

Necenzurat

Unplugged

MANUALUL PROFESORULUI
prevenirea în școli



NECENZURAT

Manualul profesorului

Un program al EU-DAP, prevenirea dependenței de droguri în Europa

Acest manual este parte a programului NECENZURAT care mai conține Caietul elevului și Setul de 47 de cartonașe. Materialul poate fi descărcat gratuit de pe www.eudap.net sau poate fi obținut de la partenerii UNPLUGGED din țara dumneavoastră.

© 2007, Torino, procesul EU-DAP

EU-Dap este un proiect finanțat de către Comisia Europeană (programul Comunitatea de Sănătate Publică 2002. Grant # 2002376 CPS și programul de acțiune comunitară în domeniul de Sănătate Publică 2003-2008 acorda CPS # 2005312). Publicația reflectă punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu este responsabilă pentru orice eventuală utilizare a informațiilor conținute. Proiectul a fost de asemenea co-finanțat de către instituțiile locale menționate în această versiune a publicației.

MANUALUL PROFESORULUI

PREVENIREA ÎN ȘCOLI

Dragi profesori,

Acest program pentru școli vă oferă instrumentele necesare pentru a lucra cu elevii referitor la influența socială, la abilitățile lor de viață și în scopul prevenirii consumului de droguri, într-un set de douăsprezece lecții. În această introducere puteți găsi sugestii concrete pentru activitățile din clasă.

Prevenirea la o vârstă fragedă

Dacă doriți ca educația preventivă să influențeze comportamentul adolescenților, trebuie să ne concentrăm pe primii ani ai adolescenței. Tutunul, alcoolul și medicamentele sunt substanțe pe care adolescenții e posibil să le fi încercat deja. De asemenea, consumul de cannabis sau alte droguri ilicite este din ce în ce mai des parte din experiența lor. Deși în programul „NECENZURAT” am inclus informații despre droguri și efectele lor negative asupra sănătății, știm că de cele mai multe ori informația este eficientă dacă elevii o pot integra în viața de zi cu zi și o pot discuta cu colegii lor. De aceea, vom combina în cadrul lecțiilor informațiile oferite cu abilitățile personale și sociale.

Programele de prevenire de acest fel sunt mai bine înțelese în primii ani de gimnaziu, în care vârsta elevilor este cuprinsă între 12 și 14 ani. În această etapă a școlii, profesorii au un contact direct cu clasele lor și o putere de înțelegere mai bună a aptitudinilor și atitudinilor elevilor. Ca profesor, puteți genera oportunități de implicare a elevilor, în scopul de a conecta lecțiile predate la ceea ce elevii deja știu și de a stabili obiective realiste.

O instruire interactivă

Programul „NECENZURAT” a fost limitat la douăsprezece lecții, ceea ce ar trebui să vă permită predarea lui în cadrul unui semestru școlar. Am dezvoltat o sesiune de formare de două zile și jumătate și insistăm ca toți profesorii să participe la acest mod de instruire interactivă. În această sesiune sunt prezentate conținutul și structura lecțiilor, metodologia de predare, precum și atitudinea la curs, necesare pentru a lucra la nivelul abilităților de viață ale elevilor, precum și la nivelul cunoașterii influenței sociale. Interactivitatea este o componentă cheie a programului „NECENZURAT” și este mai mult decât o chestiune de întrebări și răspunsuri: este vorba ca elevii dumneavoastră să comunice și să lucreze împreună într-un mod pozitiv.

La treabă!

Introducerea acestui manual vă oferă fondul teoretic al programului. Înainte de a începe, veți citi modul de compunere al programului unde veți găsi sfaturi utile care vă vor ajuta la pregătirea practică a lecțiilor. Am menținut lecțiile concrete și detaliate pe cât posibil. Sperăm să fiți inspirați în a lucra într-un mod creativ.

Succes cu lecțiile „NECENZURAT”!*

Editorii

* „NECENZURAT” este denumirea adaptată a programului în România. Denumirea în limba engleză este „Unplugged”.

cuprins

Partea întâi: Introducere	5
EU-DAP, Prevenirea dependenței de droguri	6
Abilități de supraviețuire legate de prevenirea consumului de droguri	7
Sfaturi pedagogice și memento-uri	8
Din ce este compus „NECENZURAT“?	9
Implicarea părinților	11
Formarea profesorilor	12
Materiale	13
Partea a doua: Instrucțiuni pentru predarea lecțiilor	13
LECȚIA 1: Introducere „NECENZURAT“	14
LECȚIA 2: A fi sau a nu fi într-un grup	16
LECȚIA 3: Opțiuni - alcool, risc și protecție	19
LECȚIA 4: Ceea ce crezi este bazat pe fapte reale?	21
LECȚIA 5: Despre fumat - Informează-te	23
LECȚIA 6: Exprimă-te	25
LECȚIA 7: Ia atitudine	27
LECȚIA 8: Vedeta petrecerii	29
LECȚIA 9: Drogurile – Informează-te!	31
LECȚIA 10: Abilități de a face față problemelor	33
LECȚIA 11: Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor	35
LECȚIA 12: Stabilirea obiectivelor	37
Partea a treia: Anexe	40
Instrucțiuni pentru desfășurarea scenetelor	40
Energizante	41
Fișe de informații anti-drog pentru profesor	44
Intrebări anti-drog pentru Lecția 9	49
BIBLIOGRAFIE	58

Partea întâi: introducere

PREVENIREA BAZATĂ PE DOVEZI	6
CE ESTE „NECENZURAT“?	6
EFECTELE „NECENZURAT“	7
„NECENZURAT“ – PARTE A UNEI POLITICI DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE DROGURI ÎN ȘCOLI	7
ABILITĂȚI DE SUPRAVIEȚUIRE LEGATE DE CONSUMUL DE DROGURI	7
SFATURI PEDAGOGICE ȘI MEMENTO-URI	8
DIN CE ESTE COMPUS „NECENZURAT“?	9
ETAPE ÎN PREDAREA LEȚIILOR	11
IMPLICAREA PĂRINȚILOR	11
FORMAREA PROFESORILOR	12
MATERIALE	12
REFERINȚE	58

EU-DAP, prevenirea dependenței de droguri

„NECENZURAT“ este un program de prevenire a consumului de droguri în școli, adresat adolescenților cu vârste între 12 și 14 ani având la bază modelul comprehensiv al influenței sociale. Caracterul inovator al programului „NECENZURAT“ este că a fost realizat prin colaborarea a 7 țări din UE, cunoscut ca proiectul EU-DAP și a fost evaluat pentru eficacitate în faza anterioară. Care este baza pentru acest nou program european de prevenire?

PREVENIREA BAZATĂ PE DOVEZI

Cercetătorii și practicienii din domeniul prevenirii consumului de droguri au căzut de acord în ultimii ani asupra unei liste de caracteristici care determină eficiența programelor din școli: modele de influență socială inteligibile, abilități de supraviețuire, concentrarea pe norme, angajamentul elevului de a nu consuma droguri, alături de intervențiile membrilor familiilor.

Cu toate acestea, există doar un număr limitat de programe dezvoltate în țările din Europa, majoritatea celor ce au trecut prin studii de evaluare efectuându-se în Statele Unite ale Americii.

Cele mai recente cercetări și publicații recunosc faptul că pentru cei mai mulți adolescenți consumul de droguri este parte a unui stil de viață. Acesta înseamnă că există o *importantă influență socială* asupra consumului de tutun, alcool sau al altor droguri. În acest sens, intervențiile noi de prevenire a consumului de droguri au la bază programe de instruire centrate pe modelul comprehensiv al influenței sociale. În cadrul acestor programe sunt evidențiate și exersate comportamente care întăresc atitudinile și abilitățile de a rezista presiunilor pentru a consuma droguri.

Obiectivele acestei abordări sunt de a forma la adolescenți abilități specifice în a-i dota cu resursele de care au nevoie pentru a rezista influențelor sociale, precum și de a obține acceptarea acestora în primirea de informații obiective despre droguri și efectele lor negative asupra sănătății. În același timp, influența socială este cuprinsă în programe ca un factor de protecție în prevenirea consumului de droguri. Metodele interactive utilizate în aceste programe sunt axate pe intensificarea abilității de a integra relațiile sociale și o puternică rețea socială în modul de abordare a drogurilor și a consumului de droguri. Cele mai cunoscute programe de dezvoltare a abilităților de supraviețuire se bazează pe modelul comprehensiv al influenței sociale, după care este realizat și programul „NECENZURAT“.

Programe mai vechi de prevenire a consumului de droguri se bazau pe presupunerea că adolescenții se abțin de la fumat sau de la consumul altor tipuri de droguri, dacă primesc toate informațiile adecvate referitoare la efectele lor dăunătoare.

S-a constatat că aceste eforturi nu au afectat atitudinile sau comportamentul real. Prin recunoașterea limitărilor inițiativelor bazate doar pe cunoaștere, alte strategii au dezvoltat o abordare mai largă, incluzând modelul afectiv și adesea excluzând informațiile faptice.

CE ESTE „NECENZURAT“?

„NECENZURAT“ este un program de prevenire a consumului de droguri în școli, bazat pe o abordare comprehensivă a influențelor sociale. Acesta a fost dezvoltat, implementat și evaluat în cadrul mai multor centre de studiu din șapte țări europene: Belgia, Germania, Spania, Grecia, Italia, Austria și Suedia. Programul a integrat, cât mai mult posibil, componente bazate efectiv pe dovezi.

Pentru dezvoltarea „NECENZURAT“ au fost luate în considerare și rezultatele cercetărilor anterioare. Principalele caracteristici a curriculumului „NECENZURAT“ sunt:

- Programul se bazează pe Modelul comprehensiv de influență socială, fiind interactiv; el integrează abilități de supraviețuire și convingeri normative.
- Grupul țintă este format din adolescenți cu vârste cuprinse între 12 și 14 ani, deoarece aceasta este vârsta când adolescenții pot începe să experimenteze drogurile (în special fumatul, consumul de alcool sau consumul de canabis).
- Conținutul programului este dedicat scăderii consumului de droguri și / sau întârzierea tranziției de la experimental la consumul regulat de droguri.
- Programul este compus din 12 lecții, proiectate pentru a fi predate în timpul școlii. Organizarea programului este făcută în baza recomandărilor care au arătat că programele cu mai puțin de zece lecții au avut efecte mult mai mici față de programele cu o lungime medie de cincisprezece lecții.
- Substanțele la care face referire programul sunt tutunul, alcoolul și canabisul, în particular, și alte droguri, în general.
- Programul inițial „NECENZURAT“ conținea o componentă de „educație de la egal la egal“, care implică anumiți elevi selectați să sprijine și să supravegheze activitățile din clasă. S-a dovedit că această componentă nu a influențat într-un mod semnificativ eficiența programului. Din aceste motive, componenta „educație de la egal la egal“ nu este inclusă în versiunea revizuită a proiectului „NECENZURAT“. Cu toate acestea, potențialul rol al colegilor de școală în educația pentru prevenirea consumului de substanțe a fost identificat de mai multe analize ale literaturii de specialitate. S-a considerat importantă luarea în considerare nu numai a unui program în care elevii instruiți ca lideri facilitează relația cu colegii de clasă sau cu cei de vârste mai mici, ci și interacțiunea dintre membrii clasei.

- Programul conține o componentă adresată părinților, în scopul furnizării către aceștia a unor instrumente de învățare care să sprijine prevenirea consumului de droguri în școli, prin intermediul întâlnirilor special organizate. În general, părinților le lipsesc cunoștințele de bază despre droguri dar și încrederea față de atitudinea lor către consumul acestora. Deși studiile EU-DAP nu au găsit o influență specifică a componentei parentale în eficacitatea comportamentului elevilor, noi vom integra scenariile întâlnirilor cu părinții în materialele programului. Ei sunt o parte importantă a unei strategii integrate și structurate de abordare a politicii de educație pentru sănătate din cadrul școlilor. Întâlnirile parentale, care sunt un addendum la programul „NECENZURAT” cuprind:
 - abilități generale ale părinților de a consolida relațiile de familie, precum și de a controla și soluționa conflictele.
 - abilități privind prevenirea consumului de droguri, care vor crește nivelul cunoștințelor părinților despre droguri și îi vor ajuta să comunice copiilor lor minori atitudinile potrivite și modelele de comportament adecvate cu privire la droguri.
 - abilități ce asigură încrederea oamenilor în exercitarea rolului de părinți.
- Profesorii primesc o formare specifică, înainte de punerea în aplicare a programului. Instruirea profesorilor este o componentă esențială pentru a asigura calitatea punerii în aplicare a metodelor și conținutului programului.

Efectele „NECENZURAT”

Evaluarea EU-DAP a fost concepută ca un studiu de control aleatoriu efectuat între septembrie 2004 și mai 2006. Programul de intervenție numit „NECENZURAT” s-a adresat unui grup de elevi cu vârste cuprinse între 12 și 14 ani, și a examinat eficacitatea programului de bază format din cele 12 lectii, în comparație cu controlul efectiv al elevilor. Efectul intervenției unui părinte sau a unui coleg a fost, de asemenea, evaluat.

După un an, evaluarea a demonstrat o eficiență similară cu aceea a altor programe bune de prevenire. Elevii care au participat la programul „NECENZURAT” au demonstrat o probabilitate cu 30% mai mică de a fuma țigări (zilnic), de a consuma băuturi alcoolice, precum și o probabilitate cu 23% mai mică de a utiliza cannabis în ultima lună, față de elevii care au urmat programele educaționale obișnuite. Nu au putut fi detectate efecte suplimentare generate de componenta referitoare la colegi sau de cea parentală.

„NECENZURAT” – parte a unei politici de prevenire a consumului de droguri în școli

Școlile sunt instrumentele corespunzătoare de prevenire a consumului de alcool, droguri ilicite și a fumatului. Un motiv principal este acela că școlile oferă cel mai eficient

mod sistematic de a ajunge la un număr semnificativ de elevi în fiecare an.

În al doilea rând, personalul angajat în școli se poate adresa tinerilor la o vârstă fragedă, înainte ca stabilirea convingerilor despre fumat să se definitiveze.

În cele din urmă, programa de învățământ din școală, în sine, poate fi utilizată ca parte dintr-o abordare preventivă. De exemplu, un climat pozitiv în școli este un factor de protecție împotriva consumului de droguri.

Programul „NECENZURAT” poate fi completat cu o politică de prevenire a consumului de droguri în cadrul școlilor. Programul ar trebui să fie în concordanță cu alte intervenții și să se încadreze în politica generală. S-ar putea totuși ca „NECENZURAT” să fie prima inițiativă privind prevenirea consumului de droguri din cadrul școlilor. În acest caz, o politică anti-drog ar trebui dezvoltată în școli, acoperind elemente cum ar fi:

- Viziunea despre prevenire: explicația motivului pentru care se implementează programe de prevenire a consumului de droguri în școală.
- Reguli privind consumul de către elevi, personalul școlii, persoane în incinta școlii sau în alte locații aparținând școlii.
- Interdicții privind existența reclamelor la alcool, tutun, medicamente în clădirile școlii, la evenimentele organizate și în publicațiile acestora.
- Cerința ca toți elevii să dezvolte abilități și cunoștințe pentru a se evita consumul de droguri.
- Accesul elevilor și întregului personal al școlii la programe care să-i ajute să nu mai consume alcool, tutun sau alte droguri
- Proceduri de comunicare a politicii anti-drog către elevi, întreg personalul școlii, vizitatori, familii etc. și supravegherea respectării acesteia.

ABILITĂȚI DE SUPRAVIEȚUIRE LEGATE DE CONSUMUL DE DROGURI

Cântatul la pian este o deprindere, la fel ca și sculptatul și pictura. Dar există, de asemenea, competențe care sunt conectate la relațiile sociale sau la comportament: inițierea unui contact cu o persoană necunoscută, de exemplu. Acestea sunt abilități sociale, emoționale sau personale, care pot fi dezvoltate cu ajutorul programelor bazate pe modelul influenței sociale, cognitive, în mod particular; în această introducere se va face referire la abilitățile interpersonale și intrapersonale. În literatura de specialitate, și din ce în ce mai mult în mediul școlar, se face referire la aceste competențe ca abilități de viață. Abilitățile de supraviețuire reprezintă capacitatea de a-i aprecia și respecta pe ceilalți, de a crea relații pozitive cu familia și cu prietenii, de a asculta și comunica eficient, de a avea încredere în ceilalți și de a-ți asuma responsabilitatea. Definite în acest fel, abilitățile de supraviețuire pot diferi în funcție de cultură. Cu toate acestea, literatura de specialitate sugerează că există un set de competențe, care se află la baza inițiativelor de promovare a sănătății și a bunăstării copiilor și adolescenților. Pentru

programele de influență socială, cum este și „NECENZURAT”, am integrat aceste abilități și am adăugat în lista de mai jos „convingerile normative”, gândirea critică, capacitatea de a analiza informațiile și experiențele într-un mod obiectiv.

Gândirea critică, capacitatea de a analiza informațiile și experiențele într-un mod obiectiv. Gândirea critică poate contribui la menținerea stării de sănătate prin recunoașterea și analizarea factorilor care influențează atitudinea și comportamentul, cum sunt cei de de tip colegial și presiunea din mass-media.

Luarea deciziilor

Luarea deciziilor se aplică în domeniul educației pentru sănătate dacă tinerii iau decizii într-un mod activ legat de problemele personale de sănătate, prin evaluarea diferitelor opțiuni și a posibilelor consecințe.

Rezolvarea problemelor reprezintă capacitatea de a aborda constructiv problemele din viața noastră. Problemele importante nerezolvate ar putea cauza stres mental pe lângă care se poate acumula chiar și stres fizic.

Gândirea creativă

Contribuie atât la procesul de luare a deciziilor cât și la cel de rezolvare a problemelor permițând unei persoane să studieze diversele consecințe ale anumitor acțiuni sau non-acțiuni. Ea ajută să privim dincolo de experiențele directe. Chiar dacă nu sunt identificate probleme, sau nicio decizie nu trebuie luată, gândirea creativă poate contribui la alegerea unui răspuns adaptat și flexibil la situațiile din viața de zi cu zi.

Comunicarea efektivă

Reprezintă capacitatea fiecăruia de a se exprima, atât verbal cât și nonverbal, în moduri adecvate culturii și situației sale. Aceasta înseamnă capacitatea de a-ți exprima atât opțiunile și dorințele, cât și nevoile și temerile. De asemenea, poate însemna capacitatea de a cere sfaturi și de a ajuta la nevoie.

Aptitudini de relaționare

Reprezintă competența de a relaționa într-un mod pozitiv cu ceilalți. Capacitatea de a face și păstra relații amicale poate fi de o mare importanță pentru sănătatea noastră mentală și bunăstarea socială. Menținerea relațiilor bune cu oamenii este o importantă sursă de suport social. De asemenea, capacitatea de încheia o relație într-un mod constructiv face parte din aptitudinile intra-personale.

Auto-conștientizarea

Reprezintă cunoașterea de sine a caracterului nostru, a punctelor noastre slabe și forte, a gusturilor și aversiunilor. Dezvoltarea auto-conștientizării ne poate ajuta să recunoaștem când suntem stresați sau când simțim o presiune. De asemenea, este adesea o condiție nece-

sară pentru eficiență în comunicare și relații interpersonale, precum și în dezvoltarea relațiilor empatică cu ceilalți.

Empatia

Reprezintă capacitatea de a-ți imagina prin ce trece o altă persoană care se afla într-o situație cu care nu ești familiarizat. Empatia ne poate ajuta să înțelegem și să acceptăm alte persoane care sunt foarte diferite de noi, poate îmbunătăți interacțiunile sociale și poate încuraja cultivarea comportamentului de sprijin față de oameni care au nevoie de îngrijire, asistență sau toleranță.

Confruntarea cu emoțiile

Reprezintă atât recunoașterea emoțiilor altora cât și ale celor personale, înțelegerea cum emoțiile influențează comportamentul, și puterea de a răspunde la emoții într-un mod corespunzător. Emoțiile intense precum furia sau durerea pot avea efecte negative asupra sănătății noastre dacă nu reacționăm corespunzător. Înfruntarea stresului înseamnă identificarea surselor generatoare de stres, cum ne afectează acestea și acțiunea de a controla nivelele noastre de stres. Aceasta ar putea însemna luarea de măsuri în vederea reducerii surselor de stres (de exemplu, prin efectuarea de modificări în mediul fizic sau în stilul de viață), precum și a învăța să te relaxezi, pentru ca tensiunile create inevitabil să nu dea naștere la probleme de sănătate.

Convingerile normative

Reprezintă procesul în care credința ta în ceva devine normă a comportamentului tău. Dacă această credință se bazează pe informații eronate sau interpretarea greșită, norma nu este adecvată. Tinerii au tendința de a avea convingeri exagerate cu privire la atitudinea altor adolescenți mai în vârstă (de exemplu, aproape toată lumea fumează la vârsta de 16 ani). Această credință a lor devine normă și influențează comportamentul lor. Problema se referă, de asemenea, și la educația normativă: corectarea așteptărilor normative și încercarea de a crea sau a consolida convingerile conservatoare despre prevalența și acceptabilitatea consumului de droguri.

SFATURI PEDAGOGICE ȘI MEMENTO-URI

Succesul lecțiilor „NECENZURAT” depinde în mare parte de modul în care elevii vor face schimb de idei și sentimente în cadrul grupului din care fac parte. Aceasta este contribuția și responsabilitate lor. Rolul dvs. în acest proces este de a crește cooperarea pozitivă și interacțiunea între fetele și băieții din clasa dumneavoastră. Programul conține multe metode dinamice de lucru în perechi sau în grupuri mici. De asemenea, pe parcursul celor 12 lecții elevii își vor dezvolta competența de a discuta și de a-și împărtăși gândurile într-un grup mai mare. Mai jos veți găsi anumite memento-uri și sfaturi pentru desfășurarea unor astfel de discuții.

Cercul grupului de discuții

Apropiati unul de altul într-un cerc restrâns, elevii vor vorbi liber, vor asculta mai intens, se simt mai puternic conectați și vor experimenta mai puțin o rivalitate reciprocă. Pregătiți discuțiile într-un cerc restrâns. Nu trebuie să existe birouri între elevi. De preferat, utilizați scaunele pe care elevii le folosesc de obicei. Dacă este posibil, aranjați un colț cu scaune mici. De asemenea, și dumneavoastră faceți parte din cerc, iar la început, explicați de ce ați folosit acest aranjament.

Ascultarea activă

Cercul ne permite o mai bună interacțiune verbală și vizuală a celorlalți. Veți alege această opțiune, pentru că vă gândiți că elevii pot învăța, de asemenea, unul de la un altul, și nu numai de la dumneavoastră, în calitate de profesor.

Aprecieria

Elevii care sunt încurajați datorită contribuției la discuție, chiar și cu câteva cuvinte, vor câștiga încredere de sine și vor participa din nou cu o altă ocazie. Sentimentul de solidaritate între elevi crește în cazul în care se observă o influență pozitivă a sentimentelor altcuiva prin arătarea aprecierii.

Adresarea întrebărilor

Prin adresarea de întrebări referitor la ce a spus un coleg, sau prin repetare ori reformulare, copiii pot verifica, clarifica și înțelege ceea ce el sau ea a vrut să spună. Acest lucru este important în cercul de discuții, dar va deveni chiar mai important în cadrul misiunilor organizate pe subgrupuri de elevi.

Participați și dumneavoastră

Prin aderarea la discuții, dați un exemplu, încurajați participarea activă, recompensați copiii și demonstrați că nu le cereți elevilor ceva ce nu vă place nici dumneavoastră. Atenție însă să nu monopolizați dvs. înșivă discuția!

Elevii tăcuți

Elevii tăcuți, uneori, nu au nevoie de exprimare verbală deoarece ei învață la fel de mult doar prin a asculta, așa cum colegii lor mai entuziasmați învață prin a vorbi. Alți copii, care rămân tăcuți, de fapt, doresc să ia parte la discuții, dar sunt timizi. O tehnică de a implica copiii tăcuți, care pot fi timizi, este de a încuraja fiecare copil să șoptească la ureche propria idee colegului de lângă el. Colegul vecin spune cu voce tare ceea ce i s-a șoptit.

Tăcerea

Tăcerea într-un interval de timp mai lung nu înseamnă oprirea procesului de învățare. Elevii dvs. se gândesc. Multe dintre întrebările dumneavoastră sunt destul de dificile. Ar trebui să vă gândiți la răspunsuri chiar și dumneavoastră. Așteptarea de zece secunde nu este cu siguranță un timp pierdut. Puteți să faceți liniște printr-un anunț în mod explicit: „Haideți, acum să ne gândim împreună”, sau prin a lua o poziție categorică: „Acum mă gândesc!”.

Dreptul de a refuza (de a trece peste)

Dacă adresați întrebări despre experiențe personale, gânduri sau sentimente, trebuie să le oferiți elevilor dreptul de a refuza: să sară întrebarea. Nu este necesar să mărturisească detalii confidențiale, sau ceva care ar putea să-i stânjenească. Este o decizie a elevului însuși, deși în calitate de profesor aveți o mare influență asupra lor prin modul în care adresați întrebările. Le puteți oferi elevilor varianta de a sări întrebarea, fără a-i expune.

Evitarea ridicolului

Nimic nu este atât de eficient în a provoca frustrare și umilire decât a face ca un elev să se simtă ridicol; fie că este fățiș sau pe ascuns. Fiecare profesor, evident, va interzice ca elevii să râdă unii de alții. Doar că regulile jocului sunt mult mai sofisticate în realitate, așa cum ați experimentat, cu siguranță, în cazul tinerilor adolescenți. Când observați că există umilire sau se râde de un elev, pe ascuns sau mascat, trebuie să discutați despre ceea ce ați auzit sau văzut. În astfel de ocazii, rolul dumneavoastră este de a oferi grupului securitatea și siguranța de care are nevoie pentru a deveni o stație experimentală pentru aptitudinile sociale și personale.

Implicarea familiei

Pentru a vorbi despre această chestiune în mod clar acasă, nu este suficientă o punte de legătură între abilitățile învățate la școală și mediul familial al elevului. Uneori pot exista chiar rezultate cu efecte nedorite. Pentru a evita aceste reacții nedorite, este recomandat ca părinții să fie informați despre programul în curs de desfășurare.

Valori

Ca profesor, ar trebui să răspundeți la întrebări într-un mod sincer. Copiii vor să știe ceea ce credeți. Dar ar trebui să-i lăsați și pe ei să se gândească. Prin analizarea comportamentului sau expresiilor altora, elevii învață să descopere ceea ce este bun sau rău.

Facilitarea discuției

Încearcați să mergeți mai departe cu întrebări și să ajutați toți elevii să contribuie la discuții. Amintiți-vă că în lecții scopul principal, de multe ori, nu este acela de a găsi răspunsurile corecte, ci posibilitatea de a învăța din perspectiva altor persoane.

Motivați și inspirați

Entuziasmul dumneavoastră va fi decisiv în motivarea și inspirarea grupului de elevi. Pregătiți-vă de asemenea, și mental pentru activități și încercați să găsiți cuvintele și gesturile care îi vor încuraja pe elevi să participe la discuții.

Spațiul

Unele activități necesită un spațiu mai mare sau adaptat anumitor nevoi. Nu ezitați să „modificați” spațiul clasei pentru bunul mers al lecției (elevii vor fi încântați să lucreze într-un spațiu neobișnuit) sau, dacă vremea vă permite, desfășurați unele lecții chiar afară, în curtea școlii sau în parc.

DIN CE ESTE COMPUS „NECENZURAT“?

Programul se concentrează pe trei componente:

1. Informare și atitudine
2. Abilități interpersonale
3. Aptitudini intrapersonale

Tabelul de mai jos vă oferă o imagine de ansamblu a activităților și în principal a lecțiilor din „NECENZURAT“. Vă recomandăm să nu păstrați scopul lecțiilor doar pentru dumneavoastră, ci să le comunicați și elevilor, astfel încât aceștia să poată contribui, lucra și gândi orientat către îndeplinirea obiectivelor propuse.

