

NARZĘDZIOWNIK

NAUCZYCIELSKI



ForumLiderow.eu



MAŁOPOLSKIE FORUM MŁODZIEŻOWYCH LIDERÓW



projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego



www.ForumLiderow.eu

Instytut Rozwoju Społecznego
www.irs.edu.pl e: irs@irs.edu.pl

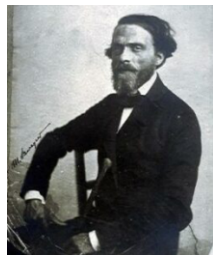
PATRONI ROKU 2021 USTANOWIENI PRZEZ SEJM RP



KRZYSZTOF KAMIL
BACZYŃSKI



STANISŁAW
LEM



CYPRIAN KAMIL
NORWID



TADEUSZ
RÓŻEWICZ



KARD. STEFAN
WYSZYŃSKI



ROK KONSTYTUCJI
3 MAJA

W profilaktyce niedostosowania społecznego chodzi o to, aby uzupełniać braki i stwarzać przestrzeń do optymalnego rozwoju. Aby Jaś stawał się szczęśliwym Janem.

Na szczęście nie zawsze to się udaje.

Oczywiście powyższe zdanie jest prowokacją. Prowokacją do odrzucenia nieskutecznych schematów.

Gdybyśmy każdego Jasia mogli uczynić szczęśliwym Janem, byłoby to znakiem, że mamy magiczną różdżkę lub nie ma już Jasiów - wolnych ludzi lecz sami Jasie-roboty.

Niepowodzenia w profilaktyce często są sygnałem, że nie znaleźliśmy drogi do wejścia w prawdziwą relację z Jasiami. Nie jest to zarzut, raczej stwierdzenie, a może pytanie: Gdzie jest bariera, która uniemożliwia wzbudzenie pragnienia dobra, konsekwentnego dążenia do niego, osiągnięcia go?

Liderzy młodzieżowi to wybrana grupa nastolatków, którzy są postrzegani, jako szczególnie aktywni w działaniach na rzecz społeczności lokalnej i mogących stanowić pozytywny przykład do naśladowania dla rówieśników.

Zapraszając uczniów starszych klas szkoły podstawowej do uczestniczenia w Forach Liderów Młodzieżowych, chcemy wzmacniać w nich gotowość do zaangażowania prospołecznego, chcemy ich gratyfikować za taką aktywność, a także chcemy tworzyć środowisko, do którego inni będą chcieli aspirować. Młodych liderów chcemy uczyć korzystania z ich talentów w poczuciu współodpowiedzialności za innych. Naszym marzeniem jest wzbudzenie w nich pragnienia służby w duchu solidarności z tymi, którzy mniej mogą. Aby razem mogli więcej.

Niniejszy Narzędziownik ma stanowić inspirację dla nauczycieli, którzy chcą szukać nowych, skuteczniejszych metod realizacji zadań profilaktycznych.

Zawarliśmy tutaj:

- propozycje konkretnych zajęć warsztatowych. Propozycje te stanowią przykład myślenia o profilaktyce, który jest ważny dla kadry Instytutu Rozwoju Społecznego (w dużym skrócie stawiamy sobie następujące cele: wzbudzić w młodym człowieku refleksję nad przyczynami i skutkami własnych decyzji, zachęcić do czynienia dobra i samorozwoju),
- grę, która stanowi dobry i ciekawy dla uczniów sposób zainicjowania rozmowy na temat uzależnień,
- test diagnostyczny uzależnienia od Internetu wraz z opisem interpretacji wyników,
- inspiracje z sieci. Bo warto się inspirować.

Życzymy pożytecznie spędzonego czasu i prosimy o podzielenie się refleksjami: irs@irs.edu.pl.

Zespół IRS

WIEDZIAŁEŚ O TYM

Prowadzący prosi uczniów, aby uważnie wysłuchali krótkiego opowiadania. Informuje, że po jego odczytaniu zada kilka pytań, bo jest ciekawy co uczniowie na ten temat myślą.

„Dzisiaj się nie oceniamy - dzisiaj wyruszamy na najwspanialszą przygodę, jaką może przeżyć człowiek: przygodę poznawania samego siebie”.

Prowadzący czyta opowiadanie: „Wiedziałeś o tym”(tekst jest na kolejnej stronie), a następnie zadaje uczniom pytania:

- Czy młody człowiek był dobrze przygotowany do próby inicjacyjnej? Dlaczego?
- Kto jest odpowiedzialny za taki finał inicjacji? Dorośli (wspólnota plemienna), czy ów młodzieniec? Dlaczego?
- Co jest węzłem dla współczesnej młodzieży?

Uwaga:

Zadaniem prowadzącego jest wzbudzenie u uczniów refleksji na temat odpowiedzialności za podejmowane decyzje.

W trakcie tego spotkania (tych zajęć) nie musimy uczniów do niczego przekonywać. Pozwalamy im ujawnić swoje przekonania.

Oczywiście, jeżeli jest uczeń lub grupa uczniów, którzy utrudniają poważną rozmowę (a interwencja Prowadzącego nie przynosi pozytywnych efektów) należy zadać sobie pytanie, czy nie powinniśmy wcześniej, w tej grupie, przeprowadzić zajęć integracyjnych.

Warto pamiętać, że zajęcia profilaktyczne realizowane w grupie źle zintegrowanej nie tylko są mało skuteczne, ale nawet mogą przynieść odwrotne, od zamierzonych, efekty.

WIEDZIAŁEŚ O TYM

W jednym z indiańskich plemion istniał zwyczaj, wedle którego chłopców uznawano za ludzi dorosłych wówczas, gdy spędzili pewien czas w całkowitej samotności. Przez ten okres musieli udowodnić sobie samym i całej wspólnotcie plemiennej, że mogą być już wojownikami.

W czasie takiej próby jeden z młodych ludzi zawędrował do przepięknej doliny, w której zieleniły się drzewa i kwitły wspaniałe kwiaty. Spoglądając na otaczające dolinę góry, zauważył szczyt pokryty olśniewająco białym śniegiem. „Poddam się próbie, zmierzając się z tą górą”, pomyślał. Włożył koszulę ze skóry bizona, na ramiona zarzucił koc i rozpoczął wspinaczkę.

Dotarłszy po wielu trudach na szczyt, ujrzał bezkresne obszary ścielące się pod jego stopami. Wzrok chłopca wędrował swobodnie po tych krajobrazach, a serce przepełniała duma. Nagle usłyszał szmer, spojrzał w tym kierunku i zobaczył węża. Zanim zdołał uczynić jakikolwiek ruch, wąż przemówił:

- Umieram. Tutaj jest za zimno i nie mam nic do jedzenia. Schowaj mnie pod swoją koszulę i znieś w dolinę.
- Nie - odparł młodzieniec. - Znam takich jak ty. Jesteś grzechotnikiem. Jeśli cię podniosę, ukąsisz mnie śmiertelnie.
- Na pewno nie. W stosunku do ciebie nie będę taki. Jeśli mnie uratujesz, nie wyrządę ci żadnej krzywdy.

