

**Zielonogórski Dzień Profilaktyki**  
**„Żyję zdrowo”**

**PROGRAM**  
**PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ**  
**Miejskiego Przedszkola nr 17**  
**z Oddziałami Integracyjnymi**  
**im. Chatka Puchatka**  
**w Zielonej Górze**

# WSTĘP

Przedszkole to „placówka przeznaczona dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, wspomagająca indywidualny rozwój, zapewniająca opiekę odpowiednią do potrzeb dziecka oraz przygotowująca do nauki w szkole” (źródło: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej, Dz. U. Nr 61, poz.624).

Zadaniem przedszkola jest zapewnienie dzieciom właściwych warunków rozwoju fizycznego, umysłowego, emocjonalnego i społecznego oraz przygotowanie dziecka do nauki w szkole.

Przedszkole poza edukacją i wychowaniem dzieci, prowadzi działania profilaktyczne, zapewniające dzieciom zdrowie i bezpieczeństwo w każdym podejmowanym działaniu. Wiek przedszkolny to okres w życiu dziecka, w którym zachodzą intensywne zmiany w indywidualnym rozwoju dzieci. Profilaktyka w przedszkolu ma zapobiegać wszelkim niepożądanym zjawiskom w rozwoju oraz utrzymywać wartościowe cechy i zapobiegać powstawaniu niepożądanych.

Niniejszy program profilaktyczny przedszkola ma za zadanie uświadomić dzieciom w wieku przedszkolnym istniejące zagrożenia płynące ze świata ludzi oraz wyposażyć je w umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Obowiązkiem każdej osoby dorosłej, zwłaszcza nauczycieli jest stwarzanie każdego dnia warunków sprzyjających kształtowaniu postaw odpowiedzialności za życie własne oraz innych. Tylko kreatywna realizacja działań o charakterze profilaktycznym umożliwi wytworzenie określonych kompetencji u dzieci i ułatwi im funkcjonowanie w przyszłości.

Realizacja programu ma za zadanie kształtowanie pozytywnych postaw i bezpiecznych zachowań dzieci w sytuacjach zagrażających ich życiu i zdrowiu, a ponadto ma wyposażyć dzieci w niezbędne sprawności, umiejętności i wiadomości dotyczące dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo.

# CELE PROGRAMU

## Cele główne programu:

- Wdrożenie dzieci do stosowania zasad bezpieczeństwa.
- Kształtowanie u dzieci umiejętności właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia.

## Cele szczegółowe programu:

- ✓ Uświadomienie dzieciom istniejących w życiu zagrożeń.
- ✓ Wykształcenie umiejętności skutecznego radzenia sobie z w sytuacji zagrożenia.
- ✓ Rozróżnianie dobra od zła.
- ✓ Uczenie się odpowiedzialności nie tylko za siebie, ale innych (aspekt moralny).
- ✓ Upowszechnianie wiedzy o zdrowiu (promocja zdrowego stylu życia).
- ✓ Tworzenie warunków służących sprawności i aktywności fizycznej dzieci.
- ✓ Podkreślenie szkodliwego wpływu używek na organizm.
- ✓ Nabywanie umiejętności przeciwstawiania się złu (promocja postaw asertywnych).
- ✓ Uświadomienie dziecka o zagrożeniach związanych z dostępem do internetu.
- ✓ Budowanie prawidłowych relacji rówieśniczych oraz relacji dziecko-rodzic, dziecko–nauczyciel.
- ✓ Kształtowanie postaw proekologicznych.

# ADRESACI PROGRAMU

- dzieci 5,6 – letnie uczęszczające do przedszkola;
- nauczyciele i inni pracownicy zatrudnieni w placówce;
- rodzice/opiekunowie prawni dzieci uczęszczających do przedszkola.

# BLOKI TEMATYCZNE

1.BEZPIECZEŃSTWO

2.PRZYJAZNE RELACJE

3.NAŁOGI I UZALEŻNIENIA

4.AGRESJA I PRZEMOC

5.ZAGROŻENIA PŁYNĄCE ZE ŚWIATA WIRTUALNEGO

# CHARAKTERYSTYKA

## BLOKÓW TEMATYCZNYCH

Blok tematyczny	Cele operacyjne programu
<b>BEZPIECZEŃSTWO</b>	<p><b>Dziecko:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie pojęcie <i>bezpieczeństwo</i>;</li> <li>- reaguje na hasła: <i>pali się, ewakuacja</i>;</li> <li>- wykazuje znajomość imienia, nazwiska oraz własnego adresu zamieszkania;</li> <li>- zna imiona i nazwiska rodziców/opiekunów;</li> <li>- zna zasady bezpiecznego poruszania się po drodze;</li> <li>- rozróżnia podstawowe znaki drogowe;</li> <li>- stosuje się do sygnalizacji świetlnej;</li> <li>- wie, jakie są numery telefonów alarmowych (997, 998, 999, 112);</li> <li>- orientuje się, do kogo może zwrócić się o pomoc (np. do policjanta);</li> <li>- przestrzega zasad ustalonych w grupie przedszkolnej (kontrakt grupowy);</li> <li>- stosuje się do zasad bezpiecznego korzystania z placu zabaw/sprzętu/zabawek</li> <li>- nie oddala się od grupy przedszkolnej;</li> <li>- nie korzysta z urządzeń elektrycznych, nie bawi się przedmiotami niebezpiecznymi, np. zapalkami, szkłem i in.;</li> <li>- przestrzega zakazu przyjmowania różnych rzeczy, np. słodyczy od osób nieznajomych;</li> <li>- próbuje samodzielnie i bezpiecznie organizować sobie czas wolny;</li> <li>- uczestniczy w spotkaniach z przedstawicielami służb bezpieczeństwa,</li> <li>- wie, że opiekę nad nim sprawuje osoba dorosła.</li> </ul>
<b>PRZYJAZNE RELACJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ma poczucie przynależności społecznej – do rodziny, grupy rówieśniczej, wspólnoty narodowej;</li> <li>- ma zaufanie do wychowawcy i rodziców;</li> <li>- otwarcie rozmawia o swoich zmartwieniach, kłopotach, obawach;</li> <li>- odczuwa empatię w stosunku do innych;</li> <li>- próbuje radzić sobie w nowych i trudnych sytuacjach;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zgłasza nauczycielowi sytuację, które go niepokoją.</li> </ul>
<b>NAŁOGI I UZALEŻNIENIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jest świadome niebezpieczeństw związanych z nałogami, uzależnieniami;</li> <li>- wie jakie środki powodują uzależnienia;</li> <li>- wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych;</li> <li>- potrafi powiedzieć <i>NIE</i> bez poczucia winy (asertywność).</li> </ul>
<b>AGRESJA I PRZEMOC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna pojęcia: <i>agresja</i> i <i>przemoc</i>;</li> <li>- umie nazwać swoje uczucia;</li> <li>- odgrywa i demonstruje wybrane emocje;</li> <li>- potrafi odreagować złość;</li> <li>- odczuwa empatię w stosunku do innych;</li> <li>- zgłasza różne formy agresji i przemocy oraz potrafi na nie zareagować;</li> <li>- rozumie znaczenie słowa <i>zgoda</i>, <i>kompromis</i>;</li> <li>- wykazuje ostrożność i nieufność w kontakcie z osobami obcymi.</li> </ul>
<b>ZAGROŻENIA PŁYNĄCE ZE ŚWIATA WIRTUALNEGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu (np. wirtualny przyjaciel – oszust, złe samopoczucie, brak kolegów /koleżanek);</li> <li>- korzysta z Internetu tylko za zgodą rodziców / osób dorosłych;</li> <li>- nie traktuje komputera jako najważniejszego towarzysza zabaw;</li> <li>- zdaje sobie sprawę, że świat wirtualny to świat iluzji (potrafi odróżnić rzeczywistość od świata wirtualnego);</li> <li>- wie dlaczego granie w gry komputerowe bywa niebezpieczne;</li> <li>- nie promuje przemocy obecnej w grach komputerowych, bajkach;</li> <li>- dostrzega pozytywny wpływ świata wirtualnego (np. rozwój myślenia, kojarzenia, wyobraźni, pogłębienie wiedzy, itp.).</li> </ul>

