



AAA133174

Fundacja  
Poza  
Schematami

*Szanowni Państwo,*

zapraszamy Państwa do skorzystania z innowacyjnego narzędzia do pracy profilaktycznej z młodzieżą w postaci bezpłatnej aplikacji profilaktyczno-edukacyjnej na urządzenia mobilne i komputery stacjonarne „Znajdziesz mnie?”. Jej celem jest rozwijanie wiedzy i umiejętności, które chronią młodzież przed popadaniem w zachowania ryzykowne związane z piciem alkoholu w niebanalny sposób.

Aplikacja powstała z myślą o młodych ludziach w wieku 14 – 17 lat, które lubią uczyć się, bawiąc się przy tym jednocześnie. Skierowana jest również do nauczycieli i specjalistów, którzy pracują z młodzieżą i szukają ciekawych rozwiązań do pracy profilaktycznej z młodymi ludźmi. Aplikacja pomaga rozwijać kompetencje psychospołeczne, jak np. komunikacja interpersonalna, radzenie sobie z emocjami, budowanie samooceny. Młodzi ludzie mogą dowiedzieć również tego, jakie są konsekwencje używania alkoholu i sprawdzić, dlaczego tak bardzo szkodzi on nastolatkom.

Zadaniem gracza jest rozwiązanie zagadki zaginięcia jednego z bohaterów. W trakcie poszukiwania kolejnych tropów gracz, aby otrzymać wskazówki lub uzyskać dostęp do potrzebnych mu informacji, musi rozwiązać różne zadania. Niektóre z nich polegają na zapoznaniu się z wiadomościami, zazwyczaj jednak – na wykonaniu interaktywnego ćwiczenia. Zabawa np. na symulatorze jazdy pozwala odczuć, jak alkohol wpływa na funkcjonowanie organizmu i jakie stwarza w związku z tym zagrożenie w ruchu. Pomaganie z kolei bohaterowi w dokonywaniu wyboru, rozwija umiejętność bardziej przemyślanego podejmowania decyzji. Interwencja w trudnej sytuacji innego bohatera staje się natomiast pretekstem do ćwiczenia swoich umiejętności komunikacyjnych. Mapa mózgu jest zaś źródłem wiedzy o tym, jak alkohol działa na CUN nastolatków.

Aplikacja została tak przygotowana, aby mogła zostać wykorzystana podczas zajęć profilaktycznych w całości lub w części (np. wybrane zadania) oraz stanowić zupełnie niezależne narzędzie do indywidualnego wykorzystania przez młodego człowieka.

W załączeniu przesyłamy również scenariusz zajęć z propozycją wykorzystania aplikacji do celów profilaktyczno-edukacyjnych. Mamy nadzieję, że aplikacja i scenariusz mogą stać się dla Państwa inspiracją do pracy i kolejnych ciekawych pomysłów.

Aplikacja jest dostępna na Googleplay, Appstore oraz na stronie [www.znajdzieszmnie.pl](http://www.znajdzieszmnie.pl) Została sfinansowana przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020. Opracowana została przez specjalistów Fundacji Poza Schematami [www.fundacijapozaschematami.pl](http://www.fundacijapozaschematami.pl).

Zespół Fundacji Poza Schematami

---

Zadanie finansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



Fundacja  
Poza  
Schematami

## Scenariusz zajęć promujących aplikację:

### *Znajdziesz mnie? Aplikacja edukacyjna (profilaktyczna) dla młodzieży*

Kinga Sochocka, Karolina Van Laere

#### Cele zajęć:

- Rozpowszechnienie aplikacji edukacyjno-profilaktycznej wśród odbiorców w wieku 14–17 lat.
- Zwiększenie wiedzy i umiejętności odbiorców, sprzyjających podejmowaniu prozdrowotnych decyzji.
- Przeciwdziałanie używaniu alkoholu i innych substancji psychoaktywnych przez młodych ludzi.

#### Odbiorcy:

- uczniowie klas: VII i VIII szkół podstawowej oraz I i II szkoły ponadpodstawowej.

