

SPORTOWE ZAJĘCIA POZALEKCYJNE W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ

Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Skulsku pragnie wprowadzić do realizacji w latach 2022-2025 program, pn:

Sportowe zajęcia pozalekcyjne w profilaktyce uzależnień.

Program będzie realizowany przez trenerów i wychowawców prowadzących sportowe zajęcia pozalekcyjne. Program obejmie dzieci i młodzież szkolną w każdym wieku.

Podstawowymi wartościami resocjalizacyjnymi w prowadzonych zajęciach sportowych będą:

- ✓ śmiech, zabawa, bogactwo doznań zmysłowych,
- ✓ doświadczenia kontaktu z grupą, tworzenie więzi wewnątrzgrupowych,
- ✓ zdrowa rywalizacja, a także balans pomiędzy rywalizacją a współpracą,
- ✓ wzmacnianie mocnych stron podopiecznych, wiara we własne umiejętności,
- ✓ ponoszenie konsekwencji podejmowanych podczas treningów decyzji,
- ✓ wykorzystanie konfliktu jako impulsu do rozwoju,
- ✓ wprowadzanie zasad gry fair play,
- ✓ radzenie sobie z trudnymi emocjami, akceptacja przegranej,
- ✓ odpowiedzialność za siebie i kolegów
- ✓ obszary i zasady współpracy z rodzicami.

Proponowane tematy profilaktyczne na zajęciach sportowych:

1. Asertywność - podstawą komunikacji.
2. Agresja i przemoc rówieśnicza, (technika zdartej płyty).
3. Radzenie sobie ze stresem, (technika SSSS).
4. Samoocena.
5. Słowa mają moc.
6. Motywowanie do nauki, (technika pomodoro i technika smart).
7. Spędzanie wolnego czasu

Temat nr 1. ASERTYWNOŚĆ podstawą komunikacji.

Ludzie ze złymi nawykami i złym sposobem myślenia są słabi.

Nie ulegaj im! Szanuj swój organizm, nie pozwól swojemu ciału i umysłowi szkodzić. Bądź sobą!

Ty decydujesz o sobie!

SPOSOBY ODMAWIANIA i ZASADY SKUTECZNEGO MÓWIENIA „NIE” :

1. miej wyprostowaną postawę ciała;
2. patrz w oczy;
3. mów pełnym głosem;
4. wyraźnie powiedz „nie”. „Nie, dziękuję. Nie mam ochoty. Nie myślę tego zrobić”.
5. odejdź szybko i pewnie, nie powtarzaj kilka razy „nie”,
6. zignoruj, udawaj, że jesteś zajęty, w ogóle nie odpowiadaj,
7. podaj powód „Muszę iść do domu, spodziewam się telefonu. Przepraszam mam inne plany”.
8. zmień temat: „podobają mi się Twoje adidasy.
9. zażartuj: „Z rozkoszą, ale zaplanowałam uporządkować dziś szufladę ze skarpetkami”.
10. oburz się: „Nie mogę uwierzyć w to co słyszę. Chyba nie mówisz tego poważnie”.
11. powiedz komplement: „Jesteś fajnym i mądrym chłopakiem, ale ten pomysł to niewypał”.
12. zaproponuj coś lepszego „Mam lepszy pomysł, chodźmy do mnie posłuchać nowej płyty”.
13. rzuć wyzwanie: „Jesteś przecież moim przyjacielem, więc nie namawiaj mnie do czegoś, czego nie wolno robić.

Ćwiczenie nr 1:

Trener wywołuje dwóch uczniów, którzy wcielą się w rolę namawiającego i odmawiającego.

Ich zadaniem jest odegranie scenki, w której jeden z uczestników namawia do spróbowania papierosów, lub alkoholu za darmo i podaje różne powody (np. papieros dobry na nerwy, od razu wbijesz gola, nie będziesz się męczył, będziesz szybciej biegał) natomiast odmawiający ma zachować postawę asertywną, zgodną z w/w punktami.

Jeśli uczeń nie potrafi być asertywny, musi umieć odejść, nie tłumacząc się z niczego.

Ćwiczenie należy powtarzać wielokrotnie przed i po zajęciach sportowych, dopóki dzieci nie nauczą się swobodnej asertywności.

Pamiętaj! Nikt nie może cię zmuszać do robienia rzeczy, których nie chcesz. Ty też nie masz prawa zmuszać innych. Każdy ma swoją przestrzeń, w której chce przebywać, bo czuje się w niej bezpiecznie i wolną wolę, której nikomu nie wolno łamać. **Masz prawo czuć się dobrze!**

Temat nr 2. **AGRESJA I PRZEMOC RÓWIEŚNICZA.**

Agresją nazywamy zachowanie zwrócone przeciw innym osobom (również przeciw sobie samemu) i przedmiotom oraz działanie na ich szkodę. Agresja może przybierać formy fizyczne i psychiczne.

1. Agresja słowna to: ubliżanie, przezywanie, wyśmiewanie, grożenie, ośmieszanie, plotkowanie, szantaż, obrażanie.

Jej konsekwencje to: poczucie zagrożenia, odrzucenie, wyizolowanie drugiej osoby z grupy.

2. Agresja fizyczna to fizyczny atak na drugą osobę lub jej własność. Przybiera najczęściej formę bezpośrednią, czyli taką, kiedy dochodzi do fizycznego kontaktu agresora z ofiarą, np. w postaci bicia, kopania, plucia, popychania, zadawania ran, wymuszania pieniędzy itp.

3. Agresja emocjonalna występuje w wyniku przeżywanego lęku lub złości.

Nie tylko w życiu, ale także na terenie szkoły, lub boiska – mamy do czynienia z agresją czynną i bierną. Obie postacie niosą ze sobą jednakowy ładunek wrogości i są atakiem na człowieka.

a) **Czynną agresję** bardzo łatwo zidentyfikować, ponieważ nie można jej ukryć i z reguły bywa głośna, a co najmniej widoczna. Jej zewnętrzne oznaki to:

- krzyki,
- oskarżenia,
- złośliwości,
- groźby,
- szyderstwa,
- przemoc fizyczna.

