

P R O G R A M

zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających dla uczniów szkół podstawowych z klas 4-6

Autor programu:

Jarosław Ryhanycz

Szczecin, 2010 r.

Spis treści

- I. Wstęp
- II. Opis sposobu realizacji celów
- III. Cele kształcenia i wychowania
- IV. Treści kształcenia
- V. Plan nauczania
- VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania
- VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- VIII. Scenariusze zajęć
- IX. Zalecana literatura

I. Wstęp

Żyjemy w czasach szybkich przemian, do których ludzie nie zawsze są przygotowani. Jednym z przejawów tych przemian jest wzrost liczby zachowań agresywnych i patologicznych wśród dzieci i młodzieży, również w ramach życia szkolnego. Nasilenie zachowań destrukcyjnych wymusza konieczność konstruowania programów zaradczych.

Głównym celem programu działań wychowawczo-opiekuńczych jest, zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego, wszechstronny rozwój osobowości uczniów, tj. sfery intelektualnej, psychicznej, fizycznej, estetycznej, społecznej, moralnej i duchowej oraz przygotowanie uczniów do uczestniczenia w życiu kulturalnym i społecznym.

Program działań profilaktycznych ma na celu m.in. obniżenie liczby zachowań agresywnych i patologicznych uczniów szkół podstawowych województwa zachodniopomorskiego, poprzez ochronę wychowanka przed zagrożeniami rozwoju, aktualnymi problemami i bieżącym ryzykiem, wspomaganie ucznia w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, a także ograniczenie i likwidowanie czynników, które zaburzają prawidłowy rozwój i dezorganizują życie.

Program jest skierowany do uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej, z miejscowości do 25 tysięcy mieszkańców. Jest tak skonstruowany, że pozwala realizować treści zarówno w grupie jednorodnej (uczniowie z jednej klasy), jak i w grupie mieszanej – społeczność szkolna, lokalna. Został opracowany w celu stworzenia możliwości wyrównania szans uczniów.

II. Opis sposobu realizacji celów

Program zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających dla uczniów szkół podstawowych z klas 4-6 realizowany będzie w szkole przede wszystkim w ramach zajęć pozalekcyjnych. Pomocne w realizacji zamierzonych celów będzie stworzenie środowiska szkolnego przyjaznego uczniowi, z atmosferą życzliwości, zrozumienia i tolerancji. Dzięki temu szkoła stanie się miejscem, w którym dzieci poczują się bezpiecznie, będą chętniej do niej uczęszczali i coraz aktywniej uczestniczyli w jej życiu.

Program zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających zakłada, że będą one prowadzone przez okres 10 tygodni, w wymiarze 2 godzin tygodniowo, w grupach 15-osobowych. Program będzie realizowany od 1 września 2010 do 31 sierpnia 2011.

1. Zasady nauczania:

- aktywności i świadomości,
- pogłębłości,
- stopniowania trudności,
- systematyczności,
- utrwalania,
- przystępności i indywidualizacji zadań.

2. Metody przekazywania wiadomości:

- pokaz,
- opowiadanie,
- dyskusja,
- pogadanka,
- uzupełnianie zdań,
- burza mózgów,
- prezentacja,
- wystawki,
- miniwykład.

3. Formy prowadzenia zajęć:

- ścisła,
- praca indywidualna,
- praca grupowa,
- praca z tekstem,
- praktyczne działanie,
- zabawowa praca indywidualna.

4. Metody wychowawcze:

- oparte na osobistym wpływie nauczyciela,
- wpływu sytuacyjnego,
- wpływu społecznego.

III. Cele kształcenia i wychowania

Celem ogólnym profilaktyki w szkole jest ochrona wychowanka przed zagrożeniami rozwoju.

Cele szczegółowe programu:

1. Obniżenie zachowań agresywnych i patologicznych wśród uczniów.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia.
3. Uczucie zachowań dotyczących kultury życia codziennego.
4. Uczucie akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka.
5. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
6. Nauka i ćwiczenie zachowań asertywnych.
7. Wskazywanie na szkodliwość używek i ukazywanie zagrożeń jakie niosą dla zdrowia.
8. Wzbudzanie w uczniach poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie.
9. Wskazywanie pożądaných wzorców zachowań.
10. Zapoznanie uczniów z konstruktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem.

IV. Treści kształcenia i opis założonych osiągnięć ucznia

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających.		Uczenie akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka. Nauka i ćwiczenie zachowań asertywnych. Propagowanie zdrowego stylu życia.	Ograniczanie agresji i przemocy. Uczenie zachowań dotyczących kultury życia codziennego. Wzmacnianie poczucia własnej wartości. Wskazywanie na szkodliwość używek. Wzbudzanie w uczniach poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie. Wskazywanie pożądanych wzorców zachowań.
	1. Ustalenie regulaminu pobytu na obozie: – podpisanie kontraktu, – kodeks obozowy.	Kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów. Wypracowanie norm grupowych akceptowanych przez wszystkich uczniów.	Integracja grupy. Bliższe poznanie się uczestników zajęć.
	2. Budowanie więzi grupy: – ustanawianie reguł grupowych, – integracja grupy.	Kształtowanie postawy empatycznej. Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych i wzajemnego zrozumienia. Kształcenie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć.	Integracja grupy. Zaspokojenie potrzeby akceptacji, ekspresji. Przeciwdziałanie agresji.
	3. Gry i zabawy integracyjne: – gry i zabawy z chustą animacyjną.	Aktywizacja i integracja grupy. Ćwiczenie szybkich reakcji na określony sygnał lub znak. Wpływanie na ogólną motorykę organizmu, ćwiczenie szybkości oraz wytrzymałości. Ćwiczenie percepcji wzrokowej, pamięci i spostrzegawczości.	Integracja grupy poprzez dążenie do osiągnięcia wspólnego celu, zachęcanie do nawiązania kontaktów i współpracy. Rozwijanie takich cech charakteru jak: pewność siebie, wiara we własne siły i odwaga. Nauka zasad i ich przestrzegania.
	4. Dekalog zdrowego stylu życia: – uświadomienie zasad zdrowego stylu życia, – styl życia i jego związek ze zdrowiem.	Przypomnienie i zdefiniowanie pojęcia zdrowia. Wprowadzenie pojęcia zdrowego stylu życia.	Uświadomienie zasad zdrowego stylu życia. Styl życia i jego związek ze zdrowiem.
	5. Poznaj samego siebie – herb: – poczucie własnej wartości, – pozytywne myślenie o sobie i świecie.	Ćwiczenie umiejętności mówienia dobrze o innych osobach. Okazja do otrzymania pozytywnych informacji o sobie.	Uświadomienie sobie mocnych stron własnej osobowości. Rozwijanie samoświadomości.
	6. Gry i zabawy kształtujące pewność siebie: – poznać własną siłę, – zdobywać i okazywać siłę, – silni razem.	Kształtowanie postawy szacunku wobec drugiego człowieka. Kształtowanie postawy tolerancji i akceptacji wobec siebie i innych osób. Przeciwdziałanie konfliktom w grupie.	Wzmacnianie więzi emocjonalnych, wzajemnego zrozumienia, życzliwości. Integracja grupy. Uczenie empatii.

<p>7. Uzależnienie – problem czy przygoda? – rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją środowiska rówieśniczego, – kształtowanie asertywności.</p>	<p>Uświadomienie uczniom na czym polega uzależnienie. Zapoznanie uczniów z mechanizmami uzależnienia. Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych opinii. Doskonalenie sztuki odmawiania.</p>	<p>Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśników. Uświadomienie uczniom szkód związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych. Ukształtowanie właściwej postawy wobec uzależnień.</p>
<p>8. Jak radzić sobie ze stresem? – umiejętność zagospodarowanie czasu wolnego, – sport, – rekreacja.</p>	<p>Zapoznanie uczniów z konstruktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem Poznanie różnych technik antystresowych. Zwiększenie samoświadomości na temat czynników wpływających na samopoczucie. Rozwijanie koncentracji, zmniejszanie napięcia, wyciszenie.</p>	<p>Pomoc w zrozumieniu istoty i przyczyn stresu. Rozumienie konieczności przeciwstawiania się niekorzystnym wpływom różnych osób i sytuacji. Dostrzeganie wpływu stresu, któremu ulegamy, na stosunki międzyludzkie i własne zdrowie.</p>
<p>9. Wskazywanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu: – świat bez przemocy.</p>	<p>Ukazanie uczniom związku pomiędzy osobistym zaangażowaniem w pracę grupy, a efektami tej pracy. Zachęcenie uczniów do zorganizowania wernisażu własnych prac po powrocie z obozu, podczas wywiadówki.</p>	<p>Uświadomienie uczniom wartości życia bez stosowania przemocy. Rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie.</p>
<p>10. Kształtowanie odpowiedzialności za własne życie – prawa jednostki.</p>	<p>Uczeń zna strategię odmawiania. Umie obronić się przed naciskiem otoczenia. Wie, na czym polega zachowanie asertywne, agresywne, uległe.</p>	<p>Uświadomienie i określenie sobie własnych praw. Rozwijanie poczucia własnej wartości.</p>

V. Plan nauczania

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających	Ustalenie regulaminu pobytu na obozie	2
	Budowanie więzi grupy	2
	Gry i zabawy integracyjne	2
	Dekalog zdrowego stylu życia	2
	Poznaj samego siebie – herb	2
	Gry i zabawy kształtujące pewność siebie	2
	Uzależnienie – problem czy przygoda?	2
	Jak radzić sobie ze stresem?	2
	Wskazywanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu	2
	Kształtowanie odpowiedzialności za własne życie	2
	RAZEM	20

VI. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania

W realizacji zamierzonych celów, zadaniem szkoły będzie stworzenie środowiska szkolnego przyjaznego uczniowi, z atmosferą życzliwości, zrozumienia i tolerancji. Dzięki temu będzie ona miejscem, w którym dzieci poczują się bezpiecznie, będą chętniej do niej uczęszczały i coraz aktywniej uczestniczyły w jej życiu.

