

Bilans zysków i strat

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu **Edukacja zdrowotna, Dział 10. Internet i profilaktyka uzależnień, punkt 1. wymagań fakultatywnych** [uczeń] *formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?”.

Scenariusz jest przeznaczony dla klas VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: bilans zysków i strat, zachowanie ryzykowne, uzależnienie behawioralne



Cel główny

Uczeń potrafi świadomie analizować codzienne aktywności, rozpoznając ich zyski i straty, oraz wyciąga wnioski pozwalające podejmować odpowiedzialne decyzje w zakresie korzystania z mediów cyfrowych i innych aktywności potencjalnie prowadzących do uzależnień.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- zna pojęcia zysku i straty w kontekście własnych zachowań;
- rozróżnia konsekwencje krótkotrwałe i długofalowe;
- wskazuje przykłady zachowań mogących prowadzić do uzależnień i ich możliwe skutki zdrowotne, społeczne i edukacyjne;
- potrafi przywoływać argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań;
- opracowuje, samodzielnie lub w grupie, bilans zysków i strat wybranej aktywności.

Postawy

Uczeń rozwija postawę refleksyjności wobec własnych zachowań, odpowiedzialności za podejmowane decyzje, otwartości na dyskusję i przyjmowanie różnych punktów widzenia, a także świadomości znaczenia zdrowego stylu życia i ograniczania ryzykownych zachowań.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach lub praca w małych grupach;
- praca całego zespołu klasowego.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – miniwykład z prezentacją, rozmowa kierowana, dyskusja moderowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów, analiza sytuacji problemowych, refleksja indywidualna;
- metody waloryzacyjne – dyskusja wartościująca;
- metody praktyczne – ćwiczenie typu „bilans zysków i strat”, prezentacja efektów pracy.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karta pracy.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja pracy w grupach;
- krótka dyskusja podsumowująca.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Zajęcia rozpoczynają się od wprowadzenia trwającego około dziesięciu minut, podczas którego nauczyciel inicjuje krótką rozmowę z uczniami. Wspólnie dzielą się oni przykładami codziennych aktywności oraz swoimi odczuciami związanymi z ich wykonywaniem. Nauczyciel w tym czasie tłumaczy ideę ćwiczenia, podkreślając, że każda aktywność ma swoje plusy, czyli zyski, oraz minusy, czyli straty, a celem jest stworzenie pełnego obrazu zachowania bez natychmiastowej oceny. Jako przykład przedstawia skakanie na skakance, pokazując, że każda czynność może być realizowana nadmiernie i można ją analizować pod kątem zarówno korzyści, jak i trudności. Opcjonalnie nauczyciel może wesprzeć przekaz słowny kilkoma slajdami prezentacji.

2

Praca w parach lub grupach

W części głównej uczniowie pracują w parach lub małych grupach. Na dużym arkuszu papieru rysują dwie kolumny: „zyski” i „straty” lub korzystają z przygotowanej karty pracy. Nauczyciel, znając specyfikę i potrzeby grupy, może pozwolić każdej grupie samodzielnie wybrać aktywność z grupy ryzyka uzależnień lub wskazać konkretne przykłady adekwatne dla uczniów klas VII–VIII, takie jak gry online, media społecznościowe, korzystanie z telefonu, spożywanie napojów słodzonych, z dodatkiem słodzików lub napojów energetycznych.

Uczniowie wypisują wszystkie obserwowane korzyści i trudności związane z wybraną aktywnością. Nauczyciel moderuje pracę, zadając pytania pogłębiające, np.:

- Co ma wpływ na wasze zdrowie lub relacje?
- Dlaczego niektóre zachowania, które z pozoru wydają się atrakcyjne, mogą prowadzić do ryzyka uzależnienia?

Pozwala to uczniom zastanowić się nad tym, że zyski – atrakcyjne lub pozornie atrakcyjne – mogą maskować potencjalne straty i konsekwencje zdrowotne lub społeczne.

W tej części elementem ewaluacji jest obserwacja pracy w grupach, w trakcie której nauczyciel notuje poziom współpracy, zaangażowanie uczniów, aktywność w dyskusji oraz sposób, w jaki argumentują swoje wybory przy tworzeniu bilansu. Dzięki temu ocenia ich kompetencje społeczne i umiejętność refleksji krytycznej.

