

Żyję zdrowo !

***KONSPEKTY ZBIÓREK
DLA HARCERZY STARSZYCH***

Opracowanie:
phm. Sylwia Fiejdasz

ZBIÓRKA I

Temat: **Co nam zagraża?**

Cele:

- dostarczenie wiedzy na temat wybranych zagrożeń współczesnego świata: palenie tytoniu, alkoholizm, narkomania,
- uświadomienie zagrożeń wynikających z uzależnienia od narkotyków, alkoholu, tytoniu, w tym szkodliwości z palenia tytoniu i picia alkoholu oraz ich negatywnego wpływu na rozwój młodego organizmu,
- poznanie powodów i skutków picia alkoholu, palenia papierosów i zażywania narkotyków,
- wyjaśnienie pojęć związanych z nałogami,
- przewidywanie skutków szkodliwego oddziaływania nałogów na organizm,
- kształtowanie właściwej postawy wobec zagrożeń płynących ze strony narkotyków,
- odniesienie zdobytej wiedzy do życia codziennego oraz stwarzanie na tej podstawie prawidłowych wzorców zachowań,
- próby zwrócenia uwagi osobom naruszającym zakaz palenia papierosów w miejscach publicznych, w strefach wolnych od dymu tytoniowego oraz zatrującym i zaśmiecającym środowisko,

Formy pracy: gawęda, dyskusja, porady praktyczne.

Forma organizacji pracy: zespołowa.

Środki dydaktyczne: informacje na temat narkomanii, alkoholizmu i palenia papierosów (pozyskane z różnych źródeł), 3 arkusze szarego papieru, flamastry.

Wykorzystana literatura:

„Dziecko i jego środowisko. Uzależnienia a dzieci i młodzież” red. Iwona Pirogowicz i Andrzej Steciwko

„Oblicza współczesnych uzależnień” - red. Lidia Cierpiałkowska, UAM

„Młodzież a współczesne dewiacje i patologie społeczne” S. Kawula

www.szkolnictwo.pl

www.narkomania.akcjasos.pl (internetowy poradnik o narkomanii)

www.narkomania.org.pl (serwis pomocowo-edukacyjny)

www.alkoholizm.edu.pl

www.alkoholizm.akcjasos.pl

www.psychologia.edu.pl (Instytut Psychologii Zdrowia PTP)

Plan zbiórki:

- rozmowa o przyczynach alkoholizmu, narkomanii, palenia papierosów,
- wyodrębnienie stereotypów zachowań społecznych sprzyjających popadaniu w nałóg.

Przebieg zbiórki:

1. Obrzędowe rozpoczęcie – (wg pomysłu drużynowego lub tradycji drużyny).
2. Gawęda – Drużynowy przedstawia 3 wybrane zagrożenia współczesnego świata i dokonuje ich charakterystyki. Z pomocą harcerzy próbuje wyjaśnić takie hasła jak np. uzależnienie, nałóg, asertywność, abstynencja itp.
3. Piosenka - „Jak dobrze jest żyć”.
4. Praca zespołowa – podział na 3 grupy. Każda grupa wypisuje na dużym arkuszu szarego papieru skutki i szkodliwości wynikające z:
 1. Picia alkoholu.
 2. Palenia papierosów.
 3. Zażywania narkotyków.Następnie na odwrocie arkuszy wypisują korzyści płynące z niepicia, niepalenia i nie zażywania środków odurzających. Po prezentacji następuje wspólne omówienie wykonanego zadania.
5. Piosenka: „Poranek życia” („W ciszy natchnionej...”)

6. Zadanie międzyzbiórkowe – „Będę zwracała/zwracał uwagę osobom, które naruszają zakaz palenia w strefach wolnych od dymu tytoniowego.”
7. Obrzędowe zakończenie – (wg pomysłu drużynowego lub tradycji drużyny).

ZBIÓRKA II

Temat: **Z wizytą w placówce stacjonarnej.**

Cele:

- spotkanie ze specjalistą w placówce wsparcia dziennego,
- rozmowa na temat zagrożeń wynikających z palenia papierosów, picia alkoholu i zażywania narkotyków,
- rozmowa o tym, dlaczego młodzież sięga po narkotyki i jak takim młodym ludziom można by pomóc,
- pozyskanie informacji o miejscach, instytucjach, stowarzyszeniach, organizacjach zajmujących się zapobieganiem nałogom, sposobach udzielanej pomocy osobom uzależnionym lub współuzależnionym,
- uzyskanie wydawnictw informacyjnych od wybranych instytucji, organizacji.

Formy pracy: spotkanie, wykład, dyskusja, film.

