

# STIU CA POT

MANUALUL PROFESORULUI



alrat

Alianta pentru Lupta Impotriva  
Alcoolismului si Toxicomaniilor





# STIU CA POT

MANUALUL PROFESORULUI

**aliat** ALIANȚA PENTRU LUPTA ÎMPOTRIVA  
ALCOOLISMULUI ȘI TOXICOMANIILOR



**Fundatia  
Vodafone  
Romania**

---

Realizat de Dr. Gabriel Cicu



# CUPRINS

## INFORMATII DESPRE DROGURI

|                             |  |           |
|-----------------------------|--|-----------|
| <b>A. TUTUNUL</b>           |  | <b>1</b>  |
| A1.                         | Admiterea faptului ca doar o minoritate fumeaza  | 2         |
| A2.                         | Identificarea motivelor pentru a consuma sau nu tutun                                    | 3         |
| A3.                         | Sa observam ce se intampla in organism atunci cand fumam o tigara                        | 5         |
| A4.                         | Sa analizam ce contine fumul de tigara   | 6         |
| A5.                         | Sa examinam cum afecteaza tutunul ritmul cardiac   | 7         |
| A6.                         | Descrierea efectelor imediate si pe termen lung  | 8         |
| <b>B. ALCOOLUL</b>          |  | <b>11</b> |
| A1.                         | Recunoasterea faptului ca majoritatea oamenilor nu consuma alcool in mod obisnuit        | 12        |
| A2.                         | Discutarea motivelor pentru care oamenii consuma sau nu alcool                           | 13        |
| A3.                         | Descrierea efectelor alcoolului asupra organismului                                      | 14        |
| A4.                         | Examinarea diferitelor moduri de a consuma alcool  | 17        |
| A5.                         | Examinarea a ceea ce este adevarat si fals in unele mituri despre alcool                 | 19        |
| <b>C. CANNABISUL</b>        |  | <b>21</b> |
| A1.                         | Analiza componentelor cannabisului, a diferitelor moduri de consum si varstei de debut   | 22        |
| A2.                         | Cunoasterea efectelor fizice si psihice imediate si pe termen lung                       | 24        |
| A3.                         | Cunoasterea motivelor pentru care tinerii consuma sau nu cannabis                        | 26        |
| A4.                         | Analiza a ceea ce este adevarat si fals in unele mituri despre cannabis                  | 28        |
| A5.                         | Analiza tehnicilor de marketing pentru normalizarea consumului                           | 29        |
| A6.                         | Dezbaterea promovarii consumului de cannabis prin cantece destinate publicului tanar     | 30        |
| <b>LUAREA DECIZIILOR</b>    |  |           |
| <b>A. LUAREA DECIZIILOR</b> |  | <b>31</b> |
| A1.                         | Identificarea problemelor si deciziilor cu care se confrunta adolescentii                | 32        |
| A2.                         | Sublinierea importantei de a evita luarea sau rezolvarea deciziilor de maniera impulsiva | 33        |
| A3.                         | Prezentarea unei metode utile pentru luarea deciziilor sau solutionarea problemelor      | 34        |

|                                     |  |           |
|-------------------------------------|--|-----------|
| <b>B. GANDIREA INDEPENDENTA</b>     |  | <b>37</b> |
| A1.                                 | Recunoasterea faptului ca multe dintre deciziile pe care le luam sunt influentate de presiunea altor persoane          | 38        |
| A2.                                 | Identificarea celor mai uzuale tactici persuasive folosite   | 39        |
| A3.                                 | Analiza modului in care se poate raspunde intentiilor persuasive   | 40        |
| A4.                                 | Exersarea metodei de a raspunde intentiilor persuasive   | 41        |
| <b>C. PUBLICITATE</b>               |  | <b>43</b> |
| A1.                                 | Discutarea impactului publicitatii asupra obiceiurilor de consum   | 44        |
| A2.                                 | Identificarea strategiilor pe care le foloseste publicitatea   | 45        |
| A3.                                 | Analiza publicitatii despre tutun si alcool  | 46        |
| <b>D. ACTIUNILE SI EFECTELE LOR</b> |  | <b>49</b> |
| A1.                                 | Sa facem distinctia intre diferitele tipuri de consecinte pe care le pot avea actiunile noastre                        | 50        |
| A2.                                 | Sa descoperim care tip de consecinte reglementeaza comportamentul nostru   | 52        |
| A3.                                 | Analizarea efectelor imediate si a consecintelor pe termen lung ale consumului unor substante                          | 53        |
| <b>ABILITATI DE COMUNICARE</b>      |  | <b>55</b> |
| A1.                                 | Definirea comunicarii  | 56        |
| A2.                                 | Cunoasterea diferitelor tipuri de comunicare   | 57        |
| A3.                                 | Scoaterea in evidenta a importantei concordantei intre expresiile verbale si non-verbale pentru o comunicare eficienta | 58        |
| A4.                                 | Definirea "neintelegerii" si modalitati de evitare a acesteia  | 59        |
| <b>ABILITATI SOCIALE</b>            |  | <b>61</b> |
| A1.                                 | Studierea timiditatii, a motivelor pentru care se produce si ceea ce putem face pentru a o evita                       | 62        |
| A2.                                 | Exersarea initierii, intretinerii si finalizarii unei conversatii  | 63        |
| A3.                                 | Sa discutam de ce multe persoane se simt incomode atunci cand trebuie sa vorbeasca cu cineva de care se simte atras    | 65        |
| A4.                                 | Exersarea modului in care se cere o intalnire unei alte persoane   | 66        |

# 1. INFORMATII DESPRE DROGURI

## A. TUTUNUL

Prezentul capitol va ofera informatii asupra tutunului ca posibila substanta de debut in consumul de droguri. Ceea ce se propune este sa ofere informatii eficiente referitoare la consumul de tutun; se va discuta de asemenea care sunt motivatiile care stau la baza debutului in consumul de tutun, se va analiza procesul prin care o persoana se transforma in fumator si se vor realiza activitati practice care vor pune in evidenta efectele tutunului in organism.

### OBIECTIV GENERAL:

OFERIREA DE INFORMATII PENTRU A PUTEA DISTINGE INTRE CEEA CE ESTE REALITATE SI CEEA CE SUNT FALSE MITURI SI CONCEPTII DESPRE TUTUN.

### OBIECTIVE SPECIFICE:

- Admiterea faptului ca doar o minoritate fumeaza si, din ce in ce mai putini oameni o fac.
- Discutarea motivelor pe care le au oamenii pentru a fuma sau pentru a nu fuma.
- Se va discuta despre ce se intampla in organism cand se fumeaza o tigara.
- Descrierea procesului de transformare in fumator.
- Analizarea componentelor fumului de tutun.
- Examinarea modului in care tutunul afecteaza functia cardiaca.
- Cunosterea efectelor imediate si pe perioada indelungata cauzate de consumul tutunului.

### MATERIALE PENTRU ACTIVITATI:

Sticla de plastica mare cu apa.

Suzeta.

Vata.

Butoi

Tigari.

Bricheta sau chibrituri

### ACTIVITATI:

Cele sapte activitati prezentate pot fi realizate atat in clasa cat si ca tema pentru acasa. Nu este obligatoriu realizarea tuturor activitatilor.

## ACTIVITATEA NR. 1

“ADMITEREA FAPTULUI CA DOAR O MINORITATE FUMEAZA.”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Cere elevilor sa raspunda la urmatoarele intrebari:

“Cati tineri credeti ca fumeaza?”

Deseneaza pe tabla un tabel cu procentaje si categorii pe sexe, contabilizeaza raspunsurile elevilor si noteaza rezultatele.

In continuare arata cifrele corecte conform cu ANA 2000:

Baieti fumatori intre 15-18 ani: 24%

Fete fumatoare intre 15-18 ani: 34%

### SINTEZA ACTIVITATII:

Majoritatea oamenilor nu sunt fumatori si din ce in ce se fumeaza mai putin.

Cunostintele actuale despre efectele tutunului face ca multi oameni sa decida sa nu fumeze si manifesta respingere fata de tutun.

In prezent se constata o atitudine crescatoare de respingere sociala fata de consumul de tutun dupa cum o demonstreaza si:

- Restrangerea spatiilor in care este permis fumatul.
- Limitarile in publicitatea privind produsele din tutun.
- Interzicerea vanzarii catre minori.
- Campaniile publicitare anti-tutun.
- Fermitatea cu care nefumatorii isi apara dreptul de a trai intr-un mediu lipsit de fum.

NOTA: Activitate neprezentata in “Manulalul elevului”

## ACTIVITATEA NR. 2

“IDENTIFICAREA MOTIVELOR PENTRU A CONSUMA SAU NU TUTUN.” Manualul elevului: pagina 3

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Folosind metoda *brainstorming*, elaborează cu clasa o listă care să enumere posibilele motive pe care le oamenii să fumeze. Cere fiecărui elev să răspundă pe rând la întrebarea: “De ce se fumează?” notează fiecare răspuns folosind același limbaj ca al elevilor și spune-le de asemenea să le scrie și în caietele lor. Puteți adăuga acele motive care nu au fost citate și pe care le considerați importante de menționat. Mai jos sunt prezentate și câteva exemple.

Generează o scurtă dezbatere pe seama motivelor menționate, punând întrebări ca:

“Vi se pare că aceste motive sunt bune pentru a fuma?”

“Credeti că tutunul ajută la obținerea acestor beneficii?”

“Se pot realiza aceste presupuse beneficii și în alt mod?”

Acum întreabă motivele pentru a nu fuma și elaborează o listă alternativă la cea anterioară.

Unul dintre motivele pentru a nu fuma este costul ridicat al tutunului. Cere unui elev să calculeze câți bani cheltuie într-o lună și într-un an un fumător mediu.

### Exemplu:

- 3 pachete de țigări pe săptămână:

$3 \times 7,10 \text{ lei} \times 4 \text{ săptămâni} = 85,20/\text{lună} \times 12 \text{ luni} = 1022,40 \text{ lei/an}$  (10.224.000 lei vechi)

- 1 pachet de țigări pe zi:

$7 \times 7,10 \text{ lei} \times 4 \text{ săptămâni} = 198,80 \text{ lei/lună} \times 12 \text{ luni} = 2385,60 \text{ lei/an}$  (23.856.000 lei vechi)

Întreabă clasa ce s-ar putea face cu acești bani.

### SINTEZA ACTIVITĂȚII:

Nu există motive bune pentru a consuma tutun, dar există multe motive pentru a nu fuma. Unii oameni fumează pentru că asociază tutunul cu satisfacerea unor necesități determinate (relaxare, dorința de a arăta mai adult, aprobarea socială). Tutunul nu are capacitatea de a acoperi aceste necesități. Consumul tutunului nu te ajută să îmbunătățești niciun aspect al vieții tale.