Prezentarea lecțiilor „NECENZURAT“

Lecția	Titlu	Activități	Scopuri	Ținta
1	Introducere „Necenzurat“	Prezentare, grup de lucru contractul de management al clasei, temă	Introducerea în cadrul programului; stabilirea regulilor lecțiilor, care să reflecte cunoașterea cu privire la droguri	Info
2	A fi sau a nu fi într-un grup	Scenetă, ședință de discuții, joc	Clarificarea influențelor și așteptările de grup	Inter
3	Opțiuni - alcool, risc și protecție	Informații cu privire la diferiți factori care influențează consumul de droguri	Informații cu privire la diferiți factori care influențează consumul de droguri	Info
4	Ceea ce crezi este bazat pe fapte reale?	Prezentare, ședință de discuții, grupul de lucru	Promovarea evaluării critice de informații; reflecție privind diferențele dintre propria opinie și datele reale, corectarea normelor	Intra
5	Despre fumat - informează-te	Test, ședință de discuții, feedback, joc de rol (procesul tutunului)	Informații cu privire la efectele fumatului, diferențierea așteptărilor față de realitate și a efectelor pe termen scurt față de efectele pe termen lung	Info
6	Exprimă-te	Joc, ședință de discuții, grup de lucru	Comunicarea adecvată a emoțiilor, făcându-se diferența între comunicarea verbală și nonverbală	Intra
7	la atitudine	Ședință de discuții, grup de lucru, scenetă	Promovarea hotărârii și respectului pentru ceilalți	Inter
8	Vedeta petrecerii	Scenetă, joc, ședință de discuții	Recunoașterea și aprecierea calităților pozitive, de acceptare a feedback-ului pozitiv, practică și reflecție privind contactul cu ceilalți	Intra
9	Drogurile - Informează-te!	Grup de lucru, test	Informații cu privire la efectele pozitive și negative ale consumului de droguri	Info
10	Abilități de a face față problemelor	Prezentare, ședință de discuții, grup de lucru	Exprimarea sentimentelor negative în confruntarea cu punctele slabe	Intra
11	Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor	Prezentare, ședință de discuții, grup de lucru, temă	Rezolvarea problemelor, facilitarea unei gândiri creative și controlul de sine	Inter
12	Stabilirea obiectivelor	Joc, grup de lucru, ședință de discuții	Stabilirea obiectivelor pe termen lung și scurt, feedback asupra programului și a desfășurării acestuia	Inter

Repere metodice ale desfășurării lecției

Următoarele repere constituie caracteristici standard în desfășurarea lecțiilor:

Titlu

Prezentarea unui rezumat al lecției într-o manieră atrăgătoare. Puteți să-l scrieți pe tablă și să-l folosiți ca pe un punct de plecare pentru discuțiile referitoare la ceea ce se va întâmpla în cadrul lecției.

Câteva cuvinte despre lecție

Justificarea alegerii subiectului lecției sau prezentarea unei experiențe de viață cu privire la subiectul lecției. Puteți citi un pasaj găsit într-o carte pe care ați citit-o, care să justifice alegerea subiectului sau puteți motiva cu propriile cuvinte în introducere, elevilor sau părinților, alegerea făcută.

Obiective

Această secțiune descrie rezultatele pe care doriți să le obțineți din diferite momente ale lecției, cum ar fi pregătirea, introducerea, principalele activități și încheierea. În cele mai multe lecții există trei obiective.

Ce avem nevoie

O listă de materiale pe care ar trebui să le avem la îndemână în timpul activității.

Sfaturi pentru desfășurarea lecției

Unele repere practice sau pedagogice.

IMPLICAREA PĂRINȚILOR

Părinții sunt o parte importantă a unei strategii integrate și abordări structurate a școlii într-o politică de educație pentru sănătate. Deși studiul EU-DAP nu a găsit o influență specifică a componentei parentale cu privire la eficacitatea comportamentului elevilor, vom integra scenariul întâlnirilor cu părinții în programul de materiale.

Echipa internațională EU-DAP a creat un program ce constă în trei întâlniri de seară (sau ori de câte ori este nevoie, în

Introducere

Vă sugerăm o activitate introductivă care să deschidă lecția, să capteze atenția și interesul copiilor. Aceasta ar putea constitui chiar punctul de plecare al lecției.

Principalele activități

Pentru fiecare lecție, există o listă clară de activități sugerate. Cercetările au demonstrat că o aplicare cu grijă a unui program de prevenire crește gradul său de eficacitate. Prin urmare, structura și caracterul activităților din cadrul fiecărei lecții nu ar trebui modificate. Totuși, aveți libertatea de a adapta activitățile propuse astfel încât să se potrivească mai bine specificului elevilor și școlii dvs., fără a schimba scopul și subiectul lecției.

Încheiere

Această parte conține un rezumat al principalelor activități și uneori o evaluare. Acesta poate fi un „tur de grup” sau un dialog deschis cu întrebări și răspunsuri. Încheierea poate, de asemenea, să fie făcută printr-un joc foarte scurt.

Concluzii

Este bine să aveți o schiță de plan al lecției. Astfel aveți posibilitatea să aruncați o privire în timpul lectiei pentru a vă asigura că nu săriți o componentă importantă. Totodată, pe această bază, puteți da detalii despre activitățile din timpul lecției colegilor sau părinților interesați.

funcție de obiceiurile școlii dumneavoastră și de programul părinților), cu părinții și elevii. Fiecare întâlnire durează între 1,5 - 2 ore. Acest material îl veți primi pe un CD atașat manualului. Recomandarea noastră este să organizați 2 – 3 întâlniri cu părinții, sau chiar mai multe dacă este considerat necesar. După fiecare seminar, un rezumat al principalelor puncte de discuție pot fi trimise acasă atât părinților care au participat, cât și celor care nu au participat.

Conținutul întâlnirilor dintre părinți

Nr.	Titlu	Lectură	Activitate de grup	Sceneta
1	O mai bună înțelegere a adolescenței	Dezvoltarea în timpul adolescenței timpurii	Factori de risc privind frecvența consumului de droguri în adolescență	Grija părinților de a-i lăsa pe adolescenți să meargă la petreceri
2	A îndruma un adolescent înseamnă a crește împreună	Schimbările în familie cu copii adolescenți	Căi de a face față cu schimbările de roluri în familie	Autonomia în interiorul și în afara familiei
3	O bună relație cu copilul meu înseamnă de asemenea stabilirea unor regulii și limite	Stiluri de îndrumare	Situații conflictuale și îndrumări de negociere a regulilor	Soluționarea conflictelor

INSTRUIREA PROFESORILOR

Modelul inteligibil de influență socială presupune utilizarea unor metode de predare interactivă. Aceasta presupune ca profesorii implicați în program să participe la o instruire interactivă organizată de către instituțiile care implementează proiectul, pe lângă studierea materialelor de instrucțiuni privind utilizarea programului. EU-DAP a dezvoltat un modul de formare pentru profesori (TOT) ce durează între 2 și 5 zile. TOT evidențiază componentele cruciale, fondul și structura programului. Formatorul se concentrează pe problemele de atitudine și stil importante pentru profesori. În afară de prezentarea fondului și structurii lecțiilor, formatorul prezintă atitudinea și metodologia necesară pentru a lucra cu abilitățile de supraviețuire ale modelului CIS. Instruirea nu este doar instructivă ci și foarte interactivă, oferindu-le participanților posibilitatea de a exersa părți ale lecțiilor și activităților

programului „NECENZURAT“. În astfel de exerciții profesorul interpretează rolul elevului.

MATERIALE

Toate materialele necesare pentru acest program sunt disponibile, în limba engleză, pe site-ul www.eudap.net. De asemenea, puteți contacta centrul din țara dumneavoastră EU-DAP (echipa de proiect) pentru informații cu privire la distribuirea materialelor tipărite. Vă sfătuim să consultați intens toate materialele înainte de a începe programul. Fiecare profesor ar trebui să aibă un set complet al manualului, care include introducerea în proiect, conținutul și instrucțiunile metodice. Manualul elevilor este un instrument de lucru care facilitează implicarea acestora, precum și integrarea rezultatului programului în viața lor de zi cu zi.

Partea a doua: Instrucțiuni pentru predarea lecțiilor

LECTȚIA 1: Introducere „NECENZURAT“	14
LECTȚIA 2: A fi sau a nu fi într-un grup	16
LECTȚIA 3: Opțiuni - alcool, risc și protecție	19
LECTȚIA 4: Ceea ce crezi se bazează pe fapte reale?	21
LECTȚIA 5: Despre fumat - Informează-te	23
LECTȚIA 6: Exprimă-te	25
LECTȚIA 7: la atitudine	27
LECTȚIA 8: Vedeta petrecerii	29
LECTȚIA 9: Drogurile – Informează-te!	31
LECTȚIA 10: Abilități de a face față problemelor	33
LECTȚIA 11: Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor	35
LECTȚIA 12: Stabilirea obiectivelor	37

Lecția 1

Introducere „NECENZURAT“

Câteva cuvinte despre lecție

Prin această lecție elevilor le este prezentat programul „NECENZURAT“. Este important să li se explice elevilor de ce va fi pus în aplicare acest program, despre ce este vorba, la ce se pot aștepta prin participarea lor la program, cum se stabilesc regulile menite a crea un mediu de respect reciproc în rândul participanților. În plus, deoarece este vorba de începutul programului, este necesar ca elevii să fie motivați și entuziaști pentru lecțiile ce vor urma.

Pentru a evita orice neînțelegere referitoare la implementarea unui program de prevenire a consumului de droguri, trebuie clarificat faptul că nu au existat incidente care au determinat școala să înceapă acest program. „NECENZURAT“ este un program de prevenire: acționează înainte ca posibile incidente să se petreacă.

Obiective

Elevii:

- vor primi o introducere a programului și a celor 12 lecții
- vor fixa obiectivele și regulile pentru lecții
- vor începe să reflecteze asupra cunoștințelor lor despre droguri

De ce aveți nevoie

- Un afiș cu titlurile celor 12 lecții
- Trei coli mari de hârtie pentru documentarea sesiunilor de brainstorming, așteptările și regulile cu care clasa a fost de acord. Ultima va deveni contractul clasei și va fi semnat de către toți elevii și profesorii participanți la proiect și va fi afișat pe un perete în sala de clasă.
- Caietul elevului „NECENZURAT“

Sfaturi pentru predarea lecției

- În timp ce vă pregătiți lecțiile, aceste sfaturi (din fiecare lecție) furnizează memento-uri metodice sau practice. Citiți introducerea din tema fiecărei lecții și anexele

afereente.

- Așezați grupul în cerc: alegeți o zonă unde puteți sta cu grupul de elevi într-un cerc, astfel încât aceștia să se poată vedea unii pe alții. Puteți, de asemenea, să instruiți clasa ca înainte de fiecare lecție sala să fie pregătită din timpul pauzei, înainte de începerea programului. În cazul mai multor lecții, veți avea nevoie, de asemenea, de o tablă așezată într-un loc vizibil.
- Caietul de lucru „NECENZURAT“. Toți elevii trebuie să primească un caiet de lucru care să servească doar pentru lecțiile „NECENZURAT“. Elevii vor folosi caietele pentru a face observații personale. Deși este un caiet personal al elevilor, pe parcursul programului, profesorul îl va solicita. Acest lucru trebuie să fie comunicat încă de la început.

Introducere: 10 minute

Prezentați-le elevilor începerea unui program format din 12 lecții numit „NECENZURAT“. Verificați mai întâi care sunt punctele lor de vedere: „Să vedem ce părere aveți despre acest lucru!“. Explicați-le elevilor despre ce este vorba în acest program, cum este organizat și pentru ce anume și la ce se pot aștepta în urma participării lor.

Brainstorming - Ce credeți că înseamnă „NECENZURAT“? 15 minute

- a) Scrieți titlu programului pe o foaie mare de hârtie și cereți elevilor să facă orice fel de sugestii (un cuvânt sau o chiar o frază), care le vine în minte în legătură cu acest titlu. Scrieți sugestiile tuturor pe hârtie și centralizați ceea ce a fost spus.
- b) Prezentați foaia cu lecții și oferiți propria descriere a programului „NECENZURAT“, subiectele lecțiilor și explicați care a fost motivația de a alege acest program și de ce ați crezut că tocmai această clasă trebuie să îl studieze.

Lecția 1

Lecția 1

Introducere Necenzurat

Pe măsură ce vei crește, vei fi nevoit să iei decizii în ceea ce privește alcoolul, tutunul, anumite medicamente, consumul de cannabis și de alte droguri care îți vor afecta sănătatea. Lecțiile „Necenzurat” te vor ajuta să fi pregătit în luarea unor decizii. „Necenzurat” este un program de prevenire acționând înainte de a lua decizii greșite.

Celește titlurile din cuprins pentru a te informa asupra conținutului acestora


REGULI CARE AJUTĂ GRUPUL SĂ EVOLUEZE:

1. Ascultă când cineva vorbește
2. Nu scâmbii de părți din clasă
3. Nu sunt bălănci colegii
4. Respectă dreptul fiecăruia de a avea propria opinie
5. Respectă dreptul de a avea o opinie diferită
6. Nu scâmbii de părți din clasă
7. Amuzaj pozitiv
8. Nu sunt responsabili pentru planșele ordinar în clasă
9. Respectă dreptul de a avea o opinie
10. Sunt deschis pentru a afla și învăța lucruri noi

Gândindu-te la lecțiile „Necenzurat”... completează aceste fraze

Ceea ce vreau să învăț despre alcool, tutun și alte droguri este

Ceea ce aș dori să obțin din aceste lecții este



Acesta ar fi un bun moment pentru a le explica elevilor că în timpul predării „NECENZURAT” veți utiliza tehnici de predare interactive. Asta înseamnă că elevilor li se va cere să participe activ la toate lecțiile și că vor avea posibilitatea de a vorbi foarte mult unul cu altul, organizați în grupuri mici. Ei nu vor învăța numai de la dvs. și de la programul „NECENZURAT”, ci foarte mult unul de la altul. Acesta este scopul multor exerciții și jocuri bazate pe dinamica de grup.

Principalele activități: 20 de minute

Lucrați în grupuri mici:

1. „La ce ne așteptăm?”

Împărțiți clasa în 4-5 grupuri mici de maximum 6 elevi. Activități posibile pentru a-i despărți în grupuri: salată de fructe sau plimbare cu taxi-ul (vezi Anexa „Energizante”). Împărțiți caietele de lucru „NECENZURAT” Instruiți elevii să discute în grupurile din care fac parte, referitor la ceea ce se așteaptă să obțină prin participarea lor la acest program:

- Ce ne așteptăm să învățăm?
- Ce ne așteptăm să experimentăm?
- Care sunt regulile necesare pentru ca aceste așteptări să se îndeplinească?

Notă: Pot fi deja anumite reguli ale clasei pe care le puteți aplica și în acest caz. În caietul de lucru „NECENZURAT” elevii vor găsi, de asemenea, anumite reguli de utilizare.

2. Înființarea contractului clasei

În cerc, fiecare grup își expune activitatea, iar toate așteptările și regulile lor sunt scrise pe două coli de hârtie diferite. Profesorul comentează cu privire la așteptările

expuse și discută dacă acestea pot fi îndeplinite sau nu în timpul lecțiilor „NECENZURAT”. De exemplu, dacă elevii își vor exprima speranța că în timpul acestor lecții vor întâlni un fost toxicoman pentru a afla detalii despre experiența lui/a ei, trebuie precizat că nu va fi cazul.

Hârtia cu regulile clasei trebuie semnată de către toți elevii, inclusiv de profesor și afișată pe perete pe toată durata lecțiilor.

Asigurați-vă că există o conexiune între reguli și așteptările pe care le-ați menționat: în cazul în care ne dorim să împlinim așteptările, trebuie să respectăm regulile. Reamintiți-le, de asemenea, că este responsabilitatea lor de a menține un climat plăcut în cadrul grupului, ce va contribui la experiența lor în cadrul programului.

Încheiere 2-3 minute

Reflecții personale

Solicitați-le elevilor să termine frazele din caietele lor de lucru:

„Ceea ce vreau să învăț despre alcool, tutun și alte droguri este...”

„Așteptările pe care le am de la aceste lecții sunt...”

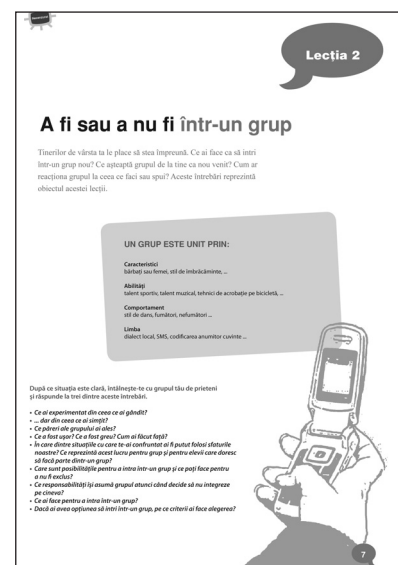
Reamintiți-le elevilor că le veți solicita caietele lor de lucru cu scopul de a afla ce vor să învețe în timpul acestor lecții.

Concluzii – sinteză

1. Reamintiți scopul și conținutul programului;
2. Clarificați așteptările;
3. Stabiliți și discutați reguli cu elevii și semnați contractul clasei;
4. Faceți o evaluare a ceea ce vor elevii să știe despre droguri.

Lecția 2

A fi sau a nu fi într-un grup



Câteva cuvinte despre lecție

Această lecție se concentrează pe experiența de apartenență la un grup. Veți privi dinamica, cu care, în special în timpul adolescenței, se formează grupurile și modul în care acestea funcționează.

După cum probabil știți, în piramida lui Maslow nevoia de apartenență se află la cel de-al treilea nivel în ierarhia nevoilor, imediat după nevoile fiziologice și siguranță. Oamenii vor și trebuie să se simtă parte dintr-un grup, să fie iubiți și să iubească și să coopereze cu ceilalți. În timpul adolescenței, conformitatea socială este un mod de a împlini această nevoie. Așa se explică influența grupului asupra comportamentelor personale, normelor și atitudinii indivizilor. Într-un grup de adolescenți, spontan, se dezvoltă seturi de reguli. Dacă dorești să fii acceptat de ceilalți, va trebui să respecti aceste reguli. În intervalul de vârstă al elevilor dvs., necesitatea de a se simți parte dintr-un grup poate duce la presiunea de a adopta comportamente nocive, cum ar fi fumatul țigărilor, consumul de droguri și alcool.

Vă rugăm să rețineți, totuși, că stresul exercitat de către colegi și conformitatea socială pot avea, de asemenea, rezultate pozitive. Nu am experimentat o influență pozitivă a colegilor în sport sau în alte activități extrașcolare care au ca scop autodepășirea? Copiii care nu reușesc să dezvolte abilitățile necesare interacțiunii cu ceilalți într-o manieră pozitivă, mai devreme sau mai târziu sunt respinși în viață de către colegii lor, existând o probabilitate mai mare de a avea comportamente nesănătoase.

Obiective

Elevii:

- vor afla că apartenența la un grup este necesară pentru dezvoltarea lor personală;
- vor învăța că există grupuri spontane și structurate cu dinamică explicită și implicită;

- vor învăța să identifice măsura în care comportamentul personal este modificat de influența grupului;
- vor experimenta cum e să fi exclus dintr-un grup și vor reflecta asupra acestui fapt.

De ce aveți nevoie

- Spațiu pentru două piese
- Desenul lui Folon din caietul de lucru

Sfaturi pentru predarea lecției

- Lăsați spațiu în sala de clasă pentru organizarea piesei, dar luați în considerare, de asemenea, că unii elevi vor ieși din cameră pentru un scurt timp.
- Elevii pe care îi veți alege pentru rolurile din piesă ar trebui să aibă o poziție puternică în clasă (nu cei aleși de dvs. ci lideri informali). Reflectați pe cine veți alege și, dacă e necesar, informați-i înainte de începerea lecției.
- Înainte de a începe activitatea de deschidere, utilizați întrebările structurate cu răspunsuri sugerate și propuneți câteva exemple pentru a trezi interesul.

Introducere: 5 minute

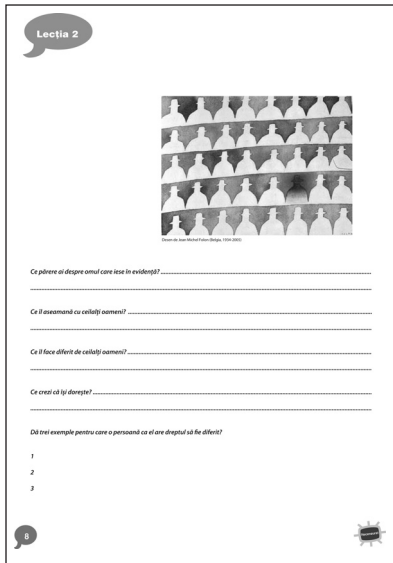
Începeți cu o revizuire a lecției trecute: care dintre subiectele lecției trecute vi le mai amintiți? Expuneți-vă propriile observații cu privire la obiectivele și așteptările care sunt descrise în caietele de lucru ale elevilor. Faceți referire la câteva dintre regulile și contractul stabilite.

Întrebări

Întrebați elevii dacă au existat situații în care au simțit presiune din partea colegilor în luarea unei decizii.

Întrebări posibile:

- Ce fel de situații îți poți imagina în care prietenii au o influență asupra alegerilor tale?
Exemple: mergi la școală cu bicicleta, mașina, auto-



buzul sau pe jos? Cu ce prieteni vorbești? Ce fel de haine porți?

- Pentru a fi acceptat într-un grup de colegi, ai făcut ceva care crezi că este greșit?
Exemple: un comportament rău cu alți prieteni, fumat, chiulit, minșit prietenii sau părinții.

Anunțați că veți organiza o piesă în care, uneori, se va demonstra un comportament greșit și alteori un comportament bun. Îndemnați elevii să se gândească la situații reale în timp ce se joacă: în realitate, puteți fi, de asemenea, în situații „greșite”!

Activitățile principale: 20 minute

Piesa 1: Cum se comportă un grup și modul în care aceasta nu ar trebui să fie definit (10 minute)

- Pasul 1. Doi voluntari (dacă este cazul, un băiat și o fată) trebuie să iasă din clasă. Sarcina lor este ca atunci când se vor întoarce să se integreze într-unul dintre grupurile formate.
- Pasul 2. Împărțiți clasa în două grupe. Definiți un grup sub numele de „grupul conformist”, iar celălalt să fie „grupul deschis”. Grupul conformist are reguli și criterii pentru ca elevii să facă parte din grup. Grupul deschis nu are un astfel de cod, astfel încât elevii nu trebuie să facă nimic deosebit pentru a deveni parte din acest grup; aceștia sunt integrați fără nici o problemă.
- Pasul 3. Grupul conformist care va avea criteriul lui exact. Exemple: „Ei trebuie să fie deosebiți, nu prea politicoși și trebuie să știe numele a trei cântăreți populari”, sau „ei trebuie să știe rezultatele unor meciuri din ultimul week-end”. Grupul deschis poate ajuta la alegerea criteriilor. Instruiți ambele grupuri ca semnalul de acceptare în grup a celor doi colegi să fie aducerea unui scaun în mijlocul grupului.
- Pasul 4. Cei doi elevi vor reveni și vor încerca să devină parte dintr-un grup, și după aceea din celălalt grup. Explicați că acceptarea în grup este arătată de aducerea scaunului. Îndemnați-i prima dată către grupul deschis și apoi către grupul conformist. În cazul

grupului conformist, elevii trebuie să răspundă întrebărilor cu „Da” sau „Nu” pentru a afla criteriul de acceptare.

Piesa 2: „Cum ar trebui un grup să acționeze și modul în care acesta ar trebui să fie definit” (10 minute)

- Pasul 1. Alți doi elevi merg afară cu aceeași atribuție.
- Pasul 2. Cele două grupuri sunt definite ca grupuri reglementate, dar, de această dată criteriile vor fi clar explicate voluntarilor.
- Pasul 3. Ambele grupuri reglementate vor decide asupra criteriilor lor.
- Pasul 4. Elevii vor reveni și fiecare dintre cele două grupuri va spune clar care sunt condițiile de acceptare.
- Pasul 5. Cei doi voluntari vor decide dacă acceptă sau nu criteriul și își vor explica decizia fiecărui grup în parte.

Evaluarea pieselor: 15 minute

În primul rând cei patru voluntari vor avea posibilitatea de a-și exprima experiențele lor. Dacă este nevoie, folosiți următoarele întrebări pentru a-i impulsiona:

- Cum a fost experiența prin care ai trecut referitor la păreri și gândurile tale?
- Cum ți-ai susținut părerea în cadrul piesei?
- Ce sugestii ale grupurilor ai adoptat?
- Cum ți s-a părut rolul: greu sau ușor? Ce a determinat greutatea rolului? Cum ai făcut față situației?

Apoi, formați grupuri mici de câte cinci elevi și cereți-le să discute despre piesă, răspunzând la următoarele întrebări din caietul lor de lucru:

- În ce fel de situații ai putea să utilizezi sugestiile din a doua piesă?
- Ce înseamnă pentru grup și pentru elevi încercarea de a face parte dintr-un grup?
- Ce posibilități au elevii de a face parte dintr-un grup și cum pot face față excluderii?
- Cum ne afectează izolarea (de exemplu, cum afectează încrederea de sine)?

Lecția 2

- Care este responsabilitatea grupului, atunci când acesta decide să nu integreze pe cineva?
- Ce ați face pentru a deveni parte a unui grup?
- Dacă aveți opțiunea de a fi parte a unui grup, pe baza căror aspecte ați decide?

Concluzii

Dacă nu sunt sugerate de către elevii înșiși, puteți adăuga că este important să își susțină convingerile și să-i informeze pe ceilalți despre ele. Elevii pot decide, de la sine, dacă aceștia doresc să facă parte sau nu dintr-un anumit grup (dacă sunt de-acord cu condiția impusă de grup).

Încheiere: 5 minute

Individual, elevii vor examina desenul lui Folon din caietele lor de lucru. Vor completa răspunsurile la întrebări. Dacă nu aveți timp, răspundeți doar la ultima întrebare.

Puneți câțiva elevi să citească cu voce tare răspunsurile. Desenul artistului belgian Jean Michel Folon reprezintă fluctuația dintre individ și parteneriatul cu un grup, care reprezintă un factor echilibrat semnificativ pentru această perioadă de dezvoltare a elevilor. Conștientizarea acestui echilibru va contribui la creșterea gradului de cunoaștere și a încrederii de sine.

Concluzii – sinteză

- 1) Elevii joacă în piesa cu organizarea grupurilor
- 2) Elevii evaluează piesa
- 3) Discutați despre situațiile diferite în care se află cei care vor să facă parte dintr-un grup și cei care iau decizia cine să facă parte și cine nu din acel grup
- 4) Elevii reflectă asupra grupurilor din care fac parte sau din care au făcut parte
- 5) Elevii examinează o persoană în perspectiva unei apartenențe la un grup.

Opțiuni - alcool, risc și protecție

Câteva cuvinte despre lecție

Aceasta este prima lecție în care se discută despre consumul de droguri. Lecția este dedicată consumului de alcool, deoarece, ca și fumatul, probabil este unul dintre drogurile pe care elevii le-au mai încercat - fie pe cont propriu sau chiar în rândul membrilor familiei și al prietenilor. Subliniați, de asemenea, că alcoolul și țigările sunt droguri.

Mesajul acestei lecții este că există anumiți factori care influențează consumul de alcool și riscul de a deveni dependent și alți factori care protejează împotriva lui. Este important să le explicați elevilor faptul că factorii de risc și de protecție nu trebuie să fie decisivi pentru comportamentul nostru. Per ansamblu, obiectivul este de a motiva elevii să reflecteze asupra modelelor sociale.

