PIERWSZA ŁAWKA · SCENARIUSZ LEKCJI · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 8

Substancje psychoaktywne i presja – konsekwencje, odmowa, argumenty, pomoc

Lekcja oparta na faktach i ćwiczeniu umiejętności, bez straszenia. Uczniowie poznają konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne, rozpoznają formy presji, ćwiczą odmowę i zbierają argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań.

Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Klasa	klasa 8
Dział	9. Internet i profilaktyka uzależnień
Temat lekcji	**Substancje psychoaktywne i presja – konsekwencje, odmowa, argumenty, pomoc**
Czas	45 minut (1 jednostka lekcyjna)
Metody	stacje faktów, analiza przypadku, scenki z odmową, burza mózgów
Formy pracy	praca w 3 grupach (po ok. 8 uczniów; w grupie można dzielić się na pary), praca w trójkach, praca indywidualna
Środki dydaktyczne	3 karty faktów (poniżej; rozdaj po jednej na grupę), opis przypadku „Urodziny”, karta pracy (załącznik)

CEL OGÓLNY

Rozwijanie wiedzy o konsekwencjach zażywania substancji psychoaktywnych oraz umiejętności asertywnego reagowania na presję i szukania pomocy.

CELE OPERACYJNE – UCZEŃ PO LEKCJI:

- Uczeń wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych i leków przyjmowanych niezgodnie z zaleceniami.
- Uczeń rozpoznaje formy presji i stosuje asertywną odmowę.
- Uczeń wskazuje czynniki chroniące i miejsca, gdzie można szukać pomocy.

CELE W JĘZYKU UCZNIA

- Znam konsekwencje używania substancji psychoaktywnych.
- Potrafię odmówić tak, żeby nie ulec presji.
- Wiem, gdzie szukać pomocy dla siebie lub kolegi.

WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- **9.3 · Internet i profilaktyka uzależnień (VII–VIII)** – wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia
- **9.4 · Internet i profilaktyka uzależnień (VII–VIII)** – wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (…), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia

Źródło: Dz.U. 2026 poz. 378 zm. Dz.U. 2026 poz. 958 – podstawa programowa edukacji zdrowotnej, klasy VII–VIII.

KRYTERIA SUKCESU (NaCoBeZU)

- Podaję po jednej konsekwencji zdrowotnej i psychospołecznej dla trzech rodzajów substancji.
- Wiem, że lek przyjmujemy tylko zgodnie z zaleceniem lekarza i nie pożyczamy cudzych leków.
- Rozpoznaję formy presji (namowa, wyśmiewanie, „wszyscy tak robią") i odmawiam spokojnie.
- Podaję dwa czynniki chroniące i dwa miejsca pomocy.

PIERWSZA ŁAWKA

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA

- **Substancje psychoaktywne** zmieniają pracę mózgu, nastrój, myślenie i zachowanie, a część z nich może uzależniać: alkohol, wyroby tytoniowe i papierosy elektroniczne (zwykle z nikotyną), narkotyki, nowe substancje psychoaktywne (tzw. dopalacze) oraz leki przyjmowane w celach innych niż medyczne lub niezgodnie z zaleceniem lekarza.
- **Konsekwencje zdrowotne:** alkohol zaburza rozwijający się mózg, pamięć, uwagę, koordynację, zwiększa ryzyko wypadków i zatrucia; nikotyna silnie uzależnia, dym tytoniowy szkodzi płucom i sercu (także biernie palącym); narkotyki i dopalacze mają często nieznany skład i nieprzewidywalne działanie – ryzyko zatrucia, uzależnienia, zaburzeń psychicznych i zagrożenia życia; lek przyjęty bez wskazań lub w innej dawce niż zaleci lekarz może być niebezpieczny.
- **Konsekwencje psychospołeczne:** gorsze wyniki w nauce, pogorszenie relacji z rodziną i rówieśnikami, utrata zaufania, konflikty, izolacja, ryzykowne zachowania. **Prawo (stan na 2026 r.):** sprzedaż i podawanie alkoholu oraz sprzedaż wyrobów tytoniowych i e-papierosów osobom poniżej 18 lat jest zakazana, także za zgodą rodziców; posiadanie narkotyków jest zabronione. Podstawy: ustawa o wychowaniu w trzeźwości (art. 15), ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu, ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii.
- **Presja rówieśników:** namowa („spróbuj, tylko raz"), wyśmiewanie („mięczak"), odwoływanie się do tego, że „wszyscy tak robią". **Czynniki chroniące:** dobre relacje z bliskimi, pasje, umiejętność odmawiania, rozmowa z zaufanym dorosłym, radzenie sobie ze stresem bez używek. **Argumenty za niezażywaniem:** ochrona mózgu i zdrowia, lepsza kondycja i wyniki, kontrola nad sobą, bezpieczeństwo, zgodność z prawem, oszczędność pieniędzy.
- **Pomoc:** rodzic, pedagog lub psycholog szkolny, lekarz; **116 111** (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatny, poufny, codziennie przez całą dobę); **800 12 12 12** (Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka); **112 lub 999**, gdy ktoś jest nieprzytomny lub ma kłopoty z oddychaniem – zostajemy z nim do przyjazdu pomocy. Dla dorosłych: **800 100 100**.
- **Przypadek „Urodziny" (fikcyjny):** na urodzinach u kolegi starsi znajomi proponują Wiktorowi alkohol: „Spróbuj, wszyscy już próbowali". Ktoś się śmieje. Wiktor nie chce pić, ale boi się wyśmiania. Pytania: jakie formy presji tu występują? co może powiedzieć Wiktor? do kogo może zwrócić się po wsparcie?
- **Zasada lekcji:** nie pytamy uczniów o ich doświadczenia ani o sytuację w ich rodzinach; zapewniamy, że można szukać pomocy (116 111). Nie opisujemy sposobów używania substancji.

