

Activitatea 1

“Simon spune...”

SLIDE-URILE: 1 - 2

🕒 10 min

Obiective specifice:

- captarea atenției
- energizarea clasei
- introducerea temei de discuție

Metoda folosită:

- exercițiu de energizare

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Vă propun să începem ora de azi cu un joc antrenant și distractiv. Acesta se numește „Simon spune...”. Voi trebuie să executați cu precizie instrucțiunile lui Simon. Atunci când auziți înaintea instrucțiunii expresia „Simon spune”, trebuie să executați comanda respectivă. Dacă auziți instrucțiunea simplă, fără sintagma „Simon spune” în față, nu trebuie să faceți nimic ci să rămâneți nemișcați. Cine greșește trebuie să se așeze și astfel iese din joc. Haideți să începem!

INSTRUCȚIUNI

- Simon spune: „Ridicați-vă în picioare!”
- Simon spune: „Măinile la ceafă!”
- Simon spune: „Picioarul drept sus!”
- „Rotiți-vă!”
- Simon spune: „Măinile la ochi!”
- „Măinile la spate!”
- „Săriți într-un picior!”
- „Măinile pe genunchi!”
- Simon spune: „Bateți din palme!”
- Simon spune: „Măinile pe genunchi!”
- „Măinile pe urechi!”
- „Faceți o genoflexiune!”
- Simon spune: „Scuturați mâinile!”
- „Încrucșați degetele de la mâini!”
- „Degetele în păr!”
- Simon spune: „Țopăiți!”
- „Stați jos!”

INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Puteți face o primă afirmație de test. În cazul în care elevilor nu le este clar ce anume trebuie să facă puteți da următoarele exemple: dacă auziți „Simon spune: „Măinile pe cap!” voi trebuie să vă puneți mâinile pe cap; dar dacă auziți doar: „Măinile pe cap!” nu trebuie să executați comanda, ci să rămâneți nemișcați.

Pe măsură ce înaintați în joc, instrucțiunile pot fi spuse tot mai grăbit astfel încât elevilor să le fie tot mai dificil să execute comenzile în modul corect.

Dacă doriți să faceți jocul mai antrenant și amuzant pentru elevi, dumneavoastră puteți să arătați gesturi greșite care să îi încurce.

De exemplu: pentru instrucțiunea „Simon spune: „Măinile la ceafă!”, dumneavoastră vă puteți pune mâna pe frunte iar pentru instrucțiunea „Simon spune: „Măinile la ochi!”, dumneavoastră vă puteți pune mâinile pe urechi.

Copiii care greșesc comenzile se vor așeza jos, ceilalți continuând jocul până rămâne în picioare unul sau un număr mic de jucători. Nu trebuie spuse toate instrucțiunile dacă elevii s-au așezat repede jos iar în cazul în care considerați că e nevoie de mai multe instrucțiuni, acestea pot fi reluate sau adăugate altele noi.

ALTERNATIVĂ PENTRU ONLINE

Dacă lecția este susținută online, instrucțiunile trebuie să includă acțiuni care să le vizeze mâinile, umerii, capul și fața, adică ceea ce este vizibil pe cameră. Celelalte reguli ale jocului rămân la fel.

CONCLUZIE

Cu toții dorim să ne distrăm, ne place să râdem și să ne simțim energizați, așa cum s-a întâmplat și în cadrul acestui joc. În viața de zi cu zi, sunt o mulțime de modalități lipsite de riscuri prin care putem să ne simțim astfel. De exemplu, să ieșim cu prietenii în parc, să ne jucăm diferite jocuri de societate, să facem sport, să dansăm etc. Dar în același timp există și modalități nesănătoase și riscante de a ne distra și energiza. Despre una din aceste modalități vom vorbi astăzi. Este vorba de consumul droguri și, mai specific, despre drogurile stimulente.

Activitatea 2

Informare despre stimulente

SLIDE-UL: 3

⌚ 5 min

Obiective specifice:

Elevii vor:

- ști ce sunt drogurile stimulente
- identifica tipuri de stimulente

Metode folosite:

- informare
- conștientizare

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Haideți să vedem ce sunt drogurile stimulente și cum ne afectează acestea.