Ponieważ częstą przyczyną wchodzenia dzieci w zachowania ryzykowne jest nieumiejętność radzenia sobie z nadmiernym napięciem emocjonalnym, należy uczyć dzieci jak walczyć ze stresem. Uczniom, należy przedstawić wartościowe możliwości spędzenia i właściwego wykorzystania czasu wolnego oraz odpowiednie wzorce zachowań. Prawidłowa komunikacja będzie polegać na uczeniu aktywnego słuchania i empatii, zwracaniu uwagi na zgodność komunikacji werbalnej z niewerbalną oraz dotrzymywaniu słowa i zapewnieniu dyskrecji. Wzmacnianie poczucia własnej wartości u uczniów można dokonać poprzez wykazanie zainteresowania każdym uczniem, rozmowę z nim oraz podkreślanie dobrych stron jego zachowania.

1. Zasady nauczania:

- aktywności i świadomości,
- pogłębłości,
- stopniowania trudności,
- systematyczności,
- utrwalania,
- przystępności i indywidualizacji zadań.

2. Metody przekazywania wiadomości:

- pokaz,
- opowiadanie,
- dyskusja,
- pogadanka,
- uzupełnianie zdań,
- burza mózgów,
- prezentacje,
- wystawki,
- miniwykład.

3. Formy prowadzenia zajęć:

- ścisła,
- praca indywidualna,
- praca grupowa,
- praca z tekstem,
- praktyczne działanie,
- zabawowa praca indywidualna.

4. Metody wychowawcze:

- oparte na osobistym wpływie nauczyciela,
- wpływu sytuacyjnego,
- wpływu społecznego.

VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

Przy ocenianiu nie powinno się porównywać uczniów, ale umożliwić im samorealizację poprzez poznanie swoich mocnych i słabych stron. Podstawowym kryterium oceniania powinna być postawa, chęć, postęp i rezultat. Ważnym składnikiem oceny jest innowacyjność uczniów, pomysłowość i aktywność, respektowanie zasad i uczestnictwo w zajęciach.

Osiągnięcia ucznia są określone na podstawie:

1. obserwacji rozwoju społecznego:
 - kulturalne zachowanie wobec innych,
 - umiejętność współpracy w zespole,
 - wola doskonalenia,
 - stopniowe branie na siebie odpowiedzialności;
2. podejścia do zajęć:
 - aktywność,
 - inicjatywa,
 - samodzielność;
3. wiadomości o rekreacji ruchowej i zdrowiu:
 - rozumie potrzeby aktywności ruchowej,
 - rozumie potrzeby unikania działań szkodliwych dla zdrowia;
4. usprawniania własnego organizmu:
 - poziom w próbach wymiernych,
 - zachowanie prawidłowej postawy ciała.

VIII. Scenariusze zajęć

Oznaczenie scenariusza: I.9.1

Temat zajęć: Ustalenie regulaminu pobytu na obozie

- podpisanie kontraktu,
- kodeks obozowy.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6.

Cel ogólny: integracja grupy.

Cele szczegółowe:

- integracja grupy,
- bliższe poznanie się uczestników zajęć,
- kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów,
- wypracowanie akceptowanych przez wszystkich uczniów norm grupowych.

Pomoce dydaktyczne:

białe kartki, kredki, arkusze papieru.

Metody pracy:

- gry i zabawy,
- praktyczne działania,
- pogadanka.

Formy pracy:

- zbiorowa,
- indywidualna,
- grupowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Podanie uczniom tematu i celu zajęć.			5	
2.	Poznanie siebie	<p>Przedstawianie i omówienie siebie na rysunku:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Co przedstawia rysunek? – Dlaczego w ten sposób przedstawiłem siebie? – Co lubię robić, czym się interesuję? 		10	
3.	Zabawa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dobieranie się w grupy wg wzrostu, koloru włosów, koloru oczu, wielkości buta itp. 2. „Zmień miejsce” - uczniowie siedzą w kręgu i zmieniają się miejscami, gdy usłyszą słowa, np.: niech się zmienią miejscami wszyscy ci, którzy lubią czytać książki, uwielbiają lody, lubią oglądać mecze, często się uśmiechają itp. 		10	
4.	Praca w grupach	<p>Każda grupa opracowuje plakat przedstawiający:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zachowania utrudniające wspólną pracę na obozie i w szkole, 2. zachowania ułatwiające wspólną pracę na obozie i w szkole. 		10	Podział uczniów na 4-5 osobowe grupy.
5.	Miniprezentacje	Przedstawiciele każdej grupy omawiają plakat.		10	
6.	<p>Dyskusja grupowa: tworzymy kodeks obozowy.</p> <p>Po spisaniu norm grupowych należy sprawdzić, czy wszyscy je akceptują – potwierdzają to własnoręcznym podpisem.</p>	<p>W nawiązaniu do poprzedniego ćwiczenia uczniowie wybierają te punkty, które chcieliby uwzględnić jako obowiązujące w kontrakcie obozowym. Spisanie ich w formie umowy i podpisanie go przez wszystkich uczniów.</p>		10	<p>Ważne jest, aby w tym kontrakcie znalazły się możliwe do zaobserwowania zachowania (np.: nie przerywamy wypowiedzi innych osób, itp.).</p> <p>Przykład kontraktu:</p> <ul style="list-style-type: none"> – szanujemy siebie, – mówimy do siebie po imieniu, – słuchamy siebie wzajemnie, – nie przerywamy wypowiedzi innych osób – nie śmiejemy się z wypowiedzi innych, – nie oceniamy i nie krytykujemy innych, – nie wygłupiamy się, – nie używamy wulgaryzmów, – nie używamy przemocy fizycznej.
7.	Pogadanka podsumowująca: zachęcanie uczniów do przestrzegania norm grupowych.	Rundka - grupa, siedząc w kole dzieli się wrażeniami ze spotkania.		5	

Oznaczenie scenariusza: I.9.2

Temat zajęć: Budowanie więzi grupy

- ustanawianie reguł grupowych,
- integracja grupy.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4–6

Cel ogólny: integracja grupy.

Cele szczegółowe:

- zaspokojenie potrzeby akceptacji, ekspresji,
- kształtowanie postawy empatii,
- doskonalenie umiejętności komunikacyjnych i wzajemnego zrozumienia,
- kształcenie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć,
- przeciwdziałanie agresji.

Pomoce dydaktyczne:

papier pakowy, pisaki, kartki, ołówki.

Metody pracy:

- zabawa integracyjna,
- pogadanka,
- burza mózgów,
- praca w grupie.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Wprowadzenie. Nauczyciel zaznacza, że nikt nie jest samoistną wyspą. Każde spotkanie z drugim człowiekiem jest okazją do nawiązania bliższego kontaktu.			5	
2.	Zabawa integracyjna.	Iskierka - wszyscy, trzymając się za ręce przesyłają uścisk dłoni.		5	
3.	Rozmowa. Zainicjowana zostanie pytaniem: jakie cechy ułatwiają nawiązanie i stworzenie prawdziwej więzi między ludźmi?	Uczniowie zapisuje na kartce wymyślone cechy.	– Kartki, – ołówki.	10	
4.	Burza mózgów na temat cech budujących więź duchową. Prowadzący wypisuje cechy na papierze pakowym.	Uczniowie tworzą listę cech budujących więź duchową (np. umiejętność słuchania, szacunek, akceptacja). Zapisuje cechy na arkuszu papieru.	– Papier pakowy, – mazaki.	10	
5.	Dyskusja. Wychowawca uzupełnia wypowiedzi uczniów.	Z utworzonej listy uczniowie wybierają kolejno cechy i dyskutują na temat, jak dana cecha przyczynia się do budowania więzi duchowej między ludźmi.		10	
6.	Zabawa	„Lubię w Tobie...”. Każdy uczestnik otrzymuje kartki papieru z imionami pozostałych uczestników zabawy, na których musi wpisać jedno pozytywne zdanie o osobie, której imię jest na sercu. Ochotnicy czytają informacje z kartek na głos.	– Kartki, – ołówki.	10	Kartki posyłamy w kręgu tak, by każdy wpisał się wszystkim uczestnikom. Na koniec wychowawcy otrzymuje swoją kartkę papieru, na której mają tyle pozytywnych informacji o sobie, ilu jest uczestników.
7.	Typ relacji z ludźmi. Nauczyciel prosi uczniów, aby wymienili typy relacji między ludźmi (np. przyjaźń, koleżeństwo, itp.).	Omówienie.		10	
8.	Elementy budujące i utrudniające więź.	Pogadanka: co buduje więź, a co niszczy więzi międzyludzkie? (np. szczerłość, troska, niechęć, wrogość itp.).		10	
9.	Nauczyciel wskazuje dwa klucze do ludzkich serc: szczerłość i empatię. Wręcza każdemu uczestnikowi zajęć zawarte w formie wiersza mądrości życiowe (Zał.1).	Podsumowanie	– Zał. 1	10	

Wzory materiałów:

Załącznik 1.