# METODY I FORMY REALIZACJI PROGRAMU

## **METODY:**

- podające (pogadanka, opowiadanie, historyjka obrazkowa, anegdota i inne)
- problemowe (konwersacje, metody aktywizujące typu inscenizacja, drama, scenki sytuacyjne, gry dydaktyczne, dyskusja, burza mózgów i in.)
- praktyczne ( projekt, warsztat, ćwiczenia i działania oparte na konkretności, pokaz, symulacja, spotkania, wycieczki i in.)
- eksponujące (np. film, ekspozycja i in.)
- programowane (z użyciem np. komputera i projektora)

## **FORMY:**

- indywidualne
- zespołowe
- grupowe

# PROPOZYCJE ZABAW DO BLOKÓW TEMATYCZNYCH

## BEZPIECZEŃSTWO:

1.Trzymaj się drogi- zabawa ruchowa doskonaląca równowagę. Nauczyciel rozkłada na dywanie sznurki (jako drogi): w linii prostej, falująco, zwinięte. Zadaniem dzieci jest przejście po wszystkich „drogach” boso. Jeśli ktoś straci równowagę, wraca na początek „trasy”.

2.Sygnalizacja świetlna- zabawa dydaktyczna. Nauczyciel prezentuje dwa obrazki i prosi, aby ochotnicy przeczytali napisy: ŚWIATŁO ZIELONE-IDZIEMY; ŚWIATŁO CZERWONE-STOIMY. Starszaki odpowiadają na kilka pytań: Co to jest sygnalizator świetlny? Komu są potrzebne sygnalizatory? Dlaczego sygnalizacja świetlna jest tak ważna na drodze? Co by się mogło wydarzyć, gdyby nagle znikły wszystkie sygnalizatory?

3.Przejście dla pieszych- zabawa orientacyjno-porządkowa. Na czas zabawy dywan pełni rolę przejścia dla pieszych. Dzieci przechodzą z jednej strony dywanu na drugą w rytmie wybranej piosenki – kiedy nauczyciel trzyma w górze kartonik z zielonym światłem. Gdy podniesie kartonik ze światłem czerwonym, przedszkolaki zatrzymują się na jednej krawędzi dywanu i czekają, aż prowadzący zmieni sygnalizację. Zabawę należy powtórzyć kilka razy.

4.Bezpieczni na drodze- rozmowa na temat zasad bezpieczeństwa w oparciu o ilustracje. Nauczyciel rozkłada na podłodze kilka obrazków ilustrujących różne zachowania na drodze. Ochotnicy podnoszą po jednej ilustracji, opisują, co się na niej znajduje i stwierdzają, czy zachowania postaci z obrazków są prawidłowe. Na koniec układają w zielonym kole hula-hop- jeśli zachowanie jest właściwe, lub w czerwonym kole- jeśli nie jest poprawne. Prowadzący zachęca, aby dzieci wyjaśniły, do czego może doprowadzić zachowanie niepożądane.

5.”Przejście przez jezdnię”- zabawa z rymowanką. Dzieci ustawiają się w rzędzie i spacerują po sali w rytmie wybranego utworu. Powtarzają za nauczycielem rymowanekę i odwracają głowę we wskazanych kierunkach.

*Przejście przez jezdnię (Sylvia Clapa)*

*By przez jezdnię przejść bezpiecznie,  
zatrzymaj się przed przejściem koniecznie.*

*Popatrz w lewo, potem w prawo,  
w lewo jeszcze raz – no brawo!*

*Gdy już wszystko masz sprawdzone,  
możesz przejść na drugą stronę.*

6.Znaki drogowe- zagadka słowna. Nauczyciel mówi zagadkę, a dzieci podają propozycje jej rozwiązania:

*Różne symbole i różne kształty,  
Zawsze poważne- nie w głowie im żarty.  
Jedne ostrzegają, a inne informują,*

*Wszystkich bezpiecznie do celu kierują (ZNAKI DROGOWE)*

7. Po co są znaki drogowe? - rozmowa n/t znaków drogowych. Nauczyciel zadaje pytania: Gdzie możemy spotkać znaki drogowe? Po co są znaki drogowe? Czy zawsze trzeba się do nich stosować?

8. Poznajemy znaki drogowe - zabawa tropiąca. Przedszkolaki szukają ukrytych w sali obrazków ze znakami drogowymi. Z pomocą nauczyciela wyjaśniają, co oznaczają symbole na znakach.

9. Rodzaje znaków - zabawa klasyfikacyjna. Nauczyciel układa na podłodze cztery obręcze hula-hop, a nad nimi umieszcza kartoniki z napisami: znaki informacyjne, znaki ostrzegawcze, znaki zakazu, znaki nakazu. Wyjaśnia, że występują cztery rodzaje znaków i prezentuje przykładowe, a następnie zachęca dzieci, aby pogrupowały je do właściwych obręczy.

10. Słuchamy znaków - reagowanie na znak graficzny. Starszaki tańczą w rytmie dowolnej wesołej muzyki. Na przerwę nauczyciel podnosi obrazek ze znakiem drogowym, a dzieci poruszają się w określony sposób, np. rondo - kręcą się powoli w kółko, przejście dla pieszych - rozglądają się w lewo i prawo.

11. Tak czy nie? - zabawa ruchowa z elementem biegu. Nauczyciel umieszcza na dwóch przeciwległych krawędziach dywanu napisy: TAK i NIE. Prowadzący pokazuje ilustracje obrazujące bezpieczne lub niebezpieczne zachowanie na drodze, a przedszkolaki przebiegają pod właściwy napis.

12. Zabawa dydaktyczna *Kto nam pomoże?*:

- nazywanie pojazdów przedstawionych na zdjęciach. Określanie, kiedy je widzimy na ulicy.

- ćwiczenia słuchowe *Rozpoznajemy dźwięki*.

Dzieci słuchają odgłosów wyżej wymienionych samochodów (naśladuje nauczyciel); rozpoznają je i próbują naśladować. Np. karetka pogotowia - *eo, eo, eo*; straż pożarna - *io, io, io*; policja - *yo, yo*.

