

Necenzurat

Unplugged

CAIETUL ELEVULUI

prevenirea în școli





Necenzurat

# CAIETUL ELEVULUI

## prevenirea în școli

Acest caiet aparține elevului

Numele și prenumele

Școala

Orașul

Îl folosesc pentru prima oară la

Data



## sumar

<b>Lecția 1</b>	Introducere „Necenzurat“ .....	6
<b>Lecția 2</b>	A fi sau a nu fi într-un grup .....	7
<b>Lecția 3</b>	Opțiuni - alcool, risc și protecție .....	9
<b>Lecția 4</b>	Ceea ce crezi este bazat pe fapte reale? .....	10
<b>Lecția 5</b>	Despre fumat - Informează-te .....	12
<b>Lecția 6</b>	Exprimă-te .....	15
<b>Lecția 7</b>	la atitudine .....	16
<b>Lecția 8</b>	Vedeta petrecerii .....	18
<b>Lecția 9</b>	Drogurile - Informează-te .....	19
<b>Lecția 10</b>	Abilități de a face față problemelor .....	20
<b>Lecția 11</b>	Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor .....	22
<b>Lecția 12</b>	Stabilirea obiectivelor .....	24
	O pagină pentru tine .....	25

# Lecția 1

## Introducere **Necenzurat**

Pe măsură ce vei crește, vei fi nevoit să iei decizii în ceea ce privește consumul de alcool, privind fumatul sau folosirea anumitor medicamente și a altor substanțe care îți vor afecta sănătatea. Lecțiile „Necenzurat“ te vor ajuta să fii pregătit în luarea acestor decizii. „Necenzurat“ este un program de prevenire care acționează înainte de a lua decizii greșite.

Citește titlurile celor 12 lecții „Necenzurat“ din **cuprins** pentru a-ți face o părere despre conținutului acestora

### REGULI CARE AJUTĂ GRUPUL SĂ EVOLUEZE:

1. Ascult când cineva vorbește
2. Nu râd de alții din clasă
3. Nu-mi bârfesc colegii
4. Respect dreptul fiecăruia de a avea propria opinie
5. Respect dreptul de a avea o opinie diferită
6. Încerc să fiu cât se poate de sincer
7. Respect procedura
8. Mă simt responsabil pentru păstrarea ordinii în clasă
9. Respect nevoia de intimitate a fiecăruia
10. Sunt deschis/ă pentru a afla și învăța lucruri noi

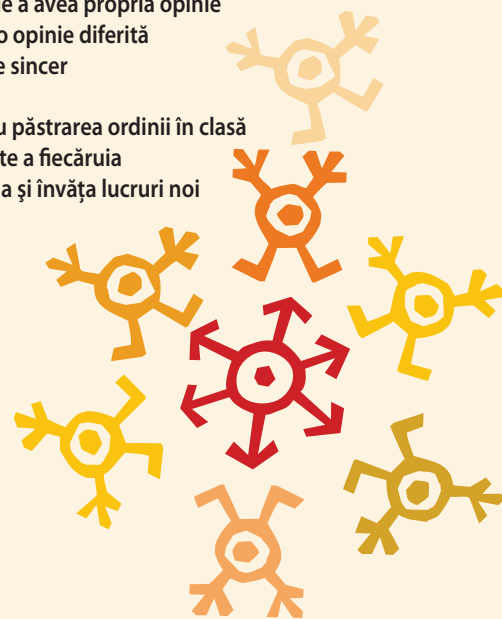
Gândindu-te la lecțiile „Necenzurat“, completează aceste fraze

Completează aici ceea ce vrei să înveți despre alcool, tutun și alte droguri:

.....

.....

.....



Așteptările pe care le am de la aceste lecții sunt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# A fi sau a nu fi într-un grup

Tinerilor de vârsta ta le place să stea împreună. Ce ai face ca să intri într-un grup nou? Ce așteaptă grupul de la tine ca nou venit? Cum ar reacționa grupul la ceea ce faci sau spui? Aceste întrebări reprezintă obiectul acestei lecții.

## UN GRUP ESTE UNIT PRIN:

### Caracteristici

băieți sau fete, stil de îmbrăcăminte, ...

### Abilități

talent sportiv, talent muzical, tehnici de acrobație pe bicicletă, ...

### Comportament

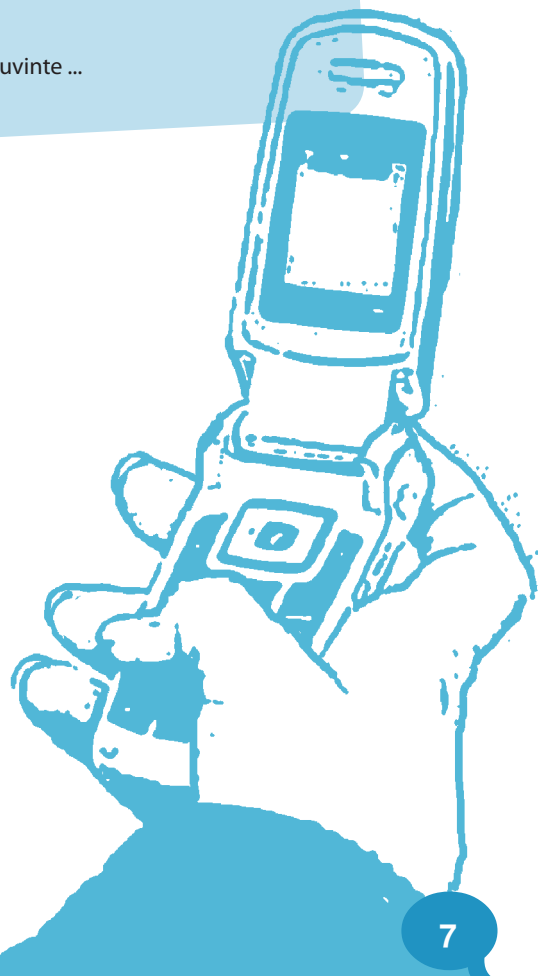
stil de dans, fumători, nefumători ...

