

# Kilka słów o profilaktyce uzależnień

## **Drodzy Uczniowie!**

Nie możemy spotkać się w szkole, ale to, mam nadzieję, czasowe utrudnienie. W zamian za to proponuję pracę za pośrednictwem Internetu.

Niemal wszyscy wiedzą, że uzależnienia to coś, z czym nie chcemy mieć do czynienia. Zapewne bez problemu wymienilibyście kilka rodzajów uzależnień i sfer w naszym życiu, na które by one wpływały. Wiem, że jesteście w tę wiedzę wyposażeni. Dotychczas przeprowadzane z Waszym udziałem lekcje dowodzą także tego, że w znakomitej większości wiecie, jak należałoby się zachować w chwilach, gdy zagrożenia są blisko Was. Nie rezygnujcie z tych dobrych praktyk, które już znacie, ćwiczcie asertywność i zawsze jasno komunikujcie swoje stanowisko wobec zagrożeń i uzależnień.

## **Pamiętajcie, że Wasze życie i Wasze zdrowie zależy w ogromnej mierze od Was samych!**

W tym trudnym czasie musimy nie tylko wypełniać swoje codzienne (w tym nowe) obowiązki, ale także pamiętać o tym, co istotne dla naszego zdrowia psychicznego. Bez względu na sytuację należy zatroszczyć się o swój dobrostan, czyli zdrowie fizyczne i psychiczne.

Obejrzyjcie, proszę, krótki, ale bardzo uniwersalny i wymowny filmik. Niektórzy z Was już go widzieli!

Bardzo proszę, zastanówcie się, jakie przesłanie niesie za sobą ten rysunkowy film.

Pomogą Wam w tym następujące punkty

- Przemyślcie sytuację bohatera – jego położenie, wygląd, nastawienie do rzeczywistości (można je wywnioskować po sposobie chodzenia, postawie ciała).
- Zastanówcie się: DLACZEGO zainteresował się czymś nieznanym na jego drodze?
- Czy to, że jest sam (bez znajomych, rodziny, przyjaciół) może mieć znaczenie i wpływ na to, jakie podjął decyzje?

Tutaj link do filmu à <https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>

Jeśli masz ochotę zabrać głos w rozmowie dotyczącej problemu uzależnień możesz pisać na skrzynkę mailową : [beakra.spzwierzno@gmail.com](mailto:beakra.spzwierzno@gmail.com)

Czekam na Wasze wypowiedzi, spostrzeżenia, uwagi i pomysły odnośnie tego, jak możemy wspólnie przeciwdziałać uzależnieniom. Daj znać, zabierz głos, pokaż, że temat nie jest Ci obojętny. Możesz przysłać swoje pomysły odnośnie walki z uzależnieniami w formie wypowiedzi pisemnej, rysunku, plakatu, filmiku, fotki profilaktycznej.

Chętnie zrobię z Waszych wszystkich prac prezentację, kolaż, ogromny plakat, który zawiesimy w szkole po powrocie. Bądźcie aktywni i trzymajcie się ciepło! Czekam na Wasze prace.

Pedagog. Beata Krajnik