

WARSZTATY SZKOLENIOWE
DLA RODZICÓW I UCZNIÓW KLASY III A na temat:
" NIKOTYNIZM WŚRÓD RODZICÓW I UCZNIÓW "

Opracowały:
mgr Henryka Jenek
mgr Jolanta Żetycka

Warsztaty szkoleniowe dla rodziców i uczniów klasy III a na temat: „Szkodliwy wpływ palenia tytoniu na organizm człowieka.”

1. CEL GŁÓWNY:

- uświadomienie uczniom i rodzicom negatywnego wpływu nikotyny na fizjologię człowieka.

Uczeń:

- zna szkodliwe działanie składników zawartych w papierosach
- potrafi wskazać przyczyny, dla których ludzie palą papierosy
- uczeń potrafi zachować się asertywnie w sytuacji presji rówieśników

2. METODY:

- podające (referat, film, plansze, ulotki)
- aktywizujące (drama, inscenizacja, układanie haseł, wypełnianie ankiet)

3. FORMY PRACY:

- zespołowa, grupowa, indywidualna

4. WYKORZYSTANE MATERIAŁY:

- papier, flamastry, plakaty, ulotki, ankiety, film

5. REALIZOWANE ŚCIEŻKI:

Prozdrowotna

6. ZAŁĄCZNIKI:

zał. nr 1- Hasło do uzupełnienia

zał. nr 2- „ Kroki ku wolności”

zał. nr 3- Test motywacji

zał. nr 4- Tabela

zał. nr 5- Ankieta ewaluacyjna

PRZEBIEG :

1. Drama pt: „SĄD NAD PAPIEROSEM”- w przerwie (narada sądu) zagadki historyczne i literackie związane z tematem.
2. Zapoznanie uczestników z tematem i przebiegiem warsztatów (w nawiązaniu do inscenizacji)
3. Referat pt.: „ NIKOTYNIZM WŚRÓD RODZICÓW I UCZNIÓW”

Uświadomienie rodzicom problemu palenia papierosów przez uczniów naszej szkoły, pojęcie nałogu jako rodzaju zniewolenia.

4. Ćwiczenie I - praca w grupach. Uczestnicy dzielą się na zespoły 4-6 osobowe. Na dużych arkuszach papieru uzupełniają hasło: Zniewoleni przez...(zał.nr 1)
5. Ćwiczenie II - „Kroki ku wolności” (zał. nr 2)
Uczestnicy wpisując w chmurki odpowiednie kroki prowadzące do uwolnienia się od nałogu- zniewolenia wykorzystują przygotowane wcześniej materiały informacyjne rozdane każdej grupie przed zajęciami.
6. Ćwiczenie III- Twoje zdrowie w Twoich rękach. Praca w grupach.
Uczestnicy wykorzystując ulotki profilaktyczne, kartki papieru, mazaki samodzielnie układają hasła reklamowe propagujące życie bez papierosa.
Prezentacja haseł ułożonych przez grupy.
7. Test motywacji- nt. próby zerwania z nałogiem (zał.nr 3). Praca indywidualna.
8. Ćwiczenie IV- praca w grupach. Uczestnicy wypełniają samodzielnie tabelkę, wpisując z jednej strony przyczyny, dla których ludzie sięgają po papierosa, z drugiej natomiast argumenty, których można użyć aby przeciwstawić się osobie zachęcającej do palenia.(zał. nr 4)
9. Scenka pt.: " Rozstanie z papierosem".
10. Film edukacyjny pt. "Wpływ nikotyny na fizjologię człowieka"
11. Ankieta ewaluacyjna (zał. nr 5). Po opracowaniu ankiet ich wyniki zostaną przekazane uczniom.

DRAMA : SĄD NAD PAPIEROSEM.

Woźny: Proszę wstać! Sąd idzie!

Sędzia: Proszę wprowadzić oskarżonego (wchodzi uczeń przebrany za papierosa). Otwieram przewód sądowy w sprawie toczonyj z powództwa społecznego przeciwko ob. Papierosowi. W trakcie trwającego wiele miesięcy wnikliwego dochodzenia zebrano 144 tomy materiału dowodowego, z którym zapoznali się: pan prokurator, oskarżyciel społeczny, obrońcy i ława przysięgłych.

Jako przewodniczący tego procesu pozwolę sobie przypomnieć jedynie główne tezy oskarżenia przeciwko oskarżonemu.

Lekarze nauk medycznych z całego świata zgodnie stwierdzają, że palenie papierosów jest źródłem ogromnych nieszczęść obywateli, ponieważ jest główną przyczyną choroby wieńcowej serca, miażdżycy naczyń, choroby Burgera, przewlekłych nieżytów oskrzeli, rozedmy płuc.

