

Autorzy: Ewa Kłos, Wawrzyniec Kofta

Poziom kształcenia: gimnazjum

Przedmiot: biologia

Temat: Wybrane substancje uzależniające i ich wpływ na zdrowie człowieka

Podstawa programowa:

VII. Stan zdrowia i choroby. Uczeń:

2) przedstawia negatywny wpływ na zdrowie człowieka niektórych substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol), narkotyków i środków dopingujących oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków (zwłaszcza oddziałujących na psychikę).

Kompetencje kluczowe:

- kompetencje społeczne i obywatelskie,
- kompetencje informatyczne,
- porozumiewanie się w języku ojczystym.

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne.

Skrócony opis lekcji

Lekcja dotyczy wybranych substancji uzależniających i ich wpływu na zdrowie człowieka. Uczniowie poznają choroby wywołane nadużywaniem alkoholu, nikotyny i przyjmowaniem narkotyków. Jednostka e-learningowa jest inspiracją, źródłem konkretnych wiadomości i danych na temat uzależnień. Podczas lekcji kształtowane są ważne umiejętności praktyczne, takie jak wyszukiwanie i analizowanie danych, wyszukiwanie informacji o uzależnieniach. Uczniowie podczas lekcji doskonalą również zachowania asertywne niezbędne w wypadku presji otoczenia.

Cele lekcji:

- uświadomienie skutków działania alkoholu i nikotyny oraz narkotyków na organizm człowieka,
- wskazanie istoty i drogi prowadzącej do powstawania uzależnienia,
- uzasadnienie konieczności zachowania postawy antyalkoholowej i antynikotynowej;



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Autorzy: Ewa Kłos, Wawrzyniec Kofta

Poziom kształcenia: gimnazjum

Przedmiot: biologia

- zademonstrowanie sposobów odmawiania picia alkoholu i palenia tytoniu,
- wskazanie możliwości zachowań asertywnych wobec presji otoczenia,
- rozwijanie nawyków rozładowywania przygnębienia i apatii bez sięgania po środki odurzające, alkohol i papierosy,
- uświadomienie niebezpieczeństwa chorób związanych z uzależnieniem.

Słowa kluczowe:

- uzależnienie,
- alkoholizm,
- nikotynizm,
- narkomania,
- choroby społeczne,
- asertywność.

Formy, metody i techniki:

- e-learning,
- praca z tekstem w obrębie jednostki e-learningowej,
- pogadanka,
- analiza danych.

Oczekiwane rezultaty

Po zajęciach uczeń:

- scharakteryzuje wpływ alkoholu, papierosów oraz narkotyków na organizm człowieka,
- wyjaśni, w jaki sposób alkohol oraz substancje zawarte w dymie papierosowym przemieszczają się w organizmie człowieka,
- opíše szkody wyrządzane w organizmie przez alkohol,
- określi objawy alkoholizmu,
- wyjaśni, dlaczego alkoholizm jest chorobą, za leczenie której płaci całe społeczeństwo,
- wskaże niebezpieczeństwa związane z braniem narkotyków,
- poda przykłady zachowań asertywnych w wypadku namawiania do zapalenia papierosa, wypicia alkoholu i zażywania narkotyków.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Do prowadzenia zajęć niezbędne będą:

- tablica szkolna i kreda,
- małe samoprzylepne karteczki,
- ekran lub tablica interaktywna z rzutnikiem,
- jednostka e-learningowa „Wybrane substancje uzależniające i ich wpływ na zdrowie człowieka”,
- słownik języka polskiego,
- plansza przedstawiająca budowę układu oddechowego człowieka,
- plansza przedstawiająca budowę układu pokarmowego człowieka,
- film pt. Asertywność, sztuka bycia sobą, Wydawnictwo Naukowe PWN.

W celu przygotowania się do poprowadzenia zajęć należy:

- zapoznać się z instrukcją do jednostki oraz jednostką e-learningową „Wybrane substancje uzależniające i ich wpływ na zdrowie człowieka” i wybrać fragmenty (zapisać, która część, które ekrany) do wykorzystania na lekcji,
- przygotować pomoce naukowe do lekcji.