Czynna agresja jest próbą ochrony samego siebie w sensie poczucia własnej wartości, własnych potrzeb, przekonań czy stanu posiadania. Wyrasta często z głębokiego poczucia braku bezpieczeństwa.

b) **Bierna agresja** to próba manipulacji drugą osobą, dokuczenia jej lub zranienia, bez ryzykowania otwartego konfliktu. Przybiera różne formy:

- nie odzywanie się,
- obrażanie się,
- ignorowanie rozmówcy,
- „cios w plecy”, czyli rozpuszczanie plotek,
- sabotowanie danej osoby przy jednoczesnym unikaniu bezpośredniej konfrontacji.

Zachowania agresywne przybierają formę bójek, znęcania się nad słabszym, mściwości przejawianej w stosunku do kolegów. Są to również czyny chuligańskie, niszczenie sprzętu szkolnego, czy też uszkodzenia ciała.

Przemoc to nie tylko popychanie i bicie. Jesteś ofiarą przemocy także wtedy, gdy;

- jesteś przezywany, ośmieszany przez obraźliwe słowa, gesty, rysunki, publikacje,
- ktoś niszczy, zabiera lub kradnie twoją własność,
- dostajesz obraźliwe listy, sms – y, telefony,
- ktoś grozi zrobieniem Ci krzywdy lub wyrządzeniem innej szkody,
- ktoś najczęściej złośliwie komentuje Twój wygląd, pochodzenie, status materialny, sytuację rodzinną, stopnie w szkole, wady fizyczne lub problemy ze zdrowiem, itp.

Co możesz zrobić?

Prześladowanie samo się nie skończy, jeśli nikomu o tym nie powiesz. Koniecznie poinformuj o przykrych zdarzeniach rodziców, nauczyciela, trenera, przyjaciela. W szkole zawsze jest Twój wychowawca, który powinien wiedzieć, jeśli dzieje się coś złego. Jeśli masz większe zaufanie do innego nauczyciela lub pracownika szkoły, to porozmawiaj z wybraną przez Ciebie osobą.

Masz prawo do tego, aby czuć się bezpiecznie.

Jak sobie radzić z prześladowaniem?

1. Podczas przerw staraj się przebywać w bezpiecznym miejscu w szkole, w towarzystwie kolegów i nauczycieli. Sprawca nie lubi świadków.
2. Jeśli spotka Cię coś złego w szkole, natychmiast poinformuj o tym nauczycieli i rodziców.
3. W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie, nie obawiaj się prosić o pomoc postronnych osób.
4. W kontakcie ze sprawcami przemocy zachowuj się pewnie i spokojnie, nie prowokuj ich. Powiedz jasno i wprost, że nie życzysz sobie takiego traktowania. Staraj się przede wszystkim spokojnie opuścić to miejsce tak szybko, jak to jest możliwe.
5. Jeśli sprawcy grożą Ci lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić, zastosuj technikę „zdarłej płyty”, powtarzając przez cały czas jedno zdanie, np. „mnie to nie interesuje”.

6. Na przezwiska możesz reagować za pomocą zdania, które ma pokazać, że to Cię nie dotyka, np. Powtarzaj: „**możesz tak uważać**”.

Mam nadzieję, że proponowane wskazówki pomogą Ci konstruktywnie rozwiązywać ewentualne trudności.

Ćwiczenie nr 1:

Dzieci dzielą się na dwie grupy, które stają na przeciwko siebie na boisku, każda grupa wymyśla obraźliwe wyzwiska (bez wulgaryzmów) dla „przeciwników”,

Na słowo trenera - start - jedna grupa wyzywa, druga milczy i słucha, następnie zmiana.

Pytanie trenera do każdego ucznia - Jak się czuł gdy wyzywał, jak się czuł gdy go wyzywano?

Jakie emocje towarzyszyły uczestnikom? Czy bycie oprawcą nie jest smutniejsze od bycia ofiarą?

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że zachowujemy się agresywnie, albo, że stosujemy przemoc wobec innych. Myślimy, że skoro nas coś bawi, to innych też. To nieprawda! Jeśli będziesz szanował uczucia innych, inni uszanują twoje.

Mamy prawo do własnych odczuć! Jeśli ktoś, nawet najbliższa ci osoba: rodzice, rodzeństwo, przyjaciel, robią ci krzywdę, powiedz im o tym, że cię boli, że jesteś smutny, a potem powtarzaj to za każdym razem, wciąż i wciąż. Jeśli przemoc i agresja nie ustają szukaj pomocy.

Telefony, które zawsze możesz wykonać:

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie 800-12-00-02

Telefon do Rzecznika praw dziecka 800 12 12 12

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Skulsku 726 542 301 63 26 82 080

Jeśli cierpisz z powodu przemocy i nikt z bliskich ci osób nie chce, lub nie może ci pomóc, bądź boisz się powiedzieć komukolwiek o swoim problemie - zadzwoń.

Temat nr 3. **RADZENIE SOBIE ZE STRESEM.**

Ćwiczenie nr 1. Ćwiczenie z butelką wody gazowanej.

Trener podaje butelkę pierwszej osobie i prosi, żeby opowiedziała o tym, kiedy na treningach odczuwa stres i jak się to objawia, a następnie mocno potrząsnęła butelką. Butelka przechodzi do kolejnego dziecka. Gdy grupa się wypowie, trener pyta, co się stanie, gdy odkręci butelkę. Zapewne dzieci odpowiedzą, że płyn się wyleje, a trawa i ubrania będą mokre. Trener odkręca butelkę.

