

PR (PS) PR 1/1  
31.05.2021

**UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO**

**POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:**

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.  
Zaznaczenie gwiazdka, np.: „pobieranie\*/niepobieranie\*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie\*/niepobieranie\*”.

PS. PR. 525.1 2021  
**URZĄD MIEJSKI W NYSIE**  
RANCZARIA  
Wpłynęło 2021-05-27  
Nr sprawy 41165-2021  
Podpis: .....

**I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie**

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	BURMISTRZ NYSY
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Zadanie z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym poprzez organizację wypoczynku dzieci i młodzieży połączonego z warsztatami z zagadnień profilaktyki uzależnień, w tym obozu wypoczynkowego dla dzieci i młodzieży promujących zdrowy styl życia jako alternatywy dla uzależnień

**II. Dane oferenta(-tów)**

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nyskie Towarzystwo Siatkówki Kobiet – Nysa – 0000091311 , 48-304 Nysa Korfantego 19/3, aroziu@interia.pl, tel.501203170	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Andrzej Rozewicz – skarbnik 48-304 Nysa Korfantego 19/3 tel. 501203170

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

1. Tytuł zadania publicznego	„Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia”			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	12.08.2021	Data zakończenia	15.09.2021
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Podczas wakacji w terminie 20-31.08.2021 zostanie zorganizowany w Niechorzu, w OKW „Stoltur” obóz wypoczynkowy połączony z warsztatami z zakresu zdrowego stylu życia i profilaktyki przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym oraz zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia. Udział weźmie 24 osoby dzieci i młodzież w wieku szkolnym, uczących się w szkołach na terenie gminy Nysa, i rekrutowanych przede wszystkim ze środowisk zagrożonych zjawiskami patologicznymi. Główne cele to:

- prowadzenie w trakcie obozu atrakcyjnych i różnorodnych zajęć z profilaktyki oraz rekreacyjno-sportowych dla uczestników, w szczególności dzieci i młodzieży, gdzie w rodzinach występuje problem uzależnień i niewydolności wychowawczej, w tym z rodzin korzystających z pomocy OPS Nysa.
- uświadomienie negatywnych konsekwencji wynikających z uzależnień od alkoholu, tytoniu i narkotyków poprzez pogadanki/wykłady tematyczne w sumie 8 godzin lekcyjnych
- przedstawienie kilku sposobów spędzania czasu wolnego bez uzależnień, pozytywnie wpływających na rozwój psychofizyczny młodego człowieka poprzez zajęcia sportowo- rekreacyjne, gry i zabawy, gry zespołowe
- poznanie walorów turystyczno-krajoznawczych, kulturowych regionu Niechorza

Główną potrzebą, która zdecydowała o podjęciu się realizacji zadania jest nauczenie i danie możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci zagrożonych patologią społeczną i jej skutkami. Proponowane zadanie umożliwi dzieciom spędzenie atrakcyjnie czasu wolnego w okresie wakacji, pozwoli zapoznać się w trakcie pogadanek i warsztatów ze zgubnymi skutkami wszelkiego rodzaju używek, pokaże inny zdrowy sposób spędzania czasu wolnego jako alternatywa uzależnień, pokarze , że bycie asertywnym to nie wstyd a norma. Dzięki temu zadaniu będzie to możliwe, co na pewno przyniesie pozytywne efekty w przyszłości. Nasze Towarzystwo od wielu lat poprzez swoją działalność promuje zdrowy rozwój młodego pokolenia, wolnego od uzależnień, umięjącego spędzać wolny czas aktywnie sportowo.

Tematyka zajęć z zakresu zdrowego stylu życia i profilaktyki z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym zawarta jest w załączonych do oferty konspektach.

