

TEMAT 1: Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne. (05.06.2020r)

1. Doskonale zdajemy sobie sprawę z UZALEŻNIENÍ w naszym życiu.
2. Wiemy jak wygląda człowiek uzależniony.
3. Często brzydzimy się i wyśmiewamy z osoby uzależnionej.
4. Ale czy my również nie jesteśmy uzależnieni? Wprawdzie nie od używek (tak myślę), o których dzisiaj porozmawiamy, ale od MULTIMEDIÓW (telewizor, komputer- Internet, gry, telefon).
5. Dobrze by było, abyśmy się przez chwilę zastanowili- jak wiele naszego czasu zabierają nam te sprzęty.
6. My jednak dzisiaj skupimy się na innym uzależnieniu.
7. Innym zagrożeniem, które początki ma w młodym wieku jest- **EKSPERYMENTOWANIE Z UŻYWKAMI!!!**
8. Co zaliczamy do używek, w wyniku których możemy stracić kontrolę nad sobą i własnym życiem?
9. Otóż do takich substancji, od których łatwo się uzależnić, zaliczamy:
 - papierosy,
 - alkohol,
 - narkotyki,
 - dopalacze.
10. Młody wiek, koledzy, brawura- wszystko to kusi, aby dorównać INNYM- WAŻNYM w naszym otoczeniu.
11. Często wszystko zaczyna się niewinnie: papieros, później dla odwagi i dobrej zabawy- „trawka”, dodamy alkohol (może na początek piwo, a następnie coś mocniejszego) i **ZABAWA SIĘ ROZKRĘCA®**
12. Jeżeli towarzystwo nam odpowiada; odpowiada nam też forma spędzania wspólnie czasu- to do początku problemów już całkiem blisko.
13. Prawda jest taka, że po jednym „wesołym weekendzie” się nie kończy.
14. Okazji może być wiele, aby się napić lub zażyć narkotyki czy dopalacze: urodziny, zakończenie roku szkolnego z promocją do następnej klasy, podwyżka w pracy, nowy zakup itd.
15. W pewnym momencie możemy obudzić się w zupełnie innej rzeczywistości, bo:
 - starych kolegów już nie ma (poszli po rozum do głowy i się opamiętali),
 - my jesteśmy bez pracy- bo szef nas wyrzucił (nie byliśmy solidni),
 - często bez dachu nad głową, brudni, schorowani i bez celu w życiu
 - bez rodziny (bo mieli nas już dość),
 - wpadliśmy w środowisko przestępcze i nawet nie wiemy kiedy zaczęliśmy kraść, braliśmy udział w bójkach,
 - mam dziecko- nie wiem z kim (byłam nietrzeźwa na dyskotecę i stało się)

- za „działkę” zaczęłam się prostytuować- a byłam taką ładną, mądrą dziewczyną.

16. A trzeba sobie uświadomić, że:

WSZYSTKO JEST DLA LUDZI, ALE UMIAR, TO NAJLEPSZY PIONIZER W ŻYCIU.

17. Dziwi nas to? Dlaczego? Przecież:

- jeżeli będziemy za dużo jedli- to będziemy otyli i będziemy chorowali;
- jeżeli będziemy nadużywać alkohol czy narkotyki (dopalacze)- to staniemy się alkoholikami, narkomanami- też schorowanymi;
- Jeżeli będziemy drastycznie ograniczali spożywanie posiłków- to umrzemy z głodu.

DLATEGO TAK WAŻNY W ŻYCIU JEST UMIAR I ROZSADEK☺

18. Ważne jest, abyśmy zadali sobie pytanie:

CZEGO JA W ŻYCIU CHCĘ? JAK WIDZĘ SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ? CO CHCĘ OSIAGNĄĆ? NA CZYM MI ZALEŻY?

19. Te i inne poważne pytania powinny uświadomić nam, że wiele w naszym życiu zależy właśnie od nas!!!

TO MY JESTESMY ŻEGLARZEM I OKRĘTEM NASZEGO ŻYCIA- SAMI WYTYCZMY SOBIE CELE!!!

20. Najważniejsze, aby nie zmarnować swojej przyszłości i dać sobie szansę **BYĆ SZCZĘŚLIWYM I SPEŁNIONYM CZŁOWIEKIEM☺**

21. Pamiętajmy, używki nie mogą **ZAWŁADNĄĆ NASZYM ŻYCIEM!** Sami miejmy nad nim kontrolę.

WAŻNE:

Alkohol, narkotyki czy dopalacze- to środki silnie uzależniające; często prowadzą do szybkiej śmierci!!!

Alkohol i brawura





Wstyd i niechęć przechodniów



Czy tak planowałem/łam, że będzie wyglądało moje życie?



Zad. domowe

Dla chętnych proponuję filmy: pt. "Narodziny gwiazdy" i „Amy”- pokazują, że można osiągnąć w życiu bardzo dużo, ale uzależnienie pochłania nas bez reszty, nie pozwalając cieszyć z tego co mamy.

