

## Activitatea 1

# Introducerea temei

SLIDE-URILE: 1 - 5

⌚ 5 min

### Obiective specifice:

- captarea atenției
- introducerea temei de discuție

### Metoda folosită:

- exercițiu de angajare a elevilor

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII ȘI INSTRUCȚIUNI

Astăzi vom vorbi despre un subiect interesant și sper să vă fie de folos discuțiile pe care le vom avea.

Vă voi citi o serie de întrebări cu două variante de răspuns. Fiecare dintre voi trebuie să indice răspunsul pe care îl preferă. Nu există răspunsuri corecte sau greșite, ci este vorba doar despre preferințele fiecăruia. Cei care aleg varianta (1) trebuie să ridice un deget, iar cei care aleg varianta (2) trebuie să ridice două degete.

### CE AI PREFERA...?

- (1) Să fii mai scund cu 3 cm sau
- (2) Să fii mai gras cu 3 kg?

- (1) Să trăiești fără instagram sau
- (2) Să trăiești fără fast-food pentru tot restul vieții tale?

- (1) Să știi 3 limbi străine sau
- (2) Să ai 3 prieteni buni?

- (1) Să naufragiezi pe o insulă pustie singur sau
- (2) Să naufragiezi cu o persoană de care nu îți place?

- (1) Să-ți poți vedea viitorul sau
- (2) Să-ți poți schimba trecutul?

- (1) Să nu știi niciodată cum e să consumi droguri sau
- (2) Să consumi droguri și să devii dependent?

- (1) Să ți se spună în față un adevăr care nu îți place sau
- (2) Să nu ți se spună dar să-l afli mai târziu, când te confrunți cu consecințele pe propria piele?

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

În funcție de timpul disponibil, pot fi folosite toate întrebările de mai sus sau doar o parte dintre ele. Totuși, ultimele două întrebări sunt obligatorii, acestea având rolul de a realiza tranziția dinspre captarea atenției și angajarea elevilor în activitate și tema care va fi dezbătută cu elevii.

După ce fiecare elev își exprimă preferința la fiecare dintre opțiuni, ridicând unul sau două degete, se pot face comentarii de genul: „Așa deci...văd că cei mai mulți preferați varianta... Bine, hai să vedem următoarea întrebare.” La 3-4 dintre întrebările mai controversate, puteți solicita explicații elevilor, spunând ceva de genul: „Dintre cei care preferați varianta 1, cine ar vrea să-mi explice de ce a ales așa? Dar dintre cei care preferați varianta 2, voi de ce ați ales așa?”

Nu este nevoie să se ajungă la un consens privind preferințele, ci doar vom stimula elevii să se gândească la diferite situații controversate și să le analizeze critic formulând opinii personale.

## CONCLUZIE

*Astăzi vom discuta despre marijuana – un subiect asupra căruia oamenii au deseori controverse. A alege să îl dezbaterem deschis și cu sinceritate, poate fi foarte important pentru alegerile pe care le vom face în viața noastră.*

## Activitatea 2

# Adevărat sau fals despre marijuana

SLIDE-URILE:

⌚ 8 min

### Obiective specifice:

- evaluarea cunoștințelor elevilor cu privire la marijuana
- conștientizarea existenței unei discrepanțe între miturile promovate despre marijuana și informațiile corecte oferite pe parcursul lecției

### Metode folosite:

- test de autoevaluare

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Haideți să vedem ce știți voi deja despre marijuana. Vă voi citi un set de 8 afirmații. Pentru fiecare dintre acestea, vă rog să vă exprimați părerea, răspunzând cu **adevărat sau fals**. Notați pe o foaie de hârtie răspunsul vostru la fiecare dintre afirmații.

### Afirmațiile sunt:

1. Cultivatorii de marijuana sunt interesați de îmbunătățirea sănătății populației.
2. Marijuana medicinală vindecă boli grave cum ar fi cancerul.
3. Marijuana nu produce dependență.
4. Marijuana este legalizată în majoritatea țărilor.
5. Majoritatea oamenilor consumă marijuana.
6. Marijuana te face mai motivat să-ți îndeplinești planurile.
7. Marijuana este un drog.
8. Marijuana nu produce efecte prea grave.

Vă rog pe fiecare dintre voi să numărați la câte dintre afirmații ați răspuns cu ADEVĂRAT.

Poate vreți să știți acum răspunsul corect. Ei bine, doar o afirmație este adevărată și toate celelalte 7 sunt false. **Singura afirmație adevărată este nr. 7** (Marijuana este un drog). Dacă sunteți surprinși de aceasta, este de înțeles.

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Afirmațiile vor fi proiectate pe slide și citite cu voce tare elevilor. În urma acestei activități ne dorim ca elevii să conștientizeze discrepanța între ceea ce se promovează că este adevărat despre marijuana și ceea ce este de fapt adevărat.

La acest moment nu trebuie să dați explicații copiilor de ce unele afirmații sunt adevărate sau false. Acestea vor fi dezvoltate în activitatea următoare.

