

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 gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	BURMISTRZ NYSY
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	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 Korfańtego 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 Rożewicz – skarbnik 48-304 Nysa Korfańtego 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 ²⁾	Data rozpoczęcia	12.08.2020	Data zakończenia 15.09.2020
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			

Podczas wakacji w terminie 20-30.08.2020 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, umięjęcego 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.

¹⁾ 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.).

²⁾ 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.: współdziałal 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 2013
- 2) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2014
- 3) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2015
- 4) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2016
- 5) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2017
- 6) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2018
- 7) Obóz wypoczynkowy z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia 2019

Przedmiotowe zadanie będzie prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę, tj:

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

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

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

Wkładem własnym będą wpłaty od uczestników w wysokości 32.400 zł na co składa się: 1.350 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	7.000		
2.	Pobyt (noclegi, wyżywienie dla 24 uczestników oraz 3 opiekunów)	24.000		
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	2.500		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		38.700	6.300	32.400

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-ów);
- 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* / inną właściwą 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

[Signature]
.....
mgr Dariusz Chodyniecki

.....
SKARBNIK NTSK-NYSA

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

Data *27.04.2022*
.....

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 wiesza 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
mgr Ewa Roziewicz

Scenariusz zajęć profilaktycznych dla uczestników obozu wypoczynkowego

Temat: Dopalacze – mówię „nie”

Czas trwania: 90 minut

Odbiorcy: uczestnicy obozu

Osoba prowadząca: kierownik obozu

Cel główny spotkania • dostarczenie wiedzy o zagrożeniach związanych z używaniem nowych substancji psychoaktywnych, tzw. dopalaczy

Formy pracy • praca w małych grupach

Metody pracy • mini-wykład • dyskusja moderowana

Środki dydaktyczne • kolorowe kartki A4 • pisaki • torba z kilkoma produktami spożywczymi, chemicznymi, lekami itp.

Zagrożenia związane z używaniem dopalaczy. Scenariusze zajęć profilaktycznych •

Przebieg spotkania

Część wstępna

1. Powitanie uczniów przez osobę prowadzącą spotkanie, podanie tematu oraz omówienie zasad pracy

Część główna

1. Dyskusja moderowana na temat zdrowego odżywiania i kontroli spożywanych produktów

- Prowadzący pokazuje uczniom torbę wypełnioną różnymi produktami. Mogą się w niej znaleźć np. owoc, warzywo, pieczywo, sok, baton, płyn do czyszczenia, opakowanie leku (np. tabletki) itd. Może to być „reklamówka z zakupami” wypełniona dowolnymi produktami pomocnymi w dyskusji.

- Następnie, wyciągając kolejno produkty, zadaje uczniom pytania: Co to jest? Czy ten produkt nadaje się do jedzenia? Jeśli jest do zjedzenia, to jak możemy go spożywać bezpiecznie? Dlaczego nie jest przeznaczony do spożycia? Czy dzieci mogą same zażywać leki? Dlaczego niebezpiecznie jest spożywać produkty, których nie znamy?

Wskazówki dla prowadzących: Pytania służą moderowaniu dyskusji o spożywaniu produktów znanych, bezpiecznych dla zdrowia oraz uświadomieniu uczniów, że istnieją produkty, które nie nadają się do jedzenia, ponieważ są niebezpieczne dla życia lub zdrowia (np. chemiczne środki czyszczące). Należy zwrócić uwagę uczniów na grupę produktów, które można spożywać pod ścisłą kontrolą i które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, jeśli są przyjmowane w nadmiernych ilościach

lub bez uzasadnionej przyczyny (np. leki). Warto podkreślić, że zażywanie leków (bez recepty i na receptę) przez dzieci powinno odbywać się tylko pod kontrolą rodziców. Dyskusja powinna wywołać refleksję na temat konieczności świadomej kontroli tego, co jemy, i zdobywania wiedzy, co jest bezpieczne dla zdrowia.

W torbie może być więcej produktów – „zdrowych” i „niezdrowych”(wybór należy do osoby prowadzącej zajęcia).

Zagrożenia związane z używaniem dopalaczy. Scenariusze zajęć profilaktycznych

2. Co powinniśmy wiedzieć o dopalaczach?

- Osoba prowadząca wprowadza temat dopalaczy. Choć powszechnie wiadomo, że lepiej i bezpieczniej jest żyć zdrowo, ludzie czasem popełniają błędy i szkodzą swojemu dobremu samopoczuciu lub zdrowiu fizycznemu. Niekiedy spożywają różne niezdrowe produkty, zażywają leki niezgodnie z zaleceniem lub sięgają po niebezpieczne środki chemiczne (np. narkotyki).
- Następnie pyta uczniów, czy słyszeli o tzw. dopalaczach (jeśli tak – pyta, co słyszeli lub oglądali na ich temat). Może też nawiązać do informacji w mediach o zatruciach dopalaczami.
- Podsumowuje informacje i podaje rzetelną wiedzę na temat nowych narkotyków:

Nowe narkotyki – tzw. dopalacze – to najczęściej mieszanki roślinne połączone z syntetycznymi narkotykami. Produkty te charakteryzują się wysoką toksycznością: działają na ośrodkowy układ nerwowy i mogą doprowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń różnych narządów wewnętrznych (serca, płuc, wątroby itd.). Nawet jednorazowe użycie nowych narkotyków może doprowadzić do zatrucia, a nawet śmierci osoby, która je przyjmuje¹. Nikt nie wie do końca, co znajduje się w opakowaniu, jak zareaguje organizm. W efekcie zażycia dopalaczy niektórzy młodzi ludzie trafili do szpitala z powodu poważnego zatrucia.

