

## Activitatea 1

# Mototolirea hârtiei

SLIDE-URILE: 1 - 5

⌚ 8 min

### Obiective specifice:

- captarea atenției
- introducerea temei de discuție

### Metoda folosită:

- exercițiu experiențial

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Vă rog pe fiecare dintre voi să scoateți o foaie de hârtie curată. Nu, astăzi nu vă dau un test, ci vom face un experiment :) Vă rog să rupeți foaia în două părți egale. În partea de sus a fiecărei bucăți de hârtie va trebui să vă scrieți prenumele. Acum voi face 3 afirmații pe care voi trebuie să le continuați cu câte un singur cuvânt. Notați cele 3 cuvinte pe una dintre cele două bucăți de hârtie.

### Iată cele 3 afirmații:

1. O persoană foarte importantă pentru mine este...
2. Unul dintre lucrurile mele la care țin cel mai mult este...
3. O calitate pe care o am sau pe care mi-ar plăcea să mi-o dezvolt este...

Dacă ați terminat, luați hârtia pe care ați notat cuvintele și mototoliți-o complet. Acum lăsați ambele bucăți de hârtie de-o parte, căci vom reveni la ele mai târziu.

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Încurajați elevii să dea răspunsuri oneste, asigurându-i că hârtiile completate vor rămâne la ei și nu este nevoie să le împărtășească cu alții decât dacă doresc acest lucru.

**Persoana importantă** se referă la membri de familie sau prieteni semnificativi pentru viața lor în această perioadă a vieții.

**Lucrurile preferate pot fi obiecte de tipul:** bicicleta, telefonul, laptopul, haine favorite etc.

**Exemple de calități sunt:** sociabil, curajos, optimist, glumeț, punctual, amabil, ambițios etc.

## INFORMAȚII ADIȚIONALE

La finalul lecției veți reveni la acest exercițiu.

După ce veți explora împreună cu elevii riscurile asociate cu consumul de alcool la vârsta adolescenței și veți dezbate motivele pentru care se merită să amâne consumul de alcool până la vârsta maturizării, elevii vor reflecta la implicațiile faptului că cele mai importante relații/valori din viața lor pot fi afectate negativ ("mototolite") de un consum problematic de alcool.

## CONCLUZIE

*Probabil vă întrebați ce a fost cu acest exercițiu. Ei bine, adolescența este o perioadă de maturizare care implică multe provocări, experiențe de explorat și decizii de luat. Consumul de alcool este una dintre ele. Astăzi vom discuta mai pe larg despre acest subiect și despre modul în care ne poate influența viața!*

## Planeta Amețită

SLIDE-URILE: 6 - 7

8 min

### Obiective specifice:

elevii vor...

- identifica cât mai multe dintre efectele abuzului de alcool, pe termen scurt și lung
- conștientiza că restricțiile privind consumul de alcool sunt necesare pentru că au rol protectiv

### Metoda folosită:

- brainstorming
- conștientizare

### CONCLUZIE

*Chiar dacă alcoolul poate produce relaxare și voie bună pe moment, o lume în care acesta ar fi permis oricui, oriunde și oricând, ar deveni o lume haotică care s-ar autodistrage treptat. Restricțiile legale au rolul de a ne proteja!*

### CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Vă invit să vă imaginați o Planetă pe care alcoolul poate fi consumat de către oricine, oriunde și oricând (de către adulți, copiii și bătrâni, la școală, acasă, la locul de muncă, în piscină, la biserică, la volan, în barcă, la spital – de către medici și pacienți împreună etc).

**Pe Planeta Amețită nu există nici o restricție** împotriva consumului de alcool.

Cum credeți că ar arăta viața pe o astfel de planetă?

### INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Realizați un brainstorming cu elevii despre **efectele** consumului necontrolat de alcool și notați răspunsurile lor într-**un cerc desenat pe tablă**, pe care ați scris „Planeta Amețită”.