Porównaj to ze stresem, który gromadzi się w organizmie – jeśli w porę nie zostanie zredukowany, będzie się kumulował, aż wybuchnie – zwykle ze szkodą dla człowieka i jego otoczenia.

Właśnie dlatego warto wiedzieć, jak sobie radzić ze stresem na treningu, w szkole i w każdej innej sytuacji.

CZYM JEST STRES?

Stres to normalna reakcja organizmu na brak równowagi. Za objawy stresu (zarówno fizycznego, jak i psychicznego) odpowiada kortyzol wydzielany z nadnerczy. Kortyzol wydzielany pod wpływem stresu w umiarkowanych ilościach, pozwala efektywnie radzić sobie z daną sytuacją bądź zadaniem. Gdy w organizmie jest go zbyt dużo, zaczynają się problemy na tle fizycznym i psychicznym. W taki sposób organizm próbuje nam pomóc, daje nam informację, że ma z czymś trudność. Stres może przyjmować formę mobilizującą nas do działania (krótkotrwały stres). Jest też sygnałem, że trzeba podjąć kroki, by zredukować codzienne napięcie i stany, w których stres trwa przez dłuższy czas (długotrwały stres).

Stres krótkotrwały sprawia, że się mobilizujemy. Może nas przygotować do ucieczki, walki czy zmierzenia się z trudnością na tu i teraz. W stanie stresu nasz organizm reaguje w taki sposób, aby móc podjąć działania. Stres w tej sytuacji mobilizuje siły organizmu i powoduje zwiększenie wydolności funkcji poznawczych. Umiarkowany stres może działać zatem pozytywnie i mobilizująco, pobudzać i motywować do działania, pomagać rozwiązać trudne zadanie lub znaleźć wyjście z jakiejś sytuacji. Do takiego rodzaju stresu jesteśmy ewolucyjnie znakomicie przygotowani. Tym bardziej, gdy dotyczy to fizycznej aktywności, po której możliwe jest natychmiastowe odreagowanie. Gdy emocje opadną, może pojawić się zmęczenie.

Stres długotrwały, który narasta stopniowo, staje się czasami dominujący i wpływa na nasze samopoczucie. Złe samopoczucie z powodu przewlekłego stresu, huśtawka nastrojów, ciągłe napięcie emocjonalne – to wszystko może sprawiać, że organizm zaczyna „szwankować”. Wpływ przewlekłego stresu na zdrowie najpierw odczuwalny jest w psychice – możemy odczuwać apatię,

poirytowanie, rozdrażnienie czy problemy z koncentracją, trudności ze snem, a z czasem nasze ciało zaczyna dawać objawy zmęczenia, niepokoju.

TECHNIKA RELAKSACJI SSSSSS

Trener wspólnie ze sportowcami przeprowadza **trening relaksacyjny SSS** – czyli wydłużenie fazy wydechu: dzieci kładą się na trawie boiska sportowego, natomiast trener ściszone, spokojnym głosem przemawia do nich słowami:

- Skoncentruj swoją uwagę na oddechu.
 - Oddychaj swobodnie, niczego nie zmieniając i nie wymuszając.
 - Pozostań tak przez chwilę.
 - Połóż jedną dłoń na mostku, drugą – na pępku.
 - Wykonaj wdech nosem i swobodny wydech ustami.
 - Powtarzaj to kilkakrotnie.
 - Zwróć uwagę, jak obie dłonie podnoszą się i opadają, kiedy oddychasz. Wyobraź sobie, że w miejscu twojego pępka znajduje się balon, który z każdym wdechem rośnie, a z każdym wydechem maleje. Wyobraź sobie kształt i kolor tego balonu. „Obserwuj” oczami wyobraźni zmiany wielkości balonu.
 - Wykonuj wdech nosem, a wydech ustami, wymawiając wydłużoną głoskę „SSS”.
- Wyobrażaj sobie przy tym, jak Twój balon się napełnia i jak uchodzi z niego powietrze.

Temat nr 4. SAMOOCENA, POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.

Poczucie własnej wartości jest związane z samooceną.

Od tego jak człowiek siebie ocenia, jak siebie postrzega zależy własne poczucie wartości.

Sposobem na podnoszenie poczucia własnej wartości jest zmiana w sposobie widzenia siebie.

Każdemu człowiekowi zależy na prawidłowej ocenie własnego wizerunku, lecz dopóki nie potrafi siebie ocenić, dopóty nie może w pełni zdać sobie sprawy zarówno z mankamentów swojej osoby, jak i walorów.

Spróbuj:

- Dostrzec swoje dodatnie i ujemne strony.
- Zaobserwować ich wpływ na popełniane błędy i odnoszone sukcesy.
- Wyciągnąć z nich wnioski.

Ćwiczenie nr 1. **Wszyscy jesteśmy tak samo ważni.**

Trener prosi sportowców, aby usiedli skrzyżnie, na trawie, w kole i położyli ręce na kolanach.

Wszyscy uczestnicy mają klaskać w równym i spokojnym tempie dwa razy w dłonie, następnie dwa razy w kolana, powtarzając schemat: ręce- kolana, ręce – kolana. Trener ćwiczy z grupą, dopóki uczestnicy nabiorą tempa, następnie przy pierwszym oklasku rękami mówi swoje imię, a przy ostatnim imię osoby, której przekazuje prowadzenie. Zabawa trwa do momentu, aż wszyscy płynnie przełożą sobie nawzajem prowadzenie.

Ćwiczenie nr 2. **Praca z przekonaniem:**

Ćwiczenie polega na tym, aby uświadomić młodemu człowiekowi, że to, co jest w jego głowie, nie ma poparcia w rzeczywistości, a poprzez negatywne myśli powstają negatywne emocje.

Dzieci zastanawiają się chwilę co jest ich słabą stroną i zapisują to na kartce.

