

Activitatea 1

Concurs de ținut respirația

SLIDE-URILE: 1 - 2

⌚ 10 min

Obiective specifice:

- captarea atenției
- introducerea temei de discuție

Metoda folosită:

- exercițiu experiențial

CONCLUZIE

Acest exercițiu ne arată că toți oamenii sunt dependenți de aer și că, atunci când nu îl pot primi, luptă cu toate puterile să îl obțină. Chiar dacă ați vrut să stabiliți un record și să rezistați mai mult timp fără aer, nu ați putut face acest lucru din cauza nevoii intense și urgente de aer. Între voință și dependență a câștigat aceasta din urmă.

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Vom începe ora de astăzi cu un concurs de ținut respirația. Haideți să vă spun ce trebuie să faceți.

Fiecare dintre voi trebuie să vă țineți respirația un timp cât mai îndelungat, ținând gura închisă și gândindu-vă cu degetele ambele nări.

Eu voi cronometra! În momentul în care unul dintre voi nu mai poate să își țină respirația ridică mâna și toată clasa se oprește din exercițiu. Va fi o muncă de echipă.

Sunteți gata? Start!

Acum că am stabilit un record al clasei pentru ținut respirația aș vrea să vă întreb:

1. Cum v-ați simțit când nu ați mai avut aer?
2. În ce fel voința voastră v-a ajutat să vă țineți respirația?
3. Știe cineva care este recordul mondial la "ținutul respirației"?

INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Exercițiul de ținere a respirației poate fi repetat de 2- 3 ori, până când se stabilește un record al clasei (pot fi notați pe tablă timpii obținuți).

Este important să nu depășim numărul de 3 încercări pentru a nu îi focaliza pe elevi pe reușita exercițiului ci pe procesarea și discutarea lui. După ce se stabilește recordul discutați cu elevii pe baza întrebărilor.

După ce aveți câteva răspunsuri din partea elevilor faceți următoarele comentarii și prezentați următoarele:

- Există substanțe / comportamente, fără de care oamenii nu pot trăi, fiind astfel dependenți în mod natural de ele (ex. apă, hrană, somn). Acestea sunt esențiale pentru supraviețuire iar viața noastră depinde de ele.

- Există substanțe/comportamente mai puțin sănătoase față de care putem deveni dependenți (ex. cafea, tutun, alcool, jocuri de noroc, droguri). Spre deosebire de primele, acestea pot avea însă efecte foarte distructive asupra corpului, psihicului și relațiilor noastre, și putem dezvolta dependență de ele.

INFORMAȚII ADIȚIONALE

Recordul mondial la „ținutul respirației”:

Stig Severinsen este poreclit „Omul care nu respiră”. După mulți ani de antrenamente, în 2012 el a stabilit un record mondial incredibil: a reușit să nu respire timp de 22 de minute, stând cu capul sub apă într-o piscină, în timp ce era supravegheat cu atenție de pe margine. Performanța lui este extraordinară și a fost atinsă după antrenamente speciale care au durat mulți ani. Dar chiar și așa, după 22 de minute, el a avut nevoie urgentă de aer!

Deși acest lucru este impresionant, noi nu trebuie să încercăm să îl imităm, pentru că nu suntem antrenați și ne-am putea pune viața în pericol, încercându-ne!

Activitatea 2

Brainstorming

SLIDE-URILE: 3 - 4

8 min

Obiective specifice:

- evaluarea nivelului de cunoștințe și atitudinea elevilor față de droguri și consumul de droguri

Metoda folosită:

- brainstorming
- conștientizare

CONCLUZIE

Substanțele care se numesc droguri au următoarele lucruri în comun: dependența, efectele pozitive care sunt pe termen scurt și care nu apar întotdeauna și efectele negative care apar atât pe termen scurt cât și pe termen lung și care sunt periculoase. Aceste substanțe odată intrate în organism modifică felul în care persoana gândește, simte și se comportă.

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Vă invit în continuare să facem un brainstorming împreună. Am discutat mai devreme despre ce poate produce dependență și am menționat drogurile.

Haideți să răspundem la câteva întrebări:

1. Ce droguri cunoașteți?
2. De ce acestea se încadrează la categoria drogurilor?
3. Ce tip de efecte produc drogurile?

INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

După fiecare întrebare adresată elevilor așteptați să primiți câteva răspunsuri după care continuați cu următoarea întrebare. Încurajați elevii să vă dea cât mai multe informații pe care le-au citit sau le-au auzit de la alții sau de pe internet. Puteți ruga elevii, acolo unde este cazul, să dezvolte sau să explice răspunsurile lor.