Stimulentele sunt o clasă de droguri, foarte adictive, care supra-activează temporar creierul (cu alte cuvinte, stimulează sistemul nervos central). Pentru unele persoane acest tip de droguri provoacă, **imediat după administrare**, o stare de alertă, de vigilență și creșterea nivelului de energie, însoțite de intensificarea bătăilor inimii și creșterea tensiunii arteriale. Consumatorul poate experimenta bună dispoziție, stări de euforie și fericire.

Ca urmare, drogurile stimulente sunt uneori folosite pentru distracție, energizare sau la petreceri.

Dacă acestea ar fi singurele efecte pe care le produc, consumul de stimulente ar fi legal (permis) și foarte de dorit pentru mulți oameni.

Dar drogurile stimulente sunt ilegale pentru că produc și efecte periculoase, deosebit de —riscante pentru sănătate, iar **prin repetarea consumului** se instalează dependența.

Din această categorie fac parte amfetamina, metamfetamina, cocaina, ecstasy (sau MDMA = metilen-dioxid-metilamfetamina) și o parte dintre etnobotanice.

Drogurile stimulente se găsesc sub formă de pudră fină, prafuri, cristale, capsule sau pastile care variază în dimensiune. Modalitatea de consum diferă în funcție de tipul substanței, astfel că acestea pot fi înghițite, inhalate (prizate), injectate sau fumate.

INFORMAȚII ADIȚIONALE

Drogurile stimulente sunt droguri sintetice, obținute din combinația diferitor substanțe chimice. În funcție de conținutul specific și de puritatea fiecărui tip de drog, efectele pozitive imediate și efectele negative experimentate de consumator pot fi diferite.

Ceea ce au în comun toate drogurile stimulente (și drogurile în general) este faptul că pot da **efecte plăcute pe moment** dar produc **efecte negative pe termen lung**, iar persoana **iși pierde treptat controlul asupra consumului**, care tinde să crească, în ciuda faptului că efectele pozitive scad iar cele negative cresc tot mai mult.

În cazul în care elevii au întrebări legate de un anumit drog stimulent sau alte droguri care nu fac parte din această categorie, le puteți oferi mai multe informații conform celor din Suportul de lecție. Informațiile conținute în Suport nu trebuie proiectate elevilor ca parte a lecției.

Activitatea 3

Întoarce cardul!

SLIDE-URILE: 4 - 20

⌚ 20 min

Obiective specifice:

elevii vor:

- cunoaște consecințele negative ale consumului de droguri stimulente
- conștientiza faptul că posibilele efecte pozitive și riscurile nu pot fi separate

Metoda folosită:

- exercițiu experiențial
- dezbateri

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

În următoarele minute haideți să vorbim mai multe despre efectele care apar atunci când o persoană consumă droguri stimulente.

Pentru aceasta am pregătit câteva **scenarii** pe care să le discutăm. Pe parcursul activității voi avea nevoie de votul vostru... dar mai multe veți afla pe parcurs. Sunteți pregătiți?

SCENARIII

1. La finalul unei săptămâni de școală, un băiat, Marius, merge la o petrecere cu colegii săi. La un moment dat, unul din gașcă scoate un pliculeț cu prafuri și le spune colegilor că a adus ceva care îi va ajuta să se distreze și mai mult. Marius nu știe exact ce să facă: ar vrea să le încerce dar nu știe prea multe despre ce conțin sau dacă poate păți ceva rău. Pentru că și ceilalți o fac, Marius decide să tragă și el o linie. După câteva momente simte că începe să aibă tot mai multă energie, devine mai activ și este mai vioi, astfel că poate dansa mult fără să se simtă obosit. Spre dimineață Marius își dă seama că a petrecut o noapte întregă fără să i se facă somn.

Votați una dintre cele 2 imagini care descrie cel mai bine scenariul prezentat.

2. Au trecut 3 săptămâni. Marius abia așteaptă o nouă ocazie să consume și să experimenteze din nou senzațiile pe care le-a avut după ce a tras pe nas prima dată droguri stimulente. Astfel, le propune colegilor să organizeze o nouă petrecere. De data aceasta, după ce consumă din nou, Marius simte că îi crește viteza de reacție, că este mai alert și vorbește foarte mult, lucru puțin neobișnuit pentru el. El simte că are parte de multă distracție iar asta e exact ceea ce urmărea.

