

1. Temat zajęć: Czy od komputera można się uzależnić?



2. **Treści programowe:** reagowanie stosownym zachowaniem w zakresie zagrożenia zdrowia
3. **Cel główny:** dbałość o zdrowie
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi wymienić szkodliwy wpływ na zdrowie – palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków, korzystania z internetu i TV
5. **Formy pracy:** indywidualne, w parach
6. **Metody pracy:** pogadanka, prezentacja, metoda karteczek
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - opowiadanie Poznaj Antosia
 - treści z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** rozmowa z ekspertem
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będą zagadnienia związane z zagrożeniem zdrowia w wyniku uzależnień. Tłumaczy, że uzależnienia są różnego rodzaju - od komputera, od papierosów, od alkoholu. Tłumaczy, że nikotyna zawarta w papierosach jest silnie uzależniająca. Dym papierosowy zawiera bardzo dużo substancji trujących, bardzo niebezpiecznych dla zdrowia. Palenie papierosów niszczy mózg, płuca, serce, żołądek, gardło. Dodaje, że szkodliwe jest też bardzo przebywanie w dymie papierosowym. Jeśli ktoś blisko nas pali to bardzo szkodzi sobie i nam. Dym papierosowy ma też bardzo nieprzyjemny duszący zapach, który trudno wywietrzyć.
 - **nauczyciel uzupełnia informacje** o uzależnieniu od alkoholu. Alkohol to substancja, która znajdują się np. w winie czy piwie. Alkohol działa szkodliwie na cały organizm człowieka. Może też spowodować, że ciało nie będzie tak dobrze rosnąć i rozwijać się jakby mogło, a mózg będzie gorzej pracował i miał trudności z nauką.
 - **nauczyciel dodaje**, że inne substancje szkodliwe mogą znajdować się w różnej formie do palenia lub w postaci kolorowych cukierków czy tabletek i mogą być silnie trujące i niebezpieczne dla zdrowia. Nigdy nie wolno brać niczego od nieznanymi osobami. Zawsze można powiedzieć NIE. Tabletki, które są lekami można brać tylko wtedy, gdy przepisał je lekarz z powodu choroby i podają je rodzice.

- **nauczyciel uzupełnia wypowiedź** stwierdzeniem, że zbyt długie korzystanie z komputera lub telefonu komórkowego jest niekorzystne dla zdrowia.

- **nauczyciel prosi uczniów o wystuchanie opowiadania:**

Poznaj Antosia.

Antoś wrócił ze szkoły do domu i natychmiast włączył komputer. Mama zaproponowała mu spacer, ale odmówił. Ola, starsza siostra Antosia, chciała pójść z nim do kina, ale też mu się nie chciało. Antosia odwiedził jego dobry kolega Maciek i zaproponował wyjście na podwórkę, aby pograć w piłkę. Antoś jednak nie miał ochoty. Dziś jeszcze nie grał w swoją ulubioną grę i musiał włączyć komputer. Maćkowi zrobiło się smutno, ponieważ lubił Antosia i chciał się z nim pobawić. Kiedyś chłopcy spędzali dużo czasu razem na wspólnych zabawach. Niestety przez cały tydzień Antoś nie miał czasu, aby wyjść na podwórkę. Za każdym razem, gdy przychodził Maciek z propozycją wspólnego spędzenia czasu Antoś grał na komputerze.

Niestety Antoś jest uzależniony. Uzależniony to znaczy, nie może przestać czegoś robić. Nie może odmówić sobie grania na komputerze. Gdy nie może grać na komputerze bardzo się denerwuje. Nie ma czasu bawić się z rówieśnikami i rodzeństwem. Nie ma czasu na rozmowę czy pójście do kina.

- **nauczyciel prosi uczniów, aby w parach zastanowili się** nad sposobami zapobiegania różnym nałogom, prosi ich o zapisanie swoich propozycji na małych karteczkach i przyklejenie na tablicy

- **po zakończonej pracy uczniowie odczytują swoje propozycje** rozwiązań, a klasa dokonuje wyboru 5 najważniejszych. Wybrane propozycje zostają zapisane w zeszytach

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji zajęć** – wskazane jest by uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mieli temat zastępczy z uwagi na trudność w przyswajaniu tego tematu

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Dodatkowo nauczyciel może zaprosić eksperta w zakresie ochrony zdrowia w celu przeprowadzenia z dziećmi rozmowy

