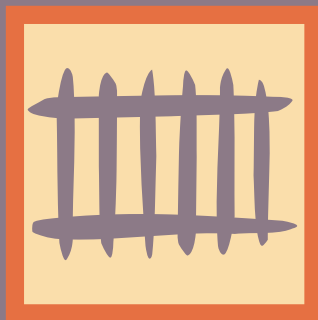
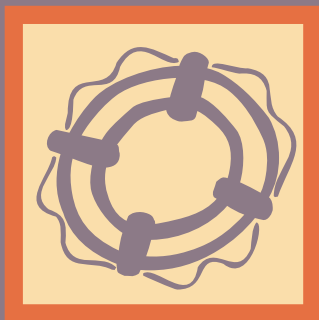


STIU CA POT

MANUALUL ELEVULUI



alrat

Alianta pentru Lupta Impotriva
Alcoolismului si Toxicomaniilor





STIU CA POT

MANUALUL ELEVULUI

aliat ALIANȚA PENTRU LUPTA ÎMPOTRIVA
ALCOOLISMULUI ȘI TOXICOMANIILOR



**Fundatia
Vodafone
Romania**

Realizat de Dr. Gabriel Cicu

CUPRINS

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCERE | 1 |
| <hr/> | |
| TUTUNUL | 3 |
| <hr/> | |
| Motive pentru a fuma si a nu fuma | 3 |
| Experimentul pulsului | 4 |
| Lucruri importante de stiut | 5 |
| Consumul de tutun – mit si realitate | 6 |
| Declaratie publica asupra consumului de tutun | 7 |
| Ce am invatat in acest capitol? | 8 |
| ALCOOLUL | 9 |
| <hr/> | |
| Motive pentru a consuma si a nu consuma alcool | 9 |
| Cum actioneaza alcoolul? | 10 |
| Ce provoaca alcoolul in noi? | 11 |
| Ce am invatat in acest capitol? | 13 |
| LUAREA DECIZIILOR | 15 |
| <hr/> | |
| Deciziile noastre | 15 |
| Procesul celor 5 pasi | 16 |
| Ghid pentru a lua o decizie eficienta | 17 |
| Gandire independenta | 18 |
| Ce am invatat in acest capitol? | 20 |
| ABILITATI DE COMUNICARE | 21 |
| <hr/> | |
| De ce sunt importante abilitatile de comunicare? | 21 |
| Ce este comunicarea? | 21 |
| Cum sa evitam neintelegerile | 22 |
| Sa analizam o neintelegere | 23 |
| Ce am invatat in acest capitol? | 24 |
| ABILITATI SOCIALE | 25 |
| <hr/> | |
| Ce este timiditatea? | 25 |
| Cum sa treci peste timiditate? | 25 |
| Abilitati de conversatie | 25 |
| Initierea unei conversatii | 25 |
| Mentinerea unei conversatii | 26 |
| Finalizarea unei conversatii | 27 |
| Ce am invatat in acest capitol? | 28 |

INTRODUCERE

In urmatoarele zile, tutorele sau profesorul tau, familia ta si tu insuti veti participa la dezvoltarea unui program de "Educatie pentru Sanatate"

Ceea ce ti tu acum in mana se numeste "Manualul Elevului", este un fel de agenda unde iti vei nota reflectiile si concluziile activitatilor pe care periodic le vei realiza in clasa impreuna cu colegii in timpul orelor de dirigentie precum si cu parintii tai acasa.

Este foarte important sa iei in serios aceasta activitate pentru ca unicul scop al acesteia este cresterea bunastarii tale in general si imbunatatirea sanatatii tale in particular. Ceea ce in cele din urma inseamna ca poti sa faci mai mult intr-o maniera mai sanatoasa si salutară.