Następnie grupa postępuje według schematu:

1. Zapisanie na kartce niezdrowego przekonania,
2. Obalenie niezdrowego przekonania,
3. Wysłunięcie wniosku,
4. Zastąpienie negatywnej myśli, myślą zdrową, pozytywną,

Przykład:

1. Dziecko pisze na kartce: 1. *nikt mnie nie lubi* .

2. Obalenie niezdrowego przekonania: użycie słowa ‘nikt’ jest słowem zbyt ogólnym i wtedy trener może powiedzieć: ja Cię lubię, a więc Twoja teoria, że ‘nikt’, właśnie została obalona.
3. Wysłanie wniosku: faktycznie, może ta myśl nie jest zdrowa,
4. Zastąpienie negatywnej myśli: tak...są osoby, które mogą mnie nie lubić, ja też nie lubię wszystkich. Każdy ma prawo czuć to, co chce, a ja skupię się na tych, którzy mnie lubią i których ja lubię i to z nimi zbuduję relację.

Ćwiczenie nr 3. Pajęczyna

Trener wraz z grupą siada w kręgu i trzyma kłębek wełny mówiąc: lubię czytać, nie lubię lenistwa. Potem trzymając koniec kłębka, rzuca go do dowolnej osoby z grupy. Uczestnik, który otrzymał kłębek mówi lubię..., nie lubię... i podaje kłębek dalej. Jak już wszyscy uczestnicy powiedzą co lubią i czego nie lubią to powstanie tzw. pajęczyna. Następnie ostatnia osoba, która otrzymała kłębek, rzuca kłębek do uczestnika, od którego go dostała i ponownie mówi co lubi, a czego nie lubi. Ćwiczenie kontynuujemy do momentu powrotu kłębka wełny do prowadzącego.

Wartością jest to, co cenisz najbardziej.

Wartości decydują o twojej postawie wobec siebie i innych.

Wesołość – ryzyko i przygoda – rzetelna praca – patriotyzm – odwaga – mądrość – wiedza – szerokie zainteresowania – zaradność życiowa – pieniądze – wygląd zewnętrzny – poczucie własnej wartości – spokój – uczciwość – rzetelne zasady moralne – miłość – pracowitość i obowiązkowość – swoboda towarzyska – niezależność od innych – szczęśliwe życie rodzinne – przyjaźń – samotność – własne poglądy – wiara w Boga – władza nad innymi – silny charakter – skłonność do pomagania innym – chęć walki o sprawiedliwość

Ćwiczenie nr 4. Wiesz, co mi się w Tobie podoba?

Trener zaleca, aby sportowcy dobrali się parami. Każde z dzieci ma za zadanie sporządzić listę rzeczy, które podobają mu się w drugiej osobie. uczestnicy prezentują własne spostrzeżenia. Po chwili następuje wymiana i druga osoba może opowiedzieć co jej się podoba w partnerze.

Wychowawca zadaje pytania każdemu z uczniów :

Jak się czułeś , gdy kolega mówił te rzeczy?

Temat nr 5. SŁOWA MAJĄ MOC.

Istnieją różne formy komunikacji między ludźmi – **werbalne i niewerbalne**.

Komunikacja **werbalna** (słowna) charakteryzuje się tym, że w wymianie komunikatów używamy wypowiadanych słów.

Natomiast komunikacja **niewerbalna** (bezsłowna) opiera się na mowie ciała (np. gestach, mimice).

Komunikacja międzyludzka (zarówno werbalna, jak i niewerbalna) to proces, który zachodzi nieustannie. Skutkiem niemal każdej sytuacji jest przekazywanie i odbieranie określonych komunikatów. Każdy bodziec w postaci słowa, gestu czy mimiki powoduje u odbiorcy komunikatu pojawienie się określonych myśli i pewnych stanów uczuciowo – emocjonalnych.

Słowo jest jak ziarno, które siejemy i które wrasta przynosząc owoce dobre lub złe. Wypowiadając dobre słowa, rozdajemy dobro. Wypowiadając złe, możemy ranić, krzywdzić, niszczyć np. relacje z innymi. Słowo jest „żywe” i raz wypowiedziane może wykonywać w nas pozytywną lub niszczącą pracę.

Słowa posiadają moc!

*Słowo **Przepraszam** powoduje, że gniew znika.*

*Słowo **Dziękuję** powoduje, że czujemy się potrzebni.*

*Słowo **Żegnaj** powoduje, że czujemy smutek.*

*Słowa **Kocham Cię** powodują, że stajemy się szczęśliwi.*

Ćwiczenie nr 1.

Każde dziecko ma podejść przynajmniej do dwóch różnych osób podczas zajęć i powiedzieć im kilka miłych, życzliwych słów.

Po zakończeniu ćwiczenia, uczestnicy dzielą się uwagami czy było to łatwe, czy trudne zadanie do wykonania. Jakie emocje, uczucia pojawiły się u nich, gdy wypowiedzieli i gdy usłyszeli miłe słowa. Czy warto dbać o to co wypowiadamy?

Niektóre zjawiska, jak np: choroba, śmierć, są wypowiadane niechętnie, niektóre jak czynności fizjologiczne, są wstydlive . Jednak gdy zachodzi potrzeba, ludzie używają określeń zastępczych – **eufemizmów**. Zamiast mówić, że ktoś umarł, powiemy: odszedł, zasnął na wieki, gdy ktoś oddaje mocz, powiemy, że poszedł za potrzebą.

Eufemistycznie nazywamy też pewne wady, żeby nikogo nie obrazić, np. ktoś ma lepkie ręce, ktoś jest puszysty.

Ćwiczenie nr 2.

Wyjaśnij znaczenie podanych eufemizmów:

do diaska!

mijać się z prawdą

jesień życia

cholewka

mieć dwie lewe ręce

być za kratkami

puścić pawia,

sam podaj przykłady.

Co sprawia, że jako dzieci, a potem dorośli, potrafimy myśleć o sobie pozytywnie?

