**Scenariusz lekcji przyrody w klasie IV na potrzeby realizacji projektu**

**Temat**: Dbam o siebie. Uzależnienia i ich skutki.

**Cel ogólny**

Uczeń:

* pozna substancje i zachowania uzależniające oraz ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.

**Cele operacyjne:**

Uczeń:

* sporządza listę przyczyn dla których ludzie sięgają po substancje uzależniające,
* rozumie znaczenie poję: uzależnienie, asertywność,
* wymienia substancje uzależniające takie jak alkohol, narkotyki, nikotyna, dopalacze,
* wskazuje zachowania uzależniające związane z nowymi technologiami takie jak: uzależnienie od gier komputerowych, Internetu, telefonu komórkowego,
* wskazuje skutki picia alkoholu, palenia papierosów, zażywania narkotyków i dopalaczy,
* wskazuje zmiany w funkcjonowaniu człowieka uzależnionego od Internetu, gier komputerowych, telefonu komórkowego,
* potrafi wykorzystać metody asertywnego zachowania.

**Metoda:**  problemowa, „burza mózgów”, grywalizacja, zadań stawianych do wykonania.

**Forma:** indywidualna

**Środki dydaktyczne:** interaktywna infografika, tabelaryczne zestawienie (animacja), grafika- rebus, film animowany, interaktywny quiz

**Przebieg lekcji**

1. **Cześć wstępna (wprowadzająca)**

Ustalenie zakresu wiedzy z zastosowaniem „burzy mózgów”:

1. **Lektor:** *Proszę przygotuj kartkę papieru i długopis i spróbuj odpowiedzieć na pytania, które widzisz na ekranie*

* **Co to jest uzależnienie?**
* **Jakie znasz substancje uzależniające?**
* **Jakie znasz zachowania uzależniające/od czego można się uzależnić?**

1. **Część zasadnicza (główna)**
2. Faza poznawcza - weryfikacja i uzupełnienie posiadanej wiedzy na postawie interaktywnej infografiki:

**A)**

**Lektor**: *Sprawdź, swoje odpowiedzi z naszymi podpowiedziami . Kliknij w kafelek, aby zweryfikować odpowiedź na pytanie*

* Kafelek **UZALEŻNIENIE**

**Stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się**

**stałym lub okresowym przymusem wykonywania określonej**

**czynności lub zażywania substancji chemicznej**

**psychoaktywnej.**

* Kafelek **SUBSTANCJE UZALEŻNIAJĄCE**

**alkohol, narkotyki, nikotyna, dopalacze.**

* Kafelek **ZACHOWANIA UZALEŻNIAJACE**

**uzależnienie od gier komputerowych, Internetu, telefonu komórkowego.**

B)Tabelaryczne zestawienie skutków zażywania substancji uzależniających (animacja).

**Lektor:** *Poznaj naszych przyjaciół.* *Ta sympatyczna para powie ci jakie skutki   
 w organizmie wywołuje zażywanie substancji uzależniających.*

Postacie chłopca i dziewczynki wymieniają skutki, które wędrują do odpowiedniej kolumny tabeli.

Skutki uzależnień

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| alkohol | papierosy | narkotyki | dopalacze |
| zaburzenia czynności układu nerwowego,  zakłócenia rytmu serca,  uszkodzenie wątroby oraz ściany żołądka i jelit,  rak jamy ustnej i gardła,  zaburzenia w wytwarzaniu komórek rozrodczych,  obniżenie refleksu, i zdolności do koncentracji, kłopoty z utrzymaniem równowagi. | rak jamy ustnej, gardła, krtani i płuc,  przewlekłe zapalenie oskrzeli,  uszkodzenie ściany żołądka,  rak trzustki,  niedotlenienie serca.  niedotlenienie mózgu  choroby płuc i serca, zwiększone ryzyko wystąpienia nowotworów, niszczenie skóry, włosów i paznokci. | choroby narządów wewnętrznych,  obniżenie odporności, obniżenie zdolności do koncentracji,  silne, niekorzystne zmiany zachowania,  wyniszczenie organizmu. | zmiana nastroju i zachowanie,  powstanie uczucie niepokoju,  bóle głowy,  dezorientację,  silne halucynacje i urojenia, ataki szału. |