Po zakończeniu wstępnej analizy uczniowie przechodzą do refleksji nad tym, które elementy są najbardziej istotne z ich perspektywy. Dyskutują również, jakie działania mogliby podjąć, aby uzyskać takie zyski albo być może zmodyfikować zachowanie (np. korzystać mniej, albo uzyskać ten sam efekt za pomocą innego pozytywnego zachowania) i ograniczyć straty wynikające z wykonywanej aktywności (np. poprzez ograniczenie tej czynności – zmniejszenie częstości).

W fazie podsumowującej każda grupa prezentuje efekty swojej pracy na forum klasy. Nauczyciel podkreśla, że celem zajęć nie jest np. całkowite wyeliminowanie korzystania z internetu czy innych aktywności, lecz rozwijanie umiejętności świadomego podejmowania decyzji i odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych.

3

Podsumowanie i refleksja

W części kończącej lekcję warto zaplanować działania, które pomogą uczniom utrwalić wnioski z ćwiczenia i przełożyć je na codzienne decyzje. Na początku nauczyciel prosi każdą grupę o krótkie przedstawienie najważniejszych wniosków ze swojej pracy nad bilansem zysków i strat, zwracając uwagę na te elementy, które uczniowie uznali za najbardziej znaczące.

Następnie prowadzący moderuje krótką dyskusję całej klasy, zadając pytania typu:

- Które korzyści moglibyście uzyskać inaczej – jakimś innym zdrowym zachowaniem?
- Jakie zmiany moglibyście wprowadzić, aby zwiększyć korzyści i ograniczyć straty?

Po dyskusji uczniowie mają czas na krótką refleksję – zapisują na kartce jeden konkretny krok, który zamierzają podjąć, aby świadomie poprawić bilans zysków i strat w swoim korzystaniu z wybranej aktywności, np. ograniczenie czasu spędzanego w mediach społecznościowych czy wprowadzenie przerw podczas korzystania z gier online.

Na zakończenie lekcji można przeprowadzić krótką dyskusję podsumowującą – uczniowie dzielą się wrażeniami z zajęć, co im się podobało, a co było trudne, a nauczyciel podsumowuje wnioski i zwraca uwagę na rozwój umiejętności krytycznej oceny własnych zachowań.



Wskazówka: Zaproponowane w scenariuszu pytanie: „Jakie zmiany moglibyście wprowadzić, aby zwiększyć korzyści i ograniczyć straty?” warto wykorzystać do dalszej, pogłębionej pracy, np. zachęcając uczniów do zapisania rozwiązań. Takie zadanie może być propozycją zadania indywidualnego, realizowanego przed kolejną lekcją.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Zapewnienie czytelnych, uproszczonych instrukcji i kart pracy w wersji drukowanej lub cyfrowej.
- Dostosowanie czasu realizacji ćwiczenia w zależności od potrzeb uczniów.
- Możliwość pracy w mniejszych grupach lub w parach z asystą nauczyciela.
- Użycie materiałów wizualnych (np. symbole, piktogramy, ilustracje) dla uczniów z trudnościami w czytaniu lub rozumieniu tekstu.
- Wsparcie nauczyciela w moderowaniu dyskusji i formułowaniu wniosków dla uczniów z trudnościami w ekspresji werbalnej.
- Zapewnienie alternatywnych form refleksji indywidualnej, np. nagrania audio lub rysunków zamiast zapisu tekstowego.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

„Bilans zysków i strat” jest narzędziem wspierającym refleksję uczniów nad własnymi zachowaniami oraz rozwijającym umiejętność krytycznego myślenia. Nawiązuje do dialogu motywującego (DM). W tej metodzie ważne jest, aby uczniowie sami dostrzegali różnice między korzyściami a stratami swoich działań i samodzielnie wyciągali wnioski. Nauczyciel pełni rolę przewodnika, zadając pytania wspierające refleksję, zamiast narzucać ocenę czy rozwiązania, co sprzyja wewnętrznej motywacji do zmiany zachowań i podejmowania świadomych decyzji. W ćwiczeniu „Bilans zysków i strat” analiza ma charakter opisowy i refleksyjny, bez natychmiastowej oceny moralnej czy wartościującej zachowania uczniów.