Votați una dintre cele 2 imagini care descrie cel mai bine scenariul prezentat.

3. După un timp, apare o oportunitate de a petrece un weekend la o cabană cu gașca. Marius nu ezită și se decide să meargă. Timp de 3 zile, Marius și prietenii lui, pe lângă alcool, consumă multe stimulente. Pe măsură ce consumă, Marius are stări de bună dispoziție, euforie, uneori stări cam ciudate, dar per total are un vibe bun/ este o atmosferă bună. Ar putea spune că n-a dormit mai deloc timp de 3 zile.

Votați una dintre cele 2 imagini care descrie cel mai bine scenariul prezentat.

4. Au mai trecut câteva săptămâni iar Marius se gândește mereu la ceea ce a simțit când a consumat droguri stimulente. Nu-și poate scoate din cap dorința de a repeta experiența cât mai curând. Așa că își face rost singur de prafuri și consumă seară de seară. Imediat cum consumă simte că are o încredere mare în sine, că e cumva superior celorlalți oameni, că e foarte puternic. Nici nu mai știe de câte zile nu a mâncat și nici dacă e noapte sau zi... dar nu simte nici foame, nici sete, nici oboseală. Fără să își dea seama au trecut zile bune de când consumă zilnic.

Votați una dintre cele 2 imagini care descrie cel mai bine scenariul prezentat.

PROCESAREA ACTIVITĂȚII

Haideți să ne oprim aici cu scenariile și să ne gândim puțin la ce se întâmplă cu Marius. Vom revedea cardurile pe care le-ați votat.

Activitatea 3

Întoarce cardul!

SLIDE-URILE: 4 - 20

⌚ 20 min

Obiective specifice:

elevii vor:

- cunoaște consecințele negative ale consumului de droguri stimulente
- conștientiza faptul că posibilele efecte pozitive și riscurile nu pot fi separate

Metoda folosită:

- exercițiu experiențial
- dezbateri

• Primul card votat este...

Ce credeți despre efectele pe care Marius le-a simțit? Credeți că mai poate fi vorba și de alte efecte pe lângă cele pe care el le recunoaște?

După ce ați ascultat răspunsurile elevilor, puteți concluziona astfel:

În urma primului scenariu ați votat o imagine care descrie mai multe efecte pozitive: energie, veselie, lipsa oboselii. Dar așa cum ați zis și voi, amestecat cu ele există și efecte negative. Haideți să vedem împreună ce se ascunde pe spatele cardului votat. **Cu alte cuvinte, cu ce efecte negative vin la pachet cu stările plăcute** (se prezintă verso-ul cardului ales de majoritatea la scenariul 1).

• Al doilea card votat este...

Ce credeți despre efectele pe care Marius le-a simțit? Considerați că pot apărea efecte negative pe care el nu le recunoaște?

După ce ați ascultat răspunsurile elevilor, puteți concluziona astfel:

În urma celui de al doilea scenariu ați votat o imagine care descrie alte efecte pozitive: gândire și reacții mai rapide, dezinhibiție. Dar haideți să vedem ce se ascunde în spate. **Se pare că riscurile încep să fie din ce în ce mai serioase** (se prezintă verso-ul cardului ales de majoritatea la scenariul 2).

• Al treilea card votat este...

Ce credeți despre efectele pe care Marius le-a simțit? Considerați că pot apărea efecte negative pe care el nu le recunoaște?

După ce ați ascultat răspunsurile elevilor, puteți concluziona astfel:

În urma celui de al treilea scenariu ați votat o imagine care descrie alte câteva efecte pozitive: bună dispoziție, euforie, distracție. Haideți să întoarcem cardul. **Se pare că efectele negative sunt tot mai multe și cu impact mai mare** (se prezintă verso-ul cardului ales de majoritatea la scenariul 3).

• Al patrulea card votat este...

Ce credeți despre efectele pe care Marius le-a simțit? Considerați că pot apărea și alte efecte negative decât cele menționate până acum?

După ce ați ascultat răspunsurile elevilor, puteți concluziona astfel:

În urma celui de al patrulea scenariu ați votat o imagine care descrie alte câteva efecte pozitive: încredere exagerată în sine, senzație de putere, lipsa oboselii sau foamei. Haideți să vedem și de această dată cu ce vin acestea la pachet. **Efectele negative sunt din ce în ce mai multe și mai grave, iar efectele pozitive pe care Marius le resimte par să pălească și să fie de moment** (se prezintă verso-ul cardului ales de majoritatea la scenariul 4).

