



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Anna Kowalewska, Izabela Tabak

Pakiet edukacyjny
dla nauczycieli z zakresu
profilaktyki palenia tytoniu

Warszawa 2012

ANNA KOWALEWSKA, IZABELA TABAK

**Pakiet edukacyjny dla nauczycieli
z zakresu profilaktyki palenia tytoniu**

Warszawa 2012

Spis treści

Wstęp	3
II etap edukacyjny	6
1. Przyczyny podejmowania przez młodzież zachowań ryzykownych (w tym palenia tytoniu)	6
2. Wpływ dymu tytoniowego (palenie czynne i bierne) na samopoczucie i funkcjonowanie człowieka.....	14
3. Asertywność – ja nie palę. Jak oprzeć się namowom i nie stracić przyjaciół	22
4. Alternatywne sposoby spędzania czasu. Czy można się bawić bez stosowania używek	27
III etap edukacyjny	30
5. Pojęcie uzależnienia na przykładzie zespołu uzależnienia od nikotyny	31
6. Pozytywny obraz siebie – nie muszę palić, by być akceptowanym. Akceptacja grupy.	37
7. Opieranie się presji grupy – dlaczego ulegamy	42
8. Czy reklamy mają wpływ na twoje zachowania	49
9. Szkody zdrowotne wynikające z palenia tytoniu. Przewidywanie skutków i ponoszenie konsekwencji.....	53
10. Wpływ emocji na zachowanie człowieka. Radzenie sobie ze stresem. Myślenie pozytywne.....	60
11. Asertywność – zachowania agresywne, uległe, asertywne. Konstrukttywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.....	65
12. Etapy uzależnienia – dlaczego jest przymus palenia	72
IV etap edukacyjny	79
13. Znajomość i egzekwowanie prawa. Korzyści wynikające z wprowadzenia i egzekwowania formalnych i nieformalnych przepisów dotyczących zakazu i ograniczenia palenia	80
14. Korzyści finansowe dla przedsiębiorstwa, wynikające z wprowadzenia zakazu palenia tytoniu	84
15. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.....	86
16. Podejmowanie decyzji. Alternatywne sposoby rozwiązywania problemów	91
17. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje siły	96
18. Przyszłość – zdrowie jako zasób, wartość. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości młodych ludzi	102
19. Zdrowie jako wartość dla społeczeństwa. Społeczne koszty palenia tytoniu. Kapitał społeczny.....	107
20. Rzucenie palenia.....	112

Wstęp

W Polsce pali tytoń co trzecia dorosła osoba, w tym około 9 milionów stanowią codzienni palacze, a niecały milion palacze okazjonalni. W następstwie epidemii tytoniowej – z powodu chorób odtytoniowych – corocznie umiera w naszym kraju kilkadziesiąt tysięcy osób w wieku produkcyjnym. Na mocy porozumień międzynarodowych oraz inicjatyw krajowych przyjęto w Polsce w ramach polityki zdrowotnej, społecznej i ekonomicznej państwa oraz na szczeblu lokalnym wiele rozwiązań prawnych^{1,2}, dzięki którym możliwe jest podejmowanie działań zmierzających do ograniczenia następstw palenia tytoniu.

Palenie tytoniu ma w naszym kraju silne uwarunkowania społeczne, obyczajowe i ekonomiczne. Jednak dzięki prowadzonym działaniom informacyjnym, edukacyjnym i legislacyjnym, na przestrzeni ostatnich 40 lat, udało się ograniczyć liczbę osób palących tytoń – z dużym powodzeniem wśród mężczyzn i mniejszym w grupie kobiet.

Z badań prowadzonych w Polsce i wielu krajach na świecie wynika, że większość dorosłych palaczy podjęła próby palenia tytoniu, będąc jeszcze nastolatkami. Dlatego też w celu ograniczenia tego zjawiska konieczna jest intensyfikacja działań profilaktycznych wśród dzieci i młodzieży. Celem ich powinno być zarówno przekazywanie wiedzy dotyczącej szkodliwości palenia tytoniu, jak też kształtowanie postaw przeciwnych paleniu i umiejętności, które okażą się przydatne w niepodejmowaniu prób palenia lub przy jego rzucaniu. Bardzo ważnym elementem jest również wzmacnianie poczucia własnej wartości, które stanowi jeden z istotnych czynników chroniących dzieci i młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych dla zdrowia (w tym palenia tytoniu). Z uwagi na fakt, że ponad połowa (60%)³ małych dzieci jest narażona przez jednego lub oboje rodziców na bierne palenie, ważnym zadaniem działań profilaktycznych powinno być zwiększanie wśród najmłodszych wiedzy na temat jego szkodliwości oraz podejmowanie inicjatyw mających na celu życie w środowisku wolnym od dymu tytoniowego.

¹Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz.U. z 1996 r. Nr 10, poz. 55, z późn. zm.).

²Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce na lata 2010–013.

³Zatoński W., (2007), *Raport: Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15–49 lat*, Niemiec T. (red.), Warszawa, Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju, s. 64.

W działaniach profilaktycznych mających na celu ograniczenie palenia tytoniu oraz jego następstw istotna rola przypada szkole. Zagadnienia te uwzględniane są w realizowanych przez nią programach wychowawczych i profilaktycznych. Podejmowanie w szkole działań z zakresu edukacji antynikotynowej znajduje również uzasadnienie w podstawach programowych kształcenia ogólnego na różnych etapach edukacyjnych, gdzie w ramach różnych przedmiotów znalazły się wymagania i zapisy wskazujące na konieczność prowadzenia tego typu działań⁴.

Opracowany pakiet edukacyjny przeznaczony jest dla nauczycieli różnych przedmiotów na II, III i IV etapie edukacyjnym. Materiały metodyczne zawarte w pakiecie są zgodne z obowiązującą podstawą programową. Pakiet składa się z trzech części odpowiadających poszczególnym etapom kształcenia. W jego skład wchodzi 20 scenariuszy zajęć wraz z niezbędnymi do ich realizacji załącznikami i arkuszami pracy. Przed każdym z nich umieszczono krótkie wprowadzenie teoretyczne do realizowanego tematu oraz podano podstawową literaturę. W główkach tabel poszczególnych scenariuszy umieszczono informacje dotyczące etapu kształcenia i przedmiotu, w ramach którego może być on realizowany.

Przekazywane treści w poszczególnych scenariuszach ułożone są w taki sposób, aby wzajemnie się uzupełniały. Ideałem byłoby, gdyby uczeń w kolejnych latach nauki mógł uczestniczyć we wszystkich zajęciach prowadzonych według zaproponowanych scenariuszy zajęć. Autorki niniejszego opracowania zdają sobie jednak sprawę, że z wielu powodów może być to niewykonalne. Proponujemy więc, aby każdy nauczyciel zapoznał się z całością poradnika, wszystkimi załącznikami i omówieniami, a następnie – po dokonaniu diagnozy wstępnej wśród uczniów, uwzględnieniu potrzeb grupy oraz własnych umiejętności – zdecydował się na wybór odpowiednich scenariuszy lub wybranych ćwiczeń. W razie konieczności możliwe jest dokonanie własnych modyfikacji. Ważne jest jednak to, aby wybrany materiał stanowił logiczną całość, która w sposób usystematyzowany pozwoli poszerzyć wiedzę uczniów, ukształtować właściwe postawy i niezbędne umiejętności.

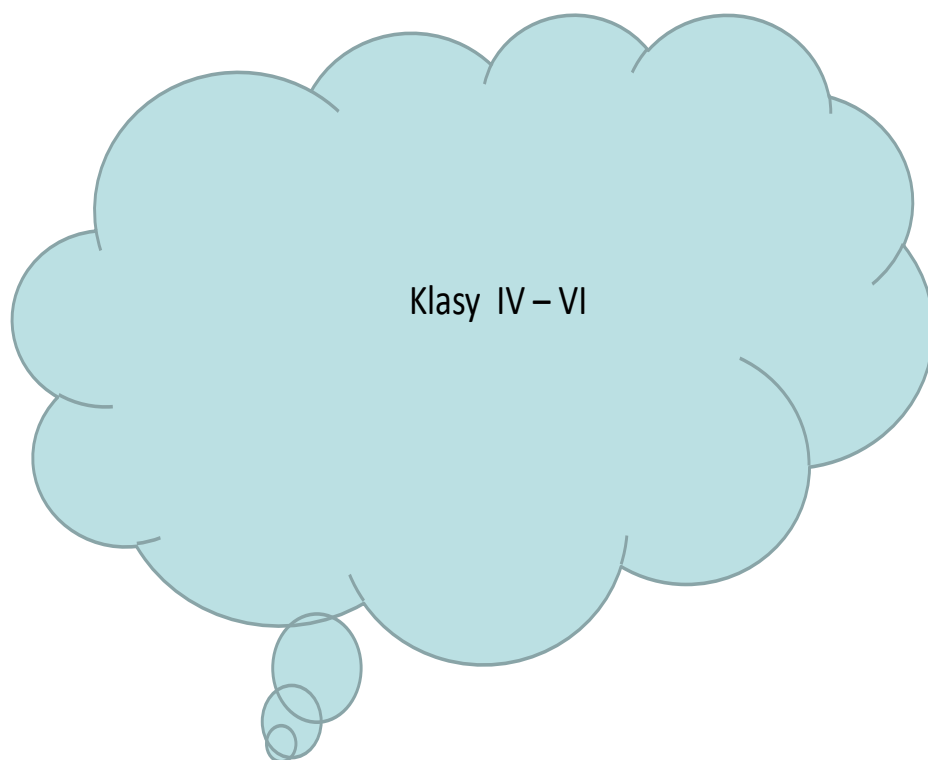
Życzymy, aby praca z przygotowanym pakietem była dla Państwa przyjemnością i przyczyniła się do ograniczenia palenia tytoniu oraz zmniejszyła narażanie uczniów na

⁴Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 2012 r. Poz. 977).

działanie dymu tytoniowego. Mamy nadzieję, że zaproponowane ćwiczenia będą ważnym elementem na drodze samopoznania przez dzieci i młodzież oraz wypracowania dobrych relacji z otoczeniem, sprzyjających poprawie zdrowia ich samych oraz bliższego i dalszego sąsiedztwa.

Anna Kowalewska, Izabela Tabak

II etap edukacyjny



Klasy IV – VI

1. Przyczyny podejmowania przez młodzież zachowań ryzykownych (w tym palenia tytoniu)

Termin **zachowania ryzykowne** (problemowe) oznacza różne zachowania podejmowane przez dzieci i młodzież, które zagrażają ich zdrowiu i pomyślnemu rozwojowi, a także mogą być niebezpieczne dla otoczenia społecznego. W pracach wielu autorów, którzy zajmują się tym zagadnieniem, znaleźć można przykłady różnych zachowań. Do najczęściej wymienianych zachowań ryzykownych młodzieży zalicza się używanie substancji psychoaktywnych, zachowania agresywne, ryzykowne zachowania seksualne, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, wagary, nieukończenie szkoły, uciezki z domu, drobne przestępstwa, wykroczenia, czyny chuligańskie, wandalizm. Terminy zachowania ryzykowne lub zachowania problemowe często stosowane są zamiennie⁵.

Podejmowanie zachowań ryzykownych (problemowych) w okresie dorastania, zgodnie z Teorią Zachowań Problemowych R. Jessora (1998), może w pewnych sytuacjach: pomóc w zaspokojeniu ważnych potrzeb życiowych (np. miłości, akceptacji, przynależności), umożliwić realizację zadań rozwojowych (np. w określeniu swojej tożsamości, uzyskaniu niezależności od rodziców), czy też być sposobem radzenia sobie z trudnościami i stresem, stanowić ucieczkę od problemów. Korzyści, jakich doświadczają młodzi ludzie w następstwie podejmowania zachowań ryzykownych, mają dla nich w aktualnej sytuacji większe znaczenie niż uświadamiane im przez różne osoby i media odległe negatywne konsekwencje, będące następstwem tych zachowań.

Większość nastolatków podejmuje epizodycznie jakieś zachowania ryzykowne, dlatego przez wielu specjalistów pracujących z młodzieżą są one w tym czasie uznawane za normę rozwojową. Jednak część młodych ludzi zaczyna podejmować je regularnie i jedno zachowanie pociąga za sobą kolejne, np. następstwem picia alkoholu mogą być wagary, zachowania agresywne czy wczesna aktywność seksualna. W tych przypadkach mówi się o **zespole zachowań ryzykownych**, który nie jest postrzegany już jako norma, ponieważ prowadzi do zaburzeń rozwoju osobowości oraz powoduje różne szkody zdrowotne i społeczne.

W ostatnich latach zwraca się uwagę, że podejmowanie zachowań ryzykownych (problemowych) jest wypadkową **czynników ryzyka i czynników chroniących**

⁵Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M., (2008), *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

(indywidualnych i środowiskowych). Czynniki te nie są bezpośrednio przyczynami podejmowania lub niepodejmowania zachowań ryzykownych przez młodzież, jednak ich występowanie zwiększa lub zmniejsza ryzyko ich wystąpienia.

Czynniki ryzyka są to „właściwości indywidualne, cechy środowiska społecznego i efekty ich interakcji, które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem powstania nieprawidłowości, zaburzeń, chorób lub przedwczesnej śmierci”⁶.

Wybrane czynniki ryzyka zachowań problemowych dzieci i młodzieży

Czynniki związane z grupą rówieśniczą: podejmowanie zachowań problemowych przez rówieśników (w tym przyjmowanie substancji psychoaktywnych), akceptacja przyjmowania przez rówieśników substancji psychoaktywnych, chęć przynależności do grupy.	Czynniki związane ze środowiskiem szkolnym: trudności w nauce, konflikty z nauczycielami i innymi uczniami, poczucie osamotnienia, doświadczanie przemocy psychicznej i fizycznej w szkole, zbyt duże wymagania, brak jasnych przepisów dotyczących używania substancji psychoaktywnych, konsekwencje wynikające z nieprzestrzegania tych przepisów.
Czynniki związane z cechami jednostki i jej wcześniejszymi doświadczeniami: niedostosowanie społeczne, niskie poczucie własnej wartości, niska samoskuteczność, brak wiedzy na temat substancji psychoaktywnych, brak umiejętności przeciwstawiania się presji grupy i rozwiązywania problemów, znaczne zapotrzebowanie na stymulację, doświadczanie wysokiego poziomu stresu, przekonanie o pozytywnym wpływie substancji psychoaktywnych na funkcjonowanie człowieka, doświadczenie w swoim życiu przemocy lub traumatycznego zdarzenia (np. utrata kogoś bliskiego).	

Źródło: Mazur J., 2008; Okulicz-Kozaryn K., 2008; Ostaszewski K., 2008, 2009

Czynniki chroniące są to zasoby indywidualne jednostki oraz cechy środowiska, które kompensują bądź redukują wpływ czynników ryzyka, przyczyniając się do zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia zachowań problemowych lub zminimalizowania stopnia ich intensywności. Dzięki czynnikom chroniącym u młodego człowieka zwiększa się jego odporność na działanie czynników ryzyka, wyzwala się motywacja i energia do pokonywania

⁶Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M., (2009), *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów: klasa I–II*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, s. 13.

przeciwności losu w sposób sprzyjający rozwojowi osobowości. Im więcej zasobów ma dziecko, tym większa jest u niego możliwość prawidłowego rozwoju. Wpływ poszczególnych czynników ryzyka i czynników chroniących na zachowania ulega pewnym zmianom w ciągu życia. Poniżej zamieszczono przykłady zasobów, które należy rozwijać i wzmacniać wśród nastolatków w celu prawidłowego ich rozwoju.

Wybrane zasoby, które należy rozwijać i wzmacniać w celu prawidłowego rozwoju nastolatków

ZASOBY ZEWNĘTRZNE	ZASOBY WEWNĘTRZNE
<p>Wsparcie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dobry klimat w szkole (nastolatek doświadcza uwagi i pozytywnych wspomnień). 	<p>Pozytywne wartości</p> <ul style="list-style-type: none"> • Troskliwość, równość, poszanowanie innych, uczciwość, wstrzemięźliwość, odpowiedzialność, prawość.
<p>Wzmacnianie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Społeczność lokalna docenia młodzież (młodzież podejmuje prace zarobkowe i jest życzliwie traktowana przez starsze osoby). • Młodzież udziela wsparcia innym – pomaga w nauce, zakupach, bierze udział w organizowaniu imprez lokalnych, działa na rzecz społeczności lokalnej przynajmniej przez godzinę w tygodniu. • Młodzież czuje się bezpiecznie w domu, szkole i sąsiedztwie. 	<p>Umiejętności społeczne</p> <p>Nastolatek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planuje i podejmuje decyzje, przewiduje konsekwencje swoich działań. • Posiada umiejętności interpersonalne, jest empatyczny, wrażliwy. • Posiada umiejętności międzykulturowe, które umożliwiają mu adekwatne zachowanie wśród przedstawicieli innych kultur, narodowości, grup pochodzenia. • Potrafi przeciwstawić się presji grupy, rozwiązywać konflikty bez agresji i przemocy.
<p>Granice i oczekiwania</p> <ul style="list-style-type: none"> • W szkole są jasno określone zasady zachowania i konsekwencje ich łamania. • Dorośli i inne osoby dorosłe modelują pozytywne odpowiednie zachowania i zachęcają nastolatka do ich podejmowania. • Społeczność lokalna monitoruje zachowania nastolatków. • Najlepsi przyjaciele nastolatka modelują odpowiednie zachowania. 	<p>Pozytywna tożsamość</p> <p>Nastolatek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ma wewnętrzną siłę, która daje mu poczucie kontroli nad tym, co go spotyka. • Ma wysoką samoocenę, poczucie, że jego życie i to, co robi, ma sens. • Patrzy optymistycznie na swoją przyszłość.
<p>Konstrukttywne wykorzystanie czasu</p> <p>Nastolatek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje różne twórcze działania (zajęcia muzyczne, teatralne lub inne). • Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 	
<p>Zaangażowanie w naukę</p> <p>Nastolatek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ma potrzebę osiągnięć, jest zaangażowany w poszerzanie swojej wiedzy, odrabia prace domowe. • Ma poczucie więzi ze szkołą, spędza trzy godziny lub więcej w tygodniu na czytaniu. 	

Źródło: Okulicz-Kozaryn K., 2008, s. 57–59

Literatura:

1. Kowalewska A.,(2010), *Używanie substancji psychoaktywnych*, [w:] Woynarowska B. i in., *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Warszawa: PWN.
2. Mazur J., Tabak I., Małkowska-Szcutnik A., Ostaszewski K., Kołoto H., Dzielska A., Kowalewska A.,(2008), *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych*, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
3. Okulicz-Kozaryn K., (2008), *Założenia do wdrażania skutecznych strategii profilaktycznych. Rekomendacje do realizowania i finansowania gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych*, Warszawa: PARPA.
4. Ostaszewski K., (2003), *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

**SCENARIUSZ 1. PRZYCZYNY PODEJMOWANIA PRZEZ MŁODZIEŻ ZACHOWAŃ
RYZYKOWNYCH
(W TYM PALENIA TYTONIU)**

ETYKA	Klasa VI
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie pojęć: „zachowania ryzykowne”, „zachowania akceptowane społecznie”, „zespół zachowań ryzykownych”. 2. Uświadomienie przyczyn podejmowania zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. 3. Zachęcenie uczestników do refleksji na temat potrzeb okresu dojrzewania i możliwości ich zaspokajania oraz roli, jaką odgrywają w kontaktach z innymi rówieśnikami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki papieru A4 • Kartki papieru pocięte na paski 10x30 cm
<p>Oczekiwane efekty Uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • znali pojęcia „zachowania ryzykowne” i „akceptowane społecznie”; • rozumeli rolę różnych czynników psychospołecznych w podejmowaniu zachowań własnych i rówieśników. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Powiedz, by uczniowie po kolei dokończyli zdanie: <i>Kiedy słyszę określenie „zachowania ryzykowne podejmowane przez dzieci i młodzież, to najczęściej mam na myśli...”</i>. Zwróć uwagę na te zachowania, które uczniowie wymieniali najczęściej, w razie potrzeby podaj przykłady innych zachowań, a następnie zapoznaj młodzież z tematem spotkania.</p> <p>Ćwiczenie 1. (30 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapisz na oddzielnych kartkach A4 nazwy 6 zachowań ryzykownych, wymienionych podczas rozgrzewki (zwróć uwagę, by znalazło się wśród nich palenie tytoniu). 2. Podziel uczniów na sześć grup, przydzielając każdej z nich jedno zachowanie ryzykowne. Poproś, aby uczniowie na rozdanych przez siebie małych karteczkach zapisali przyczyny podejmowania przez dzieci i młodzież danego zachowania (jedna przyczyna na jednej karteczce). 3. Po wykonaniu zadania przez uczniów powieś na tablicy kartki z listą zachowań ryzykownych lub połóż je na podłodze. Poproś przedstawicieli grup o umieszczenie poszczególnych przyczyn przy danym zachowaniu. 4. Poproś, aby po chwili zastanowienia uczniowie wyrazili swoje spostrzeżenia wynikające z tego ćwiczenia. W przypadku, gdy uczestnicy będą mieli trudność z tym zadaniem, zadaj pytania pomocnicze: <i>Czy można w jakiś sposób pogrupować te przyczyny? Czy uczniowie widzą związek między przyczynami a danymi zachowaniami?</i> 5. Na zakończenie dyskusji zwróć uwagę, że zachowania ryzykowne często są podejmowane w celu poprawy swojego wizerunku lub nastroju. Wynikają one z chęci zaspokojenia potrzeb okresu dojrzewania (przynależności, samodzielności, miłości, dorosłości i in.) 	

lub są sposobem radzenia sobie ze stresem czy trudnościami. Zachowania takie przynoszą tylko chwilową zmianę, nie pozwalają na lepsze zrozumienie samego siebie, nie wymagają od osoby pracy nad sobą. Jednym z pierwszych zachowań ryzykownych podejmowanych przez młodych ludzi może być palenie tytoniu. Niektóre osoby zaczynają palić, ponieważ daje im to poczucie przynależności do grupy, dorosłości, jest sposobem nawiązywania nowych znajomości czy radzenia sobie ze stresem. W miarę upływu czasu zachowanie to nie pozwala zaspokoić potrzeb, dla których młody człowiek zaczął palić, więc często zaczyna on podejmować wiele innych zachowań ryzykownych.

Część końcowa (10 min)

Spytaj uczniów, co uświadomili sobie podczas dzisiejszych zajęć. Poproś, aby na kolejne zajęcia, w dowolnej formie (opowiadanie, komiks, rysunek), przygotowali prace na temat tego, w jaki sposób nauczyciele i inni uczniowie mogą pomóc im w zaspokajaniu potrzeby przynależności do grupy, dorosłości itp.

2. Wpływ dymu tytoniowego (palenie czynne i bierne) na samopoczucie i funkcjonowanie człowieka

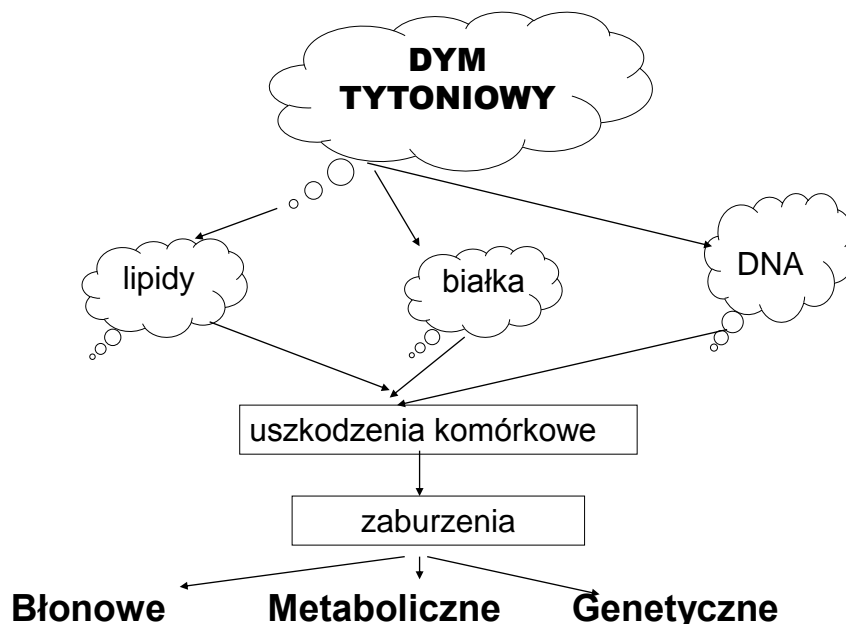
Dym tytoniowy powstaje w czasie niecałkowitego spalania tytoniu. Jego skład może się zmieniać w zależności od rodzaju palonego tytoniu. Dym tytoniowy stanowi kompleks gazowo-płynno-stały, który zawiera około **4000 związków chemicznych**, w tym ponad 40 udowodniono działanie rakotwórcze. Główne składniki fazy gazowej to: azot, tlen, tlenki węgla, tlenki azotu, amoniak, cyjanowodór, aldehydy i N-nitrozoaminy. Wśród składników fazy cząstkowej znajdują się między innymi alkaloidy pirydynowe, w tym nikotyna, związki fenolowe, kwasy organiczne, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, aminy aromatyczne i N-nitrozoaminy. W dymie tytoniowym obecne są również metale takie jak arsen, chrom, kadm, nikiel, ołów, polon-210. Toksyczność poszczególnych składników dymu tytoniowego ujawnia się w wyniku oddziaływania bezpośredniego lub pośrednio po metabolicznej aktywacji.

Podczas palenia tytoniu zachodzi wiele złożonych procesów fizykochemicznych i chemicznych, które mają wpływ na skład dymu tytoniowego. W trakcie zaciągania się dymem tytoniowym powstaje **strumień główny**, zaś podczas przerw między zaciąganiem tworzy się **strumień boczny**. Skład chemiczny strumienia bocznego różni się nieco od składu strumienia głównego, a powodem tego jest inna temperatura i inny skład podczas powstawania tych dwóch rodzajów dymu, jednak wiele pierwiastków i związków, które są toksyczne w strumieniu głównym, występuje również w strumieniu bocznym.

Dym wdychany podczas **biernego palenia** pochodzi głównie ze strumienia bocznego oraz części strumienia głównego, pochodzącego z dymu wydychanego przez osobę palącą tytoń.

Dym tytoniowy wprowadzony przez układ oddechowy jest rozprawdany po całym organizmie, dlatego wywołuje zmiany o charakterze komórkowym, narządowym, układowym i ogólnoustrojowym. Toksyczne działanie dymu tytoniowego rozpoczyna się już na **poziomie komórki**, kiedy pod wpływem takich związków zawartych w dymie tytoniowym, jak rodniki tlenowe, rodniki azotowe, aldehydy i węglowodory aromatyczne dochodzi do zaburzenia struktury komórki, jej właściwości genetycznych czy właściwości

metabolicznych. Nasila się też zjawisko śmierci komórki (nekrozy⁷). Jeśli procesy te dotyczą coraz większej liczby komórek, prowadzą w konsekwencji do zaburzonej pracy narządów



Schemat 1: Kowalewska A., opracowanie własne: *Wpływ dymu tytoniowego na organizm człowieka*

Zdrowotne konsekwencje palenia tytoniu zależą od wielu czynników, np. liczby wypalanych papierosów, czasu palenia, predyspozycji genetycznych, stanu zdrowia, oraz innych, jak np. sposobu odżywiania, spędzania czasu wolnego czy narażenia na składniki dymu tytoniowego w dzieciństwie.

Najczęściej zaburzenia będące następstwem palenia tytoniu dotyczą układu oddechowego, krwionośnego lub odpornościowego, chociaż również występują w układzie moczowym, pokarmowym i innych. W licznych badaniach wykazano związek pomiędzy czynnym i biernym paleniem tytoniu a powstaniem nowotworowych i nienowotworowych chorób układu oddechowego, chorób układu krążenia oraz schorzeniami wieku rozwojowego.

⁷Nekroza, martwica, śmierć komórki, w wyniku uszkodzenia lub działania toksyn, przejawiająca się w samostrawieniu przez enzymy wewnątrzkomórkowe, rozpadzie błony komórkowej i wypłynięciu składników komórkowych. Nekroza jest zjawiskiem odmiennym od apoptozy, mechanizmu programowej śmierci komórki. Kalat J., (2007), *Biologiczne podstawy psychologii*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 111. Traczyk W., (2000), *Fizjologia człowieka w zarysie*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s. 48–49.

Palenie tytoniu jest obecnie uznane za jedną z głównych przyczyn chorób:

1. układu krążenia,
2. rozwoju miażdżycy,
3. przewlekłej obturacyjnej choroby płuc,
4. nowotworów krtani,
5. nowotworów nosogardzieli,
6. nowotworów płuc,
7. nowotworów pęcherza moczowego.

Dym wdychany podczas biernego palenia zawiera często wyższe stężenia wielu związków, jak np. tlenku węgla, amoniaku, tlenków azotu, oraz lotnych N-nitrozoamin, uznanych za związki kancerogenne. W strumieniu bocznym wyższe jest też stężenie cyjanowodoru i wielu węglowodorów aromatycznych, kadmu i formaldehydu. U biernych palaczy, częściej niż u osób nienarażonych na działanie dymu tytoniowego pod wpływem między innymi takich związków jak: nikotyna, tlenek węgla, tlenki azotu, kadm, rozwijają się choroby sercowo-naczyniowe. Dzieci i osoby dorosłe niepalące, przebywające w otoczeniu palaczy w środowisku domowym lub w miejscu pracy, częściej zapadają na choroby górnych dróg oddechowych, astmę, występuje u nich kaszel i podrażnienie błon śluzowych nosa i oczu. Zmianom tym towarzyszy upośledzenie funkcji układu oddechowego przez zaburzone działanie nabłonka migawkowego, przepuszczalność nabłonka płucnego czy kurczliwość oskrzeli. U osób narażonych na działanie dymu tytoniowego w wielu przypadkach dochodzi do złego samopoczucia, kłopotów z koncentracją i snem.

Bierne palenie tytoniu stanowi istotne zagrożenie zdrowia dzieci na całym świecie. W Polsce każdego roku rodzi się 100 tys. dzieci, których matki, będąc w ciąży, paliły tytoń. Ponad połowa (60%) małych dzieci narażonych jest na bierne palenie przez jednego lub oboje rodziców.

Literatura:

1. Kowalewska A.,(2010), *Ochrona przed narażeniem na środowiskowy dym tytoniowy*, [w:] Woynarowska B. i in., *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Warszawa: PWN.
2. Szyborski J., Laskowska-Klita T., Mazur J. (red.), (2001), *Zdrowie naszych dzieci. Dzieciństwo wolne od dymu tytoniowego*, Warszawa: Instytutu Matki i Dziecka.
3. Zatoński W., Przewoźniak K. (red.), (1999), *Palenie tytoniu w Polsce. Postawy, następstwa zdrowotne i profilaktyka*, Warszawa: Centrum Onkologii.