Pentru aceasta au fost elaborate o serie de Activitati care intentioneaza sa:

- Iti ofere mai multe informatii despre anumite substante pe care tu deja le cunosti.
- Te faca sa te cunosti mai bine si sa te iubesti mai mult.
- Stii cum sa rezolvi problemele pe care le ai intr-o maniera mai eficace.
- Stii sa te feresti de „timpul pierdut gandindu-te la ceva” care nu te intereseaza.
- Te invete sa-ti controlezi emotiile ca sa nu-ti complici viata.
- Cunosti forme de comunicare mai bune cu oamenii.
- Stii cum sa-ti faci prieteni noi mai buni.
- Te invete cum sa-ti aperi drepturile in fata celorlalti.
- Iti arate cum sa alegi intr-un mod adecvat activitatile din timpul tau liber.
- Inveti sa cooperezi cu ceilalti pentru a obtine rezultate mai bune.
- Cunosti si sa experimentezi valorile personale si familiale, asa cum sunt ele transmise prin intermediul mediilor de comunicare.
- Inveti de ce lucrurile ti se intampla intr-un fel anume.

TUTUNUL

„MOTIVE PENTRU A FUMA SI A NU FUMA”

Noteaza in acest tabel motivele pe care le au oamenii cand decid sa fumeze sau nu.

| MOTIVE PENTRU A FUMA | MOTIVE PENTRU A NU FUMA |
|----------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

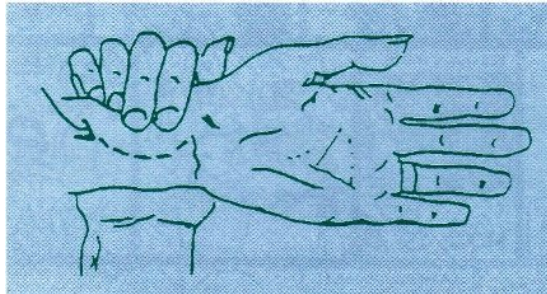
EXPERIMENTUL PULSULUI

Cum sa iei pulsul:

Gaseste un fumator printre persoanele familiare sau cunoscute din jurul tau.

Pulsul trebuie sa-l iei inainte si dupa fumarea tigarii.

Se pozitioneaza degetele aratator si mijlociu al mainii tale pe incheietura dreapta a mainii fumatorului, in zona de sub degetul mare (ca in figura alaturata). In continuare numara bataile sau pulsatiile pe care le simti, cu degetele. Foloseste un ceas cu secundar pentru a putea numara pulsatiile timp de un minut. Numarul pulsatiilor va arata ceea ce se chiama „puls”.



Pasi de urmarit:

1. Ia pulsul fumatorului inainte a fuma.
2. Noteaza numarul pulsatiilor dintr-un minut.

INAINTE

| |
|--------------|
| Nr. pulsatii |
|--------------|

3. roaga-l sa fumeze o tigara
4. Ia-i din nou pulsul cand termina de fumat.
5. Noteaza numarul de pulsatii pe minut

DUPA

| |
|--------------|
| Nr. pulsatii |
|--------------|

LUCRURI IMPORTANTE DE STIUT

- Tehnicile de renuntare la fumat sunt eficiente doar in proportie de 50% din cazuri si dupa doar 6 luni, jumatate din cei care au renuntat se reapuca de fumat.
- Persoanele care traiesc cu fumatori au sanse mai mari de a raci decat cei care nu stau cu fumatori.
- Tutunul produce respiratie urat mirositoare si face ca alimentele sa aiba un gust ciudat.
- O persoana care fumeaza are o probabilitate mai mare de a produce carii.
- De cele mai multe ori intalnesti locuri unde nu se poate fuma.
- Tutunul provoaca tuse si expectoratii matinale.
- Persoanele care stau intr-un mediu cu fum, consuma pana la 30% din fumul persoanelor care fumeaza.
- Daca stai intr-un mediu cu fum hainele tale vor mirosi a tutun.
- 90% din cancerul pulmonar si 75% din bronsitele cronice apar la fumatori.
- Tutunul ingalbeneste dintii, unghiile si degetele.
- Noua din zece fumatori au incercat sa se lase de fumat de cel putin 10 ori.
- Petrecerea timpului intr-o camera cu fum irita ochii si gatul si produce dureri de cap.
- 25% din decesele bolnavilor de inima sunt legate de consumul de tutun.
- Tutunul ingreuneaza exercitiile fizice intrucat diminueaza capacitatea pulmonara.
- Copiii fumatorilor au cea mai mare probabilitate de a raci si a dezvolta bronsite si alte infectii pulmonare.
- Lipsa nicotinei la un fumator duce la iritabilitate, anxietate, dificultate de concentrare, insomnii si apetit excesiv.