#### Plan zajęć:

Nr	Nazwa ćwiczenia	Metoda	Pomoce do zajęć
1.	Wprowadzenie do zajęć	Miniwykład	---
2.	Gra edukacyjna <i>Znajdziesz mnie?</i>	Praca w parach Dyskusja otwarta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala z przynajmniej jednym stanowiskiem komputerowy dla każdej pary uczniów</li><li>• Komputery z dostępem do Internetu</li><li>• Aplikacja: <a href="http://www.znajdzieszmnie.pl">www.znajdzieszmnie.pl</a></li><li>• Załącznik nr 1 – <i>Zestawy pytań do gry</i></li></ul>

Zadanie finansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nożyczki</li> <li>• Woreczek</li> <li>• Kartki papieru</li> <li>• Długopisy</li> <li>• Załącznik nr 2 – <i>Odpowiedzi na pytania</i></li> </ul>
3.	<b>Podsumowanie zajęć</b>	Praca na forum	---

### Przebieg zajęć:

1. **Wprowadzenie do zajęć.** Przywitaj uczniów. Powiedz, że w trakcie dzisiejszych zajęć będziecie rozwijali wiedzę i umiejętności, które chronią przed podejmowaniem ryzykownych zachowań.
2. **Gra edukacyjna *Znajdziesz mnie?*** Wyjaśnij uczniom, że dzisiejsze zajęcia będą odbiegały od typowych lekcji profilaktycznych. Waszym narzędziem pracy będzie dzisiaj aplikacja komputerowa, stworzona przez Fundację Poza Schematami na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, pt. *Znajdziesz mnie? Aplikacja edukacyjna dla młodzieży*. Następnie dobierz uczniów w pary i poproś ich, aby włączyli aplikację poprzez link: [www.znajdzieszmnie.pl](http://www.znajdzieszmnie.pl). Powiedz, że zadaniem uczniów będzie przejście przez całą aplikację oraz wykonanie wszystkich zadań edukacyjnych pojawiających się w trakcie gry oraz znalezienie odpowiedzi na wylosowane pytania. Następnie poproś, aby każda z par wylosowała jeden zestaw pytań. Przekaż uczniom kartki papieru i długopisy i daj sygnał do rozpoczęcia gry.

**Omówienie ćwiczenia.** Porozmawiaj z uczniami o ich wrażeniach z wykonywanego zadania. Pytania pomocnicze:

- *Czy udało wam się wykonać wszystkie zadania? Dlaczego?*
- *Czy wykonując zadanie, skupialiście się jedynie na poszukiwaniu odpowiedzi na zadane wam pytania, czy szukaliście tych odpowiedzi przy okazji? Dlaczego?*
- *Które z zadań wydawało wam się najtrudniejsze/najłatwiejsze? Dlaczego?*
- *Czy coś spośród treści zadań lub samej zagadki zaskoczyło was w trakcie gry? Co? Dlaczego?*

Zadanie finansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

- *Które spośród treści najbardziej utkwiły wam w pamięci? Jakie? Dlaczego?*

Gdy uczniowie podzielą się wrażeniami, poproś kolejne pary o odczytanie odpowiedzi na wylosowane pytania. W razie potrzeby pomóż wspólnie z pozostałymi uczniami ustalić prawidłową odpowiedź na pytania (prawidłowe odpowiedzi znajdziesz w załączniku nr 2).

**Podsumowanie ćwiczenia.** W ramach podsumowania porozmawiaj z uczniami, dlaczego poruszone w aplikacji treści mogą być ich zdaniem istotne z punktu widzenia przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym. Pytania pomocnicze:

- *Jaki wpływ na podejmowanie zachowań ryzykownych ma samoocena/radzenie sobie z emocjami/stawianie granic/racjonalne podejmowanie decyzji?*
- *Jakie inne umiejętności mogą waszym zdaniem mieć wpływ na podejmowanie zachowań ryzykownych?*
- *Dlaczego waszym zdaniem, mimo wiedzy na temat szkodliwości różnych substancji, niektórzy ludzie nie mogą się powstrzymać przed ich używaniem?*

3. **Podsumowanie zajęć.** W ramach podsumowania zajęć powiedz uczniom, że aplikacja jest dostępna również na inne nośniki elektroniczne (smartfony, tablety). Można pobrać ją bezpłatnie w sklepach Appstore oraz Googleplay, wpisując tytuł aplikacji: *Znajdziesz mnie?* Powiedz również, że aplikacja zawiera materiały dodatkowe w formie dodatkowych ćwiczeń (np. psychotest dotyczący umiejętności słuchania czterema uszami).

## Załącznik nr 1

### Zestawy pytań do gry

#### Zestaw nr 1

1. Który sąsiad jest nowy?
2. Z jakich elementów składa się komunikat FUKOZ?

#### Zestaw nr 2

1. Jak miała na imię dziewczyna, z którą rozstał się jeden z sąsiadów?
2. Wymieńcie kolejne obszary mózgu, których pracę destabilizuje alkohol?

