

Justyna Batko

nauczyciel wychowania fizycznego
w ZSŁ

KONSPEKT GODZINY WYCHOWAWCZEJ

Temat lekcji:

„Skutki palenia papierosów i choroby z nim związane”

Czas trwania: 45 minut

Klasa: 4

Prowadzący: nauczyciel wychowawca

Miejsce: sala lekcyjna

Cele lekcji

Cele ogólne:

- Kształtowanie postaw prozdrowotnych i świadomości zagrożeń wynikających z palenia tytoniu.
- Rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych.
- Uświadomienie uczniom, że uzależnienie od nikotyny ma konsekwencje fizyczne, psychiczne i społeczne.

Cele szczegółowe (uczeń potrafi):

- wymienić główne szkodliwe substancje zawarte w dymie tytoniowym,
 - opisać choroby, które wywołuje palenie papierosów,
 - wskazać skutki palenia czynnego i biernego,
 - określić korzyści wynikające z rzucenia palenia,
 - zaproponować sposoby unikania uzależnień.
-

Metody pracy:

- pogadanka,
 - praca w grupach,
 - analiza materiałów edukacyjnych,
 - dyskusja kierowana,
 - burza mózgów.
-

Środki dydaktyczne:

- plansze lub prezentacja multimedialna o skutkach palenia,
 - film edukacyjny / spot kampanii „Nie spal się na starcie” (lub inny o tematyce antynikotynowej),
 - arkusze papieru, flamastry, karteczki, tablica, markery.
-

PRZEBIEG LEKCJI

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA (ok. 5–10 min)

1. **Powitanie uczniów, wprowadzenie do tematu.**
 - Nauczyciel pyta: „Z czym kojarzy Wam się palenie papierosów?”
 - Krótka burza mózgów – uczniowie podają skojarzenia (na tablicy zapisuje się hasła: stres, uzależnienie, choroba, nawyk, reklama, itp.).
 2. **Ustalenie celu zajęć:**
 - „Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak palenie tytoniu wpływa na nasze zdrowie, dlaczego uzależnia i jakie niesie skutki.”
-

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA (ok. 25–30 min)

1 Mini wykład / pogadanka nauczyciela:

- Dym papierosowy zawiera ponad **7000 substancji chemicznych**, w tym **nikotynę, tlenek węgla, smołę, formaldehyd, arsen**.
 - Palenie powoduje m.in.:
 - **choroby układu oddechowego** (przewlekłe zapalenie oskrzeli, POChP, rak płuc),
 - **choroby układu krążenia** (miażdżyca, nadciśnienie, udar, zawał serca),
 - **choroby jamy ustnej i gardła**, nowotwory pęcherza, trzustki, przełyku, krtani,
 - przedwczesne starzenie skóry, obniżenie odporności, bezpłodność.
 - Skutki **biernego palenia** – choroby serca i płuc u osób niepalących, szczególnie dzieci.
-

2 Praca w grupach (ok. 10–15 min):

Uczniowie zostają podzieleni na 3–4 grupy. Każda otrzymuje arkusz papieru i zadanie:

- **Grupa I:** Jakie choroby powoduje palenie papierosów?
- **Grupa II:** Jakie są korzyści z rzucenia palenia?
- **Grupa III:** Jak można zapobiegać paleniu wśród młodzieży?

- **Grupa IV (opcjonalnie):** Jakie są negatywne skutki biernego palenia?

Po 5–7 minutach przedstawiciele grup prezentują efekty pracy. Nauczyciel uzupełnia i komentuje.

3 Film lub spot kampanii społecznej (5–7 min):

Krótki materiał filmowy np. z kampanii:

- „Nie spal się na starcie”,
- „Palenie jest słabe”,
- „Rzuć palenie razem z nami”.

Po obejrzeniu – **krótka dyskusja:**

Jakie emocje wywołał film? Co najbardziej Was zaskoczyło? Czy taki przekaz działa?

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA (ok. 5–10 min)

1. **Podsumowanie zajęć:**
 - wspólne wypisanie na tablicy skutków palenia i korzyści z jego unikania,
 - refleksja: „*Co mogę zrobić, by dbać o swoje zdrowie i unikać uzależnień?*”
 2. **Ewaluacja lekcji:**
 - uczniowie kończą zdanie na karteczkach:
👉 „*Z dzisiejszych zajęć zapamiętam, że...*”
 3. **Zakończenie, pochwała za aktywność, zachęta do zdrowego stylu życia.**
-

Uwagi metodyczne:

- W trakcie zajęć zachować neutralny, nieoceniający ton – celem jest edukacja, nie moralizowanie.
 - Uczniowie mogą dzielić się własnymi doświadczeniami – należy zapewnić atmosferę zaufania.
 - Warto połączyć lekcję z działaniami profilaktycznymi szkoły (np. Tydzień Zdrowia, Dzień bez Papierosa).
-

Materiały pomocnicze (do wyboru):

- materiały Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU.gov.pl),

- broszury kampanii „Nie spal się na starcie”,
- prezentacje i quizy edukacyjne dostępne w programach profilaktycznych MEN.