Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

OD ŚWIADOMOŚCI DO DZIAŁANIA

PRZYKŁADY LEKCJI PROFILAKTYCZNYCH W RAMACH PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA

Współczesna profilaktyka
to nie straszenie,
ale wyposażanie
w kompetencje.

Prezentacja zawiera
11 pomysłów na lekcje

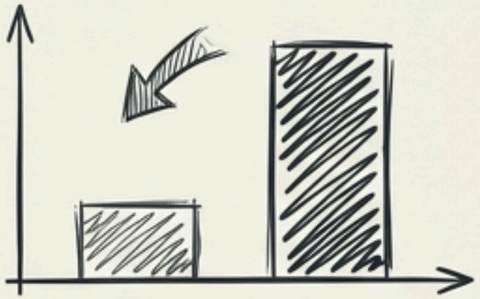
Monika Satoła, doradca metodyczny ds. biologii
Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

01. Zdrowy styl życia jako tarcza ochronna

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

A



SEN (Słaby) STRES (Wysoki)

Badania wskazują, że deficyty w zakresie snu i aktywności fizycznej korelują z obniżonym nastrojem, co zwiększa podatność na uzależnienia.

Regularny rytm dobowy i dieta są podstawowymi czynnikami chroniącymi przed zachowaniami ryzykownymi.

B

BIOLOGICZNA TARCZA OCHRONNA

SEN (regeneracja)

RUCH (dopamina/endorfiny)

DIETA (paliwo dla mózgu)

C

SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia:„Tarcza moich zasobów"

Cel: Uświadomienie uczniom, co już robią dobrze.

Przebieg: Uczniowie rysują tarczę podzieloną na 4 sekcje (ciało, relacje, hobby, odpoczynek). Wypisują w nich swoje aktualne nawyki. Dyskusja: Która część tarczy jest najmocniejsza?

02. Mechanizm powstawania uzależnień (PĘTLA NAWYKU)

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

A

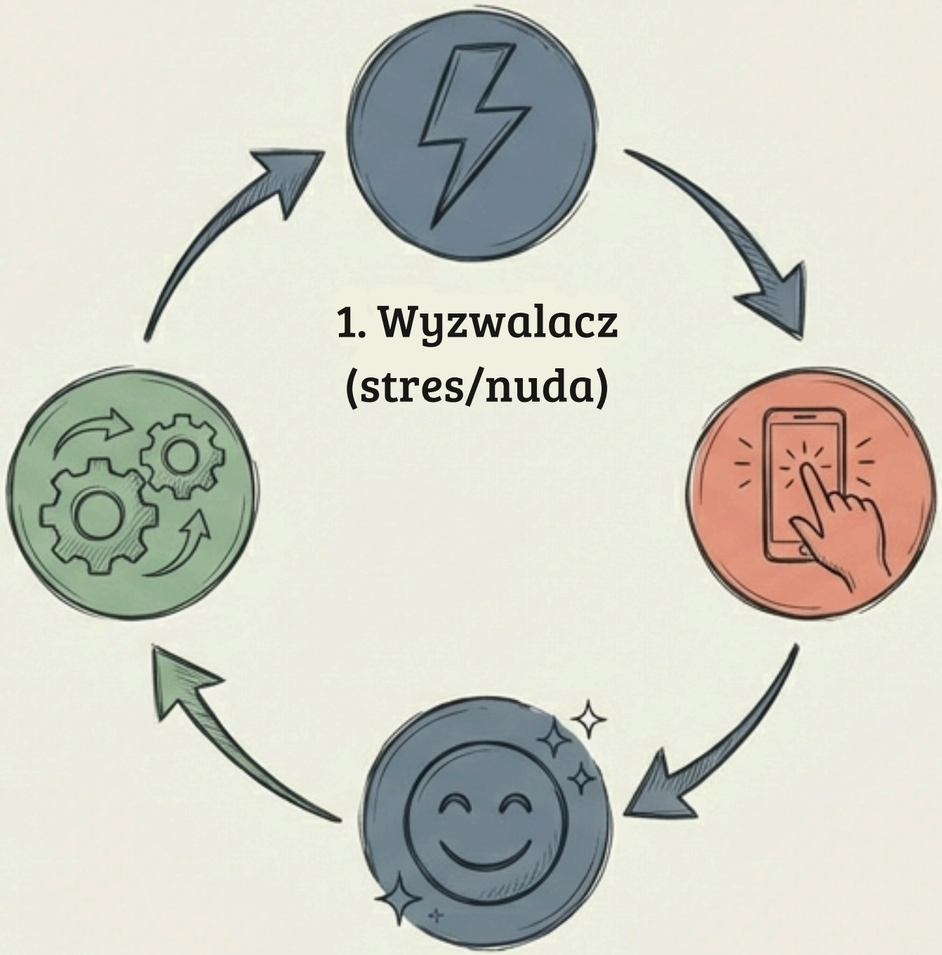
Mózg dąży do redukcji napięcia. Uzależnienie to wyuczony mechanizm radzenia sobie z dyskomfortem.