CONSUMUL DE TUTUN – MIT SI REALITATE

In urmatorul tabel apar diverse mituri referitoare la tutun. O sa-ti dai seama ca au putin de-a face cu realitatea. Scrie mai jos o propozitie care reflecta adevarul despre aceste mituri.

In alineatul anterior (Lucruri importante de stiut) ai informatii pentru a putea fundamenta raspunsurile.

MIT:

"Tutunul nu este un drog periculos asa cum se spune".

REALITATE:

MIT:

"Efectele daunatoare ale tutunului apar dupa foarte mult timp".

REALITATE:

MIT:

"Nu este greu sa te lasi de fumat".

REALITATE:

MIT:

"Tutunul dauneaza doar celor care fumeaza".

REALITATE:

DECLARATIE PUBLICA ASUPRA CONSUMULUI DE TUTUN

Avand in vedere ca, consumul de tutun:

Consider:

In consecinta am luat decizia ferma de a:

Declar public acestea pentru cei care pot fi interesati.

Loc:

Data:

Semneaza:

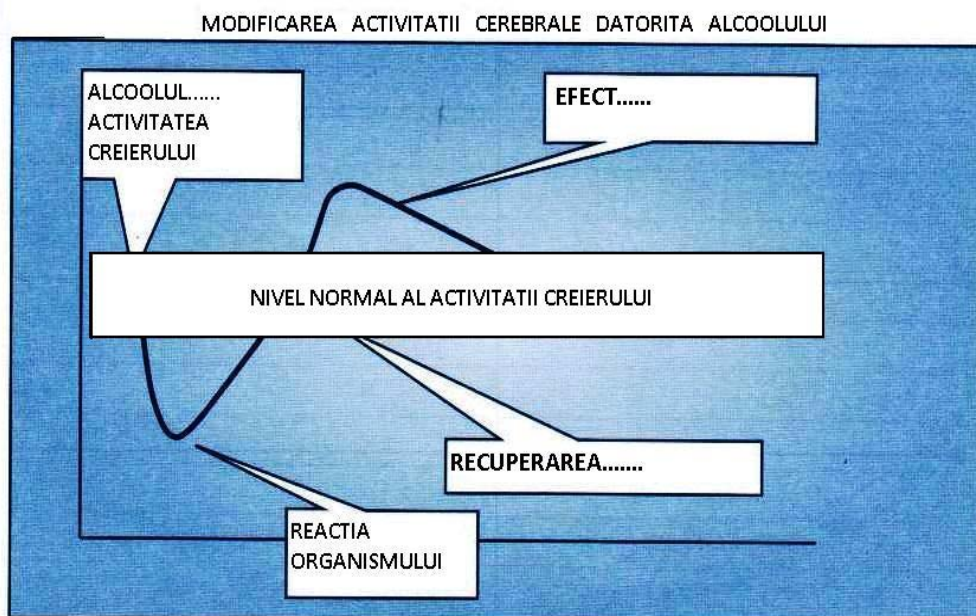
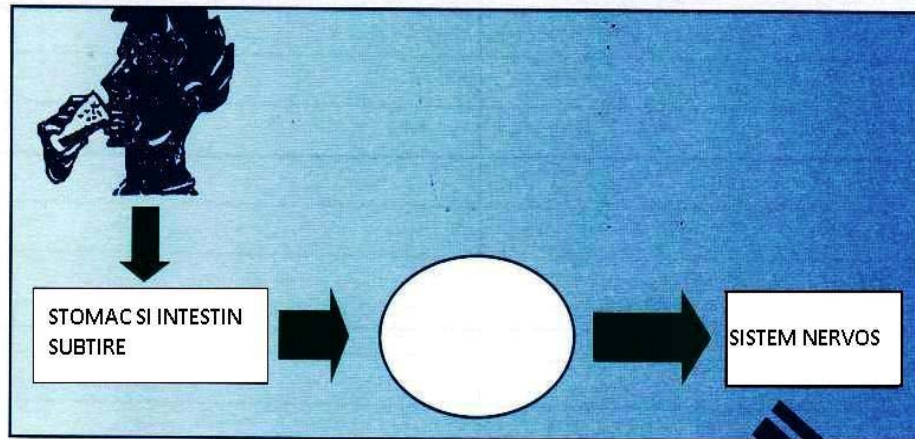
ALCOOLUL