SCENARIUSZ 2. WPŁYW DYMU TYTONIOWEGO (PALENIE CZYNNIE I BIERNE) NA SAMOPOCZUCIE I FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA

PRZYRODA	Klasa VI
Zadania (cele szczegółowe):	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> Przekazanie informacji na temat składników dymu tytoniowego. Wyjaśnienie pojęcia „bierne palenie tytoniu”. Przekazanie uczniom wiedzy na temat wpływu składników dymu tytoniowego na funkcjonowanie organizmu człowieka. Kształtowanie umiejętności ochrony przed działaniem dymu tytoniowego. 	<ul style="list-style-type: none"> Przykładowe składniki dymu tytoniowego – Załącznik 2.1. Zestawy skopiowanych i pociętych kartek z opisem związków i ich właściwości – Załącznik 2.2. Opisy wybranych sytuacji, w których ktoś jest narażony na bierne palenie – Załącznik 2.3. Tablica Arkusze papieru A4, kredki
Czas trwania zajęć – 2 x 45 minut	
<p>Oczekiwane efekty.</p> <p>Uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> znali podstawowe terminy: dym tytoniowy, bierne palenie; wiedzieli, co to jest dym tytoniowy; rozumieli, dlaczego dym tytoniowy uszkadza poszczególne komórki, tkanki i organy zarówno osób palących tytoń czynnie, jak i biernie; potrafili przedstawić argumenty przeciwko paleniu tytoniu w ich obecności; mieli możliwość przećwiczenia reagowania na podejmowanie prób palenia tytoniu w ich obecności. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min)</p> <p>Zapisz na tablicy dwa niedokończone zdania: <i>Gdy jadę do lasu i czuję świeże powietrze, to...</i>, <i>Gdy przebywam w pomieszczeniu, w którym jest duszno, to...</i></p> <p>Poproś, aby jedna osoba dokończyła pierwsze zdanie, następna drugie, a kolejna znowu pierwsze itd. Nawiązując do odpowiedzi uczniów, wyjaśnij temat dzisiejszych zajęć, zwróć uwagę na związek pomiędzy jakością wdychanego powietrza a samopoczuciem człowieka.</p> <p>Ćwiczenie 1. (20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnij uczniom pojęcie dymu tytoniowego. Podziel uczestników na 4-osobowe zespoły, każdej grupie przydziel zestaw karteczek (Załącznik 2.2.). Zadaniem grupy jest połączenie związku chemicznego z informacjami na jego temat. Zachęć uczniów, aby po wykonaniu tego zadania podzielili się uwagami, w jakim stopniu przeczytane informacje były dla nich nowe, na ile ich zaskoczyły? Jeśli uczniowie nie będą potrafili dopasować wszystkich karteczek, pomóż im w wykonaniu ćwiczenia. Poproś, aby przedstawiciele grup podawali po jednym z przykładów związku i informacji 	

na jego temat. Zwróć uwagę, że substancje te wraz z dymem tytoniowym dostają się do organizmu za każdym razem, kiedy człowiek wdycha dym tytoniowy. Na koniec podsumuj zadanie i zwróć uwagę, że to tylko niektóre z spośród 4000 związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym, a 40 z nich ma działanie rakotwórcze.

Ćwiczenie 2. (30 min)

1. Rozdaj każdej grupie arkusz papieru A0 i kredki, z poleceniem przedstawienia na plakacie tego, co dzieje się z dymem tytoniowym uwalnianym podczas palenia tytoniu.
2. Poproś o zaprezentowanie wyników pracy na forum klasy.
3. Zwróć uwagę, że dym tytoniowy dostaje się do płuc, a następnie wraz z krwią zostaje rozprowadzony po całym organizmie. Wyjaśnij, że choć najbardziej na działanie dymu tytoniowego narażony jest układ oddechowy, to składniki dymu praktycznie docierają do wszystkich części naszego ciała. W zależności od predyspozycji genetycznych, aktualnego stanu naszego zdrowia i etapu rozwoju oraz stopnia ekspozycji na dym tytoniowy u różnych osób mogą pojawić się inne objawy i dolegliwości. Niektóre dolegliwości powstają, w krótkim czasie, inne dają o sobie znać po kilku latach. Podkreśl, że negatywny wpływ dymu tytoniowego na organizm występuje u czynnych i biernych palaczy tytoniu.

Ćwiczenie 3.(30 min)

Rozdaj przedstawicielom grup opis różnych sytuacji, w których rówieśnicy, rodzice, osoby urzędowe, przypadkowe osoby palą papierosy w obecności innych osób (Załącznik 2.3.). Zadaniem grupy jest odegranie scenki, która przedstawiałaby opisaną sytuację oraz ustalony przez grupę sposób reagowania w przypadku narażenia ich samych lub innych osób na bierne palenie.

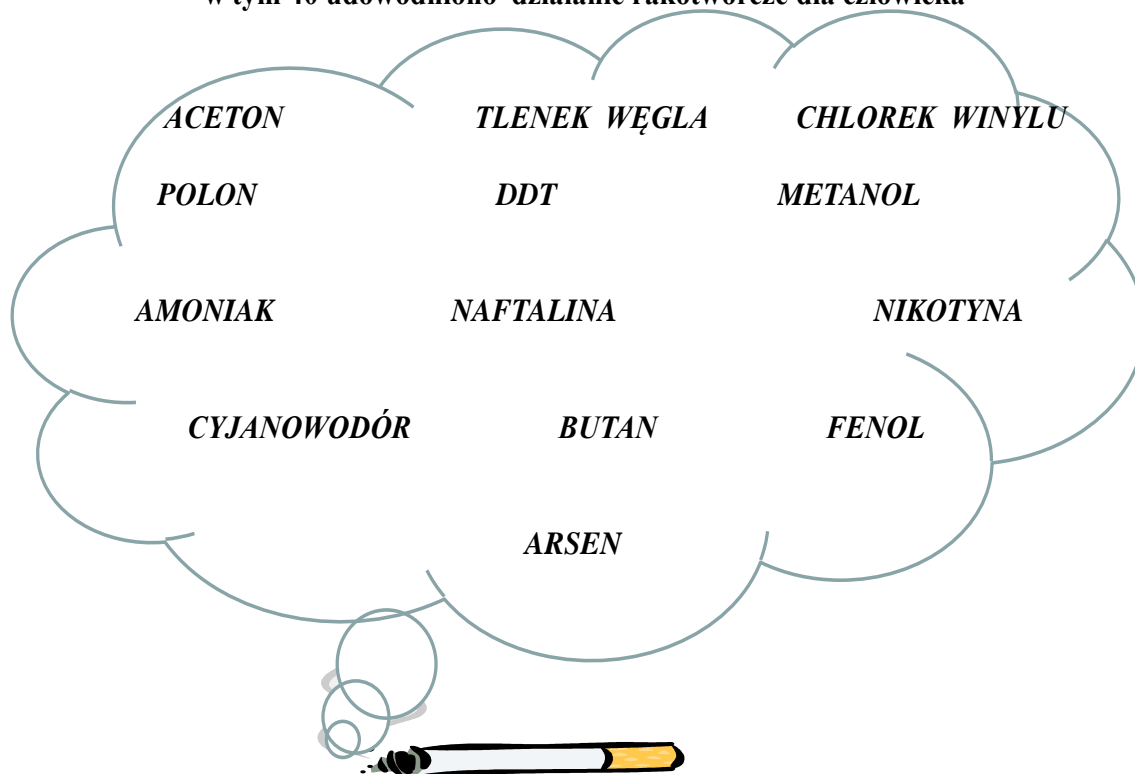
Część końcowa (5 min)

Poproś, aby na kolejne zajęcia każdy uczeń napisał po trzy argumenty, dlaczego osoby niepalące papierosów powinny bronić się przed biernym paleniem.

Na koniec spytaj uczestników, jak oceniają dzisiejsze zajęcia, co najbardziej im się podobało, a co by w nich zmienili.

Załącznik 2.1. Przykładowe składniki dymu tytoniowego

Dym tytoniowy zawiera 4 000 związków chemicznych
w tym 40 udowodniono działanie rakotwórcze dla człowieka



Źródło: Opracowanie A. Kowalewska na podstawie W. Zatoński „Jak rzucić palenie”, Fundacja Promocja Zdrowia 2003

Załącznik 2.2. Związki chemiczne i ich właściwości

ACETON	Trujący rozpuszczalnik, składnik zmywaczy do paznokci, farb i lakierów
TLENEK WĘGLA	Śmiertelnie trujący gaz. Powoduje zaccadzenie, we krwi – wyparcie tlenu z połączeń z hemoglobina, w następstwie czego dochodzi do niedotlenienia organizmu, w tym np. serca
NAFTALINA	Środek przeciw molom
NIKOTYNA	Silna trucizna, zaburza pracę układu krążenia, uzależnia tak jak narkotyki
METANOL	Alkohol, powoduje zatrucia organizmu, w zależności od dawki – utratę wzroku lub śmierć
POLON	Pierwiastek silnie promieniotwórczy
AMONIAK	Parząca substancja, drażniący gaz
BENZOPIREN	W organizmie człowieka uszkadza komórki, ma silne właściwości rakotwórcze
CYJANOWODÓR	Substancja o właściwościach rakotwórczych
DDT	Środek owadobójczy, obecnie wycofany z użycia, ponieważ kumuluje się w żywych organizmach

Źródło: Kowalewska A., opracowanie własne

Załącznik 2.3. Wybrane sytuacje, w których ktoś jest narażony na bierne palenie

Kasia jest w domu ze starszą siostrą. W czasie nieobecności rodziców przychodzą znajomi siostry. Jedna z jej koleżanek zaczyna palić papierosa. Gdy Kasia zwraca jej uwagę, że u nich w domu się nie pali, dziewczyna mówi, że nic się nie stanie, jeśli wypali jednego papierosa.

Piotrek jedzie samochodem z rodzicami, w pewnym momencie ojciec chłopca zaczyna palić papierosa.

Marysia jest u siebie w mieszkaniu, czuje dym z papierosów, który jej przeszkadza. Okazuje się, że na klatce schodowej jej sąsiadka pali papierosy; gdy Marysia zwraca jej uwagę odpowiada, że nie pali w domu, bo nie chce truć swojego dziecka.

3. Asertywność – ja nie palę. Jak oprzeć się namowom i nie stracić przyjaciół

Asertywność to sztuka wyrażania uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o **przestrzeganie należnych nam praw, ale bez naruszania praw innych**. Jest to umiejętność, której można się nauczyć, a nie cecha, z którą jedni się rodzą, a inni nie. Asertywność pomaga nam nawiązywać poprawne relacje społeczne, radzić sobie w sytuacjach trudnych, zaspokajać nasze potrzeby, pragnienia, spełniać życzenia; zapobiega też niepotrzebnemu kumulowaniu emocji. Istnieją jednak sytuacje, w których zachowanie asertywne nie jest odpowiednie – np. w rozmowie z rodzicem czy nauczycielem często bardziej adekwatne jest zachowanie uległe, a w sytuacji zagrożenia – reakcja agresywna. Dlatego asertywność oznacza również umiejętność oceniania sytuacji.

Temat asertywności jest szczególnie istotny dla dzieci i młodzieży w kontekście umiejętności **asertywnego odmawiania**. Uczenie dzieci tego typu strategii pozwala maksymalnie opóźnić (lub eliminować) inicjację tytoniową, alkoholową, narkotykową, seksualną, wchodzenie w grupy przestępcze itp. Asertywne odmawianie polega na **bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniu swojej odmowy – „nie”**, bez pretensji i usprawiedliwień. Niezbyt jasno wyrażona forma odmowy lub nadmierne usprawiedliwianie się może bowiem zachęcać rozmówcę do dalszego namawiania. Najlepszym argumentem jest odwołanie się do swoich preferencji: **„wolę”, „chcę”, „postanowiłem”**, bez proszenia o pozwolenie czy tłumaczenia. Czasem warto jest też uprzedzić, że nie będzie się czegoś robić, zanim dojdzie do konieczności bezpośredniej odmowy, np. **„chcę od razu powiedzieć, że chętnie z wami porozmawiam, ale nie będę palić”**.

Jedną z najczęściej stosowanych technik asertywnego zachowania, szczególnie przydatną, gdy chcemy powiedzieć „nie” drugiej osobie jest „zacięta płyta”. Polega ona na sformułowaniu krótkiego, precyzyjnego i łatwego do zrozumienia stwierdzenia, a następnie na wielokrotnym powtarzaniu go spokojnym i stanowczym tonem, np. **„dziękuję, nie palę”**. Ważne jest, aby język ciała był zgodny z tym komunikatem. Dobrze jest tę technikę wcześniej przećwiczyć, aby nie dać się rozmówcy zbić z tropu.

Literatura:

McKay M., Davis M., Fanning P., (2003), *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańsk: GWP.

Król-Fijewska M., (2001), *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Warszawa: Intra.

SCENARIUSZ 3. ASERTYWNOŚĆ – JA NIE PALĘ. JAK OPRZEĆ SIĘ NAMOWOM I NIE STRACIĆ PRZYJACIÓŁ

PRZYRODA	Klasa VI
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie młodzieży z pojęciem asertywności. 2. Przedstawienie metod skutecznego odmawiania. 3. Stworzenie uczniom okazji do refleksji na temat prawa do ochrony własnego zdrowia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skopiowane i wycięte opisy scenek z Załącznika 3.1. • Tablica
Czas trwania zajęć– 45 minut	
Oczekiwane efekty	
<p>Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafili odmówić zapalenia papierosa; • znali swoje mocne i słabe strony w sytuacji nacisku; • znali podstawowe strategie mówienia „nie”; • rozumieli, że mają prawo chronić własne zdrowie. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (3 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji nie będą potrzebne zeszyty i książki, ponieważ tematem zajęć będzie trudna sztuka mówienia „nie”. Poproś uczniów, aby każdy z nich, po kolei, powiedział jedno słowo, które zaczyna się od „nie”, np. nieładny, nie lubię itd. Zasugeruj, aby żadne słowo nie powtórzyło się. Spytaj, czy słowo „nie” jest trudne do wymówienia. Zaznacz, że choć wydaje się ono proste, to są sytuacje, w których mamy trudność z jego wypowiedzeniem. Bywa tak, jeśli ktoś nas do czegoś namawia, a my boimy się, nie chcemy albo wstydzimy się odmówić. Poproś uczniów o podanie kilku przykładów takich sytuacji. Powiedz, że dziś zajmiemy się sytuacją namawiania do palenia papierosów.</p>	
<p>Ćwiczenie 1. (20 min)</p> <p>1. Odgrywanie ról:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podziel uczestników na 3-osobowe grupy przez odliczanie do trzech; • przydziel każdemu jedną z ról: 1 – osoba namawiana, 2 – osoba namawiająca, 3 – obserwator, po czym rozdaj wycięte z Załącznika 3.1. opisy scenek; • poproś uczniów o odegranie swoich ról, powiedz, że mają na to 3minuty. • po odegraniu ról poproś „aktorów”, aby opowiedzieli o swoich odczuciach w sytuacji, kiedy byli osobą namawiającą, namawianą i obserwatorem, zapytaj też, kto miał silniejsze argumenty, które z argumentów odmowy były skuteczne, a które nieskuteczne, w jaki sposób osoba namawiana opierała się presji osoby namawiającej; • poproś, aby dzieci zamieniły się rolami: 1 – obserwator, 2 – osoba namawiana, 3 – osoba namawiająca, po czym ponownie odegrały swoje role, a potem opowiedziały o swoich odczuciach. • poproś, aby dzieci po raz ostatni zamieniły się rolami i każde z nich odegrało rolę, w której jeszcze nie miało okazji wystąpić. Zachęć je do ponownego podzielenia się 	

odczuciami.

2. Przeprowadź krótką dyskusję na temat: *Czy łatwo jest odmawiać, gdy ktoś proponuje zapalenie papierosa?*
3. Spytaj: *Co możemy robić, aby uniknąć bycia namawianym lub skutecznie odmówić?*
Podziel tablicę na 2 części. Odpowiedzi zapisuj z lewej strony tablicy, np.: *Odejdź od osoby, która namawia cię do czegoś złego; Wyjdź z pomieszczenia, w którym ktoś robi coś złego; Trzymaj się tych, którzy nie palą; Zmień temat; Obróć temat w żart, zaproponuj coś w zamian itp.).*

Ćwiczenie 2. (20 min)

1. Spytaj uczniów, czy znają pojęcie asertywności. Wyjaśnij, że jest to sposób wyrażania uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, bez naruszania praw innych. Asertywność ma zastosowanie w różnych sytuacjach, między innymi właśnie wtedy, kiedy ktoś próbuje nas do czegoś namówić, a my na to nie mamy ochoty.
2. Wyjaśnij, że podstawą zachowań asertywnych jest znajomość swoich praw. Poproś uczniów, aby wymienili swoje prawa, do których mogą się odwołać, odmawiając zapalenia papierosa. Jeśli uczniowie będą mieli problem z wymienieniem praw, podaj przykład (np. mam prawo być zdrowym, mam prawo przebywać w pomieszczeniu, w którym nie śmierdzi, mam prawo mieć własne zdanie, mam prawo dokonywać wyborów). Odpowiedzi zapisz na drugiej połowie tablicy.
3. Powiedz, że gdy znamy nasze prawa, możemy przystąpić do asertywnego odmawiania. Polega ono na **bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniu swojej odmowy – powiedzeniu „nie”, bez pretensji i usprawiedliwień** (zwróć uwagę, że w odgrywanych przed chwilą scenkach często kłopot z odmową wynikał z tego, że osoba namawiana zaczynała się usprawiedliwiać, więc namawiający wysuwał coraz więcej argumentów). Dobrze jest odwołać się do swoich preferencji: **„wole”, „chcę”, „postanowiłem”**, bez proszenia o pozwolenie czy tłumaczenia. Powiedz, że jedną z metod odmawiania jest technika **„zaciętej płyty”**. Polega ona na sformułowaniu krótkiego, precyzyjnego i łatwego do zrozumienia stwierdzenia, a następnie na wielokrotnym powtarzaniu go, tonem spokojnym i stanowczym, np. **„dziękuję, nie palę”**. Ważne jest, aby język ciała był zgodny z tym komunikatem.
4. Poproś, aby każdy z uczniów przygotował sobie takie stwierdzenie. Zaproponuj, aby uczniowie ponownie podzielili się na 3-osobowe grupy i znów trzykrotnie (tak jak w poprzednim ćwiczeniu, z zamianą ról) odegrali swoje role, ale tym razem używając techniki **„zaciętej płyty”** i zasad asertywnego odmawiania.
5. Poproś, aby na forum klasy uczniowie podzielili się swoimi odczuciami – czy teraz byli bardziej skuteczni, jako odmawiający, czy było im łatwiej odmówić, jak czuli się namawiając, co zaobserwowali jako obserwatorzy.

Część końcowa – podsumowanie zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli, czy skorzystali z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Uwaga!

Scenariusz należy realizować po przeprowadzeniu zajęć według scenariusza dotyczącego wpływu dymu tytoniowego na samopoczucie i funkcjonowanie organizmu. Jeśli będzie zbyt mało czasu na lekcji, zrezygnuj z odgrywania scenek w Ćwiczeniu 2. i poproś uczniów, by na forum klasy podali przykłady komunikatów „zaciętej płyty”.

Załącznik 3.1. Scenki do odegrania przez uczniów

Osoba 1. – namawiany

Nigdy nie spróbowałeś papierosa, uważasz, że papierosy szkodzą i nie chcesz tego robić. Jeden z twoich kolegów przyniósł do szkoły papierosy i po lekcjach namawia wszystkich, żeby spróbowali zapalić. Chcesz się trzymać z daleka od papierosów, ale większość twoich kolegów daje się namówić na palenie.

Osoba 2. – namawiający

Znalazłeś w domu papierosy i postanowiłeś wziąć je do szkoły, żeby zaimponować kolegom. Po lekcjach namawiasz kolegów do zapalenia papierosa. Większość z nich się na to zgodziła, ale jeden nie chce zapalić. Twoim zadaniem jest namówić go do zapalenia papierosa.

Osoba 3. – obserwator

Twoim zadaniem jest w milczeniu obserwować rozmowę kolegów. Zwróć uwagę, jakich argumentów używają, jak się zachowują (np. czy podnoszą głos, wykonują jakieś ruchy rękami itd.). Kto twoim zdaniem wychodzi zwycięsko z tego dialogu?

4. Alternatywne sposoby spędzania czasu. Czy można się bawić bez stosowania używek

Jednymi z najskuteczniejszych metod profilaktycznych są tzw. **strategie alternatywne**, polegające na stwarzaniu alternatyw dla zachowań ryzykownych, poprzez angażowanie dzieci i młodzieży w społecznie akceptowane aktywności (działalność społeczną, sportową, artystyczną itp.). Stwarzanie takich możliwości zapobiega podejmowaniu działań szkodliwych dla zdrowia i jednocześnie pokazuje młodym ludziom inne możliwości zaspokajania własnych potrzeb, w tym samorealizacji, akceptacji, przynależności.

Znając potencjalne przyczyny sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne (w tym tytoń), możemy próbować przynajmniej część z nich eliminować. Wśród czynników psychologicznych przyczyniających się do używania tego typu substancji często pojawia się ucieczka od emocji negatywnych i wzmacnianie pozytywnych. Alternatywnym zachowaniem zaspokajającym tego typu potrzeby jest aktywność fizyczna. Inne częste czynniki sprzyjające sięganiu po używki to pokonanie nieśmiałości i chęć pocucia się na luzie. Skuteczna alternatywa w tym przypadku to np. organizowanie zajęć grupowych sprzyjających nawiązywaniu kontaktów towarzyskich. Kolejną grupą przyczyn sięgania po substancje psychoaktywne jest chęć pocucia się dorosłym (efekt negatywnych wzorców dostarczanych przez najbliższe otoczenie, filmy i mass media) oraz poszukiwanie własnej tożsamości i autonomii (uwalnianie się od więzi z rodzicami). Alternatywę w tej sytuacji oznacza stwarzanie możliwości podejmowania działań, które wymagają samodzielności i odpowiedzialności (np. prowadzenie zajęć dla młodszych uczniów).

Ważna jest też znajomość specyfiki rozwoju psychicznego młodzieży. Wiek 10–12 lat to czas, w którym często rozpoczyna się bunt przeciwko dorosłym, którego szczyt przypada na czas gimnazjum. Młodzież zaczyna mieć poczucie, że dorośli jej nie rozumieją i że chcą specjalnie ograniczać jej wolność. Dlatego ważne jest, by pokazywać różne możliwości, a nie narzucać swoją wolę. Jeśli mamy wachlarz alternatywnych zachowań, jest duża szansa, że nastolatek sam wybierze coś, co go interesuje i, co ważne, będzie miał poczucie, że jest to jego własna decyzja, której będzie się trzymać.

Literatura:

Obuchowska I., (1996), *Drogi dorastania*, Warszawa: WSiP.

Zajączkowski K., (2003), *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, Warszawa: WSiP.

SCENARIUSZ 4. ALTERNATYWNE SPOSOBY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU. CZY MOŻNA SIĘ BAWIĆ BEZ STOSOWANIA UŻYWEK

WYCHOWANIE FIZYCZNE	Klasy IV–VI
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> Uświadomienie uczniom różnorodności form spędzania wolnego czasu. Stworzenie okazji do refleksji na temat korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia aktywności. 	<ul style="list-style-type: none"> Piłka 4 arkusze papieru 4 flamastry czarne, 4 czerwone, 4 niebieskie i 4 zielone Tablica lub duży arkusz papieru
	Czas trwania zajęć – 45 minut
Oczekiwane efekty	
Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:	
<ul style="list-style-type: none"> wiedzieli, w jaki sposób można ciekawie zorganizować sobie czas, nie podejmując ryzykownych zachowań; potrafili krytycznie ocenić korzyści i straty płynące z różnych form aktywności. 	
Opis przebiegu zajęć	
Wprowadzenie (3 min)	
<p>Powiedz, że tematem dzisiejszej lekcji będziecie czas wolny. Poproś uczniów, aby stanęli w kręgu, weź piłkę i spytaj, jak najchętniej spędzają czas po lekcjach. Poproś, aby osoba, która otrzyma piłkę, odpowiedziała na to pytanie, a następnie rzuciła piłkę do kolejnej, która jeszcze nie odpowiadała. Gdy każdy z uczniów udzieli odpowiedzi na pytanie, powiedz, że – jak widać – są różne sposoby spędzania wolnego czasu: część z nich jest bardziej, a część mniej korzystna dla zdrowia.</p>	
Ćwiczenie 1. (15 min)	
<ol style="list-style-type: none"> Praca w grupach: <ul style="list-style-type: none"> Podziel uczniów na 4 grupy. Każdej grupie daj duży arkusz papieru, czarny flamaster i poproś, aby wypisali jak najwięcej pomysłów na to, co można robić w czasie wolnym. Poproś, aby pisali bardzo wyraźnie, pozostawiając odstępy pomiędzy odpowiedziami. Gdy grupy skończą pracę, poproś, by przekazały swój arkusz grupie siedzącej obok (np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Rozdaj każdej grupie po jednym flamastrze czerwonym, zielonym i niebieskim. Poproś, aby uczniowie przyjrzyli się wypisanym przez kolegów aktywnościom. Poproś też, aby zielonym flamastrem zaznaczyli te aktywności, które ich zdaniem są korzystne dla zdrowia, czerwonym – niekorzystne, a niebieskim – takie, które mogą być zarówno korzystne, jak i niekorzystne. Powiedz uczniom, aby ponownie przekazali swój arkusz kolegom z sąsiedniej grupy. Następnym zadaniem jest wybranie 5 aktywności (najlepiej zaznaczonych na niebiesko) i wypisanie obok (w miarę wolnego miejsca) korzyści i strat dla zdrowia, jakie niosą one ze sobą. Poproś, aby grupy kolejny raz przekazały arkusze sąsiedniej grupie. Teraz zadaniem grup jest wybranie 1 spośród opisanych przez poprzedników aktywności i odegranie scenki prezentującej takie zachowanie. Pozostałe grupy zgadują, co to jest. 	

- Poproś, aby grupy po raz ostatni wymieniły się arkuszami (każda grupa powinna otrzymać swój własny) i przyjrzały wynikom pracy kolegów. Poproś, aby jedna osoba z każdej grupy odczytała główne korzyści i straty dla zdrowia, zidentyfikowane przez kolegów.
- 2. Podsumuj pracę w grupach – powiedz, że – jak widać – jest bardzo wiele sposobów spędzania wolnego czasu, mniej lub bardziej korzystnych dla zdrowia. Zachęć do dyskusji na temat tego, które z tych aktywności wykonujemy w towarzystwie kolegów i koleżanek, a które indywidualnie. Zapytaj, które z nich sprawiają uczniom najwięcej przyjemności.

Ćwiczenie 2. (10 min)

1. Powieś na ścianie duży arkusz papieru lub podejdź do tablicy. Podziel arkusz/tablicę na dwie części pionową kreską. Powiedz, że czasem możemy zaobserwować, że młodzież, spędzając wolny czas, pali papierosy albo pije alkohol. Spytaj, dlaczego to robi. Odpowiedzi zapisz na lewej połowie arkusza.
2. Poproś, aby teraz uczniowie do każdego podanego powodu dodali, co innego można by robić, aby osiągnąć to samo, ale bez papierosa czy piwa. Odpowiedzi zapisz po prawej stronie. Zadbaj o to, aby każdy powód znalazł swoje alternatywne rozwiązanie.
3. Podsumuj, że nie są potrzebne używki, żeby się dobrze bawić.

Ćwiczenie 3. (10 min)

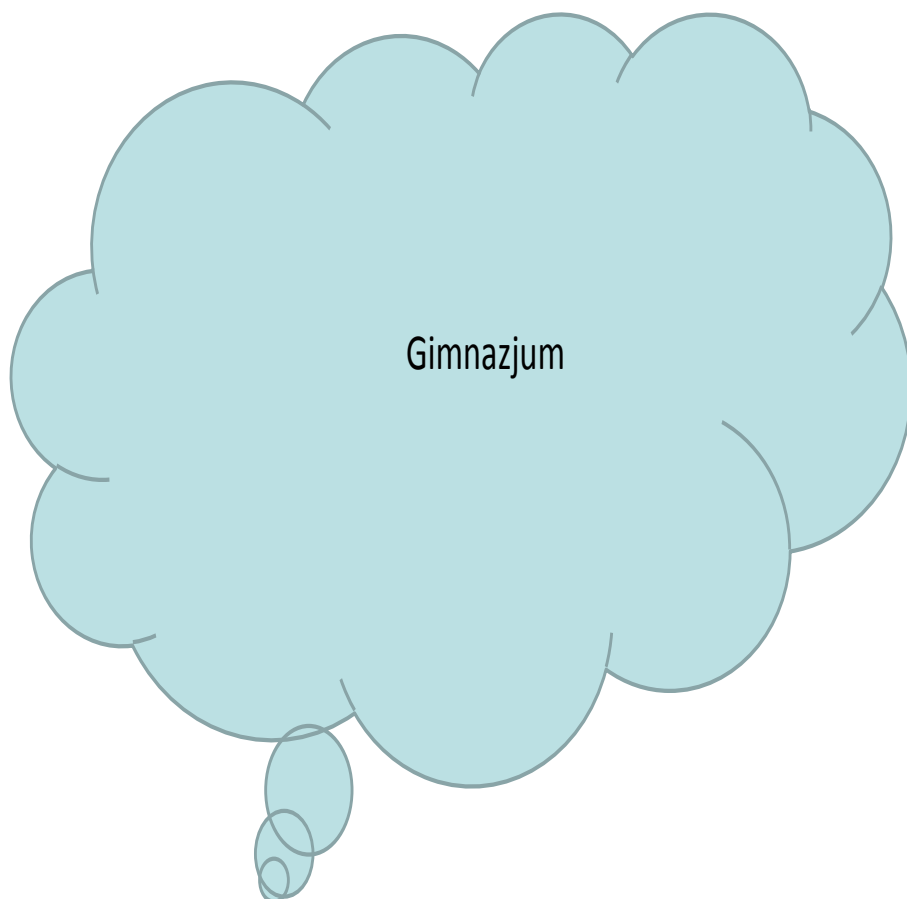
Weź piłkę. Poproś, aby uczniowie ponownie stanęli w kręgu.

1. Powiedz, że organizujecie imprezę. Każdy coś przynosi ze sobą (do jedzenia, dekoracji, zabawy). Uczestnicy zabawy rzucają piłkę do kolegi lub koleżanki, mówiąc, co przynoszą – np. „mandarynki”. Jeśli ktoś powie „papierosy” lub „alkohol”, osoba, do której leci piłka, nie może jej złapać.
2. Poproś, aby uczniowie usiedli w kręgu i zaproponuj zabawę typu chodzi lisek. Poproś, aby jeden ochotnik wstał. Daj mu do ręki piłkę. Powiedz, że to jest paczka papierosów. Poproś, aby szedł dookoła kręgu i po cichu położył ją za kimś. Osoba, która otrzyma przesyłkę, ma się jej jak najszybciej pozbyć, goniąc dookoła kręgu tego, kto ją podrzucił. Jeśli go złapie, oddaje mu paczkę, mówiąc: „*Nie potrzebuję tego*”, i podkładacz szuka kolejnej osoby. Jeśli uda mu się uciec – zajmuje miejsce osoby, która staje się posiadaczem paczki. Kolejna osoba chodzi dookoła kręgu.