<sup>1)</sup> Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja obozu wypoczynkowego z zajęciami sportowymi Przekazanie uczestnikom zadania, wiedzy na temat zdrowego trybu życia oraz działań szkodliwych wynikających z uzależnień - pogadanki dotyczące uzależnień	24 uczestników  8h pogadanek	dziennik zajęć
Przekazanie uczestnikom zadania, wiedzy na temat zdrowego i aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego jako alternatywy dla uzależnień - gry i zabawy w hali i w terenie - zespołowe gry sportowe	24 uczestników  40 h	dziennik zajęć

**5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania**

Nyskie Towarzystwo Siatkówki Kobiet prowadzi działalność od 1982 roku poprzez realizację celów statutowych, m.in.: współdziałanie w procesie wychowania swoich członków oraz organizowanie i udział w zgrupowaniach sportowych, w tym profilaktyka uzależnień. W poprzednich latach realizowaliśmy zadania publiczne pn.:

- 1) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2014
- 2) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2015
- 3) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2016
- 4) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2017
- 5) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2018
- 6) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2019
- 7) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2020

Przedmiotowe zadanie będzie prowadzone przez wykwalifikowaną kadre, tj.:

- Kierownik obozu – czynny nauczyciel SP 5, mgr wychowania fizycznego, jednocześnie trener piłki siatkowej; ukończony kurs kierowników kolonii i obozów.
- Wychowawca I - czynny nauczyciel SP 5, mgr wychowania fizycznego, jednocześnie trener piłki siatkowej;
- Wychowawca II - czynny nauczyciel SP 5, mgr wychowania fizycznego, jednocześnie trener piłki siatkowej;

Wynajęta zostanie baza do zajęć sportowo-rekreacyjnych należąca do Centrum Sportu i Rekreacji w Niechorzu (sala sportowa, kompleks boisk).

Baza pobytowa OKW Stołtur zabezpiecza noclegi i wyżywienie, opiekę medyczną oraz place zabaw, basen, dostęp do plaży.

Wkładem własnym będą wpłaty od uczestników w wysokości 34.800 zł na co składa się: 1.450 zł x 24 osób zgodnie ze Statutem NTSK; ponadto na wkład własny składać się będzie bezpłatna praca członków Towarzystwa przy organizacji i rozliczeniu obozu oraz wpłat uczestników.

**IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego**

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Transport na trasie Nysa-Niechorze-Nysa	7.500		
2.	Pobyt (noclegi, wyżywienie dla 24 uczestników oraz 3 opiekunów)	25.380		
3.	Wynagrodzenia:			
3.1	Kierownik obozu: 1	1.800		
3.2	Wychowawca I	1.700		
3.3	Wychowawca II	1.700		
4.	Wynajem Sali sportowej	3.000		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		41.080	6.280	34.800

**V. Oświadczenia**

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent\* / ~~oferenci\*~~ składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / ~~zalega(-ją)\*~~ z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / ~~oferenci\*~~ składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / ~~zalega(-ją)\*~~ z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym\* ~~Linna właściwa ewidencją\*~~;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

PREZES  
NTSK - NYSA  
SKARBNIK NTSK NYSA  
mgr Dariusz Chojniewski

Data 26.05.2021

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych do składania oświadczeń woli w imieniu oferentów)

## **Program Obozu wypoczynkowego z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia**

### **Założenia organizacyjne:**

- Organizator: Nyskie Towarzystwo Siatkówki Kobiet
- Termin: 20.08 – 31.08.2021
- Miejsce: Ośrodek Wypoczynkowo-Kolonijny Stoltur Niechorze
- Uczestnicy: Dzieci i młodzież z rejonu Gminy Nysa
  - Kadra obozu: Andrzej Roziewicz- kierownik Arkadiusz Gaborski – wychowawca-prelegent, Wojciech Hoszman -wychowawca

### **Ramowy rozkład dnia:**

- 8.00 pobudka
- 8.15-8.30 toaleta
- 9.00 śniadanie
- 9.45-9.00 przygotowanie do zajęć programowych
- 10.00-15.00 zajęcia programowe
- 15.00 obiad
- 15.30- 16.15 przerwa poobiednia
- 16.15-18.30 zajęcia programowe
- 19.00 kolacja
- 19.30-21.30 zajęcia k-o
- 22.00 cisza nocna