Obecność czynnika (substancja/smartfon)

+

Powtarzalność = zmiana zachowania.

B



1. Wyzwalacz (stres/nuda)

2. Działanie (ucieczka)

3. Nagroda (Ulga/Dopamina)

4. Nawyk

C

SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia:,Detektywi nawyku"

Cel: Zrozumienie automatyzmu działań.

Przebieg: Analiza codzinnego nawyku (np. telefon po przebudzeniu).

Uczniowie rozpisują pętlę: Jaki jest wyzwalacz? Jaka jest nagroda?

Jak zachować nagrodę, ale zmienić nawyk?

03. Emocje i mózg nastolatka: Dlaczego ryzykujemy?

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

A DATA

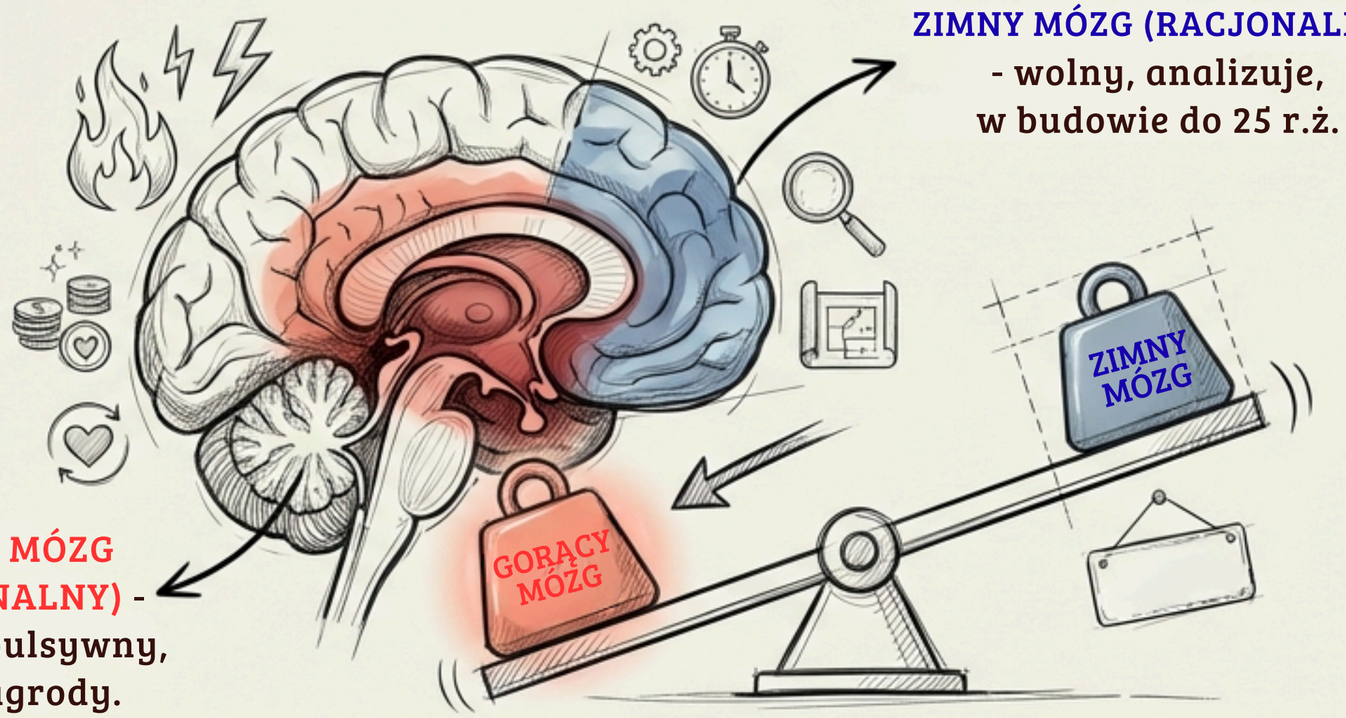
Okres adolescencji to czas "dysharmonii rozwojowej". Układlimbiczny (emocje) dominuje nad korą przedczołową (kontrola).