Młody człowiek nadal odmawiał. Lecz wąż miał wielką siłę przekonywania. Wreszcie młodzieniec włożył go pod koszulę i zabrał ze sobą. Kiedy zeszli do doliny, wyjął go i ostrożnie ułożył na ziemi. Nagle wąż zwinął się, wysunął do przodu i ukąsił chłopca w nogę.

- Przecież mi obiecałeś ... - zawołał młody człowiek.
- Wiedziałeś, co ryzykujesz, biorąc mnie ze sobą - odparł wąż, odpełzając w dal.

Wiedziałeś o tym, w: Ważna róża, Bruno Ferrero

CO WAŻNE, CO NIEZBĘDNE

Prowadzący wyjaśnia cel ćwiczenia: zrozumienie znaczenia hierarchii ważności.

Prowadzący zapala przygotowane wcześniej świece, tak by były widoczne dla wszystkich uczestników ćwiczenia. Powinny być co najmniej trzy świece.

Prowadzący prosi uczestników by z uwagą patrzyli na płomień. Po chwili prosi by powiedzieli co, według nich jest potrzebne, aby świeca dawała światło, co powoduje, że płomień świecy jest większy, wyraźniejszy, trwa dłużej itp.

Innymi słowy **co jest ważne**, co podnosi wartość świecy, co powoduje, że świeca różni się od zapalanej zapalki, która też daje płomień i światło, Gdy wszyscy wypowiedzą swoje uwagi, Prowadzący rozdaje arkusze odpowiedzi i prosi o ich wypełnienie: wpisanie tego co jest potrzebne, żeby człowiek istniał, żył; co jest ważne co sprawia, że człowiek jest bardziej „człowiekiem”.

Wpisanym cechom uczeń przypisuje liczby w zależności od stopnia ważności (najważniejsze 1, 2 ...).

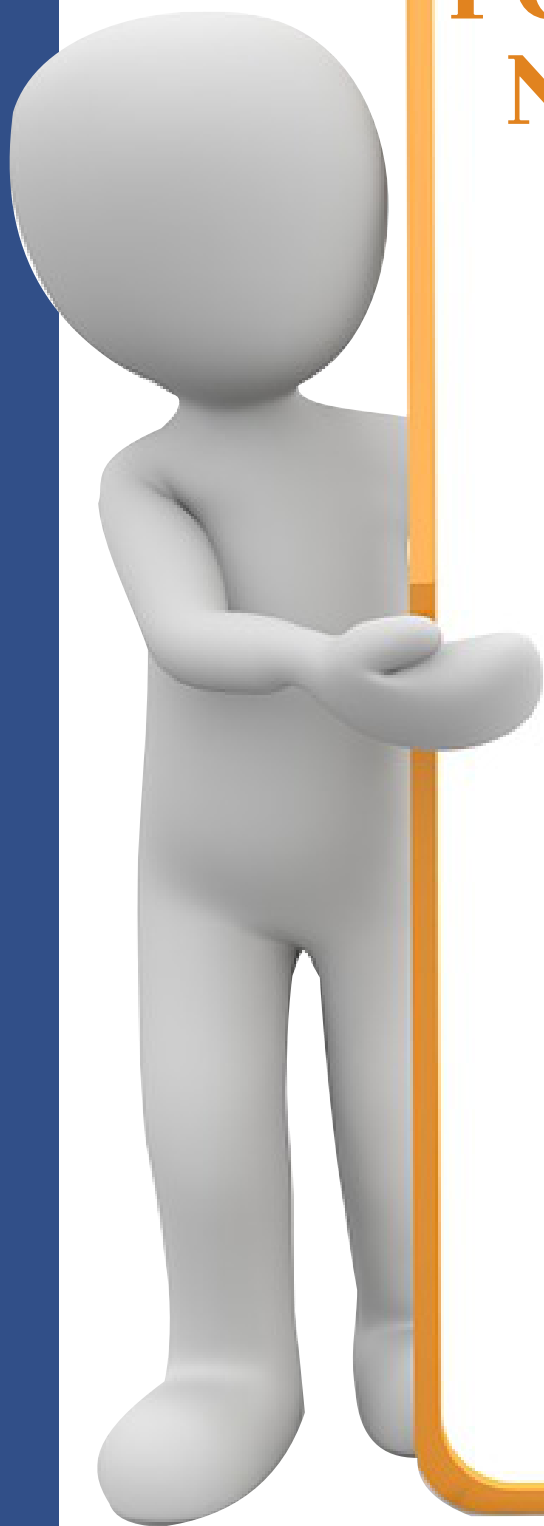
Uczestnicy porównują to co wpisali na arkuszach.

Uczniowie rysują piramidę, która ma wyrażać to, co jest niezbędne, potrzebne, co ważne. W parach porównują swoje piramidy, rozmawiają o tym co dla nich najważniejsze, a co mniej ważne.

Prosimy uczniów o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami na forum klasy.

Komentarz nauczyciela: Wybieramy różne rzeczy w zależności od naszego systemu wartości. Ludzie mają różne systemy wartości. M.in. tym wyraża się wolność człowieka.

Czasami system wartości trzeba modyfikować. Szczególnie wówczas, gdy przyjęte wartości dopuszczają krzywdzenie (innych lub siebie). Niestety nie jest to łatwe i nie zawsze się udaje. Dlatego tak ważna jest świadomość zasad i norm, którymi się kierujemy.



**DLA CZŁOWIEKA
POTRZEBNE/
NIEZBĘDNE JEST:**

Proszę wpisać dowolną liczbę rzeczy niezbędnych.



Proszę wpisać dowolną liczbę rzeczy cennych/ważnych

MOJE WARTOŚCI

Prowadzący zwraca się do uczniów:

W tabeli podane są cechy cenione przez różnych ludzi. Zaznacz, w jakim stopniu jest dla Ciebie ważne posiadanie poszczególnych cech (1 - bardzo mało ważna lub nieważna; 3 - bardzo ważna).

Gdy uczniowie wykonają zadanie (Prowadzący określa czas zgodnie z wiedzą na temat dynamiki pracy zespołu) prosimy, aby dobrali się w pary i porozmawiali na temat dokonanych przez siebie wyborów.

Czy są takie same, podobne, czy całkiem różne? Zachęcamy, aby opowiedzieli, jak rozumieją te cechy/wartości, które zaznaczyli, jako szczególnie ważne dla siebie.

Ćwiczenie indywidualne - każdy przegląda listę cenionych przez siebie cech/wartości i zastanawia się czy zawsze kieruje się tymi wskazanymi przez siebie, jako bardzo ważne (3) przy podejmowaniu decyzji. Jeżeli nie, z czego to wynika.

Prowadzący zachęca do podzielenia się przemyśleniami/refleksjami uczniów na forum klasy - co cenię, co jest dla mnie wartością,

Podsumowanie:

Różni ludzie uważają za ważne różne rzeczy. To co cenię i co jest dla mnie ważne, najważniejsze, zależy od moich wartości.

Czasami okazuje się, że to co deklaruję, jako ważne nie jest przeze mnie realizowane.

Czy te wartości jakimi teraz się kieruję w codziennym życiu są tymi jakie chcę cenić?

