

KONSPEKT LEKCJI

Wychowanie do życia w rodzinie w klasie VIII

Autor: Beata Korejwo

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 13 Katowice

(Szkoła Podstawowa nr 51 z Oddziałami Integracyjnymi im. Fryderyka Chopina)

Temat: Uzależnienia psychiczne – behawioralne

Cel ogólny: uświadomienie uczniom, iż są w stanie skutecznie chronić się przed uzależnieniami.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozumie, na czym polega uzależnienie;
- wie, co to są uzależnienia behawioralne;
- rozumie mechanizm powstawania uzależnień;
- ma potrzebę samokontroli i świadomego korzystania z Internetu;
- wie, jakimi metodami może się uchronić przed uzależnieniem;

Metody i formy pracy:

Pogadanka, burza mózgów, metaplan, praca w grupach, praca indywidualna.

Pomoce dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna tworzona przez nauczyciela – slajdy z prezentacji: *załącznik nr 1*
- Karty pracy - ćwiczenia dla grup – *załącznik nr 2 + 3*
- Filmy dydaktyczne: Uzależnienia behawioralne – Internet, gry komputerowe (źródło: Internet, Projekt finansowany z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będący w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia)
 - Internet. <https://www.youtube.com/watch?v=6t1iIT3vLEA>
 - Gry komputerowe. <https://www.youtube.com/watch?v=tRtVFM9VZtU>
- Notatka z lekcji oraz karty pracy dla ucznia obcojęzycznego w języku ukraińskim – *załącznik nr 4*

Przebieg lekcji:

Wprowadzenie:

- Nauczyciel informuje uczniów, że na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać uzależnieniach behawioralnych.
- Prosi uczniów, aby się zastanowili, na czym polega uzależnienie i o jakich uzależnieniach dotąd słyszeli?

Realizacja tematu:

- Nauczyciel wyjaśnia, że oprócz uzależnień fizjologicznych (od środków psychoaktywnych), których była mowa na poprzednich zajęciach, są jeszcze uzależnienia behawioralne, czyli od pewnych czynności i wyjaśnia na czym one polegają - *prezentacja - slajd 1 i 2*
- Prezentacja filmów dydaktycznych na temat uzależnienia od Internetu oraz od gier komputerowych.
- Pogadanka na temat przyczyn, objawów i skutków uzależnień behawioralnych oraz możliwych form pomocy.

- Praca w grupach: uczniowie otrzymują od nauczyciela krótkie opisy problemów osób dotkniętych uzależnieniami behawioralnymi – **załącznik nr 1**. Omawiają pomiędzy sobą metody pomocy i udzielają odpowiedzi na pytania:
 - Jak jest?
 - Jak powinno być?
 - Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?
 - Co należy zrobić, aby poprawić sytuację?
- Prezentacja przez grupy efektów swoich prac


} **załącznik nr 2**

Podsumowanie:

- Podanie i omówienie sposobów skutecznej ochrony przed uzależnieniami – **prezentacja -slajd 3, 4 i 5**.

Źródła wykorzystanych materiałów dydaktycznych:

- **Filmy:** Internet - YouTube - Projekt finansowany z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będący w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia
- **Opisy scenek:** Monika Skórnicka doradca metodyczny Radomskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli
- **Tłumaczenia kart pracy na język ukraiński:** Google Tłumacz
- **Prezentacja:** autorstwo nauczyciela

Slajd 1	<p>UZALEŻNIENIA PSYCHICZNE BEHAWIORALNE</p>
Slajd 2	<p>UZALEŻNIENIA PSYCHICZNE BEHAWIORALNE</p> <p>to zespół objawów związanych z utrwalonym i wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności w celu uzyskania takich stanów, jak: przyjemność, euforia, ulga lub zaspokojenie.</p>
Slajd 3	<p>UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Uzależnienie od komputera – Internetu – SIECIOHOLIZM➤ Uzależnienie od telefonu – FONOHOLIZM➤ Uzależnienie od pracy – PRACOHOLIZM➤ Uzależnienie od zakupów – ZAKUPOHOLIZM➤ Uzależnienie od dbałości o tężyznę fizyczną – BIGOREKSJA➤ Uzależnienie od hazardu➤ Uzależnienie od pornografii➤ Uzależnienie od masturbacji
Slajd 4	<p>JAK NIE WPAŚĆ W UZALEŻNIENIE?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Planowanie swojego dnia2. Dbanie o znajomości w realu3. Rozwijanie swoich talentów4. Aktywność fizyczna 
Slajd 5	<p>TRZY NAJWAŻNIEJSZE RZECZY W ŻYCIU NASTOLATKA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prawidłowe odżywianie2. Ruch – aktywność fizyczna na świeżym powietrzu3. Sen

ZAŁĄCZNIK nr 2

Kaśka, całe dni spędza w Internecie. Twierdzi nawet, że to tam toczy się prawdziwe życie. Zawiera ciekawe znajomości, flirtuje i szczyli się okazałym gronem „przyjaciół” na Facebooku. Zamieszcza nowe zdjęcia i wydarzenia, lajkuje i śledzi Insta. Na naukę nie ma już niestety czasu. Nie cierpi szkoły, bo uważa, że nauczyciele są nieżyczliwi, zbyt dużo zadają i czepiają się niewiadomo, o co.