- zapoznanie z numerami telefonów do poszczególnych służb; oglądanie ich zapisów, wskazywanie różnic i podobieństw;

- ćwiczenia słuchowe *Ile to sylab?*

Nauczyciel ustawia przed dziećmi określone liczby pasków papieru (4, 3, 4). Dzieci dzielą na sylaby słowa: *policja, straż pożarna, pogotowie*; liczą je i określają, które słowo pasuje do poszczególnych ułożeń pasków; nazywają osoby pracujące w poszczególnych służbach, np. *pogotowie* - lekarz, sanitariusz, pielęgniarz; *policja* - policjant, funkcjonariusz; *straż pożarna* - strażak. Dzielą ich nazwy na sylaby i układają odpowiednią liczbę pasków.



## **PRZYJAZNE RELACJE:**

1. Miłe słowa- zabawa integracyjna. Nauczyciel prosi, aby każde dziecko zastanowiło się, co miłego mogłoby powiedzieć swojemu sąsiadowi. Prowadzący rozpoczyna wysyłanie przyjaznych komunikatów, zwracając się do osoby po swojej prawej stronie, np. *Cieszę się, że z nami jesteś. Lubię się z Tobą bawić.* Odbiorca komunikatu dziękuje i zwraca się z pozytywną wiadomością do kolejnej osoby siedzącej obok.

2. Portret naszej grupy- zabawa integracyjna. Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba rysuje drugą według jej wskazówek, np. *Mam okrągłą buzię* itp. Gdy rysunek jest gotowy, dzieci zamieniają się rolami. Następnie wycinają rysunki i nakleją na wspólny, duży arkusz papieru. W ten sposób powstaje zbiorowy portret grupy.

3. „Kiedy i dlaczego tak się czuję?” – zabawa rozwijająca zdolność rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji. Nauczyciel oznajmia, że zabawa będzie dotyczyła związku emocji z różnymi sytuacjami z życia dzieci. Każde z dzieci będzie kolejno rzucać kostką, odgadywać nazwę emocji na podstawie symbolicznego, prostego obrazka, a następnie zostanie poproszone o przypomnienie sobie: *Kiedy tak się czuje/czuło i dlaczego przeżywało taką emocję?*

4. Rodzina emocji- zabawa ruchowa. Nauczyciel rozkłada na podłodze koła hula-hop, do których wkłada żółte okrągłe kartoniki symbolizujące różne emocje. Dzieci losują kartoniki przedstawiające ludzkie twarze i spacerują po Sali. Ich zadaniem jest odszukać koło, w którym znajduje się kartonik przedstawiający uczucie widniejące na ich obrazku. Następnie siadają przy swojej obręczy i wspólnie z innymi nazywają daną emocję.

5. Koło emocji- zabawa pantomimiczna. Dzieci siedzą w kole. Podają sobie kartoniki z ludzkimi twarzami, odwrócone obrazkiem do dołu, i wypowiadają słowa rymowanki: *Jak się dzisiaj czuję? To uczucie dobrze znam, zaraz je pokażę wam.* Na ostatnie słowo dzieci odwracają kartoniki, które mają przed sobą, po czym naśladują zaprezentowane na nich emocje. Po chwili odwracają je z powrotem i wracają do zabawy przy rymowance.

## **ZAŁĄCZNIKI- POMOCE DO ZABAW:**

## **NAŁOGI I UZALEŻNIENIA:**

### **PAPIEROSY**

1. Rozmowa kierowana dotycząca szkodliwości palenia papierosów. Rozmowa o tym, skąd się bierze dym w papierosie. Dzieci podają różne wyjaśnienia, kierowani przez nauczyciela i wspólnie dochodzą do wniosku, że papieros dymi, bo spala się w nim tytoń, zawierający niebezpieczną substancję- NIKOTYNĘ.

2. Porównanie zapachów przyjemnych z zapachem tytoniu. Dzieci sprawdzają węchem różne zapachy: perfum, dezodorantów, odświeżaczy powietrza, a potem zapach wydobywający się z popielniczki z niedopałkami papierosów. Rozmowa n/t, jak długo utrzymuje się odór tytoniu, co przesiąka nim w mieszkaniu na długo (zasłony, firanki, ubrania).

3. Wysłuchanie opowiadania czytanego przez nauczyciela pt. „Asertywność”. Rozmowa n/t utworu. Wyjaśnienie pojęcia ASERTYWNOŚĆ.

4. Poznanie niektórych skutków palenia tytoniu. Nauczyciel przedstawia dzieciom tekst z lukami. Praca polega na uzupełnieniu tekstu dotyczącego szkodliwości palenia, korzystając z wybranych wyrazów (napisów globalnych) przygotowanych przez nauczyciela.

5. Zapoznanie dzieci z historyjką obrazkową „Bieg po zdrowie w mieście Kolorowe”. Zadaniem dzieci jest rozwiązanie prostych działań matematycznych, w celu uporządkowania kolejności ilustracji historyjki obrazkowej. Dzieci rozwiązują zadania, rozcinają poszczególne obrazki i nakleją na kartkę w odpowiedniej kolejności.

6. Swobodne wypowiedzi dzieci n/t szkodliwości palenia tytoniu.

# Asertywność

opowiadanie edukacyjne

W połowie drugiej lekcji do klasy wszedł Antek, mówiąc nauczycielce, że był na badaniach. Usiadł w ławce i zaczął robić głupie miny, chcąc zwrócić na siebie uwagę swoich najbliższych kolegów. Adrian i Maciek patrzyli na niego z ciekawością, ale Karol, zainteresowany lekcją, ignorował go całkowicie. Gdy Antek rzucił papierową kulką w Karola, ten odwrócił się gniewnie i popukał w czoło. Chłopiec dał za wygraną i grzecznie poczekał do końca lekcji. Na przerwie z tajemniczym wyrazem twarzy zebrał kolegów w rogu korytarza.

– Słuchajcie, mam dzisiaj coś specjalnego – mówił przyciszonym głosem. – Ale to na razie jeszcze tajemnica, wszystkiego dowiedziecie się po zajęciach.

– To dlatego stroiłeś takie miny na lekcji? – powiedział zdziwiony Maciek. – Wielka mi tajemnica, pewnie to jakiś drobiazg.

– Oko ci zbieleje, jak zobaczysz – odpowiedział chępliwie Antek. – To bardzo dorosła sprawa.

– Już zaczynam się bać. – Karol się roześmiał. – Jak to takie dorosłe, to pewnie nie damy rady.

Gdy po zakończonych lekcjach szli w kierunku skweru za szkołą, stałego miejsca swoich spotkań, dołączyła do nich Martyna.

– Co, idziecie na skwerek? – zapytała. – Mnie też się jeszcze nie chce wracać do domu, mogę pójść z wami?

Akurat Martynę wszyscy lubili, była fajną koleżanką. Dobrze biegła i nigdy nie skarżyła, więc czasami chłopcy dopuszczali ją do swoich tajemnic. Tak było i tym razem.

– Ale musisz obiecać, że dochowasz tajemnicy – powiedział z powagą Antek. – Bo gdyby się wydało, to byłaby masakra.