Bilans zysków i strat

KARTA PRACY

Bilans

Zyski		Straty

ZAŁĄCZNIK NR 1.

Przykładowa aktywność: skakanie na skakance

Zyski (plusy)	Straty (minusy)
Superforma i sylwetka atletyczna – mięśnie nóg i brzucha jak u zawodowego sportowca	Nie możesz już usiedzieć na lekcji – skakanie wciąga tak bardzo, że dzwonek szkolny przestaje istnieć
Zdrowie jak u olimpijczyka – mocne serce, doskonała kondycja, zdrowe stawy	Brak kontaktu z rodziną i przyjaciółmi – wszyscy pytają: „Ej, kiedy ostatnio jadłeś obiad?”
Koordynacja i refleks mistrza świata – potrafisz jednocześnie liczyć skoki i śpiewać hymn narodowy	Zaniedbane obowiązki domowe i lekcje – w końcu czas spędzony na skakance jest zawsze ważniejszy niż sprzątanie pokoju
Energia na cały dzień – skakanie daje tyle endorfin, że nie trzeba kawy ani snu	Ryzyko kontuzji i bólów wszędzie – skaczesz tyle godzin, że nogi i plecy krzyczą „dość!”
Fama i uznanie rówieśników – każdy patrzy i zazdrości twojego rytmu i skoków	Utrata kontaktu ze światem „bez skakanki” – książki, gry planszowe, spacerowanie stają się nudne
Możliwość profesjonalnego rozwoju – kto wie, może zostaniesz zawodnikiem w skakance sportowej?	Uzależnienie – zaczynasz planować każdy dzień wokół skakania, jakby skakanka była Twoją konsolą do gier

1. Które zyski i straty są najbardziej realne i znaczące?
2. Czy można znaleźć balans, by skakać zdrowo i cieszyć się korzyściami, a jednocześnie nie tracić czasu na inne ważne rzeczy?

ZAŁĄCZNIK NR 2.

Przykładowa aktywność: (nie)jedzenie cukru (opcjonalnie)

Wariant 1: Eliminacja cukru (całkowite unikanie słodczy i produktów z cukrem)

Zyski (plusy)	Straty (minusy)
Poprawa zdrowia – zmniejszone ryzyko próchnicy, cukrzycy i otyłości	Trudności w odczuwaniu przyjemności z jedzenia słodczy
Stabilniejszy poziom energii w ciągu dnia	Uczucie „braku smaku” w produktach wcześniej słodzonych
Lepsza kondycja fizyczna i sylwetka	Możliwe poczucie wykluczenia w sytuacjach towarzyskich (urodziny, imprezy)
Poprawa koncentracji i samopoczucia	Konieczność czytania etykiet i planowania diety – większe wymagania czasowe
Odkrycie słodkiego smaku w produktach, które wcześniej wydawały się mało słodkie	Ryzyko zastępowania cukru w innych formach (np. tłuszcz, fast food)

Wariant 2: Jedzenie cukru bez ograniczeń

Zyski (plusy)	Straty (minusy)
Przyjemność i natychmiastowa satysfakcja	Wzrost ryzyka próchnicy i problemów z zębami
Poczucie nagrody i chwilowego relaksu	Możliwość przybierania na wadze, zwiększenie ryzyka otyłości
Czasami łatwiejsze funkcjonowanie w grupie – udział w słodkich posiłkach towarzyskich	Niestabilny poziom energii – „spadki cukru” powodujące zmęczenie i drażliwość
Dostarczenie szybkiej energii w nagłych sytuacjach	Zwiększone ryzyko chorób metabolicznych, cukrzycy, nadciśnienia
Brak potrzeby samodyscypliny i ograniczeń	Uzależnienie od słodkiego – trudność w kontrolowaniu ilości

1. Które zyski i straty mają dla mnie największe znaczenie?
2. Czy można znaleźć kompromis między całkowitą eliminacją a nieograniczonym spożyciem cukru?
3. Jakie strategie pozwolą zwiększyć korzyści i ograniczyć straty w codziennym życiu?