RECEPTA NA ZGODĘ

- Po przebudzeniu się gimnastyka na wywołanie uśmiechu od ucha do ucha;
- po śniadaniu łyżeczka eliksiru na wrażliwość;
- 1x dziennie smarować maścią na zapominanie żalów;
- miłe słowo między posiłkami, a w miarę potrzeby pędzlowanie miodem ostrego języka;
- wieczorem zakrapianie oczu kroplami na ludzkie spojrzenie;
- kurację zakończyć okładami z dobrej woli.

RECEPTA NA PRZYJAŹŃ

- Szczypta szacunku;
- wiele dobroci dla siebie i innych;
- 10 kropli uśmiechu;
- kilogram zaufania i tolerancji;
- kapsułka czasu, ucho sowy, ziele lubczyku.
- Składniki dobrze wymieszać w misce rozumu.
- Przed użyciem wstrząsnąć.
- Stosować 2x dziennie przed posiłkiem.

RECEPTA NA ZDROWIE

Rano szklaneczka wody doda ci urody, potem gimnastyka ciała rewelacyjnie zadziała. Obiad wśród rodziny to dla zdrowka cenne godziny. Przyjaciele sił dodają i tak zdrowiu pomagają. Soczek z witaminą grzeczności doda ci witalności.

RECEPTA NA GOŚCINNOŚĆ

By gościnnym być i pogodnie żyć, należy rano we dnie i w nocy udzielać wszystkim wielkiej pomocy. Już raniem uśmiech rozsyłaj w koło, aby i innym było wesoło. W południe otwórz drzwi swego domu i nie odmawiaj wstępu nikomu. Weź gram herbaty, 2 łyżki miodu, garstkę rozumu, szczyptę rozmowy i dobrej rady. Aby i wieczór twój był pogodny, bądź gościom miły, sobie swobodny.

Oznaczenie scenariusza: I.9.3

Temat zajęć: Gry i zabawy integracyjne:

- gry i zabawy z chustą animacyjną.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6.

Cel ogólny: aktywizacja i integracja grupy.

Cele szczegółowe:

- integracja grupy poprzez dążenie do osiągnięcia wspólnego celu, zachęcanie do nawiązania kontaktów i współpracy,
- ćwiczenie szybkich reakcji na określony sygnał lub znak,
- rozwijanie takich cech charakteru jak: pewność siebie, wiara we własne siły i odwaga,
- wpływanie na ogólną motorykę organizmu, ćwiczenie szybkości oraz wytrzymałości,
- ćwiczenie percepcji wzrokowej, pamięci i spostrzegawczości,
- nauka zasad i ich przestrzegania.

Pomoce dydaktyczne:

chusta animacyjna, piłka siatkowa, piłki tenisowe, woreczki.

Metody pracy:

- praktyczna działalność uczniów.

Formy pracy:

- grupowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności			5	Siadamy wokół chusty animacyjnej.
2.	Przedstawienie celów i tematu zajęć	Zabawy i gry z chustą animacyjną.	– Chusta animacyjna.	5	Przedstawiamy różne propozycje zabaw (do wyboru przez prowadzącego).
3.	1. Zabawy bez przyborów	Morskie fale Uczestnicy zabawy stoją w kole, trzymając za uchwyty chusty. Wachlują chustą, wywołując sztorm na morzu - mocne potrząsanie. Na hasło „cisza na morzu” delikatnie wachlują chustą.	– Chusta animacyjna.	30	

		<p>Rybak i rybki Uczestnicy trzymają chustę za brzegi. Prowadzący wybiera cztery osoby, które przyjmują role rybaka i rybek. Rybak wchodzi na chustę i stara się złapać pływające w wodzie rybki (poruszające się na czworaka, pod chustą osoby). Bawiący się falują chustą, utrudniając w ten sposób zadanie rybakowi.</p> <p>Spadochron Wersja 1 Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty. Część grupy siada w siadzie skrzyżnym pod chustą. Osoby trzymające chustę równocześnie unoszą ją w górę i w dół.</p> <p>Wersja 2 Uczestnicy, stojąc bokiem trzymają jedną dłoń chustę. Na hasło prowadzącego podnoszą chustę energicznym ruchem w górę, natomiast sami wchodzi pod chustę i kucając na jej brzegach nakrywają się nią, tworząc w ten sposób namiot.</p> <p>Bieganie pod chustą Uczestnicy zabawy trzymają chustę za uchwyty. Na hasło nauczyciela podnoszą ją jednocześnie w górę. W tym czasie przebiegają pod nią osoby, których dotyczy polecenie osoby prowadzącej, zamieniając się przy tym miejscami.</p> <p>Kwiat lotosu Jedna osoba siedzi na środku chusty z nogami pod brodą. Pozostali uczestnicy zabawy trzymają chustę za brzegi. Zwracają się w prawą stronę i idąc powoli zawijają siedzącego. Gdy jest on zawinięty do wysokości ramion, zatrzymują się i na hasło prowadzącego równocześnie i szybko cofają się.</p>			
		<p>Uciekaj do domku Połowa uczestników zabawy trzyma napiętą chustę, tworząc ruchomy domek. Pozostali - kurczaki stoją w rozsypce po całej sali. Jedna osoba, oznaczona szarfą jest lisem. Na sygnał prowadzącego wszystkie kurczaki biegają po całej sali. Słyszcząc ponowny sygnał uciekają przed lisem pod chustę. Złapane kurczaki wykonują polecenia lisa, np.: 5 przysiadów, 5 podskoków na jednej nodze, itd.</p> <p>Wachlowanie Uczniowie unoszą i opuszczają chustę, pozdrawiając kolegów pod i nad chustą w określony sposób (prawą i lewą ręką, prawą i lewą nogą, głową, kolanem).</p> <p>Sałatka owocowa Uczestnicy odliczają do czterech i otrzymują jedną z nazw owoców. Wachlują chustą, a gdy zostanie wywołany odpowiedni owoc lub sałatka owocowa przebiegają pod płachtą, zamieniając się miejscem z innymi współwiczycym.</p>			

4.	2. Zabawy z piłką	<p>Kopnij piłkę Uczestnicy stoją, trzymając napiętą chustę, pod którą znajduje się piłka. Jedna osoba kopie piłkę, a inna, na wycucie przejmuje ją i podaje do następnej. Piłka powinna toczyć się po ziemi.</p> <p>Piłka nożna Uczestnicy stoją, trzymając napiętą chustę. Prowadzący dzieli uczestników na dwie drużyny. Zadaniem każdej z nich jest przerzucenie piłki na stronę przeciwników, tak aby spadła poza nią. Stojący po przeciwnej stronie starają się do tego nie dopuścić, próbując przerzucić piłkę na drugą stronę. Mogą się ratować odbiciem piłki głową.</p> <p>Bilard Grupa wachluje chustą, na której jest piłeczka tenisowa. Musi ona wpaść do otworu znajdującego się na środku chusty.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Piłka siatkowa, – piłki tenisowe, – chusta animacyjna. 	20	
5.	3. Zabawy z woreczkami	<p>Zbieramy woreczki Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty. W odległości dwóch kroków, za każdym z nich znajduje się woreczek. Na sygnał każdy ciągnie chustę w swoją stronę, starając się podnieść woreczek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Woreczki, – chusta animacyjna. 	5	
6.	4. Zabawa wybrana przez dzieci, np. rekin	<p>Uczestnicy siedzą w kręgu, trzymając chustę na wysokości barków. Są oni turystami kąpiącymi się w morzu. Pod chustą jest jedna osoba – rekin, który poluje na turystów, wciągając ich za nogi pod chustę. Kiedy rekin wciąga ofiarę do wody, ta krzyczy: „rekin”. Na pomoc przybiega ratownik, stojący za turystami, na brzegu morza i stara się uratować turystów, ciągnąc ich za ręce. Osoba wciągnięta do morza staje się rekinem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Chusta animacyjna. 	10	
7.	5. Zabawa z elementami ćwiczeń korekcyjnych	<p>Kolorowa gwiazda Wszyscy leżą na chuście (nogi mają zwrócone do jej środka), jednocześnie wykonują polecenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> – turlamy się 2 razy w prawo, – trzymamy się za ręce, podnosimy je do góry, kładziemy je za głowę i znowu podnosimy do góry, – trzymając się za ręce, podnosimy się i siadamy, wciąż trzymając się za ręce podnosimy się i wstajemy, a następnie kładziemy się, – trzymając się za ręce, podnosimy nogi w górę, siadamy, opuszczając stopy. 	<ul style="list-style-type: none"> – Chusta animacyjna. 	10	
8.	Omówienie tematu i celów zajęć, pożegnanie			5	Grupa wspólnie zwija chustę animacyjną.