Exemple sugerate profesorilor:

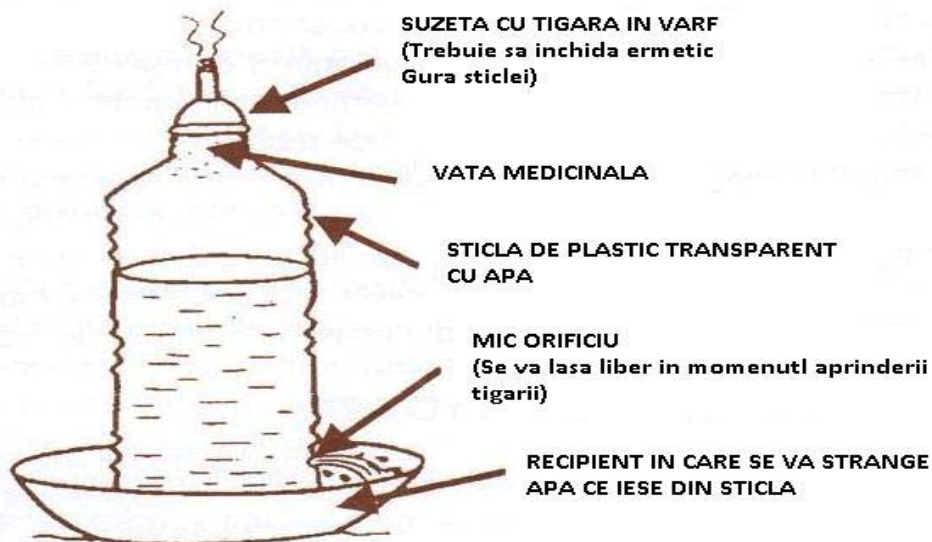
| MOTIVE PE CARE LE DAU TINERII PENTRU A NU FUMA  | MOTIVE PE CARE LE DAU TINERII PENTRU A FUMA   |
|---|---|
| Dauneaza sanatatii<br>Dauneaza celor care imi sunt in preajma<br>Costa foarte mult sa te lasi de fumat<br>Nu este bine vazut<br>Se cheltuie destul de multi bani<br>Ma plictiseste<br>Ma va afecta la sport<br>Produce probleme respiratorii<br>Fumatorii sunt "infectati" cu tutun | Pentru sanatate<br>Ma relaxeaza si ma linisteste<br>Pentru a parea mai adult<br>Pentru a impresiona pe altii<br>Ma face sa ma simt si sa par mai mare ca varsta<br>Pentru petrecerea timpului<br>Pentru a tine ceva in mana<br>Ma ajuta sa nu ma ingras<br>Pentru ca si prietenii mei fumeaza<br>Pentru ca nu ma gandesc sa ma las de fumat |

### ACTIVITATEA NR 3

“SA OBSERVAM CE SE INTAMPLA IN ORGANISM ATUNCI CAND FUMAM O TIGARA.”

#### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Prin aceasta activitate se demonstreaza ceea ce se intampla in plamanii nostri atunci cand fumam o tigara. Asigurati-va ca detineti tot materialul didactic necesar pentru acest exercitiu. Pregatiti sticla de plastic, realizand in partea ei inferioara un orificiu care la inceput va fi acoperit; face-ti de asemenea un orificiu in suzeta avand diametrul similar cu al unei tigari.



Puteti imparti clasa pe grupuri astfel incat fiecare grup sa realizeze un exercitiu. Apoi fiecare grup va trebui sa raspunda la urmatoarele intrebari:

- Descrieti ceea ce se intampla cu tigarea, sticla si vata.  
“De ce se intampla acest lucru?”  
“Cum s-a comportat fiecare element?”
- Ce similaritati intalniti intre “sticla fumatoare” si corpul uman?

#### SINTEZA ACTIVITATII:

Sticla poate fi o asemanare cu ceea ce se intampla in corpul nostru atunci cand fumam o tigara. Cu o singura tigara in corpul nostru intra o foarte mare cantitate de fum.

NOTA: Activitate neprezentata in “Manulalul elevului”

## ACTIVITATEA NR. 4

“SA ANALIZAM CE CONTINE FUMUL DE TIGARA.”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Plecand de la comentariile activitatii precedente (“sticla fumatoare”), intreaba clasa ce tipuri de substante s-au depozitat in vata si analizeaza componentele fumului de tutun si efectele acestora asupra organismului.

Ceea ce se gaseste in fumul de tutun:

**NICOTINA** Este o substanta care actioneaza ca un stimulent asupra sistemului nervos, accelereaza bataile inimii, creste presiunea arteriala si ingroasa vasele de sange. Nicotina este cauza dependentei fizice si, din aceasta cauza, atunci cand se incearaca renuntarea brusca la consum apar diverse stari deranjante.

**TARUL** Este un nume folosit in general pentru a denumi o mixtura de substante care se produc in momentul arderii nicotinei si care se depoziteaza in plamani. S-a demonstrat relationarea sa directa cu aparitia cancerului pulmonar si altor tipuri de tumori.

**MONOXIDUL DE CARBON** Este un gaz toxic care adera la hemoglobinele din sange si care face ca acestea sa transporte in organism mai putin oxigen decat cantitatea normala.

**GAZELE IRRITANTE** Sunt responsabile de tuse, faringite si bronsite intalnite foarte frecvente la fumatori. Actioneaza alterand mecanismele defensive ale plamanului si favorizeaza infectiile.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Nu exista absolut niciun element in tutun care sa fie benefic.

Majoritatea componentelor din tigara poate dezvolta o infirmitate pe termen lung.

NOTA: Activitate neprezentata in “Manualul Elevului”.

## ACTIVITATEA NR. 5

“SA EXAMINAM CUM AFECTEAZA TUTUNUL RITMUL CARDIAC.” Manualul elevului: pagina 4

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Prin urmatorul exercitiu vom demonstra unul din efectele imediate al consumului de tutun: Cum afecteaza aceasta substanta ritmul cardiac, adica numarul de batai pe care inima il da la fiecare unitate de timp. Pentru aceasta ne vom apleca asupra rezultatelor activitatii “Experimentul pulsului” si pe care vor trebui sa-l realizeze acasa cu ajutorul unui fumator cunoscut.

Explica-i elevului sa urmeze urmatorii pasi:

Cere-i fumatorului sa-si ia pulsul (bataile in decurs de un minut, luate pe artera radiale de la incheietura mainii fara a apasa pentru a nu schimba ritmul) si noteaza rezultatul. Cere-i apoi fumatorului sa fumeze o tigara. La din nou pulsul imediat dupa ce a terminat tigara si noteaza ritmul cardiac.

Spune clasei ca ritmul cardiac nu este ceva constant, si ca variaza in functie de necesitatile corpului nostru. Astfel ca, de exemplu, cand facem efort fizic sau cand suntem excitati ritmul cardiac este crescut: in schimb, cand suntem relaxati si linistiti, ritmul cardiac este redus. Daca fumam il alteram “artificial” si il dereglam, si, astfel, vor exista probleme atunci cand va trebui sa raspunda corect in cazul unui efort fizic (sport, jocuri..etc).

Intre timp, deseneaza un tabel cu doua coloane pe tabla, si noteaza in acestea datele obtinute acasa si in clasa. In majoritatea cazurilor acestea sunt crescute in a doua parte (in clasa).

Dezbate rezultatele obtinute plecand de la intrebari ca:

- “Cum s-a schimbat ritmul cardiac intre cele doua parti ale exercitiului?”
- “Cui i se datoreaza aceasta modificare observata?”
- “Ce efect poate avea asupra organismului un ritm cardiac crescut?”

### SINTEZA ACTIVITATII:

Monoxidul de carbon si nicotina altereaza ritmul cardiac. Monoxidul de carbon ocupa locul oxigenului transportat de hemoglobinele din sange, ceea ce face ca inima sa bata mai rapid pentru a asigura nevoile organismului. De asemenea, nicotina, fiind un stimulent, intervine in acest proces facand ca inima sa se contracte cu mai multa putere si mai rapid.

Fumatorii au un ritm cardiac crescut ceea ce le poate produce imbolnavirea inimii.

Fumatorii obolesc mult mai repede si, pentru a avea un rezultat fizic mai bun, ar trebui ca acesta sa fie mai scazut.

Nicotina este o substanta adictiva, de aceea produce sindromul de abstinenta; cand fumam nu calmam ritmul cardiac ci sindromul.

## ACTIVITATEA NR. 6

“DESCRIEREA EFECTELOR IMEDIATE SI PE TERMEN LUNG ALE CONSUMULUI DE TUTUN.” Manualul elevului:  
pagina 5 si 6

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Discuta cu clasa ideile prezentate in tabelul de jos sub titlul “Mituri despre consumul tutunului”.

Cere-le sa consulte informatiile continute in capitolul “Lucruri importante de stiut” si sa scrie in josul fiecarei fraze false ideea corecta, subliniind argumentele pe care se bazeaza afirmatia sa.

#### MIT:

“Tutunul nu este un drog periculos asa cum se spune”.

#### REALITATE:

- Tutunul este un drog si, ca toate celelalte droguri, produce alterari la nivelul sistemului nervos central, mai mult decat atat este drogul de inceput pentru majoritatea consumatorilor de droguri.
- 90% din cancerele pulmonare si 75% din bronsitele cronice apar la fumatori.
- 25% din decesele legate de bolile de inima sunt legate de consumul de tutun.

#### MIT:

“Efectele daunatoare ale tutunului apar dupa foarte mult timp”.

#### REALITATE:

- Produce respiratie urat mirositoare si face ca alimentele sa aibe un gust ciudat.
- O persoana care fumeaza are o probabilitate mai mare de a produce carii decat o persoana care nu fumeaza.
- Provoaca tuse si expectoratii matinale.
- Ingalbeneste dintii, unghiile si degetele.
- Ingreuneaza exercitiile fizice intrucat diminueaza capacitatea pulmonara.

#### MIT:

“Nu este greu sa te lasi de fumat”.

#### REALITATE:

- Tehnicile de renuntare la fumat dezvoltate sunt doar in proportie de 50% din cazuri eficiente si in jumatate de cazuri acestea se reapuca de fumat.
- Lipsa nicotinei la un fumator duce la iritabilitate, anxietate, dificultate de concentrare, insomnii si apetit excesiv.
- Noua din zece fumatori au incercat sa se lase de fumat de cel putin 10 ori.

MIT:

"Tutunul dauneaza doar celor care fumeaza".

REALITATE:

- Persoanele care traiesc cu fumatori au sanse mai mari de a raci decat cei care nu stau cu fumatori.
- De cele mai multe ori gasesti locuri unde fumatul este interzis.
- Persoanele care stau intr-un mediu cu fum, consuma pana la 30% din fumul persoanelor care fumeaza.
- Petrecerea timpului intr-o camera cu fum irita ochii si gatul si produce dureri de cap.
- Copiii fumatorilor au cea mai mare probabilitate de a dezvolta bronsite si alte infectii pulmonare.

#### SINTEZA ACTIVITATII:

Fumatorii nu formeaza o majoritate si din ce in ce mai putini oameni se apuca de fumat.  
Ai motive multe si bune pentru a nu consuma tutun.  
Acceptarea unei tigari poate fi primul pas spre a deveni un fumator.  
Fumul de tigara contine multe substante toxice.  
Fumatul oboseste inima si ii face pe oameni mai nervosi.  
Tutunul iti dauneaza pe termen scurt si lung.  
Fumul de tigara ii afecteaza si pe cei care nu fumeaza.

NOTA: La pagina 7 a "Manualului elevului" se propune ca activitate optionala realizarea unei "Declaratii publice asupra consumului de tutun".

**Metodologie:** Vor fi sfatuiti sa o completeze de maniera personala si ulterior va fi prezentata grupului.



## B. ALCOOLUL

În acest capitol se dorește prezentarea unor informații despre alcool și încurajarea dezbaterilor despre această substanță. Aceasta este cea mai consumată substanță în rândul tinerilor din societatea noastră. Sunt incluse informații introductive cu caracter general precum și materiale dedicate prevalenței consumului de alcool, tipologii de consum, acceptabilitate socială și pericole.

### OBIECTIV GENERAL:

OFERIREA DE INFORMAȚII DESPRE ALCOOL ȘI EFECTELE SALE ÎN SCOPUL DE A CONTRACARA CONCEPȚIILE FALSE CU PRIVIRE LA ACEASTA SUBSTANȚĂ.

### OBIECTIVE SPECIFICE

- Recunoașterea faptului că majoritatea oamenilor nu consumă alcool în mod obișnuit.
- Discutarea motivelor pentru care oamenii consumă sau nu alcool.
- Descrierea efectelor alcoolului asupra organismului.



## ACTIVITATEA NR. 1

“RECUNOASTEREA FAPTULUI CA MAJORITATTEA OAMENILOR NU CONSUMA ALCOOL IN MOD OBINSUIT.”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Alcoolul este drogul cel mai utilizat in tara noastra. In credinta populara, exista ideea ca “toata lumea bea din cand in cand” desi sunt multi care nici macar nu incearca alcoolul.

Incepe activitatea prin a intreba elevii din clasa:  
“ Ce procentaj din populatie credeti ca consuma alcool?”