Tabela na podstawie:

K. Ostrowska *W poszukiwaniu wartości - ćwiczenia z uczniami*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

MOJE WARTOŚCI

UCZCIWOŚĆ	1 2 3
ATRAKCYJNY WYGLĄD	1 2 3
PRACOWITOŚĆ	1 2 3
ZARADNOŚĆ	1 2 3
OPIEKUŃCZOŚĆ	1 2 3
SPRYT	1 2 3
MIŁOŚĆ DO RODZINY (RODZICÓW, RODZENSTWA, DZIADKÓW)	1 2 3
SZLACHETNOŚĆ	1 2 3
PATRIOTYZM (MIŁOŚĆ DO OJCZYZNY)	1 2 3
WIERNOŚĆ	1 2 3
UMIEJĘTNOŚĆ PRZEBACZANIA	1 2 3
ŻYCZLIWOŚĆ	1 2 3
SZEROKIE ZAINTERESOWANIA	1 2 3
WIARA	1 2 3
WIERNOŚĆ ZASADOM	1 2 3
ROZUMIENIE INNYCH	1 2 3
CIEPŁO I SERDECZNOŚĆ	1 2 3
PRAKTYCZNOŚĆ	1 2 3
UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE W KAŻDEJ SYTUACJI	1 2 3
UMIEJĘTNOŚĆ NAWIĄZYWANIA DOBRYCH KONTAKTÓW	1 2 3
INTELIGENCJA	1 2 3
POGODA DUCHA	1 2 3
SPONTANICZNOŚĆ	1 2 3
GOTOWOŚĆ POMAGANIA INNYM	1 2 3
PRZYKŁADANIE SIĘ DO NAUKI	1 2 3
PRAWDOMÓWNOŚĆ	1 2 3
CIERPLIWOŚĆ	1 2 3
OPANOWANIE	1 2 3
TOLERANCJA	1 2 3
WYROZUMIAŁOŚĆ	1 2 3

Tabela na podstawie:

K. Ostrowska *W poszukiwaniu wartości - ćwiczenia z uczniami*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne



Prowadzący rozdaje uczniom planszę (wzór poniżej) i prosi, aby wpisali:

- na środku planszy (pole zielone) - swoje imię, a obok niego imiona swoich przyjaciół,
- w kolejnym pierścieniu (brązowym) - imiona kolegów/koleżanek,
- w polu granatowym - imiona znajomych.

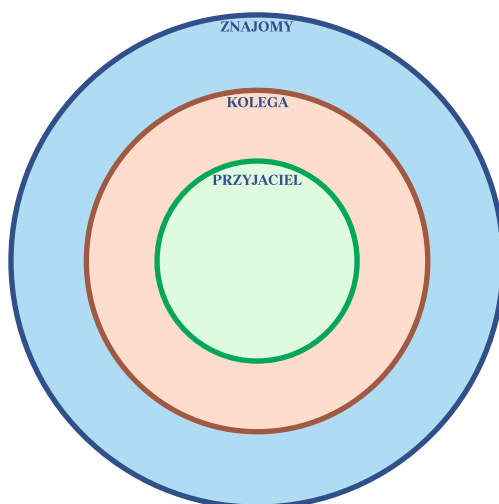
Gdy uczniowie wykonają zadanie (wyznaczamy czas przeznaczony na jego realizację, zgodnie ze znanym tempem pracy klasy - ok. 5 m.in.)

Prowadzący prosi aby uczniowie zapisali na drugiej stronie planszy:

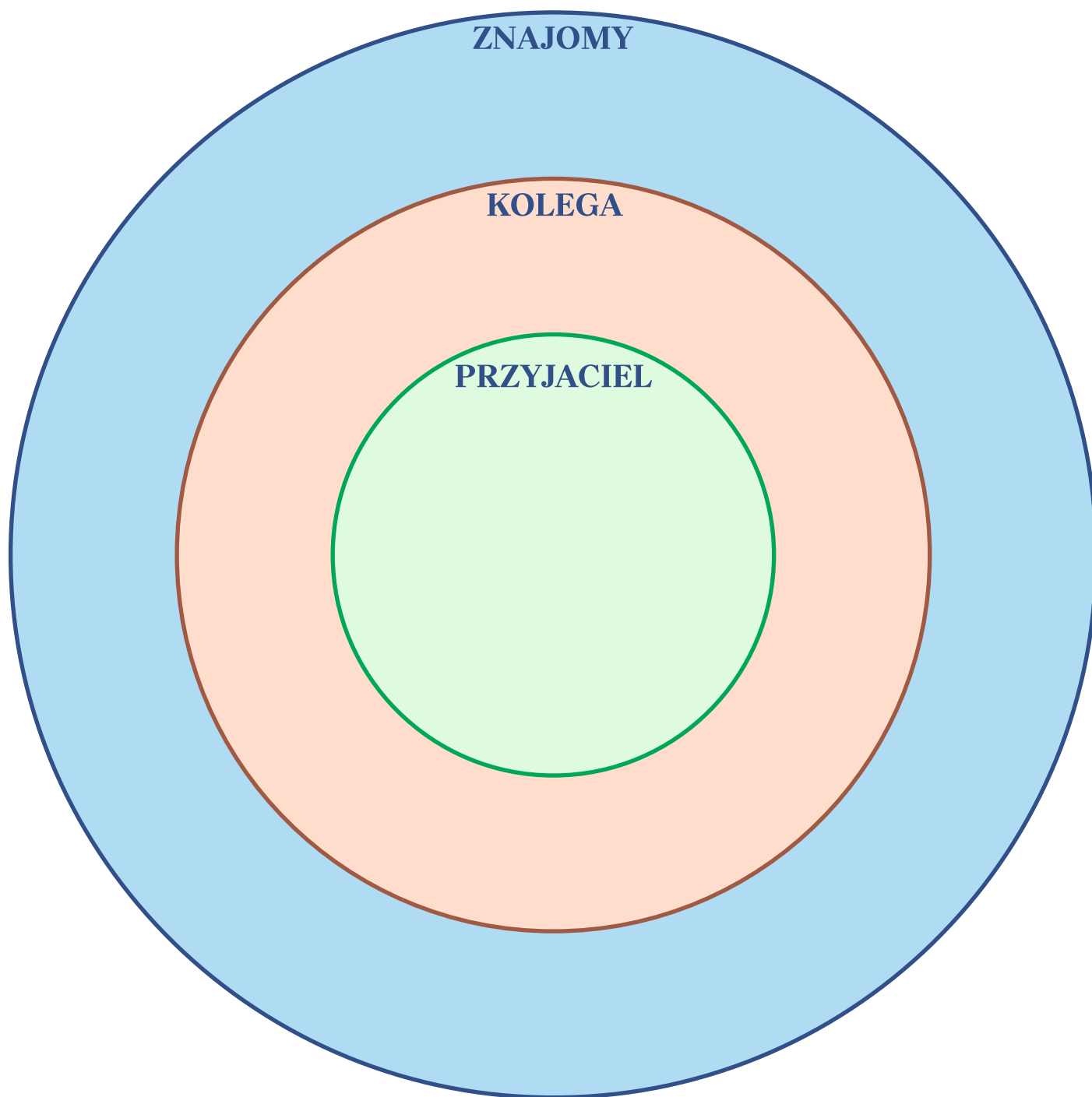
- cechy, jakie powinna mieć osoba, którą chcielibyśmy mieć za przyjaciela (prosimy o wypisanie 5 cech),
- cechy, które fascynują Ciebie u Twoich przyjaciół (prosimy o wypisanie 3 cech),
- cechy, które Ty posiadasz, a które mogą być (są) ważne dla Twoich przyjaciół?