Młodzież podejmuje ryzyko nie z "głupoty", ale z biologicznej potrzeby stymulacji przy niedojrzałym mechanizmie hamowania.

B

BIOLOGICZNA DYSHARMONIA

ZIMNY MÓZG (RACJONALNY) - wolny, analizuje, w budowie do 25 r.ż.



GORĄCY MÓZG (EMOCJONALNY) - szybki, impulsywny, szuka nagrody.

C

SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia: „Światła drogowe decyzjii"

Cel: Nauka zatrzymywania impulsu wreakcji na bodziec.

Przebieg: Symulacja i analiza sytuacji ryzykownej (np. wagary).

→ Czerwone (STOP): Co czuję? (nazwanie emocji).

→ Żółte (UWAŻAJ): Jakie są konsekwencje?

→ Zielone (JEDŹ): Jaka jest moja decyzja?

04. Stres, nuda i presja - wielka trójka wyzwalaczy

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

Case study: historia Michała (10 lat)

Ucieczka w gry komputerowe jako sposób na zagłuszenie kłótni rodziców.

Zachowania ryzykowne
często pełnią funkcję regulacyjną - mają przynieść ulgę, a nie szkodę.

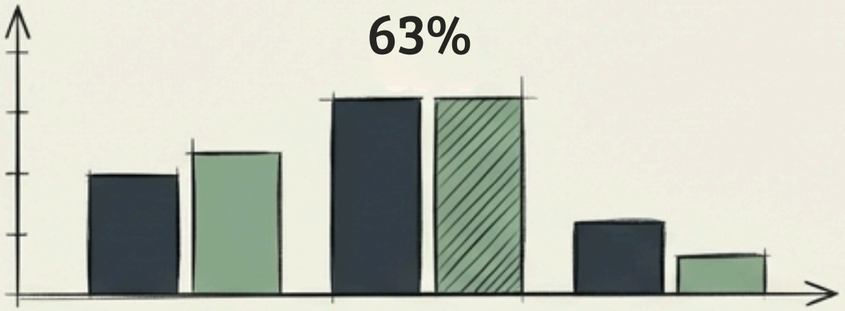
SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia: „Mój osobisty stresometr"
Cel: Identyfikacja źródeł stresu.
Przebieg: Uczniowie tworzą listę „Co mnie ciśnie?". Następnie w grupach wymyślają pomysły na zdrowe " wentyle" - sposoby na rozładowanie napięcia bez ekranów, chemii.

05. Wpływ mediów i influencerów: iluzja vs rzeczywistość

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku



Aż 63% młodych respondentów przyznaje, że media społecznościowe mają wpływ na ich decyzje i zachowania (zakupy, styl życia).