### **Założenia programowe:**

- Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia
- Prowadzenie w trakcie obozu zajęć rekreacyjno-sportowych dla uczestników, w szczególności dzieci i młodzieży, gdzie w rodzinach występuje problem uzależnień.
- Uświadomienie negatywnych konsekwencji wynikających z uzależnień od alkoholu i narkotyków
- Nauczenie bycia asertywnym w środowisku rówieśników szkolnych, gdzie może wystąpić problem uzależnień
- Nauczenie sposobów spędzania czasu wolnego bez uzależnień, pozytywnie wpływających na rozwój psycho- fizyczny młodego człowieka
- Integracja grupy rówieśniczej do wspólnych zadań i realizacji celów związanych z rezygnacją sięgania po alkohol czy narkotyki
- Poznanie walorów turystyczno-krajoznawczych, kulturowych regionu Niechorza

## Harmonogram zajęć

**20.08.21**

W Zbiórka- sprawdzenie obecności i przejazd autokarem na trasie  
Nysa – Niechorze

**21.08.21**

D/P Przyjazd na miejsce obozu, zakwaterowanie uczestników  
Spotkanie organizacyjne- sprawy BHP uczestników, regulaminy  
obowiązujące na obozie

P/P Zajęcia na Sali sportowej

W Gry i zabawy świetlicowe

**22.08.21**

D/P Zapoznanie uczestników z obiektami, z których będziemy korzystać  
oraz z okolicą

Zajęcia rekreacyjno-sportowe

P/P Zajęcia (plaża)

I Prelekcja problemów uzależnień

Plażowanie zajęcia rekreacyjno-sportowe

W Ognisko powitalne

**23.08.21**

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali  
II Prelekcja problemów uzależnień

P/P Gry i zabawy na plaży

Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali

W Gry i zabawy świetlicowe

**24.08.21**

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali  
Plażowanie

P/P Gry i zabawy na plaży (plaża)

III Prelekcja problemów uzależnień

W Dyskoteka – wieczór integracyjny

**25.08.21**

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali  
Plażowanie – zabawy na piasku

P/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe nad morzem  
W Ognisko integracyjne

**26.08.21**

C/D Wycieczka po Niechorzu i okolicach( kompleks latarni morskich)  
W Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali  
IV Prelekcja problemów uzależnień

**27.08.21**

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali  
Plażowanie  
V Prelekcja problemów uzależnień  
P/P Zajęcia rekreacyjne w terenie  
W Gry i zabawy świetlicowe

**28.08.21**

C/D Turniej kolonijny w piłkę siatkową  
P/P VI Prelekcja problemów uzależnień  
W Dyskoteka przy ognisku, podsumowanie turnieju

**29.08.21**

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na Sali  
VII Prelekcja problemów uzależnień

P/P Zajęcia na plaży „budujemy z piasku”  
W Gry i zabawy komputerowe

**30.08.21**

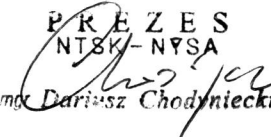
D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali  
Plażowanie konkursy w wodzie  
P/P Bawmy się w plenerze

W VIII Prelekcja problemów uzależnień  
Podsumowanie obozu

**31.08.21**

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali  
Zamknięcie obozu

P/P Powrót do Nysy

PREZES  
NTSK-NYSA  
  
mgr Dariusz Chodźnicki

SKARBNIK NTSK NYCA  
  
Andrzej Roziewicz

Konspekt 2 lekcje 90 min

Temat:

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

1.

Przywitanie uczestników zajęć. Uczestnicy jak poprzednio siadają na krzesłach w kręgu.

Prowadzący przypomina temat dzisiejszych zajęć.

Czas: 5 min.

2.

Co „daje” młodemu człowiekowi zażywanie środków odurzających a jakie są tego konsekwencje?

