

Agnieszka Fidziukiewicz – nauczyciel biologii XI LO w Białymstoku
Anna Brzeź – nauczyciel języka angielskiego i biologii XI LO w Białymstoku

Jeden z modułów programu profilaktycznego XI Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku oraz scenariusz spotkania z rodzicami w ramach wywiadówki profilaktycznej.

ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIU OD ALKOHOLU

CELE:

- *monitorowanie zachowań młodzieży na terenie szkoły*
- *dostarczanie uczniom informacji o alkoholu oraz jego wpływie na organizm młodego człowieka*
- *dostarczanie rodzicom wskazówek pomocnych w zapobieganiu picciu alkoholu przez młodzież*
- *wskazanie uczniom możliwości unikania zagrożeń związanych z picciem alkoholu i sposobów radzenia sobie z nimi*
- *ukazanie perspektyw zdrowego stylu życia (promowanie zdrowego stylu życia)*
- *wykształcenie wśród uczniów umiejętności skutecznego odmawiania*
- *ukazanie wpływu alkoholu na życie uczuciowe młodzieży*
- *przekazanie rodzicom informacji o aktach prawnych związanych z przeciwdziałaniem alkoholizmowi*

TREŚCI	ZADANIA	SPOSOBY REALIZACJI	OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW	WYKONAWCY	EWALUACJA
1. Nadzór pedagogiczny w celu ograniczenia kontaktu młodzieży z używkami na terenie szkoły	<ul style="list-style-type: none"> • kontrolowanie zachowań uczniów w czasie przerw oraz w czasie imprez szkolnych, dyskotek szkolnych, wycieczek i biwaków 	<ul style="list-style-type: none"> • dyżury nauczycieli na korytarzach szkolnych w czasie przerw • kontrola łazienek szkolnych • zbieranie informacji od pracowników obsługi szkoły 	wzrost świadomości i wiedzy młodzieży na temat zapobiegania chorobie alkoholowej, ze szczególnym uwzględnieniem jej pierwszych sygnałów	wszyscy nauczyciele, wychowawcy, pracownicy obsługi szkoły	

<p>2. Edukacja uczniów w zakresie profilaktyki antyalkoholowej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie edukacji uczniów w zakresie profilaktyki antyalkoholowej 	<ul style="list-style-type: none"> • treści realizowane w ramach godzin wychowawczych i lekcji biologii • prezentacja filmu wideo „Alkohol droga donikąd” 		<p>wychowawcy nauczyciele biologii</p>	<p>ankieta ewaluacyjna</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Fazy uzależniania się od alkoholu • Wpływ poczucia własnej wartości młodzieży na jej obronę przed używkami 	<ul style="list-style-type: none"> • dostarczenie uczniom wiadomości potrzebnych do sprawowania kontroli nad ryzykownymi zachowaniami • uwrażliwienie uczniów na sygnały ostrzegawcze mówiące o nadużywaniu alkoholu • kształtowanie wśród uczniów umiejętności rozpoznawania powodów dla których ludzie zażywają substancji uzależniających 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • dyskusja • gry dydaktyczne w ramach godzin wychowawczych 		<p>wychowawcy klas</p>	<p>dyskusja po przeprowadzonych zajęciach</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • dostarczenie wiadomości o pozytywnych wymiarach zdrowego stylu życia • ukazanie znaczenia pozytywnego stosunku do siebie i umiejętności współżycia z innymi • budowanie poczucia własnej wartości i wdrażania uczniów do wypowiedania własnych opinii • rozwijanie zdolności, talentów i predyspozycji każdego ucznia 	<ul style="list-style-type: none"> • samodzielne prowadzenie przez uczniów godzin wychowawczych • uczestnictwo w kółkach zainteresowań 		<p>wychowawcy klas nauczyciele</p>	<p>zapis w dzienniku lekcyjnym</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Wpływ zachowań asertywnych na umiejętność skutecznego odmawiania 	<ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie umiejętności radzenia sobie z presją grupy • promowanie postawy trzeźwości • uczenie zachowań asertywnych 	<ul style="list-style-type: none"> • treści realizowane w ramach godzin wychowawczych • film wideo „Asertywność czyli sztuka bycia sobą” • pogadanka 		wychowawcy klas	analiza dokumentacji pedagogicznej
<ul style="list-style-type: none"> • Wpływu alkoholu na życie uczuciowe młodzieży 	<ul style="list-style-type: none"> • ukazanie uczniom związków między piciem alkoholu a życiem uczuciowym • wskazanie zagrożeń dla życia uczuciowego, spowodowanych przez nietrzeźwe zachowanie 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka na lekcjach religii 		nauczyciele religii	zapis w dzienniku lekcyjnym
<p>3. Edukacja rodziców w zakresie profilaktyki antyalkoholowej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie z aktami prawnymi dotyczącymi uzależnień • przekazanie informacji odnośnie skutków prawnych, zdrowotnych i moralnych związanych z nadużywaniem alkoholu • dostarczenie konkretnych adresów i telefonów osób i instytucji zajmujących się pomocą dla młodzieży 	<ul style="list-style-type: none"> • wywiadówka profilaktyczna – „Jak pomóc dziecku nie pić” • pedagogizacja rodziców 		Wychowawcy klas, pedagog i psycholog szkolny	ankieta ewaluacyjna zapis w dzienniku lekcyjnym