Część końcowa – podsumowanie zajęć

Zapytaj, czy uczestnicy skorzystali z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

III etap edukacyjny



5. Pojęcie uzależnienia na przykładzie zespołu uzależnienia od nikotyny

Człowiek może uzależnić się właściwie od wszystkiego, więc potencjalnie uzależnienie może dotyczyć może każdego z nas. „Wszyscy w jakimś stopniu zniekształcamy obraz naszej rzeczywistości stosownie do swoich potrzeb i potem płacimy za to, bo przestajemy widzieć, jaka ona jest naprawdę”. „Każdy z nas tęskni do raju nieświadomości, znieczulenia, beztroski. Jeśli ktoś w pełni ulegnie tej tęsknocie, uzależnienie oferuje fałszywy raj na jakiś czas, by potem ukazać swoje prawdziwe, niszczące oblicze”⁸.

Dla niektórych papieros, zakup nowej rzeczy, kieliszek alkoholu, batonik wydają się sposobem ucieczki od nudy, uczucia bólu, smutku, zwątpienia. Uczucia te mają dla człowieka istotne znaczenie na drodze jego dojrzewania fizycznego, psychicznego i społecznego. Powinny być sygnałem do zastanowienia się nad swoim życiem, podjęcia kroków w kierunku zmian, którym towarzyszyć będzie trud pracy nad samym sobą i relacjami z innymi ludźmi. Uczucia te można uśmierzać za pomocą kolejnego uzależnienia, tworząc sobie nowy świat beztroski, ale przypomina to budowanie zamków z piasku.

Proces uzależnienia przebiega u każdego trochę inaczej, ponieważ stanowi wypadkową czynników farmakologicznych i związanych z funkcjonowaniem człowieka, jako jednostki oraz członka społeczności. Nie można przewidzieć, która z osób podejmujących zachowanie ryzykowne się uzależni, jak szybko to nastąpi i czy uda jej się z tego zrezygnować. Dlatego tak ważne jest w przypadku środków psychoaktywnych nierozpoczynanie ich przyjmowania. Używanie substancji psychoaktywnych i podejmowanie innych zachowań ryzykownych wiąże się z większym ryzykiem uzależnień, gdy są podejmowane przez osoby na etapie dojrzewania fizycznego, psychicznego czy społecznego.

W rozwoju uzależnienia, niezależnie od jego rodzaju, można wyróżnić pewne etapy, którym towarzyszą podobne, a często takie same objawy. U wszystkich osób uzależnionych obserwuje się występowanie **systemu zachowań utrwalających dane zachowanie**, które powodują, że osoba nie jest w stanie rozpoznać i uznać swojego uzależnienia, zrozumieć siebie, swoich emocji i zachowania oraz być gotowa do pracy nad sobą. Poniżej zostaną omówione kryteria diagnozy uzależnienia na przykładzie uzależnienia od nikotyny. Mogą być one również pomocne przy diagnozie innych uzależnień, gdy w miejsce palenia tytoniu, wpisujemy inną substancję lub zachowanie.

⁸Dodziuk A., Kapler L., (2007), *Nałogowy człowiek*, Łódź: Instytut Psychologii Zdrowia PTP, s. 11.

Na uzależnienie składa się wiele objawów, dlatego mówi się o zespole uzależnienia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oficjalnie uznała, jako jednostkę chorobową zespół uzależnienia od nikotyny (F-17). W Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) zespół uzależnienia od nikotyny definiuje się, jako „zespół objawów behawioralnych, fizjologicznych i zmian procesów poznawczych, które pojawiają się w toku przyjmowania wielokrotnie środka”.

Zespół charakteryzuje się:

- silną potrzebą używania tytoniu,
- trudnościami kontrolowania tego zachowania,
- uporczywym używaniem tytoniu pomimo szkodliwych następstw,
- preferowaniem palenia tytoniu ponad inne zajęcia i zobowiązania,
- zwiększającą się tolerancją,
- występowaniem zespołu abstynencyjnego.

W celu zdiagnozowania zespołu uzależnienia od nikotyny wystarczy stwierdzenie, występowania co najmniej trzech z powyższych objawów w ciągu ostatniego roku⁹. Szczegółowe omówienie poszczególnych objawów zespołu uzależnienia przedstawiono w tabeli na następnej stronie.

Literatura:

Kowalewska A., (2010), *Zapobieganie paleniu tytoniu*, [w:] Niewiadomska I., Kalinowski M. (red.), *Wezwanie do działania. Zasoby społeczne w profilaktyce zachowań destrukcyjnych*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Woronowicz B.T., (2009), *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA.

⁹Światowa Organizacja Zdrowia, (2006), *Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych*. Kraków: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius, Rewizja 10, t. 1, s. 305–309.

Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny

Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny	Przykłady zachowań
Silna potrzeba używania tytoniu	Osoba, która wypaliła papierosa, myśli o tym, czy został jej jeszcze papieros na później, po jakimś czasie odczuwa, że musi zapalić. Osoba, która nawet na jakiś czas przestała palić, liczy dni, kiedy będzie mogła to uczynić. W sytuacjach, w których zwykle paliła, ciągle myśli o paleniu jako czymś przyjemnym, postrzega osoby, które palą, jako szczęśliwe. Jest przekonana, że jeśli tego nie zrobi, będzie czuła się gorzej, coś się stanie, nie poradzi sobie.
Trudność kontrolowania zachowania	Zachowanie powtarza się w określonych sytuacjach i składa z sekwencji zachowań. Jeśli mechanizm ten pod wpływem różnych czynników zostanie uruchomiony, trudno go powstrzymać, np. jeśli osoba paląca tytoń jest zdenerwowana, trudno jej powstrzymać się od palenia nawet w miejscach, w których palenie jest zabronione; jeśli podejmuje decyzję, że w danym dniu wypali tylko jednego papierosa, jednak po jego wypaleniu czuje potrzebę zapalenia kolejnego.
Używanie wbrew szkodliwym następstwom	Osoba pali pomimo negatywnych następstw: zdrowotnych – zaostrzenia przebiegu choroby układu oddechowego, krążenia lub innych, obniżenia samooceny, poczucia własnej wartości; społecznych – różnych objawów braku akceptacji społecznej, zwolnienia z pracy, usunięcia z obozu, rozłąki z partnerem, ekonomicznych – braku pieniędzy, np. na jedzenie, wycieczkę, lekarstwa.
Przedkładanie palenia ponad inne zajęcia	Unikanie spotkań z przyjaciółmi, ponieważ w ich towarzystwie nie można palić; wychodzenie podczas ciekawego przedstawienia, meczu, bo w ich trakcie nie można palić papierosów.
Zwiększona tolerancja	Osoba, aby doznać zaspokojenia nikotyną, takich jak dawniej, musi wypalić więcej papierosów.
Wystąpienie zespołu abstynencyjnego	W przypadku, gdy osoba nie może zapalić papierosa, lub pali mniej albo rzadziej, pojawiają się różne objawy, np. rozdrażnienie, niepokój, stany lękowe, pogorszenie nastroju, silna potrzeba zapalenia, kłopoty z koncentracją, zmęczenie.
System zachowań utrwalających dane zachowanie	Osoba pomniejsza negatywne konsekwencje, eksponuje korzyści, jakie daje jej palenie tytoniu. Winą za palenie obarcza inne osoby, sytuację, w jakiej się znajduje. Minimalizuje potrzebę i możliwości zmiany.

Źródło: Kowalewska A., opracowanie własne

SCENARIUSZ 5. POJĘCIE UZALEŻNIENIA

Chemia	Klasy I – III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczestnikom różnych rodzajów uzależnień i objawów im towarzyszących 2. Omówienie objawów zespołu uzależnienia od nikotyny 3. Przećwiczenie rozpoznawania objawów uzależnienia od nikotyny w konkretnych sytuacjach życiowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny załącznik 5.1. • Tablica
Czas trwania zajęć – 45 minut	
Oczekiwane efekty	
<p>Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli, co to jest zespół uzależnienia, tolerancja, zespół abstynencyjny; • potrafili rozpoznawać niektóre objawy, które mogą świadczyć o uzależnieniu od nikotyny; • rozumieli, że człowiek może uzależnić się nie tylko od przyjmowania substancji, ale również od pewnych czynności. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie(3 min)</p> <p>Poproś uczniów, aby każda osoba podała przykład, od czego człowiek może się uzależnić. Zwróć uwagę, żeby wymieniali zarówno czynności, jak i substancje psychoaktywne. Wyjaśnij, że na dzisiejszej lekcji na przykładzie uzależnienia od nikotyny poznają, co to jest zespół uzależnienia i jakie objawy mogą świadczyć o jego występowaniu.</p>	
<p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby przypomnieli sobie, czego w ostatnim czasie nie mogli robić, a co zwykle wykonują codziennie i sprawia im to dużo zadowolenia. <i>Jak w tej sytuacji się zachowywali?, Jakie myśli i uczucia temu towarzyszyły?</i> Jeśli uczniowie będą mieli trudności, można podać przykłady (zapomnieli telefonu, nie mogą usiąść do internetu, nie mogą zjeść ulubionej czekoladki lub wypić ulubionego napoju, obejrzeć odcinka serialu, bo zapomnieli czegoś zabrać ze sobą, ktoś im to uniemożliwił lub celowo zrobili to sami. 2. Po kilku minutach zachęć uczniów, aby podzielili się swoimi spostrzeżeniami z kolegami na forum grupy. W trakcie ich wypowiedzi zapisuj myśli i uczucia, jakie wymieniali. 3. Na końcu zapytaj, czy ich zdaniem są uzależnieni od poszczególnych zachowań? Wyjaśnij, że pojęcie uzależnienia jest często nadużywane. Myśli i emocje, które wymieniali, odczuwa wiele osób, a na podstawie pojedynczych objawów nie można rozpoznać, czy jest to uzależnienie, czy nie. W celu zdiagnozowania uzależnienia konieczne jest wystąpienie kilku objawów w odpowiednim przedziale czasowym, dlatego mówimy o zespole uzależnienia. 	

Ćwiczenie 2. (20 min)

1. Podziel uczniów na 4-osobowe grupy. Wyjaśnij, że każda grupa otrzyma teraz arkusz (Załącznik 5.1.) z wymienionymi objawami zespołu uzależnienia od nikotyny. Zadaniem grupy jest podanie przykładu sytuacji, w której można zaobserwować dany objaw.
2. Po przedstawieniu wyników pracy w grupach możesz uzupełnić ich przykłady.
3. Na koniec ćwiczenia zwróć uwagę, że do rozpoznania uzależnienia od nikotyny nie jest konieczne wystąpienie wszystkich objawów – **wystarczy stwierdzenie trzech objawów w okresie ostatniego roku**. Wyjaśnij, że rozpoczęcie palenia w młodym wieku znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia uzależnienia w krótkim czasie po podjęciu prób palenia. Nawiąż do początku zajęć i spytaj uczniów, czy któreś z omawianych objawów mogłyby być charakterystyczne również dla innych uzależnień.

Część końcowa (5 min)

Zapytaj, co uczniowie uświadomili sobie podczas zajęć. Zachęć, aby na następne zajęcia znaleźli informacje, np. na stronach internetowych, o objawach zespołu uzależnienia od komputera, zakupów, gier hazardowych i przedstawili na dowolnym przykładzie, czym różnią się one od uzależnienia od nikotyny, a co jest dla nich wspólne.

Załącznik 5.1. Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny

Objawy zespołu uzależnienia od nikotyny	Przykłady zachowań
Silna potrzeba używania tytoniu	
Trudność kontrolowania zachowania	
Używanie tytoniu mimo świadomości szkodliwych następstw	
Przedkładanie palenia ponad inne zajęcia	
Zwiększona tolerancja	
Wystąpienie zespołu abstynencyjnego	
System zachowań utrwalających dane zachowanie	

6. Pozytywny obraz siebie – nie muszę palić, by być akceptowanym. Akceptacja grupy

Poczucie własnej wartości, kluczowy element obrazu samego siebie, to wewnętrzne przekonanie o tym, ile jestem wart jako człowiek, wiara w siebie, w swoje umiejętności, szacunek do własnej osoby i akceptacja samego siebie. Jest ono wynikiem oceniania siebie i swoich właściwości z punktu spełnienia wymagań własnych i otoczenia, efektem porównań „ja realnego” z „ja idealnym” oraz własnych cech, zachowań, osiągnięć z tymi samymi przymiotami u innych osób. Poczucie własnej wartości to względnie stała, niezmienna właściwość człowieka.

W okresie adolescencji kształtuje się struktura „ja” (jakie cechy posiadam i jak je wartościuję), samoocena (na podstawie porównań z innymi) i samowiedza (ocena własnych działań, dokonań). Ogromną rolę w tym czasie pełnią związki rówieśnicze, które wzbudzają poczucie własnej wartości, określają standardy zachowania, zapewniają bezpieczeństwo, rozwijają społeczne kompetencje i są źródłem wzorów do naśladowania. Silna potrzeba akceptacji i strach przed odrzuceniem często skutkują pojawieniem się u nastolatków (adolescentów) **konformizmu** czyli podporządkowaniu się wartościom, poglądom, zasadom i normom postępowania obowiązującym w grupie rówieśniczej.

Akceptacja jest podstawowym zewnętrznym czynnikiem, który może podwyższać samoocenę. Skutkiem braku akceptacji ze strony rówieśników może być obniżone samopoczucie, pesymistyczne postrzeganie siebie teraz i w przyszłości, niechęć do podejmowania wysiłków z obawy przed niepowodzeniem, utrwalona wyuczona bezradność, poczucie osamotnienia, społeczna bierność, nieśmiałość, niska samoocena, poczucie niższości i nasilenie zachowań czyniących dziecko niepopularnym.

Chcąc, przynajmniej częściowo, uniezależnić samoocenę dziecka od opinii innych osób, a tym samym ograniczyć zjawisko konformizmu wobec zachowań niepożądanych (ryzykownych dla zdrowia, takich jak np. palenie tytoniu), musimy wzmocnić pozytywny obraz własnej osoby nastolatka. Dając młodzieży inne niż akceptacja rówieśników kryteria samooceny, pozwalamy jej uniezależnić się od opinii rówieśników.

Literatura:

Bee H., (2003), *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań: Zysk i S-ka.

Cialdini R.B., (2003), *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, Gdańsk: GWP.

Harwas-Napierała B., Trempała J., (2003), *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa: PWN, t.2.

Obuchowska I., (1996), *Drogi dorastania*, Warszawa: WSiP.

SCENARIUSZ 6. POZYTYWNY OBRAZ SIEBIE – NIE MUSZĘ PALIĆ, BY BYĆ AKCEPTOWANYM

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE	Klasy–III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Umożliwienie uczniom lepszego poznania własnych zdolności i uświadomienie im ich mocnych stron. 2. Pokazanie młodzieży, w jaki sposób ich mocne strony są widziane przez otoczenie. 3. Uświadomienie nastolatkom, na czym polega zjawisko konformizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Kredki • Moje cechy, zdolności i umiejętności – Zał. 6.1 <p>Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty</p> <p>Po zajęciach uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafili wymienić swoje mocne strony; • wiedzieli, jakie cechy są ich zaletami i jakie mocne strony dostrzegają w nich inni; • rozumieli, że nie muszą robić tego, co wszyscy, by być akceptowanymi. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min)</p> <p>Zaproś uczniów, aby usiedli w kręgu. Powiedz, że każdy człowiek ma zalety i wady, mocne i słabe strony. Ważne jest, aby wiedzieć, w czym jesteśmy dobrzy, a nad czym powinniśmy jeszcze popracować. Wyjaśnij, że dzisiejsze zajęcia będą służyły poznaniu swoich mocnych stron. Poproś uczniów, aby każdy po kolei podał rękę sąsiadowi z lewej strony i powiedział mu coś miłego, np. „ładnie dziś wyglądasz”, „podoba mi się twoja bluzka”, „lubię, kiedy koło mnie siedzisz”, „lubię z tobą rozmawiać”. Po zakończeniu okrążenia poproś, aby każdy, po kolei, na chwilę wstał i powiedział o sobie jedno zdanie zaczynające się od słowa „potrafię...” (np. potrafię grać na pianinie, stać na rękach, zrobić sałatkę owocową). Wszystkie osoby, które też to potrafią – również wstają na chwilę i mówią: „ja też potrafię...”. Następnie kolejna osoba mówi, co potrafi. Zabawę kończymy wtedy, kiedy wszyscy uczestnicy wypowiedzą się.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Praca indywidualna. Rozdaj uczniom arkusze z Załącznika 6.1. i kredki. Poproś, aby przez chwilę zastanowili się i w odpowiednich miejscach wpisali swoje pozytywne cechy (jestem – np. miły, odważny), zdolności (np. muzyczne, kulinarne) i umiejętności. Powiedz, że nie będą musieli nikomu pokazywać tych arkuszy. 2. Kiedy uczniowie skończą, rozdaj im puste kartki. Poproś, aby na środku narysowali koło i wpisali w nie wyraźnie swoje imię (jeśli w klasie powtarzają się imiona – również pierwszą literę nazwiska). Powiedz, aby podali kartkę ze swoim imieniem osobie z znajdującej się z lewej strony. Teraz każdy z uczniów ma za zadanie narysować (na zewnątrz koła) jedną rzecz, która jest jego zdaniem mocną stroną właściciela kartki, np. książkę – gdy dobrze się uczy, farby – gdy ładnie maluje, psa – gdy dobrze opiekuje się swoim psem itd. oraz podpisać rysunek 1–3 wyrazami. Zwróć uwagę, by wszyscy uczniowie poważnie potraktowali zadanie, nie robiąc głupich żartów, a tym samym przykrości kolegom. 	

3. Gdy kartki powrócą do właścicieli, zachęć ich aby obejrżeli je, a następnie porównali z kartkami z poprzedniego ćwiczenia. Poproś, aby uczniowie po kolei spróbowali na głos wymienić swoje mocne strony, zaznaczone przez kolegów na kartce – w razie wątpliwości autorzy rysunków mogą pomóc w odczytaniu symboliki. Gdyby rysunki przedstawiały cechę negatywną, pomóż znaleźć pozytywną jej konotację, np. zamiast: jestem spóźnialski – podchodzę z dużym spokojem do narzuconych zasad.
4. Spytaj uczniów:
 - czy coś ich zaskoczyło, zdziwiło?
 - czy cechy, które znalazły się na kartach, różnią się od tych, wypisanych przez nich samych w poprzednim ćwiczeniu?
 - jak się czuli, dowiadując się z kartki o swoich mocnych stronach?
5. Podsumuj ćwiczenie, zwracając uwagę, że – jak widać – każdy z uczestników zajęć ma dużo mocnych stron, które są doceniane przez kolegów. Podkreśl, że często ludzie nie potrafią mówić o swoich zaletach, a uczestnikom ćwiczenia przed chwilą właśnie się to udało. Warto też zwrócić uwagę uczniom, że powinni pamiętać o swoich mocnych stronach i wykorzystywać je w różnych życiowych sytuacjach.

Ćwiczenie 2. (10 min)

Powiedz uczniom, że wszyscy ludzie chcieliby być doceniani i lubiani przez innych. Na akceptacji rówieśników szczególnie zależy młodzieży. Powiedz, że teraz zastanowicie się nad tym, dlaczego młodzież chce być akceptowana przez kolegów i co robią młodzi ludzie, aby akceptowali ich koledzy.

1. Podziel uczniów na 3 grupy. Każdej grupie daj czystą kartkę papieru. Poproś, aby grupa 1. zastanowiła się i napisała jak najwięcej powodów, dlaczego młodzież chce być akceptowana, lubiana przez swoich rówieśników; grupa 2. – jak czuje się osoba akceptowana, lubiana przez kolegów; grupa 3. – jak czuje się osoba nieakceptowana, nielubiana przez kolegów.
2. Poproś, aby liderzy grup przedstawili reszcie klasy swoje przemyślenia.
3. Skomentuj pracę w grupach, podkreślając, że akceptacja jest bardzo ważna dla naszego samopoczucia i samooceny.

Ćwiczenie 3. (10 min)

Powiedz, że często ludzie robią różne, nie zawsze mądre, aby akceptowali ich inni. Podejdź do tablicy i podziel ją pionową kreską na 2 części.

1. Burza mózgów
Spytaj uczniów, co robi młodzież, aby być akceptowana? Poproś o jak najwięcej pomysłów, odpowiedzi zapisuj na lewej połowie tablicy. Jeśli wśród odpowiedzi nie pojawi się używanie substancji psychoaktywnych, naprowadź młodzież, pytając, co robią osoby, które chcą być akceptowane przez grupę kolegów, która np. pali papierosy. Powiedz o zjawisku konformizmu.
2. Burza mózgów
Spytaj, dlaczego uczniowie lubią swoich kolegów, co takiego sprawia, że ich akceptują, zapraszają do wspólnego spędzania czasu. Odpowiedzi zapisuj na drugiej połowie tablicy.
3. Zachęć do dyskusji, wskazując różnice między odpowiedziami zapisanymi na jednej i drugiej połowie tablicy. Pokaż, że najczęściej zupełnie inne cechy i zachowania niż palenie tytoniu czy picie piwa decydują o tym, że jesteśmy akceptowani. Jeśli jednak jest

to jest warunek bycia lubianym – należy przypomnieć sobie swoje mocne strony (o których była wcześniej mowa) i zrezygnować z uczestniczenia w tej grupie oraz poszukać takiej, która doceni nas jako człowieka.

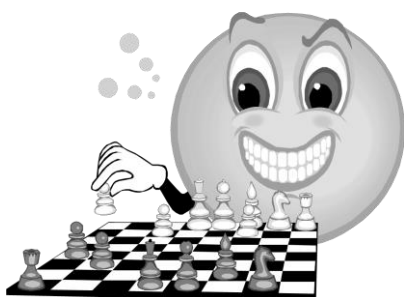
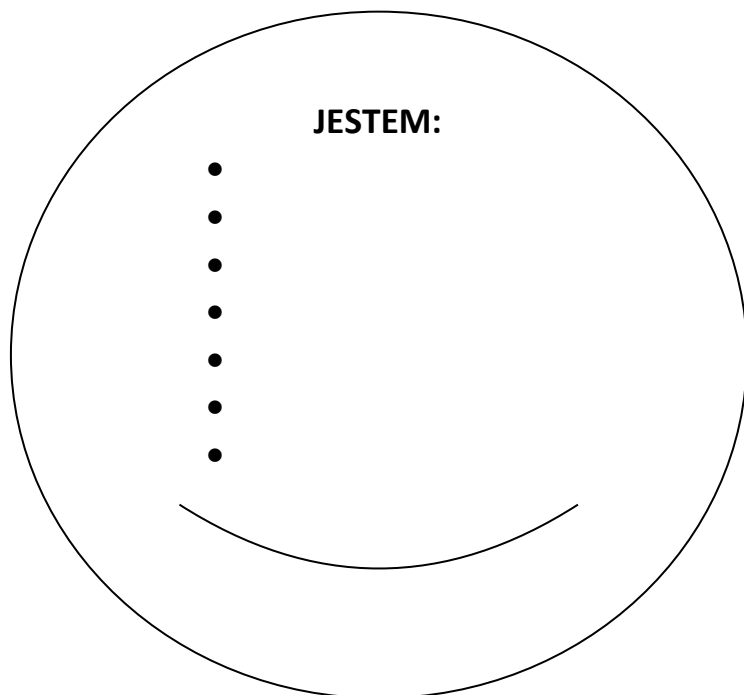
Część końcowa (5 min) – podsumowanie i ewaluacja zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy nauczyli się na zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik 6.1. *Moje cechy, zdolności i umiejętności*

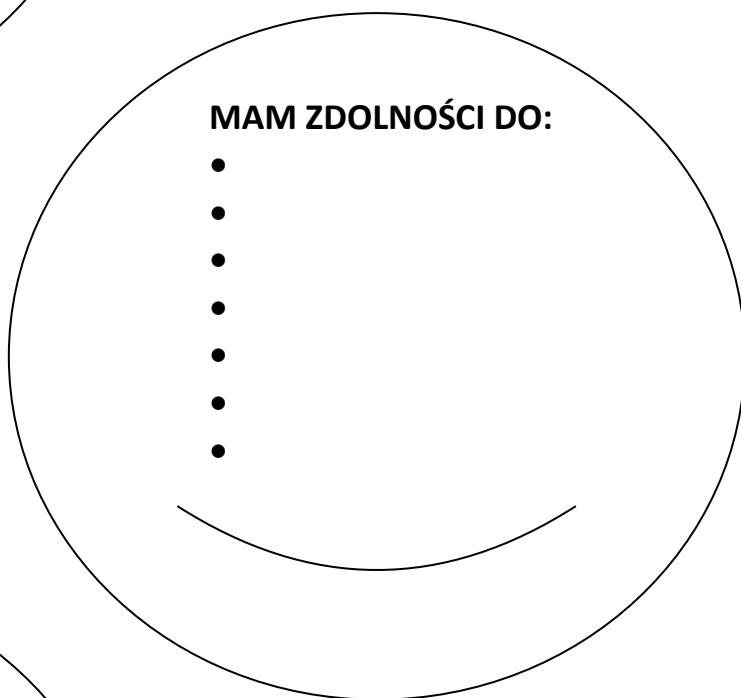
JESTEM:

-
-
-
-
-
-
-



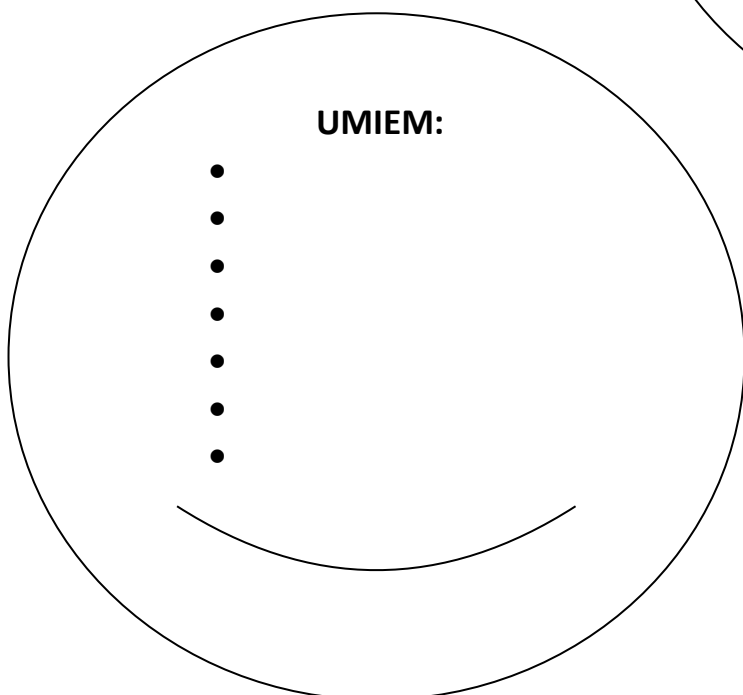
MAM ZDOLNOŚCI DO:

-
-
-
-
-
-
-



UMIEM:

-
-
-
-
-
-
-



7. Opieranie się presji grupy – dlaczego ulegamy

W okresie adolescencji w znaczący sposób rośnie rola grupy rówieśniczej, która przejmując część funkcji pełnionych przez rodzinę we wcześniejszych okresach rozwoju. Wpływ rówieśników na nastolatka może być jednak zarówno pozytywny (wzmacniający poczucie własnej wartości, dający poczucie bezpieczeństwa, rozwijający zainteresowania i zdolność współdziałania), jak też negatywny (wyzwalający niechęć i agresję wobec innych, dostarczający negatywnych wzorców zachowań). Bardzo częstym zjawiskiem wśród młodzieży jest konformizm (por. str. 34), który osiąga szczytową postać około 13–14 roku życia i łączy się ze spadkiem poczucia własnej wartości. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom, schematom postępowania, dostosowywaniu się do opinii większości grupy. Konformizm jest pewną ceną, jaką nastolatki płacą za akceptację, poczucie przynależności i bezpieczeństwa. Szczególnie nasilony, występuje w sytuacji braku bliskości emocjonalnej z rodziną, gdy dorastający silnie identyfikuje się z grupą rówieśniczą, stając się od niej w znacznym stopniu zależny. Wśród przyczyn konformizmu wymienia się potrzebę aprobaty, chęć bycia w porządku (grupa ma pewnie rację) i niską samoocenę. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości mają niewielki szacunek dla własnych przekonań i słabszą motywację do ich obrony.

Przeciwstawianie się presji grupy jest bardzo trudne, gdyż wymaga dużej pewności siebie i umiejętności asertywnego wyrażania własnego zdania. Jako skuteczne metody, ułatwiające przeciwstawianie się presji społecznej, wymienia się dostarczanie odpowiedniej wiedzy, która utwierdzi nas w słuszności argumentów, wspieranie prezentowanych postaw i ćwiczenie odpirania ataków na łatwiejszych przykładach. Problem przeciwstawiania się presji dotyczy również używania substancji psychoaktywnych. Wśród bardzo częstych przyczyn sięgania przez młodzież po papierosy lub alkohol znajduje się właśnie konformizm i mylne przekonanie, że wszyscy palą lub piją. Dlatego też ważne jest pokazanie młodzieży sposobów wyrażania własnego zdania, jasnego formułowania swoich preferencji, a także uświadomienie, że nacisk grupy ogranicza ich wolność.

Literatura:

- McKay M. i in., (2003), *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańsk: GWP.
Harwas-Napierała B., Trempała J., (2003), *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa: PWN, t.2.
Zimbardo P., Leippe M., (2004), *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego*, Poznań: Zysk i S-ka.

