

## Profilaktyka uzależnień

Zajęcia profilaktyczne z zakresu profilaktyki uzależnień są niezbędnym elementem działań wychowawczych począwszy od edukacji na etapie szkoły podstawowej.

Na tym etapie przekazywana wiedza i treści profilaktyczne odnoszą się przede wszystkim do uzależnień od nikotyny oraz alkoholu. Wiedza o środkach uzależniających z grupy narkotyków winna być przekazywana w postaci krótkich najistotniejszych komunikatów tak, by nie powodować nadmiernego zainteresowania tematem. Oczywiście w przypadku sygnałów o sięganiu po używki narkotykowe przez uczniów **konieczne** jest zastosowanie działań określonych procedurą, jednakże wybiega to poza profilaktykę pierwszorzędową.

Opracowany przeze mnie **Test sprawdzający wiedzę profilaktyczną**, może posłużyć do wstępnej diagnozy uczniowskiej posiadanej wiedzy na temat używek, celem ukierunkowania działań profilaktycznych. Można go również przeprowadzić na zakończenie cyklu zajęć profilaktycznych, celem sprawdzenia stopnia przyswojenia przekazanej wiedzy. W mojej szkole jest on również wykorzystywany w eliminacjach szkolnych uczniów klas szóstych, dotyczących wiedzy z zakresu profilaktyki uzależnień, poprzedzających pułap gminny.

### *Test sprawdzający wiadomości z zakresu profilaktyki uzależnień*

1. Jak sądzisz, kiedy wynaleziono alkohol?
  - a/ 100 lat temu
  - b/ 500 lat temu
  - c/ przed naszą erą
2. Alkohol jest składnikiem takich napojów jak: piwo, wino, wódka. Jest on:
  - a/ mniej groźny w piwie
  - b/ mniej w piwie i winie
  - c/ taki sam w piwie, winie, wódce
3. Nadużywanie alkoholu może prowadzić do uzależnienia:
  - a/ psychicznego psychicznego fizycznego
  - b/ psychicznego
  - c/ fizycznego
4. Istota uzależnienia polega na tym, że:
  - a/ osoba spożywa alkohol coraz więcej i częściej
  - b/ osoba spożywa alkohol gdziekolwiek
  - c/ osoba kupuje coraz droższy alkohol
5. Nadmierne spożywanie alkoholu uszkadza przede wszystkim:
  - a/ układ pokarmowy
  - b/ wątrobę
  - c/ układ wydalniczy
6. Gdzie osoby uzależnione mogą szukać pomocy?

.....  
.....

7. Lekarstwa mogą być również środkiem uzależniającym. Osoba niepełnoletnia:
  - a/ może sama sięgać po leki
  - b/ decydują o tym rodzice
  - c/ musi zapytać aptekarza

8. Tytoń zawarty w papierosach jest środkiem trującym i uzależniającym. Dym tytoniowy zawiera:

- a/10 substancji szkodliwych
- b/2 substancje szkodliwe
- c/ok.4.000 substancji szkodliwych

9. Palenie tytoniu powoduje:

.....  
.....

10. Na zakup alkoholu i papierosów prawo polskie zezwala:

- a/po 18 roku życia
- b/od 16 roku życia
- c/po 21 roku życia

11. Posiadanie narkotyków w Polsce:

- a/ można posiadać marihuanę tzw. trawkę
- b/ posiadanie nawet najmniejszej dawki narkotyków jest karane
- c/ narkotyki mogą posiadać i używać osoby pełnoletnie

12. Z jakimi nazwami narkotyków spotkałeś (-aś) się? Wymień.\*

.....  
.....

13. Choroba nierozdzielnie związana z używaniem narkotyków to:

- a/ zapalenie płuc
- b/ AIDS
- c/ choroba układu pokarmowego

14. Zakażenie wirusem HIV następuje:

- a/ przez przebywanie z osobą w jednym pomieszczeniu
- b/ przez krew i płyny ustrojowe
- c/ przez powietrze

15. Czy spotkałeś(-aś) się z pojęciem asertywność? Opisz znaczenie tego pojęcia własnymi słowami:

.....  
.....

\* pytanie 12 nie jest punktowane przy wykorzystaniu testu jako sprawdzian z przekazanej wiedzy; jest natomiast doskonałą wskazówką dla nauczyciela przy diagnozie grupy uczniowskiej.