Proponowany przebieg zajęć

1. Lekcję rozpocznij od przypomnienia definicji zdrowia wg WHO oraz czynników mających wpływ na nasze zdrowie. Zapisz na tablicy: środowisko przyrodnicze i społeczne - 20%, czynniki genetyczne - 20%, opieka medyczna - 10%, styl życia - 50%.
2. Zaproponuj, aby uczniowie napisali na karteczkach czynności i sytuacje związane ze zdrowym stylem życia (na jednej kartce jedna czynność lub sytuacja). Wyznacz uczniów, którzy zbiorą kartki i przykleją je na tablicy. Gdy czynność lub sytuacja napisana na karteczce się powtarza, przyklejają ją tak, że promień odchodzący od prostokąta się wydłuża.



3. Poproś jednego ucznia o odczytanie stwierdzeń. Z pewnością wystąpią wśród stwierdzeń - unikanie papierosów, alkoholu, narkotyków... Zaproponuj, temat lekcji.
4. Podziel uczniów na trzy zespoły:
 - zespół I. to eksperci badający wpływ alkoholu na zdrowie człowieka,
 - zespół II. to eksperci badający wpływ tytoniu na zdrowie człowieka,
 - zespół III. to eksperci badający wpływ narkotyków na zdrowie człowieka.
5. Zespoły, na podstawie tekstu w podręczniku oraz przydzielonych ekranów z jednostki e-learningowej - część Wiedza, szukają odpowiedzi na pytania:
 - zespół I.:
 1. Jakie substancje powstają i są wchłaniane do organizmu podczas palenia papierosów? (Ekran 11)
 2. W jaki sposób substancje zawarte w dymie papierosowym przemieszczają się w organizmie człowieka i jakie wyrządzają szkody? (Ekran 13 i 14)
 3. Jak nazywa się uzależnienie od nikotyny? (Ekran 15)
 - zespół II.:
 1. W jaki sposób alkohol przemieszcza się w organizmie człowieka? (16 i 17)
 2. Jakie szkody wyrządza w organizmie alkohol? (Ekran 18)
 3. Jak nazywa się uzależnienie od alkoholu i jakie są jego objawy? (Ekran 19)
 - zespół III.:
 1. Jakie niebezpieczeństwa są związane z braniem narkotyków? (Ekran 20)
 2. Jak nazywa się uzależnienie od narkotyków? (Ekran 20)
 3. Po czym poznać osobę uzależnioną od narkotyków i jakie są niebezpieczeństwa związane z tym uzależnieniem? (Ekran 21)
6. Poproś, aby każdy z zespołów zaprezentował efekty swojej pracy. Podczas prezentacji uczniowie mogą korzystać ze zgromadzonych plansz dydaktycznych. Mogą również prezentować stosowne ekrany z części Wiedza jednostki e-learningowej.
7. Po prezentacji poproś ucznia chętnego, aby odszukał w słowniku języka polskiego znaczenie słowa asertywny i odczytał je całej klasie.
8. Podejmij dyskusję na temat znaczenia postaw asertywnych w wypadku namawiania do zapalenia papierosa, wypicia alkoholu i zażywania narkotyków.



Autorzy: Ewa Kłos, Wawrzyniec Kofta

Poziom kształcenia: gimnazjum

Przedmiot: biologia

9. Odtwórz film pt. Asertywność, sztuka bycia sobą – scenkę 1, 2, 6 i 7. Uczniów zachęć do zapamiętania zastosowanych w scenkach technik asertywnego odmawiania (zdarta płyta, zasłona dymna, wypytywanie o strony dodatnie).
10. Zaproponuj, aby uczniowie w tych zespołach, w których pracowali wcześniej, przygotowali scenki ukazujące zachowania asertywne, w których zastosują poznane na filmie techniki.
11. Na podsumowanie lekcji uruchom część Utrwalenie i zaprezentuj ekran 2 i 3. Podejmij dyskusję na temat innych uzależnień dosięgających młodych ludzi.
12. Proś kolejnych uczniów o wykonywanie ćwiczeń z części utrwalenie:
 - ekrany: 7 i 8
 - ekrany: 9 i 10
 - ekrany: 13 i 14
 - ekrany: 15 i 16
 - ekrany: 17 i 18
 - ekrany: 19 i 20
 - ekrany: 21 i 22
 - ekrany: 23 i 24
13. Zadać uczniom pracę domową: wykonaj zadania z części Test.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