Podsumowanie:

To kogo wybieramy na przyjaciół, „kim się otaczamy”, z kim spędzamy czas świadczy o naszym systemie wartości i/lub kształtuje nasz system wartości. Czy cechy, które widzimy (chcemy widzieć) u naszych przyjaciół są zgodne z tym co dla nas ważne? Co z tego wynika?



PRZYJAŹŃ



Prowadzący inicjuje rozmowę na temat reklam (w telewizji, w Internecie, na bilbordach, gazetkach promocyjnych itp.).

Czy uczniowie oglądają reklamy?

Jakie są ich ulubione, lub które zapadły im szczególnie w pamięci?

Czy dobrze, że są reklamy? Dlaczego?

Czy jest ich odpowiednia ilość (czy za mało - zbyt mało informacji na temat nowych produktów, miejsc, usług; a może jest ich zbyt dużo - przerywane programy w TV, Internecie, „oblepione” ulice).

Prowadzący dzieli klasę na 4-6 osobowe grupy. Każda grupa będzie miała analogiczne zadanie:

Jesteście pracownikami Agencji Reklamowej, która otrzymała zlecenie wypromowania na rynku nowego produktu (pasta do zębów, proszek, płyn do naczyń itp.).

Zaplanujcie działania marketingowe.

Grupy prezentują efekty pracy.

Omówienie ćwiczenia:

- jakie metody (według poszczególnych grup) stosują reklamodawcy aby sprzedać produkt?

- do czego reklamodawcy się odwołują (do potrzeb, które są tworzone przez nich sztucznie; skoro inni to mają ja też chcę, skoro to takie modne ja też muszę to mieć itp.),

Reklamy często generują zapotrzebowanie na jakiś produkt, stwarzają pewną modę, rozbudzają konsumpcjonizm, pragnienie posiadania czegoś co nie jest nam potrzebne itd.

Specjaliści od marketingu często stosują różne metody, chwyt, triki reklamowe, aby zarobić pieniądze, bez patrzenia na rzeczywiste dobro odbiorcy (kupującego).



Nasza Firma „Agencja Reklamowa” otrzymała zlecenie wprowadzenia na rynek nowego produktu - pasty do zębów.

Celem zlecniodawcy jest sprzedaż produktu w grupie wiekowej 13 - 18 lat.

Zaplanujcie działania marketingowe.

MOCNE STRONY

Prowadzący rozdaje uczestnikom plansze i prosi, aby samodzielnie wypełnili pola (zainteresowania, umiejętności, wygląd zewnętrzny).

Gdy uczniowie wykonają zadanie Prowadzący zadaje pytania:

- czy wypełnienie pól planszy było łatwe, czy trudne?
- które pole planszy było najłatwiej wypełnić?
- które pole planszy było najtrudniej wypełnić?
- dlaczego akurat te pola planszy było trudno wypełnić?

Prowadzący zachęca uczniów, aby podzielili się tym co zapisali na polach planszy ze wszystkimi uczniami (na forum klasy).



MOCNE STRONY

zainteresowania

umiejętności

wygląd zewnętrzny



CZY WIESZ? jak jest

Gra

1. Klasę dzielimy na grupy w taki sposób, aby w każdej grupie było maksymalnie 5 uczniów.

2. W każdej grupie wybierany jest „Reprezentant”.

3. Prowadzący grę (nauczyciel) wyznacza, pierwszego „Reprezentanta” do wylosowania pytania. Kolejne pytanie będzie losowała grupa znajdująca się po prawej stronie wskazanego „Reprezentanta” itd.

4. „Reprezentant” (po krótkiej konsultacji z własną grupą) podaje liczbę między 1 a 50.

5. Prowadzący odczytuje pytanie o numerze wskazanym przez „Reprezentanta” z Listy pytań wraz z czterema wariantami odpowiedzi.

6. Uczniowie (w swoich grupach) naradzają się, którą odpowiedź uznają za właściwą. Czas narady jest wyznaczony przez Prowadzącego (może to być np. 15 sekund).

7. Grupa powierza „Reprezentantowi” zadanie obstawienia właściwej odpowiedzi. Jeżeli w grupie nie ma jednomyślności odbywa się głosowanie. Jeżeli głosowanie nie rozstrzygnie, którą odpowiedź grupa powinna obstawić decyduje „Reprezentant”.

8. Na sygnał dany przez Prowadzącego „Reprezentanci” obstawiają odpowiedzi („A” lub „B” lub „C” lub „D”) na planszy.

9. Sposób obstawiania.

Każda grupa przed rozpoczęciem gry dostaje „zestaw startowy”. „Zestaw startowy” mogą stanowić żetony, guziki, kamyczki lub (najlepiej) cukierki.

W zależności od planowanego czasu gry „zestaw startowy” może zawierać 10, 12 lub więcej elementów (żetonów, guzików, kamyczków, cukierków).

Grupa delegując „Reprezentanta” do obstawiania właściwej odpowiedzi ustala równocześnie, ile elementów z „zestawu startowego” ma położyć na planszy. Można położyć minimum 1 element, maksymalnie 2.

Jeżeli grupa wskazała, że prawidłową odpowiedzią jest odpowiedź „A”, „Reprezentant” na znak Prowadzącego kładzie na polu „A”, na planszy, odpowiednią ilość elementów „zestawu startowego”.

Jeżeli obstawiona odpowiedź jest prawidłowa „Reprezentant” zabiera swoje elementy „zestawu startowego” dodatkowo otrzymuje od Prowadzącego taką samą ilość elementów.

Na przykład: „Reprezentant” obstawił na polu „A” dwa cukierki. Okazało się, że jest to właściwa odpowiedź. Zabiera więc swoje dwa cukierki i dodatkowo otrzymuje od Prowadzącego dwa cukierki.

Jeżeli obstawiona odpowiedź nie jest prawidłowa. Prowadzący zabiera z planszy elementy „zestawu startowego” do „banku”. „Bankiem” dysponuje Prowadzący.

10. Gra kończy się po ustalonej wcześniej liczbie rundek lub w momencie, gdy któreś z grup zabraknie elementów z „zestawu startowego”, lub według zasady ustalonej przez Prowadzącego i podanej klasie przed rozpoczęciem gry.

