*„Znajdź właściwe rozwiązanie”*

***Program edukacji antytytoniowej***



Kolejny już raz nasza szkoła realizuje program profilaktyczny „Znajdź właściwe rozwiązanie”, którego organizatorem jest Państwowa Inspekcja Sanitarna. Program adresowany jest do uczniów klas IV\_VIII oraz ich rodziców.

Głównym celem programu „Znajdź właściwe rozwiązanie”, jest zapobieganie paleniu tytoniu wśród młodzieży szkolnej.

***Założenia programu:***

**I** Przyswojenie wiedzy o tym, że:

1. Nikotyna występująca we wszystkich postaciach tytoniu jest narkotykiem;
2. Palenie tytoniu pociąga za sobą zarówno przejściowe, jak i długofalowe skutki fizjologiczne, estetyczne i zdrowotne;
3. Oddychanie powietrzem zawierającym dym tytoniowy jest niebezpieczne dla zdrowia
4. Zaprzestanie palenia przynosi korzyści natychmiastowe oraz korzyści w przyszłości
5. Wpływ na decyzję o podjęciu palenia mają przekonania osobiste oraz rodzina , rówieśnicy i środki masowego przekazu;
6. Większość dzieci, młodzieży i dorosłych nie pali;
7. Reklamy papierosów na całym świecie są często ukierunkowane na dzieci i młodzież;
8. Dzieci i młodzież mogą skutecznie oprzeć się presji palenia;
9. Sprzedaż i palenie papierosów podlega przepisom prawa i normom społecznym

**II** Kształtowanie postaw:

1. Zobowiązujących do niepalenia;
2. Dumy z faktu niepalenia;
3. Wspierania innych osób w decyzji nie podejmowania palenia;
4. Odpowiedzialność za własne zdrowie.

**III** Rozwinięcie umiejętności do:

1. Przekazywania wiedzy i wyjaśnienia własnych postaw wobec palenia tytoniu;
2. Wspierania innych ludzi, by nie podejmowali palenia;
3. Przeciwstawiania się paleniu tytoniu;
4. Określenia korzyści przebywania w środowisku wolnym od dymu tytoniowego;
5. Wspierania ludzi palących, którzy pragną zerwać z nałogiem.

***Cele główne programu:***

*Zapobieganie paleniu tytoniu wśród młodzieży szkolnej*

***Cele szczegółowe programu:***

1. Zwiększenie wiedzy w zakresie szkodliwości dymu tytoniowego,
2. Kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i swoich bliskich,
3. Kształtowanie postaw asertywnych związanych z unikaniem czynnego i biernego palenia tytoniu.

***Zagadnienia programowe:***

1. POZNAJMY SIĘ BLIŻEJ
2. LABORATORIUM CIAŁA
3. NAUCZ SIĘ MÓWIĆ „NIE”
4. ZNAJDŹ WLAŚCIWE ROZWIĄZANIE
5. UWIERZ W SIEBIE

***Metoda:***

* Podająca
* Burza mózgów
* Problemowa
* Zadań stawianych dziecku
* Graficznego zapisu
* Twórczego rozwiązywania problemów

***Formy pracy:***

* Indywidualna

*Z przyczyn od nas niezależnych musimy przeprowadzić profilaktykę na odległość. Prosimy o wyrozumiałość.*

**Przebieg zajęć:**

1. ***POZNAJMY SIĘ BLIŻĘJ***

**Palenie nie jest normą obyczajową**

Nasiona tytoniu, a więc rośliny której wysuszone liście służą

do wyrobu papierosów, zostały przywiezione z Ameryki przez jej odkrywców.

Zwyczaj palenia nie był wtedy tak popularny jak dzisiaj i był raczej

formą ceremoniału, jak np. fajka pokoju u Indian.

Częściej natomiast ssano lub żuto liście tytoniu. Później zaczęto tytoń

wdychać w postaci tabaki, co może niektórzy widzieli na starych filmach.

Najbardziej chyba zaskakujące jest to, że początkowo paleniu tytoniu przypisywano właściwości lecznicze, np. przy migrenie (bóle głowy), bólu zębów, zakażeniu dżumą, chorobie stawów, płuc.

Raczej domyślano się szkodliwego wpływu tytoniu na zdrowie, niż można

to było udowodnić. Dopiero postęp medycyny w XX wieku udowodnił

ponad wszelką wątpliwość związek palenia z chorobami nowotworowymi

(rakiem), chorobami serca, przewodu pokarmowego i innymi.

Choroby, o których wspomniano, nie rozwijają się od razu. Palaczem

również nie zostaje się po pierwszym paleniu.

**Etapy rozwoju nałogu są następujące:**

FAZY

1. przygotowywania
2. próbowania
3. eksperymentowania
4. regularnego palenia
5. uzależnienia

Proces **przygotowywania** to czas, w którym dziecko oswaja się z paleniem

osób dorosłych, rodziców, rodzeństwa i innych znajomych osób.

Potem zaczyna się **próbowanie**, być może niektórzy z was mają je

za sobą. Chodzi tu o pierwsze 2-3 „pociągnięcia”. Z badań wynika, że

w wieku 13 lat próbowało palić 31% młodzieży, czyli co 3 z was.

**Eksperymentowanie** polega na okresowym paleniu z określonymi

osobami i w określonych miejscach (np. na podwórku). Jest to wstęp do

**regularnego palenia**, co może prowadzić do **uzależnienia** się, podobnie

jak to ma miejsce z alkoholem czy narkotykami.

* ***Ćwiczenie I***

***Jak wygląda palenie u naszych znajomych i bliskich?***

Sprawdźmy teraz, jak wygląda palenie u waszych znajomych i bliskich.

poniżej znajdują się pytania dotyczące palenia papierosów/fajki przez znajomych i bliskich.