Obiective

Elevii:

- vor învăța că există diferiți factori care influențează oamenii în a consuma droguri (efecte / așteptări cu privire la urmările drogurilor, mediul înconjurător / social și factori personali / fiziologici),
- vor experimenta lucrul în grup
- vor discuta ideile lor într-un forum colegial

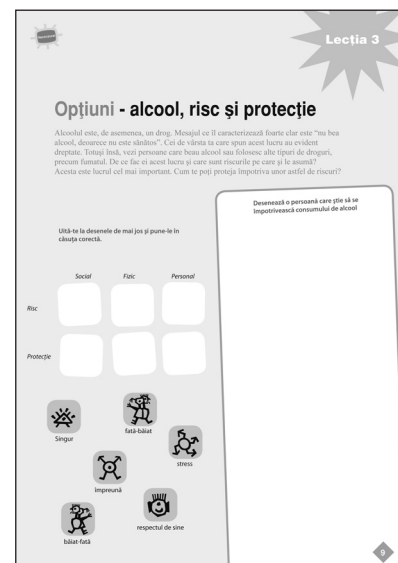
De ce aveți nevoie

- caietele de lucru cu un colaj și desene
- desenele copiate, foarfece pentru a le tăia și lipici

Sfaturi pentru predarea lecției

Această lecție necesită ca dvs. să aveți cunoștințe despre factorii de risc și de protecție pentru consumul alcoolului. Aveți posibilitatea de a revizui informațiile privind factorii personali, sociali și fizici care influențează consumul de alcool, folosind anexa.

Veți avea, de asemenea, nevoie de abilitățile de a gestiona diferitele interpretări și stereotipuri de caractere



propuse elevilor pe durata lecției. De fapt, fiecare stereotip de caracter introdus în lecție este influențat atât de factori de protecție cât și de un anumit potențial negativ.

Introducere: 15 minute

Prezentați cele trei mari grupuri de influență a consumului oricărui drog:

- **INFLUENȚA PERSONALĂ** (de exemplu, doriți să experimentați ceva nou). Puteți, de asemenea, face referire la „psihologic” în plus față de „personal”.
- **INFLUENȚA SOCIALĂ** (de exemplu, nu vrei să îți pierzi prietenii cu toate că ei beau alcool, sau de disponibilitatea anumitor droguri în magazine). Puteți, de asemenea, face referire la „mediu” în plus față de „social”.
- **INFLUENȚA FIZICĂ** (de exemplu, poți alerga mai repede dacă iei a anumită o pastilă)

Solicitați-le elevilor să își spună părerea, în funcție de ceea ce au citit, văzut sau experimentat, în legătură cu riscurile consumului de alcool. Răspunsurile vor fi denumite „factori de risc”. După aceea, solicitați-le câteva exemple de cum te poți abține de la băut sau de la abuzul de alcool. Acestea vor fi denumite „factori de protecție”.

Rezumați cele trei influențe și arătați clar că cele trei categorii de mai sus există și pot fi factori de risc sau de protecție în cadrul oricărui grup. De asemenea, reamintiți-le că acești factori sunt valabili pentru mai multe tipuri de droguri, deși în această lecție doar alcoolul este folosit ca exemplu.

Lecția 3

Activitățile principale: 30 de minute

1. Factori de risc și factori de protecție privind consumul de alcool.

Împărțiți clasa în grupuri de câte trei. Puneți la dispoziția fiecărui grup șase desene cu oameni aflați în situații cu nivel mare de risc sau de protecție și o pagină cu rubrici goale. Permiteți-le elevilor să decupeze desenele, să discute despre care sunt factorii de risc sau de protecție reprezentați și să lipească respectivele desene în rubricile corespunzătoare.

Fiecare grup își scrie un nume sub desenele lui și lipește hârtia pe perete. Analizați împreună cu clasa diferențele și similitudinile dintre soluții.

Care sunt motivele alegerilor lor în baza factorilor de risc și de protecție identificați în fiecare desen?

Explicați informațiile sau interpretarea incorectă și cereți-le elevilor să bifeze soluțiile corecte în caietele lor de lucru.

În discuție va trebui să subliniați că riscurile nu sunt decisive, iar factorii de protecție nu reprezintă nici o garanție: prezența acestor factori nu determină consumul drogului - alcool.

Întrebări determinante:

- De ce oamenii nu beau alcool?
- De ce unii beau, dar nu se îmbată?
- Ce poți face pentru a te proteja împotriva riscurilor de a începe să iei droguri?







Locul potrivit pentru desene este în partea de jos a tablei alături de explicațiile necesare elevilor.

2. Creați un personaj

Împărțiți clasa în grupuri de câte trei. Puneți-i să deseneze un personaj cu factori puternici de protecție împotriva consumului de alcool.

Concluzii - sinteză

1. Scoateți în evidență cei trei factori relevanți pentru consumul de alcool folosind tabelul: factori de mediu sau sociali, fizici și personali / psihologici.
2. Discutați factorii de risc și de protecție cu privire la consumul de alcool sub forma unui colaj.
3. Lăsați elevii să găsească factori de protecție împotriva consumului de alcool prin construirea fiecărui personaj.

FACTORI SOCIALI	FACTORI FIZICI	FACTORI PERSONALI
 <p>Singur Dacă nu vorbești cu alți oameni despre experiența ta sau despre ceea ce simți, riscul de a consuma droguri (inclusiv alcool), pentru a uita de problemele pe care le ai, este mult mai mare.</p>	 <p>Fată sau băiat În medie fetele au o greutate mai mică decât băieții. Proporțional au mai puțină apă în corp, astfel încât efectele negative ale alcoolului se manifestă mai repede.</p>	 <p>Tensiune O persoană care are o viață plină de situații și momente tensionate, prezintă un risc mărit de a lua o decizie greșită în privința drogurilor, pentru că nu reflectă mai mult timp înainte de a acționa.</p>
 <p>Împreună Prietenii apropiați, familia și profesorii din jurul tău pot forma o plasă socială care te protejează sau intervine când apar probleme, astfel te vor ține departe de droguri</p>	 <p>Băiat sau fată Fetele au un comportament protectiv mai dezvoltat împotriva alcoolului și a altor droguri. Mai mult decât băieții ele au alte căi de a se „dista”, altfel spus: ele se pot distra și fără droguri!</p>	 <p>Respect de sine Dacă ești în stare să gândești pozitiv despre tine și poți să faci să te simți mai bine valorificând părțile tale bune, ai mai puține șanse de a recurge la droguri pentru a te simți mai bine.</p>

Ceea ce crezi se bazează pe fapte reale?

Câteva cuvinte despre lecție

Această lecție este depre convingerile normative și include un exercițiu bazat pe gândirea critică care este legat de încrederea de sine în analiza corectă a informațiilor despre droguri. Câteodată imiți comportamente riscante bazate pe convingerea că acest tip de comportament este mai des întâlnit decât este de fapt. Tu crezi că acest comportament este o regulă, pentru a fi acceptat de către grup. Acest mod de gândire există în viața noastră de zi cu zi: vrei să aparții unui anumit grup, așa că îți cumperi haine de culoare roz, pentru că ai convingerea că majoritatea oamenilor din acest grup poartă roz. Ultimul fapt nu este întotdeauna adevărat. Și legat de droguri se produce un asemenea proces. Ai 13 ani și vrei să fii ca și cei de 16 ani. Tu știi despre câțiva dintre ei că iau droguri în week-end-uri și crezi că cei mai mulți dintre ei fac acest lucru. Deci, vei copia acest comportament. În a doua lecție s-a discutat despre apartenența la un grup și dacă imitarea este cu adevărat ceea ce îți dorești. În această lecție despre convingerile normative ne concentrăm pe supozițiile tale și dacă ele reflectă realitatea.

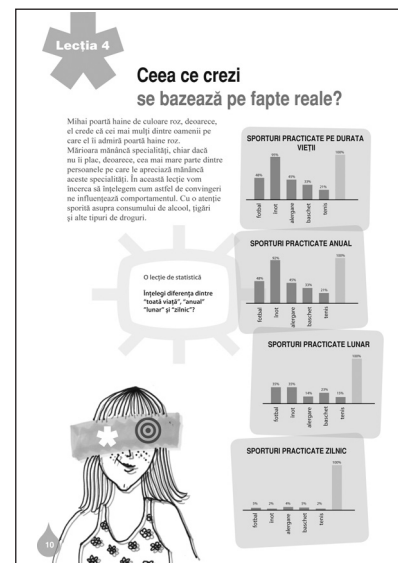
Obiective

Elevii:

- vor înțelege nevoia de a privi critic sursele de informații accesibile, precum și percepția socială
- vor experimenta diferențele între propria gândire, miturile sociale și datele reale
- vor realiza o estimare realistă a consumului de droguri printre colegi

De ce avem nevoie

- caietul de lucru „NECENZURAT“
- o coală goală de flipchart pentru fiecare grup de câte cinci elevi
- date statistice reale și actualizate referitoare la consumul de droguri pe o foaie mare de hârtie, pe tablă sau pe un ecran.



Sfaturi pentru predarea lecției

Nu aveți nevoie de experiență în statistică pentru a preda această lecție, dar expresiile „cel puțin o dată pe an”, „cel puțin o dată pe lună” și „cel puțin o dată pe zi” ar trebui să fie clare pentru tine, ilustrând cu câteva exemple corespunzătoare din viața de zi cu zi a elevilor.

Cifrele prezentate în anexă sunt editate recent, putând fi găsite statistici despre consumul tutunului, alcoolului și al altor droguri pentru fiecare țară europeană pe web-site-ul Centrului European de Monitorizare a Drogurilor și Dependenței de Droguri (CEMDT): <http://www.emcdda.europa.eu>

Pregătiți câteva exemple din mass-media sau furnizate de A.N.A. privind consumul de droguri, inclusiv alcool și tutun. Poate veți găsi articole recente cu exemple de supraestimare. Dar și prezentarea în filme, poze, reclame sau cântece a fumatului, consumului de alcool și al altor droguri ca un comportament des întâlnit, ce influențează părerea noastră despre droguri.

Introducere: 5 minute

În lecția anterioară ați tratat factori de risc și de protecție privind consumul de alcool. După aceea v-ați mai gândit sau ați vorbit despre această lecție, ce ar fi de spus? Care au fost reacțiile oamenilor din jurul tău? Este ușor să vorbești despre consumul de alcool? Pentru cine este și pentru cine nu este? Și ce anume ar putea-o face dificilă?

Lecția 4

Începeți lecția prin a întreba cât de mulți elevi cu vârsta cuprinsă între 15 și 18 ani fumează. Notați unele dintre cifrele scrise pe tablă, examinați-le și explicați-le elevilor faptul că de multe ori anumite situații se pot interpreta greșit, cu toate că credeți că informațiile pe care v-ați bazat sunt corecte. Dați un exemplu în care chiar și dvs. ați fost indus în eroare de informațiile din mass-media: publicitate, filme, internet... De aceea, această sesiune se concentrează pe gândirea critică.

Activitățile principale: 30 de minute

DE CÂTE ORI...

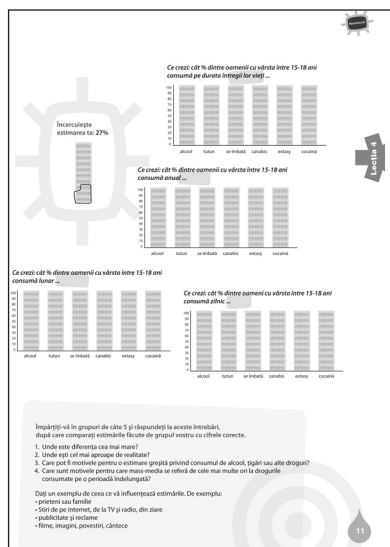
Solicitați în grup exemple de comportament, despre care este interesant să faci un calcul aproximativ. Este interesant să știi câți oameni merg cu autobuzul sau conduc o mașină, câți mănâncă ciocolată? Sau de câte ori ai înotat în mare, lac sau piscină? În timp ce solicitați exemplele, puteți face o distincție exactă între „cel puțin o dată în viața mea”, „cel puțin o dată pe an”, „ultima lună” și „zilnic”. Indicați-le elevilor să se uite în caietul lor de lucru la statisticile despre comportamentul celor care practică sport de performanță. Clarificați cu acest exemplu, din nou, diferența între frecvența unui comportament anume (viață, an, lună, zi). De asemenea, între „toată lumea” și grupuri specifice de vârstă. Puteți folosi, de asemenea un grafic de prezentare a unui alt tip de comportament: de exemplu, cumpărăturile sau uitatul la televizor.

CIFRE ESTIMATIVE DESPRE CONSUMUL DE DROGURI

Verificați dacă fiecare elev știe despre ce substanțe este vorba în următoarele întrebări din caietul de lucru. Îndemnați elevii să completeze individual spațiile libere prin estimarea cifrelor din caietul lor de lucru. Puneți-i să estimeze câte procente dintre elevii între 15 și 18 ani, consumă droguri în fiecare zi, cel puțin o dată pe lună, cel puțin o dată pe an, cel puțin o dată în viață. Vorbiți numai despre drogurile care sunt relevante pentru elevii dvs. De exemplu, dacă aceștia nu au auzit de cocaină înainte, nu o menționați pentru a nu le trezi interesul. Împărțiți clasa în grupuri de câte cinci, comparați estimările lor și găsiți un sens comun în cadrul fiecărui grup.

CIFRE EXACTE DESPRE CONSUMUL DE DROGURI

În timp ce elevii sunt încă în grupurile de câte cinci, notați cifrele corecte referitoare la consumul de droguri pe tablă. Indicați-le elevilor să compare cifrele și să răspundă la întrebările din caietul de lucru:



- Unde este cea mai mare diferență?
- Unde sunteți cel mai aproape de adevăr?
- Care pot fi motivele unei estimări greșite privind consumul de droguri, tutun și alcool?
- Dați câte un exemplu de influență asupra estimărilor voastre din:
 - rândul prietenilor sau familiei
 - știri de pe internet, ziare, televiziune sau radio
 - publicitate sau reclame
 - filme, povești, poze și cântece

Încheiere: 7-8 minute

Cereți-le elevilor să stea într-un cerc și să spună ceea ce cred ei cu privire la cifrele cu care s-au confruntat. Explicați-le faptul că se întâmplă de foarte multe ori ca tinerii să creadă că numărul colegiilor lor care consumă droguri este mai mare decât este, de fapt, în realitate. Explorați semnificația sintagmei „convingerile au impus regula” (sau „convingerea normativă”): Dacă veți crede că cei mai mulți elevi la 15 ani consumă alcool, veți lua asta ca pe o regulă atunci când, în realitate, nu este adevărat. Duceți-vă la subiectul convingeri și discutați de unde provin convingerile. Încheiați lecția prin a menționa faptul că de multe ori ne bazăm pe ceea ce am auzit sau văzut în mass-media. Subliniați că este posibil ca mass-media să menționeze dependența, deși mulți oameni încearcă drogurile doar o dată sau de câteva ori, oprindu-se apoi, deoarece nu simt niciun efect. Această concentrare pe „consumul de droguri de-a lungul vieții” ne creează o impresie falsă a realității.

Concluzii - sinteză

- Solicitați-le elevilor să estimeze consumul de tutun, alcool și droguri în rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani
- Discutați în grupuri mici relațiile dintre reguli/convingeri și informare/mass-media
- Mergeți mai departe cu discuțiile de grup.

Lecția 5 **Despre fumat - Informează-te**

Unele lucruri sunt ușoare pentru a fi înșelate. De exemplu, secolul proaspăt. Alte lucruri sunt rele, fumul de tutun, de exemplu. Aproape toată lumea știe asta. Cu toate acestea, o bună mulțime de oameni care fumează. Și dacă ai 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 ce se găsește în țigări și creșterea dependenței.
- Nicotina este absorbabilă în plămâni și ajunge rapid în mai puțin de zece secunde la creier, prin intermediul sângelui. Dacă este absorbit, simțim percepția foarte rapidă a efectelor nicotice.
- Nicotina afectează mai multe părți ale creierului și declanșează modificări în întregul organism, fiind mai rapidă decât orice altă substanță. Contactarea vaselor sanguine și a sistemului nervos și a psihicului. În timp, aceste efecte dăunătoare organismului.

Permeabilitatea țigării


- Nicotina este toxică, un adult ar muri de la o doză de 0,05 grame de nicotină pură. Pentru copii, înghițirea unei țigări este fatală.
- Efectul țigării apare deja de la fumarea primei țigări. Consecințele obișnuite sunt tusea, senzația de rău, durerea în gât, înțepirea și iritarea ochilor, simptome care apar la organismul „aproz” împotriva substanțelor toxice.

Câteva cifre

- În anul de recensământ, țigările și fumul de țigară conțin aproximativ 3.500 de substanțe chimice nocive; 40 dintre ele cauzând apariția cancerului. Substanțele includ amoniac, arsenic, gadolin, hidrogen cianid, monoxid de carbon și gaz botan.
- Depozitul de cerșetărie este folosit pentru a creșterea și distribuția ar amoniacului este o componentă a deșeurilor.
- În Europa, fumătorii reprezintă cea mai mare cauză a deceselor care pot fi evitate. De fapt, 60-70 de mii de europeni mor în fiecare an din cauza fumatului și a gâtului și milioane de oameni din întreaga lume. Din fericire, din ce în ce mai multe persoane încetează să fumeze.
- Fumarea țigării la un moment dat durează de viață a unui fumător.

EFECTELE FUMATULUI

Nicotina nu ajută la relaxarea sau la meliorarea stării. De fapt, efectele pe care fumatul le are asupra organismului sunt deosebit de nocive și dăunătoare. Sentimentul de relaxare este de fapt o consecință a unui fumat și țigări și poate depinde numai după ce fumezi una.



Despre fumat - Informează-te

Câteva cuvinte despre lecție

Această lecție oferă informații despre droguri și efectele lor adverse, la fel ca și lecțiile trei și nouă. Există unele riscuri, cum ar fi curiozitatea exagerată, de care noi trebuie să fim conștienți.

Mai întâi de toate, efectele nocive pe termen lung asupra sănătății sau chiar decesul nu sunt motive atât de convingătoare sau impresionante pentru tineri. Prin urmare, noi recomandăm concentrarea pe termen scurt și pe aspectele sociale. În al doilea rând, trebuie avut în vedere faptul că adolescenții nu încep să consume droguri, din cauza lipsei de informații, ci din cauza convingerilor sociale: fie ei cred că este normal să ia droguri și necesar pentru acceptarea într-un anumit grup, fie văd consumul de droguri ca un act de rebeliune.

În timpul furnizării informațiilor despre droguri și utilizarea lor, trebuie să fim atenți în a evita două capcane. Problema unu: dacă vom sublinia pericolele posibile (de exemplu, cele ale consumului de cannabis), iar acestea contrazic observațiile directe ale unor elevi asupra realității, ei nu vor mai avea încredere în orice altă informație suplimentară cu privire la riscuri. În realitate, sunt observate efectele asupra oamenilor pe care îi cunoaștem. Problema a doua: dacă ne concentrăm prea mult pe droguri și pe efectele acestora, elevii vor cred că drogurile sunt „mișto”, larg răspândite și atractive.

După cum știți, informarea despre droguri nu este doar un proces intelectual, dar și un proces de influență socială. Acesta este motivul pentru care vi se furnizează, în calitate de profesor și educator, formator de opinie, sfaturi pentru o comunicare eficientă, de interes comun. Este vital să se transmită un mesaj neechivoc referitor la consumul de droguri (în special pentru consumul de cannabis), și anume că acesta nu este nici rebel, nici interesant. Așadar, puneți accentul pe aspectele sociale și pe statistici legate de sănătate. Aspectele sociale sunt: nu neapărat interesant, nu normal, nu alternativ, nu atractiv. Perspectivele medicale sunt: decesul, problemele de sănătate, toxicitatea, dependența. Prin urmare, mai multe părți ale informațiilor conținute în „NECENZURAT” nu se adresează sănătății, ci modei în comportamentul social.

Obiective

Elevii:

- vor învăța despre efectele fumatului
- vor învăța că rezultatele așteptate nu reflectă neapărat realitatea
- vor învăța că beneficiile percepute asupra sănătății pe termen scurt sunt adesea considerate mai importante pentru noi decât cele adverse pe termen lung
- vor discuta de ce oamenii fumează, chiar dacă ei cunosc efectele dăunătoare asupra sănătății

De ce aveți nevoie

- citirea foii referitoare la nicotină și fumat (anexă)
- caietul de lucru
- o foaie de hârtie mare, cu titlul „Ce așteaptă fumătorii de la fumat?” și o altă cu „Efectele fumatului” cu suficient spațiu sub titlu pentru completări. Puteți folosi, de asemenea, tabla.
- dacă este posibil, conexiune la internet

Sfaturi pentru predarea lecției

Citirea informațiilor conținute în anexă care descriu consecințele fumatului.

Fiți siguri și conștienți de faptul că, chiar dacă sunteți fumător, opinia dvs. personală nu trebuie să afecteze mesajul promovat în „NECENZURAT”.

Introducere: 15 minute

Test de cunoștințe despre țigări

Lăsați elevii să răspundă întrebărilor testului din caietul lor de lucru cu privire la efectele fumatului pasiv și industria tutunului. Răspunsurile la cele mai multe dintre întrebări pot fi găsite în caietele lor de lucru. Stabiliți un termen limită pentru terminarea testului. După completarea testului, revizuiți răspunsurile corecte și comparați rezultatele elevilor. Solicitați câteva exemple de răspunsuri greșite și încercați să corectați erorile făcute de către elevi. Explicați că determinarea informațiilor corecte despre fumat este subiectul principal al acestei lecții.

RISCUILOR FUMATULUI

Lecția 5

Falsificarea informării de către industria tutunului

1. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

2. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

3. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

4. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

5. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

6. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

7. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

8. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

9. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

10. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

11. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

12. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

13. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

14. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

15. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

16. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

17. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

18. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

19. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

20. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

21. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

22. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

23. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

24. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

25. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

26. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

27. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

28. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

29. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

30. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

31. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

32. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

33. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

34. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

35. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

36. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

37. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

38. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

39. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

40. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

41. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

42. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

43. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

44. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

45. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

46. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

47. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

48. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

49. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

50. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

51. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

52. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

53. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

54. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

55. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

56. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

57. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

58. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

59. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

60. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

61. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

62. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

63. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

64. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

65. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

66. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

67. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

68. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

69. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

70. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

71. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

72. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

73. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

74. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

75. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

76. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

77. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

78. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

79. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

80. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

81. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

82. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

83. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

84. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

85. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

86. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

87. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

88. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

89. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

90. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

91. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

92. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

93. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

94. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

95. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

96. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

97. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

98. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

99. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

100. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

Test de cunoștințe despre fumat și tutun

Lecția 5

1. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

2. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

3. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

4. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

5. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

6. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

7. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

8. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

9. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

10. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

11. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

12. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

13. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

14. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

15. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

16. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

17. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

18. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

19. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

20. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

21. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

22. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

23. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

24. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

25. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

26. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

27. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

28. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

29. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

30. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

31. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

32. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

33. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

34. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

35. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

36. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

37. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

38. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

39. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

40. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

41. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

42. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

43. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

44. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

45. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

46. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

47. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

48. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

49. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

50. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

51. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

52. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

53. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

54. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

55. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

56. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

57. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

58. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

59. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

60. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

61. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

62. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

63. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

64. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

65. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

66. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

67. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

68. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

69. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

70. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

71. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

72. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

73. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

74. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

75. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

76. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

77. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

78. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

79. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

80. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

81. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

82. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

83. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

84. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

85. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

86. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

87. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

88. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

89. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

90. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

91. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

92. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

93. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

94. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

95. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

96. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

97. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

98. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

99. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

100. Care este cel mai mare risc asociat cu fumatul? (1 punct)

Soluțiile corecte

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11abc; 12b, 13b, 14c, 15abc; 16abc; 17c

Principalele activități: 25 minute

Argumente pro și contra

Împreună cu grupul, identificați patru motive pentru care oamenii fumează țigări, chiar dacă știu toate consecințele negative asupra sănătății. Care sunt avantajele pe care fumătorii le văd în fumat? Scrieți pe tablă sau pe o coală de hârtie „La ce se așteaptă fumătorii de la fumat?”

Puteți face o legătură cu lecția despre alcool și să dați exemple de factori sociali, fizici și personali care influențează fumatul. (Social - Cred că prietenii mei fumează și ei, Fizic – Fumatul mă face să mă simt mai puțin tensionat, Personal - Îmi place gustul)

Pe lângă această listă cu motive pentru care oamenii fumează, întocmiți o listă cu consecințe, alcătuiind rubrica „Efectele fumatului”. Puneți accentul pe consecințele de natură socială și efectele estetice incluse în caietul de lucru.

Îndemnați elevii să distingă consecințele fumatului pe termen scurt față de cele pe termen lung. Pătrundeți în semnificația acestei distincții:

- Consecințele pe termen scurt și lung sunt echilibrate sau există un dezechilibru între ele?
- Ce puteți învăța din asta?
- Sunt efecte pe termen scurt mai importante pentru tine decât cele pe termen lung sau viceversa?

Întrebați elevii care sunt cele mai des întâlnite subiecte referitoare la fumat pe care le-au auzit sau despre care au citit în mass-media. Se pot utiliza următoarele întrebări:

- Ce informații credeți ar trebui să prezinte un producător de tutun în cazul în care este cinstit și responsabil?
- Se întâmplă acest lucru și în realitate?
- În cazul în care reclamele la tutun sunt interzise, ce alte metode de promovare ați observat că se utilizează?
- Unde puteți găsi informații corecte despre fumat?

Procesul

Împărțiți clasa în trei grupuri. Un grup va fi avocatul nefumătorilor, cel de-al doilea avocatul industriei tutunului, iar cel de-al treilea va fi judecătorul. Oferiți-le

grupurilor cinci minute pentru a pregăti „minutul lor de intervenție”, folosind argumentele de pe tablă, din caietele lor de lucru, inclusiv propriile idei.

Oferiți-le elevilor din grupul judecătorului instrucțiuni exacte. Ei vor pregăti câte două sau trei întrebări cheie pentru a le adresa ambelor grupuri, acordând o atenție deosebită „sursei de informații”. Acest grup are de asemenea un rol în moderarea discuției (cu ajutorul dumneavoastră, dacă este necesar) și rolul de a formula verdictul final, până la sfârșitul exercițiului.

În discuția finală despre exercițiu, subliniați importanța informațiilor disponibile și a utilizării acestora. Puteți încheia subiectul făcând referire la numărul fumătorilor care știți că vor să renunțe, dar nu au reușit încă. Ei arată că fumatul nu este un stil de viață ales, sau un simplu obicei, ci de cele mai multe o boală care creează dependență.

Încheiere: 10 minute

Solicitarea unei prime opinii a elevilor implicați în programul „NECENZURAT” ar putea fi potrivită în această etapă. Solicitați-le să răspundă întrebărilor din partea de jos a caietelor lor de lucru și precizați-le că veți citi răspunsurile lor. Când sunt gata, oferiți-le oportunitatea de a-și exprima gândurile și sentimentele despre lecțiile „NECENZURAT”.

- Cum vă simțiți participând la acest program?
- Credeți că este interesant sau nu?
- Ce ați dori să sugerați pentru următoarele lecții?

Concluzii - sinteză

- Elevii învață despre fumat și tutun prin intermediul unui test
- Discuție în clasă despre diferențele dintre efectele adverse asupra sănătății și efectele percepute ale fumatului
- O dezbateră despre problema tutunului
- Evaluare intermediară a programului „NECENZURAT”.

Exprimă-te

Câteva cuvinte despre lecție

Abilitățile de comunicare sunt abilități sociale foarte importante care ajută la dezvoltarea personală, iar aceasta nu poate fi lăsată nesupravegheată. Pe timpul școlii, sperăm ca elevii să-și îmbunătățească abilitățile din mai multe puncte de vedere: exprimarea într-un mod adecvat culturii și situației lor, empatia, ascultarea activă, gestionarea unui răspuns, puterea de exprimare a sentimentelor. În aceasta lecție ne vom concentra pe abilitățile de exprimare nonverbală.

Comunicarea ineficientă poate duce la o deteriorare a respectului de sine, la singurătate, la dificultăți în cadrul familiei sau al prietenilor. Ea poate genera căutarea unor ajutoare externe (cum ar fi consumul de droguri) sau dependența semnificativă de alții. În abordarea preventivă a programului „NECENZURAT”, elevii exersează abilitățile de comunicare într-un climat sigur și protejat. Concentrarea pe exprimarea emoțiilor poate face mai ușoară solicitarea unui sprijin din partea unui prieten și, pe de altă parte, oferirea de ajutor unui prieten.