Wskazówki dla prowadzących: Nie należy szczegółowo opowiadać o dopalaczach, o rodzajach nowych narkotyków, efektach ich działania oraz nadmiernie straszyć. Ważne, aby uczniowie zdobyli rzetelną wiedzę, że są to niebezpieczne substancje, mimo że sprzedawcy reklamują je jako bezpieczne dla ludzi. Celem rozmowy jest ostrzeżenie uczniów, a nie rozbudzanie ich zainteresowania tematem narkotyków.

3. Co mogę zrobić, gdy ktoś mnie namawia do zażycia dopalacza?

- Osoba prowadząca dzieli klasę na kilkusobowe zespoły, które zastanawiają się nad skutecznymi sposobami odmowy i uzasadniają swoje wybory.
- Zespoły otrzymują kolorowe kartki, na których zapisują jedną propozycję (sposób) i uzasadniają ją.
- Przedstawiciele zespołów krótko prezentują na forum propozycje swoich grup (kartki można np. przypiąć do tablicy).

- Omówienie ćwiczenia: w podsumowaniu prowadzący zwraca uwagę, jak należy odmawiać, aby nasza odpowiedź była skuteczna. Odmawiamy w sposób zdecydowany, nie szukamy wymówek, nie obrażamy innych ludzi itd.

Wskazówki dla prowadzących: Jeśli wśród propozycji uczniów pojawiają się takie, które nie są społecznie akceptowane (np. wypowiedzi obraźliwe, zawierające wulgaryzmy itp.), należy o tym powiedzieć i podkreślić, dlaczego nie należy tak się zachowywać. Warto, aby uczniowie zamienili tego rodzaju komunikaty na takie, które możemy zaakceptować*.

Temat asertywnego odmawiania może być kontynuowany na kolejnej lekcji – można wtedy popracować z uczniami nad akceptowanymi społecznie sposobami odmowy w różnych sytuacjach (także zagrażających zdrowiu dziecka).

4. Podsumowanie spotkania

- Osoba prowadząca pyta uczniów, czego się dowiedzieli/nauczyli na dzisiejszej lekcji.
- Na koniec zajęć zwraca uwagę uczniów na znaczenie dbania o swoje zdrowie, nieszkodzenia sobie (w różnych sytuacjach) i nieulegania namowom innych ludzi (kolegów, dorosłych) do złego. Prowadzący przypomina uczniom, że: zawsze mogą odmówić, gdy propozycja nie jest dla nich bezpieczna mają prawo mieć własne zdanie i bronić go; nikt nie ma prawa zmuszać ich do robienia rzeczy, które im się nie podobają lub które uważają za niebezpieczne; zawsze mogą prosić o pomoc rodziców/nauczycieli w rozwiązaniu problemu

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 plasteliną
- 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 zvitkiem 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 tlenku 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

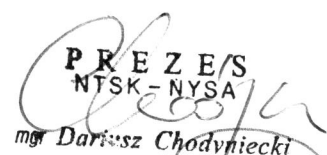
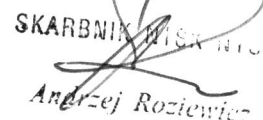
Długotrwałe skutki palenia

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

7. Zakończenie zajęć

Każdy uczeń kończy zdanie:

Dzisiaj na zajęciach najbardziej mi się podobało


PREZES
NTSK - NYSA
mgr Dariusz Chodyniecki

SKARBNIK NTSK-NTC
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

j 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.

SKARBNIK NTSK NYSA

Andrzej Roziewicz

PREZES
NTSK-NYSA

mgr Dariusz Chodźniewski

Program Obozu wypoczynkowego z zajęciami sportowymi dla zdrowego trybu życia

Założenia organizacyjne:

- Organizator: Nyskie Towarzystwo Siatkówki Kobiet
- Termin 20.08 – 30.08.2020
- Miejsce Ośrodek Wypoczynkowo-Kolonijny Stoltur Niechorze
- Uczestnicy Dzieci i młodzież z rejonu Gminy Nysa
- Kadra obozu Andrzej Roziwicz- 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

20.08.20

R/P Zbiórka- sprawdzenie obecności działania związane z pandemią corona wirusa i przejazd autokarem na trasie Nysa – Niechorze
Przyjazd na miejsce obozu, zakwaterowanie uczestników
Spotkanie organizacyjne- sprawy BHP uczestników, regulaminy obowiązujące na obozie

21.08.20

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

P/P Zajęcia na Sali sportowej
W Gry i zabawy świetlicowe

22.08.20

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe
P/P Zajęcia (plaża)
I Prelekcja problemów uzależnień
Plażowanie zajęcia rekreacyjno-sportowe
W Ognisko powitalne

23.08.20

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

24.08.20

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali
Plażowanie
P/P Gry i zabawy na plaży (plaża)
III Prelekcja problemów uzależnień
W Dyskoteka – wieczór integracyjny

25.08.20

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali
Plażowanie – zabawy na piasku
P/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe nad morzem
W Ognisko integracyjne

26.08.20

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

27.08.20

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

28.08.20

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

29.08.20

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na Sali
VII Prelekcja problemów uzależnień
P/P Zajęcia na plaży „budujemy z piasku”
W Gry i zabawy komputerowe

30.08.20

D/P Zajęcia rekreacyjno-sportowe na sali
Plażowanie konkursy w wodzie
P/P Bawmy się w plenerze
W Podsumowanie obozu
Zamknięcie obozu/powrót

SKARBNIK NTSK WYSA
[Signature]
PREZES
NTSK WYSA
[Signature]
mgr Dariusz Chodźwiecki