Jakie słowa powodują, że tak myślimy?

Skąd wiemy, że możemy być z siebie dumni? Że mamy prawo cieszyć się, bo coś nam się udało i w dodatku przyczynę sukcesu upatrywać w swoim działaniu, a nie przypisywać ją przypadkowi? Wszystko to wyda nam się naturalne, jeśli od urodzenia będziemy słyszeć, że właśnie takie jest. Dowiadujemy się o tym przede wszystkim od rodziców, bo to oni, od samego początku, mają największy wkład w nasze wychowanie. Możemy też zdobywać tę wiedzę od innych opiekunów, z którymi mamy kontakt w dzieciństwie – dziadków, niani, cioci, pani w przedszkolu, trenera na boisku sportowym, ale to doświadczenia, które zdobędziemy w relacji z rodzicami są głównym fundamentem na resztę życia. Jeśli rodzice doceniają swoje dziecko, głośno wyrażają aprobatę, zauważają wysiłki dziecka, zarówno słowem, jak i gestem dają mu poczuć, że cieszą się z jego osiągnięć, to dziecko dostaje jasny komunikat, że również może cieszyć się ze swoich dokonań, że ma prawo być z siebie dumne. Dzięki temu będzie wyraźnie dostrzegało swoje mocne strony. Dla takiego dziecka oczywiste stanie się, że są sytuacje, w których może oczekiwać docenienia. Takie dziecko, a potem dorosły, będzie potrafiło doceniać innych i samego siebie. Taki dorosły będzie bardziej świadomy swoich kompetencji i zasobów, ale będzie je także umiał dostrzec u innych. W przyszłości, gdy sam stanie się rodzicem, naturalne będzie docenianie własnego dziecka. Moc doceniania jest ogromna i wędruje z pokolenia na pokolenie.

Mowa nienawiści to wszelkie formy wypowiedzi, które szerzą, podżegają, propagują i usprawiedliwiają nienawiść

Hejt, hejter, hejtować. To spolszczona wersja słowa hate, czyli nienawidzić.

Hejtem określa się działania w Internecie, które są przejawem złości, agresji i nienawiści.

Hejt to złe słowa, nigdy ich nie stosuj wobec innych.

Zanim coś powiesz dobrze się zastanów.

"Trzy sita Sokratesa" (M. Piquemai):

Któregoś dnia zjawił się u Sokratesa jakiś człowiek i chciał się z nim podzielić pewną wiadomością.

- Posłuchaj Sokratesie, koniecznie muszę ci coś opowiedzieć!

- Od razu ci przerwę - powiedział mu Sokrates - i zapytam, czy pomyślałeś o tym, żeby przesiać to, co masz mi do powiedzenia przez trzy sita?

A ponieważ rozmówca spojrzał na niego nic nie rozumiejącym wzrokiem, Sokrates tak to objął:

- Otóż, zanim zaczniemy mówić, zawsze powinniśmy przesiać to, co chcemy powiedzieć, przez trzy sita. Pierwsze sito to sito prawdy. Czy sprawdziłeś, że to co masz mi do powiedzenia, jest zgodne z prawdą?

- Nie, słyszałem, jak o tym mówiono, i...

- No cóż... Sądę jednak, że przynajmniej przesiałeś to przez drugie sito, którym jest sito dobra. Czy to, co tak bardzo chcesz mi powiedzieć, jest przynajmniej jakąś dobrą rzeczą?

Rozmówca Sokratesa zawahał się, a potem odpowiedział:

- Nie, niestety, to nie jest nic dobrego, wręcz przeciwnie...

- Hm! - westchnął filozof. - Pomimo to przypatrzmy się trzeciemu situ. Czy to, co pragniesz mi powiedzieć, jest przynajmniej pożyteczne?

- Pożyteczne? Raczej nie...

- W takim razie nie mówmy o tym wcale! - powiedział Sokrates. - Jeżeli to, co pragniesz mi powiedzieć, nie jest ani prawdziwe, ani dobre, ani pożyteczne, wolę nic o tym nie wiedzieć.

PIRAMIDA NIENAWIŚCI:



Gordon Allport był amerykańskim uczonym, który stworzył w 1954r. „piramidę nienawiści”.

Ma ona 5 stopni:

- 1) **MOWA NIENAWIŚCI**, rozumiana m.in. jako rozpowszechnianie negatywnych stereotypów połączone z wroгим, krzywdzącym językiem, złe, negatywne komentarze, plotki;
- 2) **UNIKANIE**, czyli odtrącenie i izolacja osób, które są inne, nie wpisują się w standardy, nie są takie same jak my;
- 3) **DYSKRYMINACJA**, czyli nierówne traktowanie przez osoby, ale także i instytucje państwowe;
- 4) **AKTY PRZEMOCY FIZYCZNEJ** przeciwko dzieciom i dorosłym i ich własności,
- 5) **EKSTERMINACJA** całych grup narodowych, wyznaniowych lub posiadających odmienny światopogląd.

Temat nr 6.. MOTYWOWANIE DO NAUKI.

Wyróżniamy dwa rodzaje motywacji:

zewnątrzną - czyli robisz coś, żeby uniknąć kary albo zdobyć nagrodę oraz

wewnętrzną – robisz coś, bo lubisz.

Nieważne do czego dążysz, jeśli nie znajdziesz odpowiedniego powodu, żeby to osiągnąć – będzie bardzo ciężko.

Niestety, zazwyczaj jest tak, że motywacja jest niczym fala. Przychodzi i odchodzi nie wiadomo kiedy, a dzieje się tak przez to, że Twój mózg szuka chwilowych dawek dopaminy i stara się wykorzystać każdą okazję, aby pozwolić sobie na chwilę przyjemności. Długoterminowo może mieć to bardzo negatywne konsekwencje.