## CONCLUZIE

*În societatea noastră se promovează atât de multe informații și păreri contradictorii despre marijuana. Le vom discuta în cele ce urmează.*

### Activitatea 3

## Informare

SLIDE-URILE:

🕒 15 min

#### Obiective specifice:

- elevii vor învăța despre...
- compoziția, efectele și riscul adictiv al marijuanaei
- vulnerabilitatea crescută a adolescenților față de dependență
- diferența dintre marijuana medicinală și cea recreațională

#### Metoda folosită:

- informare
- completarea unui rebus

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII ȘI INSTRUCȚIUNI

Vom descoperi împreună informații despre marijuana, completând un **rebus**. Vă voi citi mai multe afirmații pe care voi trebuie să le completați cu cuvântul care lipsește.

Pe locuri, fiți **GATA**, start!

**1.** Producătorii de marijuana nu sunt preocupați de îmbunătățirea sănătății populației. Principalul lor interes este unul... (INDICIU: este vorba despre domeniul financiar/despre bani).

#### RĂSPUNS: ECONOMIC

*Concluzie:* Așadar este vorba despre bani. Ne putem gândi aici și la motivul pentru care marijuana este tolerată în multe țări sau de ce a ajuns să fie atât de cunoscută.

**2.** Marea majoritate a oamenilor din lume nu consumă marijuana. Ei au găsit alte modalități prin care se pot ...

#### RĂSPUNS: AMUZA

*Concluzie:* Unii oameni folosesc drogurile ca modalitate de relaxare sau distracție, dar ei sunt o minoritate. Cei mai mulți oameni găsesc modalități mai sănătoase și lipsite de riscuri de a se simți bine.

**3.** Marijuana acționează în creier asupra centrului motivației și determină persoana să se simtă leneșă, apatică și să fie delăsătoare. Astfel, aceasta nu își atinge...

#### RĂSPUNS: POTENȚIALUL

*Concluzie:* După o perioadă de consum, persoana poate să perceapă o dificultate de a se mobiliza pentru a face activități normale, o apatie, o stare de delăsare treptată, de nepăsare la nivel general. Înseamnă că potențialul a celei persoane se risipește treptat. Ce este cel mai rău este că aceasta nici nu își dă seama și nu îi pasă de asta!

**4.** Cultivatorii de marijuana intenționează să obțină specii tot mai potente, astfel încât acestea să producă efecte mai intense și să dea mai repede... (INDICIU: acea stare în care persoana nu poate renunța la substanță).

#### RĂSPUNS: DEPENDENȚĂ

*Concluzie:* Așa cum am vorbit mai devreme, este vorba despre interesul primordial al cultivatorilor: să obțină cât mai mulți clienți care, vor nu vor, au nevoie de substanță.

**5.** Consumul de marijuana este reglementat diferit în diferite țări dar nicăieri consumul nu este permis legal pentru... (INDICIU: este vorba despre o categorie de vârstă mai tânără).

#### RĂSPUNS: MINORI

*Concluzie:* Marijuana este mai periculoasă pentru minori și afectează mai mult dacă debutul consumului are loc înainte de maturizarea completă a creierului. Riscul de dependență și de dezvoltarea probleme psihice crește la aceștia.

**6.** Marijuana medicinală este diferită de marijuana recreațională și nu vindecă cancerul sau alte boli grave, ci doar ameliorează anumite ... (INDICIU: cum ne dăm seama că cineva este bolnav? El prezintă niște...).

#### RĂSPUNS: SIMPTOME

*Concluzie:* Marijuana ca drog este diferită de marijuana medicinală prin compoziția chimică și scopul folosirii. Este bine că anumite componente din marijuana pot ajuta în medicină dar, din păcate, ele nu au fost demonstrate că vindecă bolile.

### Activitatea 3

## Informare

SLIDE-URILE:

🕒 15 min

#### Obiective specifice:

elevii vor învăța despre...

- compoziția, efectele și riscul adictiv al marijuanaei
- vulnerabilitatea crescută a adolescenților față de dependență
- diferența dintre marijuana medicinală și cea recreațională

#### Metoda folosită:

- informare
- completarea unui rebus

**7.** Marijuana este un drog deoarece conține o substanță psihoactivă care afectează felul în care funcționează creierul. Această substanță se numește...

#### RĂSPUNS: THC (tetrahidrocanabinol)

*Concluzie:* THC-ul interacționează cu anumite structuri ale creierului numite receptori care au rolul de a trimite mesaje către diferitele celule nervoase. Astfel, afectează zonele creierului care influențează învățarea și memoria, apetitul, coordonarea și plăcerea. Interferarea cu acești receptori poate avea efecte semnificative asupra felului în care o persoană gândește, se simte și se comportă.

**8.** Marijuana nu mai este aceeași plantă naturală ca și cânepa sălbatică din care provine. Ea a fost modificată chimic și genetic pentru a obține forme sintetice numite...

#### RĂSPUNS: HIBRIZI

*Concluzie:* Putem spune că marijuana nu mai este atât de naturală pentru că omul a intervenit asupra ei. Marijuana din zilele noastre este mai potentă, cu efecte mai puternice, pentru că are o concentrație crescută de THC.