Sprijiniți elevii să ofere cât mai multe răspunsuri prin **întrebări ajutătoare**, cum ar fi: Cum ar fi influențată atmosfera la școală? Dar relațiile de prietenie? Cum ar fi relațiile din familie? Cum ar arăta traficul? Viața oamenilor ar fi mai lungă sau mai scurtă? Accidentele mai dese sau mai rare? Ce probleme de sănătate ar avea oamenii? Există efecte pe termen scurt? Dar pe termen lung? etc.

### INFORMAȚII ADIȚIONALE

Facilitatorul va accepta că există efecte pozitive ale consumului de alcool pe termen scurt – altfel nimeni nu l-ar consuma. Dar va ajuta elevii să observe că acestea sunt însoțite de un număr semnificativ de efecte negative posibile pe termen scurt și lung.

**Exemple de efecte pe termen scurt:** relaxare, distracție, voie bună, dezinhibare, uitarea problemelor... **Și...** amețeală, vedere și vorbire neclare, mers împleticit, scăderea atenției și concentrării, vărsături, pierderi de memorie (uitare), mahmureală, dureri de cap, înroșirea feței și a nasului, risc crescut de accidente, excese de furie, agresivitate, alte comportamente riscante (relații sexuale nepotrivite, condus sub influență), comă alcoolică etc.

**Exemple de efecte pe termen lung:** boli de stomac, de inimă, ciroză la ficat, depresie, atacuri de panică, dependență (alcoolism), sevraj, tremurături ale mâinilor, nevoie de bani, agresivitate, certuri în familie, divorț, pierderea locului de muncă, convulsii, moarte etc.

Activitatea 3

## Revenind pe Planeta Pământ

SLIDE-URILE: 8 - 11

8 min

### Obiective specifice:

elevii vor cunoaște...

- care sunt restricțiile impuse prin lege cu privire la consumul de alcool la minori
- motivul care îi face pe adolescenți să fie mai vulnerabili la alcool decât adulții

### Metoda folosită:

- informare
- corectarea percepțiilor eronate

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Pe planeta noastră există legi privitoare la consumul de alcool care **să ne protejeze de autodistrugere**. Unele legi îi vizează pe adulți, iar altele pe voi, adolescenții.

În țara noastră (și în cele mai multe țări din lume), restricțiile speciale se adresează tinerilor **sub 18 ani**. Dar există țări care au stabilit limite de vârstă diferite de aceasta – Canada și Korea de Sud 19 ani, Thailanda 20 ani, Statele Unite 21 ani, Rusia 16 ani iar în multe țări arabe consumul de alcool este interzis complet.

### Adresați 2 întrebări elevilor:

- (1) Care sunt legile privitoare la consumul de alcool la minori în țara noastră?
- (2) Care sunt motivele pentru care legea impune restricții speciale minorilor, diferite de ale adulților, în ceea ce privește consumul de alcool?

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Acesta este un exercițiu de informare și creează contextul corectării percepțiilor eronate pe care elevii le-ar putea avea. După fiecare întrebare așteptați răspunsurile din partea elevilor și, dacă este cazul, corectați-le sau completați-le cu informațiile din coloana de mai jos.

## INFORMAȚII ADIȚIONALE

### (1) Reglementările legale privind băuturile alcoolice:

Legislația din România nu interzice consumul de alcool. Totuși, legea prevede o serie de restricții pentru persoanele care nu au împlinit vârsta de 18 ani.

### Astfel, legea interzice:

- Vânzarea de băuturi alcoolice minorilor;
- Servirea minorilor cu băuturi alcoolice în localurile publice;
- Conducerea sub influența băuturilor alcoolice, atât la adulți cât și la minorii între 16 - 18 ani;
- Comercializarea / expunerea spre vânzare a băuturilor alcoolice în incinta unităților de învățământ și în locurile de cazare pentru elevi și studenți;
- Publicitatea pentru băuturile alcoolice în care să apară minori.

