Myślę pozytywnie

Temat

Nie piję! Mam swoje plany.

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Realizator projektu: FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Grupa docelowa	Czas zajęć	Wykorzystywane metody	Formy pracy	Cele spotkania
szkoła ponadpodstawowa, ponadgimnazjalna i klasy 7-8 szkoły podstawowej	45 min.	heureza – burza mózgów – kula śniegowa – metody aktywizujące	indywidualna i grupowa	uczeń zna wpływ alkoholu na zachowanie człowieka i jego samopoczucie – uczeń poznaje wpływ alkoholu na zdrowie i życie – uczeń ma świadomość, jakie szkody powoduje picie alkoholu

Opis przebiegu zajęć

1. Część wprowadzająca

Podczas zajęć proponujemy wyjść z systemu klasowego i stworzyć swobodne warunki rozmowy – układ zajęć w kręgu. Jeśli trener jest osoba obcą, on i cała grupa przypina karteczki z imionami uczestników. Prowadzący przedstawia cel zajęć językiem ucznia i upewnia się, że wszystkie elementy zostały dobrze zrozumiane.

2. Część właściwa zajęć

A / Prowadzący mówi, że niedługo jest ważna impreza rodzinna (urodziny, rocznica, imieniny, święta) i prosi każdego o sporządzenie listy zakupów. Na liście mają się znaleźć wszystkie konieczne produkty, aby impreza się udała. Prosimy o przyczepienie list do tablicy lub zdeponowanie ich u nauczyciela. Produkty dzielimy wg kategorii: warzywa, owoce, nabiał, alkohol itd. Jeśli alkohol nie pojawił się na żadnej liście, to sami naprowadzamy, sugerujemy że czegoś brakuje. Po wpisaniu alkoholu na listę zakupów rozpoczynamy dyskusję, pytamy dlaczego ludzie piją alkohol? Uczestnicy korzystają z obserwacji i doświadczeń własnych i zauważają, że pijący stają się bardziej kontaktowi, dowcipni, bardziej rozmowni, weselsi i więcej się śmieją.

Wniosek z tego ćwiczenia jest taki, że alkohol wpływa na nasze zachowanie i emocje.

B / Burza mózgów: czy ludzie po wypiciu szklanki wódki, wina lub piwa zachowują się jednakowo? Uczniowie mówią o swoich obserwacjach. Zauważają różnice w oddziaływaniu na organizm takiej samej ilości np. 0,5 litra wódki, wina, piwa - ze względu na ilości czystego alkoholu . Reakcja organizmu zależy od ilości spożytego czystego alkoholu.

C / Nauczyciel dzieli klasę na grupy (po 3 osoby w grupie, jeśli to niemożliwe, to na inne małe grupy). Prosi, aby każda grupa wypisała jak czujemy się po jednym, dwóch, trzech piwach, jak widzimy świat, jak widzą nas inni.

D / Część mini-wykładu: prowadzący może posiłkować się na bieżąco, jeśli w sali jest projektor i Internet, kalkulatorem promili, wpisać ilość procentową alkoholu w wybranym piwie i wyliczyć jego wpływ na wybraną osobę w grupie lub na osobę statystyczna. Zwracamy uwagę, że przy wypiciu 5 piw u kobiety przekraczamy 4 promile, co jest teoretycznie dawką śmiertelną, a już na pewno zagrażającą życiu.

E / „Rezygnuję": prowadzący rozdaje kartki , na których uczniowie zapisują 5 rzeczy, które są dla nich priorytetowe w życiu. Po chwili zaleca wykreślenie jednego z priorytetów, bez którego da się żyć. Każdy w kole mówi z czego rezygnuje: studia, dobra praca, miłość, pies itd. Powtarzamy to, aż zostaje nam po jednej rzeczy. Prosimy, aby każdy w ciszy skupił się na tej jednej rzeczy, która pozostała. Rozpoczynamy kolejny krąg z pytaniem, jaki będą mieć cel w życiu, jeśli zrezygnują i z tego. Nie można dokładać nowych priorytetów. Celem ćwiczenia jest pokazanie, że wpadając w uzależnienie, powoli i rezygnujemy z rzeczy dla nas ważnych, ponieważ wszystko zabiera nałóg. Jeśli nie zostanie nam nic, to wyraźnie widać, czego pozbawić nas może nałóg.