Co czwarty przedwczesny zgon wywołany jest paleniem, co drugi nowotwór złośliwy u mężczyzny to skutek palenia.

Czy oskarżony przyznaje się do winy?

Papieros: Tylko do tego, że jestem drogi, ale czy to moja wina?

Sędzia: Wobec tego proszę o zabranie głosu oskarżyciela społecznego.

Oskarżyciel: Dym papierosowy zawiera 4000 różnych substancji szkodliwych dla zdrowia.

Wymienię tylko kilka:

1. Ciała smołowe - są jedną z przyczyn raka;
2. Tlenek węgla - utrudnia pracę serca;
3. Nikotyna - powoduje zaburzenia pracy serca;
4. Trujące związki chemiczne - mszczą nabłonek oskrzelowy.

Wysoki Sąd zechce uwzględnić te poważne zarzuty.

Sędzia: Proszę o zabranie głosu świadka oskarżenia.

Świadek: Wysoki Sądzie! Palenie papierosów przez dzieci i młodzież wywołuje jeszcze większe szkody niż palenie przez dorosłych. Porównując świadectwa szkolne w Niemczech, Szwajcarii, USA, Wielkiej Brytanii i innych krajach badacze stwierdzili, że uczniowie palący mają dużo gorsze wyniki w nauce. Na odrabianie zadań domowych potrzebują więcej czasu, gorzej uczą się na pamięć, w badaniach testowych popełniają więcej błędów. Dzieci palące papierosy mają niższy wzrost, mniejszą wagę ciała, mniejszy obwód klatki piersiowej. Mając na względzie te skutki dla zdrowia i intelektu młodych pokoleń, proszę o uznanie oskarżonego winnym.

Sędzia: Udzielam głosu obrońcy.

Obrońca: Wysoki Sądzie! Uważam, że mój klient jest niewinny. Swoją tezę uzasadniam następująco:

-Kupuje go tylko ten, kto go lubi. Jeśli papieros leży w sklepie w paczkach, jest nieszkodliwy.

-Na każdej paczce jest napis informujący o skutkach palenia.

-Wielu tłumaczy, że gdy są zdenerwowani, to papieros ich uspakaja.
-Czy to papieros wina, że chłopcy w różnym wieku wykradają go ojcu po kryjomu, aby spróbować Jak on smakuje? Gdyby ojciec nie palił, to i syna z pewnością nie kusiłoby.
-Żaden papieros sam do ust nikomu się nie pcha.
Uważam , że ob. Papierosa należy uniewinnić.

Sędzia: Oddaję głos biegłemu.

Biegły: Wysoki Sądzie! Słuchając tego, co mówił obrońca, nie mogę wprost uwierzyć, że próbuje on oczyścić z zarzutów ob. Papierosa. Przecież każdy zdrowo myślący może podać setki argumentów na to, że papieros godzien jest najwyższej kary. Osoba wypalająca początkowo jedynie kilka papierosów dziennie odczuwa coraz większą potrzebę palenia, co doprowadza do zwiększania ilości wypalanych sztuk. Coraz trudniej jest przebyć nawet jeden dzień bez papierosa. Rzucić palenie nie jest sprawą prostą. W niektórych rodzinach brakuje czasami na chleb i mleko, bo pieniądze idą na papierosy.
Uważam, że ob. Papieros jest winien.

Sędzia: Sąd chciałby poznać, jaki pogląd w tej sprawie ma pan prokurator.

Prokurator: Wysoki Sądzie! Od dawna uważam, że ob. Papieros jest winien stawianych mu zarzutów, ponieważ :

- 20 sztuk wypalanych dziennie papierosów skraca życie około 5 lat, 40 sztuk dziennie o 8 lat;
- każdy papieros skraca życie o 5,5 minuty;
- 40% palaczy umiera przed 65 rokiem życia;
- osoby, które palą papierosy częściej chorują na grypę i zapalenie płuc;
- są ciągle zmęczone;
- mają brzydki zapach z ust i żółte paznokcie;
- wydają pieniądze , które mogłyby przeznaczyć na inne cele.

Wobec powyższego wnoszę o najwyższy wymiar kary dla oskarżonego.

Sędzia: Co oskarżony chciałby powiedzieć w swej obronie?

Papieros: Proszę Wysoki Sąd o najniższy wymiar kary.

Sędzia: Sąd ogłasza przerwę i udaje się na naradę.