PIERWSZA ŁAWKA

KARTY FAKTÓW (rozdaj po jednej na grupę)

- **Karta A – alkohol i nikotyna:** alkohol zaburza pamięć, uwagę, koordynację i ocenę sytuacji, zwiększa ryzyko wypadków i zatrucia; nikotyna silnie uzależnia, a dym tytoniowy szkodzi płucom i sercu, także osobom biernie palącym; e-papieros zwykle zawiera nikotynę i nie jest bezpieczny. Sprzedaż osobom poniżej 18 lat jest zakazana.
- **Karta B – narkotyki i nowe substancje psychoaktywne (dopalacze):** skład bywa nieznany, a działanie nieprzewidywalne; ryzyko zatrucia, uzależnienia, zaburzeń psychicznych i zagrożenia życia; posiadanie narkotyków jest zabronione; gdy ktoś źle się czuje lub jest nieprzytomny, natychmiast wołamy dorosłych i dzwonimy pod 112.
- **Karta C – leki niezgodnie z zaleceniami i ekrany:** lek przyjmujemy tylko zgodnie z zaleceniem lekarza lub ulotką, nie pożyczamy i nie przyjmujemy cudzych leków; nadmierne korzystanie z gier, mediów społecznościowych i ekranu może prowadzić do uzależnienia behawioralnego, kłopotów ze snem i uwagą; sygnał alarmowy: trudno przestać mimo szkód.
- Do każdej karty grupa wypisuje: dwie konsekwencje zdrowotne, jedną psychospołeczną i jedno miejsce pomocy.

PRZEBIEG LEKCJI

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Dlaczego ludzie sięgają po używki?	• Prosi o wypisanie powodów, dla których niektórzy sięgają po substancje (ciekawość, presja, stres, chęć przynależności). • Zaznacza, że zbieramy powody ogólnie, bez przykładów osobistych.	• Zgłaszają powody. • Zauważają, że wiele z nich da się zastąpić innymi sposobami.
5–17 min	Stacje faktów	• Dzieli klasę na 3 grupy; każda dostaje kartę faktów: alkohol i nikotyna; narkotyki i nowe substancje psychoaktywne; leki niezgodnie z zaleceniami i ekrany. • Prosi o wypisanie konsekwencji zdrowotnych i psychospołecznych.	• Czytają kartę, zaznaczają najważniejsze informacje. • Prezentują wnioski w 3 zdaniach.
17–27 min	Przypadek „Urodziny”	• Czyta przypadek i omawia formy presji; prosi o propozycje asertywnej odmowy. • Przypomina cztery kroki: spokojne „nie”, powtórzenie, propozycja czegoś innego, odejście i rozmowa z zaufaną osobą.	• Analizują formy presji w grupach. • Ćwiczą odmowę w trójkach (odmawiający, namawiający, obserwator).
27–37 min	Karta pracy	• Rozdaje kartę pracy i wyznacza zadania 1–5. • Zbiera na tablicy argumenty za niezażywaniem.	• Rozwiązują zadania samodzielnie. • Dopisują dwa własne argumenty.
37–41 min	Czynniki chroniące i pomoc	• Zbiera czynniki chroniące i miejsca pomocy; podaje 116 111 i 112. • Przypomina, że szukanie pomocy jest właściwe i bezpieczne.	• Wymieniają czynniki chroniące. • Wskazują, do kogo zwrócą się o pomoc.

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Substancje psychoaktywne i presja – konsekwencje, odmowa, argumenty, pomoc – scenariusz lekcji, edukacja zdrowotna, klasa 8

Podgląd pokazał 4 z 7 stron. Pełna wersja: 7 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- metryczka lekcji: metody, formy pracy i środki dydaktyczne,
- cele lekcji oraz cele w języku ucznia,
- wymagania z podstawy programowej (Dz.U. 2026 poz. 378 ze zm. poz. 958): 9.3 · Internet i profilaktyka uzależnień (VII–VIII); 9.4 · Internet i profilaktyka uzależnień (VII–VIII),
- kryteria sukcesu do zapisania na tablicy,
- przebieg lekcji minuta po minucie – w tabeli: co robi nauczyciel, co robią uczniowie,
- sposoby sprawdzenia, czy cel lekcji został osiągnięty,
- załącznik: karta pracy dla ucznia (5 zadań, 15 pkt) z pełnym kluczem odpowiedzi.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/scenariusz-lekcji-edukacja-zdrowotna-klasa-8-substancje-psychoaktywne-i-presja