Obiective

Elevii:

- vor învăța să comunice emoțiile într-un mod adecvat
- vor învăța să facă distincție între limbajul verbal și cel nonverbal
- vor înțelege că a comunica înseamnă mai mult decât a vorbi

De ce aveți nevoie

- cartonașe cu un număr pe o parte și cuvinte care exprimă emoții pe cealaltă parte, corespunzătoare cu lista din caietul de lucru
- Pentru activitatea de deschidere și „Sculptura umană”, aveți nevoie de foarte mult spațiu

Exprimă-te

Comunică, vorbește și ascultă prin intermediul cuvintelor. Dar comunicarea nu se bazează numai pe ceea ce spui și ce scrii. De asemenea, acțiunile, chipul, tensiunile, 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 cuvinte.

EXEMPLE DE CUVINTE CE EXPRIMĂ EMOTIILE:

Trist	Plictisit
Sigur	Dragut
Nesigur	Minunat
Nervos	Bun
Isosrit	Foarte bun
Eroic	Optimist
Puternic	Timid
Magnific	Terifiant
Frumos	Temător
Fiert	Special
Cazut	Gol
Rău	Înălțat
Bucuros	Emoționat
Ușurat	Exploziv
Fericit	Incântat
Uulnerabil	Păcănit
Ager	Păcănit
Hilar	Păcănit

Alte unele dintre aceste situații:

- După un conflict cu prietenii mei vreau să recunosc că am greșit
- Sora mea este tristă și vreau să o înveslesc
- Sunt îndrăgostit și vreau să spun că îți place să vorbești
- Eram aproape de un conflict cu cineva și vreau să demonstrez că am fost drept
- Echipa mea a fost învinsă într-un meci și sunt foarte trist
- Sunt desamăgit pentru că a făcut un prieten și vreau să spun lucrul ăsta, fără să afecteze prezența noastră.

Gândește-te la un sentiment și alege un cuvânt din această pagină pe care dorești să-l exprimi:

Gândește-te la un alt sentiment pe care cu certitudine nu vrei să-l exprimi:

O afirmație pe care ai face-o:

- Scrieți pe tablă sau pe flipchart titlurile „Verbal” și „Non-verbal”
- Carte de telefoane / listă cu numere de telefon fictive

Introducere: 5 minute

Fiecare elev ia un cartonaș: pe o parte, apare un număr și pe cealaltă parte, un cuvânt care exprimă o emoție.

Pasul 1. Aliniați-i rapid în ordinea crescătoare a numerelor.

Pasul 2. Regrupați-i pe elevi aliniindu-i în ordinea datelor lor de naștere.

Pasul 3. Regrupați-i pe elevi într-o ordine descrescătoare de la „sentiment foarte pozitiv” la „sentiment foarte negativ” a cuvintelor de pe cartonașe.

Pasul 4. Analizați împreună cu elevii modalitatea de determinare a locului lor și atrageți atenția asupra nuanțelor, gradației, diferențierii și asupra interpretării.

Principalele activități: 40 de minute

Situații de exprimare a emoțiilor

Pasul 1. Redistribuiți cartonașele și instruiți elevii să nu le arate nimănui.

Pasul 2. Împărțiți clasa în grupuri de câte doi. În perechi, unul dintre parteneri exersează exprimarea emoției înscrise pe cartonașul său:

- doar prin mimică
- cu corpul, dar fără sunet

Lecția 6

- doar cu sunet (nu cuvinte)
- cu cuvintele (verbal)

Partenerul trebuie să ghicească ce este scris pe carton-aș, dar trebuie să aștepte pentru a da răspunsul doar după ce toate cele patru exprimări sunt terminate. Schimbați rolurile. Reuniți clasa și împreună încercați să aflați ceea ce a mers foarte bine și ceea ce nu, generând neînțelegeri. Notați pe tablă sfaturile și greșelile în dreptul celor două rubrici „verbal” și „nonverbal”.

Pasul 3. (solicită timp) **SCULPTURA UMANĂ**. Specificați-le clar elevilor că acest exercițiu se referă doar la exprimarea nonverbală. Aceleași perechi în care sunt organizați elevii se împart în două grupuri: jumătate din perechi stau în partea dreaptă a clasei, celalaltă jumătate în partea stângă. Elevii nu își vor exprima sentimentele verbal, ci își vor „sculpta” partenerii prin modificarea poziției corpului, atitudine și mimică. Aceștia vor reprezenta un material pasiv în mâinile „sculptorului”.

Faceți o demonstrație cu unul dintre elevi. Sculptorul poate modela „materialul uman” în felul în care vrea el, sculptura trebuind să se conformeze dorințelor acestuia (de exemplu: acoperirea capului cu mâinile și îngununcherea ca semn al fricii; deschiderea brațelor și aranjarea feței într-un zâmbet ca semn al bucuriei).

Toate cuplurile din stânga își sculptează simultan partenerii, care rămân nemișcați. Grupul din dreapta, împreună cu dumneavoastră, trebuie să ghicească emoțiile exprimate. După aceasta, schimbați rolurile în cuplurile din partea stângă astfel încât și celalalt partener să fie sculptat. După aceea grupul din partea dreaptă începe să sculpteze, iar grupul din stânga, devine audiența.

Pasul 4. Împărțiți clasa în grupuri noi a câte trei elevi. Fiecare elev trebuie să aibă caietul său de lucru cu următoarea listă de cuvinte-emoție și situații:

- după un conflict cu părinții mei, vreau să spun că am greșit
- sora mea este tristă și vreau să o ajut
- sunt îndrăgostit și vreau să o spun, dar fără să exagerez
- am fost aproape să ne certăm și vreau să fie clar că am avut dreptate

- echipa mea a fost învinsă într-un meci și sunt foarte trist
- sunt dezamăgit pentru ceea ce a făcut un prieten și vreau să i-o spun, fără a compromite prietenia noastră.

Instruiți grupurile să pregătească exprimarea uneia dintre emoțiile prezentate în situațiile de mai sus. Ei trebuie să aleagă cu grijă o emoție pe care vor să o exprime (denumită în continuare „sentiment dorit”) și una pe care cu siguranță nu o vor (denumită în continuare „sentiment nedorit”). De asemenea vor scrie o expresie verbală în caietele de lucru și vor mima o expresie nonverbală. Fiecare grup încearcă să ghicească sentimentele dorite și cele nedorite exprimate de către un alt grup.

De exemplu: Vreau să exprim „nerăbdător”, dar nu vreau să exprim „nervos”. Verbal: „N-am mai experimentat așa ceva înainte”. Non-verbal: „Arăt nerăbdarea pe fața mea, dar nu mă agit foarte mult și încerc să rămân ferm”. Împreună, încercați să identificați ce nu a mers bine. Dați atenție mai ales influențelor verbale.

Încheiere: 5 minute

Cartea de telefoane

Un elev citește numere de telefon dintr-o carte de telefoane, încercând să exprime un anumit ton emoțional (de exemplu trist sau fericit). Restul clasei încearcă să ghicească emoțiile transmise de către elevul respectiv și să explice cum le-au recunoscut: gesturi, mimică. Clasa va izbucni în râs, pentru că li se va părea că este amuzant să citești numere de telefon având un ton furios, trist etc.

Concluzii - sinteză

1. Elevii se vor așeza în rânduri, în baza unor criterii diferite
2. Organizați în perechi, elevii își vor exprima verbal și nonverbal sentimentele, incluzând jocul sculpturii umane
3. Organizați în grupuri de câte trei, elevii își vor exprima sentimentele legate de anumite situații, luând în considerare sfaturile primite.

Lecția 7

la atitudine

Dacă ești hotărât înseamnă că spui exact ceea ce simți și gândiți. Cândădi înveți să-ți exprimi gândurile pe un ton rădăcat, Aceste lucruri nu oare s-au întâmplat? Alți dădi nu deosebi să-ți exprimi punctul de vedere și preferi doar să ascuți. Nici hănd ai să nu oare prea s-agre de celădi. Cum trebuie să procedezi pentru a-ți exprima propriul punct de vedere?

Sunt hotărât...

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

strănii
 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
 conștient
 conștient
 alții, și anume _____

EXEMPLE DE REFUZURI

Când vrei să refuzi o propunere de a fuma, a consuma alcool sau alte droguri, nu te simți ca și cum ar trebui să te aperi. Ai propriu opinie. Pentru a-ți lăsa părerile gândite în fața celorlalți și argumentele tale la baza răspunsului tău. Creează-ți propriul răspuns, folosindu-te de propriul tău stil.

Nu, nu vreau să fumez, pentru că...

Fumez multe chimicale introduse în țigări despre care nimeni nu știe
 Vreau să am o respirație proaspătă
 Costă prea mult pentru ceea ce îți oferă
 Unele dintre persoanele mele sunt obișnuite mai repede, din cauza fumatului
 Industria producătoare de țigări minte constant
 Cred că este o prostie
 Chiar nu simt nevoie
 Oamenii pot face prostii
 Nu pot completa țigări, așa că nu mă deranjează
 Nu vreau să devin dependent
 Sunt un cășădiar, alții etc. și nu vreau să fumez
 Îmi plac drogurile? Chiar crezi?
 Chiar nu este o opțiune.

Nu, nu vreau să beac, pentru că...

Mă pot distruge și fiac.
 Nici cunoșc și nu au adevărate probleme din cauza băuturii
 Vreau să am controlul asupra propriului meu corp și a minții
 Vreau doar această săptămână
 Prețul și mi se așteaptă un preț
 Unele oameni devin prea agitat și agresivi după ce consumă alcool și nu vreau să fiu ca ei
 Să îndrăgesc 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...

Îi atacă conștient și nu mă pot avea control asupra ta
 Inghitașă mea este derubată chiar și fără "balonul" drogurilor
 Costă prea mult
 Vreau să am controlul asupra propriului meu corp și a minții
 Nu pot să mă gândesc cu ce este amestecat
 Nu vreau să devin dependent
 Am antrenament cu echipa mâine
 Droguile chiar nu sunt o opțiune.

Un lucru am învățat din această lecție: _____

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

Un lucru mi l-amintesc: de la altcineva în timpul lecției: _____

Un lucru despre mine care mă surprinde: _____

Dacă ești ceva despre care vrei să vorbești mai multe, am să încerc să vorbesc cu... _____



la atitudine

Câteva cuvinte despre lecție

Formarea abilităților asertive este un element cheie în modelul comprehensiv de influență socială. Această lecție va permite elevilor să învețe să exerseze și să dezvolte ei înșiși comportamentul asertiv, pentru a face față situațiilor potențial riscante în viitor.

Obiective

Elevii:

- vor identifica împrejurările în care vor acționa hotărât
- vor primi și aduna exemple care exprimă hotărâre
- vor afla cum să își susțină drepturile
- vor învăța să dezvolte respectul pentru drepturile altor oameni

De ce aveți nevoie

- Revizuirea cunoștințelor; profesorul conduce discuțiile
- Spațiu suficient pentru a juca o piesă, organizați în grupuri.

Sfaturi pentru desfășurarea lecției

Citiți instrucțiunile de punere în scenă a piesei din introducere pentru a vă ajuta la predarea lecției.

Introducere: 10 minute

Începeți cu o scurtă trecere în revistă a lecției trecute, „Exprimă-te“. Verificați dacă elevii au recunoscut diferitele forme de exprimare verbală, respectiv nonverbală în viața de zi cu zi din ultima săptămână? Există întrebări la care ar trebui să răspundeți astăzi sau în lecțiile următoare? Nu insistați foarte mult cu discuția, dar încercați să vă îndepliniți scopul de a afla părerea elevilor.

Discuțiile conduse de către profesor

1. Explicați-le elevilor că nu întotdeauna este ușor să îți exprimi o părere sau o convingere în cadrul unui grup.

În fiecare grup există persoane care încearcă să influențeze comportamentul celorlalți. A învăța să fii eficient în hotărârile tale poate fi un pas relevant în prevenirea consumului de droguri. A fi hotărât înseamnă și să crezi în opiniile și convingerile tale. Totuși, hotărârea nu înseamnă că întotdeauna va exista un conflict între opiniile voastre și ale celorlalți.

2. Hotărârea variază de la o persoană la alta. Există cu siguranță, situații în care ești hotărât. De exemplu: sora ta mai mică începe să răscolească în camera ta, căutând ceva cu care să se joace. Acest lucru te deranjează pentru că încerci să îți faci temele. Ce îi spui? Ai reacționa la fel și cu părinții tăi?

3. Luați drept exemplu următoarea situație: Unul dintre cei mai buni prieteni ai tăi niciodată nu are pix pentru a lua notițele în clasă. Ea / el întotdeauna îți cere să împrumute un pix de la tine. Acest lucru nu ar fi o problemă, dacă ți-ar înapoia pixul la sfârșitul fiecărei ore. Din cauza acestui lucru, nu mai vrei să îi împrumuți pixuri pe viitor. Totuși, nu vrei să-i rănești sentimentele. Ce îi vei zice prietenului tău, atunci când îți va cere din nou un pix? Este ușor să fii hotărât în această situație față de situația cu sora ta?

Principalele activități: 35 de minute

1. Când sunt hotărât?

Instruiți elevii să completeze în caietele lor de lucru „NECENZURAT“ situațiile în care sunt hotărâți, în secțiunea „Când sunt hotărât?“. Stabiliți cu ce oameni (de exemplu: străinii, părinții, profesorii, frații), în ce fel de situații (de exemplu: practicarea sportului în echipă, acasă, la școală, la o petrecere, în mediul familial față de cel nefamilial), cum se simt (de exemplu: încrezători, curajoși, liniștiți)

2. Exersarea refuzurilor

Utilizați lista de exemple din caietul de lucru „NE-CENZURAT” pentru a ajuta această activitate.

Discuția condusă de profesor: A fi hotărât nu înseamnă întotdeauna că va exista un conflict. Cu toate acestea, uneori, există situații pe care trebuie să le înfrunți și să dai un răspuns negativ. Iată câteva situații care pot fi similare cu ceea ce ați experimentat. Lista din caietul de lucru cu exemple de refuzuri ce au ca scop minimalizarea conflictelor vă permite să obțineți ceea ce vă doriți și, în același timp, să arătați bine în fața colegiilor voștri. Aveți grijă să țineți cont de nivelul de cultură și de stilul de viață al elevilor.

Înainte de a începe, recapitulați pe scurt exemplele din deschiderea activității și subliniați răspunsurile care exprimă hotărâre în cazul scenariilor „răscolitul în cameră” și „prietenului care împrumută pixuri”.

Împărțiți elevii în grupuri de câte cinci pentru a lucra următoarele exemple de situații în care un răspuns hotărât este necesar. Ele ar trebui să fie situații din „viața de zi cu zi” în care este arătată necesitatea de a avea opinii personale. Acordați-le timp pentru a citi cele cinci situații și invitați-i să aducă alte exemple relevante.

1. Sunteți într-o tabără de sport, timp de o săptămână, în timpul vacanței de Paște. În tabără nu există decât un alt prieten de-al tău, în rest doar colegi necunoscuți. Tu și prietenul tău nu fumați. Alți doi colegi pe care i-ați întâlnit vă oferă o țigară. Voi nu vreți să fumați.
2. Tu ești acasă, iar părinții tăi sunt în oraș toată seara. Ei știu că te vor vizita câțiva prieteni pentru a vă uita împreună la un DVD. Unul dintre ei are o sticlă de vin și vrea să o împartă cu voi. Nu vrei ca cineva să bea în casa ta.
3. Ești o fată la ziua de naștere a unui prieten mai mare decât tine. Invitații încep să danseze. Părinții prietenului sunt acasă, dar nu apar. Brusc, ești izolată de cei pe care îi cunoști, iar în jurul tău sunt doar băieți mai mari care au o atitudine și gesturi deranjante. Nu vrei să fii aproape de ei.
4. Un bun prieten are nevoie de bani pentru a plăti o datorie unui coleg de școală de la care a împrumutat 100 de lei. Îți cere să se împrumute de la tine. Știi că nu ți-i va înapoia pentru că a făcut același lucru cu mulți alți prieteni comuni. Deci, vei ezita să-i împrumuți cei 100 de lei.
5. Într-o excursie cu școală aveți două ore de timp liber într-un oraș mare. În grup, nu există decât un bun prieten de-al tău. Fiecare aveți în jur de 50 lei de cheltu-

ială, bani de buzunar. O persoană din grup sugerează să vă petreceți timpul într-un parc de distracții. Tu chiar vrei să-ți petreci timpul prin magazine pentru a cumpăra ceva.

Cereți fiecărei grupe să aleagă o situație dintre cele cinci sau să creeze una nouă. Membrii grupului trebuie să-și împartă rolurile și să încerce să dea cel puțin două răspunsuri hotărâte, respectând în același timp părerile celorlalți. Răspunsurile trebuie să fie autentice și „naturale” pe cât posibil. Fiecare grup va exersa exemple de răspunsuri hotărâte la situația aleasă.

Răspunsurile hotărâte spuse în timpul acestei activități vor fi scrise pe tablă și apoi discutate.

Alternativa: scenariile pot fi jucate de către elevi în funcție de timp și de nivelul de implicare al elevilor în rolurile lor.

3. Reflecțiile individuale

Cereți-le elevilor să completeze următoarele propoziții în caietele lor de lucru:

- Singurul lucru pe care l-am învățat din această lecție este...
- Ce am vrut să spun în lecție, dar nu am avut posibilitatea a fost...
- Un singur lucru pe care mi-l amintesc de la altcineva din timpul lecției este...
- Un lucru care mă surprinde...
- Dacă mai e ceva despre care aș vrea să vorbesc mai multe, am să încerc să vorbesc cu...

Încheiere: 2 minute

Explicați-le elevilor că toată lumea trebuie să-și exerseze hotărârea în răspunsuri. Viața reală este cea mai bună oportunitate de a îmbunătăți aceasta deprindere. Cereți-le elevilor să exerseze răspunsurile hotărâte pe care le-au învățat în această lecție în unele situații reale din următoarele câteva zile.

Concluzii - sinteză

1. Identificarea situațiilor în care poți avea o atitudine hotărâtă
2. Exemple de refuzuri hotărâte
3. Împărțiți în grupuri de câte cinci, fiecare grup își alege o situație și încearcă diferite răspunsuri hotărâte
4. Fiecare grup își arată rezultatele prin scrierea răspunsurilor pe tablă
5. Reflecțiile personale

Vedeta petrecerii

Câteva cuvinte despre lecție

A fi capabil să îți faci și să păstrezi relații poate fi foarte important pentru binele nostru mental sau social. Deseori, tinerii au dificultăți în a se apropia de alții - în special de colegii lor - sau de a iniția relațiile pe care și le-ar dori. Mai mult, adesea ei se simt jenați în timp ce încearcă să-și exprime sau să primească aprecieri. Această lecție oferă oportunitatea de a exersa capacitatea de a relaționa. De exemplu, elevii pot exersa modul de abordare a colegilor la o petrecere, cum să înceapă o conversație, cum să se simtă încrezători într-un mediu nou și cum să depășească jena.

Obiective

Elevii:

- vor experimenta cum să ia contact cu alte persoane
- vor exersa cum să recunoască și să aprecieze pozitiv calitățile altor persoane (feedback pozitiv)
- vor învăța să accepte feedback-ul pozitiv
- vor exersa modalități verbale și nonverbale de a se prezenta și vor reflecta la modul în care acest lucru este făcut

De ce aveți nevoie

- Câte o coală de hârtie groasă (carton) pentru fiecare elev și pentru dvs.
- Ace de siguranță sau bandă adezivă pentru a se agăța cartoanele pe spatele cămașilor sau al tricourilor
- Cardurile cu instrucțiuni / situații pentru piese

Sfaturi pentru desfășurarea lecției

- Citirea informațiilor și instrucțiunilor pieselor din anexă
- Nu uitați că scopul acestei lecții este de a ajuta elevii să facă fața „timidității” și jenei pe care le-ar putea simți. Există posibilitatea ca unii să ezite să participe la piesă, dar îi puteți convinge cu siguranță sau puteți găsi și alte moduri în care aceștia pot fi implicați într-un mod activ!

Lecția 8

Vedeta petrecerii

Uneori dorești să intri cu mai bună încredere în viața ta. 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 avea relații interpersonale.

SITUAȚII DE LA ȘCOALA

Rolul 1: La prânz, ai întâlnit un băiat sau o fată cu care dorești să vorbești, dar nu știi în vorbă. Vrei să-l înveți sau să-l înveți să vorbească în limba.

Ce poți face? Ce poți spune? Ce te alinază trebuie să te simți gândind în momentul în care veți comunica (menține contactul ochilor, vorbește desigur de tare, dar nu exagera, etc.)

Rolul 2: La prânz îți place de o fată sau de un băiat. În timpul pauzei și de la tine în timp ce îl înveți să vorbească în limba. Ce îl alinază? Cum te simți în compania lui sau a ei? Ce te face să te hotărăști dacă să vorbești cu el sau cu ea în timp?

SITUAȚII LA O PETRECERE

Rolul 1: Ești la o petrecere. Nu cunoști pe nimeni și vrei să intri în vorbă cu unul dintre băieți sau fete.

Ce poți face? Ce poți spune? Ce te alinază trebuie să te simți gândind în momentul în care veți vorbi (menține contactul ochilor, vorbește desigur de tare, dar nu exagera, etc.)

Rolul 2: Ești la o petrecere și ai un prieten. O fată sau un băiat pe care nu îl cunoști vine la tine și încearcă să vorbească în limba. Cum îl alinază? Cum te simți în compania lui sau a ei? Ce te face să te simți confortabil și ce nu?

ÎNTREBĂRI ADRESATE ACTORULUI PRINCIPAL:

- Ce și-a gândit în momentul în care a fost abordat?
- Cum ai procedat dacă vorbești?

ÎNTREBĂRI ADRESATE ACTORULUI SECUNDAR:

- Ce și-a gândit în momentul în care a fost abordat?
- Dacă ai observat că ceilalți actori au fost nervoși, ce și-au dat account impresii?
- Cum ai putea să influențezi modul în care ceilalți colegi a jucat?

ÎNTREBĂRI ADRESATE OBSERVATORILOR DIN CLASĂ:

- Când de realitate a fost situația?
- Ce și-a observat?
- Ce cuvinte sau gesturi au exprimat o emoție clară din partea actorului principal?
- Ce și-au spus pentru a cunoaște alții și face?
- Ce și-a observat în ceea ce privește vocea, contactul ochilor și mimica?

Introducere: 5 minute

Începeți cu o revizuire a lecției trecute, despre hotărâre. Întrebări: V-ați gândit la această lecție în timpul săptămânii trecute? Aveți șansa de a exersa comportamentul hotărât sau orice fel de refuz? Există ceva ce ați vrea să spuneți?

Explicați-le elevilor că lecția de azi va merge mai departe în modalitatea de a fi hotărât și de a te simți încrezător în comunicarea cu alții. Dacă vrem să ne facem prieteni, noi toți, trebuie mai întâi să intrăm în contact cu cineva. Uneori, acest lucru nu este așa de ușor. Împreună cu elevii, dați exemple de locuri în care ați putea întâlni oameni. Cum puteți intra în contact cu ei?

Principalele activități: 25 de minute

Elevii vor inventa o scenetă, experimentând ceea ce este important în primul contact cu oamenii. După ce elevii au identificat câteva modalități de a ajunge să cunoască oameni, încearcă apoi unele posibilități de a le transpune în cadrul unei scenete.

Sceneta – pas cu pas

Pasul unu: Prezentați-le elevilor tehnica de a realiza sceneta (așa cum este descrisă în instrucțiunile din anexă). Ați putea sublinia faptul că acesta este un bun prilej de a înfrunta jena pe care cei mai mulți o simt atunci când încercă un nou comportament.

Pasul doi: Descrieți-le situația care urmează să fie jucată. Poate fi o situație descrisă de elevi în prima activitate sau puteți folosi o situație din anexă.

Pasul trei: Distribuți rolurile din cadrul scenetei. Solicitați ajutorul elevilor pentru pregătirea rolurilor. În instrucțiunile din anexă, există un rol activ (al celui care face efortul de a cunoaște pe cineva) și unul pasiv (al celui care este abordat de către ceilalți).

Lecția 8

Doi elevi vor juca situația. Fiecare elev va fi ajutat de trei sau patru colegi (grupul de susținere) pentru a pregăti rolul și pentru a genera idei cu privire la modul în care personajele ar trebui să reacționeze, ce ar putea spune, etc.

Pasul patru: Instruiți „audiența” să observe rolurile jucate de către cei doi elevi și, în special, să observe ce se întâmplă în interacțiunea dintre aceștia. Diferite aspecte ale comportamentului lor pot fi subliniate (de exemplu, contactul vizual, gest, postură, sunet și volum al vorbirii). Reamintiți-le elevilor de curajul colegilor lor de a participa la piesă și de faptul că publicul ar trebui să fie de ajutor. Le pot fi amintite regulile pe care trebuie să le respecte (de exemplu, să nu se râda în timpul scenetei).

Pasul cinci. Începeți piesa și lăsați audiența să reflecteze. Lăsați să se joace piesa pentru câteva minute. Ulterior, actorii vor descrie experiența lor și sentimentele pe care le-au avut în timpul rolurilor, iar audiența își va spune părerea cu privire la ceea ce s-a făcut bine și ce nu s-a făcut bine.

Următoarele întrebări ar putea ajuta în analiza asupra piesei jucate:

Întrebări pentru actorul-activ:

- Ce parere ai despre felul în care ți-ai jucat rolul?
- Ce a fost dificil în apropierea de colegul tău?
- Ce ați face diferit data viitoare?

Întrebări pentru actorul-pasiv:

- Ce ți-a plăcut în modul în care ai fost abordat?
- Ai observat că celălalt jucător a fost nervos? Dacă da, ce anume ți-a dat această impresie?
- Cum ai fi putut să influențezi modul în care celălalt actor a jucat?

Întrebări pentru observatorii din clasă:

- Cât de realistă a fost situația?
- Ce anume ați observat?
- Ce cuvinte, gesturi sau comportament a individualizat în mod clar rolul-activ?
- Ce ați face pentru a cunoaște alți băieți și alte fete?
- Ce ați observat în ceea ce privește vocea, contactul privirilor, mimica?

Pasul șase: Planificarea următoarei părți a piesei: una sau două sugestii concrete sunt extrase din discuții, iar actorii încearcă încă o dată.

Pașii cinci și șase pot fi repetați ori de câte ori este necesar sau posibil (până când actorii și publicul sunt mulțumiți de soluție).

Un posibil transfer în viața reală a comportamentului exersat poate fi discutat pentru la finalul exercitiului.

Încheiere: 20 de minute

Oferirea și primirea complimentelor

Opțiunea unu

Toți elevii și profesorul trebuie să ia câte o bucată de hârtie groasă și să o fixeze pe spatele cămășii sau tricoului. Toata lumea se plimbă prin clasă și scrie câte un compliment pe spatele celorlalți elevi. Fiecare dintre elevi trebuie să adune cel puțin 2-3 complimente pe spate.

După exercițiul, elevii citesc complimentele primite de la colegii lor. După aceea, vor vorbi pe scurt despre modul în care s-au simțit, oferind și primind complimente în același timp.

Notă: Asigurați-vă că toți elevii au unele complimente scrise pe hârtia de pe spatele lor. Dvs., ca profesor, trebuie să participați, de asemenea, dar nu aveți timp pentru a scrie. Observați elevii care participă pasiv și încurajați alți elevi să meargă și să scrie un compliment pe hârtiile de pe spatele acestora.

Opțiunea doi

Dacă această activitate nu este potrivită pentru clasa dvs., deoarece necesită un nivel ridicat de încredere, puteți, de asemenea, să o organizați într-un mod mai structurat. Această a doua opțiune poate fi folosită atunci când sunteți în criză de timp. Elevii se așează în cercuri mici de câte patru cu cardurile lipite pe spate. Oferiți-le aceleași instrucțiuni ca o opțiune în ceea ce privește conținutul exercitiului. Cereți-le să se mute în cadrul cercului lor până când fiecare dintre ei are scrise trei complimente.

