



# BEZPIECZNE DZIECKO



Honorowy  
Patronat  
Prezydenta  
Miasta Płocka

SCENARIUSZ ZAJĘĆ:

## MÓWIĘ - „NIE”

**Cel zajęć:** dyskusja na temat uzależnień jako negatywnego zjawiska społecznego, umiejętność radzenia sobie z presją grupy, rozwijanie umiejętności skutecznego mówienia NIE

**Czas trwania:** 1 godzina lekcyjna

**Odbiorcy:** uczniowie klas IV-VI szkół podstawowych, gimnazjum, ponadgimnazjalnych

**Metody:** burza mózgów, dyskusja, praca w małych grupach

**PARTNERZY PROGRAMU:**





# BEZPIECZNE DZIECKO



Honorary  
Patronat  
of the Mayor  
of Płock

**Pomoce:** kartki papieru, długopisy, tablica i kreda

## Przebieg zajęć:

### 1. Otwarcie – 5 min.

- powitanie
- przedstawienie siebie, tematu i celu zajęć
- wspólne ustanowienie zasad obowiązujących na zajęciach

### 2. Burza mózgów – od czego można się uzależnić i jak

#### to uzależnienie wpływa na nasze życie – 10 min.

- prowadzący zadaje pytanie uczniom  
- Od czego można się uzależnić?;
- wypowiedzi uczniów są zapisywane na tablicy (np.: alkohol, papierosy, narkotyki, komputer, słodycze, jedzenie, itp.);
- następnie prowadzący prosi uczniów aby wskazali jak wymienione przez nich uzależnienia wpływają na życie człowieka (na naukę, zdrowie, kontakty z rodziną i znajomymi, pracę itp.)

## PARTNERZY PROGRAMU:





# BEZPIECZNE DZIECKO



Honorary  
Patronage  
of the  
Mayor of Płock

## 3. Praca w grupach, dyskusja – powody sięgania po środki uzależniające – dlaczego ludzie nie odmawiają? – 10 min.

- prowadzący dzieli klasę na 3-4 grupy
- każda grupa wybiera swojego przedstawiciela
- grupy, w drodze dyskusji, odpowiadają na pytanie: jakie są powody sięgania przez ludzi po środki uzależniające? Z jakich powodów ludzie nie potrafią odmówić gdy ktoś oferuje im środki uzależniające ; każda grupa zapisuje swoje pomysły na kartce
- prowadzący prosi przedstawicieli grup o odczytanie pomysłów i zapisuje je na tablicy
- prowadzący zastanawia się wspólnie z klasą, które z tych przyczyn są dla nich najważniejsze, a także ukazanie, iż powody dla których ludzie nie potrafią odmówić są niewspółmierne do strat wyrządzonych przez uzależnienie.

## 4. Dyskusja, praca w grupach – sposoby skutecznego odmawiania – 30 min.

- Prowadzący pyta uczniów, czy umiejętność odmawiania przydaje się tylko w przypadku środków uzależniających? Czy byli kiedykolwiek namawiani do zrobienia czegoś

**PARTNERZY PROGRAMU:**





# BEZPIECZNE DZIECKO



Honorary  
Patronat  
President of  
City of Płock

wbrew własnej woli np.: do wagarów lub innych czynności na które nie mieli ochoty, ale bali się odmówić?

Czy łatwo jest odmówić? – krótka dyskusja

- Uczniowie w tych samych grupach odpowiadają na pytanie: jakie są sposoby skutecznego odmawiania gdy ktoś namawia do spróbowania narkotyku, namawia na wagary, zachęca do zapalenia papierosa lub wypicia alkoholu.
- Grupy przedstawiają swoje propozycje
- Prowadzący prosi każdą z grup o zaprezentowanie najlepszego, ich zdaniem, sposobu odmowy. Następnie z każdej grupy wybierana jest jedna osoba która będzie „namawiana”.

Wybrane osoby wychodzą poza z klasy, w tym czasie grupy przygotowują się wybierając „strategię” namowy np. groźbą, krzykiem, „na przyjaźń”

Każda grupa prezentuje scenkę, która jest następnie omawiana przez prowadzącego wraz z całą klasą –

(czy udało się grupie namówić wybraną osobę, jakie metody stosowała grupa, a jakie osoba namawiana)

- prowadzący podsumowuje dokonane prezentacje, wskazuje postawy: uległa, agresywna, asertywną i wskazuje ich wady i zalety.

**PARTNERZY PROGRAMU:**





# BEZPIECZNE DZIECKO



Honorowy  
Patronat  
Prezydenta  
Miasta Płocka

- Prowadzący wypisuje na tablicy sposoby odmawiania oraz uzupełnia je o niżej wymienione (te których nikt nie wymienił)

Po prostu powiedz NIE

Odejdź

Zażartuj

Powiedz komplement

Zignoruj

Podaj powód dla którego mam to zrobić

Rzuć wyzwanie

Zmień temat

Oburz się

Zaproponuj coś lepszego

## 5. Zakończenie – 5 min.

- podsumowanie zajęć
- odpowiedzi na pytania
- podziękowanie za udział w zajęciach.

**PARTNERZY PROGRAMU:**