1. Alkohol pomaga nawiązywać bliskie znajomości.
 - a) To prawda.
 - b) Tak, ale trzeba wypić dwa piwa.
 - c) Po alkoholu bliskość jest pozorna.
 - d) Nie.
2. W sytuacjach trudnych zawsze należy zrelaksować się i obniżyć napięcie.
 - a) To prawda.
 - b) Stres może być pomocny, np. przy motywowaniu się do pracy (nauki).
 - c) Nie prawda.
 - d) Alkohol to najlepszy sposób na szybkie obniżenie napięcia.
3. Które zdanie jest prawdziwe?
 - a) Jeśli alkohol pije się dla przyjemności, nie ma znaczenia wiek, w którym rozpoczyna się jego picie.
 - b) Niebezpieczne jest gdy alkohol piją dzieci i młodzież do 18 roku życia – później nie można się już uzależnić.
 - c) Ci, którzy rozpoczynają picie alkoholu przed 15 rokiem życia, są cztery razy bardziej zagrożeni uzależnieniem, niż osoby, które rozpoczęły picie w wieku 21 lat.
 - d) Ktoś, kto ma „mocną głowę” jest mniej zagrożony uzależnieniem.
4. Alkohol jest dobrym lekarstwem na nerki.
 - a) To prawda, bo alkohol rozpuszcza kamienie nerkowe.
 - b) To prawda, bo tak mówią lekarze.
 - c) Alkohol to trucizna – i koniec.
 - d) Pijąc alkohol zawsze należy pamiętać o jego negatywnym działaniu na różne układy i narządy.
5. Alkohol rozgrzewa.
 - a) Tak, dlatego w górach, w czasie zimy, dobrze jest wypić trochę alkoholu.
 - b) Alkohol rozszerza naczynia krwionośne, a więc efekt ciepła jest krótkotrwały, a później może być nawet niebezpieczny.
 - c) Bzdura, alkohol nie rozgrzewa, tylko dodaje energii.
 - d) Tak, bo tak mówią górale.
6. Alkohol ułatwia zabawę.
 - a) Tak – bo można się rozluźnić.
 - b) Tak – bo łatwiej się rozmawia.
 - c) Nie – bo język się pląta.
 - d) Trzeba pamiętać, że alkohol oszukuje. Jeśli ktoś się po nim lepiej bawi i pije aby się odprężyć – może łatwo uzależnić się od alkoholu.

7. Uzależnienie jest dziedziczne.
- a) Tak, dlatego dzieci alkoholików są skazane na bycie alkoholikami.
 - b) Nie, dzieci alkoholika, są zabezpieczone przed uzależnieniem, bo doświadczyły cierpień spowodowanych przez alkohol.
 - c) Tak – widać to w rodzinach, gdzie ojciec i syn są uzależnieni.
 - d) Trudno powiedzieć, na pewno na uzależnienie ma wpływ również funkcjonowanie społeczne, psychologiczne, duchowe.
8. Picie towarzyskie nie jest niebezpieczne.
- a) Tak – bo alkohol jest dla ludzi.
 - b) Nigdy nie należy pić w towarzystwie – bo człowiek pijący nie kontroluje swoich zachowań.
 - c) Trzeba pamiętać, że od „picia towarzyskiego” może rozpocząć się proces uzależnienia.
 - d) Mam już dość tej gry.
9. Alkohol to dobry środek nasenny.
- a) Tak, ale tylko w niewielkich ilościach i tylko alkohole dobrego gatunku.
 - b) Nie, bo zbyt drogi – lepiej wypić ziółka.
 - c) Taki sen nie jest naturalny (wynik zatrucia alkoholowego), więc i odpoczynek nie jest właściwy.
 - d) Tak, ale tylko z przepisu lekarza.
10. Tabletki ekstazy uszkadzają mózg.
- a) Nie – wystarczy posłuchać tych, którzy łykają ekstazy.
 - b) Tak – powodują dziurę w mózgu.
 - c) Nie ma takich badań.
 - d) Tak – podnosi się ryzyko choroby Parkinsona w późniejszym wieku.
11. W 2016 roku z powodu nadmiernego picia alkoholu zmarło na świecie:
- a) ok. 1 000 000 osób
 - b) ok. 2 000 000 osób
 - c) ok. 3 000 000 osób
 - d) ok. 4 000 000 osób
12. Ile osób na świecie spożywa alkohol?
- a) 1 000 000 000
 - b) 1 400 000 000
 - c) 2 000 000 000
 - d) 2 300 000 000

13. Ile osób w wieku 15+ na świecie nie piło alkoholu w ciągu ostatnich 12 miesięcy?
- a) ok. 2 000 000 000
 - b) ok. 2 300 000 000
 - c) ok. 2 700 000 000
 - d) ok. 3 100 000 000
14. Ile osób na świecie nigdy nie piło alkoholu?
- a) 1 000 000 000
 - b) 1 500 000 000
 - c) 2 000 000 000
 - d) 2 500 000 000
15. W skali światowej na zaburzenia związane z używaniem alkoholu cierpi:
- a) ok. 100 000 000 mężczyzn
 - b) ok. 150 000 000 mężczyzn
 - c) ok. 200 000 000 mężczyzn
 - d) ok. 240 000 000 mężczyzn
16. Uczniowie, którzy palą ...
- a) Są bardziej lubiani przez kolegów.
 - b) Lepiej się uczą.
 - c) Mają częściej słabe wyniki w nauce.
 - d) Mają dziury od niedopałków w kieszeniach.
17. Picie alkoholu przez kobiety w ciąży ...
- a) Jest niebezpieczne dla dziecka, gdy kobieta pije systematycznie.
 - b) Nie ma wpływu na dziecko.
 - c) Może doprowadzić do syndromu poalkoholowego uszkodzenia płodu.
 - d) Jest wskazane w niewielkich ilościach – bo kobieta czuje się odprężona i dziecko lepiej się rozwija.
18. Marihuana ...
- a) Jest miękkiem narkotykiem podobnie jak papierosy
 - b) Zwiększa ryzyko psychozy (choroby psychicznej)
 - c) Jest niegroźna, gdy pali się ją z umiarem
 - d) Zabija zaraz po wypaleniu
19. „Interioryzacja”, to
- a) Wewnętrzny stan głębokiej zgody na cierpienie
 - b) Nawa drinka
 - c) Cechy przywódcze członka grupy
 - d) Traktowanie określonych wartości, jako ważne dla mnie osobiście

20. „Dysonans poznawczy”, to ...
- a) Psychologiczne określenie ostrego konfliktu między żoną i mężem
 - b) Rozbieżność między tym co wiem na dany temat, a tym co widzę
 - c) Dążenie do posiadania obszernej wiedzy na temat funkcjonowania człowieka
 - d) Niemożność poznania drugiej osoby (inaczej dystans interpersonalny)
21. Być tolerancyjnym to znaczy...
- a) Nigdy nie krytykować poglądów innych osób
 - b) Nie posiadać własnych zasad
 - c) Akceptować, że inni ludzie mogą mieć odmienne poglądy, ale nie konieczne zgadzanie się z nimi
 - d) Dążyć do tego aby inni nie czuli się źle w moim towarzystwie
22. Alkoholizm to choroba.
- a) Tak, bo pijany człowiek nie może ustać na nogach
 - b) Nie – alkoholizm to wyraz słabej woli uzależnionego
 - c) Tak, bo może doprowadzić do śmierci, ale można się z niego leczyć
 - d) Nie – tak mówią tylko uzależnieni, aby się tłumaczyć z nałogu
23. Rodzicom należy się szacunek, bez względu na to jacy są.
- a) Tak
 - b) Nie
 - c) Tak, ale pod warunkiem, że nie są uzależnieni
 - d) Trudno powiedzieć
24. Dopuszczalna zawartość procentowa alkoholu we krwi, w polskich przepisach o ruchu drogowym, wynosi:
- a) 0 promila
 - b) 0,19 promila
 - c) 0,5 promila
 - d) 1 promil
25. Piwo to
- a) Prawie oranżada – zwykły napój chłodzący
 - b) Napój alkoholowy – zawierający taki sam alkohol, jak w winie, czy w wódce
 - c) Niebezpieczny napój, który uzależnia już po dwukrotnym spożyciu
 - d) Alkohol dla starszej młodzieży