Sugerați-le elevilor să lipească de caietele lor de lucru cartonașele cu complimentele primite pentru a le lua acasă și a le arăta familiei.

Întrebări de final: Cum a fost experiența de a oferi și de a primi complimente? V-ați confruntat cu dificultăți? Ce părere aveți despre complimentele pe care le-ați primit?

Concluzii - sinteză

1. Clasa exersează prin intermediul unei piese cum să cunoască alte persoane
2. Discuția condusă de către profesor despre sentimentele pe care le încercăm atunci când intrăm în contact cu ceilalți
3. Elevii oferă și primesc complimentele împreună cu colegii lor.

Drogurile - Informează-te

Câteva cuvinte despre lecție

Nu numai alcoolul și țigările sunt droguri care pot ajunge la elevii dvs. Droguri ilegale ca ecstasy-ul, canabisul sau cocaina intră, de asemenea, în lumea tinerilor care trec peste vârsta de 12 de ani. Medicamentele precum somniferele sau produsele de fortifiere și dopaj sunt, de asemenea, droguri. Nu este posibilă oferirea unor informații exacte cu privire la fiecare dintre aceste substanțe. Dar, elevii trebuie să exerseze cum să interacționeze cu informațiile referitoare la droguri. Acesta este scopul lecției 9.

Obiective

Elevii:

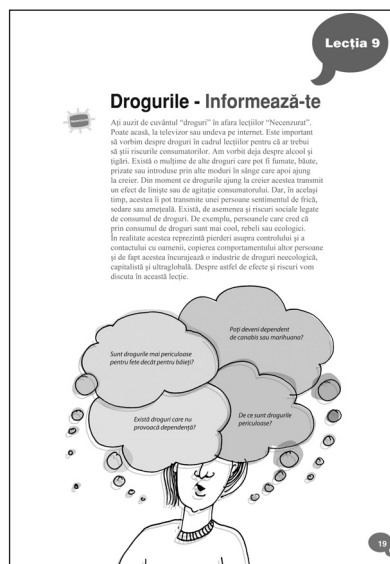
- vor afla efectele și riscurile legate de consumul de droguri
- vor exersa lucrul cu diferite informații referitoare la diferitele tipuri de droguri

De ce aveți nevoie

- Citirea fișelor de informații privind drogurile și a textului din anexă
- Cardurile cu întrebări
- Carduri sau bucăți de hârtie cu calcule simple care au același rezultat (de exemplu, 2×16 și $56 - 24$, 4×10 și $200/5$ etc.) pentru a împărți clasa în perechi

Sfaturi pentru desfășurarea lecției

Puteți să preselectați fișele cu informații sau cartonașele test pe baza propriilor păreri.



Puteți, de asemenea să verificați dacă elevii au pus întrebări în legătură cu aceste subiecte pe parcursul ultimelor lecții. Unele subiecte pot face trimitere la lecțiile de biologie despre corpul uman. Furnizarea de informații în calitate de profesor nu este un scop în sine în această lecție; scopul principal este ca elevii să vorbească în grupuri mici, cu privire la întrebările și răspunsurile lor de pe carduri.

Informațiile conțin foarte multe aspecte biologice și fizice. În timpul de gândire, puteți atrage atenția asupra efectelor sociale, asupra imaginii drogurilor (consumul de droguri nu este considerat „mișto“), asupra efectelor estetice. Îndemnați elevii să privească efectele pe termen lung și nu doar cele pe termen scurt, dar, în același timp, să acorde atenție perspectivei apropiate...

Introducere: 5 minute

Formați perechi prin distribuirea cardurilor cu operațiile matematice. Elevii cu același rezultat rămân împreună. De exemplu, $12 \cdot 8$ și $100 : 25$ formează un cuplu, $98 + 46$ și 12×12 un alt cuplu. Ați pregătit carduri în două culori diferite, astfel încât să se formeze 7 perechi roșii și 7 albastre, de exemplu.

Principalele activități: 35 de minute

Întrebări legate de droguri

Fiecare cuplu roșu se alătură unui cuplu albastru devenind astfel grupuri de câte patru, așezați împreună. Împărțiți cardurile cu întrebări în mod egal între grupurile de 4 elevi. Începeți prima rundă în care cuplul de culoare roșie adresează prima întrebare (de pe cartonaș)

Lecția 9

cuplului albastru. Cuplul albastru reflectează o perioadă de timp asupra întrebării, iar apoi dă răspunsul cuplului roșu, care îl notează pe o foaie. Dacă acesta este corect, se obține un punct.

După aceea, grupul format din cei patru discută de ce răspunsul este corect. La semnalul dvs., vine rândul cuplurilor albastre să adreseze o întrebare, până când toate întrebările au fost adresate pe rând în toate grupurile.

Puteți lăsa elevii să lucreze în propriul lor ritm, fără a ține cont de semnalizările dvs. pentru a trece la următoarea întrebare. Acest lucru va permite o atmosferă mai confortabilă, dar este posibil să rămână un timp foarte scurt pentru discuțiile cu privire la răspunsurile date...

Puteți, de asemenea, să dați doar trei carduri fiecărui cuplu, deoarece aceleași întrebări pot fi tratate în mai multe grupuri, sau puteți sugera schimbarea cardurilor între grupuri.

Evaluarea activității

Identificați cuplurile care au trei, două, unu sau niciun punct și încercați să explicați împreună ce a determinat

răspunsurile lor corecte sau greșite.

Ce fel de informații este ușor să afli?

Unde se pot găsi informații?

Care răspunsuri te-au surprins? Și care întrebări?

Încheiere: 10 minute

Cereți elevilor să lipească pe un perete din clasă foile cu răspunsurile lor.

Identificați și rezumați unele sentimente sau concluzii comune din care elevii au de învățat. De exemplu:

- Medicamentele pot fi, de asemenea, droguri.
- Uneori am avut o idee greșită, dar nu am știut.
- Există efecte pe termen scurt și pe termen lung în domeniul neașteptate.

Concluzii - sinteză

1. Elevii formează cupluri și apoi grupuri de câte patru.
2. În grupuri mici își adresează întrebări pe baza carton-așelor întrebare-răspuns .
3. Profesorul a condus discuțiile pentru a merge mai departe cu activitatea grupurilor.

Lecția 10

Lecția 10

Abilități de a face față problemelor

Între o zi și simți înfrânt și înfrigorat, simți că totul pare să meargă perfect! Accesii sunt zile ușoare. Dar într-o altă zi te vei simți trist sau neagră. Este greu să vorbești despre asta cu alții. Nu poți schimba zilele bune din nou. Dacă, în schimb, ai găsi o cale pentru a face față acestor zile. Prin a povesti altora sau prin alte strategii.

EXEMPLE DE REZOLVARE A PROBLEMELOR:

- Vorbușor despre problema ta și cere ajutor
- Accuși de datorare primite de la persoanele în care ai încredere
- Căminții argumente pro și contra
- Căminții să afle ce cauze au problemele și să poată găsi soluții
- Problemele să afle ce cauze au problemele: nu doar să identifice că este suprat și să cauzele să afle motivul exact suprat.
- Scrie pe o foaie de hârtie situația și apoi creează-ți o listă de soluții.
- Încercă să afle ceea ce te deranjează și să îmbunătățească
- Informarea la persoane încredere mai mult
- Recurșivitate
- Fii activ

Lecția 10

nu am habotie părți tari cineva trebuie să le facă

părțile mele tari pot folosi

Blog-ul lui Mircea

POVESTEA LUI MIRCEA

Mircea începe să scrie pe o foaie lungă și aglomerată. Începe să scrie despre o problemă pe care o are în momentul acesta. El este în camera lui de la primul etaj. Până în seară, în momentul care se apropie în fața casei sale, el îl face cu mâna vechea care îl călăuzea în interiorul casei. Se dă la plimbare prin parcul care este la doar o distanță de Mircea. Mircea nu are nici o idee în ce să se gândească. Aceste minute petrecute în fața ferestrei sunt cele mai triste în comparație cu orice altă zi de care își poate aminti.

Astăzi este marți și pești noi zile va avea loc în viața lui Mircea. O schimbare mare, fapt ce îl frigează foarte mult. Se începe gândește la posibilele soluții. El și-a scris povestea pe un site pe care îl găsește pe internet și cere altui în speranța că cineva are vreo idee bună și îi poate ajuta.

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

Am locuit casa pălăcu cu căști, chiar și drăgonii au fost date pe de la pălăcuți, este marea mea problemă care mă deranjează și mă deranjează. Mă mut în câteva zile într-o casă nouă și într-un alt oraș. Într-un oraș nou, dar cu o stare tristă. Nu prea știu nimic pentru că nu mă pot gândi decât la ce trebuie să fac. Cum să mă mut într-o casă nouă și să am un nou mediu de viață și să mă deranjez?

Drăgul în care nu vreau să mă mut este la 50 de km distanță. Am fost să văd casa nouă, mi-a plăcut și mi-a plăcut. Totuși, sunt să fac bine. Casa este nouă și chiar mai frumoasă decât cea în care locuiesc acum. Dar, sunt îngrijorat că nu va fi în stare să mă ajute. În acest moment am tot ceea ce mi-a dăruit și mi-a făcut bine! Am să-mi fac un cont de pe internet și voi scrie despre problema mea și voi cere ajutor de la cei care știu să mă ajute.

Mă voi muta în fața ferestrei și voi scrie pe o foaie lungă și aglomerată. Am să scriu povestea mea și voi cere ajutor de la cei care știu să mă ajute. Am să scriu povestea mea și voi cere ajutor de la cei care știu să mă ajute.

Vă rog, dați-mi un sfat!

Mircea

Abilități de a face față problemelor

Câteva cuvinte despre lecție

Tinerii ar putea crede că utilizarea drogurilor va genera acceptarea în anumite grupuri sau îi va ajuta să facă față problemelor cu familia sau cu școala. Consumul de droguri doar redirectionează tinerii de la o confruntare directă cu problemele lor personale și școlare. Această lecție va permite elevilor să identifice strategii de adaptare și gestionare a problemelor, care îi pot ajuta să facă față situațiilor dificile. Nu ezitați să punctați sentimentele de nefericire care pot fi declanșate din cauza activității principale – povestea lui Mircea.

Obiective

Elevii:

- vor identifica strategii sănătoase de adaptare la diverse situații
- vor reflecta asupra calităților personale puternice, dar și asupra celor nu atât de puternice
- vor afla că sentimentele negative nu sunt greșite sau periculoase
- vor învăța să facă față slăbiciunilor și constrângerilor într-un mod constructiv

De ce aveți nevoie:

- Povestea lui Mircea
- Caietele de lucru

Sfaturi pentru desfășurarea lecției

Ați putea cere ajutorul unui coleg, pentru a monitoriza și a ajuta elevii în această lecție...

Introducere: 5 minute

Începeți cu o trecere în revistă a efectelor negative generate de consumul de droguri. Există întrebări la care

nu s-a răspuns? Nu insistați cu discuția prea mult, dar luați în considerare părerile elevilor.

Principalele activități: 40 minute

1. Modalități de confruntare cu problemele

Discuția condusă de profesor

1. Discutați despre metodele sănătoase și nesănătoase care se pot utiliza pentru a rezolva problemele. Aduceți în discuție ideea că medicamentele sunt o strategie nesănătoasă de a gestiona problemele, ele „ajutând” doar la uitarea sau la întârzierea rezolvării problemelor. Utilizați următorul text de ajutor pentru facilitarea discuției:
2. Înainte de a începe povestea lui Mircea, aș vrea să vedem ce înseamnă „a face față” și să identificăm câteva exemple. Se lasă câteva minute pentru a se găsi definiții. Definiția oficială: a face față înseamnă încercarea de a depăși problemele și dificultățile care apar.
3. Folosiți un exemplu simplu: Cum ar putea cineva să treacă peste problema sau provocarea de a cânta la pian? Posibile răspunsuri: prin exerciții, prin a cere ajutor, prin a învăța de la un profesor calificat.

Un exemplu mai complex: o durere puternică de cap în fiecare săptămână. Răspunsuri posibile: mai multă odihnă; pastile pentru dureri de cap; mai multă apă; mersul la doctor. Acum, haideți să luăm răspunsul „pastilele pentru dureri de cap”: este bine să le folosiți chiar înainte de a vă durea capul? Dar dacă cineva ar crede că într-o oră va avea o durere de cap, ar trebui să ia pastila pentru a preveni durerea? De ce nu? Asigurați-vă că această informație va fi inclusă în discuție, dacă nu de către elevi, de dvs. ca profesor:



Lecția 10

Pastila este folosită ca medicament pentru a vindeca durerile de cap care există, care a fost simțită. Alcoolul, țigările și alte droguri sunt uneori folosite de oameni pentru a face față unor probleme, în timp ce alte soluții nu sunt folosite.

Acesta este un exemplu de încercare nesănătoasă de a face față problemelor deoarece aceste substanțe nu sunt bune pentru organism și, adesea, medicația de acest tip va împiedica sau va întârzia identificarea rădăcinilor problemei.

În caietele de lucru „NECENZURAT”, există unele exemple de metode sănătoase de a face față problemelor. Sunt strategii generale pentru elevii aflați în diverse situații. Dacă identificați o problemă specifică, aveți posibilitatea să dezvoltați mai multe strategii.

2. Confruntarea cu situații dificile sau constrângeri

O altă categorie de situații cărora trebuie să le faceți față într-un mod sănătos sunt propriile temeri. Este posibil să îți placă faptul că ai crescut înalt, dar dacă te răsgândești acest lucru nu se poate schimba, să devii din nou scund. A face față situațiilor nu este doar temporar, ci există lucruri pe care s-ar putea să nu fii în stare să le schimbi. Exemple: Vezi tabelul necompletat din caietul de lucru.

Părți nu atât de puternice - trebuie să le faci față	Părți puternice
ești timid	ai atitudine pozitivă
ai probleme de concentrare sau de învățare	ești sociabil
ai o problemă fizică mare sau mică	ai răbdare
nu i-ai cunoscut pe mama sau pe tata	ai încredere în tine
ești dependent	ești un bun ascultător
ești deseori singur acasă	comunici bine și activ

3. Povestea lui Mircea

a) se va citi un text în care Mircea (anexă), personajul principal, are nevoie să identifice modalități de a face față la mutarea într-un alt oraș și la o școală nouă.

b) după citirea poveștii, oferiți-le elevilor posibilitatea de a pune întrebări sau de a avea reacții imediate la poveste (sunt recunoscute sentimentele prin care trece Mircea?).

- Ce găsește Mircea dificil în această mutare?
- Ce poate fi pozitiv cu privire la mutare?
- Are Mircea anumite părți puternice, care îl pot ajuta?
- Ce ați face în situația lui Mircea?

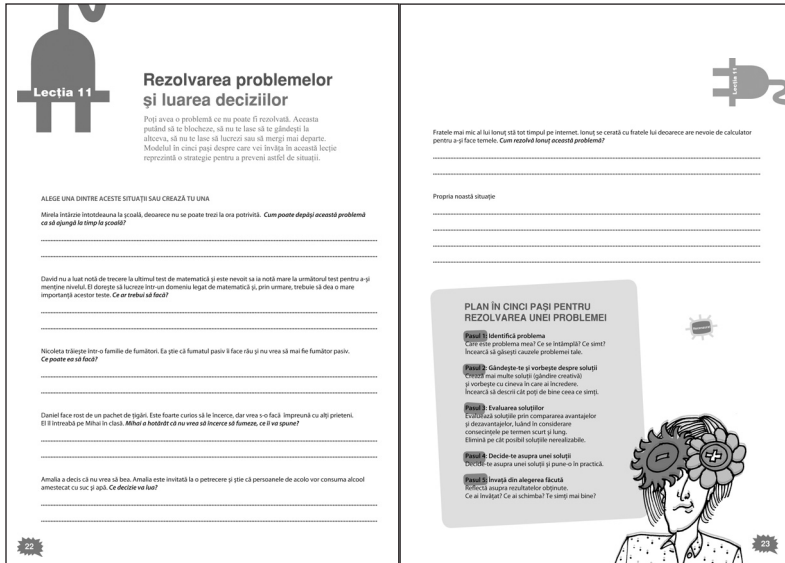
c) Folosind caietele de lucru „NECENZURAT”, organizați elevii în grupuri de câte trei sau patru pentru a scrie răspunsuri cu sfaturi pentru Mircea. Sfaturile pot include unele dintre metodele sănătoase de a face față problemelor. Încurajați lucrul în echipă în cadrul grupurilor de discuție.

Încheiere: 5 minute

Dacă timpul permite: Schimb de scrisori cu alte grupuri pentru a determina modul în care au fost realizate răspunsurile.

Concluzii - sinteză

1. Exersarea abilităților de ascultare
2. Discutarea despre strategii sănătoase de a face față problemelor
3. Citirea poveștii despre mutarea într-un alt oraș și schimbarea școlii
4. Scrierea unor sfaturi care să îl ajute pe Mircea să facă față situației
5. Descoperirea părților puternice și mai puțin puternice



Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor

Introducere: 5 minute

Câteva cuvinte despre lecție

Tinerii care folosesc droguri își dezvoltă convingeri neobișnuite care afectează abilități sănătoase de rezolvare a problemelor. De fapt, un studiu a demonstrat că cei care consumă alcool au dificultăți în a-și rezolva problemele. Această lecție va permite elevilor să exerseze abilitatea de a rezolva probleme, folosind un model format din cinci pași.

Obiective

Elevii:

- vor exersa un model de rezolvare a problemelor personale
- vor decoperi gândirea creativă
- vor exersa puterea de a se opri, de a se calma și de a gândi atunci când au o problemă, în loc să reacționeze impulsiv
- vor face diferența între efectele pe termen lung și cele pe termen scurt ale diferitelor acțiuni / soluții pozitive identificate.

De ce aveți nevoie

- O coală de hârtie pe care să fie scris „modelul în cinci pași”.
- Câte o bucată de hârtie (format A4) pentru fiecare elev
- Scenariul din anexă fotocopiata.
- Caietul de lucru „NECENZURAT”.

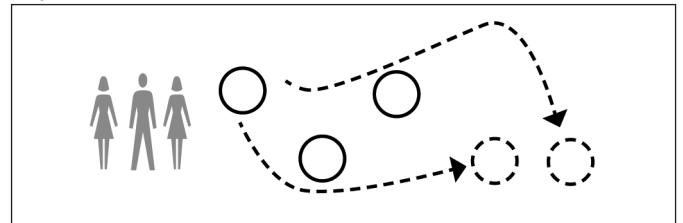
Sfaturi pentru desfășurarea lecției

Asigurați-vă că există suficient spațiu (aproximativ cinci metri) pentru Aventura Amazon

Începeți cu o recapitulare a lecției trecute. Au folosit elevii metode sănătoase de gestionare a problemelor săptămâna trecută? Există întrebări la care să răspundem astăzi sau în următoarele lecții? Nu insistați cu discuția, dar țineți cont de părerea elevilor.

1. AVENTURA AMAZON

Notă: Această activitate va funcționa doar dacă există loc! Se lasă un spațiu de aproximativ cinci metri. Împărțiți clasa în grupuri de câte trei. Asigurați-vă că fiecare elev are o câte o bucată de hârtie. Toți elevii trebuie să înceapă de pe o parte a spațiului de 5 metri. Folosind bucățile de hârtie drept „bucăți plutitoare de lemn”, echipele trebuie să lucreze împreună pentru a traversa în siguranță cei 5 metri de „iaz”, fără a atinge podeaua. Elevii trebuie să aibă ambele picioare pe o singură bucată de hârtie, să meargă înainte și înapoi de la început până la sfârșit și să fie creativi. Chiar dacă doar un membru al echipei atinge podeaua, întreaga echipă o ia de la început.



2. PROBLEME ÎN FAMILIE:

Stați împreună cu elevii și discutați o problemă tipică: un elev vrea un telefon mobil, dar părinții spun nu. Spuneți-le elevilor că veți încerca împreună să rezolvați această problemă și că există diferite moduri pentru a face acest lucru.

Lecția 11

Activitățile principale: 30 de minute

Discuție condusă de profesor. Prezentarea modelului de „Cinci pași pentru rezolvarea unei probleme”. Acest model este, de asemenea, prezentat în caietele de lucru. Aplicați acest sistem, pas cu pas, pentru a rezolva problema telefonului mobil și problema „Aventurii Amazon” dată în deschiderea lecției. Puteți, de asemenea, să luați un alt exemplu care este relevant pentru elevi. Atenție, însă, dacă luați drept exemplu o situație care a avut loc în cadrul grupului, ar putea exista reacții ale unor elevi care au luat-o ca pe ceva personal.

Planul în cinci pași pentru a rezolva o problemă

Pasul 1: Identificați problema

Care este problema mea? Ce se întâmplă? Ce simt? (încercați să împiedicați reacțiile sau comportamentele impulsive) și încercați să identificați cauzele problemelor.

Pasul 2: Gândiți-vă și vorbiți despre soluții

Găsiți mai multe soluții (gândire creativă) inclusiv discuții cu cineva în care aveți încredere. Încercați să descrieți cât mai bine posibil cum vă simțiți.

Pasul 3: Evaluarea soluțiilor

Evaluarea soluțiilor prin compararea avantajelor și a dezavantajelor și luând în considerare consecințele pe termen scurt și lung. Eliminați soluțiile mai puțin fezabile din punctul de vedere al acestei evaluări.

Pasul 4: Decizia adoptării unei soluții

Decideți asupra unei soluții și acționați conform ei.

Pasul 5: Evaluarea efectului soluției

Reflecțați asupra rezultatelor soluției alese. Ce ați învățat? Ce ați schimbat? Vă simțiți mai bine?

Grupul de lucru

Elevii vor lucra în aceleași grupuri de câte trei. Utilizarea modelului în cinci pași, pentru a permite grupurilor să găsească soluții la două dintre aceste probleme. Grupurile pot lucra la aceeași problemă. Monitorizați grupurile, pentru a vedea dacă acestea utilizează în mod eficient modelul.

Exemple (se regăsesc, de asemenea, în caietele de lucru):

- Monica este întotdeauna în întârziere la școală pentru că doarme după ce sună ceasul. Cum poate să depășească această problemă pentru a ajunge la timp la școală?
- Victor a luat nota 4 la ultimul test de „mate” și pentru a-și menține media trebuie să ia notă de trecere la următorul. El și-a stabilit un obiectiv să lucreze la matematică și, prin urmare, să acorde o importanță fiecărui test. Ce trebuie să facă?
- Părinții Monicăi fumează în permanență acasă. Ea știe că nu este bine să inspire fum și nu vrea să continue să respire aerul de acasă. Ce poate face?
- Bogdan are un pachet de țigări. Este foarte curios să încerce, dar vrea ca și alții să încerce odată cu el. El îi cere, printre alții, și lui Vlad să încerce cu el. Vlad a decis că el nu vrea să încerce. Ce-ar trebui să facă?
- Mihaela a pierdut cheile de la casa ei, iar părinții ei vin acasă abia după 16:30. Ea își dă seama în mijlocul orei, la aproximativ ora 10:00. Ce ar trebui să facă?
- Oana a decis că nu vrea să bea la o petrecere unde știe că oamenii vor consuma alcool amestecat cu suc. Ce ar trebui să facă?
- Fratele mai mic a lui Cosmin stă de foarte mult timp pe Internet. Cosmin are nevoie să folosească computerul familiei pentru a-și face temele. Cum rezolvă Cosmin această problemă?

Dacă timpul permite: revizuiți împreună scenariile și discutați despre modul în care grupurile au rezolvat problemele.

Încheiere: 5 minute

Cereți-le elevilor să continue să exerseze modelul în cinci pași pentru a rezolva problema și în afara școlii. Notați în caietele de lucru „NECENZURAT” exemplele în care sunt enumerate modelele în cinci pași.

Notă: Așa cum ați recomandat elevilor să exerseze tehnica celor 5 pași în afara școlii, ar trebui, de asemenea, să le sugerați să folosească această tehnică ori de câte ori apar probleme în clasă. Este important să le explicați că această tehnică s-ar putea să nu dea rezultate de fiecare dată. Anunțați că data viitoare or să povestească experiențele lor în care au folosit această tehnică.

Concluzii - sinteză

1. Încălzirea cu un exercitiu în echipă de rezolvare a problemelor.
2. Elevii învață modelul în cinci pași de rezolvare a problemelor.
3. Elevii aplică modelul pe o problemă concretă (de exemplu, problema indicată în deschiderea lecției).
4. Se exersează modelul.
5. Se discută soluții pentru diferite probleme.

Lecția 12

Stabilirea obiectivelor

Vizionul reprezintă altă ceea ce dorești să faci că și ce vezi să devii. Vizionul tău nu se rezumă numai la profesia pe care o vrei ci și la abilitatea ta și la relațiile cu oamenii din jurul tău. La sfârșitul lecțiilor „Necenzurat”, doream 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:
„Ce lucru pe care vreau să îl 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.

Pașul unu: _____

Pașul doi: _____

Pașul trei: _____

Cum ar putea sta dogurile în cale atingerii acestui obiectiv? (Sau m-ar putea ajuta?) _____

EVALUAREA LECTIILOR

Uită-te înapoi la lecția 1 și revizuește-ți obiectivele impuse pentru acest program. Care s-au îndeplinit obiectivele?

Da, pentru că _____

Nu, pentru că _____

CE AM ÎNVĂȚAT DIN LECTIILE NECENZURAT

Ce mă poate ajuta _____

Ce pot face, acasă sau în altă parte _____

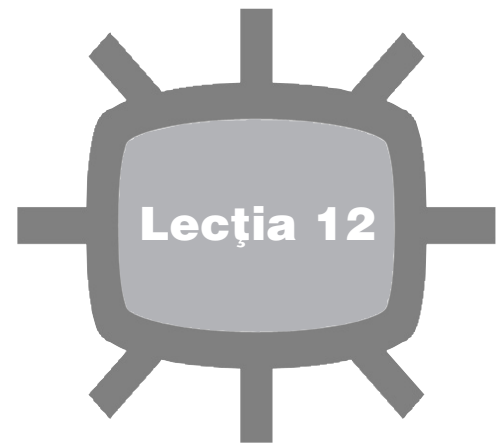
Ce aș vrea să îmbunătățesc la mine _____

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:



Stabilirea obiectivelor

Câteva cuvinte despre lecție

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care tinerii trebuie să-l învețe este cum să-și stabilească obiectivele în viața lor și să găsească modalități pentru realizarea acestora. Adolescenții adesea își stabilesc obiective nerealiste deoarece nu includ țelurile pe termen lung în obiectivele pe termen scurt. De asemenea, lecția se referă la ceea ce așteaptă colegii din grupul lui/ei de la el/ea (convingeri, păreri), ceea ce i se pare important (clarificarea valorilor) și coerența acestor valori și convingeri. În plus, deoarece aceasta este ultima lecție „NECENZURAT”, va exista o perioadă de timp recomandată pentru a încheia programul și pentru a-l evalua.

Obiective

Elevii:

- vor exersa împărțirea obiectivelor pe termen lung și scurt.
- vor reflecta asupra oportunităților și vor aplica ceea ce au învățat într-un context personal.
- vor evalua punctele forte și punctele slabe ale procesului de predare a programului „NECENZURAT”.
- vor încheia programul.

Ce aveți nevoie

- caietele de lucru ale elevilor
- un poster mare lipit pe perete pentru a scrie pe el
- să elaboreze o scurtă reflecție asupra modului în care elevii au participat la program.
- mici bucăți de hârtie cu câte un număr scris pe ele și elevii împărțiți în grupuri de câte patru sau cinci

Sfaturi pentru desfășurarea lecției

- pregătiți câteva exemple de obiective pe termen lung și scurt pe care să le scrieți pe poster

- împărțiți elevii în grupuri mici
- pregătiți formularele de închiere a programului „NECENZURAT”

Introducere: 5 minute

Începeți cu o revizuire a lecției trecute, mai exact despre ce a fost vorba. Au recunoscut elevii ceea ce au învățat săptămâna trecută în viața lor de zi cu zi? Nu insistați cu discuția, dar țineți cont de părerea elevilor.