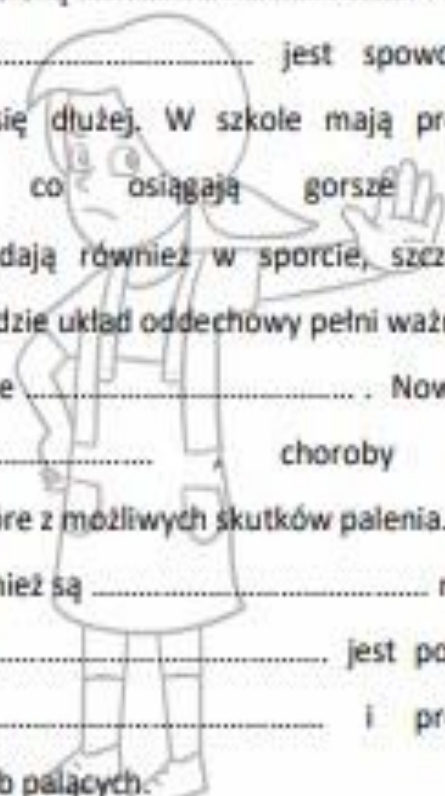
Gdy dziewczynka obiecała, że nic nikomu nie powie, Antek wyjął z plecaka metalowe pudełeczko. Otworzył je z namaszczaniem i wyjął z niego papierosy.



# O szkodliwości palenia

Istnieje wiele czynników, które stanowią zagrożenie dla naszego układu oddechowego. Jednym z nich jest bycie palaczem – czynnym lub biernym. Uzupełnij poniższy tekst wyrazami z ramki w odpowiedniej formie. Następnie zaprojektuj plakat, który będzie stanowił dobrą ilustrację do tekstu.

Dzieci, które palą papierosy, mają osłabioną ..... i częściej zapadają na różne choroby. Ich ..... jest spowolniony, a wszystkie ..... goją się dłużej. W szkole mają problemy z ....., przez co osiągają gorsze wyniki w ..... . Gorzej wypadają również w sporcie, szczególnie w ..... i pływaniu, gdzie układ oddechowy pełni ważną rolę. W późniejszym wieku zaczynają się kłopoty ze ..... . Nowotwór, problemy z układem ..... choroby dziąseł i ..... – to tylko niektóre z możliwych skutków palenia. Dzieci, które przebywają wśród palaczy, również są ..... na duże niebezpieczeństwo. Szczególnie ich układ ..... jest poważnie zagrożony. Bierni palacze miewają ..... i problemy z oddychaniem. Unikaj więc towarzystwa osób palących.



**Paleniu i palaczom powiedz: NIE!**

**krążenie, odporność, zęby, nauka, rany, bieganie, wzrost,  
zdrowie, oddechowy, astma, narazić, koncentracja**

## ALKOHOL I JEGO WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

1. Uściśnij dłoń- zabawa integracyjna. Dzieci chodzą swobodnie po Sali, nauczyciel podaje im kolejne instrukcje:

- ✓ uściśnij jak najwięcej dłoni;
- ✓ stańmy w kręgu, weźmy się za ręce i zróbmy fale;
- ✓ stańmy w ciasnym kręgu i zróbmy jednocześnie przysiad.

2. Wprowadzenie do tematyki zajęć- nauczyciel krótko wprowadza przedszkolaki w tematykę alkoholu, jako środka psychoaktywnego. Następnie zadaje dzieciom pytania: Co to jest alkohol? Czym jest uzależnienie? Przedszkolaki podają swoje odpowiedzi, po czym prowadzący wyjaśnia różnicę między używaniem a nadużywaniem oraz wyjaśnia słowo uzależnienie. Następnie pyta dzieci: co to jest alkoholizm? Przedszkolaki podają odpowiedzi, prowadzący zaś sprawdza ich poprawność.

3. Słuchanie opowiadania „Nauczyciel to też człowiek. Odcinek 8”, opowiadającego o dziewczynce, która boi się jeździć samochodem z pijaną mamą. Rozmowa n/t tekstu. Swobodne wypowiedzi dzieci n/t osób pijanych.

4. Ukazanie dzieciom skutków zdrowotnych spożywania alkoholu, oglądanie plakatu.

5. Rozmowa z dziećmi n/t sytuacji osób bliskich, mających alkoholików w rodzinie.

6. Zapoznanie z historyjką obrazkową „Nowy znajomy misia”. Czytanie przez nauczyciela historyjki, układanie przez dzieci w odpowiedniej kolejności historyjki obrazkowej. Rozmowa n/t bohaterów opowiadania.

7. Ćwiczenie- „A co Ty byś zrobił w takiej sytuacji?”. Każde dziecko odpowiada na zadane pytanie.

8. Podsumowanie zajęć. Wypisanie na dużym plakacie haseł mówiących „Dlaczego alkohol szkodzi”.

**ZAŁĄCZNIKI- POMOCE DO ZABAW:**

# Nauczyciel to też człowiek

## Odcinek 8

Ten deszczowy, jesienny dzień w szkole nie należy do najprzyjemniejszych. Ponura atmosfera udziela się zarówno uczniom, jak i nauczycielom. Jakby wszystkim zabrakło energii – nawet największe rozrabiaki zapomniaty dziś o dokazywaniu. O dziwo, okazuje się, że brakuje mi tego rozrabiania i śmiechów na przerwie. Zamiast tego grupki cichutkich dzieciaków snują się korytarzami, jakby zapadły na jakąś tajemniczą chorobę. No tak, ta choroba to brak słońca i deszcz. Nie lubię listopada. Tak jak moje dzieciaki z utęsknieniem czekam na grudzień. Bo w grudniu są sanki, śnieg, Mikołaj z prezentami, no i oczywiście upragnione ferie świąteczne.

Teraz się cieszę, że ten ponury, szkolny dzień dobiega końca. Jeszcze tylko sprawdzę, czy moje dzieciaki ubrały się jak należy, czy czapki i szaliki nie znajdują się w plecakach zamiast na głowach i szyjach. Dopinam kurtki i obserwuję przez okno szatni, jak rodzice podjeżdżają i przemykają z parasolami, aby odebrać swoje pociechy ze szkoły. Robią to tak szybko, że małeńki parking przed szkołą pustoszeje błyskawicznie. Zostaje tylko kilka samochodów, w tym auto mamy Zuzi. Rozpoznaję je, bo to nowy model – jeden z ostatnio reklamowanych w mediach. Mama Zuzi rzadko odbiera ją ze szkoły. Pracuje w zarządzie jakiejś dużej firmy i nieczęsto pojawia się na spotkaniach z rodzicami. To bardzo zajęta kobieta, w dodatku szykowna i elegancka. Samotnie wychowuje córkę, ojca dziewczynki nigdy nie widziałam. Być może dlatego Zuzia jest bardzo samodzielna

i dojrzała jak na swój wiek, to niezwykle rozsądna osobka. Chyba nie spojrzała na parking i nie zauważyła auta swojej mamy, bo ciągle się guzdrze.

- Zuziu, pośpiesz się z tym ubieraniem, bo mamusia czeka na ciebie – mówię do niej. – Spójrz na parking, to auto twojej mamy, prawda?  
– Tak... nie... nie wiem... – Zuzia jest dziwnie spłoszona. – Chyba takie podobne. W deszczu nie widać dobrze...  
– Widzę dobrze, to twoja mama – kiwam głową



z przekonaniem. – Cieszę się, że udało jej się przyjechać po ciebie i nie zmokniesz, wracając ze szkoły do domu.

