

Potrzeby i wybory. Jak unikać zagrożeń?

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 4.** [uczeń] *omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, 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: potrzeby, wybory, substancje psychoaktywne, zdrowie



Cel główny

Uświadomienie uczniom, że każdy człowiek ma potrzeby, które zaspokajają na różne sposoby – jedne są szkodliwe, inne wspierają zdrowie i rozwój. Wspólne omówienie zagrożeń związanych z wyborem substancji psychoaktywnych (alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących) jako sposobu zaspokajania tych potrzeb.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- zna podstawowe potrzeby człowieka;
- wymienia zagrożenia i konsekwencje zdrowotne wynikające z palenia, picia alkoholu i spożywania napojów energetyzujących;
- analizuje ryzyko i zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych;
- proponuje bezpieczne i zdrowe alternatywy dla szkodliwych wyborów.

Postawy

Uczeń:

- dostrzega, że trzeba brać odpowiedzialność za własne zdrowie i wybory;
- rozwija krytyczne myślenie wobec używek;
- wykazuje gotowość do poszukiwania zdrowych alternatyw.



Formy pracy

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



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – miniwykład, pogadanka;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – studium przypadku, burza mózgów.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- karteczki samoprzylepne (post-it);
- tablica.



Ewaluacja osiągnięć

- runda refleksji: „Podczas zajęć dowiedziałem(-am) się, że...”;
- obserwacja pracy w grupach i dyskusji;
- analiza propozycji wskazanych zagrożeń związanych z używkami oraz zaproponowanych alternatyw.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie – „Nasze potrzeby”



Nauczyciel zapisuje temat lekcji i inicjuje krótką rozmowę. Mówi:
„Każdy człowiek ma podobne potrzeby. Spróbujmy je nazwać”.

Prezentuje ilustracje z pierwszych slajdów prezentacji i prosi o dopasowanie potrzeby:

- dzieci jedzą – potrzeba pożywienia,
- chłopiec śpi – potrzeba odpoczynku/snu,
- dzieci tańczą – potrzeba ruchu, zabawy, towarzystwa.

2

Ćwiczenie – „Podobne potrzeby, różne wybory”

Nauczyciel prezentuje skróconą listę potrzeb (wg M. Rosenberga) na slajdzie w prezentacji. Uczniowie w grupach analizują krótkie sytuacje: ktoś pali papierosa, ktoś pije alkohol, ktoś sięga po napój energetyzujący.

Zadaniem uczniów jest określenie, jaką potrzebę próbuje zaspokoić bohater (np. uspokojenie, dodanie sobie odwagi, energii, akceptacja, przynależność). Odpowiedzi zapisują na karteczkach na post-it i oznaczają numerem sytuacji. Po zakończeniu pracy następuje wspólne porównanie wyników.

3

Miniwykład – „Skutki szkodliwych wyborów”

Nauczyciel krótko omawia, czym są substancje psychoaktywne i jakie konsekwencje niesie ich zażywanie:



Substancje psychoaktywne – substancje, które po przyjęciu wpływają na procesy umysłowe. Działając w mózgu, zmieniają nastrój, procesy myślowe czy zachowanie (definicja Instytutu Psychologii Zdrowia):

- **alkohol** – zaburza ocenę ryzyka, osłabia pamięć i koncentrację, zwiększa ryzyko wypadków, uzależnia;
- **palenie/nikotyna** – uzależnia, obciąża układ oddechowy i krążenia;
- **napoje energetyzujące** – wysoka zawartość kofeiny i cukru, kołatania serca, problemy ze snem.

Uczniowie mogą uzupełnić wypowiedzi nauczyciela o własne, na podstawie swoich obserwacji.

Nauczyciel może też zachęcić ich do zastanowienia się, w jaki sposób skutki szkodliwych wyborów wpływają nie tylko na zdrowie fizyczne, lecz także na funkcjonowanie człowieka w rodzinie, w grupie rówieśniczej i w codziennym życiu.

Przykłady wpływu skutków szkodliwych wyborów



Na rodzinę:

- kłótnie i konflikty w domu spowodowane zachowaniem po spożyciu alkoholu;
- większe obciążenie emocjonalne rodziców („martwią się o zdrowie dziecka”);
- problemy finansowe związane z wydatkami na używki;
- osłabienie zaufania między domownikami.