### Limbaaj

limbaaj folosit pe MESS, SMS, codificarea anumitor cuvinte ...

**După ce situația este clară, întâlnește-te cu grupul tău de prieteni și răspunde la trei dintre aceste întrebări.**

- *Ce ai experimentat din ceea ce ai gândit?*
- *... dar din ceea ce ai simțit?*
- *Ce păreri ale grupului ai ales?*
- *Ce a fost ușor? Ce a fost greu? Cum ai făcut față?*
- *În care dintre situațiile cu care te-ai confruntat ai fi putut folosi sfaturile noastre? Ce reprezintă acest lucru pentru grup și pentru elevii care doresc să facă parte dintr-un grup?*
- *Care sunt posibilitățile pentru a intra într-un grup și ce poți face pentru a nu fi exclus?*
- *Ce responsabilități își asumă grupul atunci când decide să nu integreze pe cineva?*
- *Ce ai face pentru a intra într-un grup?*
- *Dacă ai avea opțiunea să intri într-un grup, pe ce criterii ai face alegerea?*



## Lecția 2



Desen de Jean Michel Folon (Belgia, 1934-2005)

*Ce părere ai despre omul care iese în evidență? .....*

.....

*Ce îl aseamănă cu ceilalți oameni? .....*

.....

*Ce îl face diferit de ceilalți oameni? .....*

.....

*Ce crezi că își dorește? .....*

.....

*Dă trei exemple pentru care o persoană ca el are dreptul să fie diferită.*

1

2







3



## Opțiuni - alcool, risc și protecție

Alcoolul este, de asemenea, un drog. Mesajul obișnuit este “nu bea alcool, deoarece nu este sănătos”. Cei de vârsta ta care spun acest lucru au evident dreptate. Totuși, vezi persoane care beau alcool sau folosesc alte tipuri de droguri, precum tutunul. De ce fac ei acest lucru și care sunt riscurile pe care și le asumă? Cum te poți proteja împotriva unor astfel de riscuri? Acesta este lucrul cel mai important.

Uită-te la desenele de mai jos și pune-le în căsuța corectă.

	Social	Fizic	Personal
Risc			
Protecție			



Singur



fată-băiat



stress



împreună



băiat-fată



respectul de sine

Desenează o persoană care știe să se împotrivescă consumului de alcool

## Lecția 4

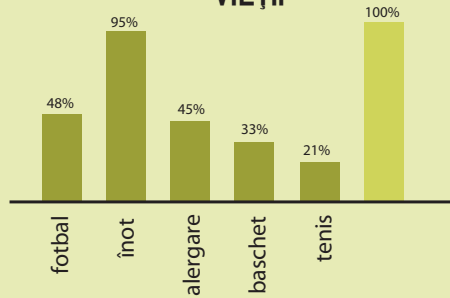
# Ceea ce crezi se bazează pe fapte reale?

Mihai poartă haine de culoare roz, deoarece el crede că cei mai mulți dintre oamenii pe care el îi admiră poartă haine roz.  
Mara mănâncă delicatose, chiar dacă nu îi plac, deoarece cea mai mare parte dintre persoanele pe care le apreciază mănâncă aceste produse. În această lecție vom încerca să înțelegem cum astfel de convingeri ne influențează comportamentul; tot astfel stau lucrurile și în privința consumului de alcool, țigări și alte tipuri de droguri.

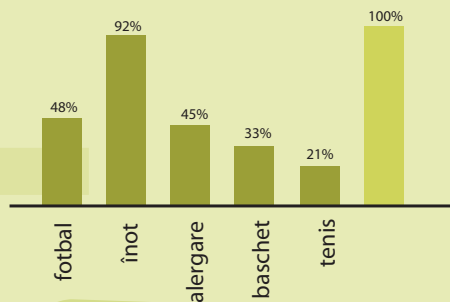
### O lecție de statistică

Înțelegi diferența dintre  
"toată viața", "anual"  
"lunar" și "zilnic"?

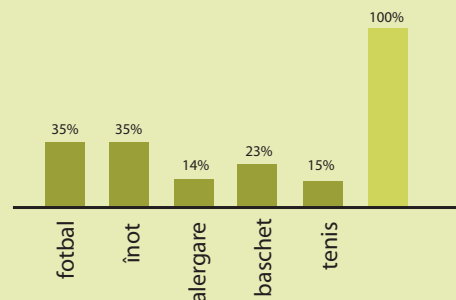
#### SPORTURI PRACTICATE PE DURATA VIEȚII