Lista pytań

26. Przymus picia, trudność w kontrolowaniu ilości wypijanego alkoholu, występowanie przykrych objawów po zaprzestaniu picia, potrzeba wypicia większej niż wcześniej ilości alkoholu, aby poczuć ten sam efekt, zaniebywanie obowiązków, picie pomimo szkodliwych następstw – to objawy:

- a) Niebezpiecznego picia alkoholu
- b) Uzależnienia od alkoholu
- c) Normalne dla każdego, kto pije alkohol
- d) Zatrucia alkoholowego

27. W Polsce uzależnionych jest około:

- a) 50 000 osób
- b) 500 000 osób
- c) 700 000 osób
- d) 1 000 000 osób

28. Alkoholik, to...

- a) Osoba uzależniona od alkoholu, która nie jest w stanie kontrolować ilości wypijanego alkoholu
- b) Człowiek, który wypija tanie wina
- c) Niebezpieczna osoba, która zawsze się awanturuje i bije rodzinę
- d) To człowiek, który lubi alkohol i nie może bez niego żyć

36. Pierwszym królem Polski był:

- a) Piast Kołodziej
- b) Mieszko I
- c) Bolesław Chrobry
- d) Król Maciuś I

37. Żoną rozbójnika Rumcajsa jest:

- a) Anka
- b) Danka
- c) Hanka
- d) Zygfryda

38. Śliwowica, to:

- a) Kompot ze śliwek
- b) Wódka, wytwarzana na bazie śliwek
- c) Konfitura ze śliwek
- d) Staropolskie określenie żony sadownika

39. Po rozbiorach, Polska odzyskała niepodległość, w roku:

- | | |
|---------|---------|
| a) 1905 | c) 1945 |
| b) 1918 | d) 1989 |

40. Stefan Wyszyński był:
- a) Generałem sanacyjnej armii
 - b) Znanym dziennikarzem
 - c) Premierem Polski
 - d) Prymasem Polski
41. W czasach kiedy Polska sięgała „od morza do morza”, jej granice stanowiły:
- a) Morze Bałtyckie i Morze Kaspijskie
 - b) Morze Bałtyckie i Morze Śródziemne
 - c) Morze Bałtyckie i Morze Czarne
 - d) Morze Północne i Morze Martwe
42. Góry Sowie znajdują się, w:
- a) Górach Świętokrzyskich
 - b) Bieszczadach
 - c) Sudetach
 - d) Tatrach
43. „Porcja standardowa” alkoholu to:
- a) 10g czystego alkoholu etylowego
 - b) 15g czystego alkoholu etylowego
 - c) 20g czystego alkoholu etylowego
 - d) 25g czystego alkoholu etylowego
44. 500 ml piwa 5-cio procentowego zawiera:
- a) 5 porcji standardowych alkoholu
 - b) 25g czystego alkoholu etylowego
 - c) 5g czystego alkoholu etylowego
 - d) 50 porcji standardowych alkoholu
45. 25 ml wódki 40-sto procentowej zawiera:
- a) 25 porcji standardowych alkoholu
 - b) 1 porcję standardową alkoholu
 - c) 25 g czystego alkoholu etylowego
 - d) 1 g czystego alkoholu etylowego
46. 200 ml wina 10-cio procentowego zawiera:
- a) 20 porcji standardowych alkoholu
 - b) 20 g czystego alkoholu etylowego
 - c) 200 g czystego alkoholu etylowego
 - d) 1 porcję standardową alkoholu

47. Związki chemiczne z dymu tytoniowego:

- a) nie mają wpływu na zdrowie człowieka
- b) mogą mieć dobry wpływ na zdrowie człowieka
- c) mogą wywoływać uszkodzenia DNA, czyli błędy w kodzie genetycznym
- d) działają rozweselająco

48. Kto i do kogo wypowiedział słowa: Wymagajcie od siebie, choćby inni nawet od was nie wymagali:

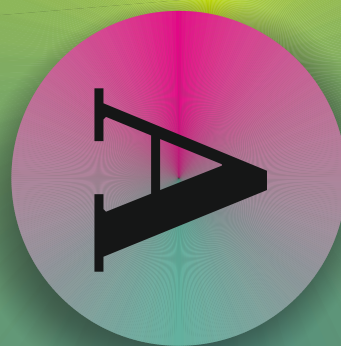
- a) minister edukacji do nauczycieli
- b) dowódca AK do harcerzy z Szarych Szeregów – przed akcją pod Arsenalem, podczas II wojny światowej
- c) Jan Paweł II do młodzieży, w Gorzowie Wielkopolskim, 2 czerwca 1997r.
- d) Jurek Owsiak, w trakcie Przystanku Woodstock, w Żarach, w 2001r.

49. Z jakiego wiersza i przez kogo napisanego, pochodzi cytat: Nic dwa razy się nie zdarza i nie zdarzy

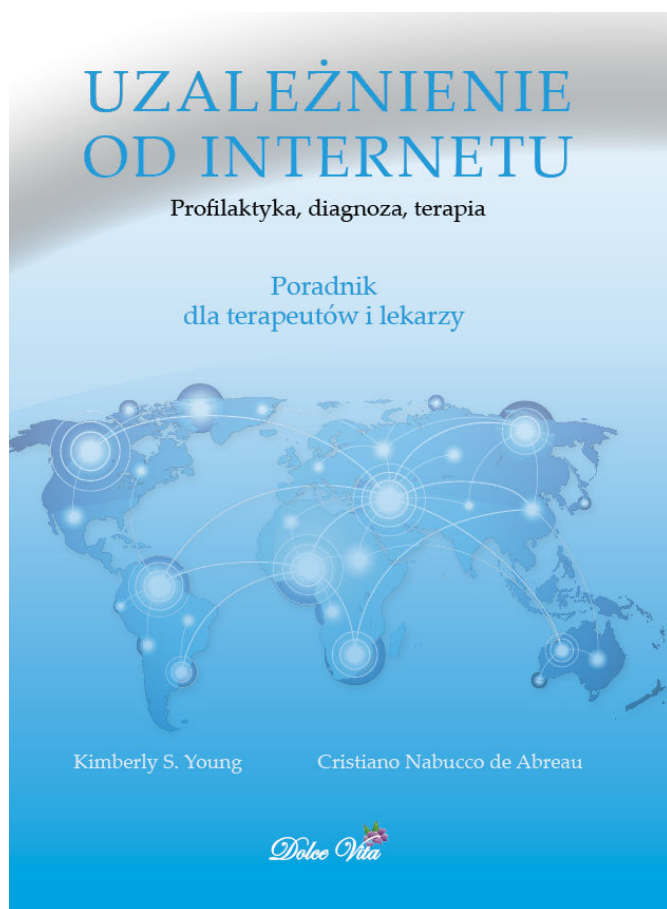
- a) z wiersza Adama Mickiewicza, Do przyjaciół
- b) z wiersza C. K. Norwida, Fortepian Chopina.
- c) z wiersza Wisławy Szymborskiej, Nic dwa razy.
- d) z wiersza Tadeusza Różewicza, Kto jest poetą.