Dacă un minor cu vârsta între 14 - 18 ani comite infracțiuni sub influența băuturilor alcoolice, el poate primi sancțiuni educative privative sau neprivative de libertate, în funcție de gravitatea faptei.

(2) **Creierul adolescenților** se află într-un proces foarte important de maturizare, care se încheie abia la 22-25 ani. Zona care încă nu și-a încheiat dezvoltarea în adolescență se numește cortex prefrontal.

Acesta se găsește în zona frunții și este structura cerebrală cea mai sofisticată a creierului uman, cea care ne diferențiază de animale. Cu această zonă noi luăm decizii pe termen lung, discernem riscurile și ne controlăm impulsurile emoționale. Alcoolul și alte droguri pun în pericol maturizarea acestei zone. Astfel, adolescentul care abuzează de alcool poate rămâne cu un nivel de „imaturitate” și are un risc de 5 ori mai mare decât adulții de a dezvolta alcoolism.

## CONCLUZIE

*La vârsta adolescenței, zona cea mai importantă pentru gândire din creierul uman – cortexul prefrontal, este încă în plină dezvoltare. Consumul de alcool pune în pericol finalizarea maturizării acestei zone. În plus, tot datorită acestui fapt, riscul de instalare al alcoolismului este mai mare la adolescenți decât la adulți.*

## Activitatea 4

# Eu și prietenii mei

SLIDE-URILE: 12 - 14

🕒 20 min

### Obiective specifice:

elevi vor...

- identifica riscurile asociate cu două dintre cele mai frecvente tipare de consum de alcool în adolescență (ameteala regulată și beția ocazională)
- își vor putea forma o atitudine precaută față de consumul regulat de cantități mai mici de alcool, respectiv a beției ocazionale la vârsta lor.

### Metoda folosită:

- activitate experiențială
- dezbateri în grupuri mici și în plen

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Acum haideți să ne întoarcem “în proprii noștri papuci” și să vedem ce au de-a face toate acestea cu voi și cu prietenii voștri. Vă voi citi un scenariu despre o situație reală de viață. Apoi, aș vrea să vă gândiți și să împărtășiți cu colegii părerile voastre despre această situație.

### Povestea lui Alex

Cel mai bun prieten al tău este Alex. Ați crescut împreună și vă aveți ca frații. Anul acesta a intrat în echipa de fotbal a școlii și este super încântat. De multe ori, după ore trebuie să rămână la antrenamente și nu mai petreceți la fel de mult timp împreună. Aseară ai ieșit să dai o tură cu bicicleta prin parc. La un moment dat auzi o gașcă de băieți și fete care râd zgomotos. În gălăgia pe care o fac ei, percepi o voce cunoscută. Să fie oare Alex? Te apropii și îi vezi mai bine. Câțiva dintre ei, printre care și Alex, au în mână sticle de bere.

- Hei, hai cu noi la o bere!, te strigă Alex. Ne răcorim după antrenament.

Nici nu știi ce să îi răspunzi dar, după o scurtă pauză, îi spui lui Alex că te duci spre casă. El se hotărăște să vină cu tine.

- Nu știam că te-ai apucat de băut, Alex!

- N-am băut mult. Sunt doar ușor ametețit. Uite, pot sta într-un picior, îți spune râzând.

- Așa faceți după fiecare antrenament?

- Nu chiar... dar aproape...

- De aia n-ai mai avut chef în ultima vreme să ieșim seara cu bicicletele?

- Păi... n-aș fi vrut să beau cu ei chiar de fiecare dată, că n-am chef de probleme, dar adevărul e că ne distrăm bine! Și nu mă îmbăt doar mă ameteșc puțin de 2-3 ori pe săptămână...

- Poate te văd și pe tine în șanț într-o zi, dând la câini, ca pe băiatul ăla înalt din gașca voastră.

- Ei... s-a îmbătat și el de vreo 2 ori. Spune și tu, de ce-i așa rău să bei dacă ai grijă?