SCENARIUSZ 7. OPIERANIE SIĘ PRESJI GRUPY – DLACZEGO ULEGAMY

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE	Klasy I – III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<p>1. Stworzenie uczestnikom okazji do refleksji na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> własnych reakcji w sytuacji nacisku ze strony grupy; powodów ulegania presji; przyznania sobie prawa do przeciwstawienia się grupie. <p>2. Przedstawienie różnych metod przeciwstawiania się grupie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Karteczki z napisami „TAK” (w liczbie odpowiadającej liczbie uczniów) i „NIE” (2 szt.), wycięte z Załącznika 7.1. Po 2 arkusze Załączników 7.2. Po 2 arkusze z Załącznika 7.3. i 7.4 <p>Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty</p> <p>Uczniowie będą w większym stopniu niż dotychczas:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafili wyrazić swoje zdanie; wiedzieli, jakie metody odpiernania nacisku grupy są skuteczne, a jakie nieskuteczne; rozumieli, że mają prawo mieć własne zdanie. 	
<p>Opis przebiegu zajęć</p>	
<p>Wprowadzenie (5 min)</p> <p>Powiedz uczniom, że na dzisiejszej lekcji będziecie rozmawiać o wpływie, jaki grupy wywierają na pojedyncze osoby, i o tym, czy łatwo jest się im przeciwstawiać. Poproś uczniów, by po kolei powiedzieli jedno zdanie zaczynające się od słów: „Ja lubię” (np. „Ja lubię tańczyć”, „Ja lubię kapustę z grzybami”). Zaznacz, że zdarzają się sytuacje, w których trudno jest nam wyrazić własne zdanie, swoją opinię i w których podporządkowujemy się woli większości.</p>	
<p>Ćwiczenie 1. (10 min)</p> <p>1. Powiedz, że teraz będziecie dyskutować o presji grupy. Na pewno każdy z uczniów był kiedyś w sytuacji, kiedy koledzy lub koleżanki próbowali go do czegoś namówić, przekonać, a on nie do końca miał na to ochotę. Poproś, aby uczniowie przypomnieli sobie takie zdarzenie i zapytaj, czy próbowali się przeciwstawić rówieśnikom – w jaki sposób i jakie to przyniosło skutki. Zachęć, aby kilka osób podzieliło się swoimi doświadczeniami.</p> <p>2. Zachęć do dyskusji, jakie zachowania pomagają przeciwstawić się presji i jakie postawy są najskuteczniejsze. Spytaj, dlaczego grupy wywierają nacisk.</p>	
<p>Ćwiczenie 2. (15 min)</p> <p>1. Powiedz, że teraz będziecie pracować nad przeciwstawianiem się presji grupy. Poproś, aby uczniowie wyobrazili sobie następującą sytuację: szkoła otrzymała z Unii Europejskiej pieniądze na zorganizowanie tygodniowego wyjazdu do Londynu (bezpłatnego dla uczniów waszej klasy). Warunkiem jest jednak zgłoszenie się na wyjazd 100% uczniów. Za chwilę przeprowadzicie głosowanie: „Kto chce jechać?”. Możecie próbować przekonać tych, którzy są przeciw.</p>	

2. Daj uczniom do wylosowania karteczki z napisem: „tak” lub „nie”, wycięte z Załącznika 7.1. (w zestawie mają być tylko 2 karteczki z napisem „nie”, a reszta „tak”). **Powiedz, że napis na karteczce wyznacza sposób, w jaki mają głosować w sprawie wycieczki. Poproś, by pomyśleli o argumentach przemawiających za takim wyborem.** Przeprowadź głosowanie: „Kto chce jechać na wycieczkę?” (każdy ma głosować zgodnie z tym, co jest napisane na jego kartce). Daj czas na przekonywanie i próbę opierania się presji grupy.
3. Spytaj, czy łatwo było się przeciwstawić presji grupy. Jak czuły się osoby, które dostały kartkę z napisem „nie”? Jakie argumenty były skuteczne, a jakie nie?
4. Zbierz karteczki od wszystkich uczniów, jedną karteczkę z napisem „nie” zamień na karteczkę z napisem „tak” (aby pozostał w puli tylko jeden głos sprzeciwu). Poproś teraz o wyobrażenie sobie drugiej sytuacji, w której klasa dostaje propozycję obejrzenia ciekawego filmu zamiast lekcji matematyki, na której miała być klasówka. Warunkiem jest jednak zgoda całej klasy na przełożenie klasówki. Rozdaj ponownie karteczki z „tak” lub „nie” i przeprowadź głosowanie. Daj czas na przekonywanie.
5. Spytaj, czy łatwo było się przeciwstawić presji grupy. Jak czuła się osoba, która dostała kartkę z napisem „nie”? Jakie argumenty były skuteczne, a jakie nie?

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Powiedz, że czasem spotykamy się z sytuacją, w której grupa znajomych namawia nas do czegoś złego, a nam brakuje siły lub argumentów, aby się przeciwstawić.
2. Podziel klasę na 4-osobowe grupy. Połowie grup daj skopiowany arkusz z Załącznika 7.2., a drugiej połowie – z Załącznika 7.3. Poproś, aby każda grupa uzupełniła pierwszy „dymek” na arkuszu z odpowiedzią chłopca lub dziewczyny, którzy nie mają ochoty palić papierosów ani pić piwa, a następnie podała swój arkusz sąsiedniej grupie (np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Teraz zadaniem każdej grupy jest uzupełnienie kolejnego „dymku” z argumentem namawiającym do palenia lub picia. Po wypełnieniu „dymku” grupy ponownie podają swoją kartkę sąsiedniej grupie, która wypełnia następną „odmowę”. Arkusze krążą po klasie do momentu wypełnienia wszystkich wolnych „dymków”.
3. Poproś liderów każdej z grup o odczytanie argumentów zawartych na arkuszu, który do nich dotarł.
4. Zachęć do dyskusji na temat skutecznych sposobów przeciwstawiania się presji grupy. Spytaj, co ułatwia, a co utrudnia odmówienie kolegom wspólnego palenia papierosów czy picia alkoholu. Spytaj, czy to, że ktoś odmówi wzięcia udziału w jednej aktywności grupy oznacza, że zostanie wykluczony?

Część końcowa (5 min) – podsumowanie i ewaluacja zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli na zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu.

Uwaga!

Ten scenariusz należy realizować po przeprowadzeniu zajęć na temat „Pozytywny obraz siebie”.

Załącznik 7.1. Arkusz Tak, Tak

TAK	TAK
TAK	TAK

Załącznik 7.2. Arkusz Tak, Nie

<p>TAK</p>	<p>TAK</p>
<p>NIE</p>	<p>NIE</p>

Załącznik 7.3. Sytuacja 1.

Cześć! Sławek kupił papierosy, idziemy do niego całą grupą zapalić. Chodź z nami!

Załącznik 7.4. Sytuacja 2.

Cześć! Rodzice Joli wyjechali na 2 dni, idziemy do niej na piwo. Chodź z nami!

[Empty speech bubble for Joli]

[Empty speech bubble for Joli]

[Empty speech bubble for Joli]

[Empty speech bubble for Joli]

8. Czy reklamy mają wpływ na twoje zachowania

Reklama jest masowym i jednym z najbardziej rozpowszechnionych sposobów wywoływania specyficznych zjawisk w życiu społecznym. Właściwość ta jest wykorzystywana przez różnych producentów. Wśród osób, które na co dzień odpowiedzialne są za reklamę, znajdują się psychologowie, socjologowie i inne osoby, które prowadzą badania w celu poznania marzeń, źródeł poczucia bezpieczeństwa, potrzeb i lęków ludzi na różnych etapach życia. Dzięki temu reklamy tworzone w ich zespołach sugerują, że nabywając dany produkt, **szybko i bez większego wysiłku** staniemy się ludźmi zadowolonymi i spełnionymi w różnych obszarach życia.

Szczególnie podatne na działanie reklamy są dzieci i młodzież. Wiele reklam kierowanych jest do tej grupy odbiorców w celu pozyskania nabywców produktu przez wiele kolejnych lat. Jej działanie jest o tyle niebezpieczne, że reklama bazuje na wytwarzaniu u dziecka poczucia braku, a posiadanie jakiegoś produktu często staje się podstawą przynależności do jakiejś grupy, zaś jego brak – przyczyną wykluczenia. Reklama wpływa negatywnie na sferę poznawczą dziecka: zmniejsza się potrzeba koncentracji uwagi, zdolność samodzielnego myślenia i refleksji nad odbieranymi treściami. Reklama często utrudnia dzieciom wypracowanie własnego modelu zachowania, ma wpływ na kształtowanie się ich celów i wartości życiowych. Młodzi ludzie pozostawieni sami sobie, bez umiejętności dekodowania reklam, mogą poczuć się zagubieni, rozwijać się może u nich postawa nastawiona na posiadanie, a nie poznawanie siebie i otaczającego świata oraz kształtowania własnej tożsamości.

Reklama dostarcza informacji, wykorzystuje w swoim przekazie racjonalną argumentację w celu wpłynięcia na procesy poznawcze i emocjonalne człowieka. Reklama może przybierać formę bezpośrednią, kumulatywną i podświadomą (Kobolewska, 1972).

- **Bezpośrednia** – efekt jej działania jest widoczny bezpośrednio po jej obejrzeniu.
- **Kumulatywna** – jej efekt można porównać do układanki, składającej się z kilku etapów trwających w czasie. Początkowy efekt jest bardzo często niedostrzegany, kolejne etapy wynikają z poprzednich, efekt końcowy jest widoczny dopiero na koniec i po dłuższym czasie. W tym czasie zmieniają się postawy wobec używania jakiegoś produktu lub jakichś zachowań.

- **Podświadoma** – przekazywane treści lub obrazy charakteryzują się skrytością działania. Nie reklamuje się produktu wprost, lecz np. dany produkt jest używany przez bohaterów oglądanych seriali, wystawiany na najbardziej widocznych miejscach w sklepie. W tym celu wykorzystuje się też nowe techniki oddziaływania na jednostkę. W ostatnim czasie coraz większą popularnością cieszą się fora społecznościowe, gdzie zamieszczane są informacje, że np. ulubionym napojem twoich znajomych jest...

Literatura:

Gajda J., (2000), *Media w edukacji*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Izdebska J., (2000), *Rola mass mediów w kształtowaniu przez dziecko obrazu świata*, [w:] Strykowski W. (red.), *Media i edukacja*, Poznań

SCENARIUSZ 8. CZY REKLAMY MAJĄ WPŁYW NA TWOJE ZACHOWANIA

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE	Klasy I–III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczniom wpływu reklamy na ich zachowania. 2. Pomoc uczniom w identyfikowaniu metod oddziaływania różnych rodzajów oddziaływania reklamy. 3. Wyrabianie postaw przeciwnych reklamie wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica • Reklamy wycięte z kolorowych tygodników
Czas trwania zajęć – 45 minut	
Oczekiwane efekty	
Uczestnicy będą rozumieli:	
<ul style="list-style-type: none"> • podstawowe mechanizmy oddziaływania reklamy jawnej i ukrytej; • konieczność wprowadzania zakazu reklamowania niektórych produktów. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Uczestnicy wymieniają po kolei drobne rzeczy, które ostatnio sobie kupili i mówią jedno zdanie o niej (o rodzaju napoju, batonu, ostrej lub słonej przekąsce). Prowadzący zapisuje wypowiedzi uczniów na tablicy, wyjaśnia temat spotkania.</p> <p>Ćwiczenie 1. (20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podziel uczniów na 4–5-osobowe grupy, każdej z nich rozdaj reklamę jakiegoś produktu. Poproś, aby uczniowie zastanowili się w grupach nad odpowiedzią na następujące pytania (najlepiej, gdy prowadzący co kilka minut będzie zapisywał kolejne pytanie, a następnie uczniowie będą je bezpośrednio omawiać): <ul style="list-style-type: none"> • <i>Czy reklama zwraca uwagę i dlaczego?</i> • <i>Jakie potrzeby według reklamy może zaspokoić dany produkt i jak ważne jest dla ciebie ich zaspokojenie?</i> • <i>Jak szybko i ile wysiłku musisz włożyć, aby według informacji zawartej w reklamie uzyskać oczekiwany efekt?</i> • <i>W jaki sposób osoby, które tę reklamę opracowywały, chciały wzmocnić podkreślenie skuteczności działania danego produktu (dobór osób, ich wygląd, cechy charakteru, kolory, słowa używane, układ graficzny)?</i> • <i>Czy ta reklama wywołuje w tobie emocje – a jeśli tak, to jakie?</i> 2. Poproś przedstawicieli grup o zaprezentowanie na forum klasy omawianych reklam i podzielenie się swoimi spostrzeżeniami. Zwróć uwagę na wpływ reklamy na procesy poznawcze i emocjonalne. <p>Ćwiczenie 2. (5 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnij, że producenci stosują różne rodzaje reklam. Część z nich to reklamy jawne, ale często produkty reklamuje się, oddziałując na naszą podświadomość. Takie zabiegi stosuje się wtedy, kiedy reklama jakiegoś produktu jest zakazana lub gdy producent chce wzmocnić efekt reklamy jawnej. Zwróć uwagę, że na reklamy szczególnie podatni są 	

młodzi ludzie, dla których często posiadanie jakiegoś przedmiotu staje się możliwością zaimponowania grupie, a jego brak rodzi poczucie niższości, naraża na odrzucenie. Przestaje mieć znaczenie, jakim człowiekiem jest dana osoba, a jej wartość wyznacza posiadanie.

2. Poproś uczniów, aby podawali różne przykłady reklam jawnych i działających na podświadomość. Na koniec zwróć uwagę na reklamy umieszczane na portalach społecznościowych, które bazują na chęci wielu młodych ludzi upodobnienia się do grupy swoich rówieśników.

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Wyjaśnij uczniom, że w krajach UE obowiązuje zakaz reklamowania papierosów. Jednak papierosy reklamowane są nadal. Poproś, aby zastanowili się, w jaki sposób producenci reklamują i zachęcają do palenia tytoniu.
2. Zachęć, by na forum klasy uczniowie podzielili się swoimi spostrzeżeniami.
3. Podsumuj i uzupełnij wypowiedzi uczniów. Zwróć uwagę, że w ostatnich latach przemysł tytoniowy zwrócił swoje działania w kierunku dziewcząt, ponieważ widzi w nich ogromną grupę przyszłych nabywców (papierosy są cienkie, co symbolizuje smukłą sylwetkę, opakowania nawiązują do lekkości, elegancji, kolory opakowań symbolizują harmonię, elegancję). Na koniec wyjaśnij, że wprowadzenie zakazu palenia w miejscach publicznych w wielu państwach na świecie przyczyniło się do zmniejszenia spożycia papierosów w tych krajach. Zwróć również uwagę na ostrzeżenia na opakowaniach, jako przykład anty-reklamy wykorzystywanej w działaniach profilaktycznych.

Część końcowa (5 min)

Poproś uczestników, aby zastanowili się, czy reklama miała wpływ na wybór produktu, który ostatnio kupili.

9. Szkody zdrowotne wynikające z palenia tytoniu. Przewidywanie skutków i ponoszenie konsekwencji

Na świecie co 8 minut umiera ktoś na choroby będące wynikiem palenia tytoniu. W skali roku około 5 mln zgonów ma związek z paleniem tytoniu, jednocześnie każdego dnia 100 tys. młodych ludzi, nie zważając na konsekwencje związane z tym zachowaniem, zaczyna palić tytoń.

Konsekwencje palenia tytoniu można podzielić na zdrowotne, społeczne i ekonomiczne. W tej części omówione zostaną szkody zdrowotne, w dalszej – społeczne i ekonomiczne.

Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym działa bezpośrednio i pośrednio na układ nerwowy poprzez swoiste receptory znajdujące się zarówno w ośrodkach podkorowych, korowych, jak i obwodowym układzie nerwowym. Konsekwencją jej wdychania jest zaburzenie homeostazy organizmu. W początkowym okresie palenia skutki zdrowotne są mało zauważalne, ale przy przewlekłym przyjmowaniu prowadzi to do zaburzenia pracy wielu narządów, a w konsekwencji do ich uszkodzenia. Zaburzenie pracy ośrodka układu nagrody, poznawczego i pobudzającego prowadzi do utraty kontroli nad własnym zachowaniem - człowiek pozbawiony papierosa odczuwa wiele objawów: niepokój, lęk, ogromną chęć zapalenia papierosa. Aktywacja ośrodków podkorowych oraz receptorów obwodowych powoduje zaburzenia pracy serca, termoregulacji, odczuwania głodu.

Negatywne konsekwencje zdrowotne, wynikające z palenia tytoniu, spowodowane są również działaniem pozostałych składników dymu tytoniowego. Człowiek jest w stanie niedotlenienia i zatrucia ogólnoustrojowego (w dymie znajduje się 4 tys. związków chemicznych, z czego 40 udowodniono działanie rakotwórcze dla człowieka). Składniki zawarte w dymie tytoniowym mają właściwości drażniące, alergizujące, rakotwórcze. U osób palących tytoń wzrasta ryzyko wystąpienia nowotworów płuc, krtani, nerek, obturacyjnej choroby płuc, astmy, alergii, chorób układu krążenia, w tym zawału serca, nadciśnienia, miażdżycy tętnic. Składniki dymu tytoniowego wpływają negatywnie na pracę układu odpornościowego (częstsze i dłużej trwające infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych). Dym tytoniowy zaburza również pracę układu rozrodczego.

Składniki zawarte w dymie tytoniowym wpływać mogą na zaburzenie rozwoju dzieci i młodzieży.

- U dzieci i młodzieży szybciej dochodzi do rozwoju uzależnienia.
- U dzieci i młodzieży może wystąpić niższa tolerancja na pewne substancje zawarte w dymie tytoniowym, a tym samym zwiększa się niebezpieczeństwo ciężkich zatruc.
- Niektóre składniki dymu tytoniowego wykazują działanie teratogenne¹⁰.
- Palenie tytoniu w ciąży może być przyczyną rozwoju u dziecka **plodowego zespołu nikotynowego, niskiej masy urodzeniowej**.

Literatura:

Cekiera C., (2005), *Tytoń. Uzależnienie, fakty i mity*, Lublin: Wydawnictwo Gaudium.
Szymborski J., Laskowska-Klita T., Mazur J. (red.), (2001), *Zdrowie naszych dzieci. Dzieciństwo wolne od dymu tytoniowego* Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

¹⁰Działanie teratogenne to szkodliwe działanie substancji, leków działających w małych dawkach w okresie organogenezy i embriogenezy (pierwszy trymestr ciąży). Wynikiem tego działania są wady rozwojowe. Mutschler E., (2004), *Farmakologia i toksykologia*, Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, s. 96–100.

**SCENARIUSZ 9. SZKODY ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z PALENIA TYTONIU.
PRZEWIDYWANIE SKUTKÓW I PONOSZENIE KONSEKWENCJI**

BIOLOGIA	Klasy I–III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> Przekazanie uczniom przez osoby palące i narażone na bierne wdychanie dymu tytoniowego rzetelnej wiedzy na temat konsekwencji palenia tytoniu. Uświadomienie uczniom bezpośrednich i odległych następstw palenia tytoniu. 	<ul style="list-style-type: none"> Skopiowane Załączniki 9.1. i 9.2. (po 4 szt.) Skopiowany Załącznik 9.3. (dla wszystkich uczniów)
	Czas trwania zajęć – 45 minut
Oczekiwane efekty	
Uczniowie będą:	
<ul style="list-style-type: none"> rozumieli, dlaczego palenie tytoniu powoduje negatywne skutki w całym organizmie; potrafili wymienić najczęstsze zaburzenia zdrowia związane z paleniem tytoniu. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Zachęć uczniów, by – chodząc po sali – powiedzieli jak największej liczbie osób, <i>co mogą zrobić, aby zachować dobre zdrowie</i>. Na koniec przypomnij, że jednym z czynników, który wpływa negatywnie na różne aspekty zdrowia człowieka, jest wdychanie dymu tytoniowego. Przedstaw wybrane dane epidemiologiczne świadczące o rozmiarze tego zjawiska, zwróć uwagę na udział młodzieży.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min) 1. Podziel uczniów na 4 grupy, poproś, aby zastanowili się nad konsekwencjami palenia tytoniu i wypełnili otrzymane arkusze (Załącznik 9.1.). 2. Poproś, aby na forum całej klasy przedstawiciele grup zaprezentowali wyniki swojej pracy. Zachęć uczniów, aby zastanowili się, czy wymienione przez nich konsekwencje dotyczą wszystkich palaczy tytoniu. Zwróć uwagę na czynniki indywidualne oraz na bezpośrednie i odległe efekty działania składników dymu tytoniowego na organizm człowieka. Wyjaśnij, że młodzi ludzie często bagatelizują odległe efekty palenia tytoniu.</p> <p>Ćwiczenie 2. (5 min) Zwróć uwagę, że dym tytoniowy wpływa negatywnie zarówno na osoby palące tytoń, jak i te, które bierne wdychają dym tytoniowy. Poproś uczniów, aby w grupach wypełnili jeszcze raz arkusze, jednak tym razem konsekwencje palenia dotyczyć będą biernych palaczy (Załącznik 9.2.). Na zadanie to przeznacz mniej czasu, ponieważ wiele konsekwencji będzie się powtarzać.</p> <p>Ćwiczenie 3. (15 min) Rozdaj każdemu uczniowi Załącznik 9.3. Poproś, aby każdy uczeń wypełnił go samodzielnie. Na koniec na forum grupy omówcie odpowiedzi.</p> <p>Część końcowa (5 min) Zapytaj, czego nowego uczniowie dowiedzieli się podczas tych zajęć?</p>	

Załącznik 9.1. Konsekwencje palenia tytoniu

OSOBY PALĄCE TYTOŃ

Funkcjonowanie organizmu	Samopoczucie
Kontakty interpersonalne	Konsekwencje finansowe

Załącznik 9.2. Konsekwencje biernego palenia tytoniu.

OSOBY NARAŻONE NA BIERNE PALENIE

Funkcjonowanie organizmu	Samopoczucie
Kontakty interpersonalne	Konsekwencje finansowe

Załącznik 9.3. Następstwa palenia tytoniu

Przeczytaj poniższe zdania i po zastanowieniu udziel odpowiedzi.

Informacje na temat następstw palenia tytoniu	TAK	NIE
1. Częstym następstwem palenia tytoniu jest pogorszenie smaku i węchu.		
2. Wypalenie jednego papierosa skraca życie średnio o 30 sekund.		
3. Co drugi nowotwór złośliwy u mężczyzn w wieku 35–65 lat w Polsce jest ściśle związany z paleniem tytoniu.		
4. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym upośledza syntezę przeciwciał, co jest przyczyną osłabienia układu odpornościowego.		
5. Palenie tytoniu wyrządza więcej szkód w organizmie mężczyzn niż kobiet.		
6. Przebywanie przez 4–5 godzin w zadymionym pomieszczeniu jest równoznaczne z wypaleniem kilku papierosów.		
7. Młodzi ludzie w okresie dojrzewania uzależniają się bardzo szybko, nawet po upływie tygodnia od rozpoczęcia palenia.		
8. Palenie tytoniu jest uznane za jedną z głównych przyczyn zgonów dorosłej populacji Polski, czemu można zapobiec.		
9. Bierne palenie jest jedną z przyczyn występowania chorób układu oddechowego u dzieci i przewlekłego zapalenia ucha środkowego.		
10. Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn nowotworów płuc.		
11. Palenie tytoniu przyspiesza rozwój miażdżycy tętnic.		
12. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko impotencji u mężczyzn.		
13. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko ciąży pozamacicznej u kobiet.		

Odpowiedzi

Informacje na temat następstw palenia tytoniu	TAK	NIE
1. Częstym następstwem palenia tytoniu jest pogorszenie smaku i węchu.	X	
2. Wypalenie jednego papierosa skraca życie średnio o 30 sekund.		X ¹¹
3. Co drugi nowotwór złośliwy u mężczyzn w wieku 35– 65 lat w Polsce jest ściśle związany z paleniem tytoniu.	X	
4. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym upośledza syntezę przeciwciał, co jest przyczyną osłabienia układu odpornościowego.	X	
5. Palenie tytoniu wyrządza więcej szkód w organizmie mężczyzn niż kobiet.		X ¹²
6. Przebywanie przez 4–5 godzin w zadymionym pomieszczeniu jest równoznaczne z wypaleniem kilku papierosów.	X	
7. Młodzi ludzie w okresie dojrzewania uzależniają się bardzo szybko nawet po upływie tygodnia od rozpoczęcia palenia.	X	
8. Palenie tytoniu jest uznane za jedną z głównych przyczyn zgonów dorosłej populacji Polski, czemu można zapobiec.	X	
9. Bierne palenie jest jedną z przyczyn występowania chorób układu oddechowego u dzieci i przewlekłego zapalenia ucha środkowego.	X	
10. Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn nowotworów płuc.	X	
11. Palenie tytoniu przyspiesza rozwój miażdżycy tętnic.	X	
12. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko impotencji u mężczyzn.	X	
13. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko ciąży pozamaciczej u kobiet.	X	

Źródło: Kowalewska A., opracowanie własne

¹¹ Papieros skraca życie średnio o 5 minut.

¹² Jedną z przyczyn może być mniejsza objętość płuc kobiet, a przez to – wyższe stężenie dymu tytoniowego.

10. Wpływ emocji na zachowanie człowieka. Radzenie sobie ze stresem. Myślenie pozytywne.

„Emocje to złożony zespół zmian cielesnych i psychicznych, obejmujących pobudzenie fizjologiczne, subiektywne odczucia, interpretację (ocenę) poznawczą i ekspresję behawioralną (zachowania)...”¹³. Emocje mają ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie zarówno psychiczne (np. poprzez zwiększenie lub zmniejszenie motywacji do działania), jak też fizyczne (powodując zmiany czynnościowe w pracy układu wegetatywnego, endokrynnego i immunologicznego). Sprężenie negatywnych stanów emocjonalnych, nieprawidłowej ekspresji emocji oraz zaburzeń czynnościowych organizmu jest najbardziej widoczne u dzieci i młodzieży. Długotrwałe utrzymywanie się niektórych emocji może prowadzić do zaburzeń funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji powodować zmiany chorobowe.

Większość badań dotyczących zależności pomiędzy funkcjonowaniem na poziomie psychicznym i fizycznym dotyczy tematyki stresu. Stres psychologiczny jest zakłóceniem równowagi pomiędzy zasobami (możliwościami) człowieka a wymaganiami otoczenia, które ocenia on, jako przekraczające te zasoby, a samą relację, jako zagrażającą dobrostanowi. Na sytuację stresową reagujemy na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym, behawioralnym i poznawczym. Reakcje fizjologiczne (przyspieszone tętno, krótki oddech, drżenie mięśni itp.) są odzwierciedleniem mobilizacji organizmu w sytuacji stresu. Emocjonalne aspekty reakcji na stres (lęki, spadek motywacji, depresja, poczucie przemęczenia, irytacja) wiążą się głównie z mechanizmem adaptacyjnym do zmian środowiska życia. Wśród behawioralnych reakcji na stres pojawiają się agresywne zachowania, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, narkotyków, błędy w działaniu, mała wydajność pracy. Z kolei aspekty poznawcze wiążą się z aktywizacją myślenia bądź ucieczką od problemów stresogennych.

Nie każdy stres jest niepożądany. Stres pozytywny (*eustres*), krótkotrwały, o niewielkim nasileniu, działa mobilizująco, motywująco, pobudzająco. Jednak stres negatywny (*dystres*), długotrwały lub o dużym nasileniu prowadzi do zmian (fizjologicznych, emocjonalnych, behawioralnych, poznawczych) związanych z reakcją stresową, a jego następstwa mogą być istotnym czynnikiem patogennym.

¹³Kleinginna P.R. & Kleinginna A.M., (1981), *A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition*, „Motivation and Emotion”, nr 5(4), s. 345–379.

W redukowaniu negatywnych skutków stresu kluczowe znaczenie mają indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem, a wśród nich:

- Rozwijanie wiedzy (daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości, umożliwia jasne i pozytywne myślenie).
- Kształtowanie pewności siebie i umiejętności życiowych, takich jak: współżycia w grupie, rozwiązywania konfliktów i problemów, łagodzenia skutków kryzysów, właściwej organizacji pracy).
- Otrzymywanie i dawanie wsparcia.
- Zdrowy styl życia: aktywność fizyczna (poprawia kondycję fizyczną i samopoczucie), zdrowe odżywianie (stabilizuje układ nerwowy), higiena snu i wypoczynku.
- Efektywne relaksowanie się (spędzanie wolnego czasu w sposób sprawiający przyjemność, zachowanie poczucia humoru, stosowanie technik relaksacyjnych).

W ostatnich latach coraz większe znaczenie przypisuje się też zastępowaniu myślenia negatywnego – pozytywnym (np. zamiast „nigdy nie uda mi się rozwiązać tych zadań” proponujemy „wiem, że innym uczniom udało się je rozwiązać, to dlaczego mi ma się nie udać? Jeśli dziś i jutro nad nimi popracuję, mam szansę przygotować je przynajmniej na tyle, żeby nauczyciel docenił moją pracę”). Pozytywne myślenie poprawia samopoczucie i zwiększa motywację do wprowadzania zmian. Zmiana sposobu myślenia wymaga jednak treningu, który warto zaproponować młodzieży.

Uczenie młodzieży radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami jest jedną z istotnych strategii profilaktycznych służących zapobieganiu sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne.

Literatura:

- Heszen I., Sęk H., (2007), *Psychologia zdrowia*, Warszawa: PWN.
- Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.), (2000), *Człowiek w sytuacji stresu*, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Oatley K., Jenkins J., (2003), *Zrozumieć emocje*, Warszawa: PWN.
- Sęk H., Pasikowski T. (red.), (2001), *Zdrowie – Stres – Zasoby*, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Terelak J., (2001), *Psychologia stresu*, Bydgoszcz: Oficyna wydawnicza Branta.

SCENARIUSZ 10. WPŁYW EMOCJI NA ZACHOWANIE CZŁOWIEKA. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM. MYŚLENIE POZYTYWNE

WYCHOWANIE FIZYCZNE	Klasy I–III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnienie zależności między przeżywanymi emocjami a funkcjonowaniem człowieka. Wyjaśnienie, czym jest stres i jakie są jego skutki. Uświadomienie, w jaki sposób można świadomie łagodzić skutki stresu. Nauka relaksowania się. 	<ul style="list-style-type: none"> Tablica lub duży arkusz papieru Załącznik 10.1. (skopiowany dla połowy grupy) Materace <p>Czas trwania zajęć – 2x45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty</p> <p>Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumieli zależności między emocjami a funkcjonowaniem organizmu; potrafili wskazać objawy stresu; rozumieli, że każdy człowiek powinien stosować indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem; potrafili w sytuacji stresu zmniejszyć swoje napięcie za pomocą prostych ćwiczeń relaksacyjnych. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (10 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie się zajmować wpływem emocji na funkcjonowanie człowieka i radzeniem sobie z negatywnymi emocjami. Poproś uczestników, aby podali kilka przykładów emocji pozytywnych (np. radość, miłość). Spytaj, jak funkcjonuje człowiek przeżywający tego typu emocje. Następnie poproś o przykłady emocji negatywnych (np. smutek, rozpacz). Spytaj o funkcjonowanie w takiej sytuacji. Powiedz, że każdy w swoim życiu przeżywa zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne, i bardzo ważną umiejętnością jest radzenie sobie ze swoimi emocjami, szczególnie tymi negatywnymi.</p> <p>Ćwiczenie 1. (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Powiedz, że jedną ze skutecznych metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami jest zastępowanie myślenia negatywnego – pozytywnym. Powiedz, że często sami zwiększamy swoje nieprzyjemne odczucia poprzez negatywne nastawienie do pewnych rzeczy czy sytuacji. Podaj przykład: <i>Jeśli nauczyciel zada do domu bardzo trudne zadania, możesz pomyśleć, nigdy nie uda mi się rozwiązać tych zadań – wtedy zdenerwowany, smutny i bezradny, nie będziesz miał ochoty w ogóle się nimi zająć (i pewnie nie uda ci się ich rozwiązać). A jeśli pomyślisz: <i>Jeżeli innym uczniom uda się je rozwiązać, to dlaczego mi ma się nie udać? Jeśli dziś i jutro nad nimi popracuję, mam szansę przygotować je przynajmniej na tyle, żeby nauczyciel docenił moją pracę.</i></i> Zaproponuj ćwiczenie. Ty podawaj myśli negatywne i proś młodzież o zastąpienie ich pozytywnym komunikatem. Przykłady myśli negatywnych: <ul style="list-style-type: none"> jestem gruby, nigdy nie uda mi się schudnąć; 	

- wykonywanie codziennych ćwiczeń jest strasznie męczące i czasochłonne, nigdy nie uda mi się ćwiczyć regularnie;
- jest strasznie dużo materiału do klasówki z historii, nie dam rady się nauczyć;
- ta książka, którą kazała nam przeczytać pani od polskiego, jest strasznie gruba, nie zdążę jej przeczytać na czas;
- i tak się nie dostanę do dobrego liceum, więc nie ma sensu się uczyć;
- nie podejść do tej grupy młodzieży, bo i tak mnie nie dopuszczą do dyskusji;
- nie będę odpowiadać na pytania nauczycielki, bo i tak mnie nikt nie słucha.