Przeczytaj uważnie wszystkie odpowiedzi i dopisz tę właściwą.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Palenie | Kolegi/koleżanki | Osoby z rodziny |
| 1. pali codziennie 2. pali od czasu do czasu 3. rzucił palenie 4. nigdy nie palił 5. nie wiem, nie dotyczy |  |  |
| Ogółem |  |  |

Na ogół jest tak, że częściej palą dzieci palących rodziców. Ponadto, jeżeli

ktoś nie pali, ani nie próbował palić w szkole podstawowej, to istnieje duże

prawdopodobieństwo, że nie będzie również palił jako osoba dorosła.

***Dlaczego ludzie palą?***

Motywy palenia przez dorosłych:

1. dla przyjemności (w różnych sytuacjach, np. przy oglądaniu TV,

czytaniu gazety);

2. dla uspokojenia (w chwilach napięcia, zdenerwowania,

oczekiwania; jako „efekt smoczka” – niemowlę płaczące uspokaja

się włożeniem smoczka do buzi);

3. dla pobudzenia (przy wykonywaniu przez dłuższy czas tej samej

czynności, np.: prowadzeniu samochodu, pilnowaniu czegoś,

żeby nie zasnąć);

4. w celach towarzyskich (zamiast mówienia, gdy nie wiem co

powiedzieć; albo gdy inni mówią – ja nie mogę, gdyż palę).

Zwódźcie uwagę na sprzeczności motywów palenia, np. efekt pobudzający lub uspokajający. Palenie powoduje rozdrażnienie, nie uspokaja osoby palącej.

* ***Ćwiczenie II***

***Jak sądzicie, dlaczego uczniowie zaczynają palić?***

Zastanówcie się nad tym pytaniem. Sprawdźcie czy wasze odpowiedzi pokrywają się z tymi poniżej:

* z ciekawości
* chęci wyglądania doroślej
* chęci pokazania swojej odwagi
* z powodu kolegów, którzy palą
* z nieumiejętności odmówienia
* z powodu wpływu TV, reklamy
* ***Ćwiczenie III***

***Co wiem na temat palenia tytoniu?***

Przy odpowiedzi ułatwią wam poniższe pytania:

* Jakie substancje są zawarte w dymie tytoniowym?
* Ile składników chemicznych wykryto w dymie?
* Jakie są najczęstsze choroby palaczy?

Do odpowiedzi wrócimy w kolejnych zagadnieniach.

1. ***LABORATORIUM CIAŁA***

Maszyny poruszają się dzięki pracy silnika spalinowego, który porusza

koła czy śmigła. Aby silnik spalinowy się poruszał, wymaga dostarczenia dwóch rzeczy, a mianowicie: paliwa i powietrza. Sama benzyna nie wystarcza. Dopiero

mieszanina benzyny z tlenem zawartym w powietrzu daje efekt spalania,

którego wybuch może napędzać różne urządzenia.

Ciało ludzkie jest najdoskonalszą maszyną, która spełnia wielorakie funkcje składające się na to, co ogólnie nazywamy życiem. Do życia organicznego potrzebne są, podobnie jak w przykładzie z silnikiem, dwa składniki, tj. pożywienie i tlen.

***Układ oddechowy***

Można wytrzymać nawet kilka dni bez jedzenia, nieco

krócej bez picia, ale oddychać musimy ciągle. Oddychając,

wciągamy powietrze przez nos. Ulega ono tam ogrzaniu

i oczyszczeniu.

Należy więc oddychać przez nos, a nie ustami. Przez gardło

i krtań powietrze dociera do tchawicy, która w końcowej części rozdziela się

na dwie duże tuby – oskrzela, z których jedno prowadzi do lewego, drugie

– do prawego płuca.

Oskrzela rozwidlają się na coraz mniejsze części, przypominające korzenie

drzew. Stąd często używana nazwa na określenie tej części układu

oddechowego – drzewo oskrzelowe (znane wielu – zapalenie oskrzeli).

Końcowe części kończą się pęcherzykami płucnymi. Do nich to właśnie,

oddychając, doprowadzamy powietrze.

Tlen przenika z pęcherzyków do krwi w naczyniach włosowatych,

zaś dwutlenek węgla z naczyń włosowatych

do pęcherzyków, skąd wydalany jest na zewnątrz. Krew bogata w tlen ponownie

wpływa do serca, skąd zostaje rozprowadzona po całym organizmie.

Głównym zadaniem oddychania jest dostarczanie komórkom tlenu.

Pokarm, tak jak benzyna w silniku samochodowym, ulega spaleniu dzięki

dostarczanemu tlenowi, a przez to organizm uzyskuje energię niezbędną

do procesów życiowych.

Płuca (lewe i prawe), wraz z umieszczonymi między nimi sercem, wypełniają

całą klatkę piersiową. Oddychamy dzięki mięśniom klatki piersiowej

i przeponie – mięśniowi, który odgranicza jamę piersiową od brzusznej.

Przepona, rozszerzając się, wciąga świeże powietrze, a następnie kurcząc

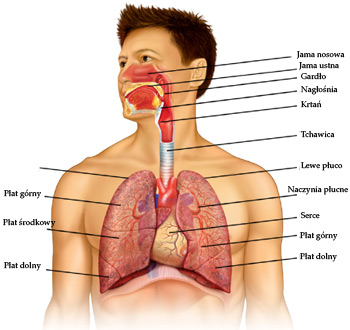
się – wydala je na zewnątrz. Oddychając, człowiek dorosły wprowadza do

płuc ok. 0,5 l powietrza (przy nasilonym wdechu – 5 razy więcej). W czasie

spokojnego oddychania w ciągu 1 min. wykonujemy ok. 16 oddechów, wdychając

i wydychając około 8 litrów powietrza.

Poniżej budowa układu oddechowego



* ***Ćwiczenie V***

***Jak powinniśmy oddychać?***

Spróbujcie wykonać następujące ćwiczenie:

* siadamy w pozycji wyprostowanej, lecz czujemy oparcie pleców;
* lewą rękę kładziemy na brzuchu;
* bierzemy głęboki wdech przez nos i wypuszczamy powietrze.