Activitatea 3

Întoarce cardul!

SLIDE-URILE: 4 - 20

⌚ 20 min

Obiective specifice:

elevii vor:

- cunoaște consecințele negative ale consumului de droguri stimulente
- conștientiza faptul că posibilele efecte pozitive și riscurile nu pot fi separate

Metoda folosită:

- exercițiu experiențial
- dezbateri

CONCLUZIA FINALĂ A ACTIVITĂȚII

După ce ați discutat cu elevii pe baza celor 4 scenarii, despre efectele pozitive dar și despre riscurile care apar în urma unui consum de droguri stimulente, adresați întrebarea:

Cum putem asemăna efectele consumului de droguri cu niște cărți de joc care au două fețe?

După ce ați ascultat răspunsurile elevilor, concluzionați astfel:

Cele două fețe ale drogurilor nu pot fi separate: riscurile vin la pachet cu senzațiile plăcute. Dacă oamenii ar reuși să le separe, drogurile nu ar mai fi o problemă. Pe de altă parte, când ne place un lucru vrem mai mult din el, vrem să repetăm experiența. Nimeni nu zice: "Ce mult mi-a plăcut această înghețată! N-o să mai mănânc în viața mea din ea!". Aceasta este situația și cu substanțele adictive – tocmai pentru că ele produc efecte/stări plăcute la momentul inițial, persoana dorește să repete consumul, și astfel riscă să experimenteze treptat tot mai multe efecte negative, pierzând capacitatea de a se opri din consum.

INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

SUGESTII PENTRU DESFĂȘURAREA EXERCITIULUI

Dacă aveți în clasă elevi pe care îi cheamă Marius, puteți alege un alt prenume pe care să îl folosiți în cadrul scenariilor, pentru a evita reacțiile nepotrivite din partea celorlalți elevi. Dacă decideți să folosiți acest prenume, asigurați elevii că nu este nici o legătură între băiatul din scenarii și colegul pe care îl cunosc, cu același nume.

După citirea fiecărui scenariu proiectați cele două imagini corespunzătoare fiecăruia. Elevii vor fi invitați să voteze imaginea care descrie cel mai bine scenariul prezentat. Solicitați elevilor să ridice un deget dacă votează imaginea cu numărul 1, sau două degete dacă votează imaginea cu numărul 2. Nu există un răspuns corect, este vorba doar despre preferința fiecărui elev. În funcție de voturile majorității, anunțați imaginea câștigătoare și treceți la citirea scenariului următor.

Cele 4 scenarii **NU** trebuie dezbătute în prima fază, ele trebuie doar citite în ordine și votate imaginile cele mai reprezentative pentru fiecare.

SUGESTII PENTRU PROCESAREA ACTIVITĂȚII 3

Reveniți asupra celor 4 imagini votate, conform prezentării powerpoint, și adresați întrebările așa cum sunt prezentate în cadrul activității. Așteptați răspunsurile elevilor după care treceți la slide-ul următor care **relevă efectele negative care se ascundeau în spatele efectelor pozitive prezentate în scenarii**. Puteți menționa că efectele negative ar fi fost aceleași, indiferent dacă elevii alegeau cealaltă imagine. Faceți observația că efectele negative sunt tot mai numeroase și mai grave pe măsură ce consumul progresează, chiar dacă personajul nu vrea/ poate să le recunoască în viața sa.

Ne dorim ca elevii să conștientizeze efectele negative care vin la pachet cu efectele pozitive resimțite pe moment. Dacă elevii nu

CONCLUZIE

Decizia de a încerca droguri, de a „juca” această carte, aparține fiecăruia dintre noi. Cine alege să facă acest lucru se expune riscului de a se expune la cele două fețe inseparabile ale drogurilor stimulente: efecte pozitive imediate și consecințe negative dezastruoase pe termen lung.

Activitatea 3

Întoarce cardul!