(zespół sędziowski wychodzi; uczniowie zadają zagadki literackie i historyczne).

Zagadki literackie

Należy podać imię i nazwisko autora oraz tytuł utworu, z którego pochodzi ten fragment:

Jeśli nie chcesz mojej zguby , rzuć palenie o mój luby.

Palić- nie palić ?Oto jest pytanie!
Jakaż dziś prosta jest odpowiedź na nie.
Gdy przyjechałem tu do Ludwinowa
I usłyszałem mądrych dzieci słowa.
Precz z moich oczu - marny papierosie.
Precz z mego serca i serce posłucha.

Precz z mej pamięci! Nie, tego rozkazu
Twoja i moja pamięć nie posłucha.

Biega, krzyczy Franek bosy
Gdzie są moje papierosy?!
Szuka w teczce i w kieszeni.
Papierosy diabli wzięli.
Wszystko w domu poprzewracał.
Maca kurtkę, szlafrok maca.
Skandal, drze się w niebo głosy.
Ktoś mi rąbnął papierosy!!

Niechaj to narodowie wżdy postronni znają
Iż Polacy rozumni palenie rzucają.

Zagadka historyczne

Proszę podać, kiedy mogła się zdarzyć ta scena historyczna:

Giermek(zwracając się do chłopca przebranego za króla Jagiełłę): Miłościwy Panie!
Jakoweś posły napierają się o posłuchanie!

Król: Niech wejda.

Posel I : Mistrz Ulryk wzywa was panie i kniazia Witolda do boju. A jezeli wam odwagi i
oreza brak, to sie pewno denerwujecie bardzo.Przyjmijcie te oto dwa papierosy. Jak se
zapalicie , to was nerwy puszcza.(podaje dwie tuby po materialach).

Posel II: Mistrz kazał wam też oznajmić , iż miejsca wam do walki ustąpi, abyście nie
chowali się po krzakach.

Jagiełło: Miecz ci u nas nie brak, a papierosów nie przyjmiemy. Zły wzór dałbym swym
rycerzom . Kiedy przyjdzie pora , wyprowadzę wojów z zarośli (zamierza się mieczem na
posłów). A poszli mi stąd z tymi papierosami, krzyżacka swołocz!

Powrót sędziów z narady.

Sędzia: Sąd ogłasza wyrok. Ob.Papieros jest winien stawianych mu zarzutów.

W związku z powyższym postanawia się :

- 1.Zabronić reklamy papierosów.
- 2.Karać tych, którzy sprzedają papierosy nieletnim.
- 3.Zabronić palenia w szkołach, szpitalach , środkach komunikacji.
- 4.Nakładać kary na rodziców, którzy paląc dają zły przykład swym dzieciom.
- 5.Uświadamiać wszystkich o szkodliwości palenia.
- 6.Zakazać importu papierosów.
- 7.Wycofać ze sprzedaży gatunki szczególnie szkodliwe.

Wyrok Sądu jest prawomocny i w tej postaci należy go zaprotokołować.
Zamykam proces sądowy.

Scenka

Papierosie! (uczeń pustymi palcami markuje pociągnięcie ustami papierosa i przyglądanie mu się).

- Poznałem cię , gdy miałem 12 lat (powtarza gest).
- Pamiętam dobrze , wykradłem cię z kieszeni marynarki ojca (powtarza gest).
- Jak mi wtedy smakowałaś , gdy paliłem cię ukradkiem (powtarza gest).
- Ech , dawno to było. Zmądrzałem...(powtarza gest).
- Musimy się rozstać...(rzuca na niby papierosa).
- Na zawsze! (rozdeptuje podeszwą buta).

NIKOTYNIZM WŚRÓD RODZICÓW i DZIECI.

Uczniowie naszej szkoły palą papierosy. Niektórzy palą otwarcie, odpowiadając, że rodzice wiedzą i pozwalają im palić- mówią, że to ich zdrowie, ich wybór. Inni nie przyznają się do palenia, ale zdradza ich przesiąknięty nikotyną oddech, dłonie i ubranie. Zaczynają palić coraz młodszy, chcąc znaleźć się w gronie starszych kolegów, którzy im imponują. Palą dziewczyny. Spóźniają się na lekcje, gdyż nie wolno palić na terenie podwórza szkolnego- wychodzą aż za teren szkoły. Swoim postępowaniem łamią przepisy regulaminu szkoły, kodeksu ucznia, zbierają ujemne punkty z zachowania, tworzą złą opinię szkole, a przede wszystkim szkodzą samym sobie.