50. Z jakiego wiersza i przez kogo napisanego, pochodzi cytat: Czyż mogłem nie uciekać od niej w urojenie?

- a) z wiersza K. K. Baczyńskiego, Banita
- b) z wiersza Czesława Miłosza, Alkoholik wstępuje w bramę niebios.
- c) z wiersza Adama Asnyka, Bolesławowi Prusowi.
- d) z wiersza Józefa Czechowicza, Knajpa



TEST UZALEŻNIENIA OD INTERNETU



Copyright © 2017 for the Polish edition by Ministerstwo Zdrowia
& Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Wszelkie prawa zastrzeżone

Publikacja współfinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania
Probleatów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Tłumaczenie:
Mateusz Jastrzębski

Korekta:
Klaudia Martynowska

Redakcja językowa:
Adam Bukowski

Wydawnictwo:
Fundacja Dolce Vita
email: mateusz@pario.pl
www.fundacjadolcevita.pl



Skład i łamanie:
Tomasz Mazur – „Attyla” s.j.

Druk i oprawa:
Drukarnia „Attyla” s.j., 22-400 Zamość
ul. Partyzantów 61, tel./faks 84 639 12 13, 84 627 19 16
e-mail: biuro@attyla.eu, www.attyla.eu



ISBN 978-83-942233-2-8

w: https://fundacjadolcevita.pl/lib/r6qdm1/Uzaleznienie_od_internetu-km0tt36l.pdf

Test Uzależnienia do Internetu (The Internet Addiction Test – IAT) to pierwsze zatwierdzone narzędzie do oceny uzależnienia od Internetu (Widyanto i McMurren, 2004). Badania wykazały, że IAT jest rzetelnym testem, który obejmuje kluczowe cechy charakterystyczne patologicznego korzystania z sieci. Mierzy on poziom zaangażowania w używanie komputera i klasyfikuje nasilenie nałogowego zachowania (zaburzenie lekkie/umiarkowane/ciężkie). IAT może być stosowany w warunkach ambulatoryjnych i dostosowywany do potrzeb środowiska klinicznego. Poza walidacją w języku angielskim test został poddany walidacji we Włoszech (Ferrari, Caci, D'Amico i Di Blasi, 2007) i Francji (Khazaal i wsp., 2008) – tym samym stał się pierwszym globalnym narzędziem psychometrycznym w omawianej dziedzinie.

INSTRUKCJA STOSOWANIA

Poproś klienta o udzielenie odpowiedzi na 20 pytań zawartych w kwestionariuszu za pomocą 5-stopniowej skali Likerta. Osoba badana powinna wziąć pod uwagę tylko czas spędzony w Internecie w celach rekreacyjnych, niezwiązany z pracą czy nauką.

Aby można było ocenić poziom uzależnienia, klient powinien odpowiedzieć na poniższe pytania, używając skali:

- 0 = nie dotyczy
- 1 = rzadko
- 2 = sporadycznie
- 3 = często
- 4 = bardzo często
- 5 = zawsze

0	1	2	3	4	5
nie dotyczy	rzadko	spora- dycznie	często	bardzo często	zawsze

1. Jak często korzystasz z Internetu dłużej, niż pierwotnie zamierzałeś?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

2. Jak często zaniedbujesz obowiązki domowe, by spędzać więcej czasu online?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

3. Jak często ekscytacja związana z Internetem jest dla ciebie atrakcyjniejsza od bliskości z życiowym partnerem?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

4. Jak często nawiązujesz relacje z innymi internautami?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

5. Jak często otaczający cię ludzie narzekają na to, ile czasu spędzasz w sieci?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

6. Jak często otrzymujesz słabe oceny w szkole z powodu dużej ilości czasu spędzonego w sieci?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

7. Jak często sprawdzasz pocztę elektroniczną przed zajęciem się czymś co musisz zrobić?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

8. Jak często twoja wydajność czy produktywność w pracy zmniejsza się z powodu Internetu?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

9. Jak często przyjmujesz pozycję obronną lub stajesz się skryty, gdy ktoś pyta cię o to, co robisz w sieci?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

10. Jak często blokujesz niepokojące myśli dotyczące twojego życia uspokajającymi myślami o sieci?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

0	1	2	3	4	5
nie dotyczy	rzadko	spora- dycznie	często	bardzo często	zawsze

11. Jak często łapiesz się na niecierpliwym oczekiwaniu na kolejną sesję internetową?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

12. Jak często obawiasz się, że życie bez Internetu będzie nudne, puste i ponure?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

13. Jak często krzyczysz i denerwujesz się, gdy ktoś przeszkadza ci podczas korzystania z Internetu?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

14. Jak często zarywasz noc z powodu przesiadywania w sieci?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

15. Jak często myślisz lub marzysz o korzystaniu z Internetu, gdy jesteś offline?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

16. Jak często podczas korzystania z Internetu łapiesz się na mówieniu sobie: „Jeszcze tylko kilka minut”?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

17. Jak często bez powodzenia próbujesz ograniczyć ilość czasu spędzanego w sieci?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

18. Jak często próbujesz ukrywać rzeczywistą ilość czasu spędzonego w sieci?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

19. Jak często decydujesz się na spędzenie większej ilości czasu w sieci, zamiast wyjść ze znajomymi?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

20. Jak często czujesz się przygnębiony, markotny czy nerwowy, gdy nie korzystasz z Internetu, po czym te uczucia mijają, kiedy znów jesteś online?

☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

Kiedy klient udzieli odpowiedzi na wszystkie pytania, zsumuj wyniki częściowe, żeby uzyskać wynik łączny. Im więcej punktów, tym wyższy poziom uzależnienia:

Normalny zakres: 0–30 punktów

Łagodne uzależnienie: 31–49 punktów

Umiarkowane uzależnienie: 50–79 punktów

Silne uzależnienie: 80–100 punktów

Gdy obliczysz już całkowity wynik i ustalisz kategorię uzależnienia, przyjrzyj się bliżej tym pytaniom, przy których klient zakreślił 4 lub 5. W ten sposób możesz spotęgować użyteczność narzędzia IAT. Analiza pozycyjna jest przydatna do zidentyfikowania wraz z klientem konkretnych obszarów związanych z nadużywaniem Internetu. Na przykład: jeśli klient odpowiedział 4 (często) na pytanie 12 – dotyczące uczucia pustki i nudy z powodu braku Internetu – warto ustalić, czy zdawał sobie wcześniej sprawę z istnienia tej zależności i z własnego lęku przed rozważeniem zaprzestania aktywności online. Być może klient zaznaczył 5 (zawsze) przy pytaniu 14, które odnosi się do zarywania nocy. Dalsze analizy mogą ujawnić, że osoba ta nie śpi do późnych godzin nocnych, więc trudno jest jej funkcjonować w pracy, uczęszczać na zajęcia szkolne lub wywiązywać się z rutynowych obowiązków w domu. Co więcej, takie zachowanie może się odbijać na jej zdrowiu. Są to ważne obszary do dalszej analizy z klientami, stanowiące objawy i zarazem konsekwencje uzależnienia od Internetu. IAT pozwala zatem zidentyfikować konkretne sytuacje i problemy związane z nadmiernym korzystaniem z komputera, co jest przydatne w dalszym planowaniu leczenia.