SLIDE-URILE: 4 - 20

⌚ 20 min

Obiective specifice:

elevii vor:

- cunoaște consecințele negative ale consumului de droguri stimulente
- conștientiza faptul că posibilele efecte pozitive și riscurile nu pot fi separate

Metoda folosită:

- exercițiu experiențial
- dezbateri

aduc în discuție efectele negative, puteți adresa întrebarea: „Este cineva din clasă care consideră că pot apărea efecte negative?”

PREZENTAREA CONCLUZIEI FINALE A ACTIVITĂȚII

După ce ați discutat cu elevii pe baza celor 4 scenarii, adresați întrebarea prezentată. Așteptați răspunsurile elevilor iar mai apoi prezentați concluzia activității.

E important ca elevii să conștientizeze că: efectele pozitive pe care le dau drogurile stimulente sunt atractive și te pot face să te simți bine, împlinit. Însă acestea sunt experimentate doar pe moment (pe termen scurt). Ele vin întotdeauna la pachet cu o parte mai puțin frumoasă, pe care nu o vedem, în general, de la început. Însă ea există!

Cele două fețe ale drogurilor nu pot fi separate oricât am încerca să ne controlăm și să avem grijă. Nimeni nu poate separa efectele negative de cele pozitive astfel încât să poată spune că se poate distra fără să pătească nimic rău. Oricât am încerca să ne ferim și să avem grijă de noi, efectele negative vor apărea: la fel cum o monedă, o foaie sau un card, toate au două fețe inseparabile, exact așa sunt și drogurile.

Efectele negative ale drogurilor stimulente prezentate pe verso-ul cardurilor sunt:

Pentru scenariul 1: supra-activare (nu se poate liniști, este agitat), palpitații, supraîncălzirea corpului, sete intensă.

Pentru scenariul 2: insomnie urmată de somn prelungit și incapacitate de a se trezi, lipsa poftei de mâncare, irascibilitate (morocânos/ prost dispus), deprimare.

Pentru scenariul 3: oboseală exagerată, lipsește de la activitățile/ lucrurile importante pentru el, slăbire în greutate, gol interior, pofta de a consuma mai multe droguri, sângerări din nas.

Pentru scenariul 4: afectarea relațiilor (nu ești prezent), afectarea activităților de zi cu zi, dependența (nevoia de a consuma din nou, stări de sevraj când nu consumă), atacuri de panică (neliniște, frică), gânduri paranoice (stări de vinovăție, de autocondamnare), nevoia de bani, probleme de sănătate.

**Imaginile pentru cele 4 scenarii au fost realizate de către o elevă de 14 ani, Naomi C.*

Activitatea 4

Povestea Dianei

SLIDE-URILE: 21-23

🕒 15 min

Obiective specifice:

elevii vor

- reflecta la intenția comportamentală pe care vor să o adopte în fața presiunii anturajului
- ști 7 modalități în care pot refuza oferta de a consuma droguri

Metode folosite:

- activitate experiențială
- reflecție personală

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Uneori suntem conștienți de efectele negative ale drogurilor dar în același timp sunt lucruri care ne influențează în a ne asuma, până la final, decizia de a nu consuma. Haideți să ne întoarcem puțin înspre noi.

Vă voi citi un ultim scenariu. Vă rog să vă imaginați că vi se întâmplă chiar vouă.

Diana este sora ta mai mică cu un an și a fost invitată la ziua de naștere a unui coleg. Petrecerea are loc într-un club. Câțiva invitați plănuiesc să se distreze maxim, așa că unul dintre ei a adus un plic cu prafuri. Vor să consume pentru a avea energie și chef de distracție până dimineață. Îi oferă și Dianei, însă ea nu vrea să consume droguri. Le consideră inutil de riscante dar nu știe cum să le spună asta prietenilor ei, fără să pară că nu se știe distra. Așa că te întreabă pe tine, fratele/sora ei mai mare.

Întrebare pentru elevi:

Cum ar putea Diana să le spună prietenilor ei că nu dorește să consume droguri? (Invitați elevii să răspundă).

Dacă voi înșivă ați fi în situația Dianei, e important să fiți pregătiți să puteți oferi un răspuns de refuz. Există câteva modalități care să ne ajute să refuzăm pe cineva atunci când ne oferă droguri. Haideți să vedem care sunt acestea și unde putem încadra răspunsurile date de voi.