Opracowały:

Agnieszka Fidziukiewicz nauczyciel biologii XI LO w Białymstoku

Anna Brzeź nauczyciel j. angielskiego i biologii XI LO w Białymstoku

SCENARIUSZ SPOTKANIA Z RODZICAMI

Temat: Alkohol i niektóre problemy z nim związane.

Cel:

- ***zapoznanie rodziców z podstawowymi pojęciami z zakresu problemów związanych z nadużywaniem alkoholu***
- ***dostarczenie wiadomości odnośnie wpływu alkoholu na organizm młodego człowieka***
- ***uwrażliwienie rodziców na biologiczne i społeczne skutki pijaństwa i alkoholizmu***

Metoda: prelekcja lub pogadanka, „burza mózgów”

Literatura:

Alicja Pacewicz „Jak pomóc dziecku nie pić”

Jerzy Mellibruda „Tajemnice ETOH”

Agnieszka Arendarska, Krzysztof Wojcieszek „Przygotowanie do profilaktyki domowej”

Mirosław Wieczorek-Stachowicz „Profilaktyka w szkole”

ZAGADNIENIA	TREŚĆ	WSKAZÓWKI METODYCZNE
Wprowadzenie 5min	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nauczyciel wyjaśnia rodzicom cel spotkania ▪ prezentuje miniwykład na temat etanolu ▪ przedstawia wyniki badań dotyczące picia alkoholu przez polską młodzież 	
Przyczyny sięgania po alkohol przez młodzież 15min	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nauczyciel prosi, by rodzice zastanowili się i podali kilka powodów, dla których młodzi ludzie sięgają po alkohol <ul style="list-style-type: none"> - <i>ulatwia przeżywanie przyjemności</i> - <i>przynosi ulgę w przykrych momentach życia</i> - <i>ulatwia odpędzanie smutnych myśli</i> - <i>uprzyjemnia spotkanie z innymi ludźmi</i> - <i>jest częścią celebrowania uroczystości i sukcesów</i> - <i>ulatwia dopasowanie się do otoczenia</i> - <i>aby zaspokoić ciekawość</i> - <i>aby czuć się dobrze i być na luzie</i> - <i>aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem</i> - <i>ponieważ jest łatwo dostępny</i> 	<p>Zastosować metodę „Burzy mózgów” Nauczyciel wypisuje propozycje rodziców na tablicy. Zwrócić uwagę, że eksperymentów z alkoholem nie należy traktować jako przejawu nieposłuszeństwa, lecz jako poszukiwanie sposobów zaspokajania ważnych potrzeb życiowych. Można rodzicom zaproponować, by ustalili, które przyczyny picia dzieci rodzą w nich największe uczucie bezradności.</p>

Działanie alkoholu na organizm
15min

- nauczyciel prezentuje rodzicom fazy działania alkoholu zależne od stopnia stężenia we krwi (tabela 1 na końcu):
 - dysforyczna (do 1‰)
 - euforyczna (1-2‰)
 - ekscytacyjna (2-3‰)
 - narkotyczna (3-4‰)
 - porażenna (pow. 4‰)