„MOTIVE PENTRU A CONSUMA SI A NU CONSUMA ALCOOL”

| MOTIVE PENTRU A CONSUMA | MOTIVE PENTRU A NU CONSUMA |
|-------------------------|----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

CUM ACTIONEAZA ALCOOLUL

Completati graficul care urmeaza:



CE PROVOACA ALCOOLUL IN NOI?

| | |
|--|--|
| In cantitati mici | <ul style="list-style-type: none">- reactiile sunt mai lente- reduce capacitatea de a gandi si a lua decizii- diminuari ale capacitatii de coordonare- face ca persoana sa fie mai agresiva |
| In cantitati mari | <ul style="list-style-type: none">- provoaca reactii neplacute (voma, ameteli, ...)- se pierde controlul asupra reactiilor emotionale (plans, euforie, violenta, ...)- apar lacune mentale |
| In doze excesive (cantitate mare intr-un timp scurt) | <ul style="list-style-type: none">- duce la pierderea cunostiintei- declanseaza come alcoolice- in ultima instanta poate produce moartea prin stop cardiac sau insuficienta respiratorie |

SA REALIZAM UN EXPERIMENT SIMPLU PENTRU A COMPARA EFECTELE TOTAL DIFERITE PE CARE LE AU APA SI ALCOOLUL ASUPRA VIETII

MATERIALE NECESARE

- Doua borcane de sticla transparenta.
- Doua boabe de fasole.
- Vata.
- Apa.
- Alcool tare (de concentratie mare).

INSTRUCTIUNI

Puneti fiecare bob de fasole invelit in vata in fiecare recipient si turnati intr-unul apa si in celalalt alcool, astfel incat vata sa fie imbibata mereu.

Observati procesul de germinare si notati ceea ce se intampla pentru a putea prezenta in sesiunea urmatoare.

LUAREA DECIZIILOR

"DECIZIILE NOASTRE"

Contrar a ceea ce credem, la inceputul unei zile toti trebuie sa facem fata la sute de decizii si probleme de mica importanta carora nu le acordam destula atentie.

Aceste decizii vor deveni tot mai importante pe masura ce devenim majori, pentru ca au nevoie de o mai mare atentie atunci cand se iau decizii.

Subliniaza in tabelul pe care ti-l prezentam in continuare deciziile pe care a trebuit sa le iei sau pe care va trebui sa le iei intr-un viitor imediat si noteaza-le de la 1 la 10 in functie de gradul lor de importanta (1 pentru cea mai putin importanta si 10 pentru cea mai importanta)

| Decize | Importanta |
|--------|------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |

“PROCESUL CELOR 5 PASI PENTRU A LUA DECIZII SI A REZOLVA SITUATII”

Unele persoane intampina serioase dificultati in momentul in care trebuie sa ia o decizie pentru ca nu se opresc sa gandeasca suficient asupra lucrurilor sau pentru ca duc lipsa de abilitatile necesare pentru a lua o decizie responsabila.

Iti vom prezenta o procedura logica pentru a lua decizii.

| | |
|----|--|
| 1. | DEFINESTE CLAR SITUATIA INTALNITA |
| | Trebuie sa te intrebi: Ce exact m-a adus in aceasta situatie? Care este scopul pe care-l urmaresc? |
| 2. | IA IN COSNIDERARE CEL MAI MARE NUMAR DE ALTERNATIVE POSIBILE |
| | Inseamna sa te gandesti la diferitele lucruri pe care le poti face. Cu cat vei avea mai multe alternative cu atat vei avea de unde sa alegi si alegerea va fi mai buna. |
| 3. | VALORIFICA CONSECINTELE FIECAREI ALTERNATIVE |
| | Dupa ce nu mai intrevezi nicio alternativa, trebuie sa te gandesti la consecintele fiecareia dintre ele (cele pozitive si cele negative, atat pentru tine cat si pentru celelalte persoane). Pentru acestea este important sa se caute informatie. |
| 4. | ALEGE CEA MAI BUNA ALTERNATIVA POSIBILA |
| | Acest pas consta in compararea consecintelor fiecarei alternative si alegerea celei care ti se pare cea mai pozitiva. |
| 5. | DU LA SFARSIT DECIZIA LUATA SI CONTROLEAZA DACA REZULTATELE SUNT SATISFACATOARE |
| | Decizia luata poate sa nu duca la rezultatele asteptate, fiind necesara evaluarea efectelor sale pentru a putea corecta acele aspecte care nu sunt satisfacatoare |