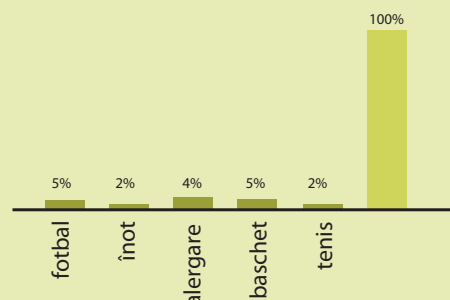
#### SPORTURI PRACTICATE ANUAL



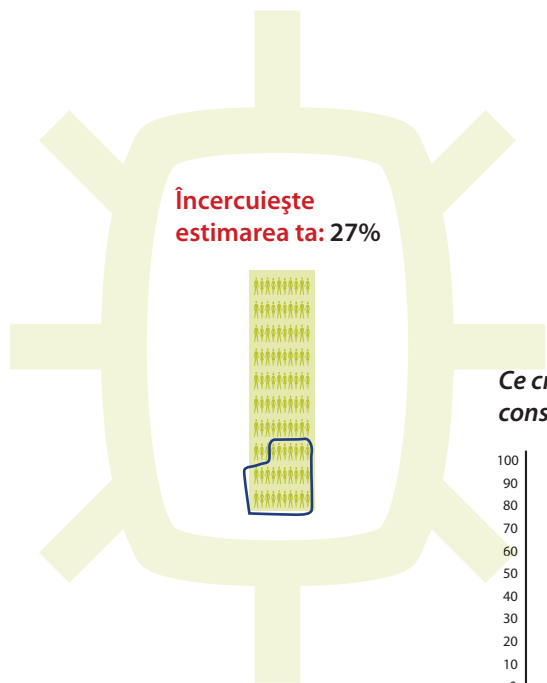
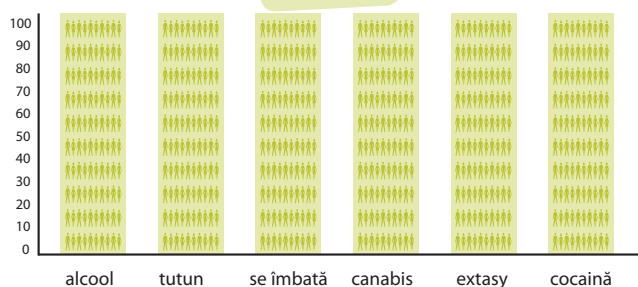
#### SPORTURI PRACTICATE LUNAR



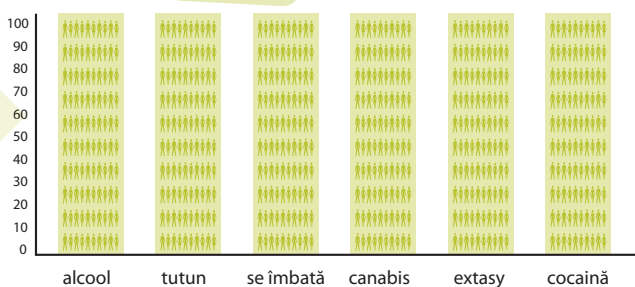
#### SPORTURI PRACTICATE ZILNIC



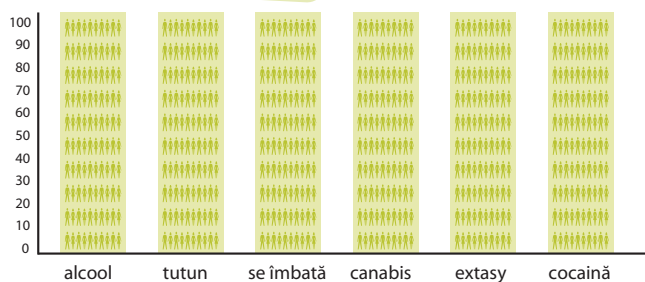
Ce crezi: cât % dintre oamenii cu vârsta între 15-18 ani consumă pe durata întregii lor vieți ...



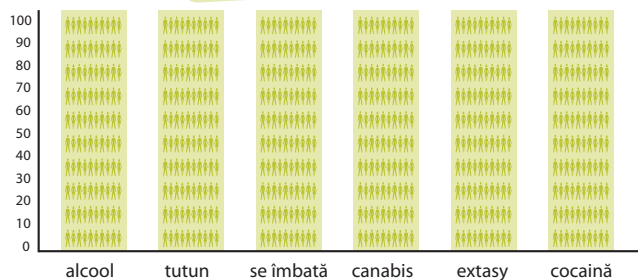
Ce crezi: cât % dintre oamenii cu vârsta între 15-18 ani consumă anual ...



Ce crezi: cât % dintre oamenii cu vârsta între 15-18 ani consumă lunar ...



Ce crezi: cât % dintre oameni cu vârsta între 15-18 ani consumă zilnic ...



Împărțiți-vă în grupuri de câte 5 și răspundeți la aceste întrebări, după care comparați estimările făcute de grupul vostru cu cifrele corecte.

1. Unde este diferența cea mai mare?
2. Unde ești cel mai aproape de realitate?
3. Care pot fi motivele pentru o estimare greșită privind consumul de alcool, țigări sau alte droguri?
4. Care sunt motivele pentru care mass-media se referă de cele mai multe ori la drogurile consumate pe o perioadă îndelungată?

Dați un exemplu de ceea ce vă influențează estimările. De exemplu:

- prieteni sau familie
- Știri de pe internet, de la TV și radio, din ziare
- publicitate și reclame
- filme, imagini, povestiri, cântece

# Despre fumat - Informează-te

Unele lucruri sunt plăcute când le mirosim. De exemplu, aerul proaspăt. Alte lucruri sunt rele, fumul de tutun, de exemplu. Aproape toată lumea știe asta. Cu toate acestea, există mulți oameni care fumează. Și dacă stai să te gândești și persoanele din jurul lor, de asemenea, fumează! Ce sunt țigările de fapt?

## INFORMAȚII DIN CERCETĂRILE ȘTIINȚIFICE

### Ce este nicotina?

- nicotina este drogul care se găsește în țigări și creează dependență.
- nicotina este absorbită în plămâni și ajunge rapid (în mai puțin de zece secunde) la creier, prin intermediul sângelui. Din această cauză fumătorul percepe foarte repede efectele nicotinei.
- nicotina afectează mai multe părți ale creierului și declanșează modificări în întregul organism: bătăi mai rapide ale inimii, creșterea tensiunii, contractarea vaselor sanguine și răcirea mâinilor și a picioarelor. În timp, aceste efecte distrug organismul.

### Partea toxică a țigării

- nicotina este toxică: un adult ar muri de la o doză de 0,05 grame de nicotină pură. Pentru un copil, înghițirea unei țigări este fatală.
- Efectul toxic, dacă nu se acordă primul ajutor la timp, apare deja de la fumarea primei țigări. Consecințele obișnuite sunt tuse, senzație de rău, dureri în gât, înroșirea și lăcrimare a ochilor - semne care arată că organismul „luptă” împotriva substanței toxice.