Klasę dzielimy na dwie grupy. Pierwszy zespół przygotowuje odpowiedź na pytanie o pozytywne aspekty odurzania się, co dają, w czym pomagają narkotyki. Druga grupa:

W czym przeszkadza uzależnienie, jakie powoduje trudności i jakie konsekwencje spotykają osobę zażywającą? Osoby do grup dobierane są na zasadzie odliczania, osoby z numerami parzystymi do jednej, z nieparzystymi do drugiej

grupy. Omówienie zysków na zasadzie „tak, ale” i uświadomienie, że zyski są krótkoterminowe, złudne i mogą prowadzić do narkomanii; omówienie konsekwencji odurzania się środkami psychoaktywnymi.

Czas: 35 min.

3.

Umiejętność mówienia „nie” w sytuacjach nacisku społecznego

– scenki.

Spośród uczniów wybieramy chętne osoby do odegrania trzech scenek. Pierwsza rozgrywa się podczas imprezy, na której koledzy namawiają do spróbowania narkotyku. Zadaniem osoby jest powiedzenie „nie”. W drugiej sytuacji namawiającym jest przyjaciel, a więc osoba której trudno odmówić ze względu na to, że jest osobą znaczącą dla „namawianego”. W trzeciej scenie namawiającą do spożycia środków uzależniających będzie osoba nie lubiana przez namawianego. Po przedstawieniu scenek dyskusja na temat | : jak skutecznie odmawiać. Następnie przedstawienie czwartej scenki, w której uczniowie zostają poinstruowani jak mają odmówić, w jaki sposób się zachować

– jako przykład skutecznego odmawiania.

Ważne by zaznaczyć, że właśnie odmawianie jest oznaką dorosłości i luzu. Można podpowiedzieć zabawną wymówkę, czasem wystarczy powiedzieć „nie, dziękuję” i odejść. Często trzeba być stanowczym i kilkakrotnie powtarzać „nie i już” a czasem zignorować namowy i odejść.

Czas: 40 min.

4. Każdy uczeń jednym zdaniem podsumowuje co zapamiętał z zajęć

Czas 10 min.

PRZES  
NTSK-NYSZA  
mgr Dariusz Chodwiński

SKARBNIK NTSK NYSZA  
Andrzej Rozewicz

## Konspekt 2 lekcje

### Nałogom nie

#### Żyję zdrowo – nałogom mówię nie

Scenariusz zajęć profilaktycznych

Czas - 1,5 godz.

#### Cele:

Po przeprowadzonych zajęciach uczeń powinien:

- rozumieć pojęcie „środki psychoaktywne” i poznać ich wpływ na organizm człowieka;
- wiedzieć, jakie są przyczyny sięgnięcia po środki psychoaktywne;
- rozumieć pojęcie nałóg i trudności związane z wyzwoleniem się z niego;
- umieć odmówić, gdy ktoś proponuje mu papierosa, alkohol lub narkotyki - znać pojęcie asertywności;
- potrafić dokonać wyboru z korzyścią dla swojego zdrowia, wiedzieć, jakie są zasady zdrowego stylu życia.

#### Metody i formy pracy:

burza mózgów, drama, metoda sytuacyjna, pogadanka, praca zbiorowa i grupowa, forma „gadającej ściany”

#### Środki dydaktyczne:

kartki papieru, koperty poleceniami dla poszczególnych uczniów, kartki samoprzylepne, mazaki, duży arkusz brystolu z pytaniem: „*Jakie są przyczyny palenia papierosów, picia alkoholu i brania narkotyków przez dzieci i młodzież?*”, karty z wypisanymi skutkami nałogów

#### Materiały wypracowane przez uczestników:

grupowy dekalog zdrowego stylu życia

#### Przebieg zajęć

##### 1. Pogadanka wprowadzająca

Prelegent zadaje grupie pytanie czy wiedzą, co to jest nałóg, (*nawyk, uzależnienie, wewnętrzny przymus robienia czegoś, co w efekcie jest szkodliwe dla danej osoby*). Wyjaśnia uczestnikom pojęcie środków psychoaktywnych, czyli takich substancji, które powodują uzależnienie, wymienia je (*np.: alkohol, papierosy i narkotyki*).