"GHID PENTRU A LUA O DECIZIE EFICIENTA"

SITUATIE:

1. – Inainte de aceasta situatie: Care este scopul meu? Ce doresc sa obtin?

2. – Ce pot sa fac pentru a obtine ce doresc? Ce alternative am?

A

B

C

D

E

F

G

H

3. – Care sunt consecintele care deriva din fiecare alternativa? De ce informatii am nevoie?

| ALTERNATIVE | AVANTAJE | DEZAVANTAJE |
|-------------|----------|-------------|
| A | | |
| B | | |
| C | | |
| D | | |
| E | | |
| F | | |
| G | | |
| H | | |

4. – Avand in vedere consecintele, care este cea mai buna alternativa?

5. – Pentru a finaliza, ai obtinut ceea ce urmaresti?

GANDIRE INDEPENDENTA

Iti vom prezenta patru situatii reale care s-au intamplat altor baieti sau fete de varsta ta pentru a le comenta. Raspunde la urmatoarele intrebari in fiecare din cazuri.

1. – Cum ti se pare comportamentul acestor persoane?
2. – Ce motive crezi ca au avut pentru a face ceea ce au facut?
3. – ce ai face tu in locul lor?

Petre a avut un accident auto pentru ca s-a urcat pe motocicleta unui prieten care conducea beat. El nu a vrut sa se urce pentru ca a considerat ca prietenul sau nu era in stare sa conduca, dar acesta a insistat si l-a asigurat ca totul este sub control, astfel ca el a urcat.

1.

2.

3.

O fata, Eva, s-a despartit de cea mai buna prietena a sa atunci cand a acceptat sa iasa cu Ion, iubitul acesteia. Cand Ion a rugat-o sa iasa impreuna, ea s-a gandit sa spuna nu, dar alte prietene cu care era in acel moment au convins-o sa accepte.

1.

2.

3.

Isabela a avut probleme cu profesoara sa de Limba Romana atunci cand nu a prezentat la timp un rezumat al unei carti pe care trebuia sa o citeasca. Ea avea intentia de a citi cartea, dar cand se gandea s-o cumpere, o prietena a convins-o sa nu o faca ci sa cheltuiasca banii mergand impreuna cu ea la cinematograful.

1.

2.

3.

Filip s-a ranit si si-a rupt bicicleta cand a incercat sa coboare printr-un loc foarte periculos. El nu era convins ca putea s-o faca si s-a gandit sa coboare prin alt loc, insa cand a vazut ca prietenii sai puteau s-o faca si radeau de el, a decis sa incerce.

1.

2.

3.

ABILITATI DE COMUNICARE

DE CE SUNT IMPORTANTE ABILITATILE DE COMUNICARE?

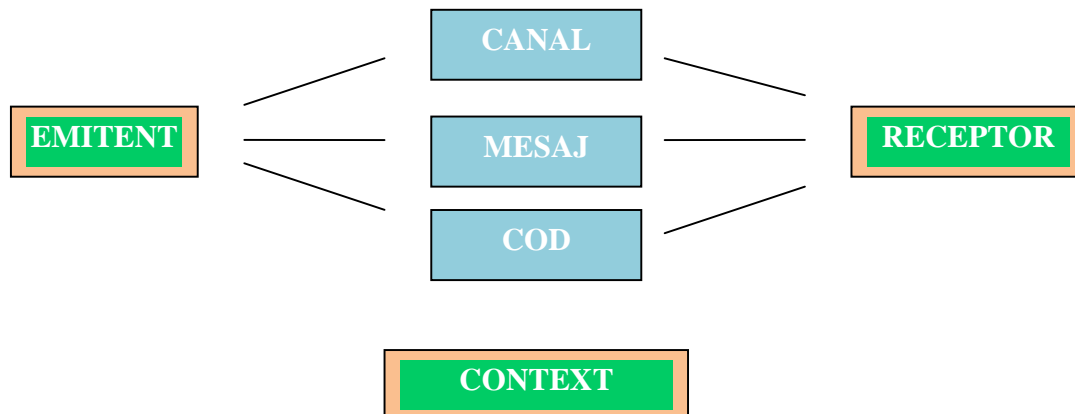
Pentru ca ne petrecem cea mai mare parte din viata noastra cu alte persoane, este foarte important sa invatam sa ne intelegem cu ceilalti si sa ne adaptam in mod adecvat situatiilor cu care ne intalnim. Practicarea anumitor abilitati de comunicare ne poate ajuta in aceasta saricna.