- nauczyciel przedstawia rodzicom szkodliwy wpływ alkoholu na organizmu:
 - a) **mózg** – uszkodzenie naczyń krwionośnych prowadzące do wylewów, niszczenie komórek nerwowych w korze mózgowej, co wiąże się z obniżeniem sprawności umysłowej i zaburzeń psychicznych, zaburzenie zdolności do uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania
 - b) **serce** – arytmia, nadciśnienie, niewydolność krążenia, uszkodzenie mięśnia sercowego
 - c) **wątroba** – stłuszczenie i stany zapalne wątroby, uszkodzenie regulacji poziomu cukru we krwi
 - d) **przewód pokarmowy** – nieżyty przełyku, owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, stany zapalne trzustki, uszkodzenie wchłaniania pokarmu w jelitach, alkohol z nikotyną powoduje raka gardła, języka, wargi
 - e) **zwiększa ryzyko uzależnienia od alkoholu i nikotyny oraz sięgania po narkotyki**

Wykorzystać tabelę 1 wykonaną w formie foliogramu

Można wykorzystać foliogram przedstawiający postać człowieka, na którym zaznaczone są organy wrażliwe na działanie alkoholu

<p>Szkodliwe następstwa upijania się przez młodzież 10min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nauczyciel przedstawia skutki pijaństwa: <ul style="list-style-type: none"> - wypadki komunikacyjne - bójki i awantury - konflikt z prawem - prostytutka - większe prawdopodobieństwo stania się ofiarą przestępstw - ryzykowny seks, groźbą zakażenia chorobami wenerycznymi (w tym HIV), stosunkami z pogranicza gwałtu, przypadkową inicjacją, niechcianą ciążą 	<p>Omawiając zagadnienie ilustrować je przykładami z najbliższego otoczenia lub literatury</p>
<p>Jak pomóc dziecku nie pić? 10min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nauczyciel prezentuje rodzicom 10 sposobów żeby pomóc dziecku nie pić: <ol style="list-style-type: none"> 1. rozmawiaj z dzieckiem o alkoholu i narkotykach 2. naucz się uważnie słuchać swoje dziecko 3. pomóż dziecku dobrze czuć się ze sobą 4. pomóż dziecku zbudować system wartości 5. pomóż dziecku radzić sobie z naciskiem kolegów 6. bądź dobrym modelem i przykładem 7. ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków 8. zachęcaj dziecko do robienia rzeczy zdrowych i twórczych 9. porozmawiaj z rodzicami innych dzieci 10. przygotuj się do sytuacji, w której dziecko wypije 	<p>Według Alicji Pacewicz w książce „Jak pomóc dziecku nie pić?”</p> <p>Można te zasady odbić na ksero i rozdać rodzicom</p>

<p>Zakończenie 5min</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ nauczyciel na zakończenie prezentuje rodzicom list od swojej klasy na temat „Czego rodzice o nas nie wiedzą, a powinni wiedzieć”	<p>Przed spotkaniem z rodzicami poprosić uczniów o napisanie, z zachowaniem anonimowości, czego ich zdaniem rodzice nie wiedzą o swoich dzieciach, a powinni wiedzieć. Należy poinformować uczniów, że te listy zostaną odczytane rodzicom, aby pomóc im w zrozumieniu tego, co dzieje się pomiędzy rodzicami a dziećmi.</p>
-----------------------------	--	--

Opracowała: Agnieszka Fidziukiewicz

Tabela 1.

Fazy działania alkoholu na organizm człowieka w zależności od stężenia

Rodzaj fazy	Stężenie	Objawy
dysforyczna	do 1 ‰	<ul style="list-style-type: none"> • poprawa nastroju • zwiększenie pewności siebie • obniżenie podzielności uwagi • zaburzenia w spostrzeganiu • początkowe zaburzenia psychomotoryczne
euforyczna	1 – 2 ‰	<ul style="list-style-type: none"> • zaburzenia krytycyzmu • wyraźne zaburzenia psycho- i sensomotoryczne
ekscytacyjna	2 – 3 ‰	<ul style="list-style-type: none"> • zahamowanie uczuciowości wyższej • zahamowanie krytycyzmu i procesów myślowych • zaburzenia mowy i równowagi • mdłości i wymioty
narkotyczna	3 – 4 ‰	<ul style="list-style-type: none"> • zamroczenie • sen narkotyczny • zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i układu krążenia
porażenna	pow. 4 ‰	<ul style="list-style-type: none"> • głęboki sen narkotyczny • zanik odruchów prostych • drgawki i szczękoscisk • postępująca sinica • porażenie ośrodków krążenia i oddychania • rozluźnienie mięśniowe • śmierć