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Facilitatorul citește scenariul propus cu voce tare și rar, pentru a-i ajuta pe adolescenți să intre în atmosferă. Apoi împarte elevii în grupuri de câte 4. Fiecare grup primește una dintre următoarele două seturi de întrebări de discuție. Astfel, aproximativ jumătate dintre elevi vor răspunde la primul set de întrebări, iar cealaltă jumătate la al doilea set.

Elevii primesc aprox. 5 minute pentru a-și formula opiniile în grupul mic, apoi vor avea prilejul să le împărtășească cu restul clasei.

Astfel, când se dezbate în plen primul set de întrebări, toate grupurile care au avut de abordat această situație vor completa alternativ cu răspunsurile lor.

Amintiți elevilor că situația prezentată se referă la “cel mai bun prieten al tău cu care ai crescut împreună”. Ca urmare, Alex va avea vârsta elevilor din această clasă (11-14 ani).

### Cele două seturi de întrebări sunt:

**1.** Cum vedeți evoluția lui Alex dacă el va continua să bea de câteva ori pe săptămână, dar fără să se îmbete, ci doar până se ametește puțin? Ce câștigă? Ce riscă? Ce sfaturi i-ați da dacă ar fi prietenul vostru?

**2.** Cum vedeți evoluția prietenului înalt din gașca lui Alex dacă el va continua să se îmbete din când în când? Ce câștigă? Ce riscă? Ce sfaturi i-ați da dacă ar fi prietenul vostru?

Activitatea 4

## Eu și prietenii mei

SLIDE-URILE: 12 - 14

🕒 20 min

### INFORMAȚII ADIȚIONALE

Aceasta este partea cea mai importantă a lecției pentru că aduce discuția la un nivel concret și mai personal pentru elevi, în încercarea de a forma atitudini sănătoase privind abuzul de alcool la vârsta adolescenței. Cele două seturi de întrebări aduse în discuție vizează cele mai frecvente **tipare de consum de alcool** întâlnite la adolescenți:

**1. Intoxicația regulată** - băutul de alcool în cantități mai mici, fără a se ajunge la beție ci doar la o stare de amețeală, dar cu o anumită regularitate (ex. de 2-3 ori pe săptămână sau în fiecare weekend).

**2. Beția ocazională** - unii adolescenți nu consumă alcool prea des dar aleg să se îmbete când o fac (ex. petreceri, ieșiri la cabană cu prietenii).

Facilitatorul poate completa răspunsurile elevilor cu următoarele idei:

#### Info despre intoxicația regulată:

Consumul regulat de băuturi alcoolice în cantitate mai mică, fără beție, ar putea părea lipsit de riscuri. Dar realitatea este alta. Există o serie de consecințe negative imediate, al căror efect se acumulează în timp. De exemplu: dificultăți de concentrare pentru a-și face temele și pentru a fixa informații după ce a băut, senzație de somnolență și oboseală, lipsă de energie și chef pentru a se conecta cu familia și alți prieteni care nu beau. Toate acestea vor determina în timp efecte negative asupra rezultatelor școlare și în relația cu familia sau prietenii. De asemenea, la o persoană care bea la început 2-3 beri/săptămână, cu timpul se instalează toleranța. Cu alte cuvinte, aceeași cantitate de alcool nu îl va mai relaxa ca la început, iar pentru a simți starea de amețeală dorită va trebui să bea 4-5 beri/săptămână. Apoi, tot mai mult. Toleranța este unul dintre semnele instalării dependenței, adică a alcoolismului.