A teraz zróbcie to jeszcze raz, ale będziecie patrzeć na rękę położoną na

brzuchu.

Wdech i wydech.

*Czy ręka spoczywająca na brzuchu poruszyła się wyraźnie?*

Jeżeli ręka się nie poruszyła oznacza to, że przy wdechu unosiła się wyraźnie

górna część klatki piersiowej, podnosiły się żebra, obojczyk i ramiona.

Przy tym sposobie oddychania do płuc wchodzi niewielka ilość powietrza.

Kto ma wątpliwości, to może przekona was następująca próba:

stajemy prosto, podnosimy ramiona i obojczyk, lecz ręce cały czas przylegają do tułowia;

* teraz wdech i uwaga na wydech: czy dużo powietrza

wypuściliśmy?

* a teraz opuszczamy swobodnie ręce i obojczyk i robimy

wdech i wydech. Ilość powietrza teraz wydalonego jest

z pewnością znacznie większa. Dlaczego?

Pamiętacie, że powietrze dostaje się do płuc za pomocą silnego, płaskiego

mięśnia, który oddziela jamę piersiową od brzusznej. Kiedy przepona

rozciąga się, to naciska na żołądek, co powoduje wypchnięcie go do przodu.

***Co powinniśmy wiedzieć o paleniu tytoniu?***

Wdychamy dym, który powstaje podczas spalania tytoniu.

W dymie tytoniowym wykryto – bagatela – ponad 4 tysiące różnych substancji

chemicznych, z których wiele wywiera szkodliwy wpływ na nasz

organizm.

***Co znajduje się w dymie tytoniowym?***

Zastanówcie się i spróbujcie odpowiedzieć na to pytanie. Następnie porównajcie swoje odpowiedzi z odpowiedziami poniżej.

* Nikotyna
* Tlenek węgla
* Substancje smoliste
* Pyły

***Nikotyna*** jest bezbarwną, oleistą cieczą, która pod wpływem powietrza

zmienia się na kolor żółty. Jest to silna trucizna, której jedna kropla, uzyskana

z paczki papierosów, jest dawką śmiertelną dla człowieka. Na szczęście,

znaczna jej część ulatnia się wraz z dymem, część jednak jest szybko wchłaniana

do krwi, a z krwią trafia do mózgu i serca. Dziś nie ulega wątpliwości,

że nikotyna ma właściwości uzależniające – jest narkotykiem.

***Tlenek węgla*** jest gazem, popularnie zwany „czadem”, o którym niekiedy

można przeczytać w gazetach, że ulatniając się z pieca doprowadził do

śmiertelnego zatrucia. Gdyby palacz po każdym wciągnięciu dymu nie

wdychał w miarę czystego powietrza, to szybko doszłoby do zaczadzenia.

Tlenek węgla jest wchłaniany przez błonę śluzową jamy ustnej, zaś wciągnięty

do płuc przenika do krwi, w 100% wypierając tak bardzo potrzebny

do życia tlen.

***Substancje smoliste***, z których większość, jak benzopiren, węgiel radioaktywny

czy fosfor – posiada właściwości wywoływania raka. Filtr, w jaki zaopatrzony jest papieros, ma zatrzymać szkodliwe składniki, jednakże 70% substancji smolistych osiada w płucach.

Wreszcie zawartość ***pyłów*** w dymie jest znacznie większa niż w najbardziej

zanieczyszczonym powietrzu.

***Skutki palenia tytoniu***

W powietrzu, które wdychamy, znajduje się około 21% tlenu. Przebywamy

jednak w różnej atmosferze i wiemy, że inne jest powietrze nad morzem,

a inne w górach, inne na wsi i w dużym mieście. Zupełnie inaczej oddychamy

po burzy, inaczej w sąsiedztwie dymiących kominów, czy zadymionym od

papierosów pomieszczeniu.

***Co się dzieje, gdy wdychamy dym z papierosa?***

* Po pierwsze – wdychamy wtedy powietrze przez usta, omijając pierwszą

linię ochrony dróg oddechowych jaką jest nos.

* Po drugie – wdychamy wiele substancji chemicznych, które są szkodliwe

dla naszego organizmu. Wśród tych substancji są bowiem smoła

i nikotyna.

Organizm broni się, stąd pierwszą reakcją na zapalenie papierosa jest kaszel,

a więc próba oczyszczenia płuc. Pierwsze palenie powoduje zawroty głowy,

tętnienie w skroniach, a również nudności i wymioty, przynajmniej dopóki

organizm nie przyzwyczai się do stałego zatruwania.

Palacze częściej odczuwają zadyszkę, mają chrypkę. Rysy twarzy palaczy są

ostrzejsze, cera zwiędła i szara, a zęby trudno jest doczyścić z tytoniowego

nalotu. Substancje smoliste są przyczyną nieżytów i przewlekłego zapalenia

gardła.

Nikotyna zawarta w tytoniu posiada właściwości uzależniające,

podobnie jak alkohol i narkotyki. Człowiek uzależniony

po 20-30 min. od zakończenia palenia zaczyna odczuwać głód nikotyny,

gdyż jej stężenie we krwi spadło, trzeba więc zapalić następnego papierosa.

Nikotyna powoduje wzrost ciśnienia krwi i zwiększenie uderzeń serca. Przede

wszystkim jednak nikotyna uszkadza układ krążenia, stąd często nazywana

jest trucizną serca i naczyń krwionośnych.

Inną grupą chorób spowodowanych paleniem są nowotwory, zwłaszcza rak

płuc, oskrzeli, przełyku i krtani.

Nie można wreszcie zapominać o skutkach ***biernego palenia*** (inaczej „palenia

z drugiej ręki”). Sami tego możemy doświadczać, jeżeli nasi rodzice,

krewni czy koledzy palą, zwłaszcza w zamkniętym pomieszczeniu.