SCENARIUSZ LEKCJI

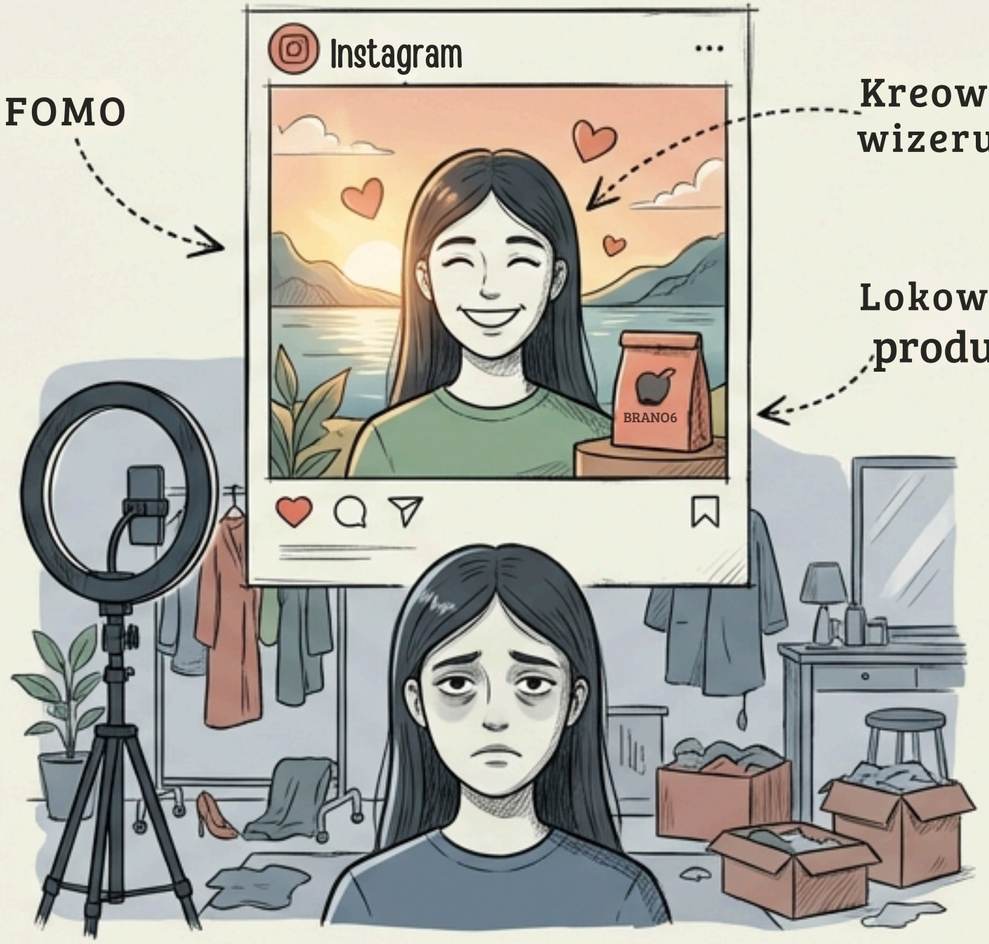
Nazwa ćwiczenia: „Jak influencerzy manipulują dla zysku?"

Cel: Krytyczna analiza przekazu.

Przebieg: Wyświetlenie popularnego posta.

Pytania: Co ten twórca chce mi sprzedać? Czego nie widać w kadrze? Jakie emocje ma to we mnie wywołać?

Kadr vs. Kulisy



06. Poczucie własnej wartości to fundament odporności

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

Samoocena młodych ludzi jest często zależna od liczby lajków. Im wyższe FOMO, tym niższa samoocena.

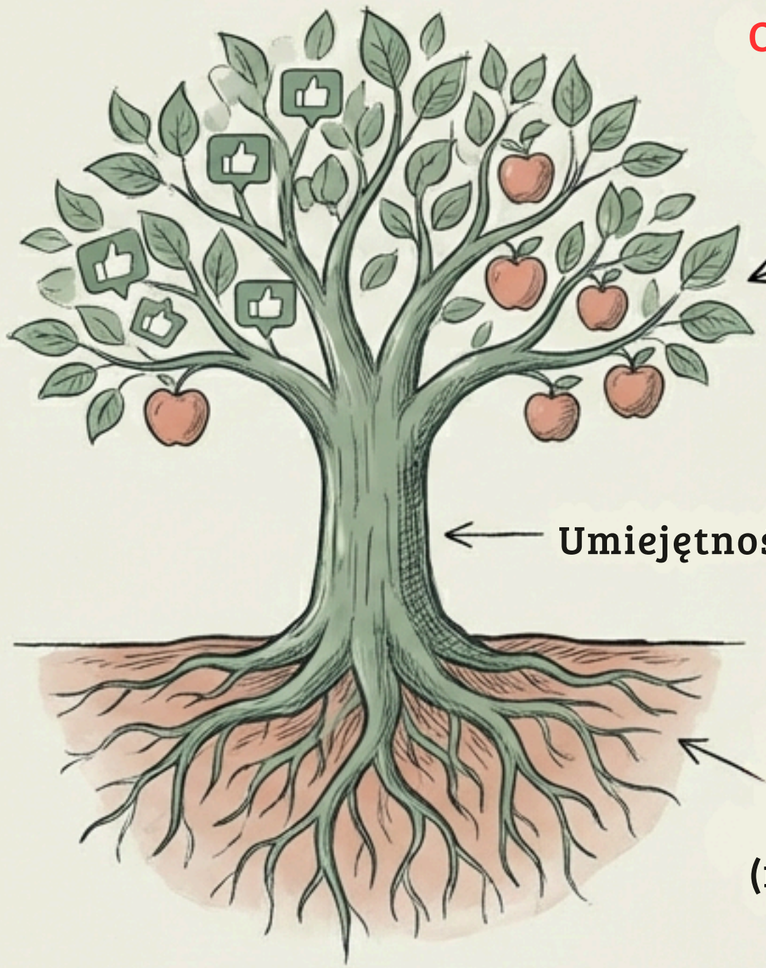
"Wzmocnienie poczucia kompetencji i wpływu na własne życie to kluczowy czynnik chroniący."

SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia: „Ściana mocy"

Cel: Wzmocnienie samooceny.

Przebieg: Każdy uczeń ma kartkę na plecach. Chodzimy po klasie i wpisujemy sobie nawzajem JEDNĄ POZYTYWNĄ CECHĘ (charakter/umiejętność, nie wygląd). Na koniec każdy czyta swoją listę.



Buduj korzenie, nie tylko liście.

07. Asertywność: Jak odmawiać i nie stracić kolegów?

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

Presja rówieśnicza jest najsilniejszym czynnikiem ryzyka w okresie inicjacji. Młodzież obawia się odrzucenia bardziej niż konsekwencji zdrowotnych.

SCENARIUSZ LEKCJI

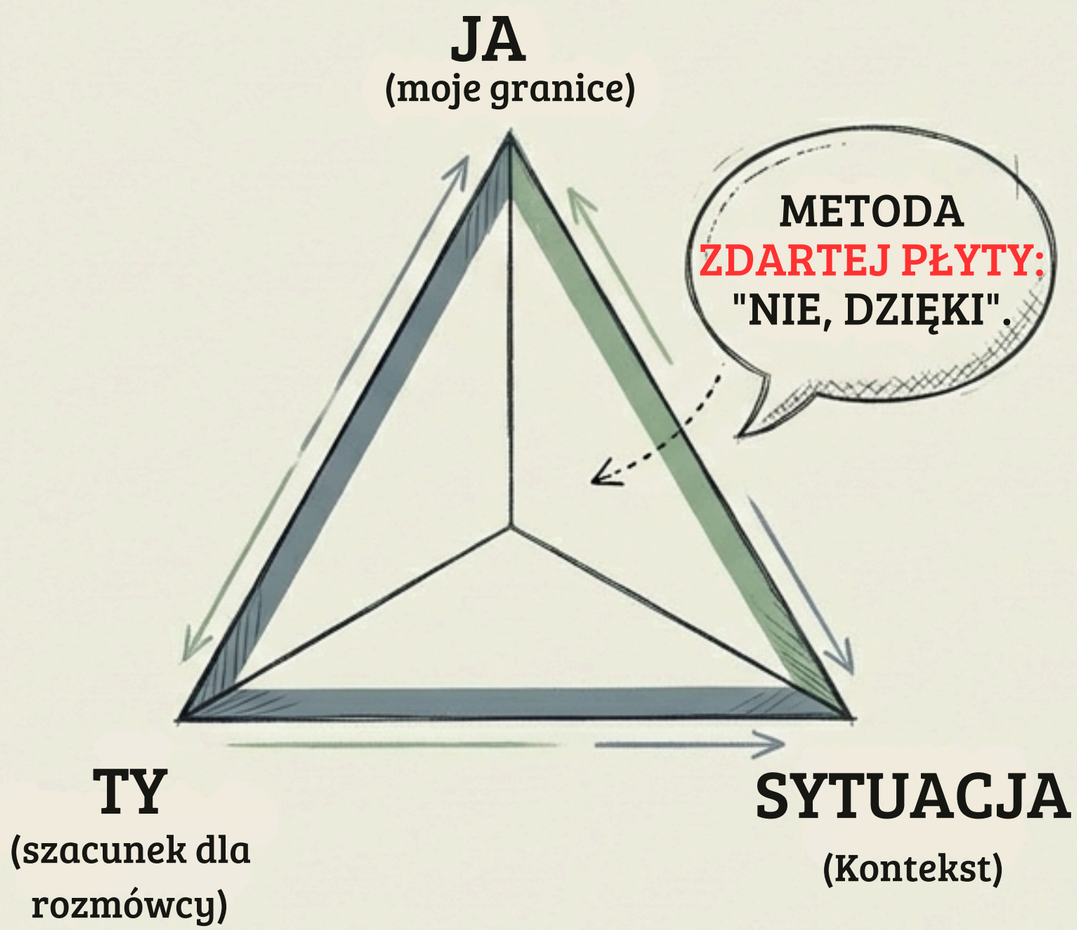
Nazwa ćwiczenia:,Scenki dramowe"