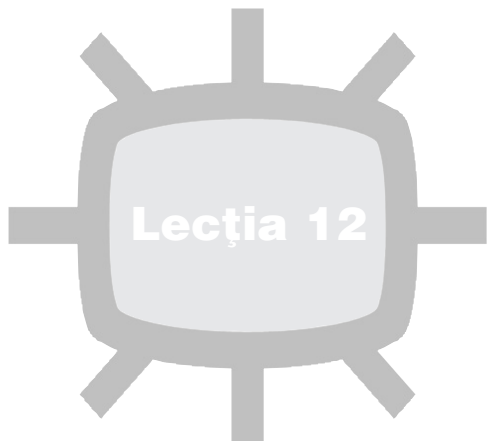
Discuția condusă de către profesor; reamintiți-le elevilor că aceasta este ultima lecție „NECENZURAT” și că va trebui să încheiați programul.

Azi vă veți concentra pe stabilirea obiectivelor în viață și veți discuta în grupuri cum să atingeți obiectivele pe termen lung, gândindu-vă la pașii pe care îi aveți de făcut în acest sens – obiectivele pe termen scurt. Termen lung, în acest caz, înseamnă o perioadă de timp mai mare de o lună. Exemple de obiective pe termen lung: de a face parte dintr-un club sportiv, de a cânta mai bine la chitară, de a avea o relație mai bună cu un anumit prieten, părinte, frate sau soră, de a merge în vacanță, de a continua să nu fii fumător, de a te distra fără să consumi droguri, de a rămâne conștient față de problemele ecologice, de a avea succes în meseria ta etc.

Exemple de obiective pe termen scurt pentru alegerea „cântatului la chitară”: căutarea informațiilor despre cum se cântă la chitară, exersarea împreună cu un prieten, soluții cum să îți permiți să cumperi o chitară.

Un scop personal

Instruiți elevii să își stabilească un scop personal pe care să-l noteze în caietul de lucru „NECENZURAT” și, ulterior, să-l discute cu unii dintre colegii lor.



Activitățile principale: 25 de minute

Împărțiți clasa în grupuri de câte 4 sau 5 elevi: fiecare elev trebuie să ia o bucată mică de hârtie cu un număr pe ea dintr-un bol. Se uită la numărul său și îl pune deoparte. Mai întâi, arătați-le cum funcționează jocul. Nimeni nu vorbește de acum înainte. Cum întâlnești pe cineva, dacă numărul tău este de 3, dai mâna de trei ori. Dar, în cazul în care celălalt are numărul 5, trebuie să dai mâna de alte 5 ori. Fără să vorbiți, mergeți de la o persoană la alta, până când găsiți pe altcineva cu același număr. Rămâneți împreună și apoi continuați să căutați alți membri cu același număr. La pregătirea bucăților de hârtie, săriți peste cifra 1 ca fiind prea evidentă. Celelalte numere trebuie să se regăsească fiecare pe 4 sau 5 bucăți de hârtie, pentru a se forma grupuri de elevi. De exemplu, dacă sunt 27 de elevi în clasă, veți avea 27 de bucăți de hârtie astfel: 4 cu numărul 2, 4 cu numărul 3, 4 cu numărul 4, 5 cu numărul 4, 5 cu numărul 6 și 5 cu numărul 7.

Lucrul în grupuri mici – obiectivele pe termen scurt

Așezați copiii în grupuri mici astfel încât să poată discuta despre obiectivele lor. Fiecare membru al grupului își prezintă obiectivul său pe termen lung și, cu ajutorul grupului încearcă să identifice cel puțin trei etape, obiective pe termen scurt care trebuie puse în aplicare în scopul de a-și atinge obiectivul.

Grupul își va alege un exemplu pentru a-l prezenta în clasă. Pentru diversificare și amuzament, dacă timpul vă permite, se pot prezenta un obiectiv realist și unul fantastic.

Raport în clasă

După ce elevii au terminat, profesorul colectează câte un exemplu de la fiecare grup și îl scrie pe tablă. Se discută în clasă dacă obiectivele pe termen scurt sunt de folos pentru a atinge obiectivul pe termen lung și se discută de legătura cu drogurile.

Încheiere: 10 minute

Evaluarea individuală a programului „NECENZURAT“ Cereți-le elevilor să finalizeze evaluările din caietele de lucru „NECENZURAT“, urmând ca apoi să le adunați și să le evaluați.

După evaluările individuale, cereți fiecărui elev să scrie un cuvânt pe tablă care să reprezinte modul în care s-a simțit la aceste ore.

Încheierea cu o notiță în caietele de lucru

Rugați fiecare elev să facă schimb de caiet cu un alt elev. Aceștia vor scrie câteva cuvinte de „la revedere“ lecțiilor „NECENZURAT“. Profesorul încheie lecțiile spunând ce părere și-a făcut cu privire la clasa respectivă pe parcursul orelor.

Concluzii - sinteză

1. Elevii își setează individual obiective pe termen lung.
2. Organizați în grupuri mici, fac schimb de păreri asupra răspunsurilor lor, identifică obiectivele pe termen scurt pentru fiecare exemplu în parte și fac legătura între îndeplinirea lor și consumul de droguri.
3. Un exemplu din fiecare grup este scris pe poster.
4. Evaluarea individuală a programului „NECENZURAT“.
5. O activitate de încheiere pentru tot grupul.

Partea a treia: anexe

INSTRUCȚIUNI PENTRU DESFĂȘURAREA SCENETELOR	40
Pași pentru punerea în aplicare a unei scenete	40
Câteva sugestii pentru implementarea rolurilor	41
Energizante	41
Salut! Salut!	41
Jonglează	41
Nume și adjective	42
Potrivești cartonașele	42
Spațiul din dreapta mea	42
Cine este liderul?	42
Cine ești tu?	42
Leii	42
Clipitorul care adoarme	42
Soarele strălucește pe... ..	42
Nuca de cocos	42
Cine sunt eu?	42
Grupul de statui	42
Fugi la locul tău	43
Jocul bananei	43
Plimbare cu taxiul	43
Salată de fructe	43
Prrr și Pucutu	43
În pas de dans pe hârtie	43
Flux/Reflux	43
Vecinul din dreapta mea	43
Fișe de informații pentru profesor privind drogurile	44
INFORMAȚII PENTRU PROFESOR PRIVIND DROGURILE	
Întrebări pentru lecția 9 privind drogurile	49
Întrebări generale privind drogurile	52
Întrebări cu privire la drogurile inhalante	52
Întrebări despre alcool și băuturi alcoolice	52
Întrebări cu privire la consumul de cannabis	54
Întrebări cu privire la drogurile de petrecere	55
Întrebări cu privire la cocaină	56
Întrebări cu privire la heroină	57
BIBLIOGRAFIE	58

Instrucțiuni pentru desfășurarea scenetelor

Pe parcursul scenetelor, situațiile create vor fi scoase din realitate și puse într-un alt context. Scenetele de acest gen pot fi utile pentru a analiza comportamentele specifice (o perspectivă mai „diagnosticată”) sau pentru a încerca noi comportamente.

Elevii care nu sunt implicați activ în piese (de exemplu „audiența”) au rolul de observator. Aceștia au atât rolul de a oferi un feedback constructiv, cât și de a învăța prin a observa actorii („modelarea”). Profesorul ar trebui să aibă funcția de moderator sau de „regizor” fiind responsabil cu planificarea, realizarea și evaluarea scenetei.

O cerință de bază pentru desfășurarea scenetelor este existența unui climat deschis și cald în cadrul clasei. Ele trebuie să se desfășoare doar în momentul în care elevii și profesorul se simt confortabil să le pună în scenă.

Pași pentru punerea în aplicare a unei scenete

Pasul 1. Prezentarea tehnicii și stabilirea regulilor

Este important ca toți participanții să aibă o idee clară despre sceneta jucată și să fie de acord asupra unor reguli de bază, pentru a lucra împreună într-un mod structurat. Scrierea regulilor pe un poster sau pe tablă poate fi utilă pentru a le reține mai ușor.

Câteva exemple de reguli pentru audiență:

- ne așezăm în liniște
- vom observa actorii cu atenție
- nu distragem atenția actorilor râzând sau deranjând

Pasul 2. Alegeți subiectul pentru scenetă

Subiectul se poate stabili ca fiind o situație concretă și ar trebui să fie descris în detaliu (de exemplu: Radu este la o întâlnire cu Paul, după-amiaza. Paul tocmai s-a apucat de fumat și îi oferă lui Radu o țigară. Dar Radu nu vrea să fumeze și își dorește atât să reziste propunerii, cât și să-și păstreze prietenia).

Pasul 3. Găsirea unor soluții diferite

Mai multe modalități de abordare a subiectului sunt adunate. Metoda de a găsi împreună soluții este utilă în această etapă (de exemplu, adunarea tuturor ideilor fără a le cenzuraș se iau în considerare, de asemenea, ideile ciudate sau „nebunești”, obținând astfel o serie de idei diferite și foarte creative).

Pasul 4. Alocați rolurile actorilor

Tuturor actorilor necesari pentru a juca în scenetă le sunt atribuite rolurile.

Pasul 5. Hotărâți-vă cu privire la o țintă și la o cale de a ajunge la ea (alegerea „scenariului”)

Elevii decid împreună care comportament ar trebui să fie jucat în scenetă. Este important, pe cât este posibil, ca formularea comportamentului să fie concretă (de exemplu: ce cuvinte a spus Radu, în detaliu? Cum și-a exprimat el intenția? Care a fost reacția lui Paul și a lui Cosmin?). În acest scop, este important să alegeți un comportament realist și ușor de interpretat. Mai mult, scena respectivă nu trebuie să dureze mai mult de câteva minute.

Pasul 6. Distribuți rolurile observatorilor / audienței

Celalalți elevi primesc instrucțiuni pentru a observa interpretarea. Diferite aspecte ale comportamentului pot fi evidențiate (de exemplu, contactul vizual, gesturile, postura). Regulile care trebuie respectate de audiență (de exemplu, să nu se râdă) ar trebui să fie amintite.

Pasul 7. Prima încercare de joc este observată și evaluată

După ce primul tur de roluri se termină, actorii vor descrie sentimentele și experiența lor din timpul interpretării. Acest pas poate fi asistat de către profesor, de exemplu: „Ce ai simțit atunci când Paul ți-a zis că ești laș?”, în timp ce publicul își spune părerea cu privire la îndeplinirea rolurilor.

Reguli importante pentru furnizarea de feedback

Se cere numai un feedback constructiv și pozitiv. Feedback-ul trebuie:

- să fie descriptiv (nu de interpretare sau de evaluare)
- să fie concret și referitor la comportamentul observabil (nu la nivel global, de impresii sau trăsăturile actorului)
- să nu necesite prea mult efort din partea actorilor (cantitativ și calitativ)

Feedback-ul pozitiv este o cerință esențială pentru modificarea comportamentelor pe termen lung. Comentariile negative trebuie evitate în totalitate. Sunt adecvate sugestiile constructive și nu criticile („ai putea încerca să vorbești un pic mai tare în următoarea rundă” în loc de „nu pot auzi nimic din ceea ce spui”).

Pasul 8. Planificarea următoarei scenete

Se dau una sau două sugestii concrete care sunt extrase din procesul de observație a interpretării scenetei.

Pasul 9. Următoarea interpretare și evaluarea acesteia

Următoarea tură este modificată conform observațiilor. După aceea, evaluarea se face în același mod ca în cazul primei interpretări. Ultimii trei pași pot fi repetați ori de câte ori este necesar sau posibil (până când actorii și publicul sunt mulțumiți de soluție). La final poate fi discutat posibilul transfer al comportamentului interpretat în piesă în situații concrete de viață.

Câteva sugestii pentru implementarea rolurilor

a. Situațiile selectate ar trebui să fie clasificate pe categorii de dificultate. Începeți cu cele ușoare (de exemplu, situațiile cunoscute crează actorilor mai puțină anxietate)

b. Actorii trebuie să își formuleze propriile interpretări, iar profesorul să ajute doar dacă este necesar (de exemplu, prin întrebarea „Cum vrei să exprimi asta?“). Actorii trebuie să exprime în propriile cuvinte ceea ce doresc să transmită („auto instruire“).

c. În cazul în care unul dintre actori se blochează, profesorul poate ajuta dând sugestii („ai putea să-l întreb dacă...“), să încurajeze („da, a fost bine, du-te mai departe“) sau să reamintească acordurile inițiale („te-ai decis să spui...“).

d. Este important ca toată lumea să privească rolul ca pe o situație de a învăța. De exemplu, nu este necesar ca totul să fie perfect și să se ascundă greșelile, dar modificările și îmbunătățirile trebuie să existe sub îndrumarea „regizorului“. Mai mult decât atât, ar trebui să fie subliniat că actorii joacă un rol și nu acesta este comportamentul lor adevărat. Acest lucru poate fi sprijinit prin separarea „scenei“ de contextul normal al clasei (de exemplu, actorii ar trebui să părăsească scena pentru a avea discuții referitoare la următoarele interpretări).

e. Elevii care nu vor să joace un anumit rol nu trebuie să fie forțați, deoarece acest lucru ar putea declanșa anxietate sau opoziție din partea lor. Acești elevi pot fi integrați prin atribuirea unor sarcini speciale, cum ar fi observarea actorilor.

f. Datorită incertitudinii și scepticismului față de rolul jucat, ar fi util ca această tehnică să fie introdusă treptat pentru a diminua atitudinea sceptică. La început, ați putea interpreta anumite scene sau povestiri cunoscute din literatură și nu situații din viața de zi cu zi.

g. Un alt posibil pas pregător îl reprezintă scurtele exerciții de genul: „Ce-ai spune dacă...“. Elevii stau într-un cerc. Un elev adresează întrebarea și aruncă o minge la cineva din cerc. Acest elev reacționează spontan și dă răspunsul necesar. Ulterior, el aruncă mingea la altcineva. După strângerea mai multor reacții, o nouă situație este dată. Exemple de situații ar fi:

- Sunteți în picioare la o coadă într-un supermarket și cineva vă împinge în față.
- Sunteți în cinematograful și două persoane din față vorbesc în continuu.
- Sunteți în autobuz și este foarte cald.

Energizante

Propunerile următoare de „energizante“ vă pot ajuta să încurajați cooperarea în activitățile din clasă. Ele completează programul „NECENZURAT“.

Salut! Salut!

Participanții stau în cerc. O persoană se plimbea în jurul cercului și bate pe unul dintre colegi pe umăr. Aceasta se plimbă în sens invers, până când îl întâlnește pe colegul care l-a bătut pe umăr. Se strigă de trei ori pe nume, în timp ce continuă să meargă fiecare în direcții opuse, până când unul dintre ei ajunge la locul gol. Cel care pierde se plimbă de jur împrejur în partea exterioară a cercului, și așa mai departe, până când toată lumea merge câte o tură în jurul cercului.

Jonglatul

Toată lumea stă într-un cerc aproape. (În cazul în care grupul este foarte mare, se pot face două cercuri.) Facilitatorul începe prin a spune numele cuiva din cerc și apoi aruncă mingea spre el sau ea. Această persoană face la fel: strigă numele altcuiva și apoi aruncă mingea. După ce a aruncat mingea, își pune mâinile sus, astfel încât ceilalți să știe că deja a primit o minge. Atunci când toată lumea a mers o tură, repetați exercițiul în aceeași ordine, inclusiv strigarea numelor. Facilitatorul introduce în joc mai multe mingi, astfel încât să existe întotdeauna patru-cinci mingi aruncate în același timp, urmând modelul prestabilit.

Nume și adjective

Participanții se gândesc la un adjectiv pentru a descrie modul în care se simt. Adjectivul trebuie să înceapă cu aceeași literă ca numele lor, de exemplu: „Sunt Flori și sunt fericită” sau „Mă cheamă Ana și sunt agitată”. De asemenea, ei pot mima o acțiune care să descrie adjectivul respectiv.

Potriviți cartonașele

Facilitatorul alege câteva sintagme cunoscute și scrie jumătate din fiecare pe câte-o bucată de hârtie. De exemplu, se scrie „La mulți” pe o bucată de hârtie și „Ani” pe o alta (numărul de bucăți de hârtie ar trebui să se potrivească cu numărul de participanți din cadrul grupului). Îndoiiți bucățile de hârtie și puneți-le într-o pălărie. Fiecare participant ia o bucată de hârtie din pălărie și încearcă să găsească un alt membru cu jumătatea sintagmei lui.

Spațiul din dreapta mea

Participanții sunt așezați pe scaune în cerc. Aveți grijă ca un loc să rămână gol. Rugați elevul din stânga scaunului liber să spună: „Mi-ar plăcea să vină Lili și să stea în dreapta mea”. Lili se mută, iar acum, scaunul ei este gol. Elevul de lângă scaunul gol invită un alt coleg folosind aceeași propoziție: „Mi-as dori să vină... și stea în dreapta”. Continuă până când fiecare membru al grupului se mută o singură dată.

Cine este liderul?

Grupul stă în cerc. O persoană părăsește sala. Grupul va alege un lider al cărui rol va fi să facă diferite mișcări care vor fi copiate de către ceilalți. De exemplu, atingeți picioarele, trage-te de păr sau atingeți nasul. După ce persoana care a plecat se întoarce în clasă, observă grupul și ghicește cine este liderul. Se repetă acest lucru de câteva ori.

Cine ești tu?

Găsiți un voluntar care să părăsească sala. În timp ce voluntarul este afară, restul participanților decid o ocupație pentru el, cum ar fi un șofer sau pescar. Când voluntarul revine, restul participanților mimează activități legate de profesia aleasă. Voluntarul trebuie să ghicească despre ce ocupație este vorba.

Leii

Împărțiți participanții în perechi și așezați-i într-un cerc. Puneți scaune în cerc, astfel încât doar o pereche să nu

aibă scaun. Fiecare pereche decide în secret ce tip de animal sunt, în afară de lei. Cei doi participanți fără scaune sunt elefanți. Ei se plimba în jurul cercului și spun diferite numele de animale. Ori de câte ori ghicesc, animalele numite se ridică și merg în spatele elefanților, mimând o „plimbare”. Aceasta va continua până când elefanții ghicesc toate perechile de animale. Apoi, zic „Leii!”, iar toate perechile trec la locurile lor. Perechea fără scaune devine perechea de elefanți pentru următoarea rundă.

Clipitorul care adoarme

Înainte de a începe jocul, un voluntar iese din încăperea și din grupul rămas, moderatorul alege discret un „Clipitor”, pe cât posibil fără ca ceilalți să-ți dea seama. Explicați grupului faptul că acesta îi poate face pe ceilalți să adoarmă doar prin a clipi. Puteți clipi doar dacă ați primit instrucțiuni clare. Apoi toată lumea se va plimba de jur împrejur prin cameră în direcții diferite, păstrând contactul vizual cu toți ceilalți. Dacă cineva se întâlnește cu „clipitorul” trebuie să adoarmă pe podea sau pe un articol de mobilier. Scopul este ca voluntarul să ghicească cine este „Clipitorul”. Când el/ea ghicește, „clipitorul” devine voluntar și altcineva „clipitor”.

Soarele strălucește pe...

Participanții stau într-un cerc închis cu o persoană în mijloc. Toată lumea stă jos, mai puțin cel din mijloc. Persoana din mijloc spune: „Soarele strălucește pe...” și un nume de atribut, o culoare sau o piesă de îmbrăcăminte pe care cineva din grup o are. De exemplu, „... pe toate tricourile albastre!”, „... pe toți ochii căprui!” sau „... pe toate șosetele scurte!”. Toți cei care aparțin grupului trebuie să schimbe locul pe scaun între ei. Persoana din mijloc, de asemenea, încearcă să ocupe un loc. Persoana care rămâne în mijloc continuă următoarea tură de „soarele strălucește pe...”.

Nuca de cocos

Arătați-le elevilor cum puteți mima pe litere „cocos” utilizând gesturi și mișcări ale corpului. Toți participanții încearcă asta împreună. Căutați împreună și alte cuvinte ușor de „identificat”. Acum toată lumea încearcă să își scrie propriul nume. Încercați câteva nume. În funcție de timpul disponibil: încercați să mimați doar cu o mână sau, prin fraze scurte scrise în aer.

Cine sunt eu?

Distribuiți carduri cu numele unor persoane celebre (staruri TV, politicieni sau alte celebrități). Fiecare elev lipește câte un cartonaș pe spatele unui alt elev, fără

să-i arate acestuia cine este. Apoi, instruiți participanții să se plimbe prin clasă, și să pună întrebări pentru a afla care este celebritatea de pe spatele lor. Răspunsurile pot fi doar de tipul da sau nu. Jocul continuă până când toată lumea a aflat care este celebritatea de pe spatele său.

Grupul de statui

Rugați copiii să se plimbe prin cameră, mișcând ușor din cap și gât. După o scurtă perioadă de timp, strigați un anumit cuvânt. Grupul trebuie să ia forma unei statui care să descrie cuvântul respectiv. De exemplu, facilitatorul strigă „Pace”. Toți participanții trebuie să adopte instantaneu, fără să vorbească, poziții care să sugereze cuvântul „pace”. Repetați exercițiul de mai multe ori.

Fugi la locul tău

Puneți pe toată lumea să își aleagă un loc special în clasă. Începe jocul, fiecare stând pe locul ales. Instruiți copiii să se plimbe prin cameră și să se agite, de exemplu, să țopăie, spunând „Bună ziua!” la toată lumea care poartă albastru sau să meargă cu spatele. Când facilitatorul spune „Stop”, toată lumea trebuie să ajungă la locul pe care a stat inițial. Persoana care ajunge la locul său primul este următorul lider și poate da instrucțiuni grupului.

Jocul bananei

O banană sau orice alt obiect, cum ar fi o grămadă de chei este ales. Participanții stau în cerc cu mâinile la spate, foarte aproape unii de ceilalți, astfel încât să nu se vadă ce fac la spate. Un voluntar stă în mijlocul cercului. Facilitatorul se plimbă de jur împrejur în afara cercului și îi dă pe ascuns banana altcuiva. Banana este dată apoi pe ascuns între participanți. Voluntarul din mijloc studiază fețele și încearcă să ghicească unde este banana. Când ghicește, voluntarul ia loc în cerc și jocul continuă cu o nouă persoană în mijloc.

Plimbare cu taxiul

Participanții sunt în căutarea unui taxi. Taxiul nu poate să ia decât un anumit număr de oameni, cum ar fi patru, cinci sau opt. Alocați un număr fix de șoferi de taxi. Ei se vor plimba prin clasă și vor lua pasageri, unul câte unul, până când taxiul lor va fi „complet”. Aceasta este o modalitate de împărți în mod aleatoriu participanții.

Salată de fructe

Facilitatorul împarte participanții în grupuri și le oferă câte un număr egal de trei-patru fructe diferite. După aceea, participanții stau pe scaune în cerc. O persoană trebuie să stea în centrul cercului. Facilitatorul strigă numele uneia

dintre fructe, de exemplu „portocală” și toți elevii cărora le-au fost atribuite „Portocalele” trebuie să schimbe locurile unul cu celălalt. Persoana care este permanent în mijloc încearcă să ocupe și ea un loc, lăsând o altă persoană în mijloc, fără scaun. Noua persoană din mijloc spune un alt fruct și jocul continuă. Dacă se strigă „Salată de fructe” înseamnă că toată lumea a făcut schimb de locuri. O altă variantă: se scriu patru sau cinci fructe diferite pe carduri. De exemplu, banane, mere, portocale, cireșe, kiwi. Cardurile sunt distribuite în mod aleatoriu elevilor. Elevii trebuie să grupeze o salată de fructe care e formată din toate fructele. Acest joc este o metodă de a forma grupuri mici.

Prrr și Pucutu

Pune toată lumea să-și imagineze două păsări. Una dintre ele ciripește „prrr” și cealaltă „pucutu”. Dacă spuneți „prrrr”, toți participanții trebuie să stea pe vârful degetelor de la picioare și să dea din coate, ca și cum ar da din aripi. Dacă spuneți „pucutu”, toată lumea trebuie să stea nemișcat și să nu miște nicio pană. Cine greșește este eliminat. Pentru amuzament, puteți inventa și alte nume de păsări cu alte mișcări asociate.

În pas de dans pe hârtie

Facilitatorul pregătește bucăți egale de ziar sau pânză. Participanții se împart în perechi. Fiecărei perechi i se dă câte o bucată de ziar sau cârpă. Aceștia dansează în timp ce facilitatorul cântă și bate din palme. În cazul în care muzica sau aplauzele se opresc, fiecare pereche trebuie să stea pe bucata ei de ziar sau pânză. Data viitoare când muzica sau aplauzele se opresc, perechile împăturesc hârtia sau pânza în jumătate. După mai multe runde, hârtia sau pânza vor deveni prea mici pentru a mai încăpea pe ele. Perechile care stau în afara bucății de ziar sau pânză ies din joc. Se continuă până în momentul în care o pereche iese câștigătoare.

Flux / Reflux

Trage o linie care să reprezinte linia mării și așezați toți participanții în spatele ei. Când se va striga „Flux!”, toată lumea va sări înaintea liniei. Când se va striga „Reflux!” toată lumea va sări înapoi peste linie. În cazul în care se va striga „Flux!” de două ori la rând, participanții care vor sări din greșeală, vor ieși din joc. Pentru creșterea complexității, puteți inventa alte mișcări: valuri – salt, spumă – agitarea mâinilor etc.

Vecinul din dreapta mea

Elevii sunt așezați în cerc. Puneți-i să se gândească un pic și apoi să spună ceva pozitiv despre persoana din dreapta lor. Dați-le timp să se gândească înainte de a începe.

Fișă de informații pentru profesor privind drogurile

Informații cu privire la drogurile inhalante

Informații științifice

Următoarele substanțe sunt utilizate pe post de droguri inhalante: benzină, adeziv, dizolvant de pete, vopsea și dizolvant pentru vopsele subțiri, dizolvant pentru unghii etc.

Inhalantele afectează psihicul și mintea, adică ele influențează emoțiile, percepțiile, gândurile și deciziile.

Utilizarea acestor substanțe poate duce la dependență și sunt extrem de nocive pentru sănătate. În urma consumului, pot apărea problemele legate de concentrare sau coordonare, precum și vătămări ale creierului.

Efecte posibile:

Câteva secunde după inhalare, consumatorul are un sentiment de relaxare, căldură și veselie. Acest efect, de obicei, continuă dar mai redus pentru câteva minute. În același timp, vederea și auzul sunt afectate, totul devenind un pic mai neclar. Pentru că vasele sanguine se dilată rapid (vasodilatație), consumatorul are dureri de cap, amețeli, bătăi puternice ale inimii, pielea capătă culoare roșie și se simte rău.

Riscurile care ar trebui să fie cunoscute:

- Inhalarea acestor substanțe poate fi deosebit de periculoasă. De exemplu, se poate pierde controlul sau coordonarea mișcărilor. Respirația este încetinită și, adesea, consumatorul simte o neliniște interioară.
- Cantitatea inhalată este greu de controlat. În caz de inhalare a unor cantități foarte mari, pot apărea disfuncții ale circulației sângelui către creier, pot apărea vătămări ale creierului sau chiar paralizia.
- În cazul în care aceste substanțe intră în contact cu pielea, pot avea ca rezultat apariția de răni grave.
- Batistele sau sacii folosiți pentru inhalare pot duce la sufocare.
- În cazuri extreme, inhalarea acestor substanțe poate duce la stop cardiac.