***Co nam daje niepalenie?***

Zastanówcie się nad pytaniem, a następnie uzupełnijcie wypowiedzi:

* lepsze zdrowie, większą odporność na choroby;
* ładniejsze włosy, zęby, paznokcie, zdrowszą cerę;
* świeży oddech;
* lepszą kondycję fizyczną;
* oszczędności finansowe.

1. ***NAUCZ SIĘ MÓWIĆ „NIE”***

* ***Ćwiczenie VI***

Wyobraźcie sobie następującą sytuację:

*„Jak co tydzień kupujesz w kiosku ulubione czasopismo (jaki ma tytuł?), a do*

*tego jeszcze gumę do żucia. Chowając do kieszeni otrzymaną resztę spostrzegasz,*

*że z 10 złotych, które dałeś – otrzymałeś 2 złote za mało”.*

Jak się zachowasz?

Zapisz odpowiedz na kartce. Następnie odczytaj i dopasuj do poniższej kategorii.

3 kategorie zachowań:

1. *Agresywny* – przykładowa odpowiedź : „Pani mnie oszukała, dostałem za mało reszty, Pani nie potrafi liczyć”.
2. *Uległy* – przykładowa odpowiedź: „Chowam pieniądze do kieszeni, głupio mi się odezwać, choć jestem pewny, że mnie oszukano, wmawiam sobie, że 2 złote to niewielka suma pieniędzy.”
3. *Stanowczy* – tj. asertywny, przykładowa odpowiedź: *„Pani się z pewnością pomyliła, gdyż czasopismo i guma kosztują razem*

*7 zł. Powinienem otrzymać 3 zł reszty, a nie 1 zł” i pokazujemy ile otrzymaliśmy.*

***Uświadamianie sobie przyczyn zachowań agresywnych, uległych i stanowczych***

***Dlaczego zachowujemy się agresywnie?***

* boimy się, że nie dostaniemy tego, czego chcemy;
* chcemy zwrócić na siebie uwagę;
* chcemy wyładować swoją złość;
* nie wierzymy w samych siebie.

Co ryzykujemy?

* konflikty z innymi ludźmi;
* utratę szacunku do siebie;
* to, że będziemy nie lubiani;
* może dojść do przemocy.

***Dlaczego zachowujemy się ulegle?***

* boimy się utraty kolegów;
* boimy się innych ludzi;
* chcemy uniknąć konfliktów i nieporozumień.

Co ryzykujemy?

* utratę dobrego zdania o sobie;
* brak inicjatywy własnej;
* przyznajemy innym rację w kierowaniu nami.

***Dlaczego zachowujemy się stanowczo (asertywnie)?***

* jesteśmy zadowoleni z siebie;
* to nam pomaga w osiągnięciu celu;
* mamy szacunek dla siebie i innych;
* jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i innych.

Co ryzykujemy?

* nie będziemy lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia;
* będziemy uważani za osoby aroganckie;
* możemy stracić niektórych kolegów.
* ***Ćwiczenie VII***

***Odmawianie w sytuacjach nacisku grupowego***

Wyobraźcie sobie taką sytuację:

*„Na podwórku szkolnym spotykasz dwóch kolegów, którzy palą papierosy. Wiesz, że gdy podejdą do ciebie to cię poczęstują. Jeżeli nie zapalisz, to będą cię uważać za małolata i tchórza. Ale ty nie masz ochoty na zapalenie papierosa”.*

Jak się zachowasz, co zrobisz albo co powiesz?

***Napisz – jak postąpiłbyś w opisanej sytuacji?***

...........................................................................................................................

...........................................................................................................................

………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………..

Jak myślisz do jakiej kategorii (stanowcza, agresywna, uległa) zaliczysz swoja wypowiedź?

Przykładowe odpowiedzi uczniów wyrażające zachowania stanowcze:

*„Nie, chłopaki, dziękuję wam, ale ja nie palę, chcę mieć zdrowe płuca”.*

Następnie zastanów się i spróbuj ocenić, czy trudno byłoby ci się zachować

w taki sposób, jak w podanym zdaniu?

Teraz spróbuj ocenić swoją odpowiedź, wpisując obok niej:

5 – jeżeli zachowałbyś się tak **bez trudności**;

1 – jeżeli przyszłoby ci to **bardzo trudno**;

4 – wybierz wtedy, gdy **raczej łatwo** byłoby ci tak odpowiedzieć;

2 – gdy **raczej trudno**;

3 – gdy nie potrafisz powiedzieć.

***Uczenie się zachowań stanowczych***

Będziemy się teraz uczyć odmawiania, a więc mówienia **NIE**, gdy nie mamy

na coś ochoty, albo uważamy, że nie powinniśmy tego robić.

Nasze **NIE** powinno być stanowcze, wyrażające w sposób bezpośredni,

stanowczy i uczciwy nasze uczucia, postawy, życzenia czy prawa.

Swoim zachowaniem możemy wyrażać swoje oburzenie, gniew, zakłopotanie, ale musimy to zrobić tak, aby nie naruszać praw innych osób. Nie powinniśmy się więc zachowywać agresywnie.

* ***Ćwiczenie VIII***

*„Koledzy proponują ci papierosa, a ty masz odpowiedzieć w sposób stanowczy NIE. Mówiąc NIE, możesz podać swoje uzasadnienie, ale szczerze i odważnie!”.*

Ćwicz różne sposoby, np.:

*„Nie, dziękuję, nie palę”;*

*„Nie, dziękuję, nie skorzystam z tej okazji”;*

*„Nie, dziękuję, nie chcę zacząć palić, to strata pieniędzy”;*

*„Nie, dziękuję, potem nieładnie pachnie z ust”.*

Znacznie więcej jest ludzi niepalących niż palących, ale każdy powinien być traktowany uprzejmie. Powinieneś mieć świadomość, że twoje prawa powinny być szanowane. W tym również prawo do podejmowania decyzji, prawo do oddychania świeżym powietrzem.

