

Na tropie korzyści

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. Zajęcia opierają się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu odpowiedzialności za zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz rozwijaniu umiejętności kształtowania równowagi cyfrowej. 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 X. Internet i profilaktyka uzależnień, punkt 6.** [uczeń] *formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?”.

Scenariusz jest przeznaczony dla klas IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: zdrowie, świadome decyzje dotyczące zdrowia, substancje psychoaktywne (wyroby tytoniowe, alkohol, napoje energetyzujące)



Cel główny

Kształtowanie umiejętności formułowania argumentów dotyczących korzyści wynikających z nieużywania substancji psychoaktywnych (wyrobów tytoniowych, alkoholu i napojów energetyzujących) oraz budowanie motywacji do podejmowania świadomych, prozdrowotnych decyzji.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wie, jakie są korzyści wynikające z nieużywania wyrobów tytoniowych, alkoholu i napojów energetyzujących;
- rozumie, jak wybory dotyczące zdrowia wpływają na kondycję fizyczną, relacje społeczne i przyszłość;
- zna przykłady korzyści wynikających z prozdrowotnego stylu życia;
- potrafi formułować argumenty dotyczące korzyści z nieużywania substancji psychoaktywnych.

Postawy

Uczeń:

- dostrzega wartość zdrowego stylu życia i unikania substancji psychoaktywnych;
- kształtuje postawę odpowiedzialności za własne decyzje, dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa;
- wykazuje gotowość do przeciwstawiania się presji grupy, np. poprzez odmawianie, proponowanie alternatyw, szukanie wsparcia u innych;
- wzmacnia poczucie sprawczości w dbaniu o swoje marzenia i zdrową przyszłość.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody i techniki pracy

- metoda asymilacji wiedzy – dyskusja kierowana;
- metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów, metoda World Café;
- metoda waloryzacyjna – drama ze stymulatorami (analiza rekwizytów z plecaka).



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- plecak;
- przygotowane rekwizyty (bilet, atrapa telefonu, plan lekcji, kartka z marzeniem, bidon z hasłem, paragon, zdjęcie drużyny);
- duże arkusze papieru z nagłówkami;
- flamastry/mazaki;
- karteczki samoprzylepne lub małe kartki do zapisywania korzyści.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy z rekwizytami i w metodzie World Café;
- analiza zapisanych przez uczniów korzyści;
- refleksja indywidualna – każdy uczeń zostaje z własnym „dowodem” (najważniejszą korzyścią);
- podsumowanie ustne – chętni uczniowie dzielą się najważniejszym tropem/korzyścią.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę lekcji, stawiając przed nimi plecak i wyjaśniając, że plecak to coś więcej niż tylko miejsce na książki – jego zawartość może zdradzać, kim jesteśmy, co lubimy i o czym marzymy.

2

Historia bohatera ukryta w plecaku

Chętni uczniowie wyjmują po jednym przedmiocie znajdującym się w plecaku. Na podstawie tych rekwizytów próbują odgadnąć, kto jest właścicielem plecaka i jaka kryje się za nim historia.

W plecaku znajdują się:

- bilet na mecz koszykówki – wskazuje na pasję sportową;
- atrapa telefonu z wiadomością: „Kuba pali e-fajki 🤨 Trener wkurzony, mówi, że kto będzie przyłapany, wyleci z drużyny. Dobrze, że Ty w to nie wchodzisz – szkoda Twojej formy i miejsca w składzie 💪”;
- plan lekcji z zaznaczonymi zajęciami dodatkowymi (sport i język angielski) – wskazuje na pasję, potrzebę rozwoju;
- kartka wyrwana z zeszytu z napisem: „Chcę zdać do klasy sportowej w liceum” – wskazuje na marzenia;
- bidon z wodą z naklejką krótkiego hasła, np. „TEAMWORK” – podkreśla zdrowy styl życia i sportowe pasje;
- paragon ze sklepu sportowego „Buty do biegania – 399 zł” – właściciel plecaka inwestuje pieniądze w rozwój pasji;
- zdjęcie z przyjaciółmi z drużyny z pucharem albo na boisku, podpis niżej: „Półfinał szkolnych mistrzostw – gramy razem!” – wskazuje na wspólnotę i relacje w drużynie.