Oznaczenie scenariusza: I.9.4

Temat zajęć: Dekalog zdrowego stylu życia.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6.

Cel ogólny: uświadomienie zasad zdrowego stylu życia.

Cele szczegółowe:

- styl życia i jego związek ze zdrowiem,
- przypomnienie i zdefiniowanie pojęcia zdrowia,
- wprowadzenie pojęcia zdrowego stylu życia,
- piramida zdrowego żywienia.

Pomoce dydaktyczne:

Karteczki samoprzylepne, plansza, koło czynników, arkusze papieru.

Metody pracy:

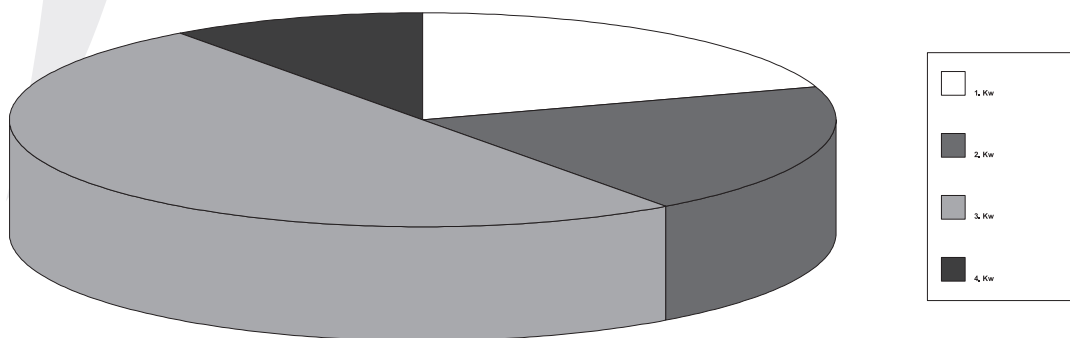
- miniwykład,
- aktywizujące,
- burza mózgów.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie uczniów, sprawdzenie obecności			5	
2.	Przedstawienie celów i tematu zajęć			5	
3.	Ćwiczenie: skojarzenia. Nauczyciel rozdaje kartki samoprzylepne. Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel omawia skojarzenia, następnie definiuje pojęcie zdrowia oraz charakteryzuje cztery aspekty zdrowia (zdrowie fizyczne, psychiczne, duchowe, społeczne).	Ćwiczenie na rozgrzewkę. Każdy uczestnik zajęć, na kartce samoprzylepnej wpisuje słowa, które kojarzą się ze słowem „zdrowie”. Każdy uczeń przykleja swoją kartkę na planszy.	– Kartki samoprzylepne	10	Po 5 minutach przerywamy ćwiczenie. Wygrywa ten, kto wymyślił najwięcej skojarzeń i ten, czyje skojarzenie jest najbardziej nieoczekiwane.
4.	Miniwykład: „Czynniki zdrowia”. Nauczyciel przedstawia planszę z kołem czynników zdrowia i omawia je.		– Zał. 1	10	
5.	Burza mózgów: „z czym wam się kojarzy zdrowy styl życia”. Nauczyciel zapoznaje uczniów z definicją stylu życia i nawiązuje do określeń wskazanych przez uczniów.	Uczniowie na kartkach samoprzylepnych wypisują słowa, które kojarzą im się z pojęciem „styl życia”. Każdy uczeń przykleja swoją kartkę na planszy.	– Kartki samoprzylepne.		
6.	Ćwiczenie: „mój aktualny styl życia”. Nauczyciel rozdaje kartki uczniom i prosi o wypisanie wyrazów opisujących aktualny styl życia.	Uczniowie wypisują na każdej kartce wyrazy opisujące aktualny styl życia. Następnie dobierają się w pary i rozmawiają na temat tego, co napisali.	– Kartki papieru.	10	Nauczyciel informuje uczniów, że są różne style życia. Niektóre sprzyjają zachowaniu zdrowia, inne jemu zagrażają.
7.	Ćwiczenie: „zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu”. Nauczyciel wspólnie z uczniami omawia, co sprzyja, a co zagraża zdrowiu.	Uczniowie podają i zapisują poszczególne zachowania.	– Tablica, – kreda.	10	Nauczyciel dzieli tablicę na dwie części.
8.	Podsumowanie zajęć: nauczyciel przedstawia dekalog zdrowego stylu życia.		– Zał. 2.	10	
9.	Informacja zwrotna	Po zakończeniu zajęć należy sprawdzić stopień zrozumienia pojęć metodą niedokończonych zdań.	– Zał.3.	5	

Wzory materiałów:

Załącznik 1.



- styl życia (50%),
- środowisko fizyczne i społeczne życia, pracy, nauki (ok.20%),
- czynniki genetyczne (ok. 20%),
- służba zdrowia (ok. 10%).

Załącznik 2.

1. Zdobywanie wiedzy o samym sobie.
2. Utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości.
3. Nienadużywanie leków.
4. Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej.
5. Prawidłowe odżywianie.
6. Hartowanie się.
7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem.
8. Eliminowanie nałogów.
9. Życzliwość dla innych.
10. Zachowanie i demonstrowanie postawy radzenia sobie w życiu.

Załącznik 3.

Imię i nazwisko:
Zdrowie to
Zdrowie fizyczne to
Zdrowie psychiczne to
Zdrowie społeczne to
Styl życia to
Zdrowy styl życia to

Oznaczenie scenariusza: I.9.5

Temat zajęć: Poznaj samego siebie – herb:

- poczucie własnej wartości,
- pozytywne myślenie o sobie i świecie.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6

Cel ogólny: rozwijanie samoświadomości.

Cele szczegółowe:

- uświadomienie sobie mocnych stron własnej osobowości,
- ćwiczenie umiejętności mówienia dobrze o innych osobach,
- okazja do otrzymania pozytywnych informacji o sobie.

Pomoce dydaktyczne:

Karty ćwiczeń „herb”, długopisy.

Metody pracy:

- Dyskusja,
- ćwiczenia praktyczne.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności			5	
2.	Przedstawienie celów i tematu zajęć			5	
3.	Miniwykład: „herb”		Herb symbolizuje to, kim jesteś. W średniowieczu herby, haftowane na lekkich tkaninach noszono na zbrojach. Dzięki nim można było zorientować się jakie imię nosił rycerz, jaka była jego pozycja społeczna, jakie miał osiągnięcia i ambicje. Jeden herb należał albo do jednej osoby albo do całej rodziny.	10	

	<p>Nauczyciel prosi uczniów, aby umieścili na załączonym schemacie herbu (można też wykonać własny) rysunki, przedstawiające nasze wartości itp.</p>	<p>Uczniowie umieszczają w odpowiednim miejscu:</p> <ul style="list-style-type: none"> – dwa rysunki: jeden, przedstawiający coś, w czym jesteśmy bardzo dobrzy, drugi, obrazujący coś, w czym chcemy być lepsi, – rysunek, przedstawiający jedną z naczelnych wartości naszego życia, coś niezwykle ważnego dla nas, z czego nigdy nie zrezygnujemy, – rysunek, przedstawiający wartość szczególnie cenioną w naszej rodzinie, – rysunek, przedstawiający to, co byśmy wybrali, gdyby wszystko, czego tylko się spróbujemy, świetnie by wychodziło i gdybyśmy mogli osiągnąć, co tylko zechcemy, – rysunek, przedstawiający rzecz, w którą mocno wierzymy i w którą wszyscy by wierzyli, – cztery słowa, które chcielibyśmy usłyszeć od innych o sobie. 	<ul style="list-style-type: none"> – Karty ćwiczeń „herb”, – arkusze papieru, – ołówki, – długopisy. 	60	
	<p>Dyskusja - porównanie</p>	<p>Co nasze herby mówią o nas samych? Co mówią o naszych rodzinach?</p>		10	<p>Ćwiczenie to ma pomóc w uświadomieniu sobie najważniejszych dla nich wartości oraz pokazać, jak ważne jest publiczne ich potwierdzenie, czyli umieszczenie ich w swoim herbie.</p>
	<p>Zakończenie. Można zadać pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> – którą część herbu było najtrudniej wypełnić, a którą najłatwiej? – co jeszcze można umieścić na herbie? – co by się działo, gdyby wszyscy nosili swoje herby? – w jaki sposób pokazujesz innym ludziom, jakie wartości wyznajesz? 			10	

Oznaczenie scenariusza: I.9.6

Temat zajęć: Gry i zabawy kształtujące pewność siebie:

- poznać własną siłę,
- zdobywać siłę, okazywać siłę,
- silni razem.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6.