##### 2. Poznanie następstw zdrowotnych nałogów

Prowadzący dzieli uczestników na grupy informuje, że ich zadaniem będzie zastanowienie się nad skutkami uzależnień. Każda grupa wypisuje na kartce 5 przykładów szkodliwych następstw spożywania alkoholu, papierosów i narkotyków. Następnie uczestnicy otrzymują karty, na których wypisane są skutki nałogów, analizują je, porównują z wypisanymi wcześniej przykładami. Prowadzący podsumowując ćwiczenie podkreśla, że nałogi zawsze: pogarszają jakość życia, ograniczają wolność człowieka, ponieważ doprowadzają do chorób i często są przyczyną przedwczesnej śmierci.



### 3. Określenie przyczyn uzależnień

Prelegent wieszka na tablicy arkusz papieru z pytaniem: „Jakie są przyczyny palenia papierosów, picia alkoholu i brania narkotyków przez dzieci i młodzież”? Uczniowie, po chwili zastanowienia, przylepiają na papierze karteczki samoprzylepne z własnymi odpowiedziami.

*(Wśród odpowiedzi powinny się znaleźć m. in.: ciekawość, chęć bycia dorosłym, uleganie namowom, chęć zaimponowania rówieśnikom, bunt wobec zakazów i chęć zrobienia na przekór starszym, niemożność poradzenia sobie z problemami życiowymi, fałszywe przekonanie, że bez alkoholu nie można się dobrze bawić, itp.).* Uczestnicy, wspólnie z prowadzącym, analizują przyczyny.

### 4. Analiza hipotetycznej sytuacji związanej z nałogami

Prelegent czyta uczniom opowiadanie.

*Przemek jest uczniem kl. VI szkoły podstawowej. Bardzo dobrze się uczy, jest przewodniczącym klasy. W domu rodzice nie mają z nim żadnych problemów, jest pracowity i systematyczny. W grupie jest raczej lubiany, choć niektórzy mówią o nim, że jest „kujonem”. Pewnego dnia, na imprezie urodzinowej u kolegi, zostaje poczęstowany papierosem. Odmawia i zostaje wyśmiany przez kolegów. Przy kolejnej próbie namowy ulega, papieros wcale mu nie smakuje, ale Przemek wypalił go do końca, udając zadowolonego.*

Prowadzący zadaje dzieciom pytanie, jaka była ich zdaniem przyczyna zapalenia przez Przemka papierosa (*strach przed odrzuceniem przez kolegów*).

Prosi o zastanowienie się, jaki mógłby być ciąg dalszy przeczytanej historii. Uczestnicy grupach zastanawiają się nad dalszym ciągiem opowiadania. (*Wpadnięcie w nałóg lub zaprzestanie palenia nawet ryzykując kpiny ze strony kolegów*).

Prowadzący podkreśla, że jedynym właściwym zakończeniem powinna być zdecydowana odmowa Przemka. W ten sposób chroni swoje zdrowie, wolność i niezależność.

**Nałóg rozpoczyna się wypaleniem jednego papierosa.**

### 5. Wyjaśnienie uczniom pojęcia asertywności.

Prelegent podkreśla, że mówienie „NIE” wymaga odwagi, ale jest konieczne w sytuacjach, gdy robiąc coś możemy zaszkodzić swojemu zdrowiu. Każdy musi nauczyć się dokonywać właściwych wyborów. Dzieci poznają pojęcie asertywności. (*Jest to umiejętność otwartego i bezpośredniego wyrażania swoich myśli, przekonań lub pragnień, ale w sposób respektujący uczucia, poglądy i opinie drugiego człowieka bez agresji i złości. Jest ważna w sytuacjach konfliktowych szczególnie, gdy trzeba komuś odmówić*).

### 6. Ćwiczenia asertywności – praca w grupach

Każda z grup otrzymuje od prowadzącego 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 dzieci, że gdyby naprawdę zdarzyła się taka sytuacja, że ktoś rozpowszechnia w szkole lub przed szkołą narkotyki należy koniecznie powiadomić o tym osobę dorosłą.

Dzieci przedstawiają przygotowane scenki, wszyscy wspólnie z nauczycielem, analizują je i dzielą się wrażeniami.