Na grupę rówieśniczą:

- presja rówieśnicza: inni mogą też sięgać po używki „żeby być akceptowanym”;
- konflikty, np. w czasie wspólnej zabawy czy wyjścia.



Na codzienne życie i samorealizację:

- spóźnienia do szkoły, gorsze wyniki w nauce (problemy z koncentracją po spożyciu napojów energetyzujących czy alkoholu);
- rezygnacja z pasji czy hobby, bo używki zaczynają zajmować coraz więcej czasu;

- pogorszenie kondycji fizycznej (np. palacz szybciej się męczy na lekcjach WF);
- trudności w realizacji planów (np. brak sił, złe samopoczucie, „nie chce mi się”).

4 Ćwiczenie – „Co zamiast...?”

Grupy wracają do zidentyfikowanych potrzeb i proponują **alternatywy**, które zaspokajają je w sposób bezpieczny:

- zamiast papierosa dla „rozładowania napięcia” – ruch/krótki spacer, rozmowa z kimś zaufanym, techniki oddechowe, muzyka, rysowanie;
- zamiast alkoholu dla „odwagi/akceptacji” – wsparcie kolegów, umówiony sygnał z kolegą/koleżanką „I need help”, wyrażenie siebie strojem/gadżetem;
- zamiast napoju energetyzującego dla „energii” – woda, owoc, pięć minut świeżego powietrza i głębokiego oddychania, krótka drzemka, zimna woda na twarz.

Każda grupa prezentuje propozycje. **Alternatywy powinny być realne, dostępne tu i teraz – nie idealne.**

5 Podsumowanie i refleksja

Nauczyciel podkreśla, że każdy z nas ma potrzeby i to my decydujemy, jak je zaspokajamy. Zawsze jest więcej niż jedna droga.

Na zakończenie nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdania: „Podczas zajęć dowiedziałem(-am) się, że...”.

Uczniowie otrzymują kartę pracy z listą potrzeb jako praktyczną ściągę do codziennych decyzji (*Jaką potrzebę chcę zaspokoić? Czy mój wybór mnie wzmacnia? Co mogę zrobić zamiast?*).



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Niepełnosprawność intelektualna: zmniejszenie liczby analizowanych sytuacji, uproszczenie instrukcji.
- Deficyty uwagi: mniejsze grupy, krótkie i jasne polecenia, widoczna struktura lekcji.
- Uczniowie zdolni: rozszerzenie zadania (np. opracowanie hasła promującego zdrową alternatywę dla używki).
- Wsparcie asystenta/kolegi przy zapisie odpowiedzi.
- Większa czcionka/kontrast w materiałach.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia rozpoczynają się **od potrzeb, a nie od zakazów**. Analiza sytuacji z używkami prowadzi przez tok myślowy: potrzeba – wybór – konsekwencje – alternatywy. Rola nauczyciela to moderator i przewodnik, dzięki czemu uczniowie budują poczucie sprawczości.

Ćwiczenie 2 można zrealizować również w formule online (np. Nearpod/Quizizz): odpowiedzi grup dotyczące zdjęć wyświetlają się na ekranie i są wspólnie porządkowane.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcjach [online, dostęp dn. 22.08.2025]:

- [„Uzależnienia”](#);
- [„Uzależnienia – ich konsekwencje i możliwości przeciwdziałania”](#);
- [„Używki”](#).



Wiedza dla nauczyciela

W zależności od stężenia alkoholu we krwi występują określone objawy zatrucia alkoholem:

Stężenie od 0,3 do 0,5 promila

Nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia.

Stężenie do 0,7 promila

Zaburzenia sprawności ruchowej (niezauważalne osłabienie refleksu, nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji.

Stężenie do 2 promili

Zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.) pogłębiający się w miarę narastania intoksykacji alkoholowej, opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca.

Stężenie do 3 promili

Zaburzenia mowy (mowa bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi, wzmożona senność, znaczne obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań.

Stężenie do 4 promili

Spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki.

Stężenie powyżej 4 promili

Głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol.