Skutki uzależnień

|  |  |
| --- | --- |
| Telefon | Internet – gry komputerowe |
| konflikty z najbliższymi, rodziną  zerwanie kontaktów społecznych  problemy ze wzrokiem  zaburzenia snu  przymus ciągłego korzystania z telefonu i sprawdzania powiadomień  pojawienie się nieprzyjemnych emocji (rozdrażnienie, niepokój, agresja)  przeciążenie informacyjne, które wpływa na organizm  problemy z koncentracją  rezygnacja z wszelkich form innego spędzania czasu  zaniedbywanie obowiązków  odczuwanie poczucia bezpieczeństwa tylko wtedy, gdy telefon jest naładowany i ma dostęp do Internetu. | pogorszenie nastroju podatność na infekcje (osłabienie [odporności](https://avigon.pl/obszary-wsparcia/spadek-wydajnosci-i-odpornosci-organizmu)),  [bezsenność](https://avigon.pl/obszary-wsparcia/bezsennosc),  nadpobudliwość,  przewlekłe [bóle](https://avigon.pl/obszary-wsparcia/bole-stawow) okolic szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni unikanie kontaktów osobistych z innymi ludźmi poza Internetem,  izolacja społeczna,  poczucie [osamotnienia](https://avigon.pl/obszary-wsparcia/samotnosc),  zaniedbywanie obowiązków i wynikające z tego problemy w domu, w szkole,  utrata innych zainteresowań. |

C) Wprowadzenie pojęcia „asertywność”

**Lektor:** *Przed tobą kolejne zadanie. Rozwiąż rebus. Rozwiązanie to nazwa sztuki odmawiania w przypadku, gdy czujesz, że ktoś namawia cię do zrobienia czegoś złego lub niewłaściwego na przykład zapalenia papierosa, wypicia alkoholu, zażycia narkotyku*

***Kliknij w ikonę z literą A .Uwaga! Start.***

Grafika - rebus



Lektor: *Brawo. Rozwiązanie brzmi ASERTYWNOŚĆ*

*Uzupełnij zdanie, które widzisz na ekranie.*

Wiem co jest dla mnie dobre. Potrafię stanowczo odmówić. Zachowuję się (jak?)…………………………………

C)Przedstawienie metod zachowania asertywnego (animacja z wykorzystaniem postaci chłopca i dziewczynki ).

Lektor: *Kliknij w metodę odmawiania, a zobaczysz asertywne zachowania naszych bohaterów*

**Metoda zdartej płyty**

**-** Mam papierosy. Może zapalisz?

– Nie, dziękuję, nie mam na to ochoty.

- Przyniosłem specjalnie dla ciebie.

- Nie, dziękuję, nie mam na to ochoty.

- Może jednak się poczęstujesz?

– Nie, dziękuję, już mówiłam - nie mam na to ochoty.

**Metoda zasłony dymnej**

- Mam papierosy może zapalisz?

- Nie dziękuję.

- Boisz się, że rodzice się dowiedzą. Bez obaw!

– Masz rację, nie dowiedzą się, ale ja jednak nie zapalę.

**Metoda zadawania pytań**

- Mam papierosy może zapalisz?

- Nie dziękuję, a właściwie co dobrego widzisz w paleniu papierosów?

–Powiedz mi , co według ciebie jest złego w tym, że nie chcę  
z tobą zapalić?

- Czy uważasz, że jestem złym kolegą, ponieważ z tobą nie palę papierosów?

2.Faza ćwiczeniowa Quiz

Lektor: *A teraz rozwiąż Quiz, aby utrwalić wiadomości. Powodzenia*

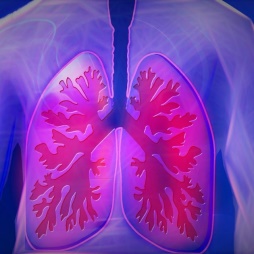
1. Czasem warto być uległym i zgodzić się na budzącą wątpliwości propozycję kolegów, by być lubianym.

**Prawda**  **Fałsz**

1. Papierosy zawierają:

**Nikotynę**  **alkohol**  **dopalacze**

1. Co dzieje się z mózgiem i płucami, w wyniku palenia papierosów?

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

osłabienie pamięci zmniejszenie pojemności

1. Które problemy zdrowotne są spowodowane paleniem papierosów?

**białaczka niestrawność cukrzyca**

1. Prawda czy fałsz. Piwo nie uzależnia, ponieważ zawiera mało alkoholu

**Prawda Fałsz**

1. Którym narządom szkodzi alkohol?

**serce wątroba nerki mózg wszystkim wymienionym**

1. Uzupełnij informację przeciągając odpowiednie wyrazy.

………………….. i…………………….. występują pod różnymi postaciami. Są niebezpieczne, a na propozycję ich spróbowania należy odpowiedzieć………………..

Wyrazy do przeciągania: TAK NIE DOPALACZE NARKOTYKI

1. **Część końcowa**
2. Rozdanie zadań do realizacji w domu.

**Lektor**: *Wykonaj plakat ,którego treścią będzie przeciwdziałanie uzależnieniom. Samodzielnie wybierz rodzaj uzależnienia. Zrób zdjęcie i zamieść na platformir*

Opracowała: Agata Jaworska