3. Spytaj, czy trudno jest zastąpić myśli negatywne pozytywnymi. Powiedz, że choć wydaje się to proste, to jednak – gdy towarzyszą nam negatywne emocje – myśli negatywne same się nam nasuwają i to my świadomie musimy sobie je zamienić na pozytywne. Tę technikę każdy z nas może ćwiczyć samodzielnie. Spytaj, jak czuje się osoba, które sformułowała sobie taki „pozytywny” komunikat.

Ćwiczenie 2. (20min)

1. Powiedz, że teraz zajmiecie się tematyką stresu. Spytaj, czy to pojęcie jest znane młodzieży i czym według niej jest stres. Podsumuj wypowiedzi uczniów, zwracając uwagę na to, że stres jest reakcją całego organizmu (ciała, myśli, zachowania) na trudną dla nas sytuację (która nas zaskoczyła, mamy wrażenie, że sobie nie poradzimy itd.). W sytuacji silnego stresu towarzyszy nam wiele emocji negatywnych.
2. Poproś, aby uczniowie dobrali się w pary. Każdej parze daj skopiowany Załącznik 10.1. Poproś, aby uczniowie napisali, co się dzieje z człowiekiem (jego ciałem, myślami i zachowaniem) w sytuacji stresu (np. boli go głowa, drżą mu ręce itd.). Poproś, aby swoje pomysły wpisali w odpowiednich miejscach wokół sylwetki, np. „nie może sobie nic przypomnieć” – na poziomie głowy.
3. Poproś, aby pary zaprezentowały reszcie klasy swoje prace.
4. Podsumuj, że – jak widać – cały nasz organizm jest zaangażowany w reakcję stresową, a musimy pamiętać o tym, że im dłużej trwa stres i im jest silniejszy, tym większe jest prawdopodobieństwo, że będzie miał długotrwałe niekorzystne skutki dla naszego organizmu i funkcjonowania.

Ćwiczenie 3. (20 min)

1. Burza mózgów – *Jak można radzić sobie ze stresem? Czy każdy człowiek robi to tak samo?* Podziel tablicę lub duży arkusz papieru pionową kreską na dwie połowy. Po lewej stronie zapisuj wszystkie strategie korzystne dla zdrowia, po prawej – niekorzystne (np. palenie papierosów, picie alkoholu, objadanie się).
2. Podsumuj, wskazując, że nie wszystkie strategie są dobre dla naszego zdrowia (podkreśl używanie substancji psychoaktywnych, które zamiast rozwiązywać problem, prowadzi do kolejnych stresogennych sytuacji). Powiedz, że aby skutecznie radzić sobie w sytuacjach trudnych można nauczyć się strategii radzenia sobie ze stresem, a potem stosować te, które dla nas są najskuteczniejsze. Wskaż na strategie polegające na nabywaniu wiedzy, kształtowaniu umiejętności, otrzymywaniu i dawaniu wsparcia, zdrowym stylu życia i efektywnym relaksowaniu się (krótki wykład).

Ćwiczenie 4. (25 min)

1. Zaproponuj naukę relaksowania się. Powiedz, że relaksacja nie zawsze musi zajmować dużo czasu, czasem wystarczy kilka spokojnych oddechów, gdy nie możemy sobie

pozwoić na więcej, bo nie ma odpowiednich warunków. Poproś, aby uczniowie wstali i zamknęli oczy. Poleć im, by zrobili dwa głębokie wdechy i wydechy, spróbowali rozluźnić mięśnie i jeszcze raz zrobili dwa głębokie wdechy i wydechy. Spytaj, czy czują się trochę bardziej rozluźnieni? Powiedz, że jeśli nie, to zawsze można powtórzyć to ćwiczenie np. na siedząco.

2. Powiedz, że jeśli mają chwilę czasu, mogą zastosować technikę głębokiego oddychania. Poproś, aby położyli się na chwilę na plecach (najlepiej na materacach), potem zaczęli powoli wdychać powietrze nosem. Powiedz, by najpierw napełnili dolną część płuc, następnie środkową i górną, po czym na 1–2 sekundy wstrzymali oddech, a następnie spokojnie rozluźnili mięśnie klatki piersiowej, pozwalając powietrzu opuścić płuca. Po kilku sekundach powinni powtórzyć cykl. Spytaj, jak się czują. Powiedz, że jeśli zaczęło im się kręcić w głowie, powinni spowolnić oddech.
3. Powiedz, że jeśli dysponują większą ilością czasu na relaks, mogą spróbować relaksacji progresywnej. Polega ona na tym, że leżąc na plecach, po kolei skupiamy się na częściach swojego ciała, myślimy o tym, że są ciężkie, następnie świadomie je relaksujemy i pozwalamy, by zapadły się w materac. Zaczynamy od stóp, a następnie przechodzimy przez kolana, uda, pośladki, brzuch i klatkę piersiową, dłonie, przedramiona, ramiona i barki, szyję, głowę, usta i żuchwę, oczy i policzki. Na końcu w myślach skanujemy swoje ciało, jeśli w którymś miejscu pozostało napięcie, relaksujemy je, by głębiej „zapadło się” w materac. Powiedz, że uczniowie mogą sami w domu wykonać to ćwiczenie. Ważne, by robili to bardzo wolno, relaksując każdy fragment swojego ciała. Zapytaj uczniów, czy sądzą, że relaksacja jest trudna.

Część końcowa (5 min) – podsumowanie i ewaluacja zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy nauczyli się na zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik 10.1. *Ciało, myśli i zachowania*

CIAŁO

MYŚLI I ZACHOWANIA



11. Asertywność – zachowania agresywne, uległe, asertywne. Konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych

Ważnym krokiem w treningu asertywności (por. str. 23) jest nabycie umiejętności rozróżniania zachowania pasywnego, uległego, agresywnego i asertywnego. **Komunikacja pasywna** oznacza brak bezpośredniej ekspresji uczuć, myśli i życzeń. Osoby posługujące się takim stylem komunikacji próbują wyrazić swoje pragnienia pośrednio (np. marszcząc czoło, płacząc, mamrocząc coś pod nosem) lub tłumią je całkowicie. Podporządkowują swoje potrzeby potrzebom innych, a także oczekują, że inni domyślą się, co one chcą powiedzieć. **Komunikacja agresywna** charakteryzuje się tym, że dana osoba potrafi wyrazić, co czuje, co myśli i czego chce, ale dzieje się to kosztem praw i uczuć innych ludzi. **Komunikacja asertywna** polega natomiast na formułowaniu jasnych wypowiedzi, ale przy poszanowaniu praw swoich i innych ludzi. Osoba asertywna:

- słucha uważnie i daje innym poznać, że ich wysłuchała;
- jest otwarta na negocjacje i gotowa na ustępstwa, ale nie kosztem swoich praw;
- potrafi formułować bezpośrednie prośby i otwarcie odmawiać;
- wie, jak prawić i przyjmować komplementy;
- umie zaczynać i kończyć rozmowy;
- skutecznie radzi sobie z krytyką (bez agresji czy obrony), potwierdzając słuszne zarzuty;
- jest pewna, silna i empatyczna;
- nie obwinia, nie atakuje, nie przykleja etykietek;
- mówi o faktach lub uczuciach (własnych, a nie innych osób).

Asertywność powiązana jest ściśle z poczuciem własnej godności oraz szacunkiem do samego siebie. Aby być asertywnym, należy uwierzyć w to, że ma się prawo do bycia sobą, wyrażania siebie, swoich uczuć, opinii, potrzeb (o ile nie narusza to praw innych osób), ma się swoje terytorium – myśli, tajemnice, rzeczy. Podstawą do zmiany traktowania samego siebie jest zmiana wewnętrznego dialogu, w którym w myślach powtarza się teksty dotyczące własnej osoby, działające jak samosprawdzające się przepowiednie, np. jestem dobry z matematyki lub jestem słabszy fizycznie od innych. Podkreślanie swoich mocnych stron (ale tych realnych) może okazać się pomocne w zmianie obrazu samego siebie, przyznaniu sobie praw i dzięki temu asertywnemu zachowywaniu się w różnych sytuacjach.

Ważnym obszarem, w którym przydaje się asertywność jest przyjmowanie ocen – pozytywnych i negatywnych pod swoim adresem (radzenie sobie z krytyką). Bardzo często mamy problem z przyjmowaniem pochwał – zaprzeczamy („coś ty, wcale mi się to ciasto nie udało!”), przeformułujemy pochwałę, aby nas nie dotyczyła („po prostu ten przepis jest dobry, każdemu się udaje”) albo obniżamy wartość naszego sukcesu („może być, ale moja mama robi lepsze!”) bądź swojej osoby („w kuchni jakoś sobie radzę, ale w innych dziedzinach jestem beznadziejna”). Często również nie potrafimy przyjmować krytyki i albo przyjmujemy ją biernie (milczymy, płaczemy) albo zaczynamy z nią walczyć – gromadzimy kontrargumenty („a kto wczoraj przygotował śniadanie?!”), usprawiedliwiamy się („naprawdę byłam wczoraj bardzo zmęczona”) lub atakujemy („jak możesz mi to zarzucać, sama nic nie robisz!”). Oba sposoby prowadzą do gromadzenia się negatywnych emocji.

Aby konstruktywnie przyjmować oceny, należy zaakceptować samego siebie, a ocenę traktować, jako jedną z wielu opinii, a nie prawdę obiektywną. Odpowiadając na krytykę, powinniśmy **wyrazić nasze zdanie** dotyczące prawdziwości opinii (np. „tak, ja też tak uważam” lub „nie, ja mam inne zdanie”), **zweryfikować fakty** („tak, to prawda, że dziś się spóźniłam, ale nie jest prawdą, że zawsze się spóźniam – w pozostałe dni przychodziłam punktualnie”), **odwoływać się do rzeczywistości, a nie do fantazji** („jeżeli chodzi ci o dzisiejsze spotkanie, rzeczywiście mało się odzywałam, gdyż bardzo bolała mnie głowa, ale to nie znaczy, że nie lubię spotkań towarzyskich – wczoraj byłam bardzo rozmowna”), **oddzielić treść dotyczącą działania od treści oceniających osobę** („nie zgadzam się, że jestem roztrzepana; rzeczywiście, dziś zapomniałam przynieść tę książkę, przyniosę ją jutro”), **oddzielić treść krytyki od formy, w jakiej została wyrażona** („zgadzam się z tobą, że położyłam książkę w złym miejscu – zaraz ją przełożę, ale nie podoba mi się, że na mnie krzyczysz, jest mi przykro, gdy zwracasz się do mnie w ten sposób”).

Równie ważne, jak przyjmowanie ocen jest ich wyrażanie wobec innych osób. Komunikaty asertywne składają się z (1) opisu sytuacji z własnej perspektywy, (2) wyrażenia własnych uczuć związanych z daną sytuacją i (3) wyrażenia swoich życzeń związanych z tą sytuacją. Należy unikać przyklejania etykietek, obwiniania i negatywnych osądów.

Literatura:

Król-Fijewska M., (2001), *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Warszawa: Intra.

McKay M., Davis M., Fanning P., (2003), *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańsk: GWP.

SCENARIUSZ 11. ZACHOWANIA AGRESYWNE, ULEGŁE, ASERTYWNE. KONSTRUKTYWNE PRZEKAZYWANIE I ODBIERANIE INFORMACJI ZWROTNYCH

WYCHOWANIE FIZYCZNE	Klasy I–III gimnazjum												
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce												
<ol style="list-style-type: none"> Zapoznanie młodzieży z różnymi rodzajami komunikatów – agresywnych, uległych i asertywnych. Zaprezentowanie zasad konstruktywnej krytyki. Uświadomienie uczniom, że – krytykując innych – nie powinni ich obrażać, lecz wyrażać swoje uczucia i opinie dotyczące zachowania, a nie osób. Pokazanie metod radzenia sobie z krytyką. 	<ul style="list-style-type: none"> Tablica lub duży arkusz papieru Wycięte opisy z Załącznika 11.1. Załącznik 11.2. (dla ¼ liczby uczniów) 												
	Czas trwania zajęć – 45 minut												
Oczekiwane efekty													
<p>Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafili wyrazić swoje negatywne zdanie w sposób konkretny, ale nieraniący innych; wiedzieli, że konstruktywna krytyka dotyczy zachowań, a nie ludzi; rozumieli, że – chcąc wyrazić swoją opinię – trzeba opierać się na faktach i unikać ocen, które mogą być źle przyjmowane przez innych ludzi. 													
Opis przebiegu zajęć													
<p>Wprowadzenie (2 min)</p> <p>Powiedz, że dziś będziecie się zajmować asertywnością. Spytaj, czy uczniowie wiedzą (pamiętają), co to jest asertywność. Podsumuj, że asertywność to sposób wyrażania uczuć, myśli, życzeń i dbanie o przestrzeganie należnych nam praw, ale bez naruszania praw innych. Powiedz, że zaczniecie od rozpoznawania zachowań agresywnych, biernych i asertywnych.</p>													
<p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Poproś, aby zgłosiło się 6 ochotników. Daj im do wylosowania opisy ról, w których za chwilę wystąpią (wycięte z Załącznika 11.1.). Poproś, aby przeczytali po cichu swoje role, a następnie znaleźli osobę, która wylosowała taki sam numer jak oni i odegrali przed klasą swoje scenki – kolejno osoby z numerami 1, 2 i 3. Scenkę rozpoczyna zawsze osoba „A”. Po każdej scenie spytaj klasę, jakie zachowanie prezentowała każda z osób (jedna osoba w każdej parze ma z góry narzucone zachowanie, a druga nie). Spytaj obu aktorów, jak się czuli w swoich rolach. Spytaj, czym charakteryzuje się każde z zachowań – agresywne, uległe i asertywne. Zachęć uczniów do dyskusji na temat skutków zachowań agresywnych, asertywnych i uległych. Podejdź do tablicy lub wykorzystaj duży arkusz papieru. Podziel go według wzoru: 													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Zachowanie agresywne</th> <th>Zachowanie uległe</th> <th>Zachowanie asertywne</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Zyski</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Straty</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Zachowanie agresywne	Zachowanie uległe	Zachowanie asertywne	Zyski				Straty			
	Zachowanie agresywne	Zachowanie uległe	Zachowanie asertywne										
Zyski													
Straty													

5. Podsumuj ćwiczenie, podkreślając, że nie w każdej sytuacji zachowanie asertywne jest najlepsze.

Ćwiczenie 2. (15 min)

1. Powiedz, że teraz zajmiecie się asertywnym przyjmowaniem komplementów i krytyki. Powiedz, że wiele osób ma z tym duży kłopot. Poproś, aby uczniowie dobrali się w pary i przez chwilę porozmawiali o tym, jak oni sami najczęściej reagują, gdy ktoś mówi im komplement, np. masz ładną bluzkę, jesteś bardzo mądry. Zapytaj, jak się wtedy czują?
2. Poproś, aby podzielili się z klasą swoimi refleksjami. Zachęć do dyskusji – co przeszkadza nam w przyjmowaniu komplementów (podkreśl, że często nie dajemy sobie prawa do bycia chwalonym, mamy niskie poczucie własnej wartości, wstydzimy się).
3. Spytaj, jak asertywnie powinniśmy reagować na komplementy (jeśli komplement jest słuszny – podziękować, bo mamy prawo być doceniani przez innych, odpowiedzieć np. „cieszę się, że ci się to podoba, smakuje itp.”).
4. Poproś, by teraz pary porozmawiały o tym, jak reagują na krytykę – co i w jaki sposób odpowiadają, jak się czują. Poproś, by porozmawiały zarówno o sytuacjach, w których krytyka jest słuszna, jak i o takich, kiedy nie jest słuszna.
5. Zachęć do podzielenia się z klasą swoimi refleksjami. Spytaj, jak w sposób asertywny można przyjąć krytykę. Uzupełnij wypowiedzi uczniów, zwracając uwagę na wyrażenie swojego zdania dotyczące prawdziwości opinii, zweryfikowanie faktów, odwołanie się do rzeczywistości, a nie do fantazji, oddzielenie treści dotyczących działania od treści oceniających osobę oraz treści krytyki od formy, w jakiej została wyrażona.
6. Podaj przykłady negatywnych opinii i poproś, aby klasa też przytoczyła propozycje asertywnych odpowiedzi:

Jesteś głupia, jeśli nie rozumiesz, jak zrobić to zadanie!

Ty mnie ignorujesz! Nigdy nie słuchasz, gdy do ciebie mówię!

Jesteś kompletnie nieodpowiedzialny! Jak mogłeś zapomnieć kluczy!

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Powiedz, że teraz zajmiecie się asertywnym wyrażaniem pozytywnych i negatywnych opinii. Powiedz, że mamy prawo wyrażać nasze opinie o innych ludziach, ale musimy to robić tak, aby ich nie urazić. Konstruktwna krytyka polega na tym, że mówimy o naszych uczuciach i konkretnych zachowaniach, które nam się nie podobają, a nie o osobach. Komunikaty asertywne składają się z: (1) opisu sytuacji z własnej perspektywy (np. umówiliśmy się na 17.00, a Ty spóźniłeś się 15 minut), (2) wyrażenia własnych uczuć związanych z daną sytuacją (np. jestem na Ciebie zła, bo musiałam stać na mrozie), (3) wyrażenia swoich życzeń związanych z tą sytuacją (np. proszę, nie rób tak więcej, a w razie kłopotów z dotarciem – po prostu zadzwoń), bez przyklejania etykietek, obwiniania i negatywnych osądów.
2. Podziel klasę na grupy 4-osobowe. Powiedz, że to ćwiczenie polega na zamianie krytyki raniącej drugą osobę na krytykę asertywną. Rozdaj Załączniki 11.2. i poproś o ich wypełnienie.
3. Poproś, aby liderzy każdej z grup zaprezentowali propozycje odpowiedzi do scenki 1, a następnie do scenki 2.
4. Skomentuj, że konstruktywnego wyrażania opinii trzeba się nauczyć.

Część końcowa (3 min) – podsumowanie i ewaluacja zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy się nauczyli na zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik 11.1. Zachowania

OSOBA 1A

Masz dziś wolne popołudnie i bardzo chcesz wybrać się gdzieś z kolegą/koleżanką (do kina, na spacer, do znajomych). Bardzo ci na tym zależy, bo wiesz, że od jutra będziesz miał/a bardzo dużo zajęć i przez najbliższe dwa tygodnie nie uda ci się spotkać ze znajomymi. Zaproponuj koledze/koleżance wspólne spędzenie czasu. Spróbuj jego/ją namówić.

OSOBA 1B – ULEGŁOŚĆ

Ostatnio sporo chorowałeś/łaś i masz zaległości w szkole. Dziś jest jedyny dzień, kiedy nie masz dodatkowych zajęć, więc jest okazja, aby trochę popracować, i jedyna szansa, żeby poprawić oceny na koniec roku. Kolega/koleżanka będzie cię namawiać do zmiany planów. Odpowiadaj bez przekonania, nie mówiąc wprost, co myślisz i czego tak naprawdę chcesz („chyba nie dam rady”, „nie bardzo mogę...”), próbuj wyrazić swoje pragnienia pośrednio (np. marszcząc czoło, cmokając, mamrocząc coś pod nosem), ulegnij namowom, ale bez przekonania.

OSOBA 2A – AGRESJA

Kolega/koleżanka pożyczył/a od ciebie książkę. Umówiony termin oddania minął wczoraj. Zažadaj natychmiastowego zwrotu książki, ale zrób to w sposób bardzo niegrzeczny – podniesionym głosem, mówiąc, że cię nie obchodzą jego/jej powody, bo ty chcesz natychmiast odzyskać książkę. Posługuj się zwrotami „jesteś niepoważny, nieuczciwy, nie można ci ufać” itd.

OSOBA 2B

Pożyczyłeś/łaś książkę od kolegi/koleżanki. Umówiony termin oddania minął wczoraj. Nie oddałeś/łaś książki, ponieważ nie zdążyłeś/łaś jej przeczytać, a wczoraj bardzo się źle czułeś/łaś i nie byłeś/łaś w szkole. Dziś po prostu zapomniałeś/łaś jej zapakować. Spróbuj się usprawiedliwić.

OSOBA 3A

Mieliście razem z kolegą/koleżanką przygotować dodatkową pracę na jutrzejszą lekcję geografii. Zostało już niewiele czasu, a kolega/koleżanka ciągle mówił/a, że nie ma kiedy się z tobą spotkać, żeby wspólnie popracować nad prezentacją. Bardzo się denerwujesz, że nie zdążycie. Powiedz, że jest niepoważny/a, niesolidny/a, że nigdy więcej nie będziesz z nim/nią niczego wspólnie robić i że dziś jest ostatnia szansa, żeby się spotkać.

OSOBA 3B – ASERTYWNOŚĆ

Mieliście razem z kolegą/koleżanką przygotować dodatkową pracę na jutrzejszą lekcję geografii. Zostało już niewiele czasu, a ty rzeczywiście w ostatnim tygodniu miałeś/łaś bardzo dużo obowiązków rodzinnych i nie mogłeś/łaś się spotkać z kolegą/koleżanką i popracować nad prezentacją. Przyznaj, że rzeczywiście z twojego powodu nie zrobiliście wcześniej tej pracy, wyjaśnij swoje powody, odpowiadaj spokojnie, ale nie pozwól się obrażać, powiedz, że jest ci przykro, że tak wyszło, ale nie uważasz, że jesteś niepoważny/a czy niesolidny/a. Zaproponuj spokojnie spotkanie.

Załącznik 11.2. Zachowania uległe, agresywne i asertywne

1. Wracasz do domu ze szkoły bardzo zmęczony/a. Masz sporo zadane, a do tego rodzice kazali ci posprzątać dziś w mieszkaniu, bo wieczorem przychodzą znajomi. Twój młodszy brat wrócił wcześniej, zjadł coś i zostawił brudne talerze i porozrzucane wszędzie ubrania, a do tego zaprosił swoich kolegów, którzy biegają po całym domu i krzyczą. Zwracasz się do brata:

AGRESYWNIE: „Ty flejtuchu! Jak możesz! Sprzątaj to natychmiast i wynoście się z domu!”

ASERTYWNIE:

Myślę.....

Czuję.....

Chcę.....

2. Nauczycielka biologii zadała do domu pracę w grupach. Każda grupa miała zebrać wiadomości na określony temat, przygotować materiały dla reszty klasy, krótki referat oraz plakat. Wasza koleżanka zobowiązała się, że narysuje plakat. Wszyscy dobrze wywiązałeś się ze swoich zadań, jednak plakat koleżanki wyglądał jak narysowany przed lekcją na kolanie. Nauczycielka pochwaliła wasze wystąpienia, jednak ze względu na plakat obniżyła wszystkim ocenę. Po lekcji zwracasz się do koleżanki:

AGRESYWNIE: „Jesteś beznadziejna! Przez Ciebie wszyscy cierpią! Nigdy więcej takiego samoluba w naszej grupie!”

ASERTYWNIE:

Myślę.....

Czuję.....

Chcę.....

12. Etapy uzależnienia – dlaczego jest przymus palenia

Rozwój uzależnienia od nikotyny to proces przebiegający najczęściej etapami: przygotowania, próbowania, eksperymentowania, regularnego palenia i uzależnienia.

Przyczyny, dla których ludzie sięgają po papierosy, zależą w dużym stopniu od aktualnego etapu palenia. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że o ile w początkowej fazie palenia osoba pali papierosy, „bo chce” palić i w każdej chwili może przestać palić, o tyle w późniejszych etapach wraz z rozwojem uzależnienia pali „bo musi”. Mechanizmy obronne, które uruchamiają się u osób uzależnionych, utrudniają im dostrzeżenie różnic w początkowym i późniejszym podejściu do palenia oraz podjęcia decyzji o niepaleniu. Do mechanizmów obronnych należy między innymi element iluzji i zaprzeczeń (koloryzowanie wspomnień, zaprzeczanie, minimalizowanie, racjonalizowanie konsekwencji wynikających z palenia, przenoszenie winy za palenie tytoniu i niepowodzenia z nimi związane na inne osoby).

Młodzież zapytana, dlaczego sięgnęła po pierwszego papierosa, najczęściej jako przyczynę podaje: chęć przynależności do grupy, doświadczenia nowych wrażeń, udowodnienia dorosłości, zmniejszenie lęków i frustracji. Zazwyczaj palenie tytoniu odbywa się podczas wakacji, imprez towarzyskich, ale również w szkole. Wiele osób podkreśla, że nastąpiło to pod wpływem presji grupy.

Przyczyny rozpoczęcia i kontynuowania palenia nie są takie jednoznaczne, jak wynika to z odpowiedzi młodzieży. Pod wpływem zachowań obowiązujących w środowisku osoba sięgająca po pierwszego papierosa wyrabia sobie postawę wobec tego zachowania; kształtuje się też intencja co do palenia w przyszłości. Rozpoczęcie i kontynuowanie palenia uwarunkowane jest nie jednym, ale integracją wielu czynników psychospołecznych, których często badane osoby nie uświadamiają sobie. Można wśród nich wyróżnić: **czynniki socjodemograficzne, czynniki środowiskowe, czynniki indywidualne (osobnicze, behawioralne i związane z aktualną postawą wobec palenia)**. Przykładowe przyczyny palenia podano w tabeli na następnej stronie.

Przykładowe przyczyny podjęcia próby palenia i eksperymentowania z paleniem

<p>Czynniki socjodemograficzne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wiek i płeć dziecka; • status społeczny; • stan rodziny; • wykształcenie rodziców.
<p>Czynniki środowiskowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • czynniki interpersonalne (pałacy rodzice, rodzeństwo, rówieśnicy, zachowania grup rówieśniczych, więzi społeczne); • normy obyczaje środowiska, w tym reakcje rodziców na palenie tytoniu przez dziecko; • czynniki wpływające na akceptację palenia i dostępność tytoniu.
<p>Czynniki indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osobista wiedza o zdrowotnych następstwach palenia; • funkcjonalne znaczenie palenia tytoniu przez dzieci i młodzież; • zasięg subiektywnego postrzegania skutków pozytywnych lub negatywnych palenia tytoniu; • samoocena, postrzeganie własnej osoby, wiara w siebie; • czynniki osobowościowe; • stan psychiczny; • wyniki w nauce; • niedostosowanie społeczne; • aktywność fizyczna; • podatność na wpływy rówieśników; • umiejętność przeciwstawiania się presji innych; • umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Źródło: Kowalewska A., opracowanie własne

W rozwoju uzależnienia wyróżnić można:

Uzależnienie społeczne – związane z przynależnością do grupy, w której normą towarzyską jest palenie papierosów. Palenie papierosów jest elementem spotkań towarzyskich, rozmów, pretekstem do przerwy w pracy itp. Często osoba na początku pali papierosy tylko w obecności danych osób, w określonej sytuacji, a z czasem rozwija się u niej uzależnienie fizyczne.

Uzależnienie psychiczne – polegające na odczuwaniu ogromnej potrzeby zapalenia papierosa i występowaniu trudności w utrzymywaniu kontroli nad używaniem danego środka. W określonych sytuacjach, np. podczas spotkań z przyjaciółmi, pobytu w kawiarni, picia kawy, odczuwasz trudny do opanowania przymus palenia tytoniu, a nawet w momentach, kiedy z jakiegoś powodu nie palisz, myślisz jak byłoby fajnie to zrobić lub liczysz czas kiedy wreszcie będzie to możliwe. W pewnych sytuacjach, miejscach przymus jest tak duży, że osoba pali, choć wcześniej z różnych przyczyn obiecywała sobie tego nie robić.

Uzależnienie fizyczne – jest skutkiem wbudowania nikotyny, głównego składnika dymu tytoniowego, odpowiedzialnego za powstanie uzależnienia, w cykl przemian fizjologicznych organizmu. O jego występowaniu świadczą takie objawy jak: **czas zapalenia pierwszego papierosa po przebudzeniu, gotowość do rezygnacji z pierwszego papierosa, liczba codziennie wypalanych papierosów**. Zaprzestanie palenia tytoniu lub ograniczenie jego dawki prowadzi do powstania zespołu odstawiennego (abstynencyjnego), do objawów którego należy ogromna potrzeba zapalenia papierosa, rozdrażnienie, zawroty głowy, senność lub bezsenność, obniżony nastrój itp.

Literatura:

Kowalewska A., (2010), *Zapobieganie paleniu tytoniu*, [w:] Niewiadomska I, Kalinowski M. (red.), *Wezwanie do działania. Zasoby społeczne w profilaktyce zachowań destrukcyjnych*, Lublin: Wydawnictwo KUL.

Szyborski J., Laskowska-Klita T., Mazur J. (red.), (2001), *Zdrowie naszych dzieci. Dzieciństwo wolne od dymu tytoniowego*, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

SCENARIUSZ 12. ETAPY UZALEŻNIENIA – DLACZEGO JEST PRZYMUS PALENIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE	Klasy I–III gimnazjum
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
1. Zapoznanie uczestników z etapami i rodzajami uzależnienia. 2. Uświadomienie mechanizmów, które stosuje osoba uzależniona, w celu kontynuowania swojego zachowania, pomimo znanych jej konsekwencji.	<ul style="list-style-type: none"> • Załączniki 12.1., 12.2A., 12.2B. • Tablica
	Czas trwania zajęć – 45 minut
Oczekiwane efekty	
Uczestnicy będą:	
<ul style="list-style-type: none"> • rozumieli różnicę pomiędzy uzależnieniem fizycznym, psychicznym i społecznym; • potrafili wymienić mechanizmy obronne stosowane przez osoby uzależnione. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Poproś uczestników, aby dokończyli następujące zdanie: <i>Ludzie palą papierosy, ponieważ...</i> Na końcu wyjaśnij, że dzisiejsze zajęcia będą poświęcone uzależnieniu od nikotyny.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min) Rozdaj uczniom załącznik 12.1. i poproś, aby przeczytali poszczególne odpowiedzi młodych ludzi na temat palenia tytoniu i zastanowili się, czym one się różnią. Poproś, aby uczestnicy na forum grupy, podzielili się swoimi przemyśleniami. Wyjaśnij im, że wyróżniamy uzależnienie fizyczne, psychiczne i społeczne. Podaj różnice między nimi.</p> <p>Ćwiczenie 2.(10 min) Podziel uczniów na grupy 4-osobowe, rozdaj załączniki 12.2.A. i 12.2.B. Wyjaśnij, że uzależnienie rozwija się etapami. Poproś, aby przyporządkowali przyczyny palenia tytoniu do odpowiedniego etapu. Przedstawiciele prezentują wyniki swojej pracy na forum grupy. Wyjaśnij, że rozwój uzależnienia jest pewnym procesem, który u różnych osób przebiega w różnym tempie. Rzucenie palenia jest możliwe na każdym z etapów, jednak w miarę upływu czasu u osoby rozwijają się różne rodzaje uzależnień i dlatego staje się to coraz trudniejsze.</p> <p>Ćwiczenie 3. (10 min) Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie jakąś osobę z ich otoczenia lub bohatera jakiegoś filmu, książki, który według nich jest osobą uzależnioną od nikotyny. Poproś, aby zastanowili się, w jaki sposób argumentuje on/ona, dlaczego nie rzuca palenia. Wypowiedane zdania zapisuj na tablicy. Wyjaśnij, że osoba uzależniona cały swój wysiłek skupia na tym, aby przekonać siebie i innych, że nie jest uzależniona. Zwróć uwagę na te mechanizmy, omawiaj je na przykładach podawanych wcześniej przez uczniów.</p> <p>Część końcowa (5 min) Zapytaj uczniów, czy dzisiejsze zajęcia pozwoliły im lepiej zrozumieć, dlaczego osoby palące tytoń czują potrzebę zapalenia?</p>	

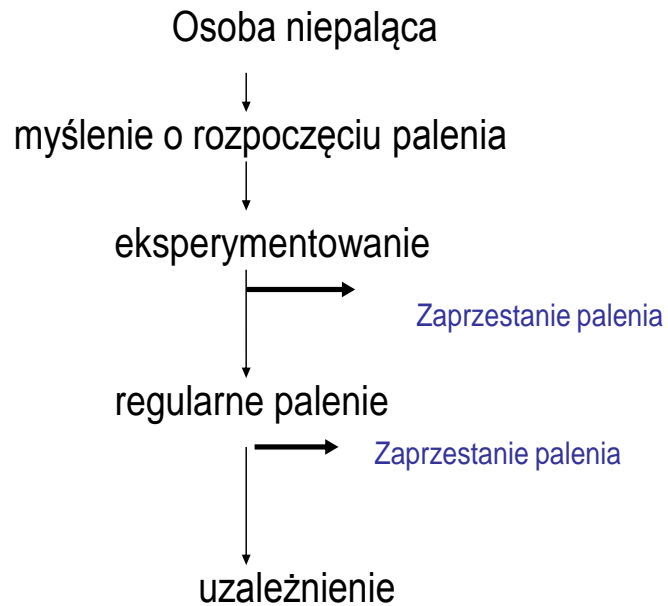
Załącznik 12.1. Sytuacje towarzyszące paleniu tytoniu

Jola obiecała sobie, że dziś nie będzie palić, ale spotkała się ze znajomymi z nowej paczki. Poszli do parku i prawie wszyscy zaczęli palić papierosy. Jola poczuła się bardzo dziwnie i miała ogromną potrzebę zapalenia.