**9.** Deși consumul de marijuana poate produce stări plăcute pe moment, consumatorii vor experimenta și efecte negative, cum ar fi: vărsături, amețeli, leșin, confuzie, bătăi puternice ale inimii, afectarea memoriei, concentrării și capacității de învățare. Practic, marijuana afectează comportamentul, emoțiile și ... (INDICIU: rolul creierului este de a...).

#### RĂSPUNS: GÂNDIREA

*Concluzie:* Nimeni nu ar consuma marijuana dacă aceasta nu ar produce stări plăcute pe moment, dar ele nu pot fi separate de multe efecte negative care apar pe termen scurt și lung.

**10.** Consumul frecvent de marijuana la tineri vulnerabili emoțional crește riscul ca aceștia să dezvolte o tulburare mentală severă numită... (INDICIU: este un diagnostic psihiatric, apar tulburări ale comportamentului, gândirii sau afectivității, de care bolnavul nu este conștient).

#### RĂSPUNS: PSIHOZĂ

*Concluzie:* Consumul de marijuana poate afecta sănătatea psihică și poate produce stări, cum ar fi: nervozitate și agitație, nevoia intensă de a consuma din nou, insomnie, depresie și anxietate, panică și paranoia. Riscul de a dezvolta dependență și tulburări psihice este de 4-7 mai mare pentru cei care încep să consume înainte de maturitate.

### REBUS



### INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Pentru această activitate sunt pregătite 12 slide-uri. Înainte de a citi afirmațiile proiectați slide-ul 6 (rebus necompletat).

Citiți pe rând afirmațiile începând cu linia 2 a rebusului. Pe verticală este afișată sintagma „Go Up not high” care va fi explicată în activitatea de încheiere a lecției. Așteptați răspunsurile elevilor. După fiecare răspuns corect primit, proiectați următorul slide pe care apare cuvântul completat în rebus.

Dacă elevii nu ghicesc, oferiți informații suplimentare, adică **INDICIUL** din paranteză.

După ce a fost ghicit răspunsul, adăugați *concluzia* și apoi treceți la următoarea afirmație.

În cazul în care clasa nu reușește să ghicească un răspuns, puteți face o afirmație de tipul: „Văd că este mai greu să găsim răspunsul la acest punct. Vreți să vă spun eu? Răspunsul este...”

#### Activitatea 4

## Video

SLIDE-URILE:

🕒 15 min

#### Obiective specifice:

- elevii își vor putea forma o atitudine precaută față de consumul marijuana și față de dependență

#### Metode folosite:

- video educațional

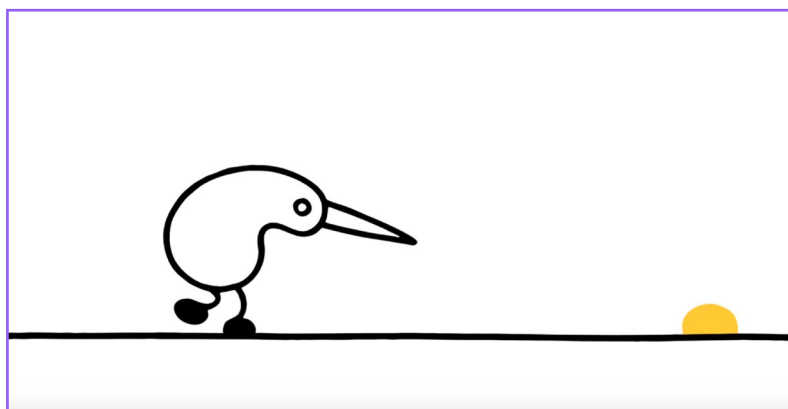
## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII ȘI INSTRUCȚIUNI

În următoarele minute vă propun să vizionăm o animație. După încheierea vizionării, discutați cu elevii pe baza următoarelor întrebări:

- Despre ce credeți că a fost vorba în acest video?
- Ce v-a impresionat cel mai tare în filmuleț?
- Ce părere aveți despre ce i se întâmplă pasării kiwi?
- Ce credeți că simte pasărea?
- Dacă acum vă gândiți la voi, ce stare aveți? Ce simțiți?
- Dacă pasărea ar fi un prieten bun, ce i-ați spune?

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Căutați pe platforma youtube video-ul „Nuggets” (Nuggets drugs by Filmbilder & Friends).



Dacă activitatea anterioară s-a axat pe transmiterea de informații privitoare la marijuana, vizionarea animației și discuțiile pe marginea ei vizează atitudinea elevilor cu privire la consumul de marijuana, respectiv la instalarea dependenței. Atitudinea se referă la părerile personale, credințele și valorile pe care aceștia și le formulează specific cu privire la acest subiect.

## CONCLUZIE

*Dacă ați simțit compasiune față de pasărea kiwi și i-ați da sfaturi atât de bune unui prieten, cu atât mai mult este important să aveți grijă de voi înșivă.*

Activitatea 5

## Angajamentul

SLIDE-URILE:

⌚ 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.