Cel: Trening odmawiania.

Przebieg: Scenka: Impreza, namawianie do picia.

Zadanie: Odmówić asertywnie, używając komunikatu 'JA' (np. 'Ja nie chcę, dzięki', zamiast 'Jesteś głupi').

TRÓJKĄT ASERTYWNOŚCI



08. Uzależnienia behawioralne - smartfon, gry, sieć

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

A

Nomofobia (lęk przed brakiem telefonu) dotyka coraz młodszych grup.

GRY

SOCIAL MEDIA

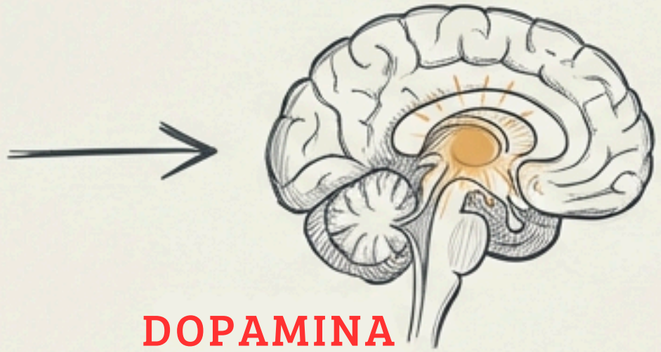
ZAKUPY

HAZARD

B

TEN SAM MECHANIZM

Substancja chemiczne



DOPAMINA

Cyfrowe

Gry hazardowe i lootboxy działają na ten sam układ nagrody co substancje.

C

SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia: „Audyt cyfrowy"
Cel: Urealnienie czasu online.

Przebieg: Uczniowie sprawdzają w telefonach 'Czas przed ekranem'. Sumują godziny tygodniowo. Dyskusja: Co można by zrobić w tym czasie? (np. sport, język).