Mechanizm obronny organizmu przed zużywaniem energii jest Twoim wrogiem w wypełnianiu dalekosiężnych planów. Jak sprawić, żeby ten mechanizm oszukać i motywacja przyszła akurat wtedy, kiedy tego potrzebujesz?

1. Pierwotne potrzeby.

Strasznie ci się nie chce. Postaw sobie więc pytanie „dlaczego musisz to zrobić?”.

Muszę iść na trening. Dlaczego?

Bo chcę być wysportowany. Dlaczego?

Bo chcę być świetnym piłkarzem. Dlaczego?

Bo marzę o drugiej lidze. Dlaczego?

Bo spełnię swoje marzenie stając się sławny jak Lewandowski

I tutaj widzimy już głębszą potrzebę, samorealizacji. Jeśli wyobrazisz sobie końcowy efekt – motywacja do działania pojawi się dosłownie znikąd! Wizja celu i niepoddawanie się może sprawić cuda.

Taką motywację warto zastosować również w nauce:

Muszę nauczyć się na sprawdzian. Dlaczego?

Bo chcę być mądry(a). Dlaczego?

Bo ludzie mądrzy kończą studia . Dlaczego?

Bo chcą mieć dobrą pracę. Dlaczego?

Bo dobra praca to dużo pieniędzy, godne życie i spełnianie marzeń.

2. Deadline

Uczenie na ostatnią chwilę... czasami możemy się zdziwić, ile jesteśmy w stanie zrobić, kiedy deadline zbliża się nieubłaganie. Jest to dobra technika, ale dość ryzykowna, w nauce lepiej stosować ją rzadko, w nauce lepiej postawić na długoterminowość. Materiał powtórzony kilka razy dłużej pozostaje w głowie.

3. Nagroda.

Ten punkt wiąże się niejako z pierwszym. Jednak tym razem nie chodzi o wyobrażenie sobie odległego w przyszłości celu, jednak o małą przyjemność, którą zafundujesz sobie zaraz po wykonaniu zadania. Uczysz się całe popołudnie? Daj sobie na koniec dnia nagrodę w postaci zagrania w ulubioną grę, lub spotkania z najlepszym kolegą, koleżanką.

Technika S.M.A.R.T:

*Wyznaczanie sobie celów, w młodym wieku w nauce, a później ważnych celów życiowych jak i zawodowych ma pozytywny wpływ na naszą **motywację do działania** i ciągły rozwój. Jednak ich realizacja, w dużej mierze zależy od właściwego sformułowania oraz zaplanowania działań składających się na ich osiągnięcie.*

*W tym przypadku najlepiej sprawdza się **metoda SMART**.*

1. **S** jak Szczegółowy.....dokładne określenie celu:.....np. *nauczę się płynnie czytać.*
2. **M** jak Mierzalny,*będę czytać codziennie 2 strony z książki.*
3. **A** jak Atrakcyjny,*będę czytał ulubioną książkę, zaimponuję w klasie.*
4. **R** jak Realistyczny,*nauczę się czytać, bo wszyscy potrafią, nie będę się wstydził.*
5. **T** jak Terminowy.*wykonam to zadanie w ciągu miesiąca, cały sierpień.*

4. Zasada 5 minut

Motywacja, czyli chęć do działania.

Zacząć naukę jest czasem najtrudniej.

Patrzysz na plecak i nie możesz zmusić ręki by wyciągnęła książkę i położyła ją na biurku.

Spójrz na zegarek i obiecaj sobie, że za 5 minut zaczniesz się uczyć. Jak już zaczniesz, motywacja do nauki sama się znajdzie.

Fajnym sposobem jest wystartowanie od najprzyjemniejszej albo najłatwiejszej rzeczy. Ciekawi Cię chociaż fragment tego, czego masz się nauczyć? Zaczynij od tego.

5. Chwila ruchu

Krótkie ćwiczenia fizyczne, taniec przy ulubionej muzyce, chwilowa zabawa z psem, mogą pomóc w pozbyciu się zniechęcenia.

6. Środowisko do nauki.

Przynajmy szczerze, dom często kojarzy nam się z relaksem, odpoczynkiem, a to raczej nie wpływa dobrze na naszą chęć do nauki. Co w takim przypadku można zrobić? Stworzyć sobie środowisko do nauki. Stwórz w swoim pokoju takie miejsce, w którym tylko się uczysz, na przykład koc położony pod oknem, na którym siadasz tylko z zeszytem, lub z książką.

W Twojej głowie ma zachodzić skojarzenie – siadasz tam i od razu się uczysz. Nic więcej nie robisz, aby Twój mózg podświadomie wiedział, że teraz pracujemy, a nie odpoczywamy.

Technika *Pomodoro*:

Pomodoro jest niesamowicie skuteczne w rozwiązywaniu problemów z brakiem umiejętności skupienia się na nauce.

Przygotuj czasomierz, najlepiej kuchenny, bo komórka będzie cię rozpraszać.

Ustaw go, aby odmierzył 25 minut. W tym czasie w pełni skup się na zadaniu jakie masz do zrobienia. Z uwagą i koncentracją poświęć czas tylko na jednym zadaniu – na nauce. Schowaj wszystko co mogłoby wytrącić Cię ze skupienia.

Pozamykaj drzwi w swoim pokoju. Tylko 1 zadanie. Od początku do końca. Kiedy Twój czasomierz odmierzy 25 minut zrób sobie 5 minut przerwy. Idź napij się szklankę wody, do toalety, czy cokolwiek innego. Po czterech takich cyklach wyznacz sobie dłuższą przerwę (20-30 minut). W tym czasie możesz np. zjeść posiłek, wyjść na krótki spacer, pobawić się z rodzeństwem. Bardzo ważne jest żebyś w tym czasie pod żadnym pozorem nie robił niczego co ma związek ze szkołą. Każda przerwa to nagroda dla Ciebie za poprzedni wysiłek. Twój mózg musi teraz odpocząć. W praktyce szybko odkryjesz pewien paradoks – chociaż więcej odpoczywasz, robisz również dużo więcej!