Cel ogólny: kształtowanie postawy szacunku wobec drugiego człowieka.

Cele szczegółowe:

- wzmacnianie: więzi emocjonalnych, wzajemnego zrozumienia, życzliwości,
- kształtowanie postawy tolerancji i akceptacji wobec siebie i innych osób,
- przewyciężanie uprzedzeń, przesądów,
- przeciwdziałanie konfliktom w grupie,
- uczenie empatii,
- integracja grupy.

Pomoce dydaktyczne:

duże arkusze papieru, karteczki samoprzylepne, małe karteczki, pisaki, maskotka, kreda.

Metody pracy:

- zabawowa,
- dyskusyjna,
- pogadanka,
- miniwykład.

Formy:

- praca indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności i krótkie wprowadzenie w tematykę zajęć.			5	
2.	Zabawa „Jestem silną Stefanią”	Uczniowie kolejno przedstawiają swoje silne strony. Wymieniają swoje imię i do tego pozytywną cechę, np.: „Jestem Ewelina, zawsze chętna do pomocy”, „Jestem szybki Marek”, „Jestem ambitna Ania”, „Jestem taktowna Teresa”.		10	
3.	Zabawa „Uliczka przyjaźni”	Uczestnicy tworzą dwa, stojące naprzeciwko siebie rzędy. Od jednego końca tak powstałej uliczki biegną przez nią, po kolei wszystkie dzieci i ustawiają się ponownie na początku. Do osoby przechodzącej pomiędzy rzędami, wszyscy się uśmiechają i przyjaźnie ją dotykają. Kiedy ktoś zatrzyma się przed jakimś dzieckiem, np. przed tym, z którym właśnie się pokłócił, musi on spojrzeć mu w oczy i powiedzieć coś naprawdę przyjemnego, np.: jestem twoim przyjacielem; lubię w tobie to, że masz zawsze dobry humor; bardzo mi się podoba to, że potrafisz tak szybko liczyć w pamięci, czy chciałbyś pobawić się ze mną na przerwie?		10	Jeżeli komuś brakuje odpowiednich słów, może po prostu wziąć w ramiona stojącego przed nim kolegę/koleżankę.
4.	Zabawa „Moje mocne – słabe strony”. Po zakończeniu prezentacji jest okazja do omówienia silnych i słabych stron. Jak członkowie grupy widzą samych siebie? Jak widzą ich inni?	Uczniowie po narysowaniu konturów ciała wypisują sugestie do refleksji, nad indywidualnymi, silnymi i słabymi stronami przekazane przez nauczyciela: Co chodzi mi po głowie? Co brzmi mi w uszach? Na co brak mi słów? Dlaczego bije moje serce? Co mnie porusza? Na czym stoję? Gdy wszyscy wypiszą swoje silne i słabe strony, kontur pokazuje się wszystkim. Grupa może zgadywać, które ciało należy do której osoby.	– Duże arkusze – papieru, – pisaki.	10	Można wykorzystać kontury własnego ciała dzieci jako wprowadzenie do tematu. Do tego potrzebne są duże arkusze w odpowiedniej ilości. Tworzy się pary. Dzieci kładą się na zmianę na podłodze i pisakami zaznaczają kontury.
5.	Zabawa „Odrzucanie słabości”. Nauczyciel wyjaśnia, że musimy naszą słabość odrzucić, żeby nabrać siły. Czasem wystarczy zwykłe otrząśnięcie się.	Wszyscy wstają i szukają sobie miejsca, gdzie mogliby się swobodnie poruszać. Potrząsają ramionami i dłońmi, nogami i stopami, całym ciałem. Uczniowie wyobrażają sobie, że stają się coraz swobodniejsi i lżejsi, wolni i otwarci na przyjęcie nowej siły.		5	Strząsamy wszystko, co nieprzyjemne, wszystkie kompleksy, złe myśli, obawy.

6.	Zabawa „Próba sił”. Poprzez zabawę demonstrujemy, że w łączności z innymi jesteśmy na ogół silniejsi, niż gdy jesteśmy sami.	Uczniowie dzielą się na dwie grupy. Na sygnał obie grupy starają się wypchnąć druga drużynę poza linię.	– Kreda	10	Każda grupa staje w szeregu. Złączone rękami, oba szeregi stają naprzeciw siebie, odwrócone do siebie plecami. Pomiędzy szeregami kreśli się linię kredą. Grupy eksperymentują z różnymi zestawami szeregów.
7.	Miniwykład. Podsumowanie pracy zespołów przez prowadzącego.				
8.	Zadanie „Skrzaty” do wykonania dla uczniów (na najbliższy tydzień, miesiąc). Gdy ustalony okres minie, omawia się w całej grupie doświadczenia w „skrzatowaniu”. Można, ale nie trzeba ujawnić kontakty skrzatowi. Jakie doświadczenia zdobyli członkowie grupy?	Każdy członek grupy staje się na określony czas (młodsze dzieci na dzień lub dwa, starsze na kilka dni, tydzień, miesiąc) dla innego dziecka dobrym skrzatem. W czasie „skrzatowania” członkowie grupy poświęcają swą uwagę tylko sobie znanej przyjaciółce lub przyjacielowi, dodają im odwagi, gdy ci okazują słabość lub boją się coś zrobić. Pomagają im całkiem konkretnie, ale bez narzucania się. Na przykład często się do nich zwracają, wybierają ich w pracach zespołowych do swojej grupy, zachęcają ich do zabrania głosu, ustosunkowują się do ich głosów w dyskusji itp.			Żeby wszyscy uczniowie grupy mogli być silni, muszą się wzajemnie wspierać i wzmocniać tych, których samoświadomość nie jest jeszcze ukształtowana. Każdy członek grupy staje się na określony czas dla innego dziecka dobrym skrzatem. W tym celu wszyscy zapisują swoje nazwisko na kartce. Kartki miesza się i losuje (kartkę z własnym nazwiskiem należy zwrócić).
9.	Zakończenie - rundka z maskotką	Uczestnicy przekazują sobie maskotkę. Osoba, która trzyma maskotkę ma dokończyć zdanie: Na dzisiejszych zajęciach dowiedziałem/am się... lub Dzisiejsze zajęcia pomogły mi...		10	
10.	Pożegnanie „Iskierka”. Nauczyciel wysyła iskierekę, która po kolei przechodzi przez wszystkie dłonie.	Uczniowie stoją w kręgu.		5	

Oznaczenie scenariusza: I.9.7

Temat zajęć: Uzależnienie - problem czy przygoda?

Przeznaczenie: uczniowie klas 4-6.

Cel ogólny: rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśnika.

Cele szczegółowe:

Zadania

- uświadomienie uczniom na czym polega uzależnienie,
- zapoznanie uczniów z mechanizmami uzależnienia,
- rozwijanie umiejętności wyrażania własnych opinii,
- doskonalenie sztuki odmawiania.

Oczekiwane efekty:

- uświadomienie uczniom szkód związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych,
- ukształtowanie właściwej postawy wobec uzależnień.

Pomoce dydaktyczne:

Kolorowe karteczki, kreda, przybory do pisania, kartki papieru dla każdego uczestnika, pudełko (pojemnik na karteczki), materiały dla nauczyciela – definicja uzależnienia (zał.1), obręcz hula-hoop, hasła (zał.2), kartki „Jak odmawiać” (zał.3), przykłady listów (zał.4).