Piotr mówi, że nie palił papierosów dwa tygodnie, ale spotkał się z koleżanką z uczelni w ulubionej kawiarence. Zawsze, jak się tam spotykają, siadają w ogródku i zamawiają kawę. Jak kawa, to oczywiście i papieros.

Agnieszka obudziła się rano, szybko wyszła z psem na spacer. Zawsze, jak z nim spaceruje, pali papierosa. Rodzice Agnieszki dziwią się, że tak szybko wychodzi rano z psem na spacer, ale dla niej to jedyny sposób na zapalenie papierosa po przebudzeniu.

Załącznik 12.2.A Etapy uzależnienia od tytoniu



Źródło: Kowalewska A., opracowanie własne na podstawie Zatoński W.

Załącznik 12.2.B. *Etapy uzależnienia*

Przyporządkuj dane sytuacje do odpowiedniego etapu uzależnienia od palenia tytoniu. Pomyśl, jakie mogły być jeszcze inne przyczyny palenia tytoniu oprócz tych, które wymieniały dane osoby.

- Muszę zapalić, jestem taki zdenerwowany, a siostra mówi, że zawsze jej to pomaga.
- Wszyscy już spróbowali papierosa, a ja nie. Dzisiaj, jak pójdziemy do parku po lekcjach, to spróbuję.
- Ela namawiała mnie na wypalenie pierwszego papierosa, jakbym nie zapaliła, pomyślałaby, że jestem tchórzem.
- Czułam się źle na tej imprezie, oni byli tacy dorośli. Zapaliłam papierosa i zrobiło się lepiej.
- Po wypaleniu papierosa czułam się źle, ale spróbowałam jeszcze raz, bo przecież inni mówią, że to fajne.
- Poprzednim razem, jak wypaliłam papierosa, bałam się, że rodzice poczują, ale nic się nie stało. Mam nadzieję, że tak będzie i tym razem.
- Ja nie jestem palaczem, jeszcze nigdy nie kupiłam papierosów, palę tylko jak mnie poczęstują.
- Kupuję papierosy, ale tylko jak spotykamy się w klubie.
- Nie palę dużo, inni palą więcej.
- Niech przestaną mi mówić o rzuceniu palenia, bo i tak tego nie zrobię.
- Nie paliłabym wcale papierosów, ale rodzice ciągle mnie denerwują.
- Jak znajdę w ciężę, to na pewno rzucę palenie, ale nie teraz.

Źródło: Kowalewska A., opracowanie własne

IV etap edukacyjny



Szkoły ponadgimnazjalne

13. Znajomość i egzekwowanie prawa. Korzyści wynikające z wprowadzenia i egzekwowania formalnych i nieformalnych przepisów dotyczących zakazu i ograniczenia palenia

Wśród sześciu strategii profilaktycznych zaproponowanych przez WHO w pakiecie MPOWER¹⁴ w celu przeciwdziałania światowej epidemii palenia tytoniu, jedna dotyczy ochrony ludzi przed dymem tytoniowym. Nawet niewielkie narażenie na dym tytoniowy jest niebezpieczne dla ludzi, w związku z tym wiele państw podjęło działania w celu wprowadzenia całkowitego zakazu palenia tytoniu w miejscach publicznych, w tym w restauracjach, pubach oraz na przystankach autobusowych. Doświadczenia Irlandii, Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych i Kanady wskazują, że wprowadzenie zakazu lub nawet ograniczenie palenia tytoniu w miejscach publicznych przyczynia się nie tylko do ograniczenia narażenia osób niepalących na wysokie stężenie składników zawartych w dymie tytoniowym, ale również pomaga osobom palącym podjąć decyzję o ewentualnym rzuceniu palenia, a w przypadku osób, które rzuciły palenie – wytrwać w niepaleniu. Ponadto wykazano, że dzięki informacjom przekazywanym na temat szkodliwości palenia tytoniu przed i po wprowadzeniu w życie zakazu palenia w miejscach publicznych zwiększyła się wśród osób palących i niepalących wiedza na temat szkodliwości palenia, co sprzyja kształtowaniu się u ludzi postaw nastawionych na ochronę siebie i innych osób przed biernym paleniem.

W Polsce na mocy ustawy z dnia 8 kwietnia 2010 roku o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych oraz ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz.U. z 2010 roku Nr 81, poz. 529) obowiązuje całkowity zakaz palenia w środkach transportu publicznego (m.in. taksówkach, samochodach służbowych), publicznych miejscach przeznaczonych do wypoczynku i zabawy dzieci oraz na przystankach komunikacji miejskiej. W zamkniętych obiektach publicznych o odpowiedniej powierzchni istnieje możliwość palenia tytoniu w wyznaczonych miejscach.

Wielu specjalistów zwraca jednak uwagę, że wprowadzenie zakazów palenia tytoniu nie przyniesie oczekiwanych efektów, jeśli nie będą one respektowane. W takich

¹⁴ MPOWER – nazwa pochodzi od pierwszych słów wyrazów angielskich opisujących 6 strategii w ograniczeniu epidemii palenia tytoniu na świecie: **M**onitor – monitorowanie konsumpcji tytoniu i działań prewencyjnych; **P**rotect – ochrona ludzi przed dymem; **O**ffer – oferowanie pomocy w rzuceniu palenia; **W**arn – ostrzeganie o niebezpieczeństwach; **E**nforce – wprowadzanie zakazów promowania i reklamowania oraz sponsorowania przez przemysł tytoniowy; **R**aise – podnoszenie podatków od wyrobów tytoniowych.

przypadkach mogą one przyczynić się do wyrobienia wśród młodych ludzi przekonania, że przepisów nie należy przestrzegać. Obserwowanie jakiegoś zachowania wielu osób w swoim bezpośrednim otoczeniu, ale również w mass mediach, np. idoli lub innych osób publicznych, sprzyja wyrobieniu poglądu, że w ten sposób postępuje większość ludzi (**falszywe przekonanie normatywne**). Takie przekonanie staje się często dla młodych ludzi przyczyną do podjęcia danego zachowania, ponieważ odbierają je jako rodzaj presji, aby zachowywać się jak „większość” (por. str. 38). Mechanizm ten dotyczy przepisów formalnych, ale wyjaśnia też zachowania człowieka w przypadku oczekiwań nieformalnych.

Literatura:

Bandura A., (2007), *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kowalewska A., (2010), *Zapobieganie paleniu tytoniu*, [w:] Niewiadomska I, Kalinowski M. (red.) *Wezwanie do działania. Zasoby społeczne w profilaktyce zachowań destrukcyjnych*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

SCENARIUSZ 13. ZNAJOMOŚĆ I EGZEKWOWANIE PRAWA. KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z WPROWADZENIA I EGZEKWOWANIA PRZEPISÓW DOTYCZĄCYCH ZAKAZU

I OGRANICZENIA PALENIA

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE	Klasy I–III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnienie pojęć przekonań normatywnych, fałszywych przekonań normatywnych i związku pomiędzy nimi a naszymi zachowaniami. Umożliwienie uczniom poznania poglądów ich rówieśników na temat zakazu palenia tytoniu w różnych miejscach. Uświadomienie sobie własnych postaw wobec zakazu palenia tytoniu w różnych miejscach. Kształcenie umiejętności wyrażania swoich poglądów, słuchania poglądów innych osób. 	<ul style="list-style-type: none"> Małe kartki papieru Kartki formatu A4 z zapisanymi stwierdzeniami (zgadzam się, zdecydowanie zgadzam się, nie zgadzam się, zdecydowanie nie zgadzam się, trudno powiedzieć)
	Czas trwania zajęć – 45 minut
<p>Oczekiwane efekty Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumieli wpływ przekonań normatywnych na zachowania ludzi; potrafili podać argumenty za wprowadzaniem zakazów palenia tytoniu. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Rozdaj uczniom małe kartki. Poproś uczestników, aby pomyśleli o jakimś zachowaniu, o którym myślą, że w ten sposób zachowuje się większość ludzi, oraz o takim, które ich zdaniem podejmują tylko nieliczni (np. myją codziennie rano włosy, robiąc leniwe kluski, dodają do nich ziemniaki, lubią śpiewać podczas kąpieli itd.). Poproś, by zapisali te zachowania na kartce.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Poproś, aby wszyscy uczniowie wstali i podchodzili do siebie wzajemnie, pytając, czy ludzie – często, rzadko lub wcale – podejmują zachowania, które zapisali na kartkach (każdy niech podejście do jak największej liczby osób, a jeśli klasa jest duża, to wyznaczamy, do ilu osób mają podejść; jeśli – za mała, to powinni porozmawiać z każdą osobą). Poinformuj uczniów, aby nie mówili jak często oni sami je podejmują. Odpowiedzi niech zapiszą na kartce, ale tak, aby pozostałe osoby tego nie widziały. Po wykonaniu zadania poproś, aby uczniowie ponownie usiedli i podzielili się swoimi spostrzeżeniami. Zapytaj, czy byli zdziwieni uzyskanymi wynikami. Pod koniec tego ćwiczenia wyjaśnij pojęcie przekonania normatywnego, powiedz, że człowiek ma tendencję do zawyżania lub zaniżania częstości występowania pewnych zachowań w zależności od tego, jak często sam je podejmuje. W rzeczywistości ludzie mają tendencję do kształtowania fałszywych przekonań normatywnych. <p>Ćwiczenie 2. (20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Rozwieś na poszczególnych ścianach kartki z napisami: <i>zdecydowanie zgadzam się,</i> 	

zgadzam się, trudno powiedzieć, nie zgadzam się, zdecydowanie nie zgadzam się. Powiedz uczniom, że będziesz czytać pewne stwierdzenia, a oni mają zastanowić się, co sądzą na ten temat, a następnie na dany przez siebie sygnał – ustawić się w odpowiednim miejscu. Następnie zachęć ich do wyrażenia opinii, dlaczego zajęli to miejsce.

Stwierdzenia:

- W Polsce palenie tytoniu w miejscach publicznych powinno być całkowicie zakazane.
 - Powinno być zabronione palenie w samochodach.
 - W szkole palenie tytoniu powinno być całkowicie zakazane.
 - Zakaz palenia tytoniu powinien dotyczyć również nauczycieli i innych pracowników szkoły.
 - Pełnoletni uczniowie powinni mieć możliwość palenia tytoniu.
 - Rodzice nie powinni palić tytoniu w domu.
 - Rodzice nie powinni palić tytoniu w obecności dzieci.
 - Palenie tytoniu na przystankach autobusowych powinno być zabronione .
2. Powiedz, że ćwiczenie pozwoliło uczniom poznać swoje własne poglądy. Zwróć uwagę, że nieraz osoby stawały w różnych miejscach, ale jak uzasadniały swój wybór, to okazywało się, że miały taki sam pogląd na dany temat. Poproś, aby na koniec uczniowie zastanowili się, jakie argumenty oprócz zdrowotnych przemawiały za wprowadzeniem zakazu palenia tytoniu. W przypadku przepisów nieformalnych zwróć uwagę, jak ważna jest rozmowa na ten temat, bo często coś, co dla nas jest oczywiste, nie musi być takie dla innych.

Część końcowa (5 min)

Zapytaj, czy dzisiejsze zajęcia pozwoliły uczniom lepiej zrozumieć konieczność wprowadzania przepisów prawnych, w tym dotyczących palenia tytoniu.

14. Korzyści finansowe dla przedsiębiorstwa, wynikające z wprowadzenia zakazu palenia tytoniu

W Kanadzie i USA od wielu lat działają programy skierowane do pracodawców, których celem jest przekonanie ich do wdrażania programów antynikotynowych w miejscu pracy. Wśród korzyści przemawiających za wprowadzeniem takich programów wymienia się poprawę zdrowia pracowników oraz korzyści finansowe. Najczęściej programy takie propagują firmy farmaceutyczne, które produkują preparaty wykorzystywane w leczeniu uzależnienia od nikotyny. Wśród argumentów za wprowadzeniem zakazu palenia w miejscu pracy najczęściej wymienia się:

- Osoby palące tytoń w porównaniu z osobami niepalącymi przebywają w skali roku na zwolnieniu chorobowym średnio o 2 dni dłużej.
- W skali roku osoby palące tytoń przeznaczają ok. 28 dni na palenie tytoniu, przyjmując, że poza czasem przeznaczonym na przerwę wypalają 4 papierosy dziennie, a każdy papieros zajmuje im wraz z dojściem do palarni 15 min. Jeśli w firmie liczba osób jest większa, koszty związane z paleniem gwałtownie rosną.
- Pracodawca musi jeszcze doliczyć koszty związane z adaptacją pewnych pomieszczeń na palarnie (wymagania dotyczące tych pomieszczeń systematycznie się zwiększają – odpowiednie filtry, prąd przeznaczony na ich utrzymanie itd.).

Firmy, prezentując koszty związane z paleniem tytoniu przez pracowników i koszty związane z realizacją programu, wykazują oszczędności, jakie może poczynić pracodawca, który zdecyduje się przystąpić do programu. Zwracają jednak uwagę, że musi on być starannie przygotowany. Pracownik w ramach programu powinien uzyskać fachową pomoc lekarską (niektóre leki używane w rzucaniu palenia mogą być przepisane tylko przez specjalistów), poznać opracowany system motywacyjny, mieć szeroki dostęp do materiałów i wsparcia podczas kuracji.

Literatura:

Program antynikotynowy w miejscu pracy. Zyskaj bez nikotyny. Glaxo Wellcome.

**SCENARIUSZ 14. KORZYŚCI FINANSOWE DLA PRZEDSIĘBIORSTWA,
WYNIKAJĄCE Z WPROWADZENIA ZAKAZU PALENIA TYTONIU**

PODSTAWY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI	Klasy I–III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
1. Uświadomienie korzyści płynących z wprowadzenia zakazu palenia tytoniu przez pracodawcę. 2. Kształcenie postaw antynikotynowych.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki papieru A4 • Arkusze papieru A3, kredki <p style="text-align: center;">Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • znali motywy skłaniające firmy do wprowadzenia zakazów palenia w miejscu pracy; • potrafili przytoczyć argumenty za wprowadzeniem programów antynikotynowych w miejscu pracy. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Poproś, by uczniowie udzielili odpowiedzi na pytanie: <i>Jeśli w przyszłości byłbym pracodawcą, to czy zatrudniłbym/abym osobę palącą tytoń?</i> Poproś o podanie argumentów dlaczego by tak zrobili.</p> <p>Ćwiczenie 1. (20 min) Podziel uczniów na grupy czteroosobowe, rozdaj im kartki A4. Poproś, aby zastanowili się nad korzyściami wynikającymi z wprowadzenia zakazu palenia w miejscu pracy i spisali swoje pomysły. Następnie poproś, aby przedstawiciele grup zaprezentowali wyniki. W razie konieczności uzupełnij wypowiedzi, zwróć uwagę, że korzyści te można podzielić na zdrowotne, społeczne i finansowe. Powiedz, że w dalszej części lekcji zajmiecie się tylko korzyściami finansowymi. Wyjaśnij, że z opublikowanych danych wynika, że w pracy osoby palące wypalają średnio około 5 papierosów, zwróć uwagę, że może być ich więcej. Przyjmując, że średnio palenie tytoniu zajmuje około 15 min (wyjście i powrót) poproś, aby obliczyli ile czasu osoba traci na palenie tytoniu w skali tygodnia, miesiąca i roku. Na koniec wyjaśnij, że wielu pracodawców, uwzględnia ten czas, wypłacając wynagrodzenie.</p> <p>Ćwiczenie 2. (15 min) Poproś, aby uczniowie, pracując w grupach, napisali wiersz lub narysowali plakat na temat tego, w jaki sposób pracodawca może zachęcić pracownika do rzucenia palenia. Grupy prezentują wyniki pracy na forum klasy.</p> <p>Część końcowa (5 min) Poproś, aby uczniowie jeszcze raz udzielili odpowiedzi na pytanie: <i>Jeśli w przyszłości byłbym pracodawcą, to czy zatrudniłbym/abym osobę palącą tytoń?</i> Zapytaj też, czy ich zdanie zmieniło się po tych zajęciach. Poproś, by podali argumenty, które mogłyby wpłynąć na ich decyzję.</p>	

15. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych

Okres adolescencji, najczęściej widziany przez pryzmat buntu, upadku autorytetów i zachowań ryzykownych, jest przede wszystkim czasem przygotowania do dorosłości – do samodzielnego, odpowiedzialnego życia. Młodzi ludzie próbują sobie odpowiedzieć na pytania: „Kim jestem?“, „Kim chcę być?“, walczą o swoją autonomię i nie chcą, by ich traktowano jak dzieci. Wiele konfliktów pomiędzy dorosłymi a nastolatkami wynika z ustalania nowych zasad i podziału odpowiedzialności. Często rodzice i nauczyciele nadal traktują nastolatków jak kilka lat wcześniej – uważają, że najlepiej wiedzą, co jest dla nich dobre, i chcą sami decydować o wszystkim. Nastolatki nadopiekuńczość traktują jako ograniczenie wolności i walczą o swoje prawa. Z drugiej strony, jeśli dorośli nie nauczą młodzieży brania odpowiedzialności za siebie, za kilka lat staną przed problemem niesamodzielnności młodych dorosłych.

Jednym z bardzo ważnych obszarów odpowiedzialności jest zdrowie. Już dawno minęły czasy, gdy uważano, że za zdrowie odpowiedzialność ponosi służba zdrowia (zgodnie ze słynnym „Kołem Lalonde’a” z 1974 r. służba zdrowia odpowiada za nasze zdrowie jedynie w ok. 10%, czynniki genetyczne w ok. 20%, czynniki środowiskowe w ok. 20%, a styl życia aż w 50%). Coraz więcej mówi się o zdrowym stylu życia i profilaktyce, odwołując się do hasła „Twoje zdrowie w Twoich rękach”. Porusza się też kwestie związane z wpływem środowiska (zarówno fizycznego, jak i społecznego). Uświadomienie nastolatkom, że ich zdrowie zależy przede wszystkim od nich samych, jest bardzo ważnym krokiem w kierunku zachowania ich zdrowia w przyszłości.

Zgodnie ze współczesnym podejściem zdrowie to nie tylko stan niewystępowania choroby, ale również zasób, potencjał, dyspozycja i zdolność do stawiania czoła wyzwaniom. Zdrowie to też proces poszukiwania i utrzymywania równowagi na kontinuum między chorobą a pełnym zdrowiem; zdrowie to również wartość zasługująca na starania. Dlatego jednym z istotnych elementów edukacji zdrowotnej jest zwiększenie świadomości młodzieży, dotyczącej takiego rozumienia zdrowia, a także uświadomienie, że to młodzi ludzie ponoszą odpowiedzialność za swoje zdrowie i że od ich decyzji zależy ono w przyszłości.

Literatura:

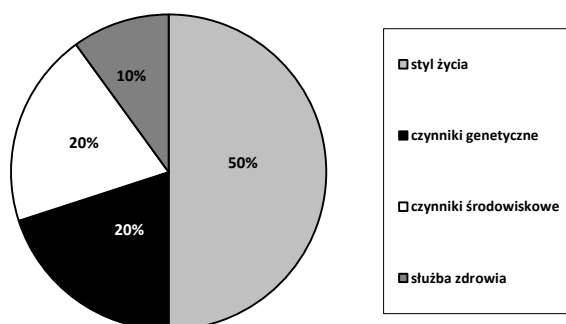
Heszen I., Sęk, H., (2007), *Psychologia zdrowia*, Warszawa: PWN.
Wojnarowska B. (red.), (2007), *Edukacja zdrowotna*, Warszawa: PWN.

SCENARIUSZ 15. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ZDROWIE WŁASNE I INNYCH

PODSTAWY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI	Klasy I–III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie młodzieży z różnymi definicjami zdrowia. 2. Poinformowanie o różnych czynnikach determinujących zdrowie. 3. Uświadomienie uczniom, że to oni w znaczącym stopniu są odpowiedzialni za własne zdrowie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hasła wycięte z Załącznika 15.1. • Tablica lub duży arkusz papieru • Kredki lub flamastry • Załącznik 15.2. (kilka kopii)
	Czas trwania zajęć – 45 minut
<p>Oczekiwane efekty</p> <p>Po zajęciach uczniowie w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafili zdefiniować pojęcie zdrowia; • wiedzieli w jakim stopniu różne czynniki determinują nasze zdrowie; • rozumieli, że odpowiedzialność za własne zdrowie w największym stopniu spoczywa na nas samych. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie się zajmować tematyką zdrowia. Poproś, aby uczniowie wymienili kilka powiedzeń, przysłów, cytatów, w których pojawia się słowo „zdrowie” (np. „szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie...”, „Litwo, ojczyzno moja, ty jesteś jak zdrowie...”, „zdrów jak ryba”, „zdrów jak koń”, „na zdrowie”). Podkreśl, że – jak widać – zdrowie dość często pojawia się i w literaturze i mowie codziennej. Świadczy to o jego dużym znaczeniu.</p> <p>Ćwiczenie 1. (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz, że zaczniecie lekcję od definicji zdrowia. Spytaj, czym jest zdrowie (dobrostanem fizycznym, psychicznym, społecznym, brakiem choroby, stanem ogólnego dobrego samopoczucia). Powiedz, że zdrowie jest czymś więcej niż brakiem kaszlu czy kataru. 2. Podziel uczniów na 3 grupy. Poproś, aby każda z grup przygotowała krótkie wyjaśnienie definicji: grupa 1 – zdrowie to zasób, potencjał, dyspozycja i zdolność do stawiania czoła wyzwaniom, grupa 2 – zdrowie to proces poszukiwania i utrzymywania równowagi na kontinuum między chorobą a pełnym zdrowiem, grupa 3 – zdrowie to wartość zasługująca na starania (Załącznik 15.1.). 3. Poproś liderów grup o zaprezentowanie swojego stanowiska. 4. Podsumuj różne definicje zdrowia. <p>Ćwiczenie 2. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spytaj, od czego zależy nasze zdrowie. Poproś uczniów o podanie jak największej liczby pomysłów. (burza mózgow). Tablicę lub duży arkusz papieru podziel na 4 części. Odpowiedzi uczniów zapisuj na tablicy w 4 grupach: 1. – odpowiedzi mówiące o udziale służby zdrowia; 2. – naszego stylu życia; 3. – czynników środowiskowych; 4. – czynników genetycznych (nazwy tych grup podaj dopiero na końcu zbierania pomysłów). 2. Poproś uczniów, aby dobrali się w 4-osobowe grupy. Każdej z grup rozdaj skopiowany 	

Załącznik 15.2. Poproś, aby uczniowie podyskutowali w grupach o tym, w jakim stopniu nasze zdrowie zależy od każdego z rodzajów czynników, i wybrali ten wykres kołowy, który ich zdaniem będzie odpowiedni do określenia procentowego wpływu poszczególnych grup czynników na zdrowie. Narysuj na tablicy przykładowy wykres. Poproś, aby za pomocą różnych kolorów kredek lub flamastrów uczniowie stworzyli legendę wykresu i zamalowali na wykresie odpowiednimi kolorami pola oznaczające procentowy udział czynników w zdrowiu.

3. Poproś grupy o zaprezentowanie swoich prac i uzasadnienie swoich decyzji.
4. Podsumuj, rysując na tablicy koło Lalonde'a. Powiedz, że jest to model ogólny. Jeśli chcielibyśmy np. stworzyć model dotyczący chorób nowotworowych, musielibyśmy powiększyć obszar czynników genetycznych do ok. 30%, a przy chorobach układu krążenia – zwiększyć obszar stylu życia do ok. 55%.



Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Odwołaj się do wyników poprzednich ćwiczeń – powiedz, że skoro doszliśmy do wniosku, że zdrowie jest ważne, warte podejmowania starań i zależy od wielu czynników, to ktoś powinien być za nie odpowiedzialny. Spytaj: *Kto?* Postaraj się, aby padły odpowiedzi – my sami, rodzice (w przypadku dzieci), nauczyciele, pracodawcy, politycy, lekarze/pielęgniarki. Podsumuj, że na każdej z tych grup/osób spoczywa pewien zakres odpowiedzialności.
2. Zaproponuj, abyście przez chwilę zastanowili się nad odpowiedzialnością za zdrowie w kontekście szkód zdrowotnych powodowanych paleniem tytoniu. Podziel tablicę lub duży arkusz papieru na 6 części. Spytaj kolejno, za co odpowiadają nauczyciele, pracodawcy, politycy, pracownicy służby zdrowia, rodzice oraz my sami. Odpowiedzi zapisuj na tablicy.
3. Podsumuj, wskazując, że największy zakres odpowiedzialności leży po stronie nas samych, którzy podejmujemy ostateczne wybory dotyczące naszego zdrowia i zachowań zdrowotnych.

Część końcowa (5 min) – podsumowanie i ewaluacja zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy nauczyli się na zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu.

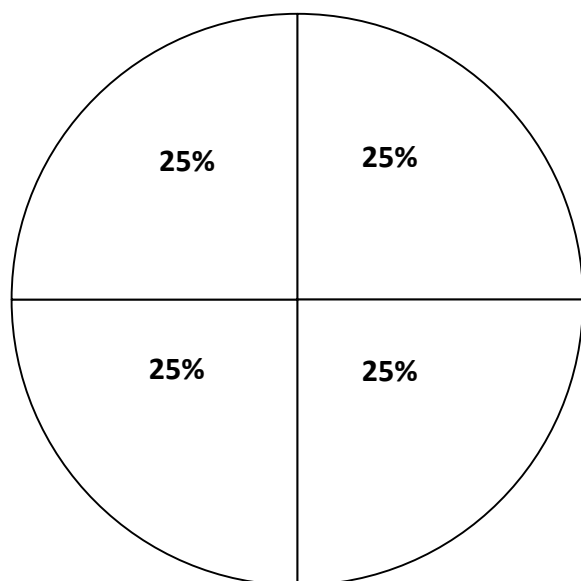
Załącznik 15.1. Definicja zdrowia

Grupa 1.: Zdrowie to zasób, potencjał, dyspozycja i zdolność do stawiania czoła wyzwaniom

Grupa 2.: Zdrowie to proces poszukiwania i utrzymywania równowagi na kontinuum między chorobą a pełnym zdrowiem

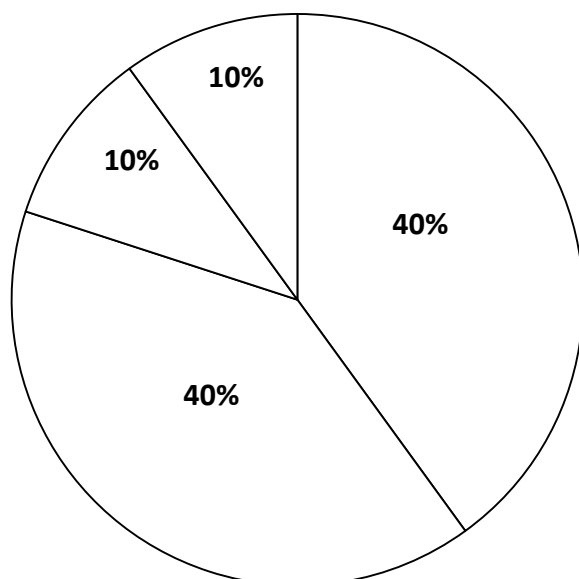
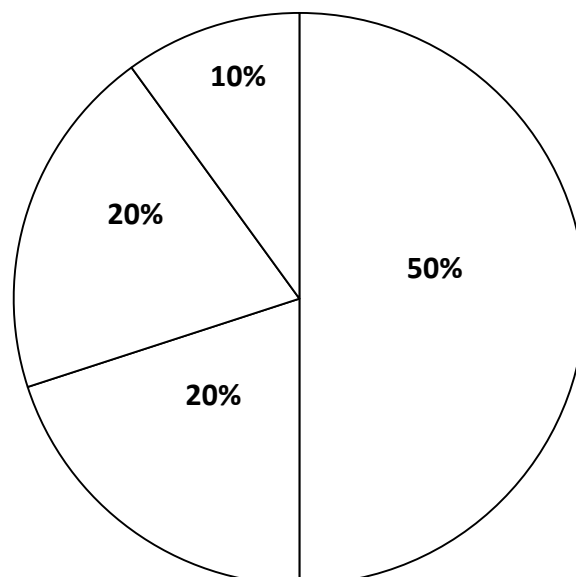
Grupa 3.: Zdrowie to wartość zasługująca na starania

Załącznik 15.2. Czynniki zdrowia



- styl życia
- czynniki genetyczne**
- czynniki środowiskowe**
- służba zdrowia**

- styl życia
- czynniki genetyczne**
- czynniki środowiskowe**
- służba zdrowia**



- styl życia
- czynniki genetyczne**
- czynniki środowiskowe**
- służba zdrowia**

16. Podejmowanie decyzji. Alternatywne sposoby rozwiązywania problemów

Decyzja to rezultat wyboru spośród możliwości. Powinna być świadomym, nielosowym wyborem jednego z rozpoznanych i uznanych za możliwe wariantów przyszłego działania. Niekiedy jest jednak podejmowana pod wpływem emocji (radości lub strachu), niekiedy w pośpiechu, bez głębszego zastanowienia, niekiedy zaś rzeczywiście stanowi ostatni etap procesu decyzyjnego, polegającego na zbieraniu i przetwarzaniu informacji o przyszłym działaniu. Mówimy wtedy o racjonalnym podejmowaniu decyzji, które daje nam szansę na podjęcie decyzji optymalnej lub przynajmniej zadowolającej.