CE ESTE COMUNICAREA?

Este actul prin care o persoana stabileste un contact cu o alta persoana, contact care ii permite sa transmita o informatie sau un mesaj.

In acest act intervin o serie de elemente care pot ingreuna sau facilita acest proces.

In continuare se prezinta o schema in care se pot observa elementele distincte ale unei comunicari.



In majoritatea comunicarilor pe care le efectuam, folosim o parte verbala si o parte non-verbala. Pentru a comunica cu claritate trebuie ca partea verbala si cea non-verbala sa coincidă.

| COMUNICARE VERBALA | COMUNICARE NON-VERBALA |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Cuvinte (ceea ce spunem).• Tonul vocii noastre. | <ul style="list-style-type: none">• Contactul vizual.• Expresia fetei.• Miscarile bratelor si mainilor.• Postura si distanta corporala. |

CUM SA EVITAM NEINTELEGERILE?

Cand povestesti unei alte persoane, asigura-te ca aceasta te-a inteles si ca stie ceea ce ai vrut sa zici. Daca nu o faci, cealalta persoana poate intelege altceva decat ceea ce vrei sa-i comunici.

In continuare iti prezentam cateva forme simple pentru a evita neintelegerile. Practica-le si utilizeaza-le.

- 1. Fi specific:** Spune exact ceea ce vrei sa spui, astfel ceilalti nu vor trebui sa-si imagineze nimic.
Exemplu: In loc sa spui "Ne vedem sambata dupa-amiaza", spune "Vin la tine acasa sambata la patru"
- 2. Transmite mesajul prin cele doua canale, verbal si non verbal:** asigura-te ca ceea ce spui coincide cu felul in care o spui. Vocea ta, expresiile tale si pozitia ta corporala de asemena vorbesc.
Exemplu: Nu poti sa spui ceva serios si important unui prieten daca o faci razand.
- 3. Foloseste ceea ce se chiama **parafraze**** (ceea ce inseamna sa repetam cu propriile noastre cuvinte ceea ce tocmai ni s-a spus) astfel ne asiguram ca am inteles bine ceea ce ne-a spus. Daca tu esti cel ce vorbeste, roaga persoana sa repete ceea ce tu ai spus.
Exemplu: Poti sa-i spui dupa ce vorbeste. "Foarte bine, lasa-ma sa ma asigur ca am inteles ceea ce ai vrut sa spui: ai spus ca ..."
- 4. Pune intrebari:** O data ce ai terminat de explicat, intreaba cealalta persoana daca te-a inteles. Pe de alta parte daca o persoana iti vorbeste, poti sa pui intrebari ca sa obtii informatii mai specifice.
Exemplu: "Nu am inteles, poti sa-mi explici?"

"SA ANALIZAM O NEINTELEGERE"

O neintelegere este o dificultate neprevazuta aparuta in timpul comunicarii, din cauza careia nu reusim sa comunicam cu claritate.

Describe o neintelegere recenta:

| |
|-----------------------------|
| Despre ce era vorba? |
| Cine era cealalta persoana? |
| Cum te-ai simtit? |

Describe cum crezi tu ca s-ar fi putut evita aceasta neintelegere:

| |
|---|
| Ce ai fi putut face tu pentru a evita neintelegerea? |
| Ce ar fi putu sa faca cealalta persoana pentru a evita neintelegerea? |

ABILITATI SOCIALE

CE ESTE TIMIDITATEA?