In continuare li se vor da cateva date din studiul national pe anul 2000: 60% din tinerii cu varste intre 14 si 18 ani sustin ca nu au abuzat de alcool niciodata. Dintre persoanele cu varsta cuprinsa intre 15 si 65 ani, 91% au sustinut ca nu s-au imbatat in nicio ocazie in ultimul an. Doar 14% dintre ei consuma alcool in mod obisnuit (zilnic).

### SINTEZA ACTIVITATII:

Majoritatea oamenilor nu consuma alcool in mod obisnuit (zilnic).  
Cei care consuma cu o oarecare frecventa, consuma in mod moderat.

NOTA: Activitate neprezentata in “Manualul Elevului”.

## ACTIVITATEA NR. 2

“DISCUTAREA MOTIVELOR PENTRU CARE OAMENII CONSUMA SAU NU ALCOOL.” Manualul elevului:  
pagina 9

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Cere-le elevilor sa citeasca fisa inclusa in “Manualul elevului” in care trebuie sa completeze motivele pe care cred ei ca le au oamenii pentru a consuma sau nu alcool. Odata completata fisa scrie o lista pe tabla cu motivele pe care le-au dat elevii si dezvoltă o dezbatere despre valoarea motivelor sugerate.

### Exemplu:

| MOTIVE PENTRU A CONSUMA ALCOOL   | MOTIVE PENTRU A NU CONSUMA ALCOOL   |
|--|---|
| Prietenii mei o fac.<br>Ma ajuta sa fiu mai simpatic.<br>Pentru a ma simti bine.<br>Ma ajuta sa uit de problemele mele.<br>Pentru ca oamenii mari o fac. | Dauneaza sanatatii.<br>Pierd controlul actiunilor mele.<br>Diminueaza capacitatea de a reactiona.<br>Este scump.<br>Produce “mahmureala”. |

### SINTEZA ACTIVITATII:

Nu exista motive bune pentru a consuma alcool ci, mai degraba, pentru a nu o face.

### ACTIVITATEA NR. 3

“DESCRIEREA EFECTELOR ALCOOLULUI ASUPRA ORGANISMULUI.” Manualul elevului: pagina 10, 11 si 12

#### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Cere-le elevilor sa continue explicatiile asupra efectelor alcoolului completand tema “Cum actioneaza alcoolul” prezentata in “Manualul elevului”.

Cand o persoana consuma alcool, aceasta ajunge in stomac si intestin si, de aici, trece direct in sange prin peretii acestora. Odata trecut in sange, alcoolul ajunge foarte usor la creier unde actioneaza asupra neuronilor facand ca acestia sa functioneze mai incet. Zona cerebrala care va fi afectata prima este cea frontala, responsabila de gandire, judecata si autocontrol. Daca se continua consumul de alcool, alte zone cerebrale vor fi afectate, ca cea responsabila de vorbire, coordonarea miscarilor, reactiilor emotionale, memoria, etc. Cu cat va fi mai mare concentratia de alcool in sange, cu atat mai mari vor fi efectele acestuia, putand chiar duce la paralizarea functiilor vitale, cauzand moartea.

In cantitati mici alcoolul ii face pe oameni sa se simta mai relaxati, dar aceste efecte sunt de scurta durata, de moment. La inceput alcoolul produce o reducere a activitatii cerebrale, aceasta fiind cauza pentru care se spune ca este un drog “antidepresiv”. Dupa o scurta perioada de timp acest efect va fi compensat de organism pentru a recupera echilibrul afectat de actiunea alcoolului. Reactia organismului este mai de durata decat cea a efectelor antidepresive ale alcoolului. Acest lucru duce la ceea ce se numeste “efectul bascularii”. Acest efect face ca persoana, dupa o scurta perioada in care s-a simtit mai relaxata, sa se regaseasca mai agitata decat la inceput. Acest mecanism este cel care explica de ce persoanele care consuma alcool pentru a se simti bine, au mai multe posibiliti de a deveni alcoolice, aceasta pentru ca incearca sa inlature disconfortul produs de “efectul bascularii” prin consumarea unei cantitati mai mari de alcool si face ca acest ciclu sa se repete.

#### DINAMICA:

Se pot analiza efectele alcoolului asupra creierului analizand modul de comportament al unui bautor.

Plecand de la faptul ca alcoolul este un antidepresiv al activitatii cerebrale, cere-le elevilor, lucrind in grupuri mici (de 5 sau 6 persoane), sa compuna o lista cu efectele fizice si comportamentale pe care le provoaca alcoolul asupra organismului si ulterior sa le dezbata impreuna cu restul clasei.

#### EXEMPLE:

##### Cand se consuma alcool in doze mici...

- Reactiile organismului sunt mai incete.
- Reduce capacitatea de gand si a lua decizii.
- Diminueaza capacitatea de coordonare.
- Persoanele sunt mai lipsite de viata decat in mod normal.

##### In doze mari...

- Se produc reactii neplacute ("rau de mare", voma, impleticire, etc.)
- Se pierde controlul asupra emotiilor (apare smiorcaiala, reactiile violente, etc.)
- Pot aparea pierderi de memorie.

##### Cand se iau doze extreme...

- Se produc pierderi de cunostinta.
- Se produc come alcoolice.
- In cazuri extreme se poate produce moartea prin stop cardiac sau insuficienta respiratorie.

#### SINTEZA ACTIVITATII:

Alcoolul este un drog.

Efectele alcoolului asupra organismului constau intr-o incetinire generala a functiilor acestuia.

Consumul de alcool in cele mai multe cazuri are consecinte negative, in unele cazuri poate "functiona" dar acestea sunt foarte rare.

NOTA: Profesorul va propune elevilor sa realizeze experimentul bobului de fasole in clasa, udand unul dintre ele cu apa si cealalta cu alcool de gradatie ridicata.

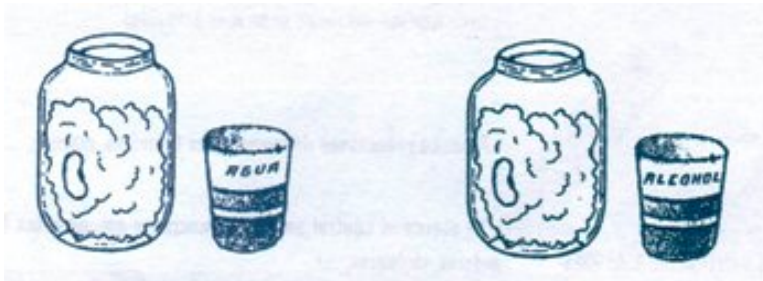
REALIZAREA UNUI EXPERIMENT SIMPLU PENTRU A COMPARA EFECTELE TOTAL DIFERITE ALE APEI SI ALE ALCOOLULUI ASUPRA VIETII.

**MATERIALE NECESARE:**

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

**INSTRUCTIUNI:**

Pozitionam un bob de fasole infasurat in vata in fiecare borcan si umezim unul cu apa si celalat cu alcool, in asa fel incat vata sa fie mereu umeda.



Observa procesul de germinare si noteaza ce se va intampla pentru a putea prezenta in sesiunea urmatoare.

## ACTIVITATEA NR. 4

“EXAMINAREA DIFERITELOR MODURI DE A CONSUMA ALCOOL.”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Se va explica ca printre persoanele care consuma alcool exista diverse moduri de a face acest lucru.

In timp ce majoritatea oamenilor o fac in mod sporadic, in situatii concrete si in cantitati mici, sunt unele persoane, putine ca numar, care au probleme cu acest drog si il consuma in mod regulat, in cantitati mari si in orice situatie.

### 1<sup>A</sup> PARTE

#### UZ/CONSUM, ABUZ SI DEPENDENTA DE ALCOL

In momentul in care se vorbeste de consumul de alcool trebuie sa distingem intre uz, abuz si dependenta.

**UZ/CONSUM:** se refera la un consum de frecventa minima si in cantitati mici, care nu cauzeaza probleme grave de ordin fizic, psihic sau social.

**ABUZ:** Este un consum care se poate considera problematic, care poate avea consecinte adverse pentru persoana respectiva.

Consumul abuziv poate fi problematic cand:

- Se consuma peste anumite cantitati.
- Se consuma in timpul anumitor activitati cum ar fi conducerea autoturismelor, manevrarea de vehicule, etc.
- Exista anumite caracteristici personale cum ar fi: probleme de sanatate, sarcina, se iau medicamente, la anumite varste etc.

**DEPENDENTA:** Acest tip de consum apare la persoanele care au dezvoltat toleranta la alcool (necesitand sa consume de fiecare data mai mult) si mai mult de atat sunt afectati de sindromul de abstinenta (se simt foarte rau cand nu beau). Persoanele dependente sunt incapabile sa desfasoare anumite activitati daca in prealabil nu au consumat alcool.

Cereti elevilor sa prezinte cateva exemple de consum de alcool care poate fi considerat problematic si sa argumenteze motivele pentru care considera acest lucru.

Exemple:

- O persoana care urmeaza sa conduca bea vin in timpul mesei.
- Un tanar bea in ciuda faptului ca urmeaza tratament medicamentos.
- Un medic care bea inainte de a opera un pacient.
- Un tanar care bea pentru a relationa mai bine cu ceilalti

## A 2<sup>a</sup> PARTE DIVERSE BAUTURI ALCOOLICE

Alcoolul continut in bauturi se produce prin fermentarea zaharului continut in fructe si cereale. Printre bauturile obtinute direct din fermentare se intalnesc: vinul (din struguri), berea (din cereale), vin de mere (din mere). Acestea prezinta o concentratie de alcool intre 4 si 15%. Alte bauturi cum este whisky-ul, ginul, tuica, etc prezinta o concentratie de alcool mai mare (intre 30 si 50%) si sunt rezultatul unor proceduri artificiale cum este distilarea.

Dinamica:

Explicati in clasa ca unele persoane cred ca a consuma vin sau bere nu este asa periculos ca si consumul altor bauturi alcoolice, dar ca nu este intru totul adevarat pentru ca:

- Alcoolul din vin sau bere nu se diferentiaza cu nimic de cel continut de whisky (singura diferenta consta in gradul de concentrare/distilare).
- Concentratia mica de alcool din bauturile fermentate, de obicei se compenseaza cu faptul ca, de regula, bauturi ca vinul sau berea se consuma in cantitati mai mari (cupe si halbe) decat cele licoroase (paharele).

Cereti elevilor ca, utilizand datele si formula prezentata in "Manualul elevului" sa calculeze alcoolul prezent in diferitele bauturi indicate.

## ACTIVITATEA NR. 5

“EXAMINAREA A CEEA CE ESTE ADEVARAT SI FALS IN UNELE DIN MITURILE EXISTENTE DESPRE ALCOOL.”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

In acest capitol se doreste incurajarea dezbaterilor intre elevi asupra unei serii de mituri despre efectele alcoolului.

#### MITUL 1

“Persoanele care beau doar vin sau bere nu vor ajunge sa aibe probleme cu alcoolul”

Desi aceste bauturi au o concentratie mai mica daca se consuma cantitati mari, persoanele respective vor ingera tot atat alcool cat cele care consuma bauturi licoroase.

#### MITUL 2:

“Alcoolul te face sa fi mai sociabil”

Singurul lucru pe care il face alcoolul este sa blocheze capacitatea de autocontrol personal, astfel incat se pierde capacitatea de a constientiza comportamentul si persoana face lucruri pe care in mod normal nu le-ar face. In timp ce pe unele persoane alcoolul le face sa vorbeasca mai mult, altele se comporta intr-o forma agresiva, pe unii ii face mai indrazneti si pe altii mai emotivi. Toate aceste efecte sunt insa tranzitorii pentru ca niciun drog nu poate modifica o personalitate, singurul lucru care functioneaza in acest sens fiind efortul personal de dezvoltare personala.

#### MITUL 3:

“Consumul de alcool te relaxeaza”.

Consumul de alcool nu relaxeaza, pentru ca la disparitia efectului, se produce “efectul bascularii”, care provoaca excitare. O persoana se poate relaxa si simti bine fara a avea nevoie de nicio substanta.