7. Autorytet patrzy.

Świetną techniką na zdobycie motywacji do nauki może być wyobrażenie sobie, że ciągle patrzy na ciebie osoba, która z jakiegoś powodu jest dla ciebie ważna. Może to być Twój tata, dziadek, trener, lub najładniejsza dziewczyna, czy chłopak w klasie. Świadomość tego, że osoba, z której bierzesz przykład, albo na której ci zależy, ciągle obserwuje to co robisz, sprawi, że nie będziesz chciał(a) się obijać, tylko weźmiesz się za siebie. W ten sposób ludzie potrafią osiągać wielkie sukcesy. Czas na Ciebie.

9. Powiedzenie wszystkim o swoich planach.

Zadzwoń do babci i powiedz jej, że dzisiaj cały wieczór się uczysz do ważnego sprawdzianu, a jutro zdasz relacje jak Ci poszło. Powiedz też o wszystkim mamie, tacie, siostrze, bratu i... zacznij działać. Będzie Ci po prostu głupio przed nimi nie wykonać zaplanowanego zadania.

10. Pomyślenie o nauce jako o przyjemności.

Wiedza daje nam poczucie własnej wartości, każdy jest ogromnie dumny z siebie gdy zabłyśnie wiedzą w towarzystwie zwłaszcza starszych kolegów.

Stawiaj sobie wyzwania, typu “nauczę się tej strony w 5 minut”, później włączasz minutnik i zaczynasz. Takie podejście może przynieść ogromną frajdę,

Przestawione powyżej techniki na pewno się przydadzą. Możesz je zastosować właściwie wszędzie. Sprawdzają się nie tylko przy nauce. Wykorzystaj je także, aby zdobyć motywację do sprzątnięcia pokoju, ćwiczeń fizycznych albo spełniania swoich innych, osobistych planów. Czasami może być

tak, że zastosujesz jeden sposób i będzie działał on zawsze, do końca życia. Czasami po prostu podniesie szansę zrobienia czegoś o kilka procent. Najważniejsze, aby zawsze, gdy brakuje Ci motywacji, przetestować dany punkt w praktyce. Tylko w ten sposób dojdiesz do tego, co dla Ciebie jest najlepsze.

Temat nr 7. **Spędzanie wolnego czasu.**

Ostatnie badania wykazały, iż większość uczniów **czas wolny** od zajęć lekcyjnych **spędza** przy komputerze. Muzyki słucha 41%, gry i zabawy na świeżym powietrzu preferuje 41% ankietowanych, na sportowo 26% i 26% przed telewizorem, 12% badanych odpoczywa czytając książki. Niestety sport i rekreacja zajmuje jedno z ostatnich miejsc wśród form spędzania czasu wolnego.

Pamiętaj, czas wolny jest dla ciebie niezwykle ważny!!!

Ponieważ ciągle masz go za mało, traktuj go z szacunkiem.

Nie marnuj go, ale dobrze zaplanuj.

Dobrze wykorzystany czas wolny - uszczęśliwi cię!!!

Współcześni badacze czasu wolnego: pedagodzy, psychologowie czy socjologowie zwracają uwagę na rangę odpoczynku dla twojego prawidłowego i zrównoważonego życia. Od jakości wykorzystania wolnego czasu zależy poziom twoich wyników w nauce, codzienne samopoczucie i zdrowie, czyli jakość całego twojego życia.

Czas wolny powinien być spędzany aktywnie, wypełniany poszukiwaniami nowych celów, które pozwolą ci na kształtowanie właściwej postawy wobec otoczenia i znalezienie własnej roli w społeczeństwie.

*W aspekcie higieniczno-zdrowotnym czas wolny jest niezbędny jako zabezpieczenie młodego organizmu przed nadmiernym obciążeniem obowiązkami i zadaniami szkolnymi, spełnia profilaktyczną **rolę ochrony** zdrowia dzieci i młodzieży.*

Łatwo nakłonić malucha do aktywnego spędzania wolnego czasu. W młodym wieku dzieci garną się do współzawodnictwa i z ochotą angażują w proponowane im formy ruchu. Kiedy dzieci dorastają, wchodzą w okres, w którym utrwalają się nawyki przenoszone na życie dorosłe dlatego bardzo ważne wydaje się wykształcenie w tym czasie u młodzieży właściwych postaw w stosunku do kultury fizycznej i nawyku podejmowania aktywności ruchowej.

Sposoby spędzania czasu wolnego są bardzo istotne w kształtowaniu twojej osobowości, a przede wszystkim w rozwoju uzdolnień, zainteresowań, rozwoju psychologicznym i fizycznym. Kluczowe znaczenie we wspieraniu tego rozwoju ma rodzina, która stanowi twoje środowisko biologiczne, społeczne, kulturowe i wychowawcze. Rodzice są wzorcem, który naśladujesz i powielasz w swoich zabawach. Istotną zatem rolę w kształtowaniu postaw przejmują twoi rodzice i opiekunowie. W dużej mierze to od nich zależy, jak spożytkujesz czas poza zajęciami szkolnymi.

Coraz częściej zauważalne jest, iż sposób spędzania czasu wolnego uczniów jest uzależniony od rówieśników oraz panującej w tym obszarze mody. Pomimo szerokiego zakresu proponowanych zajęć, uczniowie wciąż poświęcają zbyt mało czasu na aktywność ruchową i nie doceniają spacerów czy wycieczek rowerowych.

Co to jest czas wolny?

Czas wolny to czas, którym dysponuje człowiek po wykonaniu obowiązków takich jak nauka, praca, ale także obowiązków domowych takich jak sprzątanie, wyprowadzenie psa itp.