09. Higiena Cyfrowa: równowaga online/offline

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

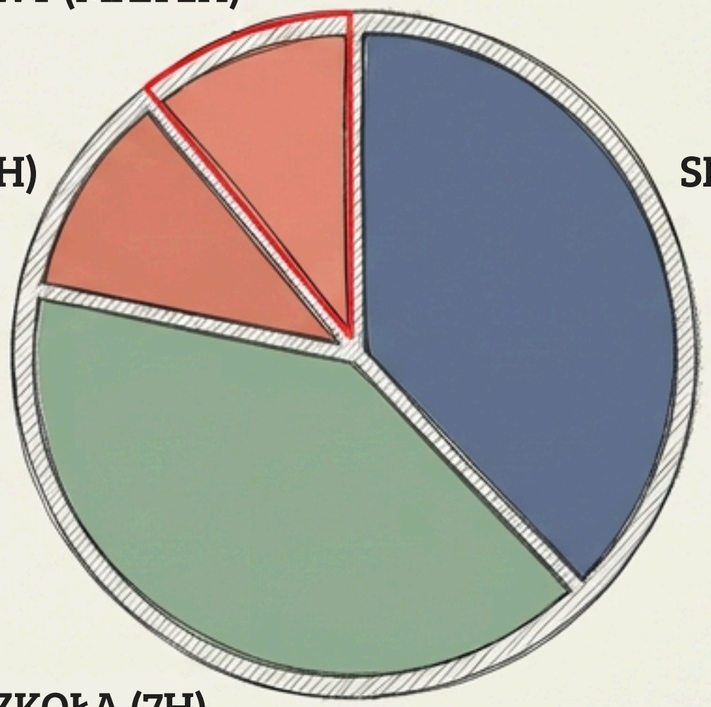
A

36,6% badanych nigdy nie dezynfekuje telefonu. Higiena to także bezpieczeństwo fizyczne.

Pedagogika dystansu -
umiejętność bycia 'poza' siecią.

B

TALERZ CYFROWEJ RÓWNOWAGI



SLEEP MODE

TRYB UŚPIENIA

C

SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia:,Wyzwanie offline"

Cel: Doświadczenie życia bez ekranu.

Przebieg: Zaplanuj 2 godziny po szkole bez żadnej elektroniki. Co będziesz robić? Następnego dnia: Jak się czułeś? (Nuda? Spokój? Lęk?).

NotebookLM

10. Bezpieczne Reagowanie: Kiedy zapala się czerwona lampka?

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

A

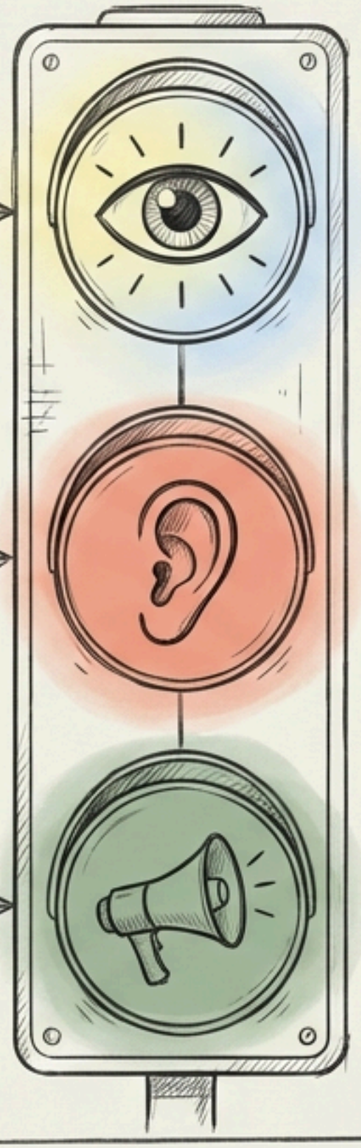
Komunikaty w sieci: "Nie powinnaś istnieć", "Zabij się" mogą być wyzwalaczami zachowań autoagresywnych.

- Izolacja
- Nagły spadek ocen
- Rezygnacja z pasji
- Zmiany nastroju

B

TRAFFIC LIGHT INTERVENTION

metoda oceny ryzyka lub stanu (np. medycznego, emocjonalnego), która wykorzystuje trzy kolory – zielony, żółty i czerwony – do kategoryzacji poziomu zagrożenia lub zaawansowania problemu.



WIDZĘ (obserwacja zmian)

SŁYSZĘ (komunikaty wprost lub żarty o śmierci)

DZIAŁAM (zgłaszam dorosłemu)

C

SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia: ,,Przyjacielski bezpiecznik"

Cel: Rozróżnienie "skarżenia" od "pomagania".

Przebieg: Donos jest wtedy, gdy chcesz komuś zaszkodzić. Ratunek jest wtedy, gdy boisz się o czyjeś zdrowie lub życie.