Historia, którą można odczytać z przedmiotów: bohater to uczeń, który trenuje koszykówkę, marzy o klasie sportowej i gra w szkolnej drużynie.

W jego otoczeniu część znajomych sięga po e-papierosy. On sam podejmuje decyzję, że tego nie robi, bo chce być w dobrej kondycji, mieć szansę na rozwój sportowy i zaufanie trenera.



Nauczyciel dzieli uczniów na grupy i tłumaczy, na czym polega ćwiczenie: „Na podstawie przedmiotów z plecaka spróbujcie odtworzyć historię bohatera. Kim jest? Co jest dla niego ważne? Jakie decyzje podjął?”.

Nauczyciel, nawiązując do historii właściciela plecaka, prosi uczniów, aby zapisali co najmniej dwie korzyści wynikające z nieużywania e-papierosów.

Przykłady: lepsza kondycja i wyniki sportowe, czyste płuca, więcej energii, lepsza koncentracja na nauce i pasjach, zaufanie trenera i rodziców, więcej pieniędzy na inne cele (np. sprzęt sportowy, bilety).

Uczniowie odczytują zapisane korzyści, a następnie umieszczają kartki z pomysłami na plecaku bohatera.

3

Co zyskuję, gdy... – World Café

Nauczyciel podsumowuje pracę z plecakiem, podkreślając, że jego właściciel dzięki świadomym decyzjom (rezygnacji z e-papierosów) zyskuje zdrowie, przyjaźnie i szansę na spełnianie marzeń.

Zwraca uwagę, że używki to nie tylko e-papierosy, i zachęca uczniów do zastanowienia się, jakie korzyści wynikają również z niesięgania po alkohol oraz napoje energetyzujące.

W tym celu przygotowuje dwa stoliki tematyczne, na których leżą duże arkusze papieru z nagłówkami: „Nie piję alkoholu, zyskuję...” oraz „Nie piję napojów energetyzujących, zyskuję...”. Obok znajdują się flamastry.

Klasa dzieli się na dwie grupy i każda z nich siada przy jednym ze stolików. Zadaniem uczniów jest wypisanie jak największej liczby korzyści w danym obszarze.

Po trzech minutach następuje zmiana stolików – grupy zamieniają się miejscami i dopisują nowe propozycje, nie powtarzając już tych zapisanych wcześniej.

Na zakończenie nauczyciel zbiera arkusze i zawiesza je na tablicy, aby wspólnie omówić i podsumować wypracowane przez uczniów pomysły.

Przykładowe odpowiedzi:

Nie piję alkoholu, zyskuję:

- Zdrowie i bezpieczeństwo – lepsza pamięć i koncentracja, brak ryzyka wypadków, lepsza kondycja.
- Relacje i zaufanie – nie wstydę się po imprezie, nie tracę kontroli, rodzice i znajomi mi ufają.
- Przyszłość i marzenia – brak problemów z prawem (alkohol nielegalny dla niepełnoletnich), czysta karta na przyszłość, mogę realizować swoje cele.
- Wygląd i energia – lepsza cera, świeższy wygląd, więcej sił do nauki i sportu.
- Finanse – pieniądze na rozwój, pasje, wyjazdy zamiast na używki.

Nie piję napojów energetyzujących, zyskuję:

- Zdrowie i energia – spokojny sen, bez uczucia kołatania serca, mniej problemów z zębami i żołądkiem.
- Relacje i nastrój – mniej nerwowości i rozdrażnienia, lepszy humor, więcej cierpliwości do innych.
- Przyszłość i marzenia – dobra koncentracja w szkole i na treningach, więcej szans na realizację pasji.