Na twarzy Zuzi nie widzę zadowolenia, raczej niepokój.

– Nie mogę znaleźć szalika – szepcze nerwowo. – Gdzieś zapodział mi się szalik.

– Gapiu, przecież masz szalik na szyi. To rozkojarzenie to chyba przez deszczową pogodę...

Dziewczynka wcale mnie nie słucha, tylko patrzy z napięciem na parking.

– No, szybciotko – popędzam Zuzię. – Mama nie będzie czekać w nieskończoność.

– Właśnie, niech nie czeka, tylko sobie jedzie – odpowiada jednym tchem. – Ja nie chcę z nią jechać. Niech myśli, że poszłam sama.

Na twarzy dziecka maluje się żal, lęk i obawa, a dłonie zaciskają się w pięści.

– Zuziu, co się dzieje? – pytam zaniepokojona. – Dlaczego nie chcesz wracać ze swoją mamą? Czego się boisz?

– O, nareszcie pojechała! – mówi dziewczynka z ulgą. – Droga już wolna!

– Proszę, powiedz, co się dzieje? – nie odpuszczam. – Dlaczego nie chciałaś z mamą?

Zuzia zawstydzona spuszcza głowę, a potem rozgląda się po szatni. Gdy widać oprócz nas nie ma już nikogo, momentalnie się uspokaja. Ja patrzę na nią wyczekując, a ona wie, że nie obędzie się bez wyjaśnień.

– Bo mama pewnie znowu coś wypita. – Jej głos jest ledwo słyszalny. – Dlatego bałam z nią jechać.

– Co wypita? – nie rozumiem tej odpowiedzi. – Czego się bałaś?

– Bo moja mama pije i prowadzi auto po alkoholu – odpowiada zażenowana. – Nie jest mocno pijana, tylko trochę, ale alkohol to alkohol, prawda?

Jestem tak zaskoczona, że przez moment nie wiem, co powiedzieć, tylko mocno przytulam dziewczynkę do siebie.

– Jak długo trwa ta sytuacja? – pytam dziecko. – To znaczy, jak często się to zdarza?

– Zaczęło się niedługo po tym, jak rodzice się rozeszli – odpowiada Zuzia. – Na początku bardzo rzadko, teraz coraz częściej. Już kilka razy szczęśliwie uniknęliśmy wypadku. Od tego czasu boję się z mamą jeździć nawet wtedy, gdy wszystko jest w porządku.



Milczę, bo targają mną silne emocje: niedowierzanie i smutek, żal i złość. Jestem mocno zaskoczona tym, co usłyszałam. A Zuzi jakby puściły jakieś hamulce, bo mówi z widocznym odprężeniem.

– Już tyle razy prosiłam mamę, aby nie jechała w takim stanie, ale ona się wtedy na mnie wścieka i jest awantura – kontynuuje dziewczynka. – Na drugi dzień przeprasza i obiecuje, że nigdy więcej tak nie zrobi, ale nie dotrzymuje słowa.

– Zuziu, to jest bardzo poważna sytuacja i nie można tego tak zostawić – tłumaczę spokojnie. – Mamusi i tobie potrzebna jest specjalistyczna pomoc. Najlepiej będzie, gdy jutro spotkasz się ze szkolnym psychologiem i jeszcze raz wszystko opowiesz. Pani psycholog zdecyduje, co należy dalej robić w tej sytuacji.

– Ależ nie, tylko nie to! – Zuzia jest przestraszona. – Nikt się o tym nie może dowiedzieć! Jak się wszystko wyda, to mama mnie znienawidzi!

– To znaczy, że nikt się tego nie domyśla – podsumowuję. – Nigdy nikomu nie powiedziałaś, prawda?

– Tak, nigdy nikomu – potwierdza Zuzia. – Nawet dziadkom, rodzicom mojej mamy.



– Szkoda, że tego nie zrobiłaś, ale rozumiem twoje powody – odpowiadam. – Myślę, że to najlepszy czas, by dziadkom o tym powiedzieć. Kochają i ciebie, i twoją mamę. Zaufaj im, będą wiedzieli, jak się zachować w tej skomplikowanej sytuacji rodzinnej.

– Już kiedyś o tym myślałam, ale oni tak daleko mieszkają... – powiedziała dziewczynka ze smutkiem. – Gdyby mieszkali we Wrocławiu, na pewno sami by coś zauważyli. Przecież przez telefon nic nie widać.

– Zgadza się, ale można porozmawiać, a szczerą rozmowa potrafi wiele spraw załatwić – tłumaczę. – Być może pani psycholog też będzie chciała zamienić z nimi kilka słów, więc lepiej będzie, jeżeli najpierw wyjaśnisz im to sama.

– Naprawdę muszę się spotkać z panią psycholog? – pyta niedowierzająco. – Nie wystarczy, że wszystko opowiedziałam pani?

– Tym razem nie wystarczy, pani psycholog jest tu konieczna – ciepło odpowiadam. – Zresztą to bardzo miła osoba, sama się jutro o tym przekonasz.

Patrzę na zmartwioną twarzączkę dziecka, smutne oczy i jestem tym bardzo przygnębiona. To dziecko nie powinno mieć takich przeżyć. Powinno być po dziecinnemu radosne i szczęśliwe. Jakże dorośli bezmyślnie potrafią zakończyć dzieciństwo



w nieodpowiednim momencie... Zuzia wreszcie wychodzi z szatni, a ja idę do szkolnej psycholog i opowiadam o całym zdarzeniu. Ewa Zaporowska jest świetnym fachowcem i uleczyła już niejedną młodą duszyczkę. Widząc moje wzburzenie, proponuje dużą kawę i planuje jutrzejszą rozmowę z Zuzią oraz spotkanie z jej mamą. Jestem spokojniejsza, gdy widzę, że moja uczennica jest już w dobrych rękach. Cały dzień mam jednak w myślach Zuzię i myślę z rozżaleniem, że nie ona jedna przeżywa tak dramatyczne sytuacje. Wieczorem dostaję SMS-a od Zuzi: „Rozmawiałam z babcią. Miała Pani rację”. W takich chwilach cieszę się, że moi uczniowie mają do mnie zaufanie.

Na dobranoc czytam Hani kolejny rozdział „Dzieci z Bullerbyn”. Moja córeczka zaśmiewa się, słuchając o kolejnych przygodach bandy sympatycznych urwisów. W książkowym świecie rodzice są prości, odpowiedzialni i rzetelni, dzieci szczęśliwe i rozbrykane. Piękny ten świat. Szkoda, że dzisiejsza rzeczywistość nie przypomina tej książkowej.

ciąg dalszy nastąpi...

## AGRESJA I PRZEMOC:

1. „Jak zachowują się ludzie, którzy...” – zabawa dramowa. Nauczyciel prosi dzieci o wyobrażenie sobie, przypomnienie, jak wyglądają i zachowują się ludzie, którzy:

- są radosni, weseli
- są smutni, martwią się czymś
- czują strach, boją się czegoś
- złością się, są zdenerwowani, czują gniew
- wstydzą się
- czują wstręt, obrzydzenie
- są zaskoczeni, dziwią się.