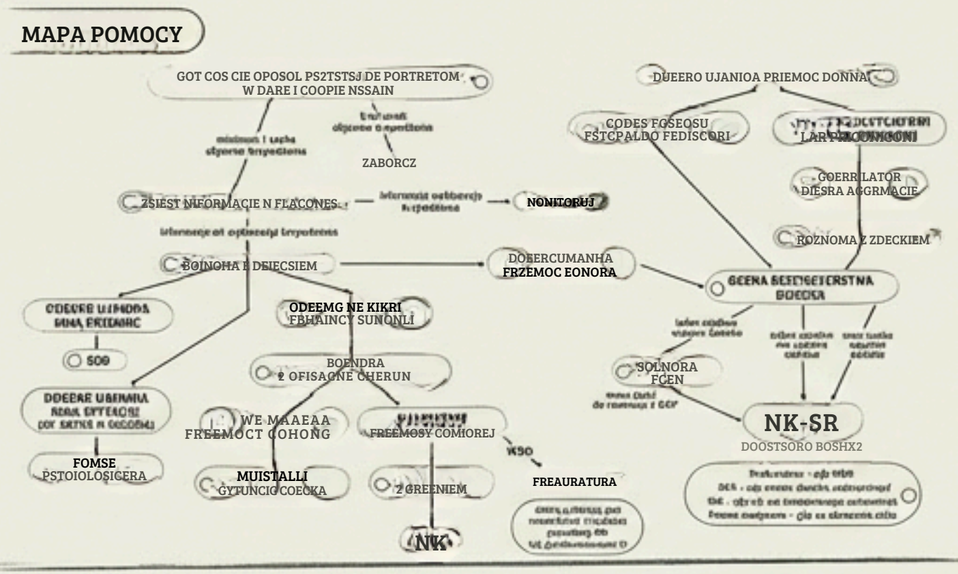
11. Gdzie szukać pomocy?

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

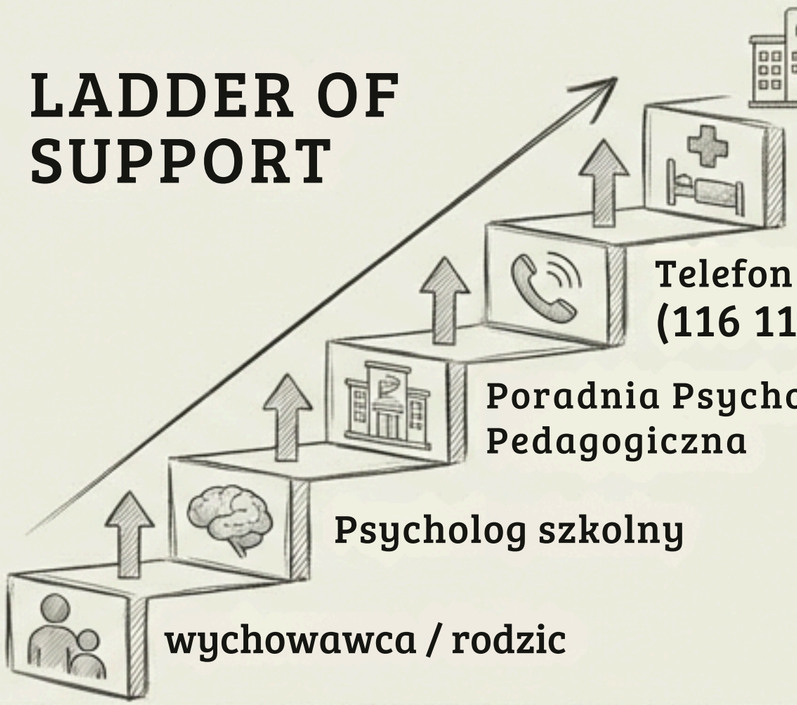
A

Zasoby: Niebieska Linia, Młode Głowy.



B

LADDER OF SUPPORT



Ośrodek interwencji/ szpital

Telefon Zaufania (116 111)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczno-Pedagogiczna

Psycholog szkolny

wychowawca / rodzic

C

SCENARIUSZ LEKCJI

Nazwa ćwiczenia: „Ważny numery"

Cel: Przełamanie bariery wstydu.

Przebieg: Wszyscy wyciągają telefony i zapisują numer 116 111.

Plakaty.

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

- Buduj relacje – to najlepsza profilaktyka.
- Nie oceniaj emocji, oceniaj zachowania.
- Bądź uważny na nagłe zmiany w zachowaniu.
- Współpracuj z psychologiem i rodzicami.
- Pamiętaj: Nie jesteś terapeutą, lecz wsparciem.

Wychowanie to nauka tańca w deszczu,
a nie czekanie, aż burza minie.”