Ostatnio Bartek łapie same słabe stopnie. Zupełnie nie może skupić się na lekcji. Myślami odpływa do wirtualnego świata gier. Myśli tylko o tym, Kiedy skończy się ta lekcja i biegiem uda się do domu. Rodziców jeszcze nie będzie, więc może pograć. Emocje sięgają zenitu, poziom adrenaliny rośnie. Nawet nie zauważył, kiedy wrócili rodzice. Znowu jest awantura, że nie odrabia lekcji. Otwiera, więc książkę, ale tylko udaje, że się uczy.

Zosia jest dobrze wychowaną, sympatyczną dziewczyną, ale nie wierzy sobie. Kiedy ma kiepski humor, albo dostanie słabszą ocenę idzie do galerii, by poprawić sobie nastrój zakupami. Nie byłoby w tym niczego złego, gdyby nie fakt, że nie może się powstrzymać i kupuje, co tylko wpadnie jej w oko. Nieważne, czy tego potrzebuje, czy nie. Wydaje wszystkie pieniądze, a kolejne wyciąga od swoich dziadków, tłumacząc, że to niby na książkę, na składkę do szkoły, na prezent dla koleżanki.

Piotrek już od małego był bystrym chłopcem. Nie sprawiał kłopotów i nie był zbyt absorbujący, wystarczyło, że dostawał smatrfona i tak jakby go nie było. Piotrek ma teraz 13 lat, ale nigdy nie rozstaje się ze swoim smatfonem, nawet, kiedy wychodzi do toalety. W szkole, do której chodzi jest zakaz używania telefonów. Dlatego ma schowany w plecaku, a mimo to ręka bezwiednie wędruje mu do kieszeni, bo jak sam mówi musi cały czas sprawdzać, czy ktoś do niego nie napisał lub nie zadzwonił.

Kacper pamięta, jak będąc na kolonii wydał w dwa dni całe swoje kieszonkowe na automaty. Teraz ze starszymi chłopakami gra w karty na pieniądze. Raz udało mu się nawet wygrać, ale kolejne razy to była totalna porażka. Przegrał nawet kasę, którą miał wpłacić na wycieczkę klasową. Na dodatek oszukał mamę, że zapłacił. Pożyczył trochę groszy od Juliana, żeby się odegrać, ale dobra passa nie wróciła. Jeśli nie odda juro Julkowi tej kasy, mocno oberwie. Dzisiaj nie odważył się już iść do szkoły.

ZAŁĄCZNIK nr 3

Jak jest?	Jak powinno być?
Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?	Co należy zrobić żeby poprawić sytuację?

UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE

.....

Jakie? Od czego?)

Тема: Психічні – поведінкові залежності

1. Що таке психічно-поведінкові залежності?

ПСИХІЧНА ПОВЕДІНКОВА ЗАКЛЮЧЕННЯ — це сукупність симптомів, пов'язаних із постійним і багаторазовим повторенням певної діяльності з метою отримання таких умов, як: задоволення, ейфорія, полегшення чи задоволення.

2. ПОВЕДІННІВСЬКА ЗАКЛЮЧЕННЯ:

- Комп'ютерна залежність - Інтернет - МЕРЕЖОЛІЗМ
- Залежність від телефону - ФОНОГОЛІЗМ
- Звикання до праці - ПРАКОГОЛІЗМ
- Звикання до покупок - КУПІВКА
- Звикання до турботи про фізичну форму - БІГОРЕКСІЯ
- Залежність від азартних ігор

3. Прочитайте опис і спробуйте знайти якісь форми допомоги для цієї залежної людини:

Останнім часом Бартек ловив лише погані оцінки. Він взагалі не може зосередитися на уроці. На мою думку, вона йде у віртуальний світ ігор. Він думає лише про те, коли цей урок закінчиться і він побіжить додому. Батьків ще не буде, тож він може грати. Емоції на піку, адреналін зростає. Він навіть не помітив, коли повернулися батьки. Знову бійка, що він не виконує домашнє завдання. Тож він відкриває книжку, але лише вдає, що навчається.

4. Заповніть таблицю:

Як воно?	Як воно має бути?
Поведінкові залежності Що? З чого?	

Чому не так, як має бути?		Що потрібно зробити, щоб покращити ситуацію?

5. ЯК МЕНІ НЕ ЗАКРИТИТИ ЗАВЕРІЧНИК?

- Планування дня
- Турбота про реальних знайомих
- Розвиток ваших талантів
- Фізична активність

6. ТРИ НАЙВАЖЛИВІШІ РЕЧІ У ЖИТТІ підлітка:

- раціональне харчування
- Рух – фізична активність на свіжому повітрі
- Мрія