Kończenie rozpoczętych zdań.

„Kiedy jestem zły, to...”

„Kiedy się gniewam, to...”

„Złoszczę się z powodu...”

„Moja mama była zła, gdy...”

2. „Co byś zrobił/a, gdybyś...” – zabawa rozwijająca umiejętności prospołeczne. Prowadząca proponuje dzieciom grę w kończenie zdań, która będzie od nich wymagała pomysłowości i korzystania ze swoich doświadczeń. Prowadząca czyta początek zdania, a dzieci kolejno próbują znaleźć sensowne zakończenie. Zestaw przykładowych zdań:

- *Gdybym niechcący popchnął kolegę...*
- *Gdybym zobaczył, że moja mama odpoczywa...*
- *Kiedy moja koleżanka płacze...*
- *Gdybym miał garść cukierków, to...*
- *Kiedy widzę, że dwóch kolegów się bije...*
- *Kiedy przyśni mi się zły sen...*
- *Kiedy mama prosi mnie, żebym posprzątał pokój...*

3. Zabawa „Kłębek przyjaźni” – prowadząca rzuca kłębek do dziecka i mówi „Rzucam do..., która zawsze zgodnie się bawi”. Dzieci wykonują tą samą czynność i wymieniają pozytywne cech osoby, do której rzucają kłębek.

4. Giełda pomysłów „Co to jest agresja?” – zapisanie propozycji dzieci przez nauczyciela.

5. Odczytanie wyjaśnienia pojęcia agresja z encyklopedii dla dzieci.

6. Wysłuchanie opowiadania „Pechowy dzień” na podstawie utworu D. Niewola „Baśń o magicznym słowie”.

Rozmowa na temat treści opowiadania: - Co robił Paweł? - Jak zachowała się Ela? - Co czuł Adam, Paweł, Ela? - Co ty czujesz, gdy ktoś cię bije, burzy twoją budowlę, przezywa cię, zabiera ci twoją ulubioną zabawkę? - Co czujesz, gdy ty kogoś bijesz, psujesz komuś zabawkę, przezywasz kogoś, zabierasz komuś zabawkę?

Próby oceny uczuć osób będących agresorami i poszkodowanymi.

### **Opowiadanie „Pechowy dzień”:**

Dzisiaj w przedszkolu ciągle ktoś był naburmuszony. Najpierw Kuba potracił Natalkę i dziewczynka stłukła kolano. – O co ona się gniewa – myślał chłopiec – Przecież ja niechcący – lecz nic jej nie powiedział. Później Paweł potracił kubek z mlekiem i nieszczęście. Na spodniach siedzącego obok Krzysia widać było mokry ślad. Zagniewana buzia chłopca odstraszała wszystkich. Na dodatek Justyna tak niezdarnie usiadła, że zburzyła klockowy garaż Filipa. – Ja ci pokaże, ty fujaro – krzyczał obrażony i zły, i już miał jej przyłożyć... ale w tej właśnie chwili pani zaczęła opowiadać bajkę: - „Działo się to dawno temu w krainie krasnoludków. Jak wiecie krasnoludki są dobre i pracowite, lecz pewnego dnia wszystkie miały „muchy w nosie”. Kłóciły się i obrażały i żaden nie potrafił przebaczyć. Zanosilo się już nawet na krasnoludkową wojnę, gdy nagle – na szczęście – nie wiadomo skąd pojawiła się wróżka. - Co tu się dzieje? Nikt mnie nie powitał, skrzaty są jakieś złe i naburmuszone. Chyba przybyłam w samą porę. Muszę im jakoś pomóc. - Dobra wróżka długo obserwowała krasnoludki. Potem jeszcze dłużej myślała. A na koniec otworzyła księgę z zaklęciami i wyczarowała magiczne słowo. Podarowała je krasnoludkom. Od tej pory żaden już się nie kłócił i nie obrażał”.

7.Ułóż minkę- kreatywne przekształcanie. Nauczyciel dzieli dzieci na trzy grupy. Każde dziecko z pierwszej grupy otrzymuje dwa duże pompony, z drugiej- szarfę, a z trzeciej- drucik kreatywny. Przedszkolaki tańczą do wybranej melodii. Gdy muzyka cichnie, łączą się w trójki, tak aby każda osoba miała inny przedmiot. Nauczyciel pokazuje kartonik z wybraną minką, a dzieci próbują ją odwzorować w szarfie z wykorzystaniem otrzymanych materiałów.

8.Przytul smutnego- zabawa pozwalająca doświadczyć pozytywnego kontaktu fizycznego. Dzieci losują emblematy na tasiemkach. Kiedy nauczyciel gra na tamburynie, wszyscy spacerują po Sali. Gdy przestaje grać, przedszkolaki z emblematem smutnej miny stają nieruchomo, a pozostałe osoby ( z emblematem wesołej miny) podchodzą do nich i przytulają tak, aby rozweselić. Następnie wymieniają się emblematami i zabawa zaczyna się od początku. Za każdym razem prowadzący proponuje inny sposób na pocieszenie koleżanki lub kolegi.

9.Kto ma dziś dobry humor?- zabawa słuchowa. Ochotnik siada w środku koła utworzonego przez dzieci. Zamyka oczy i zadaje pytanie: Kto ma dziś dobry humor? Nauczyciel wskazuje osobę, która śmieje się przez chwilę. Dziecko siedzące w środku otwiera oczy i próbuje odgadnąć, które z dzieci siedzących w kręgu odpowiedziało śmiechem na jego pytanie. Podchodzi do niego i wskazuje dłonią. Kiedy wskaże poprawnie, zamieniają się miejscem, a zabawa zaczyna się od początku.

10. Powstrzymaj złośnika- zabawa ruchowo-siłowa. Dzieci trzymając się za ręce, tworzą koło-balon. Dzieci tańczą do wybranej muzyki. Podczas przerwy w muzyce jedno dziecko- „złośnik” próbuje dostać się ośrodką, aby „przebić balon”. Przedszkolaki w tym czasie zacieśniają koło najmocniej jak potrafią. Gdy „złośnikowi” uda się wejść do środka i „przebić balon”, wybiera osobę, która go zastąpi, i zabawa rozpoczyna się od początku.

## **ZAGROŻENIA PŁYNĄCE ZE ŚWIATA WIRTUALNEGO:**

1. Wprowadzenie: Nauczyciel wprowadza dzieci w tematykę zajęć mówiąc: W trakcie dzisiejszych zajęć będziemy rozmawiać o komputerze i Internecie. Zastanowimy się nad tym, w jaki sposób powinniśmy z nich korzystać, żebyśmy byli bezpieczni. Następnie zachęca dzieci do rozmowy n/t komputera i Internetu. Pytanie pomocnicze:

- ✓ Czy używaliście już kiedyś komputera/Internetu? Jeżeli tak, to do czego?
- ✓ Jak wygląda komputer? Z czego się składa?
- ✓ Co to jest Internet?
- ✓ Do czego używają komputera/Internetu dorośli?