Metody pracy:

- zadaniowo-ściśła,
- problemowa,
- pogadanka,
- burza mózgów,
- miniwykład

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjna: sprawdzenie obecności, przywitanie się i przedstawienie celu zajęć.	– Każdy uczeń wchodząc do sali otrzymuje kolorową karteczkę i zajmuje miejsce przy stoliku oznaczonym tym samym kolorem. Na karteczce uczeń pisze swoje imię lub pseudonim, przypina kartkę do bluzki. – Każda z grup wybiera swojego lidera.	– Kolorowe karteczki, – stoliki, – przybory do pisania.	10	Klasa została podzielona na cztery grupy.
2.	Część właściwa. Nauczyciel zapisuje wszystkie podane odpowiedzi na tablicy, następnie wspólnie z uczniami próbuje je pogrupować w taki sposób, aby wyróżnić negatywne skojarzenia związane z uzależnieniem.	Ćwiczenie 1 Burza mózgów. Uczniowie podają swoje skojarzenia do słowa „uzależnienie”.		10	
	Nauczyciel na końcu ćwiczenia podaje definicje uzależnienia.	Ćwiczenie 2 Czym jest uzależnienie? Uczniowie w grupach piszą definicję uzależnienia. Następnie wspólnie analizują poszczególne definicje.	– Zał.1.		Należy zwrócić uwagę uczniom na uzależnienie fizyczne i psychiczne.
	Nauczyciel przeprowadza miniwykład na podstawie przygotowanych materiałów: „Uzależnienie – problem czy przygoda?”	Ćwiczenie 3. Miniwykład.		30	
		Ćwiczenie 4 Mechanizm uzależnienia - zaprzeczenie. Kilku uczniów chętnych do przedstawienia sytuacji. Jeden z ochotników staje na środku klasy, pozostali otrzymują hasła wypisane na kartkach i przychepione do obręczy hula-hoop (zał.2). Hasła te są najczęściej używane przez osobę eksperymentującą, np. „wszystko jest w porządku”, „mam nad tym pełną kontrolę”, „wiem, co robię, potrafię kierować swoim życiem”, „spróbowałem tylko kilka razy, przecież to niegroźne”, „inni też piją”, „od marihuany nikt się nie uzależnia”. Poszczególne obręcze nakłada się na ochotnika, który gra osobę mającą „przygodę” z różnymi używkami.	– Zał.2.		Obręcze powinny całkowicie skrepić ruchy ochotnika. W czasie omawiania tego ćwiczenia należy zwrócić uwagę uczniom, że bez interwencji osoby z zewnątrz uzależniony nie może sam sobie pomóc.

	<p>Nauczyciel zwraca uczniom uwagę, iż przy odmawianiu zaczynaemy od powiedzenia „Nie, nie chce”. Nie tłumaczymy się i nie usprawiedliwiamy. Odmawiając przyjęcia narkotyków, alkoholu czy papierosów nie robimy nic złego, a postępujemy zgodnie z instynktem samozachowawczym. Nie wolno wdawać się w dyskusję. Jeśli zaczynamy się tłumaczyć („nie dzisiaj”, „może innym razem”, „teraz nie mogę”), dostarczamy koledze lub deale- rowi argumentów do dalszej rozmowy. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki „Jak odmawiać”.</p>	<p>Ćwiczenie 5. „Jestem na NIE”.</p>	<p>– Zał.3.</p>		
	<p>Wspólna ocena i samoocena. Która grupa była najbardziej przekonująca?</p>	<p>Ćwiczenie 6 „Listy do gazety”. Każda z grup otrzymuje jeden list i ma spróbować, podobnie jak robi się to w gazecie, odpowiedzieć na problem nadawcy. Jak można mu pomóc? Dlaczego? Jakie argumenty najlepiej trafiają do uczniów?</p>	<p>– Przykłady listów (zał.4).</p>		<p>Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia uczniowie otrzymują od nauczyciela puzzle, na odwrocie których, po złożeniu odczytują listy. Jednocześnie następuje kolejny podział grup.</p>
3.	<p>Część końcowa. Podsumowanie zajęć, podziękowanie za aktywny udział, odpowiedź na ewentualne pytania, pożegnanie się.</p>	<p>Każdy uczeń kończy zdanie: „dzisiaj na zajęciach najbardziej podobało mi się,,</p>			

Wzory materiałów:

Zał. 1

Definicja uzależnienia:

Uzależnienie fizyczne (fizjologiczne) - narkotyki, w miarę ich zażywania stają się chemicznym składnikiem wewnętrznych substancji organizmu i wskutek tego komórki i tkanki przyzwyczajają się do nich. Narkotyk jest wówczas konieczny do zachowania równowagi biologicznej i chemicznej ustroju. Po wytworzeniu się zależności fizycznej, brak środków odurzających wywołuje tzw. głód narkotyczny.

Uzależnienie psychiczne – wywołane psychologiczną potrzebą przyjęcia dawki narkotyku, którego odstawienie powoduje objawy złego samopoczucia, leków.

Uzależnienie to...

- silne pragnienie lub nieodparty przymus dalszego brania środka, np. alkoholu lub wykonywania pewnej czynności, np. korzystania z Internetu,
- zdobywanie go wszelkimi możliwymi sposobami i za każdą cenę pożądanego środka,
- tendencja do zwiększania dawek lub poświęcania danej czynności coraz większej ilości czasu,
- psychiczne (psychologiczne i emocjonalne) oraz w przypadku papierosów,
- alkoholu i narkotyków fizyczne uzależnienie od efektów działania tego środka,
- skutki szkodliwe dla jednostki i społeczeństwa.

Zał. 2

„ wszystko jest w porządku ”,

„ mam nad tym pełną kontrolę”,

„wiem, co robię, potrafię kierować swoim życiem”,

„ spróbowałem tylko kilka razy, przecież to niegroźne”,

„ inni też piją”,

„ od marihuany nikt się nie uzależnia”

Załącznik 3 - JAK ODMAWIAĆ

Patrz w oczy	Patrz rozmówcy prosto w oczy, mówiąc: nie, dzięki.
Z humorem	Odmawiając możesz zażartować, to rozładuje sytuację: -Wąchasz? -Nie, dzięki, wolę zapach własnych skarpetek.
Odejdź	Kiedy sytuacja wydaje ci się beznadziejna przejdź do następnego pokoju, po prostu odejdź.
Z wyobraźnią	Zmień temat, udaj chorego, napad kaszlu, zaproponuj coś innego.

Przy odmawianiu zawsze pamiętaj o słowie „NIE”.

Gdy mówisz „nie”, pamiętaj, żeby być:

- asertywnym,
- odważnym,
- zdecydowanym,
- spokojnym,
- pewnym siebie i własnych przekonań,
-

Mówiąc „nie”, nie trzeba być:

- zarozumiałym,
- agresywnym,
- upartym,
- krzykliwym,
- przerażonym,
-

Załącznik 4

Droga Redakcjo!

Piszę do Was, bo sama już nie wiem, co mam robić?

Ostatnio oglądałam program o narkomanii. Mówili o tym, jak można się uzależnić i co się dzieje z człowiekiem, który długo bierze narkotyki. Nie bardzo w to wierze, że po kilku razach może dojść do uzależnienia?! Od 1,5 roku palę od czasu do czasu (na dyskotekach) marihuanę. Nie jestem uzależniona, bo mogę przestać palić w każdej chwili... tylko nie chce mi się. Od miesiąca zaczęłam palić heroinę i tego zaczęłam się bać, ponieważ zauważyłam, że muszę palić coraz częściej, a to przecież ciężki narkotyk. Napiszcie proszę czy jestem uzależniona i co mogę zrobić?

Anka (lat 17)

Droga Redakcjo!

Mój najlepszy kolega pije alkohol. Wiem, że nie robi tego jeszcze codziennie, ale niepokoję się. Coraz mniej czasu spędzamy razem, bo częściej chodzi po osiedlu ze swoimi nowymi kolegami. Proponował mi kiedyś udział w tych swoich spotkaniach oraz piwo. Mówił, że to nic takiego, jednak ja się bałam i stanowczo odmówiłam. Teraz nie ma dla mnie czasu. Ja nie chcę tego robić, bo wiem, że można się wciągnąć. Czy mogę mu pomóc?

Tadek (lat 16)

Droga Redakcjo!

Mam pewien problem.

Niedawno przeprowadziłam się do miasta. Dotychczas mieszkałam w małej miejscowości, w której wszyscy się znali. W nowej klasie, czuje się trochę obco. Koleżanki zaprosiły mnie na dyskotekę. Wśród osób z którymi się bawiłam, większość paliła jakieś papierosy. Mnie też nimi częstowano. Spróbowałam, ale to było jakieś dziwne i źle się czułam. Koleżanki śmiały się i mówiły, że nie umiem palić skręta. Przypuszczam, że to były narkotyki. W szkole pani mówiła, że można się od tego uzależnić. Poradźcie mi, jak pomóc moim nowym koleżankom?

Julia (lat 15)

Kochana Redakcjo!

Wczoraj zauważyłem, że mój starszy brat pali papierosa. Kiedy mnie zauważył, to najpierw go schował, a potem zaczął tłumaczyć, że tak sobie spróbował i żebym nie mówił nic rodzicom. Zapytał też, czy chcę sobie zapalić, a ja stwierdziłem, że mogę spróbować. Nie było w tym nic specjalnego, nie wiem, co mój brat w tym widzi? Czytałem w gazecie, że można się od tego uzależnić. Czy to jest groźne?