Pentru întrebarea nr. 3 (Ce tip de efecte produc drogurile?) puteți pune următoarele întrebări ajutătoare:

- Ce fel de efecte negative au drogurile? (dacă elevii aduc în discuție doar efecte pozitive, se pot pune întrebări și despre posibile efecte negative).
- Ce efecte pe termen scurt cunoașteți?
- Dar pe termen lung?
- Ce consecințe poate avea consumul (de exemplu consecințe legale sau asupra familiei).

După ce primiți răspunsurile elevilor la cele 3 întrebări, puneți slide-ul 4 din prezentarea powerpoint și concluzionați.

INFORMAȚII ADIȚIONALE

Efectele consumului de droguri:

Efecte pozitive:

veselie (nemotivată), râs necontrolat, senzații interesante – „filme”, relaxare, popularitate, detașare (amorțeală plăcută), somn, energie, poftă de mâncare, scădere în greutate, prieteni consumatori, distracție, bravură, etc.

Efecte negative (pe termen scurt și lung):

vărsături, senzații de rău, leșin, palpitații, stare de somnolență accentuată, insomnii, sete intensă, agitație, nervozitate, agresivitate, dezhidratare severă, panică (frică intensă necontrolată), halucinații – „filme”, senzații de urmărire, senzația de pierdere a minții – „prăjirea creierului”, depresie, scăderea concentrării și a memoriei, note mici, nevoie de bani, minciună, secrete, manipulare, probleme cu familia, scădere gravă în greutate, infracționalitate, probleme cu poliția, implicare în activități riscante (sex neprotejat, conducerea mașinii în stare de intoxicație), tulburări de personalitate și de comportament, dependență, spitalizare (la urgențe sau la psihiatrie), schizofrenie, tentative de suicid, moarte.

Ce sunt de fapt drogurile?

SLIDE-UL: 5

🕒 12 min

Obiective specifice:

elevii vor...

- identifica efectele pozitive și negative ale drogurilor
- identifica riscul cel mai probabil asociat consumului de droguri: dependența
- conștientiza că la vârsta adolescenței riscurile sunt mai mari

Metoda folosită:

- informare
- corectarea percepțiilor eronate

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Drogurile sunt ca o monedă cu două fețe.

Pe o față a monedei sunt efectele pozitive (de obicei pe termen scurt), iar pe cealaltă față efectele negative (atât pe termen scurt, cât și pe termen lung). Niciodată **NU** vom reuși să facem ca o monedă să aibă o singură față. La fel este și cu drogurile. Oricât am crede că putem controla ca efectele negative să nu apară, acest lucru nu este posibil. Mai devreme sau mai târziu, cei care consumă droguri se vor confrunta cu ele.

Efectele negative ale consumului de droguri pot fi atât de devastatoare, încât în întreaga lume se dau legi pentru protecția populației față de droguri și se organizează campanii de educare antidrog. Dintre efectele cele mai probabile și distrugătoare ale consumului de droguri este dependența – adică dificultatea de a te opri din consumul acelei substanțe, în ciuda efectelor negative care încep să apară.

Consumul drogurilor afectează pe toată lumea, însă o categorie de consumatori este afectată mai tare decât sunt afectați adulții. Puteți ghici cine? Da, este vorba despre voi. Adolescenții sunt cei mai afectați de consumul de droguri. Creierul vostru este încă în dezvoltare. În spatele frunții (puteți exemplifica punând mâna pe frunte) se află cortexul prefrontal adică partea creierului cu un rol crucial în gândire, atenție sau luarea deciziilor, continuă să se dezvolte în adolescență iar consumul afectează această dezvoltare.

INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Această secțiune a lecției are rolul de a transmite informații despre efectele consumului de droguri (inclusiv dependența) și despre riscurile asociate debutului în consum de substanțe în adolescență.

INFORMAȚII ADIȚIONALE

Semnele dependenței sunt dezvoltarea toleranței și apariția sevrajului. Pe măsură ce corpul se obișnuiește cu o substanță, efectul ei poate scădea, fiind nevoie de o cantitate mai mare de substanță pentru a obține același efect. Acest fenomen se numește toleranță.

Dacă cineva renunță la a consuma droguri, poate experimenta simptome de sevraj, care poate fi emoțional sau fizic.

Activitatea 4

DE CE CONSUMĂ unii tineri droguri?

SLIDE-URILE: 6 - 9

🕒 12 min

Obiective specifice:

elevii vor...