1. ***ZNAJDŹ WŁAŚCIWE ROZWIĄZANIE***

***Nasze odczucia w sytuacji trudnej***

Spróbujemy się zastanowić – co przeżywamy, gdy znajdujemy się w trudnej

sytuacji i jak powinniśmy sobie wtedy radzić.

*„Wyobraźcie sobie taką sytuację – z którą z pewnością już się zetknęliście –*

*nauczyciel wywołuję cię do tablicy. Akurat tak się złożyło, że nie jesteś przygotowany do tej lekcji (może zapomniałeś, nie miałeś czasu albo coś innego się zdarzyło). Idąc do tablicy, rozważasz różne możliwości, np.:*

* *może zadanie będzie łatwe i sobie poradzę;*
* *jeżeli nie będę umiał, to może mi ktoś podpowie.*

*Pytanie nie jest trudne, ale nie bardzo wiem, co odpowiedzieć. Ten przedmiot*

*jest ważny, zaś moje oceny nie wyglądają najlepiej. Dzisiejsza wpadka*

*może mnie drogo kosztować.*

*Zaczynam dyskretnie spoglądać na koleżanki siedzące w pierwszych ławkach, ale nic do mnie nie dociera. Zaczynam coś mówić, ale sam nie wiem*

*co ja właściwie mówię...”*

* ***Ćwiczenie IX***

Czy przeżyliście tego typu emocje?

Co jeszcze przeżyłeś? ........................................................................................

………………………………………………………………………………………………………………………

Co się wtedy ze Tobą działo? ............................................................................

………………………………………………………………………………………………………………………

Jak się wtedy czułeś? ........................................................................................

……………………………………………………………………………………………………………………..

Co odczuwałeś w głowie, w żołądku, w nogach?

..….....................................................................................................................

…………………………………………………………………………………………………………………….

**Czy konkretne objawy związane z różnymi częściami ciała tyczą i Ciebie?** Sprawdź poniżej:

* głowa (szum w głowie, zawroty, pustka w głowie, ciemno przed oczami, pot na czole, głucho w uszach, blednięcie, czerwienienie się);
* usta, gardło (suchość w ustach, trudności w przełykaniu, załamania głosu);
* klatka piersiowa, serce, płuca (ściskanie, ból, brak powietrza, mocne uderzenia serca, ssanie w żołądku);
* ręce, nogi, całe ciało (drżenia rąk, trzęsienie nóg, pocenie się).

***Jakie sytuacje są trudne?***

***Sytuacja trudna to taka sytuacja, gdy nie potrafimy sobie***

***z nią natychmiast poradzić, gdy nie mamy gotowej odpowiedzi czy***

***sposobu poradzenia sobie.***

* ***Ćwiczenie X***

Poniżej wypisano kilka sytuacji, które dla wielu z was mogą być sytuacjami trudnymi. Jeżeli ktoś przypomina sobie jakąś inną sytuację trudną, której nie podano, może ją dopisać na końcu.

1. Wizyta u dentysty.

2. Odpowiadanie na pytanie przed całą klasą.

3. Kłótnia z dobrym kolegą czy koleżanką.

4. Odmawianie czegoś swojemu koledze czy koleżance.

5. Sprawianie poważnej przykrości rodzicom czy innym ludziom.

6. Tłumaczenie się nauczycielowi, dlaczego nie odrobiłem lekcji.

7. Klasówka z trudnego dla ciebie czy też nielubianego przedmiotu.

8. Tłumaczenie się mamie czy tacie, dlaczego dostałem złą ocenę

w szkole.

9. Przemawianie do dużej grupy osób, na przykład na apelu czy

akademii.

1. Inna sytuacja. Jaka? .....................................................................................

………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………..

Przyjrzyj się jeszcze raz podanym sytuacjom, a następnie wybierz

trzy, które dla ciebie są najtrudniejsze. Oznacz je kółkiem.

***Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami***

Niektóre sytuacje są trudne dla wszystkich, czy dla większości, np.

występowanie przed dużym zgromadzeniem ludzi.

Nawet dobrzy aktorzy, którzy przecież ciągle występują przed publicznością

i wydaje się, że nie mają z tego powodu żadnych problemów – uskarżają się

na tremę.

Przeżywasz straszny lęk, gdy masz odpowiadać przy tablicy przed całą

klasą albo zabrać głos wobec dużej grupy osób.

***„W jaki sposób można sobie z tą sytuacją poradzić, jakie rozwiązania są***

***możliwe?”***

*Propozycje radzenia sobie*

*1) „Trenuję” na głos swoją wypowiedź stojąc przed lustrem.*

*2) Nagrywam i wysłuchuję nagrania swojej wypowiedzi.*

*3) Mówię przed swoją serdeczną koleżanką, kolegą.*

*4) Wyobrażam sobie, że stoję przed klasą i mówię swobodnie, bez lęku.*

*5) Wmawiam sobie, że jestem dobrym mówcą i odnoszę sukcesy.*

*Należy rozważyć różne podejścia i brać pod uwagę różne rozwiązania.*

Można zastosować następujące sposoby:

* ***„burza mózgów”*** – wymyślamy różne sposoby, nie oceniając ich przydatności; im będzie ich więcej, lepiej; potem zastanowimy się nad ich przydatnością;
* **zmiana punktu widzenia** – wyobraźmy sobie, że nie chodzi tu o nas,

lecz mamy doradzić swojemu serdecznemu koledze czy koleżance, to powinno zmienić nasz stosunek do problemu i pomóc w znalezieniu nowych rozwiązań;

* **wcześniejsze skuteczne rozwiązania dopasowujemy do obecnej**

**sytuacji** – próbujemy wykorzystać te sposoby radzenia sobie, które w

przeszłości okazały się skuteczne.

