

Scenariusz zajęć profilaktycznych

Temat: Co to są dopalacze?

Czas trwania zajęć: 45minut

Cele zajęć:

Uczeń:

- potrafi wyjaśnić, co to są dopalacze
- zna działania niepożądane, jakie może wywoływać zażywanie dopalaczy
- rozumie, że zażywanie dopalaczy może doprowadzić do uzależnienia

Metody i formy pracy:

- Rozmowa kierowana
- „Burza mózgów”

Pomoce dydaktyczne

- arkusze ankiet

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów.
2. Zapoznanie z tematyką zajęć.
3. Przeprowadzenie krótkiej ankiety dotyczącej dopalaczy.
4. Rozmowa kierowana: prowadzący zadaje uczniom pytania:

- Czy wiecie co to są dopalacze?

Dopalacz”, czy „dopalacze” to termin nieposiadający charakteru naukowego. Używa się go potocznie, dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym. Są sprzedawane jako produkty kolekcjonerskie, np. jako nawóz do roślin, z zaznaczeniem: "nie do spożycia”

Dopalacze występują w postaci:

- białego proszku,
- tabletek, kapsułek,
- świeżych lub wysuszonych i sproszkowanych liści ,
- nasion,
- suszonych grzybów,

- **Wymieńcie powody, dla których waszym zdaniem ludzie zażywają dopalacze.**
(Ciekawość, chęć przeżycia czegoś nowego, wpływ grupy rówieśniczej, chęć zrelaksowania się itp.)

- **Czy wiecie, jakie działania niepożądane mogą wywoływać dopalacze?**

- ostre stany psychiatryczne, uporczywe myśli i próby samobójcze
- nudności, wymioty, biegunki, skurcze i bóle brzucha
- trudności z oddychaniem,
- uczucie swędzenia i mrowienia ciała,
- osłabienie, zmęczenie, zaburzenia równowagi, pocenie się, zawroty głowy, szum w uszach,
- przyspieszenie tętna, podwyższenie temperatury ciała nawet do 40 stopni ,
- zaczerwienienie skóry, suchość w jamie ustnej,
- migreny, bóle głowy, utrata apetytu, bezsenność, kołatanie serca, brak apetytu, - stany lękowe, dziwne myśli, zmiany nastroju, dezorientacja, rozdrażnienie oraz drgawki,
- wysypka,
- puchnięcie, podrażnienie skóry, różne reakcje alergiczne

Ponieważ dopalacze to substancje psychoaktywne, o silnym działaniu na ośrodkowy układ nerwowy, mogą powodować np. powstawanie stanów lękowych, depresyjnych, mogą też wyzwać uśpione psychozy, schizofrenię u osób, u których być może nigdy nie doszłoby do rzutu takiej choroby, gdyby nie czynnik inicjujący w postaci dopalaczy. Może dochodzić również do uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego, które ujawnią się dopiero po wielu latach, np. w postaci zaburzeń osobowości, nadmiernej agresji, zaburzeń pamięci, dużej impulsywności, chwiejności emocjonalnej. Działanie dopalaczy może również upośledzać funkcje wątroby.

- **Czy waszym zdaniem dopalacze mogą uzależniać?**

Dopalacze weszły na rynek prawie dwa lata temu. Nie zostały jeszcze dobrze zbadane. Często nie znamy ich dokładnego składu chemicznego ani długotrwałych konsekwencji ich zażywania. Wiadomo, że są w nich środki psychotropowe, oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy. Mogą to być np. pewne ilości narkotyków lub innych substancji psychoaktywnych. Osoby, które po nie sięgają, mają chęć zrobienia tego po raz kolejny. Sam rytuał brania dopalaczy jest podobny do brania narkotyków. Zależność psychiczna jest jednym z elementów uzależnienia i może prowadzić do systematycznego ich zażywania.

5. Burza mózgów- jakie znaczą naturalne metody na poprawę samopoczucia i humoru oraz odreagowanie stresu?

Nauczyciel zapisuje na tablicy propozycje uczniów np. pójście na spacer, posłuchanie muzyki, sprzątnięcie, pójście do kina, na lody itd.

6. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