#### Zestaw nr 3

1. Wymieńcie jedno spośród pytań dotyczących alkoholu, które zadał sąsiad?
2. Co dzieje się z człowiekiem, kiedy w jego organizmie znajduje się od 0,2–0,5 promili alkoholu we krwi?

#### Zestaw nr 4

1. Z jakich elementów składał się wasz komunikat odzwierciedlający emocje sąsiada?
2. Jaki kontekst powoduje, że ciekawość jest zaletą lub wadą?

#### Zestaw nr 5

1. Który sąsiad pomógł wam w rozwiązaniu zagadki?
2. Które obszary mózgu niszczy alkohol u nastolatka?

#### Zestaw nr 6

1. Wymieńcie trzy rzeczy, które można było znaleźć w ostatniej lokalizacji w grze.
2. Do kogo lepiej jest się porównywać: do siebie na przestrzeni czasu czy do innych? Dlaczego?

#### Zestaw nr 7

1. Jakie zdjęcia pojawiły się na snapach?
2. Jakie kary grożą osobie prowadzącej pojazd pod wpływem alkoholu?

#### Zestaw nr 8

1. Wymieńcie wszystkie istotne dla sprawy przedmioty znalezione w grze.
2. Czy lenistwo może być w jakiś sytuacjach pomocne? Zapiszcie kontekst, który powoduje, że ta cecha staje się zaletą.

Zadanie finansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

**Zestaw nr 9**

1. Kogo szukaliście?
2. Wymieńcie trzy spośród wymienionych w jednym z zadań sposobów na stres.

**Zestaw nr 10**

1. Z kim była związana Ida?
2. Co można zrobić, gdy znajomy chce prowadzić pod wpływem alkoholu? Wymieńcie cztery możliwości.

**Zestaw nr 11**

1. Kto był na przystanku?
2. Jakie konsekwencje może przynieść częste picie alkoholu w młodym wieku? Wymieńcie przynajmniej trzy.

**Zestaw nr 12**

1. O jakim koncercie wspominają bohaterowie na swoich profilach?
2. Jakie ryzyko wiąże się z piciem alkoholu w trakcie imprezy? Wymieńcie przynajmniej pięć spośród przedstawionych w jednym z zadań.

**Zestaw nr 13**

1. Do kogo należy flaming?
2. Które spośród wykonywanych przez was zadań dotyczyły samooceny?

**Zestaw nr 14**

1. Na ile sposobów można usłyszeć daną informację? Poszukajcie teorii Shulza von Thuna.
2. W trakcie niespodziewanej rozmowy z kolegą, który komunikat pozwolił na zakończenie rozmowy i zachowanie dobrej relacji z rozmówcą?

## Załącznik nr 2

### Odpowiedzi na pytania

#### Zestaw nr 1

1. Który sąsiad jest nowy?  
*Kobieta.*
2. Z jakich elementów składa się komunikat FUKOZ?  
*F – fakty,  
U – uczucia,  
K – konsekwencje,  
O – oczekiwania,  
Z – zaplecze.*

#### Zestaw nr 2

1. Jak miała na imię dziewczyna, z którą rozstał się jeden z sąsiadów?  
*Zuzia.*
2. Wymień obszary mózgu, których pracę destabilizuje alkohol?  
*Płaty czołowe – mózdzek – hipokamp.*

#### Zestaw nr 3

1. Wymień jedno spośród pytań dotyczących alkoholu, które zadał sąsiad?  
*Przykładowe pytanie: Mężczyzna i kobieta ważący tyle samo kilogramów wypili w tym samym czasie trzy porcje alkoholu. Które z nich będzie miało wyższe stężenie alkoholu we krwi?*
2. Co dzieje się z człowiekiem, kiedy w jego organizmie znajduje się od 0,2–0,5 promili alkoholu we krwi?  
*Pogorszenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, wydłużenie czasu reakcji, nieadekwatne poczucie swoich możliwości.*

#### Zestaw nr 4

1. Z jakich elementów składał się wasz komunikat odzwierciedlający emocje sąsiada?  
*Domniemanie + nazwa emocji + opis sytuacji.*
2. Jaki kontekst powoduje, że ciekawość jest wadą? Odwołajcie się do sytuacji: *Dążysz do realizacji założonego wcześniej celu. Nadmiernie koncentrujesz się na poznawaniu różnych aspektów sytuacji. Nie jesteś w stanie wybrać tego, co jest Ci naprawdę niezbędne, przez co gubisz sens skupiając się na zbyt wielu szczegółach.*