Nauczyciel podsumowuje dyskusję definiując, czym jest komputer i Internet: Komputer to urządzenie, które posiada monitor, klawiaturę, myszkę komputerową i procesor. Internet to sieć komputerowa, dzięki której ludzie mogą dowiadywać się różnych ciekawych rzeczy, oglądać filmy, słuchać muzyki, robić zakupy, rozmawiać z innymi ludźmi, pisać do nich, bawić się z nimi czy grać w gry.

2. W internetowej sieci - zabawa ruchowa. Dzieci siadają na podłodze w kółeczku. Będą podawać sobie nawzajem kłębek włóczki, przytrzymując koniec sznurka przy sobie – w ten sposób stworzą sieć przypominającą sieć internetową. Nauczyciel mówi: Teraz zamienimy się na chwilę w komputery. Będziemy się ze sobą łączyć za pomocą sieci zrobionej z tej włóczki. Będziemy podawać ją sobie tak, jakbyśmy przesyłali do siebie wiadomości. Zobaczcie, ja zacznę – powiem swoje imię i pozdrowię Jasia: „Cześć, Jasiu!”, podając mu kłębek. Widzicie, że kawałek włóczki zatrzymuję przy sobie – o tak, teraz jestem połączona z Jasiem tym kawałkiem włóczki. A teraz Jasio mówi swoje imię, pozdrawia kogoś z kółka i podaje mu kłębek. Kiedy wszyscy są już połączeni sznureczkami z włóczki, nauczyciel mówi do dzieci: Teraz na trzy, cztery wszyscy wstaniemy i zobaczymy, jaka piękna sieć powstała. Widzicie, internet to jest taka właśnie sieć. Dzięki niej ludzie mogą ze sobą rozmawiać, wysyłać sobie zdjęcia i listy, mogą oglądać bajki i filmy, robić zakupy, czytać gazetę i książki, słuchać muzyki oraz grać w wiele różnych gier. Dzieci i dorośli tak bardzo lubią komputer i internet, bo dają one bardzo wiele możliwości i nigdy nie można się z nimi nudzić! Ale komputer i internet mogą być też niebezpieczne dla dziecka. Czy wiecie dlaczego?

**Czy komputer i internet mogą być niebezpieczne dla dzieci?** Dzieci z pomocą nauczyciela wymieniają zagrożenia komputerowe:

- można się uzależnić, czyli tak się przyzwyczaić do komputera, że nie chce się już robić nic innego, tylko grać w gry;
- można spotkać w internecie złych ludzi, którzy wysyłają dzieciom brzydkie informacje i zdjęcia oraz filmy, i którzy namawiają dzieci do robienia złych rzeczy;
- można spotkać w internecie osoby, które źle się zachowują: wyśmiewają się z innych, przezywają, obrażają innych, grożą;
- można nawet spotkać przestępców, którzy chcą się od dziecka dowiedzieć, gdzie mieszka, ile ma lat. Potem mogą chcieć odszukać dziecko i zrobić mu krzywdę.

**Jak bezpiecznie korzystać z komputera?** Prowadzący kontynuuje: *Dzieci muszą wiedzieć, w jaki sposób bezpiecznie się bawić z komputerem. Poznamy teraz ZASADY, mówiące, co należy robić, aby bezpiecznie się bawić z komputerem.* Omawiane zasady nauczyciel ilustruje odpowiednim zdjęciem.

<b>ABY BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z KOMPUTERA NALEŻY:</b>
Zawsze pytać rodziców o pozwolenie na korzystanie z internetu i granie w gry.
Grać tylko wtedy, gdy rodzice są w pobliżu.
Grać tylko tyle, na ile pozwolą rodzice.
Wyłączać grę, gdy czas na zabawę z komputerem mija.
Wymyślić dla siebie inne fajne zabawy.
Przed zaśnięciem wyłączyć komputer, posłuchać bajek lub kołysanek dla dzieci.

3. Zabawa z komputerem. Dzieci uczą się wierszyka lub piosenki (tekst można zanucić do melodii piosenki „Panie Janie...”).

*Kiedy z komputerem, kiedy z komputerem,  
Chcę pobawić się, chcę pobawić się,  
Zawsze pytam mamę, zawsze pytam tatę,*

*Przedszkolak to wie! Przedszkolak to wie!  
Jeśli gram zbyt długo, rozboli mnie głowa  
I czuję się źle, i czuję się źle.  
Muszę więc uważać i wybieram tylko,  
Jedną grę lub dwie, jedną grę lub dwie.*

4. W komputerowym świecie. Bajka profilaktyczna na temat uzależnienia od gier komputerowych.

Pytania do bajki:

*Co Marek lubił robić najbardziej, zanim przyjechała babcia?*

*Jak zachowywał się Marek, gdy grał dużo w gry komputerowe?*

*Jak komputer szkodził Markowi?*

- *Kto uratował Marka?*
- *Jaki plan miała babcia?*
- *Co Marek polubił robić, gdy uwolnił się spod komputerowego zaklęcia?*

## **W komputerowym świecie**

**Agnieszka Pasternak**

– Mareczku, umyj ręce i chodź prędko do kuchni. Kolacja na stole! – woła mama.

Z pokoju Marka nie dochodzi żaden odgłos.

– Marek, kolacja! – powtarza mama coraz bardziej zniecierpliwiona.

– Zaaaaaaaaaaaaaaaaaraz! – odpowiada Marek.

Marek jest bardzo zajęty graniem w grę komputerową. To jego ulubiona gra. Dostał ją na urodziny. Mógłby tak grać cały czas. Kiedy tylko włączy komputer i zaczyna grać, czuje się jak zaczarowany. Jakby jakiś niewidoczny czarodziej zakręcił w powietrzu różdżką i zaraz Marek jest wciągany przez komputer do wirtualnego świata. Nieruchomieje niczym skała, niczego nie widzi ani nie słyszy, oprócz obrazów i odgłosów dochodzących z komputera. Kiedy Marek gra, przenosi się w inny świat. Są tam smoki i wojownicy, zbiera się złote monety, poluje się na latające potwory i ucieka przed groźnymi wilkami, trzeba szukać sobie jedzenia i miejsca, gdzie można się schronić na noc. Markowi bardzo podoba się ten świat. Nawet bardziej od prawdziwego. Zresztą, kiedy Marek gra w grę, to nie potrafi powiedzieć, który świat jest prawdziwy. Czasami, nie tylko w nocy, gdy śni, ale nawet i w dzień, wydaje mu się, że potrafi na przykład jeździć na wielkim koniu, latać w powietrzu, gonić potwory. Wydaje mu się, że ogień nie może go sparzyć, a każda rana sama się zagoi. Jest przekonany, że ma tyle siły, aby każdego pokonać i zdobyć wszystko, czego zapragnie – wystarczy, że weźmie do ręki miecz i kogoś postraszy. Marek czasem próbuje tego podczas zabawy z kolegami w przedszkolu. Ale kolegom się to nie podoba. Nie chcą się bawić z kimś, kto siłą wydziera zabawki, grozi, kopie, przezywa. Pani często stawia Marka do kąta za karę i mówi, jak przykro jest innym dzieciom, gdy Marek im dokucza. Ale Markowi trudno jest to zrozumieć. Przecież w grze wszyscy się tak zachowują, i nikt nie płacze, ani się nie obraża...