Albert (12 lat)

MECHANIZM UZALEŻNIENIA

Osoby uzależnione muszą przyjmować określone substancje, żeby normalnie funkcjonować i nie cierpieć. Robią to, choć jednocześnie niszczą swoje zdrowie, relacje z ludźmi, rodzinę.

Pierwsze spotkanie ze środkami odurzającymi jest zazwyczaj przyjemne: poprawia nastrój, odpręża i dostarcza miłych wrażeń. Gdy ich działanie mija, bez żadnej szkody wraca się do normalnego stanu. Prowadzi to do przekonania o słuszności takiego postępowania i daje złudzenie, że zawsze będzie można je kontrolować.

Powoli może jednak powstać nawyk. Polega on na świadomym dążeniu do zmiany nastroju poprzez spożycie określonego środka chemicznego. Człowiek coraz chętniej uczestniczy w spotkaniach towarzyskich, w takim gronie, które także nie stroni od alkoholu czy narkotyków. Jednak pojawiają się już pierwsze niepokojące sygnały: złe samopoczucie, gdy stan odurzenia mija. Początkowo wspomnienie radosnych chwil wynagradza te fizyczne dolegliwości. Nie pojawiają się jeszcze dolegliwości emocjonalne, powrót do zwykłego stanu psychicznego jest łatwy, a zmiany nastroju przy pomocy środków odurzających są celowo i świadomie planowane.

W następnym etapie okazuje się, że pozostając w stanie odurzenia, człowiek zrobił coś, czego świadomie nigdy by nie chciał, np.: obraził przyjaciół, kogoś pobił, zgubił coś ważnego albo zniszczył. Pojawiają się obok dolegliwości fizycznych także koszty emocjonalne (np. wstyd), które w miarę rozwoju uzależnienia będą się nasilały. Jest to niezbity dowód, że mamy do czynienia z uzależnieniem, chociaż zainteresowany najczęściej temu zaprzecza.

Występują drastyczne zmiany osobowości dokonujące się bez świadomości uzależnionego. W tej fazie pojawiają się przykre uczucia - wstyd, zażenowanie i poczucie winy stają się nie do wytrzymania, dlatego chory włącza mechanizm obronny i wypiera je ze świadomości. Takie tłumienie uczuć doprowadzi do zerwania kontaktów z najbliższymi. Człowiek wymyśla coraz to nowe usprawiedliwienia swojego postępowania, ratując własne poczucie godności. Niezadowolenie z siebie przechodzi u niego w stan chroniczny.

Jednocześnie chory zmienia swój styl życia – całkowicie podporządkowuje go nałogowi. Traci kontrolę nad własnym zachowaniem. Mogą pojawić się nawet myśli samobójcze, gdyż chory blokuje swe negatywne emocje. W rezultacie pozostaje w ciągłej depresji. Następuje równocześnie fizyczne wyniszczenie organizmu.

Uzależnienia można jednak leczyć. Pomocy należy szukać w poradniach psychologicznych oraz w specjalistycznych oddziałach szpitalnych, w klubach Anonimowych Alkoholików, w placówkach Monaru. Leczenie polega na przyznaniu się przed samym sobą do choroby, jaką jest uzależnienie oraz nauczeniu się nowych zachowań w sytuacjach, które dotąd wywoływały potrzebę odurzenia, wypracowaniu nowego stylu życia oraz uruchomieniu mechanizmów obronnych.

Oznaczenie scenariusza: I.9.8

Temat zajęć: Jak radzić sobie ze stresem?

- umiejętność zagospodarowanie czasu wolnego,
- sport.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6.

Cel ogólny: zapoznanie uczniów z konstruktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem.

Cele szczegółowe:

- pomoc w zrozumieniu istoty i przyczyn stresu,
- poznanie różnych technik antystresowych,
- rozumienie konieczności przeciwstawiania się niekorzystnym wpływom różnych osób i sytuacji,
- dostrzeganie wpływu stresu, któremu ulegamy, na stosunki międzyludzkie i własne zdrowie,
- zwiększenie samoświadomości na temat czynników wpływających na samopoczucie,
- rozwijanie koncentracji, zmniejszanie napięcia, wyciszanie.

Pomoce dydaktyczne:

Kartki „Mój sposób na stres”, czyste kartki do pracy indywidualnej, czysta plansza, kredki, plansza „Racjonalne gospodarowania czasem”, magnetofon i płyta z muzyką relaksacyjną.

Metody pracy:

- miniwykład,
- aktywizujące,
- burza mózgów.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie grupy, przedstawienie tematu i celu zajęć.			5	
2.	Ćwiczenie wstępne. Na zakończenie ćwiczenia można zadać uczestnikom następujące pytania: <ul style="list-style-type: none">– jak czuliście się jako osoby ścigane?– jak czuliście się jako osoby ścigające?– jakie myśli towarzyszyły osobom ściganym?– jakie myśli towarzyszyły osobom ścigającym?	„Ulice i ścieżki” <ul style="list-style-type: none">– Uczniowie stają w rzędach, po kilka osób w każdym,– na hasło „ulice” uczniowie wyciągają ręce i dotykają stojących obok, tworząc w ten sposób ulice,– na hasło „ścieżki” uczestnicy robią obrót w prawo i wyciągniętymi rękoma dotykają stojących obok,– wybieramy dwie osoby, które będą gonić się po ulicach i ścieżkach.– na hasło „ulice” lub „ścieżki” uczniowie odpowiednio się ustawiają. Ćwiczenie powtarzamy z udziałem innych uciekinierów i goniących.		15	Prowadzący może odwołać się do sytuacji ucieczki albo walki.

3.	Część główna	Ćwiczenie pierwsze: „skojarzenia”. Uczestnicy zajęć metodą burzy mózgów podają skojarzenia ze słowem „stres”.	– Karton, – kolorowe pisaki.	10	Są one zapisywane na kartonie kolorowym pisakiem.
4.	Prowadzący przytacza definicję pojęcia „stres” i wiesza ją na planszy w widocznym miejscu.	Ćwiczenie drugie: tworzymy definicję pojęcia stres. W 3-4 grupach uczniowie tworzą definicję pojęcia „stres”, które są prezentowane przez liderów grup.	– Zał.1.	10	
5.	Nauczyciel rozdaje uczniom przygotowane kartki papieru z narysowanym kołem, informując jednocześnie, że koło należy podzielić wpisami: „Jaki pozytywny jest sposób radzenia sobie ze stresem każdego z uczestników?”. Następnie prosi uczniów o przyklejenie kartek na wspólnej planszy. Przystępuje do omówienia planszy.	Ćwiczenie trzecie: „Mój sposób na stres” – praca indywidualna. Uczestnicy podają różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, wymieniają różne sposoby radzenia sobie ze stresem i oceniają ich skuteczność z własnego punktu widzenia.	– Kartki, – ołówki, – plansza.	15	
6.	Miniwykład „Radzenie sobie ze stresem”.		– Zał. 2.	10	
7.	Nauczyciel proponuje uczniom zajęcie się jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem, jakim jest gospodarowanie czasem. Prosi uczniów, aby przypomnieli sobie, co robią każdego dnia i opisali na kartkach swój dzień z podaniem czasu trwania poszczególnych czynności. Po zakończeniu nauczyciel omawia pracę uczniów i zachęca do dyskusji. Proponuje, aby wspólnie opracować rozkład dnia.	Ćwiczenie „Gospodarowanie czasem”. Uczniowie wypełniają na podstawie własnych opisów dnia tabelę podzieloną na trzy kategorie: – zajęcia związane z higieną, jedzeniem, spaniem i obowiązkami domowymi, – zajęcia związane ze szkołą, – czas wolny.		15	Uczniowie zostają podzieleni na trzy lub cztery grupy. Przedstawiciel grupy prezentuje zebrany materiał. Nauczyciel może zaproponować, aby wspólnie ułożyć rozkład dnia z racjonalnie zagospodarowanym czasem.
8.	Część końcowa. Nauczyciel prosi uczniów o przyjęcie wygodnej pozycji, zamknięcie oczu, wyobrażenie sobie czegoś miłego i włącza muzykę.	Ćwiczenia relaksujące.		5	

Załącznik 1.

Definicja stresu:

„Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki, a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie”.

Charles Spielberger, Melbourne 1979.

Załącznik 2.

Miniwykład prowadzącego

Synonimami pojęcia stresu są: napięcie, mobilizacja, a jego przeciwieństwem odprężenie, relaks. Stres więc większości ludziom jawi się jako bardzo nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przykrymi zjawiskami, przeżyciami i trudnościami życia codziennego.

Psychologowie to pojęcie ujmują szerzej, jako stan mobilizacji organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Kłopoty pojawiają się wtedy, gdy zbyt dużo bodźców zaczyna działać na nas jednocześnie. Pojawiają się wtedy objawy fizjologiczne, w sferze psychiki, zachowań, o jakich mówiliśmy wcześniej.