* ***Ćwiczenie XI***

***Twoje sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami***

*„Właśnie dostałeś złą ocenę z ważnej klasówki. Obniży to twoją końcową*

*ocenę z tego przedmiotu. Co robisz w takiej sytuacji? Przeczytaj wszystkie*

*podane propozycje i wybierz z nich te, które stosujesz w takiej czy podobnych*

*sytuacjach?”* (zaznacz odpowiednią liczbę)

1) Zastanawiam się, jak sobie poradzić z tym problemem.

2) Zaczynam się uczyć, żeby poprawić ocenę.

3) Płaczę lub złoszczę się.

4) Mówię rodzicom, że zostałem niesprawiedliwie oceniony.

5) Proszę o pomoc w nauce inną osobę (rodzica kolegę, nauczyciela).

6) Zajmuję się czymś innym, np. idę do kina, gram w piłkę, oglądam

TV, spotykam się z kolegą/koleżanką.

7) Bardzo się tym przejmuję.

8) Nic nie robię, jest mi to obojętne.

9) Spodziewam się, że wszystko samo się ułoży.

10) Wyciągam z tego wnioski i uczę się czegoś nowego.

11) Żalę się innym oczekując zrozumienia i współczucia.

12) Wmawiam sobie, że nic się nie stało.

13) Przypisuję sobie winę za to co się stało.

14) Godzę się z tym, co się stało.

Zwróćcie uwagę na dwa zasadnicze style radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Pierwszy – to ukierunkowany na rozwiązywanie problemu (np. poszukuje informacji, prosi o pomoc itd.).

Drugi – skoncentrowany na radzeniu sobie z emocjami (np. płacze, złości się itd.).

***Skutki nieradzenia sobie***

Przeżywanie sytuacji trudnej rozciąga się w czasie. Jeszcze po kilku

dniach, a nawet latach mogą wracać pewne wspomnienia.

Skutki mogą być różne:

* obniżony nastrój;
* trudności w skupieniu się;
* kłopoty z zaśnięciem;
* uraz wobec tej sytuacji;
* kształtowanie się poczucia mniejszej wartości;
* odczuwanie różnych dolegliwości zdrowotnych (np. ból głowy,

nudności);

Ponieważ są to przykre stany – próbujemy je zmienić, zapomnieć o tym.

Bardzo pomocną formą radzenia sobie w sytuacji trudnej jest relaks. Znamy

już taką formę relaksu, która polega na ćwiczeniach oddechowych.

Większy dopływ tlenu do mózgu ma usprawnić nasze myślenie. Krótki

relaks pomaga nam w koncentracji.

* A więc powoli wdech – brzuch do przodu, teraz napełniamy

klatkę piersiową i górną część płuc – i powoli wydech.

* I jeszcze raz – wdech raz i wydech dwa i wdech raz

i wydech dwa.

1. ***UWIERZ W SIEBIE***

***Subiektywne znaczenie sytuacji trudnych***

Każdy z nas ma do czynienia z takimi sytuacjami, w których nie wie co ma

zrobić. Zaczyna się wtedy zastanawiać, poszukiwać sposobów rozwiązania,

szukać pomocy u innych.

Prześledźmy uważnie następujący przykład:

*Jurek i Tomek grają od kilku lat w piłkę nożną. Ich trener uważał,*

*że obydwaj mają duży talent i mogą wyrosnąć na dobrych graczy.*

*W ostatnim spotkaniu ich drużyna przegrała bardzo ważny mecz*

*i obydwaj mieli w tym swój udział. Jurek strzelił bramkę samobójczą,*

*zaś Tomek nie strzelił rzutu karnego. W rezultacie trener nie wystawił*

*ich do gry w następnym meczu.*

*Jestem do niczego – wmawiał sobie Jurek, ponieważ strzeliłem bramkę*

*samobójczą, przegraliśmy ważny mecz, trener nie wpuści mnie już na*

*boisko. W rezultacie – przestał przychodzić na treningi, stracił humor,*

*w domu był nie do zniesienia.*

*Z kolei Tomek, który nie wykorzystał rzutu karnego, powiedział*

*sobie – przecież byliśmy gorszą drużyną, dlatego przegraliśmy mecz.*

*Nie wykorzystałem rzutu karnego, ale wielu lepszym ode mnie*

*też to się nie udało. Jeszcze nie raz możemy z tą drużyną wygrać,*

*a ja potrafię strzelać bramki, muszę się jednak solidnie przykładać*

*do treningu.*

Jurek, w przeciwieństwie do Tomka, nie może sobie poradzić

z tym problemem. Jak myślisz dlaczego?

* Zwrócić uwagę na niewątpliwy talent Jurka jako gracza.
* Zadowolenie trenera z jego dotychczasowej gry.
* Przegraniu meczu nie przesądził samobójczy gol, lecz fakt, że Tomek

nie wykorzystał rzutu karnego.

Obydwaj chłopcy przeżyli niepowodzenie, w powstaniu którego mieli swój

niewątpliwy udział. Ale żaden z nich tego nie chciał. Obydwu spotyka

taka sama kara – zostają odsunięci od gry w następnym meczu, a może

i w kolejnych? Zauważcie, jak zupełnie odmiennie obydwaj chłopcy oceniają

sytuację, w wyniku której zaistniał problem.

***Uświadomienie sobie negatywnego myślenia***

Decydujące znaczenie w postawie ma jego myślenie, a ściślej - jego

negatywne myślenie pojawiające się w wyniku doznanego niepowodzenia.

***Co to oznacza?***

Często bywa tak, że w wyniku jakiegoś zdarzenia wszystko zaczynamy

widzieć w czarnych kolorach. Uważamy więc, że jesteśmy do niczego,

że nic nam się nie udaje i że będzie coraz gorzej.

Spróbujcie przypomnieć sobie takie zdarzenia w waszym życiu, które

wywoływały w was silne emocje negatywne.