### Câteva cifre

- În afară de nicotină, țigările și fumul de țigară conțin aproximativ 3.700 de substanțe chimice nocive; 40 dintre ele cauzează apariția cancerului. Substanțele includ amoniac, arsenic, gudron, hidrogen cianid, monoxid de carbon și gaz butan. Arsenicul, de exemplu, este folosit pentru a otrăvi șobolanii iar amoniacul este o componentă a detergenților.
- În Europa, fumatul reprezintă cea mai mare cauză a deceselor care pot fi evitate. De fapt, 650 de mii de europeni mor în fiecare an din cauza fumatului și peste 4 milioane de oameni din întreaga lume. Din fericire, din ce în ce mai multe persoane încercă să renunțe.
- Fiecare țigară ia unsprezece minute din durata de viață a unui fumător.

## EFECTELE FUMATULUI

Nicotina nu duce la relaxare sau la reducerea stresului. De fapt, efectele pe care fumătorii le simt ca relaxare sau eliberare de stres reprezintă mai degrabă o reducere a simptomelor, precum nervozitatea și problemele de concentrare. Sentimentul de nervozitate este de fapt o consecință, de a nu fi fumat o țigară și poate dispărea numai după ce fumezi una.





## RISCURILE FUMATULUI

### Dependența

- ✓ Nicotina este un drog care crează dependență. Între 60% și 80% dintre fumători sunt dependenți.
- ✓ Semnele care indică dependența sunt:
  - nevoia de a fuma; • abandonarea încercărilor fără succes; • creșterea toleranței la nicotină; • simptome de sevraj dacă fumează mai puțin sau se lasă brusc de fumat.
- ✓ Simptomele pe care le trăiești după ce te lași de fumat sunt:
  - nervozitate; • agitație; • deprimare; • probleme de concentrare și insomnii;
  - creșterea apetitului (prin urmare, de multe ori iei în greutate)
- ✓ Este foarte greu să renunți la fumat, o dată ce ai început să fumezi: majoritatea fumătorilor care vor să renunțe la fumat nu reușesc de cele mai multe ori. În adolescență fumatul dă semne de dependență foarte repede: deja la câteva zile după prima țigară.

### Condiția fizică, corpul și potența sexuală

- ✓ Monoxidul de carbon din fumul de țigară este un gaz foarte toxic care diminuează oxigenarea organismului. Efectul ce apare imediat după fumat este senzația lipsei de oxigen ce duce la reducerea puterii și a condiției fizice. Un exemplu clar al lipsei de oxigen este la urcatul scărilor sau la practicarea sportului.
- ✓ Gudronul este un rezultat al procesului de ardere. Un pachet de țigări pe zi echivalează cu o ceașcă de gudron pur pe an. Gudronul se lipește de firele de păr microscopice din trahee, încât acoperă plămânii, provoacă tuse și infecții în tot sistemul respirator.
- ✓ Cel mai cunoscut risc în ceea ce privește sănătatea, este cancerul pulmonar, dar, de asemenea și foarte multe alte tipuri de cancer, precum cancerul de trahee, rinichi sau pancreas.
- ✓ Bolile cardiovasculare sau problemele cu vasele sanguine apar deoarece nicotina contractă vasele și crește bătăile inimii. Acest lucru poate cauza un accident vascular cerebral, dar de asemenea, poate duce la impotență sexuală.

### Aspectul fizic, mirosul și gustul

- ✓ Datorită circulației sanguine reduse, pielea se degenează. Comparativ cu tenul nefumătorilor, cel al fumătorilor este palid și cenușiu. Ridurile apar mai devreme.
- ✓ Hainele și părul miros urât, dinții și degetele se îngălbenesc. Mirosul și gustul se schimbă.
- ✓ Fumătorii au mai multe probleme cu dinții și gingiile.

### Fetele și sarcina

- ✓ Combinarea unei pilule contraceptive cu fumatul, crește riscul de deteriorare a circulației sanguine pentru fete: tromboza, atacul de cord sau accidentul vascular cerebral.
- ✓ Fumatul în timpul sarcinii duce la o scădere în greutate a copilului, o creștere mai lentă a acestuia, sporește riscul de naștere prematură și poate interveni moartea subită a fătului.

### Mediul și... banii

- ✓ Fumul de țigară este unul dintre cele mai periculoase tipuri de poluare a aerului. „Fumatul pasiv” este termenul care se utilizează pentru persoanele care nu fumează dar stau în preajma altora și inspiră fumul de țigară.
- ✓ În timpul procesului de producție a tutunului se folosește energie termică pentru uscarea frunzelor. Pentru generarea căldurii necesare în vederea uscării a unui kg de tutun, este nevoie de o cantitate de 5 kg de lemne de foc (de multe ori de lemn tropical).
- ✓ Țigările sunt scumpe. Imaginează-ți ce îți poți cumpăra cu banii pe care îi cheltuiești într-un an pe o sută de pachete de țigări. Dar pe două sute sau pe trei?