Ze względu na posiadane informacje możemy podzielić problemy decyzyjne na trzy grupy: decyzje podejmowane w warunkach pewności (każda decyzja pociąga za sobą określone, znane konsekwencje), decyzje podejmowane w warunkach ryzyka (każda decyzja pociąga za sobą więcej niż jedną konsekwencję, znamy zbiór możliwych konsekwencji i prawdopodobieństwa ich wystąpienia) i decyzje podejmowane w warunkach niepewności (nie znamy prawdopodobieństw wystąpienia konsekwencji danej decyzji). W sytuacji podejmowania decyzji i dokonywania wyborów dotyczących zachowań zdrowotnych mamy najczęściej do czynienia z decyzjami podejmowanymi w warunkach ryzyka (np. palenie tytoniu pociąga za sobą negatywne skutki zdrowotne, ale niepalenie może nas wykluczyć z grupy rówieśniczej) lub niepewności (gdy nasza wiedza jest zbyt uboga).

Przyczyn podejmowania nieracjonalnych decyzji może być bardzo wiele, zarówno osobowościowych, jak i sytuacyjnych (np. zbyt wysoki poziom optymizmu, skłonność do podejmowania ryzyka, podejmowanie decyzji w warunkach zewnętrznego obciążenia, doświadczenia poprzednich porażek). Różne są też błędy, którymi obciążone są decyzje podejmowane indywidualnie lub grupowo. Decyzjom indywidualnym często towarzyszy tzw. dysonans poznawczy, czyli sytuacja, w której jednostka uświadamia sobie sprzeczność między dwoma przekonaniem. Stan dysonansu wywołuje napięcie i zabiegi mające na celu jego zredukowanie lub złagodzenie (np. palacz, który wie, że palenie jest szkodliwe, może albo rzucić palenie, albo znaleźć nowe argumenty – „mój sąsiad pali i ma już 90”, „palenie mnie uspokaja, więc jest dobre”, „wszystko w życiu jest szkodliwe”). Dodatkowo, ludzie o niskiej samoocenie obniżają wartość dokonanego wyboru, a o wysokiej – podwyższają. W przypadku młodzieży silnie działa też mechanizm zakazanego owocu – zewnętrzne ograniczenia wyboru którejś z możliwości zwiększają jej atrakcyjność. Z kolei decyzje

grupowe obarczone są tzw. syndromem grupowego myślenia (dążenie grupy do konsensusu i spójności przeważa nad dążeniem do znalezienia racjonalnego rozwiązania problemu). Ponadto decyzje podejmowane grupowo są często bardziej ryzykowne, ponieważ rozkłada się odpowiedzialność na poszczególnych członków grupy, często liderem zostaje zwolennik większego ryzyka, pojawia się zjawisko konformizmu, „hura optymizmu”, tendencyjna selekcja informacji i przekonanie o wszechmocy grupy. Ograniczeniu błędów decyzji podejmowanych przez grupy służy prowadzenie debaty „za” i „przeciw”.

Metodą na podejmowanie racjonalnych decyzji, którą warto zaproponować młodzieży, jest przejście całego procesu decyzyjnego, składającego się zdaniem R. Griffina z kilku etapów:

1. Rozpoznanie i zdefiniowanie sytuacji decyzyjnej (zbieranie **danych**, analiza dostępnych **informacji**, identyfikacja rzeczywistego **problemu**, określenie **celu**, który chcemy osiągnąć).
2. Identyfikacja alternatywnych rozwiązań.
3. Ocena różnych wariantów (czy są wykonalne, zadowalające, czy nie pociągają za sobą niemożliwych do przyjęcia następstw, jakie warunki zewnętrzne mogą wpłynąć na ich wykonanie, jakie jest prawdopodobieństwo sukcesu i porażki danego rozwiązania).
4. Wybór najlepszego wariantu.
5. Wdrożenie wybranego wariantu.
6. Obserwacja wyników i ocena.

Literatura:

Griffin E., (2003), *Podstawy komunikacji społecznej*, Gdańsk: GWP.

Sokołowska M., (2007), *Umiejętności życiowe*, [w:] Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna*, Warszawa: PWN.

Griffin R.W., (2007), *Podstawy zarządzania organizacjami*, Warszawa: PWN.

SCENARIUSZ 16. PODEJMOWANIE DECYZJI. ALTERNATYWNE SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

PODSTAWY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI	Klasy I–III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie uczniów z modelem racjonalnego podejmowania decyzji. 2. Uświadomienie uczniom najczęstszych błędów, które popełniamy, podejmując decyzje indywidualne i grupowe. 3. Stworzenie uczestnikom okazji do refleksji na temat własnych sposobów podejmowania decyzji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica lub duży arkusz papieru • Skopiowany na papierze A3 Załącznik 16.1. <p>Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty</p> <p>Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafili wymienić podstawowe etapy procesu decyzyjnego; • wiedzieli, jakie są najczęstsze błędy decyzyjne; • rozumieli, że racjonalne podejmowanie decyzji służy osiągnięciu wyznaczonych celów. 	
<p>Opis przebiegu zajęć</p>	
<p>Wprowadzenie (3 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie zajmować się procesem podejmowania decyzji. Każdy codziennie musi podejmować różne decyzje – o większym lub mniejszym znaczeniu, począwszy od koloru skarpetek, skończywszy na wyborze kierunku studiów. Poproś, aby uczniowie przypomnieli sobie decyzje, które podejmowali w ostatnim tygodniu (mogą być bardzo błahe) i aby każdy wymienił jedną, którą podjął.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś, aby uczniowie, pracując indywidualnie, przypomnieli sobie jakąś poważną decyzję, którą podejmowali w ostatnim czasie, np. dotyczącą wyboru szkoły. Poproś, aby każdy na kartce zapisał sobie: 1. – czym się kierował przy podejmowaniu tej decyzji; 2. – jakie działania podejmował przed podjęciem decyzji. 2. Zaproponuj, aby uczniowie połączyli się w 4-osobowe grupy i wymienili informacjami, które zapisałi. 3. Poproś, aby przedstawiciel każdej grupy zaprezentował reszcie klasy najczęstsze sposoby podejmowania decyzji przez osoby z jego grupy. 4. Zrób krótki wykład na temat najczęstszych błędów popełnianych przez ludzi przy podejmowaniu indywidualnych decyzji. Powiedz o efekcie nadmiernego optymizmu, skłonności do podejmowania ryzyka, o podejmowaniu decyzji w warunkach zewnętrznego obciążenia, w pośpiechu, strachu, radości, doświadczeniach poprzednich porażek, efekcie zakazanego owocu i wpływie grupy. 5. Poproś, aby uczniowie w tych samych grupach zastanowili się, czy popełnili któryś z wymienionych błędów. 6. Zachęć do ogólnej dyskusji dotyczącej tego, jak często popełniamy błędy decyzyjne. 	

Zapytaj, co możemy zrobić, aby je zminimalizować.

Ćwiczenie 2. (15 min)

1. Spytaj uczniów, jakie decyzje najtrudniej jest im podejmować. Wypisz na tablicy podawane przez uczniów propozycje. Spróbuj podzielić je na te, które dotyczą szkoły, relacji z innymi ludźmi, zdrowia i zachowań zdrowotnych oraz innych zagadnień. Spytaj, dlaczego są to trudne decyzje (bo zazwyczaj pociągają za sobą różne konsekwencje).
2. Zaprezentuj model racjonalnego podejmowania decyzji: 1. – rozpoznanie i zdefiniowanie sytuacji decyzyjnej (zbieranie **danych**, analiza dostępnych **informacji**, identyfikacja rzeczywistego **problemu**, określenie **celu**); 2. – identyfikacja alternatywnych rozwiązań, 3 – ocena różnych wariantów; 4 – wybór najlepszego wariantu.
3. Podziel uczniów na 4-osobowe grupy. Poproś, aby zastanowili się nad sytuacją podejmowania decyzji o paleniu papierosów, marihuany, picia piwa. Poproś, aby wybrali jedną z tych sytuacji i wypełnili „drzewko decyzyjne” z Załącznika 16.1. Przypomnij, że racjonalne podejmowanie decyzji polega najpierw na zebraniu danych i analizie informacji (ten etap jest realizowany np. na różnych zajęciach z profilaktyki), później na identyfikacji problemu i celu, który chcemy osiągnąć (poproś o wpisanie ich do arkusza), następnie na znalezieniu alternatywnych rozwiązań (w tym przypadku „tak” – „nie”), analizie konsekwencji każdego z wariantów (poproś o wpisanie ich do arkusza), a następnie na dokonaniu wyboru.
4. Poproś grupy, aby zaprezentowały reszcie klasy swoje prace.

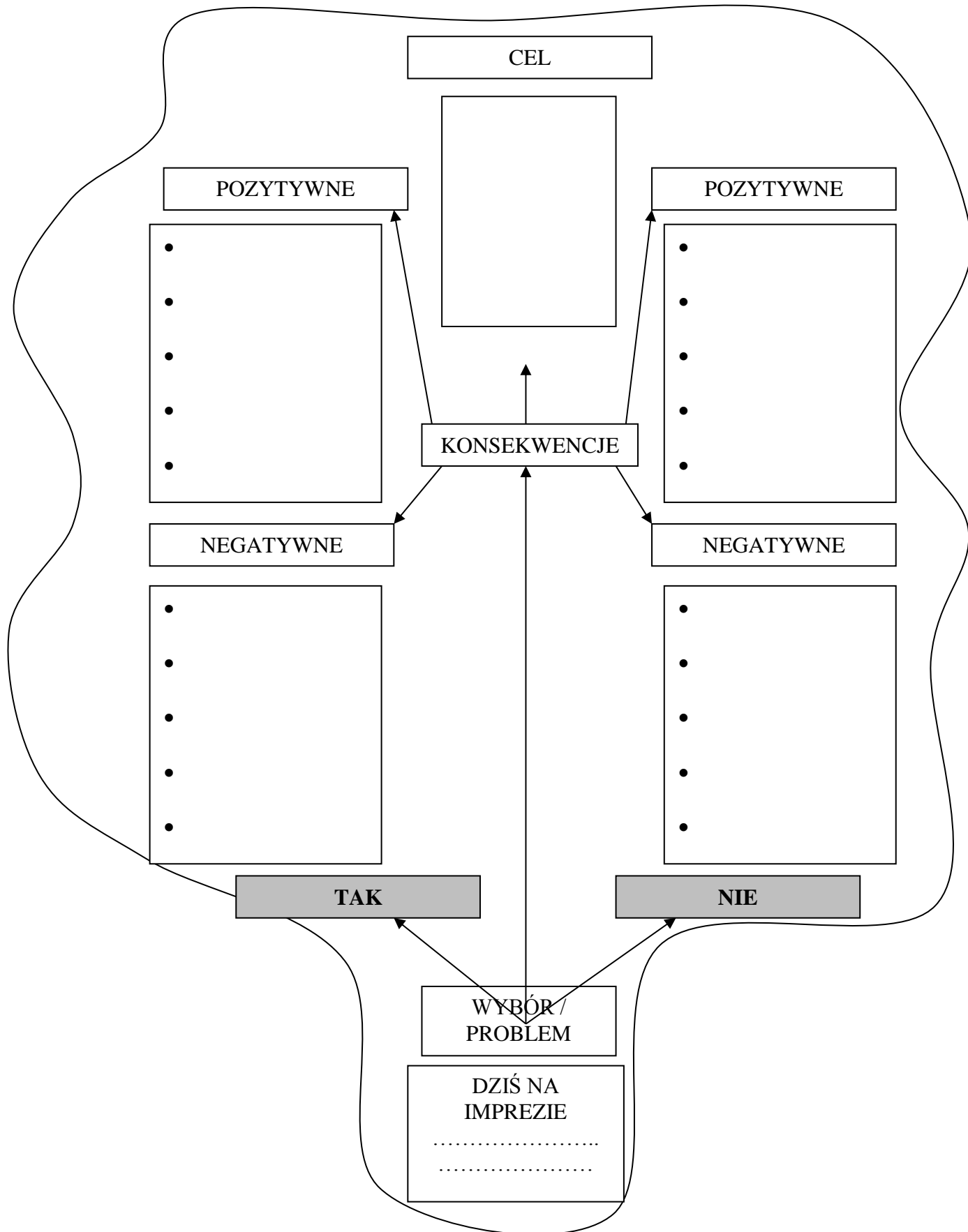
Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Powiedz, że nie zawsze decyzje podejmujemy indywidualnie. Czasami mamy do czynienia z grupowym podejmowaniem decyzji, czego dużą zaletą jest możliwość uwzględnienia większej liczby argumentów, punktów widzenia i wymiany poglądów. Jednak również jest ono obarczone błędami (konformizm, nadmierne dążenie do konsensusu, rozproszenie odpowiedzialności itp.). Powiedz, że najlepszym sposobem uniknięcia tych błędów jest przeprowadzenie dyskusji „za” i „przeciw”.
2. Zaproponuj uczniom, aby wybrali jeden z problemów zapisanych na tablicy (zidentyfikowanych w poprzednim ćwiczeniu). Podziel klasę na dwie grupy. Poproś, aby przez chwilę każda z grup zastanowiła się nad argumentami, których może użyć w dyskusji.
3. Poproś grupę „za”, aby wygłosiła swoje zdanie, rozpoczynając dyskusję. Poproś, aby uczniowie podyskutowali i spróbowali podjąć grupową decyzję.
4. Podsumuj dyskusję, wskazując, że pojawiło się w niej wiele ciekawych argumentów, które zaważyły na podjęciu decyzji.

Część końcowa (2 min) – podsumowanie i ewaluacja zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy nauczyli się na zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu.

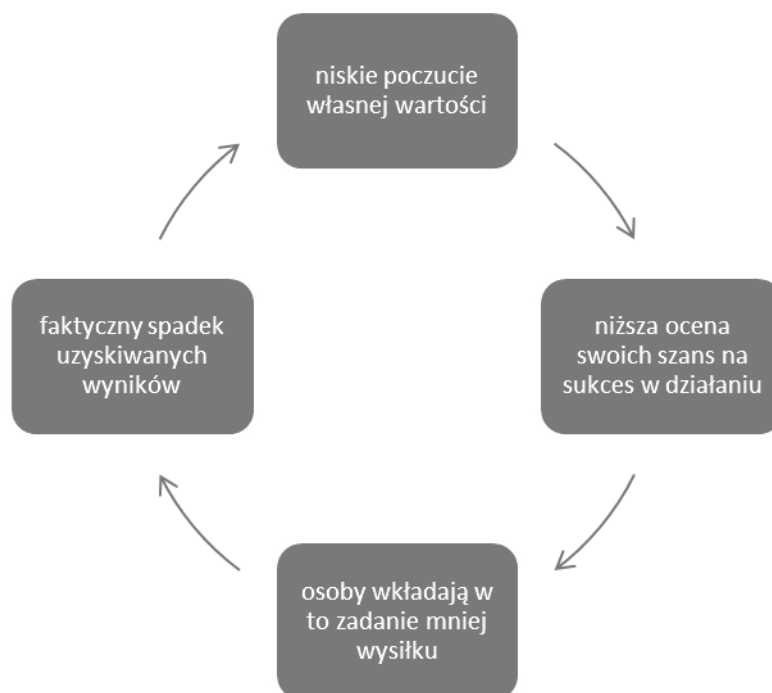
Załącznik 16.1. Czy dziś na imprezie zapalę papierosa/marihuaneę/wypiję piwo



Źródło: Tabak I., opracowanie własne

17. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje siły

Poczucie własnej wartości i wiara we własne siły stanowią istotne elementy osobowości każdego człowieka (por. str. 32). Są one względnie stałe, co oznacza z jednej strony, że dość trudno się je zmienia, ale z drugiej – że zmiany takie są możliwe. Wzmacnianie poczucia własnej wartości jest szczególnie istotne w przypadku osób, u których poczucie to jest zaniżone. Niskie poczucie własnej wartości wiąże się bowiem z trudnościami w nawiązywaniu kontaktów społecznych, społeczną izolacją, nadwrażliwością na opinie innych, wewnętrznym napięciem, agresywnością, niedowierzaniem, podejrzliwością, depresją. Konsekwencją niskiego poczucia własnej wartości może być częstsze sięganie po substancje psychoaktywne oraz zwiększona podatność na namowy ze strony rówieśników. Następstwa niskiego poczucia własnej wartości to też niska motywacja do działania, tendencja do wycofywania się, nieeksponowania siebie, niepodejmowania ryzyka, akceptacja informacji o własnych niepowodzeniach, akceptacja własnych negatywnych zachowań, lęk przed nowymi sytuacjami, unikanie wszelkich sytuacji, które mogłyby prowadzić do pokazania niekompetencji lub wybieranie zadań bardzo trudnych, których nie da się zazwyczaj rozwiązać („bo mi się i tak nigdy nie udaje”). Powstaje w ten sposób błędne koło:



Źródło: Tabak I., opracowanie własne

Analogicznie, osoby o wysokim poczuciu własnej wartości widzą siebie w sposób pozytywny i mają jasno sprecyzowane przekonania na własny temat, zdają sobie sprawę ze swoich braków, ale doceniają siebie takimi, jakimi są, potrafią racjonalnie ocenić własne możliwości i traktują siebie jako osoby wartościowe (jednak nie idealne czy doskonałe), potrafią utrzymywać poprawne i zrównoważone stosunki z otoczeniem, są życzliwe wobec innych osób, są na ogół lubiane, spokojne, zrelaksowane, tryskające energią, zdecydowane, otwarte, pełne ekspresji, niezależne, towarzyskie, chętne do współpracy, przejawiają dużą aktywność społeczną, szanują siebie i innych, mają niski poziom lęku i wysokie poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności, a w nowych sytuacjach łatwo nawiązują kontakty oraz szybko zawierają przyjaźnie.

Określenie „wysokie poczucie własnej wartości” oznacza w miarę obiektywne spojrzenie na samego siebie. Należy oczywiście pamiętać o tym, że zbyt wysokie, nieracjonalne poczucie własnej wartości jest zagrożeniem, bo obniża motywację do zmiany i najczęściej jest tylko złudzeniem. Osoba taka albo ma zbyt zawyżone „ja realne” w stosunku do własnych możliwości (nie dostrzega własnych słabości), albo zaniża własne „ja idealne” (do którego chciałaby dążyć) do takiego poziomu, na którym nie występują już żadne pragnienia lub dążenia.

Wzmacnianie pozytywnego obrazu własnej osoby polega na zwiększeniu świadomości mocnych i słabych stron, stworzeniu możliwości osiągnięcia sukcesów, udzielaniu pochwał i zachęt adekwatnych do zachowania ucznia oraz na konstruktywnej krytyce (nieocenianiu ucznia jako osoby, tylko jego zachowania). Zewnętrzne czynniki, które mogą podwyższyć samoocenę, to akceptacja, szacunek, realne oczekiwania, podkreślanie godności, sprawiedliwe ocenianie i docenianie sukcesów.

Literatura:

- Aronson E., (2006), *Człowiek istota społeczna*, Warszawa: PWN.
Branden N., (2006), *Sześć filarów poczucia własnej wartości*, Łódź: Wydawnictwo Feeria..
Wojciszke B., (2002), *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

SCENARIUSZ 17. WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I WIARY W SWOJE SIŁY

WYCHOWANIE FIZYCZNE	Klasy I–III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstawienie różnych sposobów rozumienia „siły” człowieka. 2. Uświadomienie nastolatkom na czym polega poczucie własnej wartości i wiara we własne siły. 3. Stworzenia okazji do refleksji nad własnymi mocnymi i słabymi stronami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Duże arkusze szarego papieru • Flamastry • Skopiowany i pocięty Załącznik 17.1. • Skopiowany dla każdego ucznia Załącznik 17.2.
	Czas trwania zajęć – 45 minut
<p>Oczekiwane efekty</p> <p>Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafili wymienić swoje mocne i słabe strony oraz sposoby pracy nad nimi; • wiedzieli, że poczucie własnej wartości to znajomość zarówno swoich mocnych, jak i słabych stron; • rozumieli, że siła człowieka może być rozumiana bardzo szeroko. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (2 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji zajmiecie się treningiem siłowym, ale nie fizycznym, tylko psychicznym. Zaproponuj, aby każdy wymyślił jakieś „silne słowo”, które zaczyna się na pierwszą literę jego imienia i głośno je wypowiedział: „moje imię zaczyna się na literę ... jak", np. „A” jak „aktywność”, „I” jak „inteligencja”, „M” jak „moc”.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaproponuj stworzenie „modelu silnego człowieka”. Podziel uczniów na 4–5-osobowe grupy. Każdej z nich daj duży arkusz szarego papieru i flamastry. Poproś, aby każda grupa na arkuszu odrysowała kształt (kontury) jednego ze swoich członków, a następnie wokół niego wypisała cechy „mocnego człowieka”, np. na wysokości głowy – „mądry”, na wysokości ramion – „silny” itd. 2. Poproś grupy o zaprezentowanie swoich prac. 3. Podsumuj, podkreślając różne znaczenia „siły” człowieka – nie tylko fizycznej, ale również psychicznej. <p>Ćwiczenie 2. (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwieś (połóż) w trzech rogach sali kartki z wyraźnymi napisami, skopiowanymi i wyciętymi z Załącznika 17.1. Powiedz, że teraz spróbujecie stworzyć definicję silnej osoby. Poproś, aby uczniowie przeczytali napisy, zastanowili się, który z nich jest ich zdaniem najbardziej prawdziwy i stanęli obok wybranej przez siebie definicji. W ten sposób powstaną 3 grupy. 2. Poproś, aby przez chwilę uczniowie zastanowili się w swoich grupach nad argumentami, dlaczego wybrali daną definicję. 3. Zachęć do dyskusji pomiędzy grupami – co to znaczy być „silnym”. (Uwaga: jeśli 	

przy którejś z definicji nikt nie stanął, zachęć wszystkich do wymyślenia argumentów „za” i „przeciw” takiemu rozumowaniu).

4. Zrób krótki wykład na temat poczucia własnej wartości i wiary we własne siły, podkreślając, że osoba silna to taka, która zna i akceptuje nie tylko swoje mocne strony, ale także swoje słabości.

Ćwiczenie 3. (15 min)

1. Przytocz cytaty filozoficzne: *„Wszelką siłę poznaje się dzięki przeszkodom, które ona pokonuje”* (I. Kant).
2. Zachęć do dyskusji, jak można rozumieć te słowa. Poproś o podanie przykładów potwierdzających to zdanie.
3. Rozdaj skopiowany Załącznik 17.2. (dla każdego ucznia). Poproś, aby uczniowie indywidualnie zastanowili się nad własnymi silnymi stronami, nad cechami, które posiadają i które pozwalają im walczyć z różnymi przeciwnościami losu, pokonywać przeszkody oraz trudności. Poleć, aby wpisali takie cechy do pierwszej kolumny tabeli.
4. Przytocz kolejny cytat filozoficzny: *„Ludzka siła wyrasta ze słabości”* (R. Emerson).
5. Zachęć do dyskusji, jak można rozumieć te słowa. Poproś o podanie przykładów potwierdzających to zdanie.
6. Poproś, aby uczniowie indywidualnie zastanowili się nad własnymi słabościami (np. niepункtualność, roztargnienie, bałaganiarstwo) i wpisali je do środkowej, najwęższej kolumny tabeli.
7. Poproś, aby uczniowie zastanowili się nad sposobami, które umożliwiłyby pokonywanie tych słabości. Poproś o wpisanie tych sposobów do ostatniej kolumny.
8. Podsumuj, wskazując, że nie ma ludzi idealnie silnych, którzy nie mają żadnych słabości. Ważne jest tylko, abyśmy znali nasze słabsze strony i podchodzili do nich z nastawieniem: „dam radę”, a nie „nie potrafię”, bez względu na to, czy naszą słabością jest brak zdolności matematycznych, czy skłonność do ulegania namowom innych ludzi (np. do palenia papierosów czy picia alkoholu). Kluczem do sukcesu w pokonywaniu słabości jest uwierzenie w to, że jesteśmy w stanie coś w sobie zmienić.

Część końcowa (3 min) – podsumowanie i ewaluacja zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy nauczyli się zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik 17.1. *Silna osoba*

<p>OSOBA SILNA TO TAKA, KTÓRA NIE MA SŁABOŚCI</p>	<p>OSOBA SILNA TO TAKA, KTÓRA NIE POKAZUJE SWOICH SŁABOŚCI</p>	<p>OSOBA SILNA TO TAKA, KTÓRA DOPUSZCZA TAKŻE SŁABOŚCI</p>
--	---	---

Załącznik 17.2. *Moje silne strony*

MOJE SILNE STRONY		

18. Przyszłość – zdrowie, jako zasób, wartość. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości młodych ludzi

Chcąc zwrócić uwagę młodzieży na znaczenie dbałości o zdrowie jako inwestycji w przyszłość, powinniśmy odwołać się do definicji zdrowia jako zasobu, potencjału oraz wartości zasługującej na starania (por. str. 81). Wartości życiowe kształtują się w określonym kontekście społeczno-kulturowym, pod wpływem wcześniejszych doświadczeń i aktualnej sytuacji życiowej. Są one czymś więcej niż potrzebami, celami i aspiracjami – są od nich bardziej stabilne i głęboko zakotwiczone w strukturze osobowości jednostki; mobilizują do podejmowania właściwych aktywności. Zdrowie może być wartością autoteliczną (cenną samą w sobie) lub instrumentalną (stanowiącą narzędzie do osiągnięcia innych celów). Podejście do zdrowia prezentowane przez dzieci i młodzież w znacznym stopniu zależy od systemu wartości przekazanego im przez rodziców. Wartości osobiste są bowiem nabywane w procesie internalizacji: młody człowiek wybiera z otaczającej go kultury określone wartości, uznaje je za własne i na własny użytek przetwarza.

Badań dotyczących wartościowania zdrowia przez osoby dorosłe jest wiele i wskazują one, że zdecydowana większość społeczeństwa wysoko ceni zdrowie, a jego znaczenie rośnie wraz z wiekiem osób badanych (co ciekawe: zdrowie, mimo że zajmuje wysokie miejsce w hierarchii wartości, nie zawsze jest wartością realizowaną w codziennym życiu). Analiz dotyczących młodzieży jest znacznie mniej (wiele badań dotyczących wartości życiowych młodzieży nie uwzględnia kategorii zdrowia). Wskazują one, że większość młodych ludzi ceni zdrowie, ale nie tak bardzo jak np. miłość czy przyjaźń. Wraz z wiekiem u nastolatków częściej zdarzają się zaś podejścia skrajne – zupełne pomijanie zdrowia w hierarchii wartości lub umieszczanie go na pierwszym miejscu.

Praca nad miejscem zdrowia w hierarchii wartości jest bardzo ważna, gdyż osoby, które przypisują zdrowiu dużą wartość i jednocześnie są przekonane o osobistym wpływie na jego stan, przejawiają więcej zachowań sprzyjających zdrowiu.

Literatura:

Juczyński Z., (2001), *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Wenzel M., (2004), Komunikat z badań CBOS *Wartości życiowe* (www.cbos.pl). Woynarowska B. (red.), (2007), *Edukacja zdrowotna*, Warszawa: PWN..

Wrońska I., Mariański J., (1999), *Wartości życiowe młodzieży*, Lublin: Akademia Medyczna i Neurocentrum.

**SCENARIUSZ 18. PRZYSZŁOŚĆ – ZDROWIE JAKO ZASÓB, WARTOŚĆ.
MIEJSCE ZDROWIA W HIERARCHII WARTOŚCI MŁODYCH LUDZI**

WYCHOWANIE FIZYCZNE	Klasy I–III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczniom znaczenia wartości w naszym życiu i ich wpływu na podejmowane działania. 2. Stworzenie uczestnikom okazji do refleksji na temat własnej hierarchii wartości. 3. Uświadomienie znaczenia pozycji zdrowia w hierarchii wartości. 	<ul style="list-style-type: none"> • Banknoty: 10zł i 100zł • Załączniki 18.1. i 18.2. • Tablica lub duży arkusz papieru
Czas trwania zajęć – 45 minut	
Oczekiwane efekty	
<p>Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli, jakie znaczenie ma system uznawanych w życiu wartości; • potrafili określić wartości, które dla nich mają największe znaczenie; • rozumieli, że od pozycji zdrowia w hierarchii wartości zależy podejmowanie zachowań prozdrowotnych lub antyzdrowotnych, a w konsekwencji zdrowie w przyszłości. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min)</p> <p>Powiedz, że podczas dzisiejszej lekcji będziecie zajmować się wartościami. Spytaj, co to jest wartość (cecha osoby lub rzeczy stanowiąca o jej walorach; ważność; znaczenie; cena). Powiedz, że np. banknot ma wartość. Pokaż banknoty 10-złotowy i 100-złotowy. Spytaj, który z nich ma większą wartość i dlaczego. Zapytaj również, co uczniowie byliby gotowi zrobić, aby dostać każdy z nich. Podkreśl, że im coś jest dla nas bardziej wartościowe, tym więcej jesteśmy gotowi dla tego zrobić, poświęcić. Poproś o podanie przykładów wartości uniwersalnych, dla których warto podejmować starania (np. rodzina, miłość, zdrowie). Powiedz, że choć takie wartości nie są wprost porównywalne, tak jak banknoty, to jednak każdy z nas ma własną hierarchię wartości. Im coś znajduje się wyżej w tej hierarchii, tym więcej jesteśmy gotowi dla tego zrobić.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaproponuj pracę indywidualną. Rozdaj uczniom skopiowany Załącznik 18.1. Poproś, aby z listy podanych wartości (ewentualnie uzupełnionej o własne propozycje) wybrali 5 i wpisali je do piramidy – na szczycie to, co jest dla nich najważniejsze. Powiedz, że nie jest to łatwe zadanie i wymaga zastanowienia się. 2. Poproś uczniów o zaprezentowanie swoich wyborów – co znalazło się u nich na szczycie piramidy i dlaczego. 3. Spytaj uczniów, czy wśród 5 wymienionych przez nich najważniejszych wartości znalazło się zdrowie. 4. Spytaj, od czego może zależeć miejsce zdrowia w hierarchii wartości (wieku, stanu zdrowia, wartości przekazywanych przez rodziców itd.). 	

Ćwiczenie 2. (10 min)

1. Podziel uczniów na 4-osobowe grupy. Poproś, aby każda grupa zastanowiła się nad tym, jakie działania podejmują różne osoby, u których zdrowie znajduje się wysoko w hierarchii wartości, a co mogą robić osoby, dla których zdrowie nie jest istotną wartością. Poproś o wypełnienie tabelki z Załącznika 2.
2. Poproś grupy o zaprezentowanie swoich prac.
3. Zachęć do dyskusji, jakie znaczenie ma zdrowie (dbałość o zdrowie) w hierarchii wartości.

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Podziel tablicę lub duży arkusz papieru wg wzoru:

DBAŁOŚĆ O ZDROWIE	ZYSKI	STRATY
TAK		
NIE		

2. Zachęć do sporządzenia bilansu zysków i strat. Poproś o podanie jak największej ilości pomysłów na uzupełnienie tabeli (burza mózgów) – jakie są zyski i straty z podejmowania lub niepodejmowania działań sprzyjających zdrowiu. Odpowiedzi zapisuj na tablicy.
3. Podsumuj, wskazując, że dbałość o zdrowie to inwestycja w przyszłość.