Młody człowieku organizując sobie czas wolny musisz pamiętać o potrzebie:

- samorozwoju
- bezpieczeństwa
- nawiązywania i pogłębiania wartościowych związków z ludźmi.

Nuda i rutyna łapie każdego, ale to nie oznacza, że trzeba się im poddać. Istnieje wiele alternatyw dla beczynnego leżenia na kanapie. Przeróżne formy spędzania czasu wolnego podpowiadają, jak umilić sobie czas w sposób kreatywny oraz pobudzający.

Aktywne oraz kreatywne spędzanie czasu niesie ze sobą wiele korzyści. Przede wszystkim **poprawia samopoczucie i wyzwala kreatywność**. Świadomość produktywnego spędzania czasu potrafi pozytywnie nastroić na resztę dnia. Aktywność w czasie wolnym pomaga także rozładować napięcie, zniwelować zmęczenie i, co najważniejsze, ma nieoceniony wpływ na nasze zdrowie oraz kondycję.

Sposoby spędzania wolnego czasu:

Co ty na to?

Gotowanie – przyjemne z pożytecznym

Każdy musi jeść. Dlaczego więc nie zamienić nudnego obiadu na ciekawy wykwintny posiłek? Spędzanie wolnego czasu na gotowaniu **może okazać się bardzo pożyteczne**. Gotowanie poszerza kulinarne horyzonty, szlifuje kucharskie umiejętności. Nie musisz iść na duże zakupy – na pewno

znajdziesz ciekawe przepisy z produktów, które znajdziesz w swojej kuchni. Nawet z resztek da się skomponować wyjątkowe danie. Co więcej – wspólne gotowanie z rodziną lub w gronie przyjaciół może okazać się świetną zabawą, a przygotowywanie zdrowych i ciekawych posiłków może zapoczątkować Twoją nową pasję.

Zabawy plastyczne – wyzwianie kreatywności:

Aby uprawiać sztukę, nie musisz mieć specjalnych zdolności i drogich przyborów. Pomysły na kreatywne formy spędzania czasu wolnego są nieskończone. Może to być malowanie na niewielkich podobrazach, rzeźbienie w glinie, która utwardza się samoistnie albo w piekarniku. Tworzenie barwnych kolaży z wycinanek z gazet również może okazać się świetną zabawą. Jeśli chodzi o sztukę – nie ma ograniczeń. Ponadto korzyści z zajęć plastycznych to między innymi uwolnienie nagromadzonych emocji, zmniejszenie poziomu napięcia oraz stresu. A przy okazji otrzymujesz własnoręcznie wykonaną ozdobę, którą możesz powiesić na ścianie albo postawić na półce.

Spacery – aktywne spędzanie czasu na wolnym powietrzu.

Spacer wydaje się być rzeczą niezwykle prozaiczną. Nic bardziej mylnego. Codzienne chodzenie nie tylko wzmacnia naszą aktywność fizyczną, ale i jest szansą na kreatywne spędzanie czasu wolnego. Spacery to **szansa na odkrywanie nowych, niezwykle miejsc**, dlatego warto wybrać się na spacer z aparatem. Mieszkasz w gminie, która szczyci się pięknymi krajobrazami, dlatego wybierz się na spacer na łonie natury, do lasu na pole, nad jezioro. Tutaj angażującym zajęciem będzie fotografowanie zwierząt, owadów, ptaków lub nietypowej roślinności, wreszcie wykorzystaj swoją komórkę do czegoś praktycznego.

Sport i inne aktywne formy spędzania czasu wolnego.

Powodów, dla których warto utrzymywać kondycję fizyczną jest wiele. Piłka nożna to wspaniała zabawa i dbanie o kondycję, ale spróbuj także zaangażować się w gry zespołowe lub w bieganie na krótkie bądź długie dystanse. Sposoby na spędzanie wolnego czasu to także wycieczki rowerowe, jazda na hulajnodze, a mnóstwo ciekawych ćwiczeń można wykonywać **nawet nie wychodząc z domu**. Pamiętaj! 30 minut dziennie ćwiczeń rozciągających pomoże skutecznie zniwelować ból mięśni lub nawracający ból pleców. Na tym pomysły się nie kończą – **można połączyć ćwiczenia fizyczne z duchowymi**. Każdy czas jest dobry, ale zacząć uprawiać jogę albo medytację. Spróbuj! Zobaczysz sam(a), że po takich ćwiczeniach poczujesz się o wiele lepiej.

Wycieczki krajoznawcze.

Weekend lub wolny dzień w tygodniu to najlepszy powód, aby spędzić czas poza domem. Warto wyruszyć wtedy na ciekawą wycieczkę krajoznawczą. Zaproś mamę, lub tatę, albo poproś trenera, aby razem z całą grupą pojechał po treningu.

Ćwiczenie nr 1.

Sportowcy trzymają się za ręce stając w kole. Następnie puszcza ręce sąsiadów, zamykają oczy i wyciągając ostrożnie rękę przed siebie starają się chwycić rękę innej osoby, idąc ku środkowi koła (nie może to być ręka sąsiada). Następnie podobnie postępują z drugą ręką. Teraz grupa próbuje rozwiązać powstały supeł, tak jednak, aby ciągle trzymać się za ręce. Można jedynie połuźnić uścisk. Gdy rozwiązanie problemu sprawia kłopot, jedna osoba może puścić trzymane przez siebie ręce.

Opracowała: Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania problemów Alkoholowych w Skulsku.

Szata graficzna wykonana przez studio: AGRAFKA.

na końcu notatnik w linię - do 20 stron

TYTUŁ:

NOTATNIK

Opisuj w notatniku swoje sukcesy w asertywności, realizacji swoich postanowień, plany spędzenia wolnego czasu, (jakiś dobry przepis babci) i wszystko czym chcesz się pochwalić bądź co chcesz zmienić, aby stać się lepszym.