## Falsificarea informațiilor de către industria tutunului

Un alt „risc” pentru fumători este acela de a fi manipulat de către industria tutunului. Companiile producătoare de țigari vor să atragă cât mai mulți clienți și vor să vândă cât mai multe țigări posibil. Prin urmare, ei se folosesc de diverse strategii pentru a-și atinge acest obiectiv. Una din strategii este marketing-ul și publicitatea. Dar, de obicei, imaginea țigărilor prezentate în publicitate (cum ar fi libertatea de exprimare, tineri atractivi sau comunicarea) nu se potrivesc deloc cu realitatea. Riscurile și daunele sunt ascunse. Știai că Marlboro Man (omul care a jucat rolul de cowboy în reclamele Marlboro de-a lungul anilor) a murit de cancer pulmonar? Există însă chiar mai multe strategii ale industriei tutunului: negarea dependenței și a consecințelor dăunătoare ale țigărilor. Acest lucru denotă că în țigări sunt introduse substanțe, pentru a le face și mai dependente. De asemenea, ei ascund riscurile acestora, prin introducerea zahărului, a aromelor sau a oxidului de magneziu. Aceste substanțe cresc absorbția de nicotină în plămâni, având astfel o șansă mai mare de a deveni dependent. Prin reducerea iritațiilor pe trahee, rezultă mai puține contra-reacții împotriva fumului de țigară. Aditivii de asemenea, slăbesc intensitatea fumului, făcându-l mai puțin vizibil și reducând astfel reacțiile celorlați.

# Test de cunoștințe despre fumat și tutun

Citește fiecare întrebare sau afirmație atent și apoi decide care răspuns este corect. Bifează casuța a, b sau c.

- Câte substanțe periculoase (unele dintre ele pot cauza cancer) conțin țigările?**
  - cca. 3,700
  - cca. 200
  - cca. 1,200
- Mai mult de 80% dintre fumători încep să fumeze la**
  - vârsta de 18 ani
  - vârsta de 21 de ani
  - vârsta de 25 de ani
- În fiecare an, mor mai mulți oameni din cauza fumatului decât din ...**
  - consumul de droguri ilicite
  - accidente rutiere
  - ambele motive menționate mai sus
- Câte minute pierzi din viață după fiecare țigare fumată?**
  - cca. 2 minute
  - fumatul nu influențează durata de viață.
  - 11 minute
- Câți oameni mor în fiecare an în Europa din cauza fumatului?**
  - mai mult de 10.000
  - mai mult de 100,000
  - mai mult de 500,000
- Ce i se poate întâmpla fătului când femeia însărcinată fumează?**
  - copiii se dezvoltă mai lent
  - copiii se nasc sub greutatea normală
  - (a) și (b)
- Care este cantitatea de nicotină pură care poate cauza decesul?**
  - 1 kg
  - 100 de grame
  - 0,05 grame
- Care este procentul de fumători, din Europa, care vor să renunțe și au și încercat s-o facă?**
  - 6%
  - 28%
  - 55%
- Câți oameni mor în fiecare an în întreaga lume din cauza fumatului?**
  - 40000
  - 400000
  - 4000000
- Cât de mulți tineri fumători au încercat să renunțe la fumat cel puțin o dată?**
  - 11%
  - 35%
  - 61%
- Ce se întâmplă imediat după ce fumezi o țigară?**
  - mâinile și picioarele îngheață
  - stomacul este iritat
  - hainele și părul miros urât
- Cine are performanțe mai bune la teste de concentrare?**
  - fumătorii
  - nefumătorii
  - foștii fumători
- În Tanzania, frunzele de tutun recoltate trebuie uscate. Ce cantitate de lemn este distrusă pentru a usca 1 kg de tutun:**
  - 1 kg de lemne de foc (de multe ori lemn tropical)
  - 5 kg de lemne de foc
  - nu se folosesc lemne de foc deloc, deoarece în Africa aerul este destul de cald
- Cât de mulți adolescenți care fumează vor să renunțe la fumat sau cel puțin încearcă să fumeze mai puțin?**
  - 2%
  - 30%
  - 68%
- Copiii expuși fumatului pasiv, se pot îmbolnăvi mult mai ușor de:**
  - inflamarea urechii mijlocii
  - bronșită
  - astm sau alte infecții ale căilor respiratorii
- Industria tutunului, introduce în țigări substanțe care provoacă dependență. Care sunt aceste substanțe introduse în țigări de către industria tutunului?**
  - arome
  - cacao
  - amoniac
- Câte substanțe care pot cauza cancer poate conține fumul de țigară?**
  - niciuna
  - cca. 10
  - cca. 40

## Câteva întrebări despre programul Necenzurat

Cum îți se par lecțiile de până acum?

.....

.....

.....

Ce îți se pare interesant? Ce nu este interesant?

.....

.....

.....

Ce ai propune pentru următoarele lecții?

.....

.....

.....





# Exprimă-te

Comunici, vorbești și asculți prin intermediul cuvintelor. Dar comunicarea nu se bazează numai pe ceea ce spui și ce auzi. De asemenea, scrisul, chat-ul, sms-urile, mimica și jocurile sunt modalități de a te exprima. Desigur, atunci când dorești să exprimi clar un sentiment sau o emoție, ai nevoie de mai mult decât de cuvinte.

## EXEMPLE DE CUVINTE CE EXPRIMĂ EMOȚIILE:

Trist Plictisit  
 Sigur Draguț Îndrăgostit  
 Nesigur Minunat Înfriorător  
 Nervos Bun Cool  
 Înșorit Foarte bun  
 Eroic Optimist Supărat  
 Puternic Timid  
 Magnific Terifiant  
 Frumos Temător  
 Fiert Special Bine  
 Căzut Gol Înălțat Scandalos  
 Rău Bucuros Emoționat  
 Ușurat Exploziv Deprimat  
 Fericit Incântat Confuz  
 Vulnerabil Părăsit Obișnuit  
 Ager Precaut  
 Hilar Pașnic

### Alege una dintre aceste situații

- După un conflict cu părinții mei vreau să recunosc că am greșit
- Sora mea este tristă și vreau s-o înveslesc
- Sunt îndrăgostit și vreau s-o spun, însă fără să exagerez
- Eram aproape de un conflict cu cineva și vreau să demonstrez că am avut dreptate
- Echipa mea a fost învinsă într-un meci și sunt foarte trist
- Sunt dezamăgit pentru ce a făcut un prieten și vreau să-i spun lucrul ăsta, fără să afecteze prietenia noastră.