Czy rodzice rzeczywiście pozwalają swoim dzieciom palić papierosy ? Czy przymykają na to oczy, bo łatwiej jest nie wiedzieć? Czy po prostu nie reagują, bo sami paląc uczynili z dzieci biernych palaczy paląc przy nich?

Palenie tytoniu nie jest zwyczajnym zjawiskiem. Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem, o udowodnionym działaniu rakotwórczym i uzależniającym. To po prostu legalnie sprzedawany narkotyk. Nowotwory złośliwe czy zawał serca spowodowane paleniem to choroby, których można uniknąć rzucając palenie. Jednak uzależnienie od nikotyny jest tak silne. Że prowadzi do zniewolenia, o czym wie każdy kto próbował przestać palić.

Od 30 lat Polska znajduje się niezmiennie w czołówce krajów o najwyższej konsumpcji papierosów. Palenie stało się normą społeczną wśród mężczyzn, a następnie kobiet. Teraz zaczynają palić już dzieci. Powszechność palenia papierosów doprowadziła do katastrofy zdrowotnej. Najpierw wśród mężczyzn, a następnie wśród kobiet zaczęła gwałtownie rosnać liczba zachorowań na schorzenia wynikające z palenia tytoniu. Liczba zachorowań na raka płuc- chorobę typową dla palaczy należy w Polsce do najwyższych na świecie. Również ciągle wzrasta przedwczesna umieralność mężczyzn w wieku od 30-60 lat. Doprowadziło to do tego, że pod koniec lat osiemdziesiątych stan zdrowia mężczyzn w Polsce był gorszy niż bezpośrednio po wojnie. A według szacunku Banku Światowego 15-letni polski chłopiec miał mniejszą szansę na dożycie 60 roku życia niż mieszkaniec Chin czy Indii.

Dym papierosowy jest efektem procesu chemicznego- spalania tytoniu w wysokiej temperaturze w wyniku czego powstaje około 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 to substancje rakotwórcze. Wszystkie są wprowadzane do najgłębszych zakamarków organizmu palacza , ale także osób przebywających obok niego. Także kobieta w ciąży truje swoje dziecko.

Do substancji rakotwórczych znajdujących się w papierosach należą: nikotyna, substancje smoliste, tlenek węgla- górnicy wiedzą jakie są skutki zatrucia tym związkiem, formaldehyd- używany do konserwowania zdechłych żab, cyjanek wodoru, arsenik- używany do trucia szczurów, amoniak- środek odkażający np. ubikacje, tlenki azotu, naftalina, aceton. To właśnie nikotyna jest substancją, która powoduje uzależnienie od papierosów- jej jedna kropla czyli 70 mg powoduje śmierć dorosłego człowieka. Dzieci najszybciej się uzależniają- od wszystkiego. A warto wiedzieć, że tytoń jest często pierwszą używką stosowaną przez nastolatków, którzy później zaczynają używać alkoholu lub narkotyków. Badania wykazują, że osobom które nie paliły, rzadko zdarza się używać narkotyków. Prawie każdy, kto zaczyna pić alkohol wcześniej palił papierosy. Potwierdzają to badania międzynarodowe.

Papierosy są przyczyną wielu schorzeń, m.in.: chorób serca, udarów mózgu, nowotworów gardła, chronicznych chorób płuc, nowotworów trzustki, pęcherza moczowego. Kobiety palące w ciąży zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu, poronienia, urodzenia martwego płodu. Dzieci, których matki paliły w okresie ciąży są gorzej przygotowane

do życia- rodzą się mniejsze, lżejsze, są często niedotlenione, rozwijają się słabiej fizycznie i psychicznie niż dzieci matek niepalących.

Po co te wszystkie informacje? Na pewno nie po to, aby Państwa zaszokować, przestraszyć, lecz uświadomić, że dzieciom i młodzieży nie wolno palić papierosów. Ich organizm ciągle się rozwija, są zbyt młodzi, aby ten rozwój hamować i pozwalać im na uzależnienie się- bo nastąpi to tym szybciej, im wcześniej dziecko zaczęło palić. Mechanizm uzależnienia pozostaje zawsze taki sam- obojętnie czy jest to nikotyna, narkotyki czy alkohol. Jeśli dzisiaj pozwalamy im palić, za kilka lat może im to nie wystarczyć i będą spragnieni mocniejszych wrażeń - zechcą zapalić marihuanę lub zażyć extasy, bo to przecież pomoże im lepiej się bawić. Dla dobra dzieci nie pozwalamy im zbyt wcześnie na zbyt wiele.