Informații despre alcool

Ce știm de la chimie

- Denumirea chimică a alcoolului este alcool etilic sau etanol.
- Alcoolul afectează sistemul nervos central. Aceasta înseamnă că toate reacțiile sunt încetinite când se consumă alcool.
- În plus, acesta afectează psihicul și mintea (așa-numita substanță psihoactivă), adică emoțiile noastre, gândurile și percepțiile sunt modificate de alcool.
- Alcoolul ajunge în toate organele din corp prin sânge.
- Aproximativ 90% din alcoolul consumat ajunge la creier.
- În 30 până la 60 de minute de la consum, nivelul de alcool în sânge ajunge la cel mai înalt grad de concentrare. Nivelul alcoolului în sânge depinde de volumul consumat, de viteza de absorbție, de stomac, greutate, sex, dar și de viteza individuală de degradare a alcoolului. Nivelul de alcool din sânge este măsurat în grame alcool /1000 ml sânge. Unu la mie înseamnă că un litru de sânge conține un mililitru de alcool pur.
- Alcoolul are un efect în „două etape”: mai întâi, o reacție plăcută direct de la început, destul de pronunțată și de durată scurtă (consumatorul experimentează relaxare, calm, dezinhibare). În al doilea rând, un început lent, nu foarte pronunțat, dar de lungă durată este un sentiment neplăcut de nervozitate, mânie, apatie sau mahmureală. Efectul neplăcut poate fi oprit sau înlocuit de efectul plăcut prin consumul a mai mult alcool. Aceasta presupune riscul de a bea mai mult și mai frecvent.
- Un pahar de bere (250ml, 5%), un brezer (250 ml, 5,6%), un cocktail (70ml, 18%), un pahar de whisky (25ml, 45%) și un pahar de vin (100ml, 12%) conțin aceeași cantitate de alcool pur, și anume între 8 și 10g.
- Degradarea alcoolului durează destul de mult timp. Pentru degradarea a 0,1 la mie de alcool, ficatul are nevoie de aproximativ o oră (în cazul femeilor, trebuie chiar mai mult). După o seară în care s-a consumat mult alcool, a doua zi ești încă în stare de ebrietate.

- Consumul regulat și intens de alcool poate duce la o dependență fizică și psihică severă.
- Pe termen lung, consumul moderat de alcool nu este dăunător pentru sănătate, în cazul adulților.
- Fiți la curent cu legislația din fiecare țară: chiar dacă un pahar de vin nu este periculos pentru sănătate, el ar putea afecta capacitatea de a conduce și ar putea duce la sancțiuni severe.

Efecte posibile

- De obicei după unul sau două pahare de alcool, se simte relaxare, veselie și o stare de bine. Inima bate mai repede, iar respirația este mai deasă. În multe dintre cazuri, consumatorul de alcool devine mai sociabil și mai curajos în a interacționa cu ceilalți.
- Băutul mai poate duce la pierderea controlului asupra situației, interpretării greșite a riscurilor și exagerări. Ar putea exista reacții impulsive și lucruri pe care, ulterior să le regreti.
- După ce bei mai mult (alcoolul din sânge depășește nivelul de 1,3 - 3 g alcool/1000 ml sânge), abia îți mai poți coordona mișcările, iar concentrarea este limitată. Deseori, totul este văzut dublu, iar cuvintele sunt neclare. La aceste concentrații mulți oameni încep să se simtă rău.
- De la 3 g alcool/1000 ml sânge mai departe, pot apărea supraîncălzire, scăderi ale temperaturii corpului sau somnolențe profunde, în timp ce de la 4 g alcool/1000 ml sânge pot apărea coma și decesul.
- După ce te-ai îmbătat foarte tare (cantitatea exactă diferă de la o persoană la alta), te simți rău și în ziua următoare. De obicei, apar dureri de cap și de stomac foarte puternice.

Riscurile care ar trebui să fie cunoscute:

- Cele mai multe accidente sunt provocate de alcool: accidente rutiere, accidente în gospodărie, comportament distructiv. Sinuciderile sunt de foarte multe ori cauzate de un consum excesiv de alcool.
- Alcoolul dezinhibă oamenii încurajând un comportament riscant, agresiv sau neadecvat din punct de vedere sexual. Foarte important este că violurile se întâmplă de cele mai multe ori sub influența alcoolului.
- Consumul regulat de alcool afectează puterea și capacitatea de concentrare. Ca urmare a consumului de alcool, neuronii „mor” și nu se mai regenerează. În cazul persoanelor care consumă alcool regulat, o parte din funcțiile creierului nu mai sunt îndeplinite la nivelul optim.
- Consumatorii împătimiti dezvoltă o „toleranță” a alcoolului. Asta înseamnă că organismul are nevoie de cantități mai mari de alcool pentru a ajunge la același efect relaxant. Între timp, organismul este puternic

afectat de aceste cantități mari de alcool (chiar dacă simptomele nu apar).

- Fiind beat, poți face sau spune lucruri pe care în ziua următoare să nu ți le mai amintești. Ar putea fi jenant să fii singurul care nu își mai amintește ceea ce s-a întâmplat cu o seara înainte, nu?
- Alcoolul poate duce, de asemenea, la îngrășare: un pahar de bere are 100 de calorii iar tăriile cresc pofta de mâncare.
- Alcoolul poate dăuna inimii și ficatului, influențând chiar și tensiunea arterială. Persoanele cu astfel de boli ar trebui să renunțe total la consumul de alcool.
- Un consum de alcool amestecat cu alte substanțe este foarte periculos. Combinarea alcoolului cu somnifere sau medicamente de relaxare crește riscul de a-ți pierde cunoștința, de a avea blocaje respiratorii care pot duce la sufocare letală.

Informații despre canabis

Ce știm de la chimie

- Cuvântul canabis este folosit ca un substituent pentru produsele din cânepă, marijuana și hașiș.
- Canabisul conține tetrahidrocanabinol (THC). Această substanță influențează psihicul nostru (substanță psihoactivă). Cu alte cuvinte, gândurile și emoțiile sunt influențate de consumul de canabis. Direcția în care se manifestă această influență (de exemplu, dacă este o experiență plăcută sau iritantă) depinde de foarte mulți factori (a se vedea posibilele efecte).
- Dacă sunteți fumător de canabis, substanța THC este dusă în sânge prin plămâni și apoi transportată în toate organele. Urme de THC pot fi detectate în urină chiar și după săptămâni de la consum.
- Când THC ajunge la creier influențează zonele responsabile cu amintirea informațiilor noi și cu execuția anumitor mișcări automate. Acest lucru explică de ce majoritatea oamenilor nu își pot aminti lucruri noi sub influența consumului de canabis, de ce au tulburări de percepție a timpului și de ce își pot controla cu greu mișcările.

Efecte posibile

- Utilizarea canabisului poate genera efecte diferite de la consumator la consumator. Efectul depinde de volumul consumat, de experiența personală, de circumstanțele externe și, de asemenea, foarte mult de așteptările fiecăruia. Prin urmare, s-ar putea întâmpla ca cineva să nu simtă nimic special în timpul primei utilizări, dar este, de asemenea, foarte probabil să aibă o senzație de rău sau de panică.

- Canabisul are un efect psihoactiv. Asta înseamnă că influențează emoțiile, percepțiile, gândurile și estimarea riscurilor. De obicei, după consum te simți mai vesel, mai relaxat, muzica pare mai intensă și totul pare mai amuzant. Timpul și mediul înconjurător sunt percepute diferit. Unii consumatori devin foarte duri, alții au atacuri de panică sau halucinații. Sub efectul canabisului, unii nu se mai pot concentra în situații extreme sau noi ori nu-și mai amintesc informații recente. Această perioadă durează până la două ore, iar apoi dispare lent. După aceea, de obicei, apare o stare de somnolență sau intervine leșinul.
- În ultimul deceniu, efectele negative ale consumului de canabis asupra funcțiilor creierului au fost dovedite. Consumatorii care folosesc canabis regulat, au funcțiile cognitive afectate (memoria pe termen scurt, viteza de reacție sau capacitatea de a rezolva probleme). Aceste dificultăți cognitive durează o perioadă de până la un an, chiar și după ce utilizarea de canabis încetează.
- Canabisul nu ajută intelectul: utilizarea lui este foarte des corelată cu eșecul școlar și cu venituri mici.

Riscurile care ar trebui să fie cunoscute:

- Având în vedere că efectele canabisului pot fi foarte diferite, întotdeauna există pericolul de a avea o experiență negativă. Mai ales în cazul în care consumatorul este trist, simte anxietate sau are probleme mentale, consumul de canabis poate agrava aceste probleme.
- Utilizarea canabisului poate duce la dependență psihică, și anume nevoia de a consuma canabis pentru a te relaxa, pentru a te bucura sau a fi fericit, pentru a trăi sentimente intense sau a te simți confortabil.
- Dozele mari de canabis pot provoca tulburări ale circulației sângelui (amețeli sau chiar leșin).
- Sub influența consumului de canabis consumatorul devine mai predispus la accidente, pentru că percepția și evaluarea situațiilor critice nu sunt reale.
- Memoria și concentrarea sunt influențate de THC. Consumul zilnic poate duce la probleme deosebite la școală, la reducerea activităților și la pierderea interesului pentru activități considerate plăcute în trecut.
- Un alt efect al consumului de canabis este intensificarea proceselor interne, adică emoțiile, gândurile și percepțiile.
- Fumatul de canabis crește riscul de apariție a problemelor respiratorii cum ar fi bronșita sau infecțiile pulmonare.
- Comparabil cu fumatul țigărilor normale, starea fizică și performanța în sport sunt afectate.
- De obicei, fumul de canabis (care este amestecat cu tutun) este inhalat mai profund și păstrat mai mult timp în plămâni decât fumul de țigară, răul cauzat de un „joint“ este comparabil cu 3 până la 5 țigări.
- Consumul canabisului pe cale orală are un efect mai puternic, deși aceasta apare mai târziu (aproximativ o

oră). De asemenea, consumul oral duce de multe ori la halucinații.

- Consumul hașișului și marijuanei este ilegal, în cele mai multe țări, și nu este tolerat de societate. Dacă ești prins în timpul consumului de canabis poți avea probleme legale grave.
- Consumul de canabis poate fi livrat în doze diferite: în unele regiuni produsele pe bază de canabis sunt mult mai puternice (adică au o concentrație mai mare de THC). Acest lucru poate duce la probleme de concentrare, crescând riscurile consumului: o mare parte dintre tineri internați în clinici de psihiatrie sunt tratați datorită problemelor cauzate de consumul de canabis. În special cei care folosesc canabis pentru a se simți mai puțin nervoși sau tensionați ar trebui să fie mai atenți.
- Consumul de canabis face parte dintr-un imens mecanism economic de piață, care cuprinde producerea, transportul și comercializarea. Piața canabisului este cea mai mare cantitativ.

Informații despre drogurile de petrecere:

Ecstasy și amfetamine

Ce știm de la chimie

- Drogurile de petrecere sunt diferite substanțe chimice, concepute pentru atmosfera și cultura petrecerilor, muzicii și evenimentelor.
- Toate aceste substanțe, schimbă gândurile și influențează percepția creierului. Cu ecstasy, intri într-o altă stare de conștiență: ce crezi tu, simți sau vezi nu este cunoscut. Amfetaminele au efect de stimulare: ele accelerează bătăile inimii și cresc temperatura corpului.
- Există produse care sunt vândute drept amfetamină sau ecstasy, deși nu sunt.
- Aceste droguri sunt de cele mai multe ori folosite sub formă de pastile, dar și ca praf sau lichid.
- Timpul în care își fac efectul depinde de doză, de modul de utilizare și de factorii personali ca metabolism, greutate, sex sau digestie. Durata medie este între 3 și 8 ore, uneori și 12 ore.

Efecte posibile

- Drogurile de petrecere creează sentimentul că ești fericit, activ, în alertă și foarte comunicativ.
- La scurt timp după utilizare, brațele par a fi rigide, gura devine uscată și inima bate mai repede. Uneori, intervine o senzație de rău, tensiune în maxilare sau măcinarea dinților. Acest lucru este legat de vasodilatație și de creșterea ritmului de bătăi ale inimii.
- Ceva mai târziu, intervine senzația de foame și de sete și cea că ești foarte treaz. După ce efectul dispare,

apare exact senzația opusă: oboseală, tristețe și epuizare. Aceste efecte negative pot dura până la 24 de ore.

- Ecstasy creează impresia că atât sentimentele pozitive cât și cele negative sunt mai intense.
- Unele persoane devin mai deschise și mai comunicative datorită muzicii și dansului, fără să-și piardă controlul. Utilizatorii de ecstasy încearcă aceleași sentimente, în urma efectului cauzat de droguri, dar în același timp, pierd controlul asupra lor și asupra comportamentului lor.

Riscurile care ar trebui să fie cunoscute

- Niciodată nu poți fi sigur ce substanțe sunt cu adevărat în pastile sau praf, în ce concentrație sau cât de periculoase sunt cu adevărat (chiar dacă substanța se analizează chimic). Drogurile de petrecere nu sunt medicamente controlate, ci de cele mai multe ori pastile auto-proiectate.
- Prin eliminarea senzațiilor de sete și de oboseală, apare riscul de creștere a temperaturii corpului, ducând chiar la hipertensiune arterială: creștere bruscă a presiunii sângelui. Pierzând controlul asupra propriului corp, există posibilitatea să uiți să bei apă, sau să inspiri aer proaspăt.
- Utilizarea drogurilor de petrecere poate duce la anxietate, viziuni de groază sau chiar dificultăți în orientare.
- Sentimentele de oboseală și tristețe de a doua zi pot duce la o altă dependență, cea de medicamente anti-depresive.
- Aceste medicamente duc la dependență mentală: nu te mai poți simți bine la petreceri fără a utiliza ecstasy sau amfetamine. Uneori, consumatorii au nevoie de doze mult mai mari pentru a avea același efect, iar în cazul în care se opresc sau reduc doza, se simt rău.
- În creier, aceste droguri deteriorează axonii anumitor celule nervoase care sunt responsabile pentru producerea naturală a serotoninei.

Informații despre cocaină

Ce știm de la chimie:

- Cocaina este o pulbere cristalină de culoare albă, cu gust amar care este produsă din frunzele plantei coca prin amestec cu apă, cretă sau carbonat de sodiu, kerosen și amoniac.
- De obicei, cocaina este trasă pe nas, dar poate fi, de asemenea, dizolvată și injectată în venă.
- Cocaina are un efect foarte rapid asupra gândirii noastre și psihicului (gânduri, percepții și emoții). Dacă este trasă pe nas, efectele cocainei apar după câteva minute.
- Efectul cocainei durează de la 30 la 60 de minute.

Efecte posibile

- Cocaina provoacă un sentiment de euforie foarte rapid și foarte intens. Consumatorul se simte foarte treaz, agitat și se mișcă foarte mult. Gândurile sunt foarte amestecate și, uneori, consumatorii vorbesc foarte mult și spun lucruri fără sens. Foarte des, consumatorul pare foarte hotărât, gata să își asume riscuri nepotrivite, devenind astfel foarte neatent sau agresiv. Acest lucru include, de asemenea, subestimarea riscurilor, de exemplu, a sări în gol de la o înălțime foarte mare.
- Sub efectul cocainei, consumatorul nu percepe foamea, setea sau oboseala.
- După ce efectul cocainei dispare (adică după aproximativ o oră), consumatorul simte tristețe, tensionare sau anxietate pentru o perioadă mai lungă, simțind nevoia de a lua cocaină din nou.
- Dozele mari de cocaină pot declanșa sentimente puternice de anxietate sau vedenii. De exemplu, senzația că ești urmărit sau observat în permanență.

Riscurile care ar trebui să fie cunoscute

- Cocaina poate induce sau amplifica problemele sau tulburările mentale. În special în rândul tinerilor, riscul apariției anxietății, vedeniilor sau psihozelor este foarte ridicat.
- Un risc care este întâlnit în cazul mai multor droguri: subestimarea unui pericol într-un flirt care poate duce la abuz sexual.
- Dependența de cocaină apare în special în momentul în care după consum, apare senzația de tristețe, iar consumatorul vrea să se simtă puternic și hotărât din nou.

Informații despre heroină

Informații „științifice“

- Heroina este un derivat artificial al morfinei și face parte din familia narcoticelor.
- Heroina este o substanță care influențează gândirea noastră și psihicul (substanță psihoactivă), adică aduce modificări emoțiilor, gândurilor și percepțiilor noastre, afectând creierul și inducând un alt stadiu de conștientă.
- Heroina are un efect de stupefiant sau anestezic.
- Heroina induce atât dependență fizică cât și psihică.
- Heroina poate fi injectată, trasă pe nas sau fumată. Efectul poate dura de la o oră până la o zi și depinde de doză și de modul de aplicare, de masa corporală, sex și caracteristicile creierului consumatorului.
- După un timp destul de scurt de consum, apare toleranța, consumatorul având nevoie de o doză și mai mare pentru a obține același efect.

- După ce corpul nu mai primește heroină, apar reacții fizice și psihice puternice. Aceste așa numite simptome sunt înțepături puternice la nivelul membrelor, frisoane, depresie severă sau halucinații înfricoșătoare.

Efecte posibile

- Heroina reduce anxietatea și tensiunea. Consumatorii de heroină raportează o stare de căldură și comoditate, un sentiment de fericire, o mai bună „înțelegere“ a lucrurilor, diferite vedenii cu imagini foarte frumoase sau terifiante și o senzație de semiconștiență. Din exterior, ei par apatici și lipsiți de interes.
- Efectele negative ale consumului de heroină sunt: senzații iritante, probleme de orientare, dificultăți în a-ți aminti și amnezie, precum și probleme în exprimare.
- Alte efecte sunt constipația, pierderea apetitului sexual, a interesului pentru a mânca sau bea. Pierderea de interes în ceea ce privește hrana, hainele și igiena pot duce la neglijare personală.
- Heroina încetinește respirația, uneori consumatorul riscând să moară sufocat.

Riscurile care ar trebui să fie cunoscute:

- Efectele heroinei apar foarte rapid și provoacă o încetinire a gândurilor și reacțiilor. Efectele pot dura o lungă perioadă de timp, făcând ca utilizatorul să fie susceptibil accidentelor, printr-o percepție și o evaluare greșită a situațiilor critice.
- Utilizarea acelor și seringilor pentru a injecta heroina implică un risc foarte ridicat de a te infectata cu boli cum ar fi hepatita sau virusul HIV (SIDA).
- Utilizarea regulată a heroinei duce la dezvoltarea toleranței. Asta înseamnă că pentru a obține același efect, consumatorul are nevoie de o doză cât mai mare. Folosirea regulată duce la dependența fizică și psihică și la un puternic sevraj, atunci când este oprită.
- Deoarece heroina încetinește respirația, consumul acesteia în cazul unor boli pulmonare (de exemplu, astm bronșic) poate fi fatal.
- Calitatea heroinei este adesea îndoielnică, existând foarte multe amestecuri periculoase.

Întrebări pentru Lecția 9 despre droguri

Materialele „NECENZURAT“ conțin, de asemenea, și un set de cartonașe cu întrebări și răspunsuri, pe o parte, și o scurtă explicație pe cealaltă parte. În cazul în care le-ați comandat sau le-ați descărcat de pe site-ul www.eudap.net, le veți găsi și mai jos enumerate pentru a putea face o selecție. Sub fiecare cartonaș, există, de asemenea, și o sugestie pentru discuții ulterioare în clasă.

Răspunsurile corecte sunt evidențiate cu literele îngroșate. Uneori, există mai multe răspunsuri corecte.

Întrebări generale despre droguri

1: O halbă de bere poate fi considerată un drog?

A. Da B. Nu

Drogurile îți pot influența sentimentele, comportamentul și percepția

Toate drogurile ne influențează psihicul și modul de viață. De exemplu, acestea au puterea de a ne schimba sentimentele, gândirea și percepția, având efect asupra creierului. Sub influența drogurilor, te afli într-o stare ciudată de luciditate. Ceea ce vezi, simți sau gândești este nou și necunoscut. Astfel, te poți simți vesel sau trist, sau totul pare să fie plin de culoare, ori întunecat, mai intens sau doar necunoscut și înfricoșător.

Sugestie: de ce este alcoolul un drog? Datorită influenței acestuia asupra comportamentului.

2: Dacă ai lua doar o pastilă dintr-o cutie de somnifere, crezi că ai conduce în siguranță bicicleta?

A. Da B. Nu

Pericolele sau riscurile drogurilor

Somniferele au efect sedativ asupra sistemului nervos, deci sunt considerate droguri. Toate drogurile au o serie de efecte negative atât asupra corpului cât și a psihicului. Prin urmare, fiecare utilizare (chiar și una experimentală) reprezintă un risc pentru sănătate (de exemplu, poți avea o reacție alergică). Unul dintre cele mai importante riscuri este acela de a deveni dependent.

Sugestie: toate medicamentele au un efect principal, plus alte efecte colaterale, etc

3: Dacă încă nu te distrezi după o singură bere, oare ar trebui să mai bei una ca să începi să te simți bine?

A. Da B. Nu

Efectul drogurilor se mărește prin creșterea consumului.

Dar asta nu înseamnă că o doză mai mare de droguri te

face să te simți mai bine. Dacă te simți bine și distrat după ce ai băut de exemplu, două halbe de bere, asta nu înseamnă că dacă vei bea cinci halbe te vei simți mai bine și mai distrat. De obicei, consumarea unei astfel de cantități de băutură te va face să te simți mai mult rău decât bine. Aceeași reacție o vei avea în cazul folosirii tuturor drogurilor.

Sugestie: starea nu depinde de droguri, ci de cum ești tu, de fapt. Consumând o cantitate de droguri în plus, de obicei te va face să te simți rău.

4: Te simți trist. Crezi că te vei simți mai bine dacă ai lua o pastilă de ecstasy?

A. Da B. Nu

Drogurile nu afectează toate persoanele în același fel
Efectele drogurilor se manifestă diferit de la persoană la persoană. Dacă un anumit tip de drog te face să te simți bine și euforic sau rău depinde de mai multe circumstanțe. De exemplu, modul de administrare, starea ta de spirit, oamenii din jurul tău, condiția ta fizică în momentul administrării etc.

Sugestie: Efectele drogurilor depind de starea de spirit pe care o ai de la început. Dacă ești trist, vei continua să fii trist.

5: Doar una dintre următoarele afirmații este corectă: Care dintre ele?

A. Fetele au nevoie de o cantitate mai mică de alcool decât băieții pentru a se îmbăta

B. Fetele de obicei, beau mai mult decât băieții

C. Băieții, dar și fetele se pot distra la fel de bine fără să consume alcool

Drogurile sunt la fel de periculoase atât pentru fete, cât și pentru băieți

În general, tinerii sunt mai expuși riscului din cauza drogurilor, deoarece organismul și creierul lor se află încă în dezvoltare și prin urmare, sunt mult mai sensibili. Fetele ar putea ajunge la un nivel ridicat al cantității de

droguri în sânge mai mare față de cel al băieților, la aceeași cantitate consumată, din cauza constituției lor fizice (de obicei, fetele sunt mai slabe și au un conținut de apă în organism mai mic decât băieții). De aceea, ele pot simți efectele negative mai rapid decât băieții. Pe de altă parte, băieții, al căror organism poate absorbi mai ușor drogurile, sunt mai predispuși la a consuma cantități din ce în ce mai mari, ajungând în cazul consumului de alcool să experimenteze starea de beție mai des decât fetele. Aceasta, însă, le poate afecta mai mult și mai repede sănătatea. Prin urmare, fetele, dar și băieții se pot distra foarte bine fără a consuma alcool și a-și pune în acest fel sănătatea în pericol.

Sugestie: Diferențele biologice dintre băieți și fete față de problemele legate de sex

6: Doar una din următoarele afirmații este corectă: Care dintre ele?

- A. Dacă mama mea ia pastile de dormit, le pot lua și eu
B. Mama mea ar trebui să ia pastile de dormit numai în urma unui control medical
C. Dacă mama mea se simte bine după administrarea somniferelor acestea nu pot avea efecte negative

Drogurile sunt, de asemenea, utilizate sub formă de medicament pentru tratarea anumitor boli

Multe droguri au fost sau încă mai sunt utilizate pentru vindecarea unor boli. Din cauza efectelor secundare periculoase, medicii le prescriu doar în cazuri speciale, iar administrarea lor se prescrie cu un grad ridicat de atenție și este foarte atent monitorizată.

Sugestie: Prescrierea drogurilor trebuie utilizată doar pentru a trata problemele de sănătate și doar la indicația medicului.

7: Crezi că te încălzești dacă fumezi ?

- A. Da **B. Nu**

Nicotina provoacă îngustarea venelor

Nicotina, care se regăsește în toate țigările și în alte tipuri de tutun, duce la îngustarea vaselor de sânge. La început fumătorii au un sentiment plăcut datorită accelerării bătăilor inimii. De asemenea, o altă reacție reprezintă răcirea extremităților corpului: a degetelor și a picioarelor care produc starea de frig datorită vaselor sanguine foarte îngustate în acele părți.

Sugestie: care pot fi consecințele neașteptate ale creșterii ritmului bătăilor inimii sau ale îngustării venelor?

8: Majoritatea fumătorilor continuă să fumeze toată viața

- A. Da **B. Nu**

O parte dintre fumători sunt nevoiți să renunțe la fumat după o anumită perioadă de timp.

Mulți tineri fumează doar o perioadă scurtă de timp iar apoi se lasă, pentru că nu este atât de cool sau de folositor precum au crezut inițial. Alte motive pentru a renunța la fumat sunt costurile ridicate, consecințele negative cu privire la performanțele sportive, frumusețea și aspectul, și nu în ultimul rând sănătatea. O parte dintre adulții care fumează, deși se reapucă de multe ori, renunță la fumat pentru faptul că acest viciu duce la apariții unor boli foarte grave.

Sugestie: Care este diferența dintre așteptările de la fumat și consecințele reale?

9: Crezi că dacă renunți la fumat, riști să te îngrași?

- A. Da **B. Nu**

Renunțatul la fumat nu îngrașă pe termen lung.

Nicotina din tutun, la fel ca toate celelalte droguri, are o influență asupra mai multor părți din creier. De asemenea, celulele creierului care redau senzația de foame, gust sau de miros sunt ușor schimbate din cauza nicotinei. În momentul în care te oprești, efectul advers se menține dar adoptând un stil de viață sănătos (alimentație echilibrată, activitate fizică etc.) poți menține greutatea dorită.

Sugestie: Drogurile, și uneori și medicamentația sunt variante pentru a pierde în greutate, fără a gândi pe termen lung.

10: Fumatul duce la un aspect palid al tenului, la deschiderea porilor și la apariția coșurilor: adevărat sau fals?

- A. Adevărat B. Fals

Fumatul are cu siguranță un efect negativ asupra pielii.

Datorită circulației sanguine insuficiente pielea se degenează. În comparație cu pielea unui nefumător, cea a fumătorului are un aspect palid și pare a avea o culoare cenușie. De asemenea și ridurile apar mai devreme.

Sugestie: influența efectelor estetice și de sănătate asupra tinerilor.

11: În Brazilia clinicile de chirurgie plastică nu fac operații fumătorilor din cauza faptului că cicatricile acestora se vindecă foarte greu, din cauza nicotinei

din sânge: adevărat sau fals?

A. Adevărat B. Fals

Fumatul încetinește vindecarea plăgilor.

Efectul fiind cauzat de nicotina prezentă de asemenea în pastilele și plasturii cu nicotină. Aceasta nu este o problemă minoră: în topul țărilor care practică chirurgie plastică, precum Brazilia, operațiile chirurgicale respectă regula de a refuza tratarea fumătorilor deoarece rănilor acestora se vindecă foarte greu fapt ce împiedică obținerea calității dorite a operației!

Sugestie: unde se pot găsi informații cu privire la efectele adverse neașteptate ale fumatului țigări?

12: Ce ți s-ar putea întâmpla dacă ai consuma pentru prima dată canabis?

- A. Există șanse foarte mari să nu-mi placă efectul**
- B. Există șanse foarte mari ca efectul să nu corespundă așteptărilor mele**
- C. Există șanse foarte mari ca eu să nu simt nimic**

Toate răspunsurile sunt corecte.

Efectele „pozitive” ale canabisului, așa cum sunt prezentate de către traficanți, sunt exagerate. Efectul perceput depinde foarte mult de metabolismul fiecăruia, fapt ce confirmă că efectele promovate de către traficanți sunt doar „povești”. Consecințele negative, nevăzute sau neresimțite pe moment la primul consum de către consumator, rămân însă acolo! Studiile au arătat că acest drog afectează creierul la fel ca altele.