#### Zestaw nr 5

1. Który sąsiad pomógł wam w rozwiązaniu zagadki?  
*Trzeci.*
2. Które obszary mózgu niszczy alkohol u nastolatka?  
*Platy czołowe – mózdzek – hipokamp.*

#### Zestaw nr 6

1. Wymieńcie trzy rzeczy, które można było znaleźć w ostatniej lokalizacji w grze.  
*Przykładowe rzeczy: skrzynia, dmuchana orka, łopata, dynia, globus, skrzynka pocztowa, okulary, wentylator.*
2. Do kogo lepiej jest się porównywać: do siebie na przestrzeni czasu czy do innych?  
Dlaczego?  
*Do siebie na przestrzeni czasu, ponieważ pomaga to zauważyć i docenić to, co się nam do tej pory udało i zorientować się, do czego chcemy dążyć i zaplanować dalszy kierunek działań oraz rozwoju.*

#### Zestaw nr 7

1. Jakie zdjęcia pojawiły się na snapach?  
*Pierwszy: zdjęcia z imprezy (klótnia Kosmy i Żaby oraz wyjście Idy).  
Drugi: zdjęcia z autobusu (Kosma i Kuba, żółty pojazd hydraulika).*
2. Ile promili alkoholu we krwi kierowcy samochodu spowoduje, że jego czyn zostanie zakwalifikowany jako wykroczenie?  
*Od 0,2 do 0,5 promili we krwi lub od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm<sup>3</sup> to stan po użyciu alkoholu kwalifikowany jako wykroczenie.*

#### Zestaw nr 8

1. Wymieńcie wszystkie istotne dla sprawy przedmioty znalezione w grze.  
*Pizza wegańska, zaplamiona bluza, serwetka ze śladem szminki, rozkład jazdy, chustka, odpryski lakieru.*
2. Czy lenistwo może być pomocne w sytuacjach konfliktowych? W jaki sposób?  
*Rozwiązujesz sytuację konfliktową z kimś znajomym: odpuszczasz w sprawach, które nie mają dla Ciebie większej wagi lub nie są istotne. Dzięki temu łatwiej rozwiązujesz pojawiające się spory.*

#### Zestaw nr 9

1. Kogo szukaliście?  
*Idy.*
2. Wymieńcie trzy spośród wymienionych w jednym z zadań sposobów na stres.  
*Przykładowe odpowiedzi: rozmowa z kimś bliskim, kąpiel, aktywność fizyczna.*



#### Zestaw nr 10

1. Z kim była związana Ida?  
*Z Kosmą.*
2. Co można zrobić, gdy znajomy chce prowadzić pod wpływem alkoholu? Wymieńcie cztery możliwości.  
*Rozmowa z wykorzystaniem komunikatu FUKOZ, odebranie kluczyków, telefon do rodziców, telefon na policję.*

#### Zestaw nr 11

1. Kto był na przystanku?  
*Kuba i Kosma.*
2. Jakie konsekwencje może przynieść częste picie alkoholu w młodym wieku? Wymieńcie przynajmniej trzy.  
*Przykładowe konsekwencje: problemy z pamięcią, z uczeniem się, z kontrolowaniem swojego zachowania, z koordynacją ruchową.*

#### Zestaw nr 12

1. O jakim koncercie wspominają bohaterowie na swoich profilach?  
*Koncert Rolling Stones.*
2. Jakie ryzyko wiąże się z piciem alkoholu w trakcie imprezy? Wymieńcie przynajmniej trzech haseł spośród przedstawionych w jednym z zadań.  
*Przykładowe hasła: kac, narażenie się na bycie skrzywdzonym, utrata kontroli nad sobą, narzucanie się innym, kompromitacja, zrażenie do siebie znajomych, uleganie presji.*

#### Zestaw nr 13

1. Do kogo należy flaming?  
*Do dziadka*
2. Które spośród wykonywanych przez was zadań dotyczyły samooceny?  
*Ćwiczenie z porównywaniem siebie do siebie oraz ze szklanką do połowy pełną.*

#### Zestaw nr 14

1. Na ile sposobów można usłyszeć daną informację? Poszukajcie teorii Shulza von Thuna.  
*Na cztery sposoby.*
2. W trakcie niespodziewanej rozmowy z kolegą, który komunikat pozwolił na zakończenie rozmowy i zachowanie dobrej relacji z rozmówcą?  
*Przykładowy komunikat: Nie mogę teraz rozmawiać. Proszę, zadzwoń później.*