Woronowicz B., (2003), „Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu”,
Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Szkodliwy wpływ napojów energetyzujących na zdrowie dzieci

Kofeina stanowi podstawowy składnik napojów energetyzujących, nie jest przy tym zalecana w diecie dzieci, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kofeina negatywnie wpływa na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci.

Duża zawartość kofeiny i możliwość jej przedawkowania, mogą powodować: pobudliwość, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe. Według WHO nadmierne spożycie kofeiny może wiązać się także z zaburzeniami umysłowymi i zaburzeniami w zachowaniu.

Krótkotrwałe „zastrzyk energii” w postaci napoju energetyzującego nie może być obojętny dla organizmu człowieka. Otóż po przypiływie energii może pojawić się nagłe osłabienie, senność, znużenie i apatia.

Kolejnym minusem spożywania napojów energetyzujących jest skrócenie czasu snu i pogorszenie jego jakości, co prowadzi do przemęczenia i osłabiania organizmu. Dotyczy to głównie dzieci w wieku szkolnym. Otóż badania amerykańskie pokazały, że aż 73% młodzieży (12–18 lat) spożywa co najmniej 100 mg kofeiny codziennie. U tych dzieci odnotowano spadek aktywności na zajęciach, co przełożyło się na negatywne wyniki w nauce oraz zaburzenia nastroju. Reasumując, napój energetyzujący, który z założenia miał dać siłę do nauki, przyniósł zupełnie odwrotny efekt. Dlatego też warto podkreślić jeszcze raz, że napoje energetyczne

przeznaczone są wyłącznie do spożycia przez osoby dorosłe. Kanadyjscy naukowcy wyliczyli dzienną zalecaną dawkę kofeiny dla dzieci w przedziale od 6 do 12 roku życia (adekwatnie dla dzieci młodszych) – około 45 mg do maksymalnie 85 mg dziennie dla dzieci starszych.

[„Czym są napoje energetyzujące? Szkodliwy wpływ napojów energetyzujących na zdrowie dzieci”](#), (2023), artykuł na stronie gov.pl [online, dostęp dn. 22.08.2025].



Bibliografia

- Borkowska M., (2022), [„Substancje psychoaktywne a zdrowie”](#), materiały na stronie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom kcpu.gov.pl [online, dostęp dn. 22.08.2025].
- [„Czym są napoje energetyzujące? Szkodliwy wpływ napojów energetyzujących na zdrowie dzieci”](#), (2023), artykuł na stronie gov.pl [online, dostęp dn. 22.08.2025].
- [„Substancje psychoaktywne”](#), (2010), definicja na stronie Instytutu Psychologii Zdrowia psychologia.edu.pl [online, dostęp dn. 22.08.2025].
- Woronowicz B., (2003), „Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu”, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Moja mapa potrzeb.

Ściągą do podejmowania decyzji

KARTA PRACY

Zanim coś wybiorę, mogę zapytać siebie:

- ▶▶ Jaką potrzebę chcę teraz zaspokoić?
- ▶▶ Czy to działanie mnie wzmacnia?
- ▶▶ Jeśli nie – co mogę zrobić zamiast?

Potrzeby fizyczne

Powietrza
Pożywienia
Wody
Schronienia
Ruchu
Odpoczynku
Snu
Dotyku

Potrzeby kontaktu z samym sobą

Autentyczności
Uczenia się
Kreatywności
Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”
Poczucia własnej wartości
Osiągnięć
Prywatności
Sensu
Poczucia sprawczości i wpływu
na swoje życie
Świętowania zaspokojonych potrzeb,
spełnionych marzeń, planów i opłakiwania
niezaspokojonych



**Potrzeby związku
z innymi ludźmi**

Przynależności
Wsparcia
Wspólnoty
Kontakt z innymi
Dzielenia się: smutkami i radościami
Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
Szczerości
Miłości
Siły grupowej
Współpracy
Wzajemności

**Potrzeby radości
życia**

Zabawy
Humoru
Radości
Łatwości
Przygody
Różnorodności / urozmaicenia
Inspiracji
Komfortu



Moje refleksje:

Potrzeba, którą chcę zaspokoić:

.....

Działanie, które wybrałem(-am):

.....

Czy ono mnie wzmacnia?

TAK NIE

Co zamiast?

.....