Sugestie: în ce situații puteți să folosiți aceste exemple de răspunsuri la primirea unei oferte de a consuma țigări, alcool sau alte droguri?

13: Doar una din următoarele afirmații este corectă: Care dintre ele?

- A. Dacă fumez numai la sfârșit de săptămână nu risc să devin dependent
- B. Un adolescent poate deveni dependent de nicotină fumând doar câteva țigări pe săptămână**
- C. Mestecând guma cu tutun sau prizând tutun nu te face dependent de nicotină

Nu există droguri care să nu creeze dependență

Nu există astfel de droguri. Riscul de dependență este prezent în cazul tuturor drogurilor. Riscul este mai mare în cazul drogurilor care se injectează, fumează sau care sunt prizate, deoarece acestea ajung cu o intensitate mai mare la creier. Având în vedere că aceste efecte sunt de scurtă durată, vei simți nevoia de a repeta expe-

riența foarte curând, și astfel vei ajunge să pierzi foarte ușor controlul și să ajungi dependent.

Sugestie: Toate drogurile prezintă riscul de a deveni dependent. Adolescenții sunt predispuși la dependență de toate substanțele.

14: Una din următoarele afirmații nu este corectă: Care dintre ele?

- A. Tinerii consumă marihuana pentru a-și demonstra calitățile.**
- B. Tinerii beau alcool la petreceri deoarece consideră că în felul acesta își vor depăși emoțiile
- C. Tinerii fumează, de obicei, dorind să facă parte dintr-un grup de fumători

Motivele pentru care tinerii încearcă droguri

Există multe motive pentru care o persoană încearcă drogurile. Motive posibile: curiozitatea, impulsul de a-și depăși limitele, de a fi rebel și pentru a avea alternative. Există, de asemenea, și motive psihologice, de exemplu convingerea că drogurile ar ajuta la rezolvarea sau uitarea problemelor sau faptul că acestea te fac să te simți mai sigur pe tine.

Sugestie: Motivația de a folosi droguri, diferențele dintre efectele așteptate și consecințe etc

15: Una din următoarele afirmații nu este corectă: Care dintre ele?

- A. Consumul de alcool te-ar putea face să pari nereserios în fața prietenilor
- B. Fumatul te face să miroși urât
- C. Dacă consumi mult alcool ești mai popular și vei fi admirat**

Oamenii nu te vor plăcea mai mult dacă vei consuma droguri

Oamenii care sunt pregătiți să-și asume riscuri sunt adesea admirați de alții pentru o perioadă scurtă de timp. Dar pe termen lung, cei mai populari oameni sunt cei care sunt stăpâni pe viața lor. Acest lucru nu este o caracteristică tipică a consumatorilor de droguri.

Sugestie: Există multe efecte secundare negative ale consumului de droguri resimțite în sfera socială.

16: Una din următoarele afirmații nu este corectă: Care dintre ele?

- A Dacă bei alcool, ai o șansă mai mare de a lua o notă bună la testul din ziua următoare.**
- B. Prin consumul de alcool scade echilibrul fizic și de

coordonare din ziua următoare (de exemplu, atunci când mergem pe bicicletă spre școală)

C. Prin consumul de alcool scade capacitatea de a lua decizii

Drogurile nu te ajută la rezolvarea problemelor

Când cineva consumă droguri, s-ar putea să uite de griji și probleme pentru o perioadă scurtă de timp. Însă problemele rămân nerezolvate. Mai mult decât atât, consumatorii își pot crea probleme suplimentare prin încălcarea legii și apariția dependenței.

Sugestie: Drogurile par să rezolve probleme, dar acest lucru se întâmplă doar pentru o scurtă perioadă de timp. A doua zi după ce ai consumat droguri, vei avea o problemă în plus.

Întrebări despre droguri inhalate

17: Doar una din următoarele afirmații este corectă: care?

A. Dacă aș inhala vapori de vopsea nu aș avea nicio leziune

B. Dacă aș inhala gaze starea mea de spirit se va îmbunătăți neavând vreo vătămare a creierului

C. Inhalarea vaporilor de vopsea, de gaz sau de lipici cauzează creierului și provoacă leziuni ale căilor respiratorii.

Este periculos să inhalezi vapori de vopsea, lipici sau gaz

Aceste substanțe sunt toxice, inhalarea lor poate afecta gândirea și puterea de concentrare și provoacă leziuni ale organelor interne (de exemplu, plămânilor). În plus, inhalarea acestor substanțe induce o stare asemănătoare cu cea de ebrietate (beție), care sporește riscul de accidente.

Sugestie: Drogurile inhalante pot provoca pot dăuna creierului și fizicului, atât acut cât și cronic.

18: Crezi că ai fi în siguranță dacă ai conduce scuterul după ce ai inhalat vapori de vopsea? Adevărat sau fals?

A. Adevărat B. Fals

Benzina, lipiciul, aurolacul sau diluanții sunt considerate, de asemenea, droguri.

Prin consumul acestor tipuri de droguri poți deveni dependent, ele având o influență asupra sentimentelor, percepției, gândirii și capacității de judecată.

Sugestie: Drogurile inhalante influențează percepția și hotărârea exact ca orice alt drog.

Întrebări despre alcool

19: Dacă îți este sete, care din următoarele băuturi ai considera-o fiind cea mai sănătoasă?

A. Apa minerală

B. Berea

C. Alcoolul

Alcoolul nu-ți taie setea. Alcoolul te deshidratează

De aceea, este periculos să consumi alcool dar este și mai periculos să combini alcool cu medicamente sau cu alte droguri. Pentru a preveni deshidratarea este de preferat să bei cât mai multe băuturi nonalcoolice (cea mai adecvată este apa minerală).

Sugestie: Alcoolul extrage lichidul din organism și nu-l poate reintegra.

20: Cu cât mănânci mai mult cu atât eviți să te îmbeți. Adevărat sau fals?

A. Adevărat B. Fals

Chiar dacă mănânci bine înainte de a consuma mult alcool tot te vei îmbăta.

Într-adevăr, pe stomacul gol, efectele alcoolului sunt chiar mai intense și apar mai repede, dar de la consumul de alcool te îmbeți mereu, chiar dacă în unele cazuri te îmbeți după unul sau două pahare, iar în altele după mai multe.

Sugestie: Cu stomacul gol, efectele alcoolului sunt chiar mai intense și apar mai repede, dar oricum, consumul alcoolului te aduce în stare de ebrietate.

21: După petrecerea de ieri noapte, unde Mihai a băut mult, acesta a dormit doar 8 ore. Care sunt șansele lui Mihai să meargă a doua zi conștient la școală și să treacă testul la matematică? Alege răspunsul corect:

A. Mai mari decât de obicei

B. Ca de obicei

C. Mai mici decât de obicei

Atunci când consumi mult alcool îți pierzi puterea de concentrare într-o măsură considerabilă.

Astfel, scade posibilitatea promovării unui test și cu atât mai mult a unui test de matematică care presupune o atenție sporită la calcule și o logică bine definită.

Sugestie: De asemenea, puterea fizică este afectată în ziua următoare consumului de alcool.

22: Andrei se plânge că, pentru a simți efectele alcoolului, trebuie să cheltuiască din ce în ce mai mulți bani pe băutură. De ce? Selectează cel mai plauzibil răspuns.

A. Barmanul îi pune apă în băutură

B. Prețurile au crescut

C. Andrei și-a depășit limita de toleranță (cantitatea de alcool consumată de obicei nu îi mai este suficientă pentru a se simți la fel ca înainte)

Te poți obișnui repede cu băutura

Limita de toleranță privind alcoolul crește, de exemplu, simți nevoia să creștii din ce în ce mai mult cantitatea de alcool băută pentru a ajunge la același efect și pentru a te îmbăta. Acest lucru înseamnă că organismul (în special ficatul) se îmbolnăvește pe măsură ce cantitatea de alcool crește.

Sugestie: Consumul regulat de alcool duce la toleranță, ceea ce înseamnă că este nevoie de o doză mai mare pentru a ajunge la el aceleași efecte. Acest lucru duce la daune foarte grave și de lungă durată asupra ficatului.

23: Ioana se duce la o petrecere unde speră să se împrietenească cu un băiat. Dacă va bea mult alcool, ce crezi că este cel mai probabil să se întâmple? Alege un răspuns:

A. Va deveni agresivă

B. Se va simți rău și va mirosi urât

C. Va fi cea mai atractivă și va cunoaște mulți băieți

Dacă bei nu îți vor crește șansele să ai succes la băieți

Se poate întâmpla ca o persoană să se simtă mai curajoasă și hotărâtă pentru a flirta, în contactul cu alte persoane, este important să se interpreteze în mod corect reacțiile și emoțiile acestora. Având în vedere faptul că alcoolul ne influențează sentimentele și gândurile, e posibil să reacționăm într-un mod agresiv, rănindu-i astfel pe cei din jur. Un alt punct important este mirosul puternic al băuturii pe care îl emani după ce bei alcool, acesta fiind neplăcut.

Sugestie: Consumul alcoolului și întâlnirile nu merg mână în mână.

24: Este mai bine să bei băuturi mixte (alcool în combinație cu răcoritoare) decât un pahar de bere, pentru că astfel poți bea mai mult fără a te îmbăta. Adevărat sau fals?

A. Adevărat

B. Fals

Nu este mai sigur să bei băuturi mixte (amestec alcool și o răcoritoare).

Băuturile mixte conțin alcool la fel de mult ca, de exemplu, berea, deși acestea sunt amestecate cu băuturi răcoritoare. Mai mult decât atât, gustul de alcool este mascat de gustul dulce. Din acest motiv poți bea mai mult fără să conștientizezi.

Sugestie: Alcopops conține alcool la fel de mult ca o bere, dar este foarte dulce. Este posibil să bea mai mult, rapid, fără să mă îmbăt, și fără să se observe cât de mult am consumat.

25: Emilia spune că își pune suc de portocale în băutură pentru a nu se îmbăta. Are dreptate?

A. Da **B. Nu**

Cantitatea de alcool nu se schimbă, chiar dacă îl amesteci cu sucuri.

Cantitatea de alcool pur rămâne la fel, chiar dacă adaugi suc, apă sau gheață, ceea ce face ca efectele să fie aceleași.

Sugestie: Cantitatea de alcool pur rămâne aceeași, de aceea este bine a se bea apă sau suc pentru prevenirea deshidratării.

26: Una din următoarele afirmații este greșită. Care din ele? Dacă ești mahmur după ce bei prea mult alcool, vei avea:

A. Dureri de cap

B. Mâncărimi ale brațelor

C. Dificultate în concentrare

Mahmureala rezultă din consumarea unei cantități prea mari de alcool. Acesta reprezintă o intoxicație și constituie semnul unei deshidratări a organismului. Mahmureala apare a doua zi după consumul de alcool. Cel care este mahmur are dureri de cap, este obosit, n-are vlagă și are dificultăți în a se concentra.

Sugestie: Mahmureala este consecința unui consum mare de alcool și se manifestă prin dureri de cap, oboseală și dificultăți de concentrare.

27: Ce crezi că îți se poate întâmpla, dacă bei alcool? Alege un răspuns:

A. Vei fi lider de grup

B. Ți se măresc șansele de a fi considerat ridicol

C. Vei fi apreciat/ă de prietenul/a tău/ta

Nu vei fi mai bine văzut sau mai plăcut de ceilalți dacă vei bea alcool.

Este posibil să ai impresia că ești mai curajos dacă bei alcool și, prin urmare, vei crede că poți intra mai ușor în contact cu alte persoane. Însă din cauza alcoolului vei pierde controlul asupra ta și asupra situației și există riscul de a lăsa o impresie greșită celorlalți.

Sugestie: Alcoolul duce la pierderea auto-controlului, prin urmare, riscul de a te face singur de răs este mare.

Întrebări despre canabis

28: Care dintre următoarele situații, indică cel mai probabil dependența de canabis?

- A. Înroșirea ochilor
- B. Insomniile**
- C. Nevoia de a consuma constant canabis pentru a te simți bine

Este posibil să devii dependent de hașiș sau marijuana

Dacă consumi canabis pentru a te relaxa, pentru a te simți fericit, pentru a te bucura de muzică sau pentru a fi împreună cu alte persoane, ești pe calea de a deveni dependent. Consecințele dependenței psihice se regăsesc în activitățile vieții. O persoană dependentă are nevoie în orice caz de ajutor și consiliere.

Sugestie: Consecințele dependenței psihice de canabis sunt aceleași ca în cazul celorlalte droguri.

29: Care dintre următoarele afirmații sunt adevărate?

- A. Este mai puțin periculos pentru plămâni să fumezi un joint decât o țigară
- B. Fumatul, de joint-uri sau țigări este aproximativ același lucru
- C. Fumarea unei țigări este, cel puțin, la fel de dăunătoare ca fumatul unui joint**

Fumatul de canabis dăunează în același fel plămânilor ca și fumatul țigărilor

Fumul de canabis (de obicei amestecat cu tutun) este inhalat mai profund și păstrat pentru mai mult timp în plămâni comparativ cu fumul de țigări. Putem spune că fumarea unui joint se poate compara cu fumarea a 3-5 țigări, pericolul fiind astfel mult mai mare. Majoritatea oamenilor care fumează canabis, fumează și țigări, ceea ce face ca impactul asupra corpului să fie și mai mare.

Sugestie: Fumul de canabis, în amestec cu tutunul, este, de obicei, inhalat mai profund și păstrat pentru o

perioadă mai lungă de timp în plămâni decât fumul de țigări.

30: Tudor spune că „Azi totul îmi merge prost. Poate cu un joint o să-mi meargă mai bine ...?” Care dintre următoarele persoane îi dă sfatul cel mai corect lui Tudor?

- A. Matei: Oh da, sigur!! Vei uita tot!
- B. Bogdan: Ce tot spui acolo?! Acest lucru te va face să te simți și mai rău!**
- C. Andrei: Ce zici de un pahar de vin?

Canabisul nu îți va schimba starea de spirit nici măcar atunci când te simți rău

Canabisul nu îți poate rezolva problemele, ci te face doar să uiți de ele pentru câteva ore. În plus, dacă ai vreo problemă, consumul de canabis doar va înrăutăți lucrurile, deoarece acesta amplifică sentimentele însă nu le poate transforma din negative în pozitive. Persoanele care se simt triste, sunt îngrijorate sau care au probleme psihice și consumă canabis nu își vor rezolva astfel problemele.

Sugestie: Canabisul nu rezolvă nicio problemă, ci amplifică emoțiile fără a le transforma pe cele negative în pozitive.

31: Doar una din următoarele afirmații este corectă: Care dintre ele?

- A. Este mai ușor să te împrietenești cu oamenii dacă consumi canabis
- B. Oamenii care consumă canabis se simt liberi și sunt pașnici
- C. Este mai greu să te împrietenești cu oamenii dacă consumi canabis**

Dacă consumi canabis, grupul de prieteni nu te va considera mai atrăgător.

În cazul în care un grup de prieteni consideră folosirea canabisului „obligatoriu”, înseamnă că vei fi acceptat doar dacă vei consuma și tu. Dar întrebarea este dacă merită să faci parte dintr-un astfel de grup, în care să fii nevoit să te droghezi doar ca să te simți acceptat. În afară de asta, prin consumul de canabis te interiorizezi și nu îți mai pasă de ceilalți. Atitudinea indiferentă va atrage reacții negative din partea celorlalți și nu vei mai putea comunica cu ei.

Sugestie: Canabisul are ca efect concentrarea pe tine însuși, fără a manifesta interes față de alți oameni. Asta, de obicei, nu este foarte atractiv pentru cei cu care vrei să intri în contact.

32: Prietenul tău cel mai bun nu prea se simte bine și pare a avea halucinații. Știi că a mâncat o plăcintă cu canabis. Ce crezi că i s-a întâmplat?

A. Este intoxicat cu canabis și are nevoie urgentă de ajutor

B. Probabil ouăle din plăcintă nu erau proaspete

Este mult mai dăunător să mănânci sau să bei canabis decât să-l fumezi

Efectele sunt mult mai puternice în cazul în care canabisul este mâncat sau băut în comparație cu fumarea acestuia. Consumului de canabis pe cale bucală produce de asemenea halucinații.

Sugestie: Băutul sau mâncatul canabisului are efecte mai puternice față de fumat. Consumul pe cale orală duce adesea la halucinații.

33: După o petrecere, Sanda observă o schimbare la prietenul ei: este distant, indiferent, are ochii roșii și nu mai poate vorbi coerent. Care din următoarele explicații crezi că se potrivesc cel mai bine?

A. A fumat canabis

B. Îi place de o altă fată

C. A primit vești proaste

D. Nu a luat notă bună la un test de la școală

Consumul de canabis te schimbă

Efectele pozitive ale consumului de canabis trebuie puse la îndoială. În primul rând, îți se înroșesc ochii și ai pleoapele umflate chiar și în următoarele zile, ceea ce nu este foarte atractiv. În afară de asta, de multe ori spui lucruri lipsite de sens și ești concentrat asupra fumatului de canabis. În acea stare, comunicarea cu ceilalți din jur este redusă și cu atât mai puțin nu poți flirta.

Sugestie: Fumatul canabisului te poate face foarte reticent la schimbare atât fizică, cât și emoțională.

34: Care dintre aceste afirmații privind consumul de canabis sunt corecte?

A. A fuma canabis reprezintă un alt stil de viață

B. Canabisul este un produs organic și ecologic

C. Consumul de canabis se încadrează în tendințele de respingere a consumului necontrolat de bunuri și produse

D. Nici una

Aceste declarații sunt mesaje de marketing, promovate de industria de canabis

Această industrie este o parte foarte mare și importantă a comerțului de semințe de canabis în care dezvoltarea

produsului și tehnicile de vânzare joacă același rol, precum industriile de tutun și alcool. Plasarea produselor de canabis sau de cânepă în punctele de vânzare cu produse vegetariene reprezintă o strategie de imagine prin crearea unei alternative naturale.

Sugestie: Și-ar ar găsi locul comerțul cu canabis în idealurile, visele și valorile unui tânăr?

35: Fumatul de canabis este un consum sigur de droguri. Adevărat sau fals?

A. Adevărat B. Fals

Această afirmație este doar un mit sau o confuzie

La fel ca și în cazul alcoolului, o parte din consumul de canabis produce dependență. Deși unii dintre utilizatori frecvenți încep cu canabisul și ajung, în timp, să consume droguri din ce în ce mai tari, ceea ce le poate produce inclusiv probleme psihice. Astfel, nu există certitudinea „siguranței“ consumului de canabis.

Sugestie: Cum poți trage linie unde ceva devine sigur sau periculos?

36: Consumul de canabis face parte dintr-un stil de viață modern al persoanelor cu venituri mari și de succes?

A. Da B. Nu

Persoanele care consumă în mod regulat canabis au în medie venituri mici sau sunt șomeri

De asemenea, cei care fumează canabis regulat sau frecvent au rezultate slabe la școală. Una dintre consecințele pe termen lung, care afectează creierul consumatorilor de canabis, este scăderea abilităților de rezolvare a problemelor.

Sugestie: De unde provin miturile sociale, neînțelegerile și legendele despre consumul de canabis și alte droguri?

Intrebări despre droguri de petrecere

37: Simona este dezamăgită, pentru că prietenul ei nu a venit la o petrecere. Ea decide să ia o pastilă de ecstasy. Ce crezi că i se va întâmpla?

A. O să uite de prietenul ei pentru puțin timp, însă o să regreta a doua zi de dimineață această atitudine

B. Va străluci toată seara astfel încât va deveni regina petrecerii

C. Va tuși toată noaptea

Motive pentru a evita ecstasy

Orice sentiment, care este obținut într-un mod artificial, conține riscuri. Acesta este un joc periculos al trupului și sufletului, pentru faptul că încercă să stabilească o stare emoțională într-un mod artificial, fără să fi simțit această senzație înainte. În plus, această stare de fericire se menține doar sub efectul pastilei. De obicei, după câteva ore consumatorul se simte epuizat și trist și, deseori, intră în depresie pentru câteva zile. Ecstasy are efectul de a elimina tristețea doar pentru o perioadă scurtă de timp. Consumatorii de week-end suferă, de obicei, de o depresie ușoară în timpul săptămânii.

Sugestie: Modalitățile artificiale de a fi fericit sunt întotdeauna periculoase, ele durează câteva ore și te fac foarte expus față de ceilalți.

38: Care ar fi efectul consumului unei pastile de ecstasy?

- A. Pierzi controlul și îți vei pierde legătura cu ceilalți
- B. Ai o relație mai profundă cu cei din jurul tău
- C. Te simți ușor și calm

Sub influența ecstasy, consumatorii consideră că au o relație mai caldă și intensă cu persoanele din jur.

În schimb alte persoane pot avea sentimente similare doar sub influența muzicii și a dansului. Diferența este că aceștia nu își pierd controlul și interacționează normal cu celelalte persoane. Tinerii iubitori de muzică care nu frecventează acest tip de petreceri nu vor să piardă controlul asupra lor.

Sugestie: Cât de importante sunt pentru tine menținerea auto-controlului, sentimentelor tale constante și a comunicării cu alții?

39: Dacă vei consuma ecstasy sau amfetamine doar la sfârșit de săptămână nu poți să devii dependent. Adevărat sau fals?

- A. Adevărat
- B. Fals

Poți deveni dependent dacă folosești „drogurile de petrecere“

După ce ai folosit de mai multe ori „droguri de petrecere“ efectele așteptate (de a te simți bine și în formă) devin din ce în ce mai slabe. Prin creșterea dozei nu și se reduce oboseala și tristețea.

Sugestie: Este posibil să devii dependent de ecstasy dacă te simți deprimat și fără energie în timpul săptămânii, în timp ce în week-end te simți mult mai bine datorită consumului?

Întrebări despre cocaină

40: Doar una din următoarele afirmații este corectă. Care din ele?

- A. Consumul de cocaină te ajută să pierzi în greutate
- B. Consumul de cocaină te ajută să câștigi în greutate
- C. Consumul de cocaină nu îți va afecta greutatea

Nu vei pierde în greutate prin consumul de cocaină

Cocaina anulează senzația de foame doar în perioada în care își face efectul. De aceea probabil că pe parcursul acestei etape nu vei mânca nimic, însă o vei face în aproximativ o oră după administrare deoarece te vei simți nefericit și vei începe să consumi produse dulci și cu grăsimi

Sugestie: Cocaina are efectul doar de a suprima percepția de foame pe timpul efectului său.

41: Care dintre următoarele situații crezi că i se va întâmpla lui Cristi, dacă va consuma cocaină?

- A. Conversația lui va fi mai captivantă
- B. Va arăta sexy și elegant.
- C. Prietenii lui vor auzi o mulțime de vorbe fără sens

Cocaina nu te face mai atractiv

Sub efectul cocainei ai mai mult chef de vorbă și poți deveni mai sociabil sau interesant. Dar ceilalți o vor considera, mai degrabă, ca pe o discuție fără rost decât ca pe una atractivă. După consumul de cocaină, îți se înroșește și îți curge nasul, transpiri abundent, ceea ce îți distruge mult dorita „imagine sexy“.

Sugestie: Sub efectul cocainei ai o puternică dorință de a vorbi, dar de cele mai multe ori conversația este prea complexă și neclară.

42: Care dintre următoarele afirmații este corectă?

- A. Consumul neregulat de cocaină nu provoacă dependență
- B. Consumul de cocaină îți îmbunătățește performanțele școlare
- C. După consumul de cocaină te simți puternic și calm pentru o perioadă mai lungă de timp
- D. Niciuna dintre afirmațiile de mai sus nu este corectă

Este posibil să devii dependent de cocaină

Devii dependent de cocaină mai ales datorită faptului că te simți foarte rău după ce i se duce efectul și vei dori să consumi drogul din nou pentru a elimina această stare.

Sugestie: Puteți deveni foarte rapid dependent de cocaină.

43: Care dintre următoarele afirmații nu sunt corecte?

- A. După consumul de cocaină devii agresiv
- B. Cocaina te face să te simți liniștit și nepăsător**
- C. După consumul de cocaină ești predispus să faci lucruri riscante, de exemplu, să conduci cu viteză foarte mare

Efectele consumului de cocaină.

Imediat după ce este consumată, cocaina produce un sentiment intens de euforie. Consumatorul se simte treaz, plin de viață, neliniștit și nu are stare. Câteodată gândurile o iau razna astfel încât consumatorul va vorbi foarte mult și fără sens. Se simte extrem de hotărât, pregătit să își asume riscuri și poate deveni foarte neatent și agresiv. Asta înseamnă de asemenea că subestimează adevăratele riscuri. Sub efectul cocainei, nu îți este foame, sete și nu te simți obosit. După ce trece efectul acesteia (după aproximativ o oră), te simți trist, tensionat și neliniștit pentru o perioadă îndelungată, și de aceea simți nevoia să consumi drogul din nou.

Sugestie: Cocaina influențează percepția asupra realității și a riscurilor.

44: Doar una din următoarele afirmații este corectă. Care dintre ele?

- A Consumul de cocaină este un mod de a trece mai ușor examenele
- B Consumul de cocaină îți mărește puterea de concentrare
- C În urma consumului de cocaină, este foarte greu să îți controlezi gândurile**

Consumul de cocaină nu crește performanțele școlare

Consumul de cocaină duce la pierderea controlului asupra gândurilor tale. Sub efectul cocainei te supraestimezi crezând că știi totul mai bine. Acest lucru însă nu este adevărat.

Sugestie: Consumul de cocaină determină pierderea controlului asupra gândurilor tale.

Întrebări despre heroină

45: Care din următoarele afirmații este corectă?

A Dependența de heroină se dezvoltă foarte repede

- B Dependența de heroină se dezvoltă în câțiva ani
- C Dependența de heroină se dezvoltă numai la persoanele care au deja probleme psihologice

Heroina este un drog cu un grad de dependență ridicat

Da, chiar așa este. Consumul regulat de heroină, creează atât dependență fizică cât și psihică, după o scurtă perioadă de timp. Acest lucru înseamnă că te simți foarte rău fără heroină (dureri în tot corpul, insomnii, nervozitate și neliniște, slăbiciune și un irezistibil îndemn de a folosi din nou drogul). Persoanele dependente de heroină nu mai sunt capabile să se intereseze de alte subiecte, unicul lor interes fiind heroina. Heroina devine subiectul principal din viața lor.

Sugestie: Consumul regulat de heroină duce foarte repede la dependența fizică și psihică.

46: Alex i-a spus Monicăi că este mai puțin periculos pentru sănătate să inhalezi heroina decât s-o injectezi. Ar trebui Monica să aibă încredere în el? Alege răspunsul corect:

- A: Da **B: Nu**
- C: Da, dar numai dacă are o infecție

Nu este mai puțin periculos dacă fumezi sau inhalezi heroină.

Indiferent dacă fumezi, inhalezi sau îți injectezi heroină, îți riști atât sănătatea fizică, cât și cea mentală. Heroina duce la dependență dacă este folosită regulat și riști foarte mult dacă încerci acest drog.

Sugestie: nu există nicio diferență între dependența de heroină fumată, injectată sau trasă pe nas.

47: Două dintre următoarele afirmații nu sunt corecte: care dintre ele?

- A Consumul de heroină îți dă o stare de euforie**
- B Consumul de heroină te face să te simți indiferent
- C După consumul de heroină nu îți mai poți anticipa propriile reacții
- D După consumul de heroină ai chef de vorbă**

Cum te simți după ce consumi heroină
Heroina calmează simțurile și reacțiile (scăzând debitul verbal și încetinind gândirea). Consumatorii de heroină, se izolează și nu mai sunt interesați de alți oameni sau de alte subiecte.

Sugestie: Sentimentele sunt sedate, iar consumatorul devine mai introvertit.

BIBLIOGRAFIE

- Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897
- Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: paginile 1009-1023.
- Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: paginile 107-119.
- Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: (http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)
- Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), paginile 420-425.
- Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: paginile 126-135.
- Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990. Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
- McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: paginile 719-721.
- Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG(1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a schoolbased intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of „drug-abuse“ Prevention. Substance abuse and misuse. 2004. 39,10-12: paginile 1971-2016
- Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.
- Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4): paginile 275-335.
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and community leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, paginile 67-96.
- WHO, The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.