#### MITUL 4:

“Consumul de alcool la sfarsitul saptamanii, inseamna control”

Acest crez este gresit, pentru ca o persoana poate dezvolta dependenta de alcool chiar daca intre episoadele de consum exista si perioade de abstinenta.

Daca cineva asteapta sfarsitul de saptamana ca “sa iasa” si sa consume alcool, aceasta are o problema cu alcoolul.

#### MITUL 5:

“Consumul altor droguri este mai grav de alcoolul”

Alcoolul este un drog problematic ca oricare alt drog.

Alcoolismul este una dintre principalele probleme de sanatate din tara noastra.

Mai mult, consumul de alcool poate genera probleme care au impact asupra propriei sanatati si a celorlalti (accidente de trafic, degradare familiala).



### DINAMICA:

Pentru a putea desfasura aceasta activitate se recomanda impartirea elevilor in grupuri mici, de 5-6 elevi, si aplicarea urmatoarei proceduri:

- Se da fiecarui grup un mit scris pe o foaie pentru a fi dezbatut.
- Spunele sa evalueze ceea ce este adevarat sau fals in enuntarea acestuia.
- Mai traziu vor expune rezultatele in fata clasei pentru a le comenta intre toti.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Exista diverse forme de a consuma alcool.

Cand consumul duce la un risc pentru propria persoana, fie el din cauza frecventei cu care se consuma, cantitatea sau consecintele pe care le poate provoca, trebuie considerat abuz.

Nu exista diferente intre alcoolul continut in fiecare bautura alcoolica. Singura diferenta este concentratia de alcool.

NU exista motive bune pentru a consuma alcool si cu atat mai mult pentru a o face regulat.

Alcoolul este un drog inhibitor ("depresiv"). Nu afecteaza doar sanatatea celui care-l consuma, poate afecta de asemenea si buna dispozitie a celorlalti.

## C. CANNABISUL

In acest capitol vom discuta despre unul din drogurile ilegale cel mai des consumat. Cannabisul este una dintre substanele pe care majoritatea tinerilor o folosesc la inceput.

### OBIECTIV GENERAL:

OFERIREA DE INFORMATII SIFICIENTE ASTFEL INCAT ELEVII SA CUNOASCA CONSECINTELE REALE ALE CONSUMULUI DE CANNABIS, PRECUM SI CREZURI SAU MITURI LEGATE DE ACEASTA SUBSTANTA.

### OBIECTIVE SPECIFICE:

1. Analiza componentelor cannabisului, a diferitelor moduri de consum si varstele de debut.
2. Cunoasterea efectelor fizice si psihice, imediate si pe termen lung, ale consumului de cannabis.
3. Cunoasterea motivelor pentru care tinerii consuma sau nu cannabis.
4. Analiza a ceea ce este adevarat si fals in unele din miturile existente legate de cannabis.
5. Analiza tehnicilor de marketing pentru normalizarea consumului.
6. Dezbateri asupra promovarii consumului de cannabis pe care le fac unele melodii "moderne".

### Materiale:

Player CD.

CD cu cantece despre cannabis.

Sesiuni: Activitatile pot fi organizate in mai multe sesiuni sau o parte in clasa si o parte acasa.

Nota: Inainte de inceperea sesiunii se va asculta in clasa cantecul (cantecele) alese de profesor. Nu se va face niciun comentariu asupra cantecului.

## ACTIVITATEA NR. 1

“ANALIZA COMPONENTELOR CANNABISULUI, A DIFERITELOR MODURI DE CONSUM SI VARSTEI DE DEBUT”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Cereti elevilor sa incerce sa raspunda urmatoarelor intrebari cu scopul de a stabili un dialog despre urmatoarele:

- Ce este cannabisul?
- De unde provine?
- Ce substante sunt in cannabis?
- Forme de consum.

Redirectioneaza dezbateri folosind informatiile de mai jos.

### ISTORIA CANNABISULUI SI FORME DE PREZENTARE SI DE CONSUM:

Aceasta substanta apare pentru prima data mentionata in carti de farmacopee chineza in anul 2737 I.C. I se atribuie calitati medicinale pentru tratamentul diverselor dureri. Mai tarziu a aparut in cultura araba avand un caracter religios si medical. Napoleon o introduce in Europa in timpul campaniei din Egipt. Provine de la o planta numita *cannabis sativa*. Din aceasta planta se extrag mai mult de 60 de substante chimice (numite cannabinoide) la care se adauga cele produse prin ardere atunci cand se consuma fumata, acestea avand, de asemenea, efecte daunatoare asupra sanatatii. “9-tetrahidrocannabinol” (TCH) este componenta principala si cea raspunzatoare de efectele asupra Sistemului Central Nervos si asupra comportamentului. Formele de prezentare cele mai des folosite sunt hasisul si marihuana.

**HASISUL** este polenul care provine din partea superioara a plantei, incalzit si transformat intr-o specie de rasina. Se prezinta sub forma de batoane sau bile care se fumeaza in amestec cu tutun (joint, cui). In argoul strazii se numeste “ciocolata, has.....”; cand se amesteca cu tutun pentru a fi fumat se numeste “joint, cui,...”.

**MARIHUANA** sunt frunzele si florile uscate ale plantei. Se fumeaza sub forma de tigara, simplu sau amestecata cu tutun. De asemenea se mai fumeaza si cu pipa. In argoul strazii se numeste “maria, iarba, verde...”

Cannabisul este o substanta ilegala, dar datorita utilizarii sale extinse, acceptarea sa sociala si discutiile asupra relevantei efectelor sale au condus catre o dezbateri publica asupra “legalizarii” sale.

## SINTEZA ACTIVITATII:

Sa fumezi jointuri nu este o forma de a fi "cool", nefiind la moda.

Cannabisul este un drog ca oricare altul chiar daca este natural.

Nu inseamna ca nu afecteaza comportamentul si sanatatea, pentru ca afecteaza foarte grav Sistemul Nervos Central si este nociv pentru aparatul respirator.

Cu cat mai devreme debuteaza consumul, cu atat mai probabil se va dezvolta dependenta.

## ACTIVITATEA NR. 2

“CUNOASTEREA EFECTELOR FIZICE SI PSIHICE IMEDIATE SI PE TERMEN LUNG A CONSUMULUI DE CANNABIS”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Folosind metoda brainstorming, faceti o lista a efectelor psihologice si fiziologice imediate si pe termen lung ale consumului de cannabis. Acestea vor fi in prealabil scrise pe tabla, intr-un tabel, clasificate de maniera urmatoare:

| PSIHOLOGICE            |   |
|------------------------|---|
| <b>PE TERMEN SCURT</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Depersonalizare; sentiment de instrainare.</li><li>• Tulburari si dificultati de coordonare.</li><li>• Ocazional pot aparea tulburari de tip: delir, persecutie, panica, anxietate si instabilitate emotionala.</li></ul>   |
| <b>PE TERMEN LUNG</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Se agraveaza efectele generate pe termen scurt.</li><li>• Scade randamentul intelectual, de concentrare si de memorie.</li><li>• In cazul persoanelor predispuse poate favoriza dezvoltarea unor tulburari de tip schizofrenie.</li></ul>   |
| FIZIOLOGICE            |   |
| <b>PE TERMEN SCURT</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cresterea ritmului cardiac si a tensiunii arteriale.</li><li>• Ochi rosii, senzatie de gura uscata si cresterea apetitului.</li><li>• Dificultate in realizarea unor activitati care necesita luciditate mentala si coordonare psihomotora (sofat, invatat, etc.)</li></ul>   |
| <b>PE TERMEN LUNG</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultati in functionarea plamanilor: tuse cronica si bronsita.</li><li>• Inrautirea simptomelor la hipertensivi si persoane cu tulburari cardiovasculare.</li><li>• Duce la scaderea productiei hormonale a sistemului reproducator (fertilitatea) si intarzie maturizarea sexuala. Afecteaza activitatea sexuala.</li><li>• Trebuie adaugate si efectele daunatoare ale tutunului.</li><li>• De asemenea se leaga de diminuarea sistemului imunologic, utilizatorii fiind dispusi la contractarea diferitelor boli.</li></ul> |

### ALTE DATE DE INTERES REFERITOARE LA EFECTELE CANNABISULUI:

Cannabisul este intr-un mod particular solubil in ulei, ceea ce face sa se concentreze in tesuturile grase ale organismului. Are o viata medie de o saptamana timp in care se elimina 50% din principiul activ. Se favorizeaza acumularea acesteia daca utilizarea este regulata. Efectele substantei apar foarte repede, dupa 10 sau 15 minute de la consum, efectul fiind simtit timp de una pana la trei ore, in functie de mai multe variabile (individ, concentratie, ambient). Ca orice

alt drog genereaza adictie si dependenta fizica cand se abuzeaza sau devine un uz problematic al acesteia.

Produce ceea ce se numeste "sindromul antimotivational": individul devine mai pasiv, fara interes asupra lucrurilor, cu pierderi de memorie si dificultate in rezolvarea problemelor. Poate fi insotit de oboseala, apatie, iritabilitate si insomnii si poate dura mai multe saptamani, chiar si dupa renuntare. Dependenta este marcata de folosirea zilnica sau aproape zilnica, si toleranta, adica necesitatea de a creste de fiecare data doza pentru a obtine aceleasi efecte. Prezinta toleranta incrucisata cu alcoolul si opiaceele.

#### SINTEZA ACTIVITATII:

- Nu se poate spune ca fumatul unui joint nu produce nimic, intotdeauna avand efecte nocive asupra sanatatii.
- Intotdeauna afecteaza Sistemul Nervos Central, distruge organismul si poate produce efecte secundare, in timpul sofatului, invatatului, muncii, etc.

### ACTIVITATEA NR. 3

“CUNOASTEREA MOTIVELOR PENTRU CARE TINERII CONSUMA SAU NU CANNABIS”

#### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Cereti elevilor sa se imparta in grupuri mici (cinci sau sase elevi) pentru a dezbate urmatoarea intrebare:

- *DE CE TINERII CONSUMA CANNABIS?*

Fiecare grup va impartasi concluziile sale cu restul clasei pentru a putea realiza impreuna o lista care sa cuprinda motivele pe care le au oamenii sa consume cannabis. Faceti acelasi rationament pentru a afla motivele pentru care nu se consuma cannabis. Puteti adauga alte motive care nu au fost mentionate si considerati ca sunt interesante de mentionat:

#### MOTIVE PENTRU A **CONSUMA**:

- Ma relaxeaza, ma linistete si deci ma ajuta sa reflectez sau sa meditez. Ma face mai creativ.
- Ma face euforic. Ma face sa ma simt mai bine, sa ma distrez.
- Pentru a-i impresiona pe ceilalti.
- Este un drog natural.
- Pentru ca este la moda.
- Din curiozitate, pentru a experimenta ceva nou.

#### MOTIVE PENTRU A **NU CONSUMA**:

- Se cheltuie multi bani.
- Produce probleme cu familia, scoala, etc...
- Afecteaza sanatatea (depinzand de cantitate, utilizarea cu alte droguri, etc. )
- Poate fi cauza consumului altor droguri (escaladare).
- Produce probleme respiratorii (atunci cand se fumeaza).
- In general nu este bine vazut.
- Este ilegal.

In final genereaza o dezbatere scurta referitoare la motivele expuse, punand intrebari ca:

- Vi se pare ca aceste motive sunt suficiente pentru a consuma cannabis?
- Credeti ca prin consumul acestei substante se obtin beneficiile enumerate?
- S-ar putea obtine aceste beneficii si de alta maniera? Cum?

Explica clasei diferenta intre: **folosire** (fumez “ pur si simplu”) si **utilizare** (fumez “pentru ceva”).

#### Exemple de **utilizare**:

- Pentru a infrunta o situatie care produce sentimente de nesiguranta, timiditate, rusine, etc. Ne serveste pentru moment dar apoi problema personala persista.
- Pentru a ne putea distra, intr-un final nu vom mai putea sa ne distram daca nu fumam.
- Intreaba elevii de alte situatii similare cu exemplele date.