**Gândește-te la un sentiment pe care îl trăiești într-una din situațiile de mai sus și alege unul dintre cuvintele din stânga paginii pentru a-l exprima.**

**Gândește-te la un alt sentiment pe care cu certitudine nu ai vrea să-l arăți în acea situație.**

**O afirmație pe care ai face-o legată de situația de mai sus:**

## la atitudine!

Dacă ești hotărât/ă înseamnă că spui exact ceea ce simți și gândești. Câteodată încerci să-ți exprimi gândurile pe un ton ridicat. Acest lucru nu funcționează. Altă dată nu dorești să-ți exprimi punctul de vedere și preferi doar să asculți. Nici acest lucru nu funcționează. Cum trebuie să procedezi pentru a-ți exprima propriul punct de vedere?

### Sunt hotărât...

... cu aceste persoane (bifează toate răspunsurile corecte)

- străini
  - părinți
  - profesori
  - frați
  - alții, și anume
- .....

... atunci când sunt în aceste situații

- la sport
  - acasă
  - la școală
  - la o petrecere
  - în altă parte, și anume
- .....

... când mă simt

- încrezător
  - curajos
  - confortabil
  - altfel, și anume
- .....







## EXEMPLE DE REFUZURI

Când vrei să refuzi o propunere de a fuma, a consuma alcool sau alte droguri, nu trebuie să te simți ca și cum ar trebui să te aperi. Ai propria opinie. Pentru a-ți exprima clar și cu putere părerea, gândește-te la motivele și argumentele care stau la baza răspunsului tău. Creează-ți propriul răspuns, folosindu-te de propriul tău stil.

### Nu, nu vreau să fumez, pentru că...

- Există multe chimicale introduse în țigări despre care nimeni nu știe
- Vreau să am o respirație proaspătă
- Costă prea mult pentru ceea ce îmi oferă
- Unii dintre prietenii mei mai mari obosesc mai repede, din cauza fumatului
- Industria producătoare de țigări minte constant
- Cred că este o prostie
- Chiar nu simt nevoia
- Oamenii pot face cancer
- Nu pot cumpăra țigări, așa că nu mă deranjează
- Nu vreau să devin dependent
- Sunt un cântăreț, atlet etc. și nu vreau să fumez
- Voi fi mai deștept? Chiar crezi?
- Chiar nu este o opțiune.



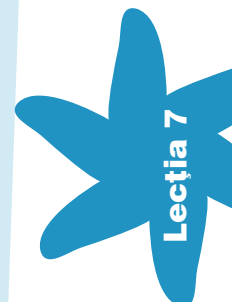
### Nu, nu vreau să beau, pentru că...

- Mă pot distra și fără.
- Niște cunoștințe chiar au probleme din cauza băuturii
- Vreau să am controlul asupra propriului meu corp și asupra minții
- Vreau doar această răcoritoare
- Pentru că voi arăta ca un prost
- Unii oameni devin prea zgomotoși și agresivi după ce consumă alcool și nu vreau să fiu ca ei
- Se întâmplă multe accidente din cauza consumului de alcool
- Am antrenament cu echipa mâine
- Alcoolul chiar nu este o opțiune.



### Nu, nu vreau să consum droguri, pentru că...

- Îți afectează creierul și nu mai poți avea control asupra ta
- Imaginația mea este dezvoltată chiar și fără "ajutorul" drogurilor
- Costă prea mult
- Vreau să am controlul asupra propriului meu corp și a minții
- Nu poți ști niciodată cu ce este amestecat
- Nu vreau să devin dependent
- Am antrenament cu echipa mâine
- Drogurile chiar nu sunt o opțiune.



Un lucru pe care l-am învățat din această lecție este: .....

.....

Ceea ce am vrut să spun în timpul lecției, însă nu am avut ocazia, este .....

.....

Un lucru pe care mi-l amintesc de la altcineva în timpul lecției este: .....

.....

Ceva care mă surprinde la mine este: .....

.....

Dacă există ceva despre care vreau să vorbesc mai mult, am să încerc să vorbesc cu ...

.....

## Lecția 8

# Vedeta petrecerii

Uneori dorești să arăți cea mai bună parte a ta fără să fii fals, în special, atunci când vrei să intri în vorbă cu cineva pe care îl cunoști foarte puțin. În această lecție vom învăța abilitatea de a interacționa cu ceilalți.

### SITUAȚII DE LA ȘCOALĂ

#### Rolul 1:

La școală, ai întâlnit un băiat sau o fată cu care dorești cu adevărat să intri în vorbă. Vrei să-l inviți sau s-o inviți să mergeți la film.

*Ce poți face? Ce poți spune? La ce altceva trebuie să te mai gândești în momentul în care veți comunica (menține contactul vizual, vorbește destul de tare, dar nu exagera, etc.)*

#### Rolul 2:

La școală îți place de o fată sau de un băiat. În timpul pauzei el sau ea vine la tine și te invită să mergeți împreună în oraș. *Ce îi răspunzi? Cum te simți în compania lui sau a ei? Ce te face să iei hotărârea dacă să mergi cu el sau ea în oraș?*



### SITUAȚII LA O PETRECERE

#### Rolul 1:

Ești la o zi de naștere. Nu cunoști pe nimeni și vrei să intri în vorbă cu unul dintre băieți sau una dintre fete.

*Ce poți face? Ce poți spune? La ce altceva trebuie să te mai gândești în momentul în care veți vorbi (menține contactul vizual, vorbește destul de tare, dar nu exagera, etc.)*

#### Rolul 2:

Ești la ziua de naștere a unui prieten. O fată sau un băiat pe care nu o/ îl cunoști vine la tine și încearcă să deschidă o conversație.