Mama i tata często krzyczą na Marka – że za długo gra, że nie sprząta zabawek, że nie przychodzi na czas na obiad czy kolację. Jednak Marek tak bardzo wciągnął się w granie, że przestało mu zależeć na innych sprawach. Nie interesują go klocki, samochody, piłka. Dawniej

lubił pokopać z tatą piłkę przed domem, czasem pomagał mamie nakrywać do stołu, pilnował porządku w swoim pokoju. Teraz rodzicie nie są już dla Marka tacy ważni. Najważniejszy stał się komputer. Marek myśli o nim jak o najlepszym przyjacielu – komputer nie krzyczy na niego, nie wymaga niczego, nie daje mu kar. Marek nie potrzebuje już kolegów i koleżanek, nie ma ochoty spotykać się z innymi dziećmi, a nawet się bawić ze starszą siostrą Kamilą lub swoim kudłatym psem. Ba! Marek nikogo i niczego nie potrzebuje – nawet jedzenia i spania. Mógłby nie jeść nic od rana do wieczora i nie spać pół nocy, gdyby tylko rodzice dali mu spokój i pozwolili grać.

Jednak rodzice Marka zauważyli, że z ich synkiem dzieje się coś niedobrego. Wygląda, jakby był chory. Często boli go głowa, nie może zasnąć wieczorem, schudł i nie ma apetytu, ma zaczerwienione oczy i siada coraz bliżej ekranu, jakby słabo widział. Jest rozdrażniony, często krzyczy i płacze z byle powodu. Nie chce się kąpać, myć zębów, nie chce wychodzić na dwór, ani nawet jechać z rodzicami i siostrą na basen.

Rodzice postanowili coś z tym zrobić. Chcą ratować swojego synka, bo widzą, że ma coraz więcej kłopotów. Zadzwonili więc do babci Łodzi, prosząc ją, żeby przyjechała w niedzielę na obiad. Może babcia coś poradzi? Babcia Łodzia jest chyba najmądrzejszą osobą w całej rodzinie. Ona żyje już tak długo, że ma w sercu mądrości z całego świata – tak przynajmniej myśli o niej Marek. Kiedy ktoś w rodzinie ma problem, zwraca się z nim do babci Łodzi i babcia potrafi zawsze dobrze doradzić.

Babcia Łodzia zgodziła się przyjechać na niedzielny obiad. Mama wszystko pięknie przygotowała. Nawet Marka – wrzuciła go do wanny, umyła porządnie, uczesała i ubrała odświętnie. Poprosiła synka, by nakrył do stołu. Ale zaraz po zakończeniu toalety Marek pobiegł do swojego pokoju i włączył komputer. „Może zdążę jeszcze pograć przed obiadem” – pomyślał. Kiedy babcia weszła do mieszkania, ucałowała wszystkich po kolei: mamę, Kamilę i tatę, po czym zapytała:

– A gdzie mój kochany Mareczek?

Wtedy mama się zorientowała, że Marek zamiast rozkładać na stole serwetki i sztucce do obiadu, gdzieś zniknął...

– Pewnie jest w swoim pokoju i gra w grę komputerową... – odpowiedziała zakłopotana.

– Maaaaaarek! – wrzasnął tata i zaczął iść w stronę pokoju, by przyprowadzić syna.

– Poczekaj – powiedziała babcia. – Ja to załatwię.

Weszła cicho do pokoju Marka.

– Witaj, kochanie! – powiedziała. Marek nie zareagował, nie słyszał babci, był zajęty graniem. Wówczas babcia podeszła do komputera i wyłączyła go. Potem wzięła w ramiona zaskoczonego Marka, przytuliła go i ucałowała. Marek nawet nie zdążył się zdenerwować – tak bardzo był zaskoczony.

– Chodź, Mareczku, idziemy zjeść razem obiad.

Marek poszedł posłusznie za babcią, która trzymała go za rękę i łagodnie uśmiechała się do niego. Dzisiejszy obiad był wyjątkowy. Bardzo Markowi smakował. A na deser mama podała jego ulubioną galaretkę z brzoskwiniami.

– Marku, dzisiejszy obiad jest na twoją cześć – powiedziała babcia.

– Na moją cześć...? – Zdziwił się Marek, zlizując brzoskwińową galaretkę z brody.

– Tak, Mareczku. Jesteśmy tu wszyscy, bo martwimy się o ciebie. Komputer cię zaczarował i zmieniłeś się bardzo... a nam brakuje dawnego Mareczka. Bardzo za nim tęsknimy. Martwimy

się też o twoje zdrowie i dlatego urządziliśmy ten uroczysty obiad, żeby ci powiedzieć, że wszyscy bardzo cię kochamy i zrobiliśmy plan, aby ci pomóc się wyrwać spod komputerowego zaklęcia...

I tutaj babcia przedstawiła plan:

**Po pierwsze:** ustalimy, że możesz grać w gry komputerowe co drugi dzień i tylko przez godzinę, oraz wymyślimy, co innego można robić z komputerem, zamiast grania (słuchanie bajek, rysowanie, nauka).

• **Po drugie:** wymyślimy wspólnie fajne zabawy, w które będziesz się bawić w wolnym czasie, zamiast grania w gry komputerowe.

• **Po trzecie:** raz w tygodniu będziecie jeździć całą rodziną na basen.

• **Po czwarte:** raz w tygodniu będziesz zapraszał do siebie kolegów na wspólne budowanie z Lego lub grę w piłkę w ogródku.

• **Po piąte:** będziecie codziennie jeść razem kolację i czytać bajkę przed snem.

• **Po szóste:** będziecie sobie często mówić dobre słowa.

Wprowadzenie tego planu w życie nie było proste. Markowi trudno było zrezygnować z wielu godzin przed komputerem. Ale z pomocą mamy, taty, Kamili i babci, która dzwoniła często, żeby zapytać, co słychać u Marka, po kilku tygodniach, wreszcie się udało! Marek nie potrzebował już tak bardzo komputera. Lepiej spał, jadł z rodziną posiłki, miał znowu czas dla kolegów, dbał o swój pokój i znów pokochał piłkę, klocki Lego, swoje stare samochody, a nawet rysowanie i zabawę z Kamilą w szkołę. Znowu było jak dawniej. Marek chciał podziękować babci, że wyzwoliła go spod komputerowego zaklęcia. Zrobił dla niej piękną laurkę w kształcie serca, do której przykleił swoją ulubioną naklejkę z kolekcji z Tomem.

5. Bezpieczna zabawa. Zadanie grupowe – dzieci wykonują wspólnie plakat dotyczący bezpiecznej zabawy. Maluchy przyglądają się ilustracjom przedstawiającym różne formy zabawy, a następnie naklejają na kartkę podzieloną na połowę: z lewej strony (opatrzonej wesołą minką ☺) obrazki przedstawiające bezpieczną zabawę (np. czytanie, układanie klocków, puzzle, kolorowanie, zabawa lalkami, samochody, gry edukacyjne w komputerze), a z prawej strony (opatrzonej smutną minką ☹) obrazki przedstawiające niebezpieczne zabawy (np. gra „strzelanka”, gra z potworami, długie granie na PSP). Dzieci przekreślają obrazki z drugiej grupy.