



<b>Data</b>	31.03.2020														
<b>Imię i nazwisko nauczyciela</b>	Anna Mikuś														
<b>Temat zajęć</b>	<b>Uzależnienia są groźne</b>														
<b>Cele lekcji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przypomnę sobie, na czym polega uzależnienie i które substancje je wywołują;</li> <li>- dowiem się, jaki jest ich wpływ na stan naszego organizmu;</li> <li>- przeanalizuję sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.</li> </ul>														
<b>NaCoBeZu:</b> - na co należy zwrócić uwagę? - co jest najważniejsze? - co należy zapamiętać?	<p>Po dzisiejszej lekcji będziesz znał/znała skutki uzależnień. Zwróć uwagę na to, jaki wpływ mają środki uzależniające na niektóre narządy organizmu człowieka. Przypomnisz sobie, na czym polegają asertywne zachowania. Zapamiętaj, które ryzykowne działania mogą prowadzić do uzależnienia.</p>														
<b>Przebieg lekcji</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dzień dobry, podczas dzisiejszej lekcji przypomnisz sobie zagadnienia, które omawialiśmy wcześniej – podczas realizacji tematyki związanej z programem profilaktycznym „<b>Bieg po zdrowie</b>”, a także poznasz kilka nowych informacji na temat uzależnień i sposobów radzenia sobie z nimi. <u>Proszę, zapisz w zeszycie temat i cele lekcji.</u></li> <li>2. Jak pamiętasz, <b>uzależnienie</b> to „niemożliwe do opanowania pragnienie ponownego zażycia niektórych substancji”, np. zapalenie papierosa, zażycie kolejnej dawki narkotyku, czy wypicie kolejnej porcji alkoholu. Na jednej z wcześniejszych lekcji omawialiśmy przeprowadzone przez Was wywiady dotyczące palenia papierosów. Wtedy dowiedzieliście się, że uzależnienie jest chorobą, a dym tytoniowy szkodzi także ludziom niepalącym.</li> <li>3. Przeanalizuj teraz informacje zawarte w podręczniku na str. 130 „<b>Skutki picia alkoholu i palenia tytoniu</b>”, a następnie spróbuj ustalić, na jakie układy organizmu człowieka wpływają omawiane substancje uzależniające. W tym celu uzupełnij tabelę (<u>ustnie; nie przepisuj jej</u>).</li> </ol> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">Układ nerwowy</th> <th style="width: 20%;">Układ krwionośny</th> <th style="width: 20%;">Układ pokarmowy</th> <th style="width: 20%;">Układ rozrodczy</th> <th style="width: 20%;">Układ oddechowy</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 30px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Kolejne substancje uzależniające to <b>narkotyki</b>, które mogą występować w różnych postaciach (jako leki, słodycze, proszki, specjalne papierosy czy substancje do wążania). Wszystkie są bardzo groźne, bo powodują wyniszczenie organizmu, a nawet śmierć. Sprawdź, na które narządy człowieka działają najbardziej? (<u>odpowiedz ustnie</u>). Podpowiedzi poszukaj w podręczniku na str. 132.</li> <li>5. Podobnie niebezpieczne dla zdrowia są <b>napoje energetyzujące</b>, gdyż zawierają substancje pobudzające oraz dużo cukru. Zbyt duże dawki tych substancji mogą powodować duże konsekwencje zdrowotne, dlatego przede wszystkim dzieci i młodzież powinny z nich zrezygnować.</li> <li>6. Przypomnij sobie, na czym polega <b>asertywne zachowanie</b>, czyli takie, kiedy potrafisz odmawiać bez poczucia winy, bez ranienia innych swoim słowem i czynem, ale jednocześnie pozostajesz przy swoim</li> </ol>					Układ nerwowy	Układ krwionośny	Układ pokarmowy	Układ rozrodczy	Układ oddechowy					
Układ nerwowy	Układ krwionośny	Układ pokarmowy	Układ rozrodczy	Układ oddechowy											

	<p>zdaniu. Spróbuj teraz wykonać <u>pisemnie</u> zad. 4 ze str. 82 w zeszytcie ćwiczeń. Jeśli nie pamiętasz dokładnie, jak należy się asertywnie zachowywać, zajrzyj do podręcznika na str. 133. Tam krok po kroku opisano takie zachowanie.</p>
<p><b>Ewaluacja (informacja zwrotna)</b></p>	<p><u>Nadszedł czas na podsumowanie lekcji. Sprawdź, czy potrafisz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienić co najmniej 3 substancje uzależniające;</li> <li>-podać 5 narządów, na które mogą mieć wpływ substancje uzależniające;</li> <li>-asertywnie odmówić komuś, kto namawia Ciebie do palenia papierosów;</li> <li>-podać skutek nadmiernego spożywania napojów energetyzujących.</li> </ul> <p>- <b>SAMOOCENA:</b> gdybyś miała/miał ocenić dziś swoją pracę pod względem zaangażowania, to jaka by to była ocena w skali 1 do 6?</p>
<p><b>Zadania/ ćwiczenia które należy przesłać nauczycielowi</b></p>  <p><b>Te zadania będą podlegały ocenie</b></p>	<p><b>Zadanie:</b> Zastanów się i napisz, dlaczego <b>uzależnienie od korzystania z urządzeń elektronicznych</b> (typu komputer, telefon komórkowy) jest chorobą, którą należy leczyć.</p> <p>Forma pracy dowolna. Możesz wykonać zdjęcie tego, co napisałeś/napisałaś w zeszytcie i przesłać na mój adres: <a href="mailto:anna.mikus@kliniska.edu.pl">anna.mikus@kliniska.edu.pl</a> lub możesz napisać odpowiedź w e-dzienniku.</p> <p><b>Zadanie dla chętnych:</b> Podaj przykłady zachowań asertywnych.</p> <p><b>UWAGA!</b> Przesyłamy tylko te zadania, które znajdują się we wskazanym wierszu tabeli. Nie trzeba przysyłać zdjęć z zeszytów i ćwiczeń. Wierzę Wam, że je wykonujecie. Sprawdzimy je po powrocie do szkoły.</p>
<p><b>UWAGI</b></p>	<p><b>Czas na wykonanie zadań:</b> 31.03.2020 – 07.04.2020 <i>Życzę miłej pracy!</i></p>

**ANALIZA PRAC PRZESŁANYCH PRZEZ UCZNIÓW (cz. 1)**

*Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy przestali swoje odpowiedzi do zadań. Niektóre prace jeszcze ciągle do mnie napływają. Cieszę się, że dajecie radę. Zadania wykonaliście prawidłowo. Brawo! Pamiętajcie zawsze o tym, aby się podpisać pod przesłaną pracą.*