Wykorzystana literatura:

www.informator.niepije.pl

www.narkotyki.pl (zakładka: województwo podkarpackie)

www.wotu.ires.pl (Strona główna Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie)

www.karan.pl (Strona główna Stowarzyszenia Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN)

Plan zbiórki:

- odwiedzenie instytucji lub organizacji zajmującej się zapobieganiem nałogom, ich leczeniem, udzielaniem pomocy osobom potrzebującym wsparcia,
- w miarę możliwości obejrzenie projekcji filmu edukacyjnego

Przebieg zbiórki:

1. Rozpoczęcie zbiórki – Spotkanie ze specjalistą w placówce wsparcia dziennego.
2. Piosenka – (do wyboru przez harcerzy).
3. Wykład – Omówienie zagadnień w wybranym temacie.
4. Praca zespołowa – dyskusja nad tematem; „*Dlaczego młodzi ludzie sięgają po alkohol, palą papierosy, zażywają narkotyki?*”
5. Obejrzenie projekcji filmu edukacyjnego, dostępnego w placówce.
6. Pozyskanie dostępnych informacji w postaci broszur, ulotek, płyt, mini książeczek.
7. Zakończenie zbiórki – (wg pomysłu drużynowego lub tradycji drużyny).

ZBIÓRKA III

Temat: **Sztuka asertywności.**

Cele:

- poznanie genezy powstania 10 punktu Prawa Harcerskiego i próby jego zrozumienia,
- uświadomienie odpowiedzialności za ochronę swojego zdrowia,
- zachęcanie do wyrażania własnych poglądów,
- nabywanie przez harcerzy umiejętności odmawiania picia alkoholu, kształtowanie postawy asertywności, ćwiczenie nowych zachowań, rozwijanie umiejętności społecznych.

Formy pracy: gawęda, dyskusja, inscenizacja.

Forma organizacji pracy: zespołowa

Środki dydaktyczne: informacje o powstaniu Prawa Harcerskiego, tekst 10 punktu, koperty z zadaniami dla harcerzy, karteczki dla każdego harcerza, długopisy lub flamastry.

Wykorzystana literatura:

www.zhp9mdh.republika.pl/prawh.htm

www.historia.zhp.wlkp.pl/materialy/prawo_harcerskie.htm

Plan zbiórki:

- geneza wprowadzenia do Prawa Harcerskiego punktu 10,
- dyskusja nad tematem: „Czy 10 punkt Prawa Harcerskiego jest dziś aktualny?”

Przebieg zbiórki:

1. Obrzędowe rozpoczęcie – Piosenką „Ogień” („Zwyczaj to stary jak świat...”).
2. Gawęda – Drużynowy w swej gawędzie sięga do korzeni powstania Prawa Harcerskiego i jego 10 punktu. Przedstawia krótko zmiany, jakie zachodziły w jego redagowaniu. Dokonuje porównania z Prawem Skautowym.
3. Piosenka - „Harcerze” („Rośniemy dla śpiewu”).
4. Dyskusja nad tematem: „Czy 10 punkt Prawa Harcerskiego jest dziś aktualny?”
Wypisanie dużymi literami na arkuszu całego sformułowania 10 punktu PH lub ułożenie całego zdania z pojedynczych wyrazów.
Próby odpowiedzi na postawione pytania pomocnicze:
Jak rozumiem 10 punkt Prawa Harcerskiego?;
Co to znaczy zachować czystość w myślach, w mowie, w uczynkach?;
Czy umiem na sobą panować?;
Czy wiem, co jest dla mnie szkodliwe?;
Jak ja staram się realizować 10 punkt?.
(W rozważaniach można oprzeć się na komentarzu 10 punktu wg druha Stefana Mirowskiego.)
5. Praca zespołowa – sztuka mówienia NIE.
Każda z 3 grup otrzymuje od drużynowego kopertę z poleceniem przygotowania się do odegrania dramy.
I grupa – *Jesteś na imprezie, ktoś namawia cię do wypicia piwa.*
II grupa – *Koleżanka namawia cię do zapalenia papierosa.*
III grupa – *Ktoś pod szkołą proponuje ci jakieś tabletki, po których będziesz miał doskonały humor.*
UWAGA!!! Informujemy harcerzy, że gdyby naprawdę zdarzyła się taka sytuacja, że ktoś rozpowszechnia w szkole lub przed szkołą narkotyki lub tabletki należy koniecznie powiadomić o tym osobę dorosłą.
Harcerze przedstawiają przygotowane scenki, a następnie wspólnie z drużynowym analizują je i dzielą się wrażeniami.
6. Piosenka - „Ku Orlej Perci”.
7. Zadanie – Harcerze wypisują na karteczkach swoje postanowienia na przyszłość, dotyczące prowadzenia przez siebie zdrowego stylu życia. Wszystkie propozycje wrzucają do skrzynki lub pojemnika, zamykają na klucz i stawiają w widocznym miejscu w harcówce, by przypominały o postanowieniach.
8. Obrzędowe zakończenie – Piosenka „Marsz harcerski” („Złączeni węzłem...”), Krąg Przyjaźni, Bratnie słowo.