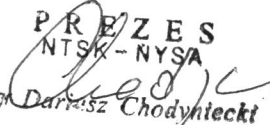
### 7. „Gadająca ściana zdrowego stylu życia”

Prelegent stwierdza, że „każdy człowiek jest kowalem swego losu”. Swoim zachowaniem, właściwymi wyborami może wpływać na podniesienie jakości życia. Po czym zadaje dzieciom pytanie, co możemy zrobić żeby mieć życie długie, zdrowe i ciekawe? Każdy z uczniów daje na kartce 1 propozycję i przykleja ją do tablicy.

**8. Opracowanie „grupowego dekalogu zdrowego stylu życia.”**

Prelegent ustosunkowuje się do propozycji uczestników napisanych na kartkach, a następnie cała grupa wspólnie opracowuje „dekalog zdrowego stylu życia”.

(Muszą się w nim zawrzeć aspekty związane z aktywnością ruchową, właściwym odżywianiem i unikaniem nałogów.)

PREZES  
NTSK - NYSA  
  
mgr Dariusz Chodyniecki

SKARBNIK NTSK NYSA  
  
Andrzej Roziewicz

## Konspekt 2 lekcje

### SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z ZAKRESU PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

**TEMAT:** „*Palenie papierosów i jego skutki dla organizmu człowieka*”

**CELE:** - Zapoznanie ucznia z przejściowymi i trwałymi skutkami palenia papierosów

- Poznanie substancji chemicznych zawartych w papierosie i ich wpływu na organizm człowieka

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Rundka wstępna**  
Wszyscy siedzą w kręgu. Każdy kończy zdanie: *Lubię zapach .....*
2. **Burza mózgów**  
Uczniowie podają swoje skojarzenia do słowa PAPIEROS  
Nauczyciel zapisuje wszystkie podane odpowiedzi na tablicy.  
Następnie wspólnie z uczniami próbuje je pogrupować w taki sposób, aby oddzielić negatywne skojarzenia związane z papierosem.
3. **Miniwykład nauczyciela na podstawie przygotowanych materiałów:**  
„Palenie a zdrowie”
4. **Doświadczenie - „Pałaca maszyna”**  
Nauczyciel przeprowadza doświadczenie w celu pokazania uczniom wpływu nikotyny na organizm człowieka.  
Przebieg doświadczenia:  
Prowadzący:
  - płucze butelkę
  - na dno wkłada zwitek waty
  - robi w korku od butelki otwór o rozmiarze rurki
  - osadza rurkę w otworze i uszczelnia ją plastelina
  - umieszcza papierosa na końcu rurki
  - zakręca korek od butelki
  - przepycha powietrze, naciskając na plastikową butelkę
  - zapala papierosa i zaczyna uciskać butelkę tak, jak pompkę
  - pompuje wolno, „wypalając” papierosa
5. **Omówienie doświadczenia**  
Pytania do uczniów:
  - Jak wygląda zwitek waty po doświadczeniu ?
  - Co mogłoby się stać z rośliną, gdybyśmy przetarli jej łodygi i liście takim zwitkiem waty ?
  - Jak wygląda butelka ?
  - Jakie są skutki działania dymu papierosowego na płuca człowieka ?

6. Praca w grupach – przejściowe i trwałe skutki palenia tytoniu

Uczniowie dzielą się na dwie grupy. Obydwie drużyny mają określone zadanie – wypisać na arkuszach papieru przydzielona im przez nauczyciela kategorię – trwałych bądź przejściowych – skutków palenia tytoniu.

Po wykonaniu pracy liderzy grup czytają odpowiedzi, zaś pozostałe osoby uzupełniają ich wypowiedzi swoimi pomysłami.