## SINTEZA ACTIVITATII:

- Exista multe motive pentru a nu fuma cannabis, mai mult, exista pericolul de a dezvolta dependenta (nevoia de a fuma pentru a se distra) si toleranta (nevoia de a creste de fiecare data cantitatea).
- De altfel, majoritatea motivelor pentru care se consuma, pot fi obtinute si fara a fuma.



## ACTIVITATEA NR. 4

“ANALIZA A CEEA CE ESTE ADEVARAT SI FALS IN UNELE DIN MITURILE EXISTENTE LEGATE DE CANNABIS”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Intrebati clasa despre miturile, valorile si credintele cu care se relateaza consumul de cannabis.

Pentru aceasta impartiti clasa in sase grupuri care vor trebui sa analizeze miturile dintr-un anumit punct de vedere: Ecologie, Sanatate, Solidaritate, Drepturi individuale, Lupta contra injustitiei si Cautarea spirituala. Vor trebui sa caute argumente pro si contra.

|                          | ARGUMENTE PRO   | CONTRAARGUMENTE  |
|--------------------------|---|--|
| SANATATE                 | I se atribuie proprietati terapeutice si nu adictive. Toata lumea fumeaza si nu pateste nimic. Fumatul relaxeaza si te ajuta sa relationezi mai bine. | Se confunda consumul recreativ cu cel medical. Fara control are rezultate negative asupra sanatatii. In medicina se folosesc doar anumite componente si in doze foarte bine studiate. Produce dependenta fizica si are efecte foarte nocive asupra sanatatii. Fumand cannabis poti deveni mai apatic, mai indepartat si poti pierde interesul pentru cei ce te inconjoara (familia, studiile, serviciul, etc.) |
| ECOLOGIE                 | Cannabisul este un simbol al naturii si ecologiei. Il poti cultiva in casa si astfel sa sti ce ai.  | Frunza de marihuana s-a convertit intr-un simbol care faciliteaza vanzarile. O activitate mai ecologica ar fi promovarea sanatatii nu a consumului. Este un drog (cu consecintele sale) in ciuda faptului ca se poate cultiva si in casa.  |
| SOLIDARITATE             | Se prezinta ca un drog legat de curentele muzicale si in anumite culturi/grupuri.   | Cu scopul de a creste vanzarile i se asociaza simboluri culturale, cum ar fi nume de scriitori sau muzicieni.  |
| DREPTURI INDIVIDUALE     | Fiecare persoana trebuie sa poata alege liber pe baza dorintelor si principiilor sale si sa fie responsabila de actele sale.                          | Daca nu se informeaza despre consecintele negative, alegerea nu este libera. Lupta cea mai importanta asupra drepturilor omului nu trebuie sa fie legata de legalizarea cannabisului.  |
| LUPTA CONTRA INJUSTITIEI | Cannabisul este o substanta interzisa de forte rauvoitoare ale societatii.  | Cei care critica “ilegalitatea consumului” au de fapt acelasi comportament, nu iau in considerare ca oamenii au valori diferite.   |
| CAUTARE SPIRITUALA       | Drogurile si in special cannabisul reprezinta un drum spre cunoasterea spirituala.  | Consumul de droguri duce la pierderea valorilor. Se promoveaza consumul altor droguri mai daunatoare. Este o alta forma de control social.   |

## ACTIVITATEA NR. 5

“ANALIZA TEHNICILOR DE MARKETING PENTRU NORMALIZAREA CONSUMULUI”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Realizati p dezbateri cu elevii asupra valorilor, aspectelor si temelor care ii atrag la varsta lor si sunt importante pentru ei (de exemplu: muzica si grupurile muzicale, a fi in pas cu moda, relatiile baiat-fata, etc...). Analizeaza strategiile de marketing care sunt realiste pentru aceste subiecte. Roaga elevii sa spuna ceea ce stiu despre asta.

Intreaba: - Ce tehnici sunt utilizate in prezent pentru a creste consumul de cannabis? In continuare se va imparti in grup fisa cu: Exemple de Tehnici de Marketing pentru Normalizarea Consumului de Cannabis.

|  |
|--|
| TRANSFORMAREA CONSUMULUI DE CANNABIS IN CEVA NOU SI CARE ESTE LA MODA. Se cunoaste din antichitate si este la moda pentru ca se doreste sa fie vandut ca fiind la moda.  |
| FOLOSIREA DE CANTARETI FAIMOSI ASOCIAT CU CONSUMUL DE CANNABIS. Multi dintre ei au murit din cauza consumului. Ce ar spune acestia daca ar trai si ar vedea in ce mod este folosita imaginea lor   |
| ATRIBUIREA DE EFECTE PE CARE ACEASTA SUBSTANTA NU LE ARE. Cum ar fi favorizarea relatiilor sexuale, efecte terapeutice, spirituale, etc.   |
| UTILIZAREA UNOR FIGURI DE PROFESIONISTI SI INFIRMAREA MESAJULUI ACESTORA. Folosirea unui medic pentru a vorbi despre scopuri terapeutice si medicale, infirmandu-l si utilizandu-l pentru a transmite un mesaj de binefacere a cannabisului cand se utilizeaza in scop recreativ |
| ACELEASI TEHNICI CA SI LA VANZAREA ALTOR PRODUSE. Bricete, postere, serii TV, magazine exclusive, haine, logo-uri, etc. Se imbraca intr-un aer de rebeliune, ca si cand ar trebui liberalizat in lumea adultilor.  |

### SINTEZA ACTIVITATII:

- Sunt multe persoane interesate ca tinerii sa consume cannabis.
- Nici modern, nici liber: nu exista persoana mai dependenta decat un consumator de droguri.
- Pentru a putea decide liber trebuie sa cunosti toate problemele cu care te poti confrunta. Fiecare sa aleaga ceea ce vrea sa faca, dar trebuie sa fi onest si sa te informezi nu sa delegi responsabilitatea in momentul deciziei (daca da sau nu) unor persoane interesate sa consumi (dealeri, colegi “binevoitori”, adevarati prieteni, etc.) si nici celor care considera contrariul.

## **ACTIVITATEA NR. 6**

“ DEZBATEREA PROMOVARII CONSUMULUI DE CANABIS PRIN CANTECE DESTINATE PUBLICULUI TANAR”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Reia aceeasi melodie de la inceputul capitolului, ascult-o din nou in clasa si in continuare realizeaza o dezbatere prin care sa se ajunga la o vedere mai responsabila si mai aproape de adevar referitor la efectele, valorile, cauzele, etc. consumului de cannabis.

Se pot formula intrebari precum:

- De ce consuma protagonistul?
- Ce motive sunt in realitate in spatele acestui consum?
- Pot influenta aceste mesaje tinerii care le asculta? Cum?
- Se foloseste sau utilizeaza aceasta substanta?
- Care ar fi efectele reale ale consumului?

NOTA: Activitate neprezentata in “Manualul Elevului”.

## 2. LUAREA DECIZIILOR

### A. LUAREA DECIZIILOR

Maturizarea consta in principal in aceea ca trebuie sa luam de fiecare data mai multe decizii si sa rezolvam problemele intr-o forma independenta si responsabila, ceea ce necesita ca persoana sa se opreasca si sa se gandeasca inainte de a decide. In aceasta sesiune se va descrie si se va antrena un procedeu simplu dar util in momentul in care trebuie infruntate problemele si luate decizii de maniera adulta si responsabila.

#### OBIECTIV GENERAL:

SUBLINIAREA FAPTULUI CA ESTE IMPORTANT SA EVITAM LUAREA DECIZIILOR INTR-UN MOD IMPULSIV SI INVATAREA UNEI METODE DE PENTRU OPTIMIZAREA REZOLVARII PROBLEMELOR.

#### OBIECTIVE SPECIFICE:

1. Identificarea problemelor si deciziilor cu care se confrunta adolescentii.
2. Sublinierea importantei de a evita luarea deciziilor impulsive.
3. Prezentarea si practicarea procedurii din 5 pasi pentru a rezolva probleme si a lua decizii.

## ACTIVITATEA NR. 1

“IDENTIFICAREA PROBLEMELOR SI DECIZIILOR CU CARE SE CONFRUNTA ADOLESCENTII”.

Manualul elevului pag. 15

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Spuneti elevilor sa deschida “Manualul elevului” la pagina 15 si cereti-le sa enumere situatiile cu care trebuie sa se confrunte in viata de zi cu zi. Dezvolta o dezbateri asupra importantei acestor decizii. Majoritatea deciziilor pe care trebuie sa le iei pe parcursul unei zile au o importanta mica; de exemplu: ce haine sa iei pe tine, ce dulciuri sa cumperi, ce film sa vezi, etc. Oricum, pe masura ce persoanele devin adulte, trebuie sa ia decizii mai complexe, ale caror rezultate pot avea consecinte pentru viitor. Aceste decizii acopera unele probleme mai transcendente ca de exemplu, ce studii sa urmez pentru a-mi asigura un viitor, iar altele mai putin transcendente, dar care pot avea consecinte la fel de importante ca de exemplu: a risca sa copiezi la un examen, a sparge lucruri pe strada, a desena un grafiti pe zidul liceului, a traversarea cand semaforul este rosu, a merge cu persoane care de regula se baga in probleme, etc.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Pe masura ce persoanele devin adulte trebuie sa ia decizii din ce in ce mai importante pentru viata lor.

Sa iei decizii sau sa faci fata unor decizii importante nu trebuie vazut ca ceva negativ, ci ca un semn de maturitate si o oportunitate pentru bunastarea personala si un exercitiu de autostima si responsabilitate.

## ACTIVITATEA NR. 2

“SUBLINIAREA IMPORTANTEI DE A EVITA LUAREA SAU REZOLVAREA DECIZIILOR DE MANIERA IMPULSIVA”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Intreaba elevii care cred ca este forma cea mai potrivita de a se comporta atunci cand au de luat decizii importante. Subliniaza ideea ca atunci cand ai de luat o decizie importanta este fundamental sa nu faci ce-ti trece prima data prin minte, sau sa faci ceea ce face toata lumea in astfel de situatii. Cand ne infruntam cu o problema sau cu o decizie importanta este nevoie sa ne gandim la ceea ce se poate face si sa evaluam consecintele fiecarei alternative.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Sa te comporti de maniera impulsiva atunci cand trebuie sa iei o decizie importanta este o dovada de imaturitate.

### ACTIVITATEA NR. 3

“PREZENTAREA UNEI METODE UTILE PENTRU LUAREA DECIZIILOR SAU SOLUTIONAREA PROBLEMELOR”  
Manualul elevului pag. 16,17

#### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Spunele elevilor ca s-au scris multe ghiduri pentru a ajuta oamenii in luarea deciziilor si ca in acest capitol vor fi invatati sa foloseasca o metoda compusa din 5 pasi pe care-l au in “Manualul elevului”.

### CEI CINCI PASI

|  |
|--|
| <p style="text-align: center;"><b>1. DEFINIREA SITUATIEI.</b></p> <p>Se va raspunde la intrebarea: Ce se doreste a realiza prin decizia care se va lua?</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>2. CONSIDERAREA ALTERNATIVELOR.</b></p> <p>Este important sa ne gandim la un numar cat mai mare de alternative posibile, pentru ca, cu cat ne vin mai multe in minte, cu atat mai mare este probabilitatea s-o gasim pe cea mai buna.</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>3. EVALUAREA CONSECINTELEOR FIECAREI ALTERNATIVE.</b></p> <p>Trebuie luate in considerare aspectele negative si pozitive pe care le are fiecare alternativa, atat pentru noi cat si pentru alte persoane. Pentru a duce corect la capat acest pas, de cele mai multe ori nu este suficient sa analizam informatiile detinute, trebuie sa cautam si alte informatii care sa ne ajute sa evaluam diferitele alternative pe care le avem.</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>4. ALEGEREA CELEI MAI BUNE ALTERNATIVE.</b></p> <p>Consta pur si simplu in compararea alternativelor disponibile si alegerea celei mai potrivite sau adecvate. Odata aleasa, trebuie sa ne asumam alegerea facuta cu toate consecintele aplicarii acesteia.</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>5. PUNEREA IN PRACTICA A ALEGERII FACUTE SI EVALUAREA SATISFACTIEI REZULTATELOR OBTINUTE.</b></p> <p>In multe cazuri este greu sa gasim solutia perfecta la problemele pe care le intalnim, de aceea trebuie sa evaluam rezultatele alegerii facute si sa observam daca am obtinut ceea ce ne-am propus. Acest pas va da posibilitatea de a schimba acele aspecte ale situatiei care inca nu sunt satisfacatoare si in plus va facilita ca oamenii sa invete din propria experienta.</p> |

**Practicarea metodei celor cinci pasi pentru rezolvarea problemelor sau luarea deciziilor.**

Puneti in practica cu elevii unul sau doua exemple.