TEMAT 2: Uzależnienia behawioralne. (05.06.2020r)

1. Media, to obecnie taka sfera naszego życia, która zabiera nam dużo wolnego czasu.
2. Wspomnieliśmy o tym na poprzedniej lekcji, mówiąc o uzależnieniach typu: papierosy, alkohol, narkotyki czy dopalacze.
3. Zamiast poczytać fajną książkę lub iść pograć w piłkę, pojeździć na rowerze- wolimy siedzieć w domu przed komputerem, telewizorem- konsola czy z telefonem w ręku, przeglądać strony w internecie.
4. Takie zachowanie:
 - uzależnienia- a to bardzo niebezpieczne zjawisko;
 - powoduje problemy zdrowotne (otyłość, problemy z postawą ciała);
 - wbrew przypuszczeniom- otępia- nabieramy umiejętności tylko w ograniczonym zakresie;
 - problemy z koncentracją i z nauką szkolną;
 - psuje bezpośrednie relacje między ludźmi
5. Pamiętajmy, że grać można, ale przy wszystkich swoich zaletach- gry interaktywne stanowią pewne niebezpieczeństwo.
6. Często jest to: **ZABIJACZ CZASU**.
7. Dobrze wiemy, że sprawia wam to przyjemność, daje radość oraz satysfakcję.
8. Jednak, nie wszystko co daje takie odczucia- jest dla nas dobre i bezpieczne, jeżeli korzystamy z tego przez dłuższy czas.
9. Dlatego tak ważne jest umiejętnie i mądrze korzystać z różnych interaktywnych propozycji; a przede wszystkim umiejętnie dysponować czasem.
10. Jeżeli już musimy, to wybierajmy gry, które czegoś nas nauczą, dowiemy się interesujących rzeczy, które później możemy wykorzystać na lekcjach, czy chwalić się swoją wiedzą przed kolegami..
11. Są gry komputerowe, które wyrabiają:
 - refleks,
 - umiejętność podejmowania szybkich decyzji,
 - uczyć planowania,
 - pogłębiają koncentrację i zdolność skupienia się na wykonywanych czynnościach,
 - dostarczają silnych przeżyć.
 - Zainteresowania- nie nudzimy się przy nich,
 - wzbogacają wyobraźnię,
 - pomagają w nauce języków.
12. Istnieje szeroki wachlarz propozycji: gry wojenne, strategiczne, sportowe, edukacyjne czy przyrodnicze.
13. Ale pamiętajmy- **WSZYSTKO Z UMIAREM!!!**

14. Z pewnością dużym ograniczeniom powinien być poddany: INTERNET!
15. Zawiera on mnóstwo ciekawych dla młodego człowieka stron, ale jednocześnie niedostosowanych wiekowo (brutalnych, z błędną wiedzą), czego Wy nie potraficie jeszcze zweryfikować.
16. Istnieją badania, które mówią, że przeciętny gracz poświęca elektronicznej rozrywce aż **13 godzin** tygodniowo!!!
17. Są już przypadki tak silnego uzależnienia, gdzie młodzi ludzie umarli przed komputerem☹
- 18. Miejcie więc kontrolę nad czasem spędzonym przed komputerem- w sieci lub przed grą. Nie powinniście grać dłużej niż 1-2 godziny dziennie. Stosujcie zasadę: najpierw obowiązki, potem komputer.**
19. Ważne jest również to, żeby zdawać sobie sprawę z tego, że świat przedstawiany w grach, to „świat wirtualny”- **JEST FIKCYJNY!!! TO NIE JEST PRAWDA!!!**
20. Bohaterowie nie są prawdziwi, a ich odwaga, przygody, pobicia- nie dzieją się naprawdę. **NIE PRÓBUJMY ICH NAŚLADOWAĆ!!! To niebezpieczne ☹**
21. Natomiast sam Internet- to skarbnica tak jak już wspomnieliśmy) nie zawsze fachowej wiedzy.
22. Uczmy się wyszukiwać w Internecie wiadomości pisane czy przedstawiane przez fachowców, ludzi, którzy znają daną tematykę.
23. Internet ma nieograniczone możliwości- **NIE ZATRAĆMY SIĘ W NIM☹**
24. Pamiętajmy, że najlepiej i wszechstronnie rozwijamy się przebywając z drugim człowiekiem, a nie z **MASZYNĄ!**
25. **I ważne-** wszystko co opublikujecie w sieci- tam zostaje. Nie ważne czy będzie to coś fajnego czy coś, czego będziecie się w przyszłości wstydzić.
NIC NIE ZNIKA!!!



Zad. domowe

Zastanów się i zapisz w zeszycie, w notesie, na kartce- jakie gry lubicie najbardziej.

Przez tydzień notuj- ile czasu spędzasz przed komputerem, telefonem czy telewizorem.

Poniedziałek: ...

Wtorek: ...

itd.