Przejściowe skutki palenia to:

- przyspieszony rytm serca
- podwyższone ciśnienie krwi
- podrażnienie błony śluzowej gardła, języka, podniebienia
- pojawienie się tlenu węgla we krwi
- podrażnienie oczu
- suchy kaszel
- nieprzyjemny zapach z ust
- stany zapalne jamy ustnej
- zaburzenia smaku, węchu
- zmarszczki
- żółty nalot na zębach
- zaburzenia w oddychaniu
- większa podatność na choroby

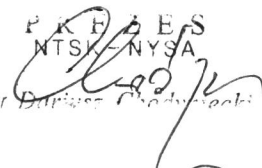
Długotrwałe skutki palenia


- rak płuc, jamy ustnej, przełyku, krtani, trzustki i pęcherza
- choroby serca
- owrzodzenia
- choroby układu krążenia
- rozedma płuc
- chroniczne zapalenie oskrzeli
- niskorosłość

7. Zakończenie zajęć

Każdy uczeń kończy zdanie:

*Dzisiaj na zajęciach najbardziej mi się podobało .....*

PREZES  
MISK-NYSA  
  
mgr Dariusz Choduracki

SKARBNIK MISK-NYSA  
  
Andrzej Roziewicz

## Konspekt 1 lekcja

Temat:

### Profilaktyki uzależnień

CEL ZAJĘĆ:

- zapoznanie uczniów z definicją uzależnienia;
- uświadomienie wychowankom wpływu środków uzależniających na życie człowieka;
- przygotowanie do świadomych wyborów dotyczących własnego zdrowia.

METODY:

- dyskusja;
- rozmowa kierowana;
- ćwiczenia i zabawy aktywizujące;
- drama.

FORMY PRACY:

- indywidualna;
- zespołowa, zbiorowa;
- twórcza.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

-szary papier, brystol, kolorowe flamastry, karteczki samoprzylepne, kolorowe pudełka, 3 torby z różną zawartością (w 2 przykładowo elementy wskazujące, iż jest to torba dziewczynki, chłopca; w 1 powinny znaleźć się przedmioty sugerujące uzależnienie właściciela.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1.

Prowadzący wita grupę. Uczestnicy siadają na krzesłach w kręgu. Prowadzący nie podaje tematu zajęć, prosi natomiast by dokładnie obejrzano i sprawdzono zawartość 3 toreb leżących na stole. Wychowankowie mają scharakteryzować osoby, do których mogłyby te torby należeć. Jedna z nich zawiera elementy wskazujące na uzależnienie jej posiadacza (np.: butelka). Prowadzący wyjaśnia, że tematem zajęć będą właśnie uzależnienia.

Czas: 10 min.

2. Na tablicy umieszczamy duży brystol z napisem pośrodku „UZALEŻNIENIE”. Każdy z uczestników otrzymuje kilka karteczek samoprzylepnych, na których ma wypisać swoje skojarzenia ze słowem „uzależnienie”. Następnie każda osoba odczytuje swoje skojarzenia i przy pomocy nauczyciela układa je przy hasle tak by odpowiedzi takie same lub podobne utworzyły promienie. Prowadzący wspólnie z grupą tworzy definicję uzależnienia.

Czas: 15 min.

3.

„PORTRET OSOBY UZALEŻNIONEJ” Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły, których zadaniem jest stworzenie portretu osoby uzależnionej – narkomana, alkoholika. W instrukcji należy podać, iż ważne są cechy zewnętrzne i wewnętrzne. Każda grupa otrzymuje arkusz szarego papieru i flamastry. Na kartonie odrysowują kontury jednej osoby z zespołu. Członkowie opisują rysunek umieszczając poszczególne cechy w odpowiednie miejsce. Sugerowane pytania wspomagające:

- Co człowiek uzależniony ma w głowie, o czym myśli?
- Jaką prezentuje postawę?
- Co czuje osoba nadużywająca alkoholu bądź narkotyków?
- Jakie są jego oczy, twarz?

- Jak wygląda uzależniony?

Grupy relacjonują swoje wytwory. Prowadzący zauważa, że bez względu jakie to jest uzależnienie objawy są podobne

Czas: 15 min

Na zakończenie rundka: Co zapamiętałem, co wynoszę z dzisiejszych zajęć?

PREZES  
MTSK-NYSA  
*Dariusz Chodyniecki*

SKARBNIK MTSK-NYSA  
*Andrzej Roziewicz*