Exemplificati cu atentie ceea ce trebuie facut in fiecare pas.

Exemplul pe care-l propunem in continuare exemplifica metoda.

“O persoana vrea sa inceapa sa practice un sport, fara a avea preferinta pentru vreunul”

**PASUL 1:** Definirea clara a problemei care trebuie solutionata.

Prima intrebare pe care trebuie sa ne-o punem este ce vrem sa obtinem in aceasta situatie, ce scop urmarim. Raspunsul la aceasta intrebare ne va ajuta sa enuntam corect problema pe care o avem. De exemplu, in aceasta situatie, cateva raspunsuri posibile ar fi:

- A fi in forma.
- A socializa cu alte persoane.
- A petrece timpul intr-un mod placut.
- A ne ocupa timpul.
- A castiga bani si a deveni faimos.

**PASUL 2:** Luarea in considerare a alternativelor posibile.

Odata ce stim ce vrem sa obtinem trebuie sa ne gandim la alternativele pe care le avem. Obiectivul acestui pas este obtinerea unui numar cat mai mare de posibilitati indiferent daca ni se par mai mult sau mai putin realizabile sau de consecintele pe care le-ar putea implica. In cadrul acestui pas trebuie sa ne gandim doar la alternative, evaluarea acestora fiind lasata pentru urmatorul pas. Cere elevilor sa exprime toate alternativele care le trec prin minte (brainstorming) si noteaza-le pe tabla. Scrie-le pe toate indiferent cat de ciudate ti se par, refuza-le doar pe cele care se repeta.

**PASUL 3:** Evaluarea consecintelor fiecărei alternative.

Odata ce epuizam alternativele, trecem la evaluarea celor enumerate. Sunt doua sarcini de indeplinit:

- Cautarea tuturor informatiilor posibile si necesare asupra alternativelor propuse.
- Stabilirea consecintelor pozitive si negative pentru fiecare alternativa. Nu trebuie sa ne gandim doar la consecintele asupra noastra ci trebuie tinut cont si de consecintele asupra altor persoane.

**PASUL 4:** Alegerea celei mai bune alternative.

Odata evaluate alternativele trebuie sa le comparam intre ele si s-o alegem pe cea care ne satisface cel mai mult. In cadrul acestui pas este posibil sa alegem o alternativa sau sa ne decidem pentru o combinatie de mai multe, care sa ne permita minimizarea consecintelor negative si maximizarea celor pozitive. De exemplu, ne putem decide pentru un sport concret (fotbal, baschet, tenis, etc.) sau putem opta pentru mai multe care sunt complementare (inot, pentru a fi in forma si fotbal pentru a socializa cu prieteni).

**PASUL 5:** Aplicarea alternativei alese si evaluarea rezultatelor pentru a vedea daca ne satisfac asteptarile.

Ultimul pas este evaluarea rezultatelor obtinute. Se poate intampla ca din diferite motive optiunea aleasa sa nu conduca la obtinerea rezultatului dorit sau ca acesta sa fie obtinut partial. In acest caz va fi necesar sa analizam ce s-a intamplat si sa incercam sa corectam ceea ce a mers rau.

**Exersarea metodei celor cinci pasi.**

Puneti in practica cu elevii unul sau doua exemple.



### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Pune in practica metoda descrisa si cere elevilor sa ia decizii urmand ghidul care apare in "Manulaul elevului" la pagina 17. Pentru a obtine ca toti elevii sa exerseze procesul de luare a deciziilor imparte clasa in grupuri mici (4-5 elevi) si propune-le situatii concrete (poti utiliza situatiile pe care ei le propun sau exemple proprii).

### Exemple:

|  |
|--|
| <p>"Alegerea cadoului pe care il vei face celui/celeii mai bun(e) prieten(e) de ziua sa"</p> <p><b>Pasul 1:</b> Ce se doreste a se obtine?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sa dai bine/sa nu te faci de ras.</li><li>- Sa-i daruiesti ceva util.</li><li>- Sa-i daruiesti ceva care sa-i placa.</li></ul>            |
| <p>"Reactia fata de un prieten care te vorbeste urat pe la spate"</p> <p><b>Pasul 1:</b> Ce se doreste a se obtine?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sa inceteze sa mai vorbeasca urat de tine.</li><li>- Ceilalti sa nu creada ce spune.</li><li>- Sa-ti exprimi dezaprobarea fara sa-ti pierzi prietenul.</li></ul> |
| <p>"Alegerea dintre diversele posibilitati pe care le ai pentru a-ti petrece duminica dupa-amiaza"</p> <p><b>Pasul 1:</b> Ce se doreste a se obtine?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Distractie.</li><li>- Relaxare.</li><li>- Relationare cu alte persoane.</li></ul>   |

Dupa ce-i lasi un timp pentru a dezvolta fiecare caz cere unuia dintre grupuri sa expuna in detaliu pasii pe care i-a urmat si rezultatul fiecarui pas si comenteaza-le cu clasa. Centreaza discutia mai degrabă asupra aplicării diferitelor pași ai procesului decât asupra rezultatului final.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Aceasi situatie poate sa conduca la probleme foarte diferite in functie de scopul urmarit. In fata unei situatii concrete ne putem propune sa obtinem diferite rezultate in acelasi timp. In fata unei decizii trebuie luat in considerare numarul maxim de alternative posibile. Luarea in considerare a alternativelor si evaluarea fiecareia dintre ele trebuie sa se realizeze in momente diferite. Pe cat de important este luarea deciziei corecte tot atata de important este sa invatam din deciziile gresite din trecut pentru a nu le repeta in viitor.

## B. GANDIREA INDEPENDENTA

In anumite situatii, luarea deciziilor este ingreunata datorita faptului ca suntem supusi presiunii altor persoane care vor sa facem ceea ce-si doresc ele sa facem. In acest capitol se va lucra asupra acestui tip de situatii si asupra celei mai bune metode de a-i face fata, cu scopul de a decide ceea ce este mai important pentru noi.

### OBIECTIV GENERAL:

SE VA ARATA ELEVILOR CA PRESIUNILE EXERCITATE DE ALTE PERSOANE POT INFLUENTA DECIZIILE NOASTRE SI SE VA DEMONSTRA SUB CE FORMA SE POATE REZISTA ACESTOR PRESIUNI.

### OBIECTIVE SPECIFICE:

1. Recunoasterea faptului ca multe din deciziile pe care le luam sunt influentate de presiunea altor persoane.
2. Identificarea celor mai persuasive tactici folosite in general.
3. Analizarea formelor in care se poate raspunde intentiilor persuasive.
4. Exersarea formei de raspuns la persuasiune.

## ACTIVITATEA NR.1

“RECUNOASTEREA FAPTULUI CA MULTE DINTRE DECIZIILE PE CARE LE LUAM SUNT INFLUENTATE DE PRESIUNEA ALTOR PERSOANE”. Manualul elevului pagina 8

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

In acest exercitiu dezvolta o dezbateri asupra cazurilor care apar in “Manualul elevului”. Cere elevilor sa comenteze despre cazuri asemanatoare care li s-au intamplat lor. Intreaba-i pe elevi de ce cateodata ne lasam convinsi de altii sa facem ceva ce nu dorim. Noteaza raspunsurile pe tabla.

### Exemple:

- Pentru a nu para altfel decat ceilalti.
- Pentru a nu face “figuri”.
- Pentru a nu “carcoti”.
- Din lipsa de incredere in mine insumi.
- De rusine

### SINTEZA ACTIVITATII:

Sunt destul de frecvente situatiile in care alte persoane incearca sa ne convinga sa facem ceva ce nu dorim.

li lasam pe altii sa ne influenteze deciziile pentru ca avem nevoie sa fim acceptati in acel grup sau pentru a nu fi respinsi.

In momentul in care trebuie sa raspundem pentru consecintele actiunilor noastre, nu serveste la nimic sa ne scuzam afirmand ca nu am dorit sa facem acel lucru, dar am fost convinsi sa-l facem.

## ACTIVITATEA NR. 2

"IDENTIFICAREA CELOR MAI UZUALE TACTICI PERSUASIVE FOLOSITE"

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Intreaba-i pe elevi prin ce mod, de obicei, incearaca sa-i convinga pe altii sa faca ce vor ei sa faca.

Cere-le sa exemplifice cum s-au terminat aceste intentii persuasive.

### Exemple:

|  |
|--|
| <p>- Ridiculizand:<br/>"Esti o gaina", "Nu mai insisita, de fapt nu esti decat un bebelus"</p> <p>- Provocand:<br/>"Te provoc sa", "Nu esti capabil sa", "Nu poti sa"</p> <p>- Lingusind, magulind:<br/>"La cat esti de inteligent, nu te-ar costa nimic"</p> <p>- Amenintand:<br/>"Daca nu o faci nu o sa mai fim prietenii tai"</p> <p>- Promitand recompense:<br/>"Daca o faci, iti dau ce vrei"</p> <p>- Insistand:<br/>"Haide, vino cu noi, spune ca da, vino, haide, fi mai viu,..."</p> <p>- Pacalind:<br/>"Eu am facut-o si nu s-a intamplat nimic". "Nimeni nu-si va da seama".</p> |
|--|

### SINTEZA ACTIVITATII:

Exista multe forme prin care poti incerca sa convingi pe cineva, dar toate au aceeasi finalitate: sa ne convinga sa facem ceva ce nu dorim sa facem.

NOTA: Activitate neprezentata in "Manualul Elevului".

### ACTIVITATEA NR. 3

“ANALIZA MODULUI IN CARE SE POATE RASPUNDE INTENTIILOR PERSUASIVE”

#### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Explica elevilor ca nu tot timpul atunci cand cineva incearca sa ne convinga este pentru a face ceva rau, de multe ori ceilalti pot sa ne sfatuiasca de ceva bun, ceea ce inseamna ca nu e bine sa negam sistematic ceea ce ni se cere sa facem. Intai trebuie sa asculti si apoi sa iei decizia pentru sine.

1. ASCULTA ceea ce zice cealalta persoana.
2. TINE CONT de asta atunci cand iei decizia.
3. DECIDE PENTRU TINE INSUTI ceea ce trebuie sa faci (poti folosi procedeul celor cinci pasi de a lua o decizie).
4. ACTIONEAZA IN CONSECINTA cu propria ta decizie.

Spune-le ca modalitatea de infruntare a unei intentii persuasive este o variatie a procesului celor cinci pasi pentru a lua o decizie. Intreaba-i ce pasi ar trebui folositi pentru a raspunde unei tentative de convingere si propune-le ca proces de baza urmatorul lucru: sa ascultam ce ni se propune si sa luam in considerare propunerea respectiva dar sa decidem pentru noi insine.

#### SINTEZA ACTIVITATII:

Este important ca lucrurile pe care le facem sa raspunda deciziilor pe care le vom lua noi insine, si nu celor ale altor persoane.

Cand cineva incearca sa ne convinga, este important sa tinem cont de urmatoarele:

- Ce doreste de fapt persoana care incearca sa ne convinga?
- Ce valabilitate au argumentele cu care incearca sa ma convinga?
- Ce consecinte va avea pentru mine sau alte persoane ceea ce-mi propune sa fac?
- Vreau cu adevarat sa fac asta?