7 modalități de a spune NU consumului de droguri:

1. Nu + motivul
2. Nu + exprimarea dezacordului față de consumator/ dealer
3. Nu + încercarea de a câștiga timp
4. Nu + oferirea de alternative
5. Nu + schimbarea subiectului
6. Nu + întrebarea consumatorului de ce consumă
7. Nu, pur și simplu!

Concluzia: Am discutat astăzi despre riscurile consumului de droguri stimulente și despre ceea ce putem pierde dacă luăm decizii nepotrivite care ne pun în pericol.

Dacă ați dorit să o ajutați pe Diana să ia cele mai bune decizii pentru ea, vă propun acum, în încheiere, să faceți asta și pentru voi înșivă. Nu uitați că voi sunteți valoroși, iar personajul cel mai important din scenariul vieții voastre sunteți chiar voi. De aceea este important să aveți grijă de voi și de cei dragi vouă.

Am pregătit această imagine care să reprezinte un fel de **angajament** că veți avea grijă de voi și că veți găsi modalități sănătoase de a vă relaxa, distra, energiza și bucura de viață.

INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

După ce elevii au încercat să îi fie de folos Dianei în dilema ei, proiectați slide-ul cu „7 modalități de a refuza consumul de droguri”. Solicitați elevilor să încadreze răspunsurile pe care ei le-au dat deja într-una din cele 7 modalități prezentate. Invitați elevii să se gândească și la alte exemple de răspunsuri, corespunzătoare fiecărei categorii prezentate.

Activitatea 4

Povestea Dianei

SLIDE-URILE: 21-23

🕒 15 min

Obiective specifice:

elevii vor

- reflecta la intenția comportamentală pe care vor să o adopte în fața presiunii anturajului
- ști 7 modalități în care pot refuza oferta de a consuma droguri

Metode folosite:

- activitate experiențială
- reflecție personală

1. Nu + motivul:

Nu, mulțumesc, îmi place să am mintea lucidă.
Nu, mulțumesc, nu mă interesează drogurile.
Nu, mulțumesc, mă distrez și dacă nu consum droguri.
Nu, mulțumesc, mâine am de făcut X și trebuie să mă pot trezi!

2. Nu + exprimarea dezacordului față de consumator/ dealer:

Nu, mulțumesc, nu cred că X are în vedere tocmai binele meu.

3. Nu + încercarea de a câștiga timp:

Nu, mulțumesc, cred că o să merg să dansez mai întâi.
Nu, mulțumesc, trebuie să ies scurt până afară să dau un mesaj.

4. Nu + oferirea de alternative:

Nu, mulțumesc, dar ce spui dacă mergem mai bine să dansăm?
Nu, mulțumesc, dar hai mai bine să ne facem niște poze faine.

5. Nu + schimbarea subiectului:

Nu, mulțumesc! Ai văzut cine e astăzi Dj?
Nu, mulțumesc! Ce zici mâine ai vrea să dăm o tură cu bicicletele prin parc?

6. Nu + întrebarea consumatorului de ce consumă:

Nu, mulțumesc, nu-mi trebuie, dar tu de ce consumi?

7. Nu, pur și simplu:

Nu, mulțumesc!

Oferirea unui Angajament scris poate contribui la întărirea intenției elevilor de a nu consuma droguri.

Activitatea 5

Angajamentul

SLIDE-URILE: 19 - 20

⌚ 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 ȘI INSTRUCȚIUNI

Acum, în încheiere, aș vrea să vă provoc să vă gândiți la **motivul vostru cel mai important pentru care NU ați vrea să consumați droguri**. Ce lucru cu adevărat valoros ați pierde dacă ați ajunge să fiți dependenți de droguri? Ce lucru important pentru voi ați câștiga dacă nu ați consuma?

Acum că v-ați gândit la motivul sau motivele voastre pentru care nu ați vrea să consumați, vă invit să semnăm un **angajament** în acest sens. Pe angajament este scris titlul campaniei „**I Go Up not high**”. Acesta este un joc de cuvinte care evidențiază dorința ca voi să vă urmați visele și să investiți în dezvoltarea potențialului vostru („I Go Up”) și să nu cădeți în mrejele dependenței (not high).

Textul angajamentului vostru trebuie completat de către fiecare dintre voi în parte, cu numele, 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.

La final 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 discuții.

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