Część końcowa (5 min) – podsumowanie i ewaluacja zajęć

Zapytaj, czego uczniowie nauczyli się na zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu. Podkreśl, że jako przyszli rodzice będą mieli wpływ na hierarchię wartości (i pozycję zdrowia w tej hierarchii) u swoich dzieci.

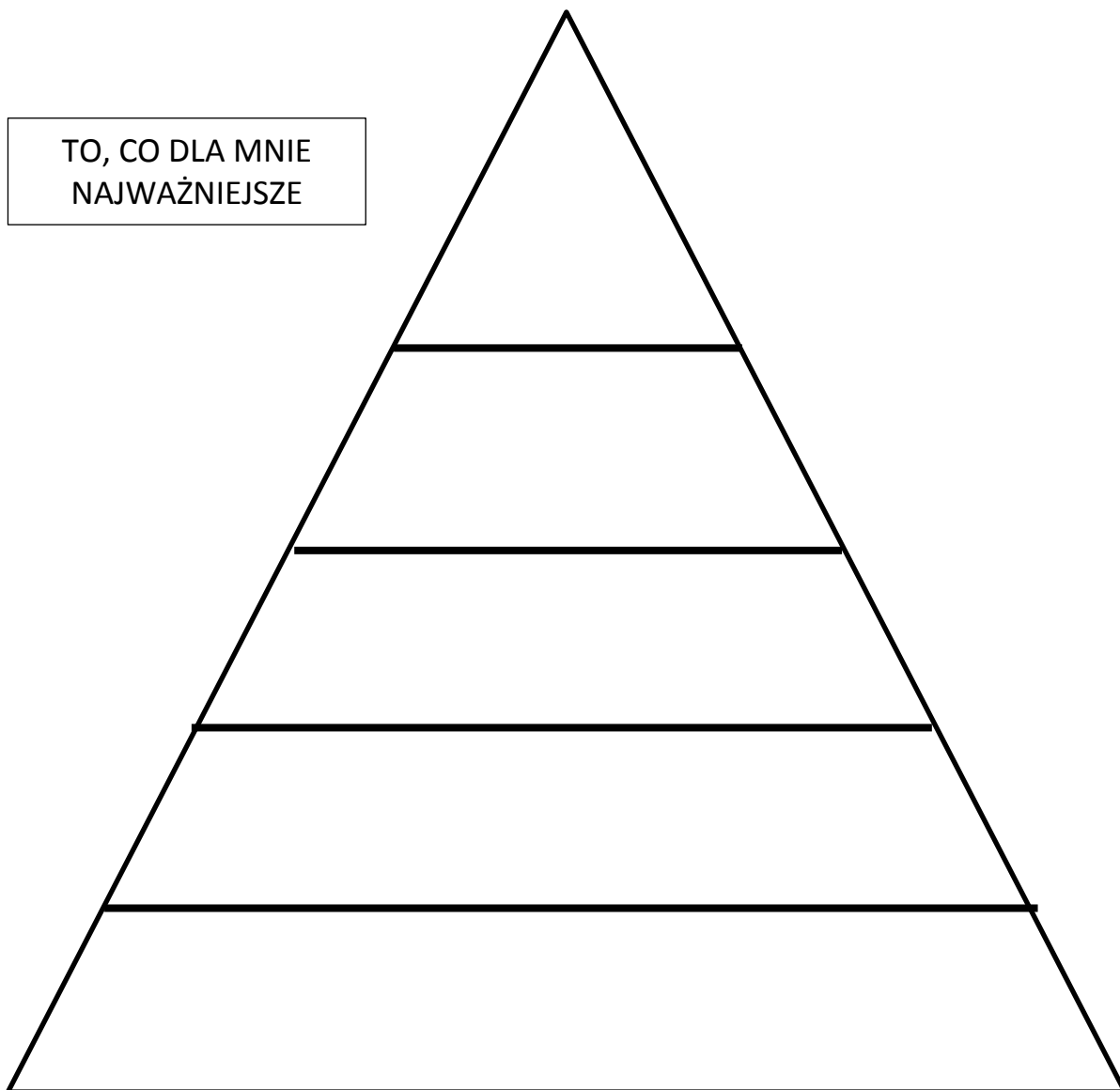
Uwaga!

Scenariusz powinien być realizowany po zajęciach dotyczących odpowiedzialności za zdrowie.

Załącznik 18.1. Wartości

Miłość, przyjaźń	Dobre zdrowie, sprawność fizyczna i psychiczna	Poczucie humoru, dowcip	Inteligencja, bystrość umysłu
Wiedza, mądrość	Radość, zadowolenie	Odwaga, stanowczość	Dobroć, delikatność
Ładny wygląd zewnętrzny, prezencja	Bogactwo, majątek

MOJA HIERARCHIA WARTOŚCI



Załącznik 18.2. Zdrowie jako wartość

DZIAŁANIA PODEJMOWANE PRZEZ OSOBY	
DLA KTÓRYCH ZDROWIE ZNAJDUJE SIĘ WYSOKO W HIERARCHII WARTOŚCI	DLA KTÓRYCH ZDROWIE NIE JEST ISTOTNĄ WARTOŚCIĄ

19. Zdrowie jako wartość dla społeczeństwa. Społeczne koszty palenia tytoniu. Kapitał społeczny

Rozumienie zdrowia jako zasobu i wartości może być rozpatrywane zarówno w kategoriach indywidualnych (por. str. 97), jak i społecznych. Zgodnie z zapisami Karty Ottawskiej (dokumentu Światowej Organizacji Zdrowia, który zapoczątkował ruch promocji zdrowia) dobre zdrowie jest jednym z głównych bogactw naturalnych kraju, determinujących rozwój społeczny, ekonomiczny i osobisty ludzi. Jedynie zdrowe społeczeństwo może się rozwijać, tworzyć dobra materialne, kulturalne, osiągać dobrobyt. Choroby, niepełnosprawność, przedwczesna umieralność stanowią istotny problem – zarówno społeczny, jak i ekonomiczny. Można je rozpatrywać z punktu widzenia utraconych wyprodukowanych dóbr, nakładów na opiekę zdrowotną i społeczną dla tych osób.

Uświadomienie młodzieży, że zdrowie jest zasobem i wartością dla społeczeństwa, skutkuje spojrzeniem na problemy zachowań zdrowotnych z innej niż indywidualna perspektywy. Nastolatki (adolescenci), wykazujący silną potrzebę autonomii, poczucie braku zrozumienia i własnej wyjątkowości, mają tendencję do jednostronnego patrzenia na własne zachowania – „to moja sprawa, czy palę czy nie palę”. Pokazanie społecznych skutków palenia może być dobrym sposobem przedstawienia innej niż zazwyczaj używana, argumentacji za rzuceniem lub nierozpoczynaniem palenia.

Perspektywa społeczna wymaga pokazania oprócz skutków zachowań negatywnych również propozycji ich rozwiązań. Warto zwrócić uwagę na możliwości nie tylko regulacji prawnych, ale przede wszystkim kapitału społecznego, czyli związków międzyludzkich, sieci, grup, norm i zaufania społecznego, które sprzyja działaniom dla wspólnego dobra – w tym przypadku – zdrowia. Bardzo ważną rolę odgrywa wsparcie społeczne, rozumiane zarówno jako wsparcie strukturalne (dostępne sieci społeczne), jak i funkcjonalne (emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, rzeczowe czy duchowe). W profilaktyce używania substancji psychoaktywnych rola wsparcia ze strony przyjaciół, sąsiadów, współpracowników, rodziny jest bardzo znacząca. Dlatego też jednym z ważniejszych elementów edukacji zdrowotnej jest kształtowanie umiejętności udzielania wsparcia oraz przyjmowania go od innych.

Literatura:

Sęk H., Cieślak R. (red.), (2004), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Warszawa: PWN.
Wojnarowska B. (red.), (2007), *Edukacja zdrowotna*, Warszawa: PWN.

**SCENARIUSZ 19. ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ DLA SPOŁECZEŃSTWA.
SPOŁECZNE KOSZTY PALENIA TYTONIU. KAPITAŁ SPOŁECZNY**

WYCHOWANIE FIZYCZNE	Klasy I–III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie młodzieży, że zdrowie jest zasobem i wartością dla społeczeństwa. 2. Pokazanie młodzieży społecznych i ekonomicznych konsekwencji zachowań szkodliwych dla zdrowia. 3. Umożliwienie refleksji nad znaczeniem dawania i przyjmowania wsparcia społecznego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skopiowany Załącznik 19.1. • Puste kartki papieru • Tablica lub duży arkusz papieru <p style="text-align: center;">Czas trwania zajęć – 45 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty.</p> <p>Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumieli, że zdrowie jest zasobem i wartością dla społeczeństwa; • potrafili wymienić społeczne skutki używania substancji psychoaktywnych; • wiedzieli, że mają prawo dawać i przyjmować wsparcie społeczne. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (3 min)</p> <p>Powiedz, że na dzisiejszej lekcji zajmiecie się społecznymi skutkami indywidualnych decyzji dotyczących zachowań zdrowotnych. Poproś uczniów, aby wymienili przykłady różnych zachowań szkodliwych dla zdrowia (np. używanie substancji psychoaktywnych, nieprawidłowe odżywianie, brak aktywności fizycznej). Spytaj, czy słyszeli o jakichś działaniach (kampaniach edukacyjnych, programach profilaktycznych) podejmowanych przez państwo lub organizacje pozarządowe, które mają na celu ograniczenie tego typu zachowań. Poproś o przykłady. Podsumuj, że skoro podejmowane są tego typu działania, możemy się domyślać, że indywidualne zachowania muszą mieć też negatywne konsekwencje w wymiarze społecznym, które tłumaczą podejmowanie szerszych działań.</p> <p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz, że skupicie się teraz na używaniu substancji psychoaktywnych. Przypomnij, że używanie substancji psychoaktywnych, takich jak tytoń, alkohol czy narkotyki, pociąga za sobą wiele negatywnych skutków dla zdrowia osób, które ich używają. Nie są to jednak jedyne konsekwencje. Powiedz, że teraz zastanowicie się nad społecznymi skutkami palenia tytoniu, picia alkoholu i zażywania narkotyków. 2. Podziel uczniów na 6 grup. Poproś, aby dwie grupy zastanowiły się nad tym, jakie skutki ekonomiczne i społeczne (z punktu widzenia innych osób i relacji międzyludzkich) pociąga za sobą palenie tytoniu, dwie kolejne grupy – picie alkoholu, i dwie kolejne – zażywanie narkotyków. Rozdaj arkusze skopiowane z Załącznika 19.1. i poproś o wypełnienie zamieszczonej tam tabeli. 3. Poproś przedstawicieli grup, aby zaprezentowali reszcie klasy swoje pomysły. 4. Podsumuj, wskazując, że zachowania szkodliwe dla zdrowia nie są tak całkiem indywidualną sprawą osoby palącej czy pijącej alkohol. Mają one realny wymiar ekonomiczny czy społeczny dla innych ludzi. Podkreśl, że skutki są przede wszystkim 	

negatywne (np. rozpad i ubożenie rodzin, wydatki na opiekę zdrowotną, spadek wydajności pracy), choć bywają też pozytywne, jak np. dochód państwa z akcyzy na alkohol albo miejsca pracy w wytwórniach tytoniu. Powiedz, – jak wynika z raportów Światowej Organizacji Zdrowia – że w ciągu najbliższych 20 lat na leczenie chorób spowodowanych paleniem tytoniu (raka płuc, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, astmy, choroby niedokrwiennej) Polska wyda 200 mld zł; na leczenie ofiar biernego palenia – 22 mld zł, a koszty przedwczesnych zgonów spowodowanych biernym paleniem wyniosą ok. 135 mld zł.

Ćwiczenie 2. (15 min)

1. Powiedz – jak stwierdziliście w poprzednim ćwiczeniu – że zachowania szkodliwe dla zdrowia mają swój wymiar społeczny. Oznacza to, że zdrowie nie jest wyłącznie dobrem indywidualnym, ale również społecznym, o które należy dbać. Decydentom na różnych szczeblach władzy powinno zależeć na ograniczaniu używania substancji psychoaktywnych. Zaproponuj, abyście skupili się teraz na szkodliwości palenia tytoniu. Powiedz, że politycy próbują ograniczać palenie poprzez regulacje prawne, informacje na paczkach papierosów, ale również w czasie wystąpień. Zaproponuj przygotowanie krótkich (1-minutowych) wystąpień-przemówień, które mogliby wygłosić różni przedstawiciele władzy. W wystąpieniu można użyć dowolnych argumentów, które przekonają do ograniczenia palenia. Poproś, aby uczniowie spróbowali odwołać się do argumentów społecznych i ekonomicznych.
2. Podziel uczniów na 5 grup. Rozdaj puste kartki. Poproś, aby: grupa 1. przygotowała wystąpienie przedstawiciela ministerstwa zdrowia, adresowane do posłów; grupa 2. – wystąpienie wójta na sesji rady gminy; grupa 3. – wystąpienie dyrektora szkoły na radzie pedagogicznej; grupa 4. – wystąpienie dyrektora szkoły na spotkaniu z uczniami szkoły ponadgimnazjalnej; grupa 5. – wystąpienie dyrektora zakładu pracy na spotkaniu z pracownikami.
3. Poproś, aby przedstawiciel każdej grupy wygłosił swoje przemówienie.
4. Zachęć do dyskusji nad tym, jakie argumenty wydają się być najskuteczniejsze i dlaczego.

Ćwiczenie 3. (10 min)

1. Powiedz, że spojrzenie społeczne, którym się dziś zajmujecie to nie tylko szukanie odpowiedzi na pytanie, jakie konsekwencje społeczne ma palenie tytoniu, ale również na pytanie, jak społeczeństwo może pomóc palaczowi w zerwaniu z nałogiem. Powiedz o znaczeniu kapitału społecznego (związków międzyludzkich, sieci, grup, norm, zaufania społecznego i wsparcia społecznego), który sprzyja działaniom na rzecz zdrowia. Powiedz, że wsparcie społeczne to ludzie wokół nas, na których możemy liczyć, to wsparcie emocjonalne (np. podtrzymywanie na duchu, wzmacnianie wiary we własne siły), dostarczanie informacji, sposobów radzenia sobie z trudną sytuacją, pomoc rzeczowa.
2. Powiedz, że patrząc na palenie tytoniu jako problem społeczny, my sami powinniśmy udzielać innym osobom wsparcia w walce z nałogiem, a jeśli to my jesteśmy palaczami – powinniśmy dać sobie prawo do przyjmowania wsparcia od innych ludzi. Poproś uczniów, aby zastanowili się nad tym, co oni mogą zaoferować palaczowi – koledze, znajomemu, rodzicowi.

3. Podziel tablicę lub duży arkusz papieru na dwie części:

Co mogę zaoferować palaczowi?	Prawa palacza

Poproś uczniów o podawanie pomysłów na to, jaką pomoc mogą zaoferować palaczowi. Odpowiedzi zapisuj w pierwszej kolumnie. Następnie poproś o przeformułowanie „ofert” na prawa palacza do przyjmowania wsparcia, np. „mogę chwalić go za każdy dzień, który wytrzymał bez papierosa” – „mam prawo być chwalony, doceniany za wytrwałość”, „mogę dać mu gumy do żucia pomagające rzucić palenie” – „mam prawo przyjąć rzecz, która pomoże mi rozstać się z nałogiem”. Prawa palacza zapisuj w drugiej kolumnie.

4. Podsumuj, że dawanie i przyjmowanie wsparcia społecznego są ważnymi elementami profilaktyki palenia tytoniu.

Część końcowa – podsumowanie zajęć

Zapytaj, czego uczestnicy nauczyli się na zajęciach, co mogą zastosować w swoim życiu.

Uwaga!

Scenariusz powinien być realizowany po zajęciach dotyczących miejsca zdrowia w hierarchii wartości.

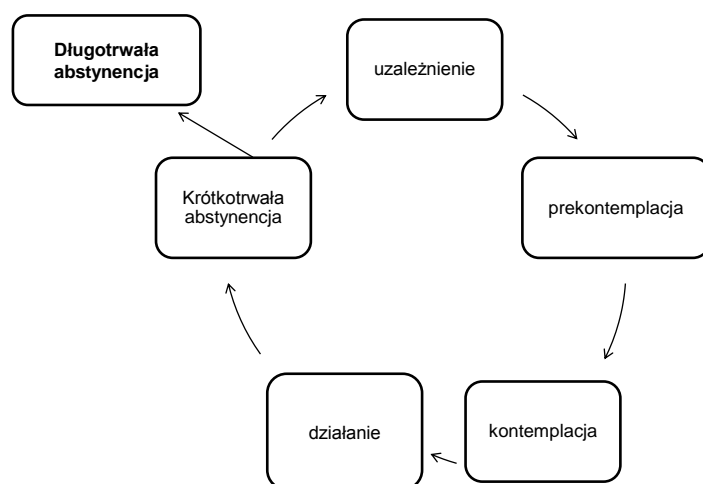
Załącznik 19.1. Społeczne skutki palenia tytoniu

		DLA RODZINY	DLA PAŃSTWA
EKONOMICZNE	NEGATYWNE		
	POZYTYWNE		
Z PUNKTU WIDZENIA INNYCH OSÓB, RELACJI MIĘDZYLUDEKICH	NEGATYWNE		
	POZYTYWNE		

Źródło: Tabak I., opracowanie własne

20. Rzucenie palenia

W badaniach przeprowadzonych w Polsce stwierdzono, że znaczna większość osób palących (80%) pragnęła rzucić palenie, a 70% próbowało to zrobić co najmniej raz w życiu. W grupie młodzieży 15-letniej ponad połowa nastolatków (61%) codziennie palących tytoń rzucała palenie na przynajmniej 24 godziny, od jednego do pięciu razy, a około 14% – więcej niż sześć razy. Rzucenie palenia jest trudnym procesem, który przebiega w kilku etapach cyklu decyzyjnego:



Źródło: Prochaska J.O., Di Clemente, CC.

1. Uzależnienie – w fazie uzależnienia osoba nie ma wiedzy na temat szkodliwości palenia, zaś w fazie prekontemplacyjnej już ją posiada, ale nie odnosi jej do siebie. Zarówno w jednej, jak i drugiej fazie osoba uzależniona wypiera myśli o zaprzestaniu palenia. Uruchamia się u niej mechanizm obronny przed radykalną zmianą postawy, nie szuka sposobu rzucenia palenia, a cała jej energia idzie w kierunku wytłumaczenia, dlaczego tego nie czyni. Palenie na tym etapie pełni ważną rolę w życiu palacza i często łączy się ze stereotypowym myśleniem na temat palenia i wysokim stopniem psychospołecznego i fizjologicznego uzależnienia od tytoniu, a zarazem przeświadczeniem, że rzucenie palenia nie ma szans na powodzenie.
2. Kontemplacja – palacz dostrzega negatywne skutki palenia, zastanawia się nad swym zachowaniem i rozważa możliwość jego zmiany w ciągu najbliższych 6 miesięcy, jednak nie czyni w tym kierunku żadnych przygotowań.

3. Działanie – na tym etapie osoby postanawiają rzucić palenie w ciągu najbliższych 30 dni lub podjęły już jakieś zmiany w dotychczasowych zachowaniach, np. zmniejszyły liczbę wypalanych papierosów, opóźniły czas zapalenia pierwszego papierosa, zmieniły nawyki żywieniowe czy sposób spędzania wolnego czasu w celu zmniejszenia negatywnych skutków palenia na organizm. Zmiany te trwają od 1–6 miesięcy.
4. Etap niepalenia – może mieć charakter czasowy i osoba wraca po nim do etapu uzależnienia.

Należy pamiętać o tym, aby rzucić palenie, konieczne jest nieraz kilkukrotne podjęcie prób rzucenia palenia. Osobom rzucającym palenie należy uświadomić, że każda nieudana próba rzucenia palenia nie jest porażką, a możliwością uświadomienia sobie trudności w realizacji celu. Wiedza na ten temat pozwala przy kolejnych próbach rzucenia palenia przyjąć odpowiednią strategię. Najważniejszym czynnikiem, od którego zależy udana próba rzucenia palenia, jest silna motywacja. Zależy ona od wiary w skuteczność leczenia odwykowego, posiadanej wiedzy o metodach leczenia, chęci do zmiany swoich nawyków, pomocy i wsparcia osób z najbliższego otoczenia.

Można próbować samemu rzucić palenie lub skorzystać z pomocy oferowanej w specjalistycznych poradniach lub innych instytucjach. Można też skorzystać z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod numerem **801 108 108**. Porady udzielane są od poniedziałku do piątku w godz. 11.00 – 19.00. Poniżej przedstawiono listę instytucji, które posiadają placówki zajmujące się udzielaniem pomocy w rzuceniu palenia. Na stronie internetowej <http://pl-pl.help-eu.com> można znaleźć dokładne adresy kontaktowe tych placówek.

- Fundacja „Promocja Zdrowia”
- Centrum Onkologii – Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie
- Fundacja „Oddech Nadziei”
- Stowarzyszenie „Ciechanowskie Konsorcjum Zdrowia”
- Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
- Stowarzyszenie na rzecz Dzieciństwa Wolnego od Tytoniu
- Stowarzyszenie „Zdrowie i My”
- Centrum Psychologiczno-Pastoralne „Metanoia”
- Pomorskie Towarzystwo Przeciwytoniowe

Literatura:

Kowalewska A., Mazur J., Woynarowska B., (2004), *Etapy uzależnienia i gotowość rzucenia palenia wśród młodzieży 15-letniej w Polsce*, *Przegląd Lekarski*, nr 61 (10).

Smochowicz J., Rogoziński D., Hajduk A. i in., (2001), *Diagnostyka, mechanizm uzależnienia i metody leczenia uzależnienia od nikotyny*, *Alkoholizm i Narkomania*, nr 14 (3), s. 323–340.

Zatoński W. (red.), (2000), *Rzuć palenie razem z nami*, Warszawa: Centrum Onkologii.

Prochaska J.O., Di Clemente, C.C., *Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change*, *J. Consult. Clin. Psychol.* 1983, 51, 390–395.

SCENARIUSZ 20. RZUCENIE PALENIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE	Klasy I–III ponadgimnazjalne
Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie uczestników z etapami rzucania palenia. 2. Uświadomienie znaczenia motywacji jako ważnego czynnika rzucenia palenia. 3. Zachęcenie do podejmowania wysiłku do zmiany swoich zachowań antyzdrowotnych. 4. Przećwiczenie umiejętności szukania pomocy w przypadku podjęcia decyzji o rzuceniu palenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Załączniki 20.1., 20.2., 20.3. • Tablica
Czas trwania zajęć – 45 minut	
Oczekiwane efekty	
<p>Uczniowie będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumieli, jak ważne jest, aby osoba, która chce rzucić palenie, była do tego odpowiednio zmotywowana; • rozumieli różnicę pomiędzy poszczególnymi etapami przechodzenia przez zmianę; • wiedzieli, gdzie szukać pomocy w rzuceniu palenia. 	
Opis przebiegu zajęć	
<p>Wprowadzenie (5 min) Poproś, aby uczestnicy powiedzieli: <i>Czy w najbliższym czasie mają ochotę zmienić jakieś swoje antyzdrowotne zachowanie? Czy już kiedyś podejmowali próby dokonania tego, a jeśli tak, to czym one się skończyły?</i> Wyjaśnij, że trudno jest od razu zmienić nasze nawyki, często potrzeba na to trochę czasu. Nieraz potrzeba kilku prób, aby doszło do zmiany nawyków. Jednak każde podjęcie próby to już sukces, bo uświadamiamy sobie, jakie korzyści możemy osiągnąć, zmieniając dane zachowanie, i co nam w tym przeszkadza. Wyjaśnij, że dzisiaj będziecie mówić o rzuceniu palenia.</p>	
<p>Ćwiczenie 1. (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podziel uczniów na 4-osobowe grupy. Rozdaj Załączniki 20.1. i poproś, aby uczniowie przeczytali poszczególne odpowiedzi młodych ludzi na temat palenia tytoniu oraz zastanowili się, czym się różnią. 2. Poproś, aby na forum grupy uczniowie podzielili się swoimi przemyśleniami. Wyjaśnij, że tak jak w rozwoju uzależnienia wyróżniamy pewne etapy, tak samo jest przy rzucaniu palenia. 3. Rozdaj Załączniki 20.2. i poproś, aby uczniowie zastanowili się, czy znają osoby palące tytoń i na którym etapie się znajdują. 	
<p>Ćwiczenie 2. (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozdaj grupom test służący do zbadania motywacji do rzucenia palenia (Załącznik 20.3.). Poproś, aby uczniowie przyjrzeni się poszczególnym pytaniom. Zachęć do dyskusji, czy któreś z pytań wydaje się dziwne. 	

2. Wyjaśnij, że osoby, które chcą rzucić palenie, muszą chcieć zrobić to dla siebie. Inni mogą im tylko w tym pomóc. Jednak sukces w znacznej mierze zależy od nich samych.
3. Podaj przykłady, gdzie osoby, które chcą rzucić palenie, mogą znaleźć pomoc. Wyjaśnij, że rzucenie palenia dla niektórych osób nie jest sprawą prostą (nawiąż do różnych rodzajów uzależnień i etapów palenia).

Ćwiczenie 3. (10 min)

Zachęć uczniów, aby powiedzieli, w jaki sposób można pomóc osobom palącym tytoń w rzuceniu palenia. Gdzie mogą szukać pomocy? Poproś, aby na następne zajęcia uczniowie przygotowali informacje, gdzie osoby palące mogą szukać pomocy w rzuceniu palenia. Poproś, jeśli będzie to możliwe, aby zdobyli ulotki, które umieścicie w szkole.

Część końcowa (5 min)

Zachęć, aby uczniowie zastanowili się, jak przedstawione etapy rzucania palenia mają się do ich prób zmiany zachowań antyzdrowotnych. Zapytaj, czy widzą jakąś prawidłowość.

Uwaga!

Scenariusz powinien być realizowany po zajęciach dotyczących etapów uzależnienia.

Załącznik 20.1. Motywacja do rzucenia palenia

Palenie wcale nie jest takie szkodliwe, bardzo mi pomaga, gdy jestem zdenerwowana. W mojej rodzinie pali tyle osób i wszyscy są zdrowi.

Palenie jest szkodliwe, ale mnie to nie dotyczy, bo palę bardzo mało; co innego mój dziadek, który palił dwie paczki dziennie.

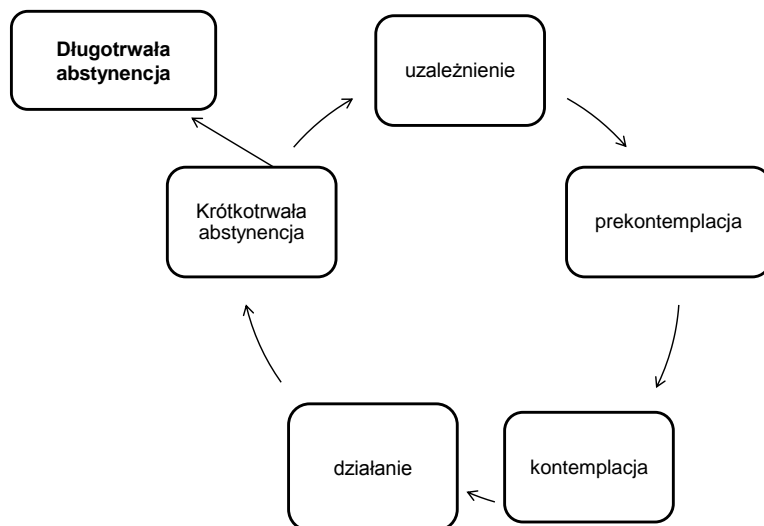
**Ostatnio coś często pokastuję z rana – może powinnam rzucić palenie...
Nie mogę palić tylu papierosów wieczorem, muszę chociaż ograniczyć ich ilość.**

Za tydzień idę na urlop, wtedy rzucę palenie.

**Rzuciłam palenie 10 dni temu, pierwsze dwa dni były straszne, ale teraz jest już dużo lepiej.
Nieraz mam ogromną ochotę, aby zapalić.
Najbardziej mam ochotę zrobić to, gdy spotykam się z przyjaciółmi – oni nadal palą.**

Nie palę już rok, czuję się naprawdę bardzo dobrze.

Załącznik 20.2. Etapy rzucania palenia



Źródło: Prochaska, J.O., Di Clemente, CC.

Załącznik 20.3 Test motywacji do zaprzestania palenia wg Schneider

Test motywacji do zaprzestania palenia wg Schneider
1. Czy chce Pan/i przestać palić?
2. Czy decyduje się Pan/i na to dla siebie (zaznaczyć „tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny itp. (zaznaczyć „nie”)
3. Czy podejmował/a Pan/i już próby rzucenia palenia?
4. Czy orientuje się Pan/i, w jakich sytuacjach najczęściej sięga po papierosa?
5. Czy wie Pan/i dlaczego sięga po papierosa?
6. Czy może Pan/i liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół podczas próby rzucenia palenia?
7. Czy członkowie Pani/Pana rodziny są osobami niepalącymi?
8. Czy w miejscu Pani/Pana pracy nie pali się tytoniu?
9. Czy jest Pan/i zadowolony/a ze swojej pracy i trybu życia?
10. Czy wie Pan/i, gdzie znaleźć pomoc gdyby pojawiły się problemy z wytrwaniem w abstynencji nikotynowej?
11. Czy ma Pan/i świadomość, jakie pokusy i trudności mogą się pojawić w okresie abstynencji nikotynowej?
12. Czy wie Pan/i, w jaki sposób samej/samemu poradzić sobie w sytuacjach kryzysowych?

Źródło: www.narkotyki.pl (stan na dzień 3.01.2012)

Jeżeli suma udzielonych przez pacjenta odpowiedzi „**TAK**” jest wyższa od sumy odpowiedzi „**Nie**”, oznacza to, że umotywowany jest on stosunkowo silnie do zerwania z nałogiem palenia tytoniu.

Jeżeli natomiast pacjent częściej zakreślał odpowiedź „**NIE**”, oznacza to, że jego gotowość do zerwania z nałogiem nie jest zbyt wysoka i może w ogóle nie zdecydować się na podjęcie próby zaprzestania palenia bądź może ponieść porażkę już w pierwszych dniach abstynencji.

Notka biograficzna

Anna Kowalewska, dr nauk medycznych, adiunkt w Zakładzie Biomedycznych i Psychologicznych Podstaw Edukacji na Wydziale Pedagogicznym Uniwersytetu Warszawskiego.

Interesuje się biologicznymi i medycznymi podstawami rozwoju i wychowania oraz psychospołecznymi uwarunkowaniami zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży. Członek krajowej i międzynarodowej grupy badawczej nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej (HBSC Health Behaviour In School-aged Children: A WHO Collaborative Cross-National Study). Jej zainteresowania badawcze dotyczą uwarunkowań i następstw podejmowania zachowań ryzykownych (szczególnie palenia tytoniu) przez dzieci i młodzież.

Izabela Tabak, dr n. humanistycznych, psycholog, specjalista zdrowia publicznego, adiunkt w Zakładzie Ochrony i Promocji Zdrowia Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka oraz w Instytucie Psychologii Stosowanej Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Zajmuje się badaniami dotyczącymi społecznych uwarunkowań zdrowia i zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży oraz opracowywaniem programów profilaktycznych i promocji zdrowia.