Se spune ca o persoana actioneaza cu timiditate atunci cand, fiind in prezenta altor persoane, tinde sa reactioneze prin a le evita sau izolandu-se si are dificultati in a vorbi cu acestea.

CUM SA TRECI PESTE TIMIDITATE?

Pentru a trece peste timiditate putem sa facem trei lucruri:

1. Sa trecem peste frica de situatii sociale, pentru care trebuie sa punem in practica tehnicile de relaxare pe care le-am vazut anterior.
2. Sa invatam abilitatile necesare pentru a face fata situatiilor pe care le intampinam cand suntem in fata altor persoane.
3. Sa ne straduim sa folosim aceste abilitati pentru a dobandi incredere in noi insine.

ABILITATI DE CONVERSATIE

Alte abilitati importante pentru a trece peste timiditate sunt cele necesare pentru a mentine o conversatie.

O sa prezentam cateva lucruri care ne pot face mai competentii in momentul relationarii cu ceilalti.

INITIEREA UNEI CONVERSATII

Pentru a incepe sa vorbim cu cineva putem face doua lucruri:

- Sa incepem noi insine conversatia.

O forma usoara si nu prea costisitoare de a incepe sa trecem peste timiditate este s-o salutam noi pe cealalta persoana.

Cu cat este mai mare numarul celor pe care ii salutam, cu atat tmai mare va fi numarul persoanele care te vor saluta si vei avea cu atat mai multe psobilitati de a incepe o conversatie cu ceilalti.

- Sa ne alaturam unui grup si conversatiei pe care acestia o au.

Pasii care trebuie urmati in acest ultim caz sunt:

- 1.** Sa ne apropiem de grup si sa verificam daca vom fi acceptati (daca vorbesc de ceva personal, s-ar putea sa-i deranjeze)
- 2.** Sa ascultam despre ce discuta inainte sa intervenim.
- 3.** Sa asteptam momentul oportun pentru a vorbi (fara a-l intrerupe pe cel care vorbeste) si sa facem o afirmatie sau sa punem o intrebare despre subiectul discutiei.
Exemplu: "Vorbesti despre filmul de ieri? Si eu l-am vizionat si mi-a placut foarte mult."

Este important ca in momentul in care ai inceput sa vorbesti sa te indrepti spre persoana in care ai cea mai mare incredere (cea mai placuta, care iti surade, pe care deja o cunosti, etc.)

MENTINEREA UNEI CONVERSATII:

Odata inceputa o conversatie este important sa sti cum s-o mentii
In continuare iti vom prezenta o serie de solutii pentru ca acest lucru sa-ti fie mai usor:

ASPECTE VERBALE:

- **Spune lucrui despre tine** (daca cunosti indeajuns de bine persoanele cu care vorbest).
- **Sustine interventiile celorlalti** cu fraze de genul: "Asta mi se pare foarte interesant", "Sunt de acord cu ceea ce spui", etc.
- **Sa nu faci interventii nici prea scurte dar nici prea lungi.**

ASPECTE NON-VERBALE:

- **Priveste in ochi** persoana careia l te adresezi, atat atunci cand ii vorbesti cat si cand o asculti.
- **Mentine o expresie a fetei adecvata.**
- **Ai grija de pozitia corpului:** stai in fata celeilalte persoane, adopta o postura corecta, mentine distanta adecvata.

IMPORTANTA DE A ASCULTA

Pentru a mentine o conversatie este tot atat de important modul in care vorbim cat si atentia pe care i-o acordam celeilalte persoane. Acest lucru ne va permite sa punem

intrebări legate de subiectul discuției, ne va ajuta să introducem noi teme de discuție, iar ceilalți a persoana se va simți bine pentru că îi acordăm atenție.

FINALIZAREA UNEI CONVERSATII:

Cel mai important este să ținem cont de când și cum trebuie să terminăm.

Putem lua în considerare următoarele aspecte:

- Să-l facem pe ceilalți să vadă că am dori să plecam (uitându-ne spre ușă, schimbând postura, etc.) și să le dăm oportunitatea să termine de spus ceea ce spuneau.
- Să-l facem să știe că ne-a plăcut să luăm parte la conversație și că ne dorim să mai vorbim cu acea persoană ("să vedem dacă putem vorbi în alta zi").