NOTA: Activitate neprezentata in “Manualul Elevului”.

## ACTIVITATEA NR. 4

“EXERSAREA METODEI DE A RASPUNDE INTENTIILOR PERSUASIVE”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Cere in clasa voluntari pentru a reprezenta situatii in care o persoana incearca sa convinga alta persoana sa faca ceva ce in principiu nu voia sa faca. Spune-i persoanei care joaca rolul celui care urmeaza sa fie convins sa verbalizeze ceea ce crede necesar pentru a raspunde acestei intentii de persuasiune si comenteaza cu clasa. Pastreaza mereu in minte importanta de a intari aspectele pozitive ale executiei si asigura-te ca criticile aduse sunt insotite de sugestii constructive.

### Exemple:

- Un prieten incearca sa te convinga sa incerci sa fumezi tutun, dar tu nu vrei.
- Gasca cu care iesi decide sa se ia la bataie cu altii, dar tu crezi ca nu ar trebui facut asa ceva.
- Un coleg decide sa lipseasca de la urmatoarea ora si, desi tu ai intentia sa mergi, el incearca sa te convinga sa-l acompaniezi.
- Niste prieteni vor sa mearga sa cumpere bere si incearca sa te convinga si pe tine sa mergi cu ei.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Sunt frecvente situatiile in care alte persoane incearca sa ne convinga sa facem ceva ce nu dorim sa facem.

Unele din principalele motive pentru care ceilalti ne infuenteaza deciziile sunt necesitatea de a fi acceptati in grup si evitarea respingerii de catre acestia.

In momentul in care trebuie sa raspundem pentru comportamentul nostru, nu serveste la nimic sa ne scuzam cu: “Eu nu am vrut sa fac asta dar m-au convins”.

Este important ca ceea ce facem sa fie rezultatul deciziei noastre si nu pentru ca am fost convinsi sa facem acest lucru.

NOTA: Activitate neprezentata in “Manualul Elevului”.



## C. PUBLICITATEA

In acest capitol se va aborda un alt mecanism care influenteaza deciziile pe care le luam. Ne vom concentra asupra anumitor aspecte de baza ale strategiilor folosite de publicitate si vom analiza anunturile care promoveaza consumul de tutun si alcool.

### OBIECTIV GENERAL:

CONSTIENTIZAREA MESAJELOR INSELATOARE PE CARE LE TRANSMITE PUBLICITATEA SI A TACTICILOR FOLOSITE PENTRU A NE MANIPULA COMPORTAMENTUL.

### OBIECTIVE SPECIFICE

1. Discutarea impactului publicitatii in obiceiurile de consum.
2. Identificarea strategiilor folosite de publicitate.
3. Analizarea anunturilor publicitare despre tutun si alcool.

### MATERIALE:

- O mostra de anunt publicitar care sa includa diferite marci de alcool si tutun.



## ACTIVITATEA NR. 1

“DISCUTAREA IMPACTULUI PUBLICITATII ASUPRA OBICEIURILOR DE CONSUM”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Provoaca o mica dezbateri despre publicitate. Ghideaza-i pe elevi sa dezbata pe scurt raspunzand la urmatoarele intrebari:

- Ce este publicitatea pentru voi?
- La ce serveste publicitatea?
- Influenta publicitatea ceea ce noi facem?
- Ce este adevarat in anunturile publicitare?

### SINTEZA ACTIVITATII:

Deși de obicei se spune că publicitatea este informație, realitatea este că majoritatea anunțurilor spun prea puțin sau nimic despre caracteristicile produsului la care fac referire.

Publicitatea este o metodă de persuasiune pentru că implică transmiterea unor mesaje cu un anumit scop: Ca persoanele care-l primesc să se comporte de o anumită manieră.

Ceea ce urmăresc firmele de publicitate este crearea necesității unui anumit produs și influențarea alegerii unei anumite mărci.

Publicitatea urmărește influențarea deciziilor noastre fără ca noi să fim conștienți de acest lucru.

Dacă firmele sunt dispuse să plătească costuri mari într-o campanie publicitară o fac pentru că se compensează economic.

NOTA: Activitate neprezentată în “Manualul Elevului”.

## ACTIVITATEA NR. 2

“IDENTIFICAREA STRATEGIILOR PE CARE LE FOLOSESTE PUBLICITATEA”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Cere-le elevilor sa propuna raspunsuri pentru urmatoarea intrebare:

“Daca ati lucra in publicitate si ar trebui sa-i faceti pe oameni sa cumpere un anume produs, ce ati face?”

Pentru a promova atitudini pozitive fata de produsul anuntat, agentiile publicitare folosesc strategii ca:

- Prezentarea de informatii partiale despre produsul anuntat, exagerand calitatile acestuia dar uitand sau minimizand defectele sale.
- Asocierea produsului cu elemente placute (De exemplu: anume tip de muzica, o situatie comica, un mediu atractiv, etc.).
- Asocierea produsului cu modele cu caracteristici dorite/placute (De exemplu: eleganta, frumuseti, fama, putere, clasa, etc.) pentru ca oamenii sa imite utilizandu-l.
- Asocierea produsului cu persoane care se presupune ca experimenteaza beneficiile utilizarii produsului respectiv (De exemplu: fotomodele, actori/actrite faimosi/faimoase, sportivi - campioni etc)
- Inzestrarea produselor cu calitati adaugate, beneficii pe care produsul nu e in stare sa le aduca de la sine in nici un caz (De exemplu: prestigiu, distinctie, succes, etc.)

### SINTEZA ACTIVITATII:

In general, ceea ce fac agentiile de publicitate este sa caute care sunt necesitatile oamenilor, ceea ce-i motiveaza sau ii fac sa-si doreasca anumite lucruri si, astfel sa-i convinga sa si le satisfaca cumparand produsul pe care-l propun.

Publicistii stiu ca anunturile trebuie sa atraga atentia si interesul, sa provoace dorinta si sa declanseze actiunea de cumparare. Intr-un anunt nimic nu este lasat la intamplare; fiecare element este gandit astfel incat sa duca la vanzarea produsului.

### ACTIVITATEA NR. 3

“ANALIZA PUBLICITATII DESPRE TUTUN SI ALCOOL”

Ca urmare a faptului ca tutunul are grave repercursiuni asupra sanatatii si ca de fiecare data este din ce in ce mai mult pus sub semnul intrebarii la nivel social, industria tutunului trebuie sa cheltuiasca mari cantitati de bani astfel incat oamenii sa cumpere si sa-si mentina obiceiul de a fuma. Acelasi lucru il putem spune si despre alcool. Critica sociala crescanda contra publicitatii acestui produs si necesitatea de a crea si mentine obiceiul consumului duce la cheltuirea unor mari sume de bani in publicitate. Ceea ce face ca alcoolul sa fie unul dintre produsele care genereaza cea mai multa publicitate. In tara noastra exista legi care reglementeaza si restrang acest tip de publicitate. Din cauza lor agentiile de publicitate s-au vazut nevoite sa caute noi strategii pentru a promova produsele intr-un mediu care este din ce in ce mai limitativ:

Exemplu:

- Folosirea aceleiasi marci de tigari si alcool pentru alte produse (ochelari de soare, ceasuri, jeans etc.)
- Patronarea unor evenimente culturale si sportive; de exemplu, o cunoscuta marca de bere patroneaza un campionat national de fotbal.

DESCRIEREA ACTIVITATII:

Imparte clasa in grupuri pentru a lucra asupra anunturilor publicitare de tigari si marci de produse alcoolice, selectate in prealabil. Pentru a analiza in ce masura anunturile sunt inselatoare sau manipulative, cere-le elevilor sa identifice argumentele folosite in fiecare din aceste anunturi, analizand in acelasi timp atat partea grafica cat si mesajele transmise.

Pot fi de folos la discutie urmatoarele intrebari:

- Ce doreste sa na comunice anuntul?
- Care este beneficiul sau avantajul care-l face “diferit” fata de alte produse?
- Ce relatie are produsul cu situatia prezentata?
- Considerati corecte asocierile care se stabilesc?
- Ce este adevarat in argumentele folosite?
- Ce calitati personale se disting in modelele care apar?
- Ce date despre produs aduce textul?
- Ce alte date credeti ca ar trebui sa aduca?
- Ce ne demonstreaza anuntul?

CERE-LE ELEVILOR sa realizeze un slogan contra-publicitar

SINTEZA ACTIVITATII:

Publicitatea este un instrument de persuasiune si manipulare.  
Scopul este de a aduna consumatori pentru un anumit produs.  
Agentiile de publicitate nu se limiteaza la a prezenta caracteristicile produsului oferit.  
Publicitatea produselor din tutun sau alcool se concentreaza asupra unor aspecte irelevante

ignorand caracteristicile intrinseci ale acestor produse.

Majoritatea anunturilor publicitare pentru produsele din tutun si alcool sunt directionate catre tineri.

Atat pentru industria tutunului cat si pentru cea a bauturilor alcoolice tinerii sunt un obiectiv prioritar, pentru ca se urmareste inducerea acestor obiceiuri, obtinundu-se astfel un consumator pe durata lunga.



## D. ACTIUNILE SI EFECTELE LOR

Scopul acestui capitol didactic consta in analiza efectelor sau consecintelor actiunilor noastre, incercand sa identifice natura si/sau calitatea acestora: pozitive sau negative. De asemenea se doreste a se identifica daca aceste efecte apar imediat sau cu intarziere.

### OBIECTIV GENERAL:

CONSTIENTIZAREA DE CATRE ELEVI A FAPTULUI CA ACTIUNILE PE CARE LE FAC AU, DE OBICEI, EFECTE SAU CONSECINTE ATAT POZITIVE CAT SI NEGATIVE PRECUM SI IMEDIATE SAU INTARZIATE.

### OBIECTIVE SPECIFICE

1. Sa distinga intre consecintele imediate si intarziate precum si intre consecintele pozitive sau negative.
2. Sa descopere ce tip de consecinte reglementeaza comportamentul nostru.
3. Analiza efectelor imediate si a consecintelor pe termen lung al consumului anumitor substante.

## ACTIVITATEA NR.1

“SA FACEM DISTINCȚIA ÎNTRE DIFERITELE TIPURI DE CONSECINȚE PE CARE LE POT AVEA ACȚIUNILE NOASTRE”

Orice tip de activitate pe care o facem, în special cele pe care le realizăm cu o anumită frecvență, au în mod normal anumite consecințe. Consecințele, care de obicei însoțesc acțiunile noastre, pot fi atât **pozitive sau placute**, cât și **negative sau neplacute**. La rândul lor aceste consecințe pot apărea imediat sau cu întârziere, câteodată împreună.

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

1. Profesorul sugerează în clasă un exemplu de acțiune ușoară și cotidiană (de exemplu mâncatul unei înghețate) pe care fiecare din noi a făcut-o cu oarecare frecvență.
2. În continuare cere-le elevilor să spună pe rând și cu voce tare posibilele consecințe imediate și întârziate ale acestei activități. Profesorul sau un alt elev pot să noteze pe tablă aceste consecințe.
3. În continuare se va analiza natura acestor posibile consecințe, atât pozitive sau placute cât și negative sau neplacute.

### EFECTELE ȘI CONSECINȚELE ACȚIUNILOR NOASTRE.

| ACȚIUNE SAU ACTIVITATE:<br>(EXEMPLU) | EFECTE SAU CONSECINȚE<br>IMEDIATE:  | EFECTE SAU CONSECINȚE<br>ÎNȚARZIATE:   |
|--------------------------------------|---|--|
| A BEA O BAUTURĂ<br>RACORITOARE       | Ma răcoresc.<br>Apreciez bunătața gustului băuturii<br>racoritoare.<br>Ma odihnesc în timp ce beau băutura<br>racoritoare.<br>Cheltui bani. | Băutura racoritoare îngreșește.<br>M-a lăsat fără bani pentru alte lucruri.<br>În timp mi se va face iar sete și cald. |

|                                | EFECTE IMEDIATE      | EFECTE PE TERMEN LUNG |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| A BEA O BAUTURĂ<br>RACORITOARE | Consecințe pozitive: | Consecințe pozitive:  |
|                                | Consecințe negative: | Consecințe negative:  |

## SINTEZA ACTIVITATII:

Toate actiunile noastre au consecinte.