Kimberly S. Young, Cristiano Nabucco de Abreau, *UZALEŻNIENIE OD INTERNETU. Poradnik dla terapeutów i lekarzy. Profilaktyka, diagnoza, terapia*,
2017 for the Polish edition by Ministerstwo Zdrowia & Krajowe Biuro Do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii
Tłumaczenie: Mateusz Jastrzębski
Wydawnictwo: Fundacja Dolce Vita

w: https://fundacjadolcevita.pl/lib/r6qdm1/Uzaleznienie_od_internetu-km0tt36l.pdf

MIEJSCA W SIECI, KTÓRE DAJĄ DOBRĄ INSPIRACJĘ



programy
rekomendowane

System rekomendacji działa na poziomie krajowym od 2010 roku. „ Jest to zadanie realizowane we współpracy czterech instytucji - Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Ośrodka Rozwoju Edukacji oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii. W ramach systemu dokonywana jest ocena programów z obszarów promocji zdrowia psychicznego, profilaktyki uzależnień (profilaktyki narkomanii, profilaktyki problemów alkoholowych) oraz programów profilaktyki innych zachowań problemowych (ryzykownych) dzieci i młodzieży.

<https://programyrekomendowane.pl/>

Inspiracje

- <https://www.ore.edu.pl/2019/01/alert-rcb-%e2%88%92-materialy-do-pobrania/>
- <https://www.ore.edu.pl/2015/06/podstawy-profilaktyki-materialy-do-pobrania/>
- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/publikacje/>
- <https://fundacjapozaschematami.pl/wp-content/uploads/bhp-uzytkownika-mediow-elektronicznych.pdf>
- <https://irs.edu.pl/?p=2147>
- <https://youtu.be/6t1ilT3vLEA>
- <https://youtu.be/8GELls5vVnA>
- <https://youtu.be/tRtVFM9VZtU>
- https://youtu.be/NH_bZ6lqwog

Kompendium wiedzy dla uczniów szkół podstawowych:



Kompendium wiedzy dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych:



Kompendium wiedzy dla rodziców:



w: <https://www.uzaleznieniابهawioralne.pl/publikacje/>



BHP użytkownika mediów elektronicznych

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski

Redaktor prowadzący: Marcin Jacek Sochocki

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

www.fundacjapozaschematami.pl

pozaschematami@wp.pl



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzanego przez Krajowe Biuro ds. Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.



ISBN 978-83-65956-18-7

Nakład 24000 egzemplarzy

Wydanie 4, poprawione i zaktualizowane

Warszawa 2019

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Materiały edukacyjne były konsultowane – w trakcie dyskusji ewaluacyjnych – z uczniami warszawskiego Społecznego Gimnazjum nr 16 Społecznego Towarzystwa Oświatowego. Dyrekcji i uczniom bardzo dziękujemy!

w: <https://fundacjapozaschematami.pl/wp-content/uploads/bhp-uzytownika-mediow-elektronicznych.pdf>



Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami?
Poradnik dla rodziców

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

ul. Wrzeciono 33/38, 01-963 Warszawa

pozaschematami@wp.pl

www.fundacjapozaschematami.pl



Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia



© by Minister Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

ISBN 978-83-942258-7-2

Nakład 12000 egzemplarzy

Warszawa 2016

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

w: <https://fundacjapozaschematami.pl/wp-content/uploads/jak-chronic-dziecko-przed-nalogowymi-zachowaniami.pdf>

PROFILAKTYKA UZALEŻNIENI BEHAWIORALNYCH wśród młodzieży szkolnej



Opracowanie:
KAROLINA VAN LAERE, KINGA SOCHOCKA,
EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK

Profilaktyka uzależnień behawioralnych wśród młodzieży szkolnej

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski
Redaktor prowadzący: Marcin Jacek Sochocki
Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak
Projekt okładki: Magdalena Wurst



Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
www.fundacijapozaschematami.pl
pozaschematami@wp.pl



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzanego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.



ISBN 978-83-65956-17-0
Nakład 4000 egzemplarzy
Wydanie 4, poprawione i zaktualizowane (poprzednie wydania pod tytułem:
„Profilaktyka uzależnień behawioralnych wśród młodzieży gimnazjalnej”)
Warszawa 2019

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

w: <https://fundacijapozaschematami.pl/wp-content/uploads/profilaktyka-uzaleznien-behawioralnych-wsrod-mlodziezy.pdf>

SCENARIUSZE ZAJĘĆ



Anna Adamkiewicz • Paweł Majcher • Bożena Wysocka

Otrzymuję wiadomość SMS, wiem jak się zachować
Scenariusz zajęć dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej



Tekst: Anna Adamkiewicz, Paweł Majcher, Bożena Wysocka
Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Redakcja merytoryczna
Joanna Kulesza
Elżbieta Stawecka
Iwona Konopka

Redakcja językowa
Katarzyna Gańko

Korekta
Karolina Strugińska

Projekt okładki
Barbara Jechalska

Redakcja techniczna i skład
Wojciech Romerowicz

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2018

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji CC BY-NC 4.0
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>)

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl



<https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=20748>



Loguj się z głową! Program edukacyjno-profilaktyczny
dla dzieci z klas I–III szkół podstawowych

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
pozaschematami@wp.pl
www.fundacijapozaschematami.pl



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania
Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia
w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do
Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Warszawa 2019

w: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/wp-content/uploads/2020/10/1-Loguj-dla-klas-I-III.pdf>



Loguj się z głową! Program edukacyjno-profilaktyczny
dla dzieci z klas IV–VI szkół podstawowych

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
pozaschematami@wp.pl
www.fundacijapozaschematami.pl



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania
Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia
w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do
Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Warszawa 2019

w: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/wp-content/uploads/2020/10/2-Loguj-dla-klas-IV-VI.pdf>

Loguj się z głową!
Scenariusze zajęć dla uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
pozaschematami@wp.pl
www.fundacijapozaschematami.pl



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Warszawa 2019

w: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/wp-content/uploads/2020/10/3-Loguj-dla-klas-klas-VII-VIII.pdf>

MAGDALENA ROWICKA

SKUTECZNA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH



ORE

Redakcja merytoryczna
Wydział Wychowania i Profilaktyki
Elżbieta Stawecka

Redakcja językowa
Karolina Strugińska

Korekta
Karolina Strugińska

Redakcja techniczna i skład
Wojciech Romerowicz

Projekt okładki, layout
Wojciech Romerowicz

Fotografia wykorzystana na okładce: © photographee.eu / Photogenica

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2019
Wydanie I

ISBN 978-83-66047-48-8

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 **Międzynarodowa Licencja Publiczna (CC BY-NC)** <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.pl>

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl
tel. 22 345 37 00

The image consists of a solid white rectangular area centered within a thick, dark blue border. The border is uniform in width and color, framing the white space completely. There are no markings, text, or illustrations on the white surface.





ForumLiderow.eu