYCHOLOGICZNA**

Uczniowie wcielają się w rolę psychologa/ów i pacjentów z różnymi uzależnieniami behawioralnymi. Pacjenci opowiadają, na czym polega ich problem i dlaczego chcą się „wyleczyć” (dotkliwe skutki), a psycholodzy udzielają porad. Na początek można zaaranżować scenki (Załącznika nr 1), później uczniowie sami wymyślają propozycje (zazwyczaj są to ich własne doświadczenia)

*W sytuacji zdalnego nauczania można zaproponować formę listu do redakcji gazety psychologicznej **PORADY NA WADY**.*

*Uczniowie piszą listy opisując swoje uzależnienia i problemy oraz proszą o pomoc, a redakcja odpowiada listownie lub na łamach gazety. (Może nawet powstać taka gazetka, czy strona tytułowa tej gazety np. w formie plakatu).*

### **Ćwiczenie 3. AGENCJA REKLAMOWA**

Pracujecie w agencji reklamowej i zlecono Wam wykonanie reklamy dla poradni zdrowia psychicznego, która skutecznie leczy z nałogów.

Jak to zrobicie? Preferowana forma to plakat, (w warunkach domowych może to być nawet reklama radiowa/TV lub wywiad) który musi zawierać:

- hasło reklamowe;
- dane adresowe;
- informować o walorach i skuteczności tej placówki;
- receptę na wyjście z nałogów.

***Ta poradnia powinna znajdować się w Waszej szkole.***

***Propozycja:***

„Nasza poradnia zdrowia psychicznego wyleczy z nałogu każdego”

Czy to Internet, zakupy, czy hazard?

Recepta jest jedna i się powtarza:

Zadbaj o siebie w każdym calu,

Bo jesteś ważny dla nas w realu.

I żadne ciuchy, społeczne portale.

Szczęścia! Nie dadzą Ci wcale.

*(to taka mała propozycja hasła/rymowanki, przydałaby się dłuższa recepta, uczniowie zwykle są bardziej kreatywni)*

**Wszystkich ćwiczeń z pewnością nie uda się przeprowadzić na jednej lekcji, dlatego proszę dokonać wyboru i dostosować do wieku, możliwości czy preferencji uczniów.**

Monika Skórnicka

doradca metodyczny Radomskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli

## Załącznik nr 1.

Kaśka, całe dni spędza w Internecie. Twierdzi nawet, że to tam toczy się prawdziwe życie. Zawiera ciekawe znajomości, flirtuje i szczyli się okazałym gronem „przyjaciół”, „na fb. Zamieszcza nowe zdjęcia i wydarzenia, lajkuje i śledzi na Insta. Na naukę nie ma już niestety czasu. Nie cierpi szkoły, uważa, że nauczyciele są nieżyciowi, zbyt dużo zadają i czepiają się niewiadomo, o co?

.....

Ostatnio Bartek łapie same słabe stopnie. Zupełnie nie może skupić się na lekcji. Myślami odpływa do wirtualnego świata gier. Myśli tylko o tym, kiedy skończy się ta lekcja i biegiem uda się do domu. Rodziców jeszcze nie będzie więc może pograć. Emocje sięgają zenitu, poziom adrenaliny rośnie. Nawet nie zauważył, kiedy wrócili rodzice. Znowu jest awantura, że nie odrabia lekcji. Otwiera, więc książkę, ale tylko udaje, że się uczy.

.....

Zosia jest dobrze wychowaną, sympatyczną dziewczyną, ale nie wieży w siebie. Kiedy ma kiepski humor, albo dostanie słabszą ocenę idzie do galerii by poprawić sobie nastrój zakupami. Nie byłoby w tym niczego złego gdyby nie fakt, że nie może się powstrzymać i kupuje, co tylko jej wpadnie w oko. Nie ważne, czy tego potrzebuje, czy nie. Wydaje wszystkie pieniądze, a kolejne wyciąga od swoich dziadków, tłumacząc, że to niby na książkę, na składkę do szkoły, na prezent dla koleżanki.

.....

Piotrek, już od małego był bystrym chłopakiem, Nie sprawiał kłopotów i nie był zbyt absorbujący, wystarczyło, że dostawał smartfona i tak jakby go nie było cisza spokój. Piotrek ma już 13 lat, ale nigdy się nie rozstaje ze swoim smartfonem, nawet, kiedy wychodzi do toalety. W szkole, do której chodzi jest zakaz używania telefonów. Dlatego ma schowany w plecaku, a mimo to ręka bezwiednie wędruje do kieszeni, bo jak sam mówi ma wrażenie jakby telefon cały czas wibrował.

.....

Kacper pamięta jak będąc na koloni przetracił w dwa dni całe kieszonkowe na automaty. Teraz ze starszymi chłopakami gra w karty na pieniądze. Raz udało mu się nawet wygrać, ale kolejne razy totalna porażka. Przegrał nawet kasę, którą miał wpłacić na wycieczkę klasową do Zakopanego. Na dodatek oszukał mamę, że zapłacił. Pożyczył trochę grosz od Juliana, żeby się odegrać, ale dobra passa nie wróciła. Jeśli jej nie odda do jutra, mocno oberwie. Dzisiaj nie odważył się już iść do szkoły....