- identifica motivele consumului de droguri
- înțelege că drogurile nu sunt solutia cea mai bună pentru îndeplinirea acelor motive

Metoda folosită:

- dezbateri

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Vă invit în continuare să dezbaterem următoarele afirmații și să descoperim motivele care stau în spatele inițierii consumului de droguri la unii tineri. Afirmațiile sunt:

- Drogurile te ajută să scapi de probleme.
- Un adolescent poate sta cu alți tineri care se droghează fără să fie tentat să consume.
- Doar consumând droguri te poți distra.

INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Acest gen de afirmații sunt des întâlnite între elevi.

Pe rând, prezentați elevilor cele trei afirmații și întrebați-i care este **motivul** care poate sta în spatele fiecăreia dintre ele.

După fiecare afirmație dezbătută în clasă, concluzionați pornind de la părerile elevilor. Pentru fiecare din cele 3 afirmații prezentate elevilor puteți oferi următoarele explicații care reprezintă motivele pentru care unii tineri inițiază consumul de droguri.

- Drogurile te ajută să scapi de probleme.

Explicația: Motivul ține de un mod greșit de a face față greutăților vieții. Consumul nu rezolvă problemele, doar amână confruntarea cu acestea. Ba chiar este posibil să le înmulțească. Mai mult, consumul de droguri poate duce la apariția de noi probleme asociate consumului, de exemplu dependența.

- Un adolescent poate sta cu alți tineri care se droghează fără să fie tentat să consume.

Explicația: Motivul ține de influența anturajului. Cu toții ne dorim să fim acceptați în grupul în care sunt prietenii noștri însă dacă ei consumă sunt șanse foarte mari să fim influențați treptat. Chiar dacă decizia de a consuma droguri sau de a rămâne într-un anumit anturaj este a fiecăruia, trebuie să fim conștienți de riscuri și să avem grijă de noi.

- Doar consumând droguri te poți distra.

Explicația: Motivul ține de dorința de a te distra, de a te simți bine. Drogurile pot produce pe moment stări plăcute însă acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. Mai devreme sau mai târziu oamenii vor experimenta mai mult efectele negative ale drogurilor. Dorința de a te distra și a te simți bine este una normală însă consumul de droguri nu reprezintă o modalitate sănătoasă și fără riscuri pentru a face asta.

Activitatea 5

Angajamentul

SLIDE-URILE: 10 - 11

8 min

Obiective specifice:

elevii vor...

- reflecta la modul în care un consum problematic de droguri la această vârstă ar afecta persoanele și valorile cele mai importante din viața lor
- formula în scris intențiile lor comportamentale privind consumul de droguri

Metoda folosită:

- activitate experiențială
- reflecție personală, exprimată verbal și în scris

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

În încheiere vă provoc să vă luați puțin timp și să vă gândiți la **motivul vostru cel mai important pentru care NU ați vrea să consumați droguri! Ce ați putea pierde dacă ați face-o? Ce ați câștiga dacă nu ați face-o?**

Puteți scrie aceste motive pe caiet sau într-un loc important pentru voi. Dacă dorește cineva să împărtășească cu noi motivele la care s-a gândit este mai mult ca binevenit.

Acum că v-ați gândit la motivul sau motivele voastre pentru care nu ați vrea să consumați droguri, haideți să semnăm un angajament în acest sens.

Pe angajament este scris titlul „I Go Up not high”, care este un joc de cuvinte, ce evidențiază dorința ca voi să vă urmați visele și să investiți în potențialul vostru („I Go Up”) și să nu cădeți în mrejele dependenței (not high).

Textul angajamentului trebuie completat de către fiecare dintre voi în parte, iar odată completat el marchează decizia voastră de a nu consuma droguri și de a avea grijă de voi și de tot ceea ce este valoros pentru voi (familie, prieteni, un cămin, etc.).

INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

În încheierea discuției cu elevii, ne dorim ca informațiile și atitudinile formate în timpul lecției să ajungă să fie transpuse în intenții comportamentale. Cu alte cuvinte, elevii să se gândească ce vor face la nivel practic cu ceea ce au aflat despre droguri.

Provocați elevii să se gândească serios la aceste întrebări și să împărtășească, dacă doresc, cu restul clasei răspunsurile lor.

În încheierea întâlnirii, invitați și motivați elevii să semneze un angajament de a NU consuma droguri. Apoi explicați-le ce scrie pe angajament și cum să îl completeze. Elevii vor fi motivați să îl păstreze la vedere (dacă angajamentul este printat elevii pot fi încurajați să îl lipească pe un caiet, pe birou sau pe un perete al camerei etc.) pentru a-și întări în timp decizia asumată în urma acestei campanii.

Angajamentul poate fi printat și împărțit elevilor sau poate fi copiat de către elevi în caiete conform modelului de pe slide.