Istnieją listy czynników wywołujących największe stresse (śmierć bliskiej osoby, strata pracy, rozwód, choroby, zawarcie małżeństwa, urlop). Jednak pogorszenie samopoczucia może wystąpić wtedy, gdy pojawiają się trudności mniej istotne, ale za to codzienne, np.: nadmiar obowiązków, kłopoty finansowe itp.

Musimy więc pamiętać, że stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Brak bodźców, zupełny brak stresów działa na jednostkę demobilizująco. Człowiek źle się czuje nie tylko wtedy, gdy jest napięty, ale także wtedy, gdy jest znudzony, apatyczny. Najlepiej zaś człowiek czuje się i funkcjonuje przy optymalnym poziomie stresu.

Współczesne czasy stawiają przed ludźmi mnóstwo wyzwań. Nie da się uniknąć stresów, musimy więc nauczyć się z nim żyć i bronić przed jego niszczącymi skutkami. Trzeba nauczyć się radzić sobie ze stresem.

Specjaliści zalecają przede wszystkim ruch i relaks oraz racjonalne gospodarowanie swoim czasem.

Oznaczenie scenariusza: I.9.9

Temat zajęć: Wskazywanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu. Świat bez przemocy

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6.

Cel ogólny: uświadomienie uczniom wartości życia bez stosowania przemocy.

Cele szczegółowe:

- rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie,
- ukazanie uczniom związku pomiędzy osobistym zaangażowaniem w pracę grupy a efektami tej pracy,
- zachęcenie uczniów do zorganizowania wernisazu własnych prac po powrocie z obozu podczas wywiadówki.

Pomoce dydaktyczne:

duże arkusze papieru, mazaki, kredki, farby, pędzle, kolorowe gazety, linijki, nożyczki, klej, długopisy, kartki.

Metody pracy:

- uzupełnianie zdań,
- burza mózgów,
- praktyczne działanie,
- prezentacje,
- wystawki,
- pogadanka podsumowująca.

Formy pracy:

- zbiorowa,
- grupowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć			5	
3.	Uzupełnianie zdań	Uczniowie proszeni są o dokończenie za pomocą pięknego wyrażenia zdań: „Świat bez przemocy jest jak...”, „Świat bez przemocy jest...”.		10	Wszystkie pomysły zapisywane są na papierze.
4.	Burza mózgów	Uczniowie w 4-5-osobowych grupach wymyślają hasła nawołujące do życia bez stosowania przemocy.		5	
5.	Klasyfikacja	Uczniowie w grupach dokonują wyboru najlepszego ich zdaniem hasła.		5	
6.	Praktyczne działanie	<p>Plakaty</p> <p>Uczniowie, wykorzystując dowolną technikę plastyczną (rysowanie, malowanie, wycinanie, wydzieranie, itp.), wykonują plakat ilustrujący wybrane hasło.</p> <p>Wierszyki</p> <p>Zadaniem uczniów jest ułożenia wierszyków, które nawiązują do treści haseł i plakatów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Duże arkusze papieru, – mazaki, – kredki, – farby, – pędzle, – kolorowe gazety, – linijki, – nożyczki, – klej, – długopisy, – kartki. 	45	
7.	Prezentacje	Poszczególne zespoły prezentują na forum grupy efekty swojej pracy.		15	
8.	Pogadanka podsumowująca	Zachęcanie uczniów do życia zgodnego z wymyślonymi hasłami. Zaproponowanie uczniom zorganizowania wernisażu ich prac pod wspólnym tytułem „Świat bez przemocy” podczas wywiadówki.		5	

Oznaczenie scenariusza: I.9.10

Temat zajęć: Kształtowanie odpowiedzialności za własne życie. Prawa jednostki.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6.

Cel ogólny: uświadomienie i określenie sobie własnych praw.

Cele szczegółowe:

- zna strategię odmawiania,
- umie obronić się przed naciskiem otoczenia,
- wie, na czym polega zachowanie asertywne, agresywne, uległe,
- rozwija poczucie własnej wartości.

Pomoce dydaktyczne:

arkusz papieru.

Metody pracy:

- rozmowa,
- dyskusja,
- inscenizacja.

Formy pracy:

- praca indywidualna,
- praca grupowa,
- praca z tekstem,
- praktyczne działanie.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć			5	
3.	Wprowadzenie. Nauczyciel prosi uczniów, aby usiedli w kręgu. Rozmawia z nimi na temat poszczególnych zachowań. Prosi uczniów, aby podali po dwa przykłady zachowań agresywnych, uległych oraz asertywnych.	Każdy uczeń otrzymuje table (załącznik 1), które zawierają podstawowe informacje o zachowaniach agresywnych, uległych oraz asertywnych.	– Zał. 1.	20	
4.	Nauczyciel prosi uczniów, aby wspólnie zastanowili się nad tym, czym są prawa człowieka i skąd się biorą.	Zapisują wnioski na dużym arkuszu papieru.	– Arkusz papieru.	10	
5.	Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki papieru i prosi, aby na górze wpisali niedokończone zdanie: Jako człowiek mam prawo...	Uczniowie uzupełniają zdanie, wpisując własne prawa, które im przysługują.		10	
6.	Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczestników na grupy 4-osobowe. Prosi, aby na podstawie indywidualnych arkuszy, każda grupa sporządziła wspólną listę praw.			15	
7.	Forum	Na forum, poszczególne grupy prezentują swoje listy praw.		15	W przypadku wątpliwości można poprosić o komentarze i uzasadnienie.
8.	Podsumowanie. Nauczyciel zapoznaje uczniów z prawami asertywności. Nauczyciel prosi uczniów, aby odpowiedzieli na pytania: – W jaki sposób oceniają przeprowadzone zajęcia? – Co najbardziej podobało im się na lekcji, a co najmniej?	Uczniowie siedzą w kręgu - załącznik „Twoje prawa asertywności”.	– Zał.2.	10	Można wykorzystać podane w załączniku „Twoje prawa asertywności”.

Zał. 1.**Rodzaje zachowań**

AGRESYWNOŚĆ	ULEGŁOŚĆ	ASERTYWOŚĆ
<p>Zachowania:</p> <p>Bronimy własnych praw, lekceważąc prawa innych.</p> <p>Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając.</p> <p>Nie słuchamy innych.</p> <p>Podejmujemy decyzje, nieuwzględniające praw innych.</p> <p>Przyjmujemy postawy wrogie.</p>	<p>Zachowania:</p> <p>Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać.</p> <p>Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć.</p> <p>Zachowujemy się nieuczciwie – nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów.</p>	<p>Zachowania:</p> <p>Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych.</p> <p>Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia.</p> <p>Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.</p>
<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Ja tak uważam, a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej.</p> <p>Takie są moje odczucia, twoje się nie liczą.</p> <p>Tak oto wygląda ta sytuacja, nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz.</p>	<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę.</p> <p>Liczą się twoje odczucia, a nie moje.</p> <p>Ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację.</p>	<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Takie jest moje zdanie.</p> <p>Tak to odczuwam.</p> <p>Tak oto widzę tę sytuację.</p> <p>Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz, może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje.</p>

Załącznik 2.

„Twoje prawa asertywności”

Jako człowiek masz prawo:

1. Sam ustalać swoje cele i podejmować decyzje.
2. Być traktowanym z szacunkiem.
3. Posiadać i wyrażać własne opinie i odczucia.
4. Odpowiadać „nie” na prośby.
5. Prosić o różne rzeczy.
6. Popęłniać błędy.
7. Zachowywać się asertywnie.
8. Nie zachowywać się asertywnie.
9. Zmieniać zdanie.
10. Zastanawiać się.

IX. Zalecana literatura

- Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole*, pod red. Woynarowskiej B., Warszawa 2006, zeszyt 10-11.
- Gajewska G., Szczęsna A., Doliński., *Teoretyczno-Metodyczne Aspekty Wychowania*, Zielona Góra 2003.
- Gaś Z. B., *Profilaktyka uzależnień*, Warszawa 1993.
- Gaś Z. B., *Profilaktyka w szkole, w: Zapobieganie uzależnieniom uczniów*, Warszawa 1997.
- Gruszka M., Janiak I., Prarat J., *Scenariusze godzin wychowawczych*, Gdańsk 2003.
- Grzelak J., Sochocki M. (red.), *Ewaluacja profilaktyki problemów dzieci i młodzieży*, Warszawa 2001.
- Jachimka M., *Scenariusze lekcji wychowawczych*, 1997.
- Pasek M., *Narkotyki przy tablicy*, Warszawa 2002.
- Promocja Zdrowia*, pod red. Karskiego J.B., Warszawa 1999.
- Portmann R., *Gry i zabawy kształtujące pewność siebie*, Kielce 2004.
- Portmann R., *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Kielce 2005.
- Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2008.
- Woynarowska B., Sokołowska M., (red), *Szkoła Promująca Zdrowie – doświadczenia dziesięciu lat*, Warszawa 2000.
- Zabawy w chustkę*, pod red. Wasilak A., 2002.