KROKI KU WOLNOŚCI

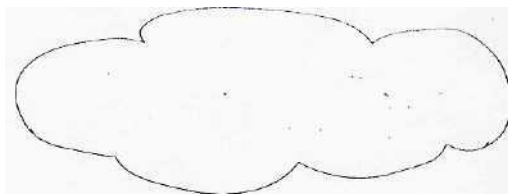
luk

krok 1

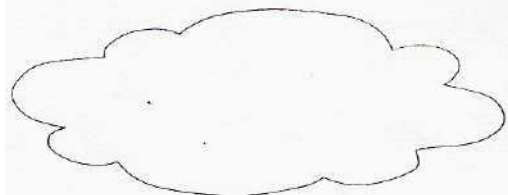


v'

krok 3

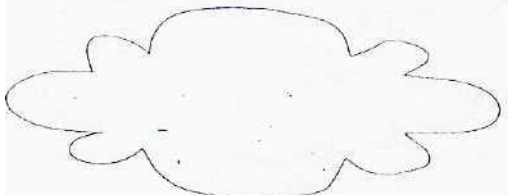


krok 4



krok 5

/ \



JESTEM WOLNY ALE

Test motywacji Dr.SCHNEIDER

1. Czy chcesz rzucić palenie tytoniu? a.Tak b.Nie
2. Czy decydujesz się na to z powodów osobistych, czy ze względu na rodzinę, przyjaciół itp.? a. Tak, dla siebie b. Nie, dla innych
3. Czy podejmowałeś już próby rzucenia palenia? a. Tak b. Nie
4. Czy wiesz, w jakich sytuacjach palisz najczęściej i dlaczego to robisz? a. Tak b. Nie
5. Czy możesz liczyć na pomoc bliskich, gdy będziesz rzucał palenie? a. Tak b. nie
6. Czy członkowie twojej rodziny są osobami niepalącymi? a. Tak b. nie
7. Czy w miejscu, w którym pracujesz nie pali się? a. Tak b. Nie
8. Czy wiesz, na jakie pokusy i trudności będziesz narażony w tym okresie? a. Tak b. Nie
9. Czy potrafisz sobie radzić w sytuacjach kryzysowych? a. Tak b. Nie
10. Czy wiesz, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał problemy? a. Tak b. Nie

Wymień przyczyny, dla których ludzie sięgają po papierosy.
Jakich argumentów użyjesz, aby odmówić osobie zachęcającej Cię
do palenia papierosów.

PRZYCZYNY

ARGUMENTY

--	--

Test **motywacji** Dr.SCHNEIDER

1. **Czy** chcesz **rzucić** palenie tytoniu? a.Tak b.Nie
2. Czy' decydujesz się na to z powodów osobistych, czy ze względu na rodzinę, przyjaciół itp.? a. Tak,dla siebie b. Nie, dla innych
3. Czy podejmowałeś już próby rzucenia palenia? a. Tak b. Nie
4. Czy wiesz, w jakich sytuacjach palisz najczęściej i dlaczego to robisz? a. Tak b.Nie
5. Czy możesz **liczyć** na pomoc bliskich, gdy będziesz rzucał palenie? a. Tak b. nie
6. **Czy** członkowie twojej rodziny są osobami niepalącymi? a.Tak b. nie
7. **Czy** w miejscu, w którym pracujesz nie pali się⁰ a.Tak b.Nie
8. Czy wiesz, najakie pokusy i trudności będziesz narażony w tym okresie? a.Tak b.Nie
9. Czy potrafisz sobie radzić w **sytuacjach** kryzysowych? a.Tak b.Nie
10. **Czy** wiesz, gdzie i **w jaki** sposób szukać **pomocy**, gdybyś miał problemy? a.Tak b.Nie

ANKIETA EWOLUCYJNA

Udziel szczerych odpowiedzi na postawione niżej pytania, zaznaczając właściwą odpowiedź.

1. Czy temat poruszony na dzisiejszych warsztatach był dla Państwa interesujący?

Tak

Nie

Nie wiem

2. Czy podobała się Państwu forma dzisiejszych zajęć?

Tak

Nie

Nie wiem

3. Czy dzisiejsze zajęcia poszerzyły Państwa wiedzę na temat szkodliwego wpływu nikotyny na zdrowie człowieka?

Tak

Nie

Nie wiem

4. Czy warsztaty zachęciły Was uczniów i Państwa do podjęcia próby zerwania z nałogiem?

Tak

Nie

Nie wiem

5. Czy wiesz gdzie i w jaki sposób szukać pomocy motywującej Cię do „nie palenia”?

Tak

Nie

Nie wiem