- Wygląd i kondycja – ograniczanie cukru w diecie, lepsza sylwetka, czysta skóra.
- Finanse – oszczędność pieniędzy.

4 Podsumowanie i ewaluacja

Nauczyciel przypomina, że na początku zajęć uczniowie szukali tropów w plecaku bohatera. Zaznacza, że teraz każdy z nich ma w głowie własny trop – własną korzyść z unikania używek. Zachęca, aby zatrzymali ją dla siebie jako najcenniejszy dowód w sprawie zdrowego życia.

Kilkoro chętnych uczniów może podzielić się swoimi tropami z całą klasą.

Dodatkowo chętne osoby zabierają do domu indywidualną kartę pracy.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- możliwość pracy w mniejszych grupach lub z asystą kolegi/koleżanki;
- możliwość wypowiedzi ustnej zamiast pisemnej;
- wydłużenie czasu na dopisanie propozycji podczas pracy przy stolikach;
- angażowanie uczniów w role pomocniczych, aby mogli uczestniczyć zgodnie ze swoimi możliwościami;
- wzmacnianie pozytywne – chwalenie nawet drobnych wkładów w pracę grupy.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja rozwija umiejętność formułowania argumentów dotyczących korzyści wynikających z nieużywania substancji psychoaktywnych (wyrobów tytoniowych, alkoholu, napojów energetyzujących). Uczniowie uczą się dostrzegać pozytywne efekty zdrowych wyborów, wzmacniają swoją motywację do podejmowania odpowiedzialnych decyzji i rozwijają umiejętność pracy zespołowej w poszukiwaniu rozwiązań.

Scenariusz opiera się na dramie i metodach aktywizujących, które pozwalają uczniom samodzielnie odkrywać treści zamiast biernie je przyjmować. Plecak i rekwizyty pełnią rolę symbolu, co pozwala na to, aby przekaz był bardziej obrazowy i zapadający w pamięć. Ćwiczenie w formule World Café rozwija współpracę i umożliwia zebranie wielu różnorodnych argumentów w krótkim czasie. Ważne, aby podczas dyskusji nauczyciel wzmacniał pozytywne przykłady i pilnował, by akcent padał na korzyści wynikające z nieużywania substancji psychoaktywnych, a nie na ich negatywne skutki.

Jeśli w trakcie rozmowy uczniowie zaczną koncentrować się na negatywnych skutkach używania substancji psychoaktywnych, warto ukierunkować dyskusję na skutki bliskie i bardzo prawdopodobne, które można sobie łatwo wyobrazić i się z nimi utożsamić (np. nieprzyjemny zapach palców czy ubrań, wydawanie dużych kwot pieniędzy, ryzyko przyłapania na picciu alkoholu w parku, w domu). Dopiero na zakończenie rozmowy można wspomnieć o skutkach odległych i mniej pewnych, podkreślając je w formie prawdopodobieństwa, np.: „osoby, które piją alkohol regularnie, mają większe szanse zachorowania na różne nowotwory”, „palenie zwiększa to ryzyko, a łączenie obu nawyków dodatkowo je potęguje”.



Bibliografia

- Bigaj M., (2024), „Twój telefon, twoje zasady”, Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
- Bigaj M., (2023), „Wychowanie przy ekranie”, Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
- Shapiro J., (2020), „Nowe cyfrowe dzieciństwo. Jak wychowywać dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie”, Warszawa: Wydawnictwo Mamania.

Mój plecak wyborów

KARTA PRACY



W środku plecaka wpisz lub narysuj:

1. Trzy rzeczy, które chciał(a)byś „spakować” do swojego plecaka – korzyści, które zyskujesz dzięki temu, że nie sięgasz po używki (np. zdrowie, przyjaźń, energia, marzenia, sport).
2. Hasło/motto, które mogłoby być przyczepione na Twoim plecaku i przypominać Ci o zdrowych wyborach.