3. Podsumowanie

„Dobre rady": Nauczyciel przypomina stare przysłowie, że każdy człowiek jest kowalem swego losu. Na pożegnanie krótka runda: co możemy zrobić żeby mieć szczęśliwe, długie, zdrowe i ciekawe życie? Każdy z uczniów podaje jedną propozycję.

Dziękujemy za zajęcia, jeśli jest czas, to prowadzący dziękuje imiennie każdemu, ściskając mu dłoń.

LISTA ZAKUPÓW

LISTA ZAKUPÓW

Jak się czuję? Jak wyglądam? Jak widzą mnie inni?

x1	**x2**	**x3**	**x4**	**x5**

Godzina	dzień 1	dzień 2	dzień 3
0	–	3,96 %	1,08 %
1	–	3,84 %	0,96 %
2	–	3,72 %	0,84 %
3	–	3,60 %	0,72 %
4	–	3,48 %	0,60 %
5	–	3,36 %	0,48 %
6	–	3,24 %	0,36 %
7	–	3,12 %	0,24 %
8	–	3,00 %	0,12 %
9	–	2,88 %	0,00 %
10	–	2,76 %	–
11	–	2,64 %	–
12	–	2,52 %	–
13	–	2,40 %	–
14	–	2,28 %	–
15	–	2,16 %	–
16	–	2,04 %	–
17	–	1,92 %	–
18	–	1,80 %	–
19	–	1,68 %	–
20	4,44 %	1,56 %	–
21	4,32 %	1,44 %	–
22	4,20 %	1,32 %	–
23	4,08 %	1,20 %	–

Wyliczenie promili przy szybkim spożyciu (1 h) 5 piw o zawartości 8% przez kobietę 60 kg.

Godzina	dzień 1	dzień 2	dzień 3
0	–	3,96 %	1,08 %
1	–	3,84 %	0,96 %
2	–	3,72 %	0,84 %
3	–	3,60 %	0,72 %
4	–	3,48 %	0,60 %
5	–	3,36 %	0,48 %
6	–	3,24 %	0,36 %
7	–	3,12 %	0,24 %
8	–	3,00 %	0,12 %
9	–	2,88 %	0,00 %
10	–	2,76 %	–
11	–	2,64 %	–
12	–	2,52 %	–
13	–	2,40 %	–
14	–	2,28 %	–
15	–	2,16 %	–
16	–	2,04 %	–
17	–	1,92 %	–
18	–	1,80 %	–
19	–	1,68 %	–
20	1,78 %	1,56 %	–
21	3,44 %	1,44 %	–
22	4,20 %	1,32 %	–
23	4,08 %	1,20 %	–

Wyliczenie promili przy powolnym spożyciu (3h) 5 piw o zawartości 8% przez kobietę 60 kg.

Godzina	dzień 1	dzień 2
0	–	2,56 %
1	–	2,53 %
2	–	2,41 %
3	–	2,29 %
4	–	2,17 %
5	–	2,05 %
6	–	1,93 %
7	–	1,81 %
8	–	1,69 %
9	–	1,57 %
10	–	1,45 %
11	–	1,33 %
12	–	1,21 %
13	–	1,09 %
14	–	0,97 %
15	–	0,85 %
16	–	0,73 %
17	–	0,61 %
18	–	0,49 %
19	–	0,37 %
20	3,13 %	0,25 %
21	3,01 %	0,13 %
22	2,89 %	0,01 %
23	2,77 %	–

Wyliczenie promili przy powolnym spożyciu (1 h)
5 piw o zawartości 8% przez mężczyznę 75 kg.