Np.:

– tata czy mama bardzo liczyli na mnie, a ja tak fatalnie nawaliłem;

– zawiodłam swoją najlepszą przyjaciółkę, najbardziej oddanego

mi kolegę.

***Co wtedy myślałeś?***

Przykłady:

*„Jestem idiotą, niczego nie potrafię zrobić”.*

*„Mój ojciec miał rację, mówiąc, że nie można na mnie polegać”.*

*„Już nigdy się nie pozbieram”.*

To, że tak myślimy (choć nie wszyscy i – na szczęście

– nie zawsze) ma swoje przyczyny, które można sprowadzić do kilku, jak

to pokazano na planszy.

***Przyczyny negatywnego myślenia:***

• stawianie sobie nierealnych celów („Muszę wszystko robić dobrze”);

• spodziewanie się najgorszego („Na pewno mi się nie uda”);

• „dołowanie się” („Nie zasługuję na nic lepszego, słusznie mi się dostało”);

• przesadzanie w skutkach („Nic gorszego nie mogło się już zdarzyć”);

• uogólnianie skutków („Jestem do niczego, nic mi się nie udaje”).

* ***Ćwiczenie XII***

***Ocena stopnia akceptacji siebie***

Spróbujmy teraz ocenić siebie, wykorzystując do tego celu **„Skalę”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Zazwyczaj jestem*** | | | | | | |
|  | tak | Raczej tak | Nie wiem | Raczej tak | tak |  |
| odważny | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Tchórzliwy |
| Pewny siebie | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Niepewny siebie |
| Pracowity | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | leniwy |
| Inteligentny | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Nieinteligentny |
| Uprzejmy | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Nieuprzejmy |
| Wesoły | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Smutny |
| Silny | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Słaby |
| Wytrwały | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Niewytrwały |
| Koleżeński | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Niekoleżeński |
| stanowczy | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | uległy |

Zaznacz, otaczając kółeczkiem, tylko jedną cyfrę w każdej z par przymiotników.

Nie opuść żadnej z par. Pamiętaj, że Twojej oceny nikt nie będzie sprawdzał.

Robisz to tylko dla siebie, bądź więc szczery wobec siebie. Staraj się unikać

wyboru cyfry „3” („nie wiem”), której wybór o niczym nie mówi.

Teraz każdy policzy sobie punkty znajdujące się w zaznaczonych kółeczkach

i otrzymaną sumę wpisze pod wypełnioną skalą.

Wszyscy, którzy uzyskali wynik **od 35 punktów wzwyż** – to ***„optymiści”.***

Osoby, które uzyskały wynik **od 45 do 50** – to ***„skrajni optymiści”.***

Wszyscy, którzy otrzymali wynik **poniżej 35 punktów** – to ***„pesymiści”.***

Zaś ci, którzy uzyskali **20 i mniej punktów** – to ***„skrajni pesymiści”***.

Z pewnością jest to ocena bardzo uproszczona, ale pozwala nam na ogólną orientację odnośnie naszego nastawienia.

Negatywne myślenie wpływa na nasze samopoczucie, powoduje, że czujemy

się niepotrzebni, odrzuceni, nic nas nie cieszy, nic nam się nie chce robić.

Warto więc ćwiczyć radzenie sobie z negatywnym myśleniem, nawet gdy

początkowo nie bardzo jesteśmy do tego przekonani, nie bardzo wierzymy,

że to coś zmieni.

**„PAMIĘTAJ – tego, co się zdarzyło już zmienić nie możesz,**

**natomiast możesz zmienić swoje myślenie o tej sytuacji**

**i w ten sposób wpłynąć na emocje związane z tym zdarzeniem”.**

***Pozytywne myślenie o sobie***

Przyjemne zdarzenia wpływają pozytywnie na nasz nastrój, sprawiają,

że czujemy się lekko i radośnie, świat widzimy w jasnych kolorach, a koledzy,

koleżanki, a nawet obcy ludzie wydają się nam sympatyczni i życzliwi. Czujemy

się wtedy tacy ważni, dobrzy.

***Ćwiczenie XII***

Należy usiąść wygodnie, oprzeć się tak, aby przez 5 minut móc usiedzieć

cicho, spokojnie.

czyta tekst wolno, z przerwami, modulując głos.

*„Teraz wszyscy zamykają oczy, ale bez ich zaciskania i każdy z nas wyobraża sobie, że oto idzie sobie wolno przez łąkę, na której spostrzega bajecznie kolorowe kwiaty..., żółte mlecze, białe złocienie czy czerwone maki... Świeci letnie słońce..., są wakacje, a ty idziesz poleżeć sobie na polance, tuż obok stawu.*

*Jesteś sam i leżąc wygodnie na trawie czujesz się rozluźniony, swobodny,*

*wyciszony i całkowicie bezpieczny... Poczuj zapach łąki i powietrza nieskażonego*

*spalinami samochodów czy dymem papierosów. Rozejrzyj się – ale nie otwieraj*

*oczu... Popatrz w górę na drzewa rosnące obok stawu... Zauważ ich konary*

*dzielące się na coraz mniejsze odnogi, a wszędzie pełno zielonych liści.*

*Przypominasz sobie budowę twoich płuc – one również mają wygląd drzewa, z wieloma odgałęzieniami. To wspaniale zielone drzewo jest zdrowe, żywe, gdyż oddycha zielonymi listkami. Weź głęboki oddech i poczuj, jak świeże powietrze dociera do twoich płuc. Weź jeszcze jeden głęboki oddech, a teraz już oddychaj wolno, swobodnie, bez wysiłku...*

*Spójrz wyżej na błękitne niebo i wolno przesuwające się chmurki. Masz*

*wrażenie, że płyniesz razem z nimi. Czujesz na swojej twarzy ciepłe promienie*

*słońca. Odczuwasz spokój i odprężenie...*

*Teraz, nie otwierając nadal oczu, spójrz na miejsce, gdzie leżysz. Za drzewami rozciąga się okazała polana, nieco pagórkowata, pokryta trawą, gdzieniegdzie gęstymi krzewami. Na okolicznych drzewach siedzą ptaszki i coś do siebie ćwierkają. Jest ci naprawdę dobrze, wszystkie zmartwienia, problemy gdzieś odpłynęły, stały się nieważne.*

