

## Scenariusz lekcji:

### Mechanizm uzależnienia – jak to się zaczyna?

**Cel główny:** Zrozumienie przez uczniów, że uzależnienie to proces, a nie jednorazowe zdarzenie oraz poznanie mechanizmów kierujących nałogiem.

#### Cele szczegółowe - Uczeń:

- definiuje pojęcie uzależnienia (fizycznego i psychicznego),
- wyjaśnia rolę układu nagrody w mózgu (dopamina),
- rozpoznaje fazy wchodzenia w nałóg (eksperymentowanie - przyzwyczajanie - uzależnienie),
- rozumie pojęcie nałogowego regulowania uczuć.

**Metody pracy:** Burza mózgów, mini-wykład, doświadczenie praktyczne, dyskusja.

**Środki dydaktyczne:** Kartki A4, nitka (szpulka), tablica, ilustracje, karteczki samoprzylepne.

**Czas:** 45 minut.

#### Przebieg Lekcji

##### 1. Część wstępna (5-7 min) - Burza mózgów

**Pytanie do klasy:** „Z czym kojarzy wam się słowo *uzależnienie*?”

Każdy uczeń zapisuje na karteczkach samoprzylepnych skojarzenia związane z hasłem i przykleja je do tablicy. Ważne by podobne skojarzenia były grupowane w promienie. Po wykonaniu zadania nauczyciel dyskutuje wraz z uczniami o rodzajach uzależnień, na które narażony jest każdy człowiek.

**Wniosek:** Uzależnić można się nie tylko od substancji, ale i od zachowań (uzależnienia behawioralne).

##### 2. Część główna (30 min)

###### A. Jak to się zaczyna? - Eksperyment z nitką (10 min)

- ❖ **Doświadczenie 1:** Nauczyciel prosi ochotnika i owija jego nadgarstki jedną warstwą cienkiej nici. Prosi o jej rozerwanie – uczeń robi to łatwo.
- ❖ **Analiza:** Nauczyciel mówi: "Tak wygląda początek. Jedna nitka to eksperyment: zapalenie pierwszego papierosa, jeden kieliszek, krótka gra na telefonie".

- ❖ **Doświadczenie 2:** Nauczyciel owija nadgarstki ucznia 10-15 razy tą samą nicią. Prosi o rozerwanie – uczeń ma z tym duży problem.
- ❖ **Wniosek:** "Tak działa nałóg. Każde kolejne użycie to nowa nić. Uzależnienie jest jak gruby sznur – początkowo niezauważalne, potem niemożliwe do rozerwania samodzielnie".

### **B. Mechanizm w głowie - Mini-wykład (10 min)**

- ❖ **Nagroda:** Nauczyciel tłumaczy, że w mózgu mamy „ośrodek przyjemności”. Kiedy robimy coś przyjemnego (jemy czekoladę, wygrywamy mecz), mózg wydziela dopaminę (hormon szczęścia).
- ❖ **Pułapka:** Substancje (używk) lub czynności (np. gry) działają na ten ośrodek wielokrotnie silniej niż naturalne przyjemności. Mózg „zapamiętuje” to i chce więcej.
- ❖ **Mechanizm nałogowego regulowania uczuć:** Zaczyna się stosować używkę, by poprawić humor, uciec od stresu, nudy lub problemów, a nie dla relaksu.

### **C. Fazy uzależnienia - Praca grupowa (10 min)**

Podział klasy na dwuosobowe grupy. Zadanie: Opisać, jak wygląda „od pierwszego razu do nałogu” w przypadku telefonu/gier.

*Przykład wniosków:*

1. Gram, bo fajne.
2. Gram, gdy mam nudny dzień.
3. Gram, bo muszę się uspokoić.
4. Nie gram – jestem zły i agresywny.

Omówienie: Pojawienie się tolerancji (potrzeba większej dawki/więcej czasu) i objawów odstawienia (rozdrażnienie, lęk).

### **3. Podsumowanie i Ewaluacja (8 min)**

Nauczyciel podkreśla: „Uzależnienie to nie brak silnej woli, to choroba mózgu, która rozwija się podstępnie”.

**Refleksja:** Co zrobić, gdy czujemy, że „nitka” staje się „sznurem”? (Szukanie pomocy u zaufanego dorosłego, psychologa).

## Zabawa „Śmietnik”

Nauczyciel rozsypuje na środku koła różne obrazki przedstawiające charakterystyczne dla danego uzależnienia przedmioty, np.: butelkę, paczkę papierosów, tabletki itp. Każdy uczeń losuje sobie jedną karteczkę. Następnie wychodzi na środek klasy, mówi, jakie uzależnienie wylosował oraz dlaczego jest ono szkodliwe, następnie zgniata kartkę i wrzuca ją do śmietnika. Zabawę można powtórzyć tyle razy ile jest obrazków lub dopóki dzieciom nie skończą się pomysły.

*Aleutyna Kozłowska*