*Cum îi răspunzi? Cum te simți în compania lui sau a ei? Ce te face să te simți confortabil și ce nu?*

### ÎNTREBĂRI ADRESATE ACTORULUI PRINCIPAL:

- Ce ți-a plăcut la rolul tău?
- Ce ți s-a părut dificil când ai încercat să te apropii de cealaltă persoană?
- Cum ai proceda data viitoare?

### ÎNTREBĂRI ADRESATE ACTORULUI SECUNDAR:

- Ce ți-a plăcut în modul în care ai fost abordat/ă?
- Dacă ai observat că celălalt actor a fost nervos, ce ți-a dat această impresie?
- Cum ai putea să influențezi modul în care celălalt coleg a jucat?

### ÎNTREBĂRI ADRESATE OBSERVATORILOR DIN CLASĂ:

- Cât de realistă a fost situația?
- Ce ați observat?
- Ce cuvinte sau gesturi au exprimat o emoție clară din partea actorului principal?
- Ce ați face pentru a cunoaște alți băieți și fete?
- Ce ați observat în ceea ce privește vocea, contactul vizual și mimica?





## Drogurile - Informează-te

Ați auzit de cuvântul “droguri” în afara lecțiilor “Necenzurat”, acasă poate sau la televizor sau undeva pe internet. Este important să vorbim despre droguri în cadrul lecțiilor pentru că ar trebui să știi riscurile la care se expun cei care consumă. Am vorbit deja despre alcool și țigări. Există o mulțime de alte droguri care pot fi fumate, băute, prizate sau introduse prin alte moduri în sânge și care apoi ajung la creier. În momentul în care drogurile ajung la creier acestea au un efect de liniște sau de agitație consumatorului. Dar, în același timp, acestea îi pot transmite unei persoane sentimentul de frică, somnolență sau amețală. Există, de asemenea, și riscuri sociale legate de consumul de droguri, de exemplu, cei care cred că prin consumul de droguri sunt mai cool, rebeli sau ecologici. În realitate acestea reprezintă pierderea controlului și a contactului cu oamenii, imitarea comportamentului altor persoane și de fapt acestea încurajează o industrie de droguri neecologică, inechitabilă și dăunătoare. Despre astfel de efecte și riscuri vom discuta în această lecție.

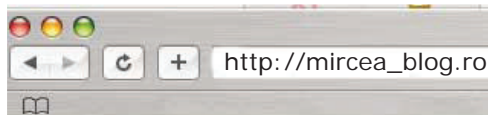




## Lecția 10

# Abilități de a face față problemelor

Într-o zi te simți fericit și încrezător, pentru că totul pare să meargă perfect! Acestea sunt zile ușoare. Dar într-o altă zi te vei simți trist sau nesigur. Este greu să vorbești despre asta cu alții. Nu poți schimba zilele între ele. Deci, trebuie să găsești o cale pentru a face față acestor zile, povestind altora sau prin alte strategii.



## Blog-ul lui Mircea

### POVESTEA LUI MIRCEA

Mircea locuiește într-o casă veche pe o stradă lungă și aglomerată. Înainte de a pleca spre școală, Mircea stă întotdeauna câteva minute pentru a se uita pe fereastra camerei lui de la primul etaj.

Privind în jos, la tramvaiul care se oprește în fața casei sale, el îi face cu mâna vecinului care își cară cățelușul în interiorul hainei. Se duc la plimbare prin parcul care este la doar o stație depărtare. Mircea se bucură de fiecare lucru ce se petrece în acele câteva minute în care el se uită pe fereastră.

Astăzi este marți și peste trei zile va avea loc în viața lui Mircea o schimbare majoră, fapt ce îl îngrijorează foarte mult. S-a tot gândit la posibile soluții. El și-a scris povestea pe un site popular de tineret pentru a cere sfaturi în speranța că cineva are niște idei bune și-l poate îndruma.



### Salut! Vă scriu pentru a primi ajutor. Am o mare dilemă!

*Am toată casa plină cu cutii, chiar și draperiile au fost date jos de la geamuri, este imposibil de evitat ceea ce urmează să se întâmple. Mă mut în câteva zile într-o casă nouă și într-un alt oraș, împreună cu mama, tata și sora mea. Nu prea înțeleg motivul pentru care ne mutăm, știu doar că are legătură cu cariera tatălui meu. Cum să mă mut într-o casă nouă dacă nu am nici măcar aceeași vedere de la fereastră?*

*Orașul în care ne vom muta este la 50 de km distanță. Am fost să vedem casa cea nouă, școala și noul parc. Totul pare să fie bine. Casa este nouă și chiar mai frumoasă decât cea în care locuim acum. Dar, sunt îngrijorat că nu voi fi la fel de fericit cum sunt aici. În acest moment am tot ceea ce îmi doresc pentru a fi fericit! Am să-mi fac noi prieteni? Și cum vor decurge lucrurile cu cei din echipa mea de fotbal? Nu vreau să-mi pierd prietenii pe care îi am și nici pe prietena mea!*

*Cum se va finaliza prima mea relație? Sunt îngrijorat. De obicei sunt o persoană care gândește pozitiv însă acum îmi este greu să cred că totul va fi bine! Ce pot face pentru a trece peste acest lucru?*

*Vă rog, dați-mi un sfat!*

*Mircea*

## MODALITĂȚI EFICIENTE PENTRU A FACE FAȚĂ PROBLEMELOR:

- Vorbește despre problema ta și cere ajutor
- Ascultă de sfaturile primite de la persoanele în care ai încredere
- Cântărește argumentele pro și contra
- Odihnește-te, fă exerciții și mănâncă sănătos ca să poți gândi limpede.
- Încearcă să afli ce stă la baza acestei probleme: nu doar să identifiți că ești supărat ci să cauți să afli motivul acestei supărări.
- Scrie pe o foaie de hârtie situația și apoi citești-o un pic mai târziu.
- Încearcă să afli ceea ce îți dorești să îmbunătățești
- Informează-te pentru a învăța mai multe
- Bucură-te
- Fii pozitiv
- Fii activ



aspecte mai puțin bune ale personalității mele cărora trebuie să le fac față

.....