*Chciałbyś, aby tak trwało wiecznie, ale chmurka zasłoniła słońce*

*i uświadamiasz sobie, że należałoby już wrócić do domu.*

*Dopiero za chwilę otworzysz oczy. Staraj się, aby ten spokój, radość życia*

*pozostały w tobie nadal po skończonym ćwiczeniu. Jesteś osobą, która potrafi*

*cieszyć się życiem, dostrzegać jego piękno w przyrodzie, w drugim człowieku*

*i w sobie... Jesteś jedyny i niepowtarzalny, tak jak my wszyscy. Jesteś wartościowym człowiekiem, który nie ulega namowom innych, gdy chodzi o rzeczy niebezpiecznie szkodliwe. Potrafisz troszczyć się o siebie, dbać o swoje zdrowie.*

*Teraz powoli będę liczyć do trzech, a przy ‘’trójce’’ wszyscy, spokojnie otworzymy oczy.*

*Uwaga: raz... dwa... i otwieramy oczy – trzy”.*

***Umiejętności pomagające w życiu***

Dobrze, oczywiście, jest wierzyć w siebie, mieć do siebie zaufanie. To na

pewno pomaga w wielu sprawach. Byłoby jednak źle, gdyby ta nasza opinia

o sobie zupełnie rozmijała się z rzeczywistością, tzn. gdybyśmy na przykład

uważali siebie za bardzo inteligentnych i mądrych, a naprawdę było inaczej,

o czym mogą nas przekonać, oczywiście czasem przypadkowe, oceny

szkolne.

O wartości człowieka decyduje nie tyle to, co on sam myśli o sobie, lecz to, jakim jest w rzeczywistości. A więc nie to, że ja sam uważam, że potrafię

dobrze współżyć z innymi ludźmi, lecz to, że potrafię nawiązywać przyjaźnie,

mam kolegów i koleżanki i jestem lubiany i szanowany przez innych,

zarówno przez rówieśników, jak i przez dorosłych.

Aby dobrze współżyć z innymi, trzeba posiadać pewne umiejętności, które w tym pomagają.

O jakie umiejętności chodzi?

* ***Ćwiczenie XIV***

Przeczytajcie uważnie, o jakie tu chodzi umiejętności, a potem każdy zastanowi się, w jakim stopniu te umiejętności już posiada.

Wykaz umiejętności potrzebnych w kontaktach z innymi:

1. ***Znajomość siebie*** – wiem, jaki jestem; znam swoje plusy i minusy.

2. ***Rozumienie innych*** – potrafię sobie wyobrazić, wczuć się w to, co inni

ludzie myślą, jakie mają pragnienia.

3. ***Otwartość*** – nie udaję kogoś innego niż jestem; potrafię okazać to, co

czuję, mówić to, co myślę, jestem szczery.

4. ***Życzliwość*** – szanuję kolegów, koleżanki; jestem wrażliwy na ich potrzeby;

staram się pomagać innym, gdy tego potrzebują.

5. ***Tolerancja*** – uznaję to, że inni mogą mieć inne poglądy i postępować

inaczej niż ja; może mi się to nie podobać, ale przyznaję ludziom prawo

do tego.

Teraz samodzielnie zastanowimy się nad każdą z wymienionych umiejętności

i ocenimy ***– w jakim stopniu tę umiejętność już posiadamy?***

Zabawcie się w nauczyciela. Obok każdej z pięciu umiejętności postawcie

sobie ocenę, tak jak to robi nauczyciel w szkole.

**„1”** – oznaczać będzie, że tej umiejętności zupełnie

ci brak, natomiast **„6”,** że posiadasz ją w doskonałym stopniu.

Oceny **„2” i „3”** świadczyć będą, że masz pewne trudności,

zaś **„4” i „5”,** że jest całkiem dobrze. Bądź jednak szczery wobec siebie

i krytyczny. Nikt nie będzie ci tego sprawdzał.

Jeżeli dokonaliście rzetelnej, sprawiedliwej oceny swoich umiejętności – to oceny powinny być zróżnicowane, jedne lepsze, inne gorsze. Z dobrych

ocen należy się cieszyć i starać się, aby się nie pogorszyły, natomiast solidnie

trzeba popracować nad ocenami kiepskimi, zwłaszcza nad tą najgorszą

oceną.

**Zapamiętaj**, że aby poprawić swoje kontakty z kolegami czy koleżankami

musisz zwrócić uwagę na te umiejętności, których ci brak, których brak

sam dostrzegasz lub też inni zwracają ci na to uwagę.

1. ***KONKURS***

Drogie dzieci! Ogłaszamy konkurs pt. **„Włącz rozum, wyłącz palenie”.**

Prace można wykonać techniką dowolną i w dowolnym formacie. Prosimy o zrobienie zdjęcia swojej pracy i przesłanie do 29 maja 2020r. na e-meil do:

p. Magdalena Bryła [venomia@wp.pl](mailto:venomia@wp.pl)

p. Anna Rycombel [annarycombel28@gmail.com](mailto:annarycombel28@gmail.com)

W tytule proszę podać nazwę szkoły, imię i nazwisko, oraz klasę,

np. **ZPO w Stykowie Jan Kowalski kl. 2**

***PREZENTACJA:***

* Palenie tytoniu a zdrowie dziecka

<http://pssekrapkowice.pis.gov.pl/plikijednostki/wsseopole/pssekrapkowice/userfiles/file/OPZ/Palenie%20tytoniu%20szkolenie.pdf>

***Koordynator programu: p. Magdalena bryła, p. Anna Rycombel***