#### Info despre beția ocazională:

Când cineva se îmbată, chiar și ocazional, consumă o cantitate mare de alcool într-un timp scurt. Ca urmare, ficatul nu face față să prelucreze o cantitate așa de mare de băutură, iar creierul se va „îneca” în alcool. Astfel, apare starea de beție. Deci, la o beție sunt două organe care se „îneacă”: ficatul și creierul. Când cantitatea de alcool e prea mare, se produce coma alcoolică, o stare care pune viața în pericol. Ce se întâmplă în creierul unui adolescent într-un episod de beție? Este afectată acea zonă a creierului care ne diferențiază de animale: cortexul prefrontal, adică zona responsabilă cu gândirea, luarea deciziilor, planificarea, distingerea dintre bine și rău. Ca urmare, există riscuri mari ca un adolescent sau o adolescentă beată să se implice în acțiuni pe care le-ar evita dacă ar gândi limpede: relații sexuale nepotrivite, bătaie, consum de droguri, a urca în mașini conduse de alți șoferi beți, diferite infracțiuni cum ar fi furturi, accidente.

### CONCLUZIE

*Evitând consumul de alcool la această vârstă, permitem creierului nostru să își urmeze maturizarea normală și nu ne punem în pericol dezvoltarea relațiilor importante pentru noi și pregătirea profesională.*

## Pagina de jurnal

SLIDE-URILE: 15

⌚ 6 min

### Obiective specifice:

elevii vor...

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

### Metoda folosită:

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

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Iată-ne ajunși la finalul lecției noastre de azi! Vă mai amintiți de cele două jumătăți de hârtie cu care am început?

Vă rog să le luați din nou și să încercați să aduceți hârtia mototolită cât mai aproape de starea ei inițială. Neteziți-o cât puteți de bine! Arată ca nouă? Seamănă perfect cu jumătatea ei care nu a fost mototolită niciodată?

Ce credeți că reprezintă hârtia mototolită în lumina lucrurilor pe care le-am dezbătut azi despre consumul de alcool?

Vă invit în încheiere să vă adresați o mică scrisoare. Este ca și cum v-ați completa seara, înainte de culcare, o scurtă pagină de jurnal, sau v-ați trimite vouă înșivă un SMS cu un mesaj important pentru voi, pe care nu vreți să îl uitați.

Vă rog să copiați textul de pe slide pe jumătatea de hârtie care nu a fost mototolită deloc și să completați spațiile goale cu ideile voastre. Puteți fi sinceri pentru că veți păstra pentru voi acele mesaje și nu va trebui să le împărtășiți cu voce tare decât dacă doriți.

### Pagina de jurnal

Am discutat azi mai multe despre alcool împreună cu colegii mei. O să țin minte că alcoolul...

Mi-am dat seama că vreau să am grijă de...

De aceea, sfatul pe care mi-l dau astăzi legat de consumul de alcool este să...

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Permiteți elevilor să reflecteze ce ar însemna pentru ei dacă și-ar deteriora relațiile cu persoanele care sunt importante pentru ei, sau dacă ar pierde lucrurile sau abilitățile pe care le valorizează.

Consumul de alcool (sau alte comportamente problematice) pot "șifona" relațiile, valorile sau reușitele noastre. Nu este necesar să le pierdem cu totul, dar e suficient dacă ele sunt deteriorate, pentru ca noi să nu trăim la întregul nostru potențial. Invitați-i, pe cei care doresc, să exprime cu voce tare gândurile și sentimentele lor, fără a forța acest lucru.

De asemenea, dacă există 1-2 elevi care doresc să citească cu voce tare modul în care și-au completat pagina de jurnal, oferiți-le spațiul necesar.

**Mulțumiți** elevilor pentru implicarea lor în această lecție și apreciați disponibilitatea lor de a dezbate subiectul consumului de alcool.

## INFORMAȚII ADIȚIONALE

Oamenii în general, și adolescenții în particular, au șanse mai mari să urmeze sfaturile pe care și le dau ei înșiși, decât pe cele primite de la alte persoane – în special dacă acestora nu le-au fost solicitate.

Astfel, a-i conduce pe elevi la punctul în care își dezvoltă o motivație proprie pentru a face / a nu face un anumit lucru, poate fi mai valoros decât a le ține o "predică" sau a încerca să îi convingem.