.....

.....

aspecte pozitive ale personalității mele pe care le pot folosi

.....

.....

.....



Dacă ai fi autorul rubricii de sfaturi al site-ului ales de Mircea, ce i-ai răspunde?

Dragă Mircea,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Lecția 11

# Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor

Poți avea o problemă ce nu poate fi rezolvată. Aceasta poate să te blocheze, să nu te lase să te gândești la altceva, să nu te lase să lucrezi sau să mergi mai departe. Modelul în cinci pași despre care vei învăța în această lecție reprezintă o strategie pentru a preveni astfel de situații.

### ALEGE UNA DINTRE ACESTE SITUAȚII SAU CREEAZĂ TU UNA

Mirela întârzie întotdeauna la școală, deoarece nu se poate trezi la ora potrivită. **Cum poate depăși această problemă ca să ajungă la timp la școală?**

---

---

David nu a luat notă de trecere la ultimul test de matematică și este nevoit să ia notă mare la următorul test pentru a-și mări nivelul. El dorește să lucreze într-un domeniu legat de matematică și, prin urmare, trebuie să dea o mare importanță acestor teste. **Ce ar trebui să facă?**

---

---

Nicoleta trăiește într-o familie de fumători. Ea știe că fumatul pasiv îi face rău și nu vrea să mai fie fumător pasiv. **Ce poate ea să facă?**

---

---

Daniel face rost de un pachet de țigări. Este foarte curios să le încerce, dar vrea să o facă împreună cu alți prieteni. El îl întreabă pe Mihai în clasă. **Mihai a hotărât că nu vrea să încerce să fumeze, ce îi va spune?**

---

---

Amalia a decis că nu vrea să bea. Amalia este invitată la o petrecere și știe că persoanele de acolo vor consuma alcool amestecat cu suc și apă. **Ce decizie va lua?**

---

---

Fratele mai mic al lui Ionuț stă tot timpul pe internet. Ionuț se ceartă cu fratele lui deoarece are nevoie de calculator pentru a-și face temele. **Cum rezolvă Ionuț această problemă?**

.....

.....

Propria noastră situație

.....

.....

.....

.....

## PLAN ÎN CINCI PAȘI PENTRU REZOLVAREA UNEI PROBLEME

### Pasul 1: Identifică problema

Care este problema mea? Ce se întâmplă? Ce simt?  
Încearcă să găsești cauzele problemei tale.

### Pasul 2: Gândește-te și vorbește despre soluții

Creează mai multe soluții (gândire creativă)  
și vorbește cu cineva în care ai încredere.  
Încearcă să descrii cât poți de bine ceea ce simți.

### Pasul 3: Evaluarea soluțiilor

Evaluează soluțiile prin compararea avantajelor  
și dezavantajelor, luând în considerare  
consecințele pe termen scurt și lung.  
Elimină pe cât posibil soluțiile nerealizabile.

### Pasul 4: Decide-te asupra unei soluții

Decide-te asupra unei soluții și pune-o în practică.

### Pasul 5: Învăță din alegerea făcută

Reflectă asupra rezultatelor obținute.  
Ce ai învățat? Ce ai schimba? Te simți mai bine?



## Lecția 12

# Stabilirea obiectivelor

Viitorul reprezintă atât ceea ce dorești să faci cât și ceea ce vrei să devii. Viitorul tău nu se rezumă numai la profesia pe care o s-o ai, ci și la sănătatea ta și la relațiile cu oamenii din jurul tău. Pentru a ajunge la viitorul pe care ți-l dorești, trebuie să îți stabilești câteva obiective pe termen lung. La sfârșitul lecțiilor “Necenzurat”, dorim să îți arătăm un instrument prin care vei putea împărți un obiectiv pe termen lung în obiective pe termen scurt.

### OBIECTIVELE MELE: PE TERMEN LUNG ȘI SCURT

#### Obiectivul meu pe termen lung:

“Ceea ce vreau să realizez pe termen lung, este

.....  
.....”

Discută obiectivul tău pe termen lung cu grupul tău și împarte-l în trei pași. În acest fel vei stabili **obiectivele pe termen scurt**.

Pasul unu: .....

Pasul doi: .....

Pasul trei: .....

Cum ar putea sta drogurile în calea atingerii acestui obiectiv?

.....  
.....

### EVALUAREA LECȚIILOR

Întoarce-te la lecția 1 și revizuieste-ți obiectivele propuse pentru acest program. Crezi că ți-ai îndeplinit obiectivele?

Da, pentru că .....

Nu, pentru că .....



**CE AM ÎNVĂȚAT** **DIN LECȚIILE “NECENZURAT”**

Ce mă poate ajuta .....

.....

Ce pot folosi, acasă sau în altă parte .....

.....

Ce aș vrea să îmbunătățesc la mine .....

.....

Ce mi-a plăcut sau am apreciat cel mai mult .....

.....

Ce mi s-a părut greu sau nu atât de frumos .....

.....

Sfaturi pentru a îmbunătăți lecțiile .....

.....



**la-ți la revedere de la un prieten:**

.....

.....

.....

.....

.....

# O pagină pentru tine

Scrive ceva amuzant sau interesant despre ce ai făcut, auzit sau crezut în cadrul lecțiilor "Necenzurat". Uneori vei fi nevoit să arăți caietul tău atât colegilor, dar și profesorului pentru a citi răspunsurile tale la întrebări.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing.



# Necenzurat