Consecintele pot fi imediate sau intarziate.

Consecintele pot fi de asemenea negative sau pozitive.

Combinarea acestor consecinte determina comportamentul sau activitatea unei persoane.



## ACTIVITATEA NR. 2

“SA DESCOPERIM CARE TIP DE CONSECINTE REGLEMENTEAZA COMPORTAMENTUL NOSTRU”

Pe parcursul acestei activitati se urmareste constientizarea elevilor in legatura cu faptul ca diferitele noastre actiuni sau activitati pe care le facem in mod obisnuit sunt insotite de efecte pozitive pe termen scurt, desi pe termen lung pot avea consecinte sau riscuri cu adevarat periculoase sau negative pentru sanatatea noastra.

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Profesorul ii va directiona pe elevi catre Tabelul: “Actiunile si efectele lor” din pentru ca elevii sa-l completeze cu alte exemple de actiuni propuse de ei insisi si, de asemenea, completand casutele corespunzatoare cu efectele imediate si consecintele pe termen lung. Procesul este urmatorul:

1. Elevii vor completa individual tabelul adaugand noi exemple de activitati sau experiente, alaturi de posibilele consecinte imediate si intarziate pentru activitatile propuse de ei. Profesorul va ajuta daca este necesar.

2. Profesorul ii va intrea pe elevi, pe rand, ce activitati au propus si ce consecinte de un tip sau altul au adaugat in tabel, facilitand elevilor informatii despre corectitudinea sau nu a exemplilor.

3. Profesorul va atrage atentia asupra faptului ca, efectele sau consecintele imediate, sunt de calitate sau natura diferita, in comparatie cu efectele sau consecintele pe termen lung.

### ACTIUNILE SI EFECTELE LOR

| ACTIUNE SAU ACTIVITATE       | CONSECINTA IMEDIATA   | CONSECINTA PE TERMENN LUNG   |
|------------------------------|---|--|
| A se bronzata mult           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Piele bronzata</li><li>- Aspect placut</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Aparitia pistruiilor</li><li>- Iritatie</li><li>- Cancer de piele</li></ul>                |
| Anumite obiceiuri alimentare | <ul style="list-style-type: none"><li>- Satisfacerea apetitului</li><li>- Placerea de a manca</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Obezitate</li><li>- Probleme de sanatate</li><li>- Pierdere excesiva de greutate</li></ul> |
|                              |   |  |

### SINTEZA ACTIVITATII:

Consecintele imediate ale actiunilor pe care le facem in mod obisnuit sunt de regula pozitive.

Multe dintre actiunile noastre au pe termen lung consecinte negative.

Aceste efecte sau consecinte negative pe termen lung ale actiunilor noastre, frecvent, sunt necunoscute sau ignorate.

Sa nu tinem cont de consecintele negative pe termen lung poate crea probleme de sanatate.

### ACTIVITATEA NR. 3

“ANALIZAREA EFECTELOR IMEDIATE SI A CONSECINTELOR PE TERMEN LUNG ALE CONSUMULUI UNOR SUBSTANTE”

Aceasta activitate urmareste ca elevii sa descopere importanta si utilitatea practica de a gandi anticipativ la posibilele efecte sau consecinte ale actiunilor noastre, inainte de a le realiza.

#### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Urmand schema de la Activitatea anterioara, elevii clasei vor analiza posibilele efecte ale consumului de tutun si alcool:

1. Elevii vor completa Tabelul “Efectele si consecintele actiunilor noastre”, atat imediate cat si intarziate, referitoare la exemplele de consum de tutun si alcool din “Manualul elevului”.
2. Elevii vor aplica aceeasi analiza realizata la Activitatea nr 2.
3. Profesorul va face o legatura cu cele mai daunatoare efecte pe termen lung al consumului unor substante, precum si cu posibilitatea de a dezvolta dependenta si alte probleme de sanatate.

#### EFFECTE SI CONSECINTE ALE CONSUMULUI DE TUTUN

| ACTIUNE SAU ACTIVITATE | EFFECTE SAU CONSECINTE IMEDIATE     | EFFECTE SAU CONSECINTE INTARZIATE   |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| FUMATUL TUTUNULUI      | -<br>-<br>-                         | -<br>-<br>-                         |
| FUMATUL TUTUNULUI      | CONSECINTE POZITIVE:<br>-<br>-<br>- | CONSECINTE POZITIVE:<br>-<br>-<br>- |
|                        | CONSECINTE NEGATIVE:<br>-<br>-<br>- | CONSECINTE NEGATIVE:<br>-<br>-<br>- |

## EFECTE SI CONSECINTE ALE CONSUMULUI DE ALCOOL

| ACTIUNE SAU ACTIVITATE | EFECTE SAU CONSECINTE IMEDIATE      | EFECTE SAU CONSECINTE INTARZIATE    |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| CONSUMUL DE ALCOOL     | -<br>-<br>-                         | -<br>-<br>-                         |
| CONSUMUL DE ALCOOL     | CONSECINTE POZITIVE:<br>-<br>-<br>- | CONSECINTE POZITIVE:<br>-<br>-<br>- |
|                        | CONSECINTE NEGATIVE:<br>-<br>-<br>- | CONSECINTE NEGATIVE:<br>-<br>-<br>- |

### SINTEZA ACTIVITATII:

Persoanele cu autocontrol sunt capabile sa anticipeze consecintele actiunilor lor.

Anticipand consecintele putem evita riscuri si pericole.

Cel mai grav in consumul de substante sunt consecintele pe care acestea le au pe termen lung.

### 3. ABILITATI DE COMUNICARE

Spune-le elevilor ca persoanele sunt in primul rand fiinte "sociabile", in sensul ca petrecem cea mai mare parte din viata cu alte persoane. Prin urmare este important sa invatam sa ne intelegem cu ceilalti si sa ne comportam adecvat in situatii sociale. Anumite abilitati de comunicare ne ajuta sa ne imbunatatim relatiile interpersonale.

#### OBIECTIV GENERAL:

INVATAREA MODULUI DE A COMUNICA EFICIENT.

#### OBIECTIVE SPECIFICE

1. Definirea comunicarii.
2. Cunoasterea diferitelor tipuri de comunicare.
3. Examinarea importantei pentru care continutul verbal si non-verbal trebuie sa coincida pentru ca o comunicare sa fie eificienta.
4. Definirea "neintelegerii" si examinarea modalitatilor de a o evita

#### ACTIVITATE PRELIMINARA:

Cu elevii asezati in cerc, spune unuia sa spuna o fraza cu voce inceata colegului din stanga sa, si apoi fiecare, in continuare sa faca acelasi lucru, preluind mesajul primit si transmitand-ul mai departe. Comentati cum s-a schimbat sensul frazei la finalul "telefonului fara fir".

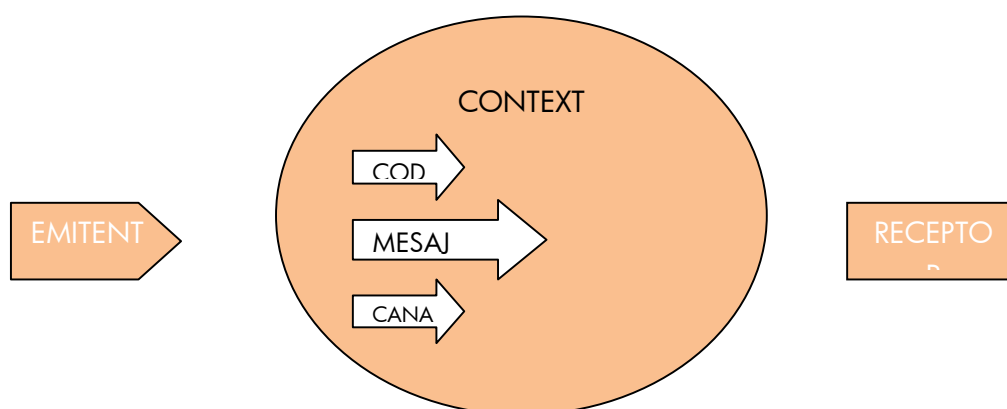
#### Exemplu de fraza:

"Daca vi, de exemplu, pe la patru dupa amiaza, vei incepe sa fi fericit de pe la trei. Cu cat va avansa ora, cu atat vei fi mai fericit".

## ACTIVITATEA NR. 1

“DEFINIREA COMUNICARII”  
Manualul elevului pag. 21

“COMUNICAREA ESTE ACTUL PRIN CARE UN INDIVID STABILESTE CU UN ALTUL UN CONTACT CARE II PERIMTE SA TRANSMITA O INFORMATIE”



**EMITENT:** Persoana sau persoanele care emit un mesaj.  
**RECEPTOR:** Persoana sau persoanele care primesc un mesaj.  
**MESAJ:** Continutul informatiei care se transmite.  
**CANAL:** Mediul prin care se emite mesajul.  
**COD:** Semne si reguli folosite la transmiterea mesajului.  
**CONTEXT:** Situatia in care se produce mesajul.

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Describe elevilor ceea ce se intelege prin comunicare si elementele care intervin in actul comunicarii. In comunicare intervin diverse elemente care pot facilita sau ingreuna procesul transferului de informatie.

Cere-le elevilor sa dezbata, in grupuri mici, ce conditii trebuiesc indeplinite pentru ca o comunicare sa fie eficienta. Dupa un minut de dezbatare, pune impreuna contributiile fiecarui grup.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Comunicarea este un proces la care i-au parte diverse elemente.  
Comunicarea eficienta intre doua persoane se produce atunci cand receptorul interpreteaza mesajul in sensul in care l-a transmis emitentul.

## ACTIVITATEA NR. 2

“CUNOASTEREA DIFERITELOR TIPURI DE COMUNICARE”

Manualul elevului pag. 21

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Intreaba elevii care sunt fomele cele mai frecvente de comunicare intre persoane. Formele de comunicare umana se grupeaza in doua mari categorii: verbal si non-verbal. In ciuda importantei pe care o acordam canalului verbal, intre 65% si 80% din comunicarea noastra se produce prin intermediul canalului non-verbal. Pentru a demonstra importanta comunicarii non-verbale, cere-le elevilor sa transmita sentimente reale colegului fara a folosi cuvinte in acest sens. De exemplu: Manie, Bucurie, Nervozitate, Surprindere, Frica.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Comunicarea umana se realizeaza prin multiple canale.

In ciuda importantei pe care o dam comunicarii verbale, majoritatea mesajelor sunt trimise prin canale de comunicare non-verbala.

### ACTIVITATEA NR. 3

“SCOATEREA IN EVIDENTA A IMPORTANTEI CONCORDANTEI INTRE EXPRESIILE VERBALE SI NON-VERBALE PENTRU O COMUNICARE EFICIENTA”

Pentru a comunica eficient mesajele verbale si cele non-verbale trebuie sa coincidă între ele. Multe dificultati in comunicare se produc atunci cand cuvintele noastre se “contrazic” cu comportamentul non-verbal. Pentru a verifica acestea se vor indeplini doua sarcini.

#### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Cere-le elevilor sa dea exemple de situatii in care oamenii trimit mesaje contradictorii prin canalul verbal si non-verbal.

#### Exemplu:

- \* Un copil ii face un cadou tatalui sau de ziua lui si acesta, cu o expresie deceptionata, spune: “Multumesc, era exact ce-mi trebuia.”
- \* Un baiat isi intalneste cel mai bun prieten pe strada si cand il saluta, acesta ii intoarce salutul cu un “Salut” rece si sec, intorcandu-si privirea.

Pentru a scoate in evidenta importanta congruentei între mesajul verbal si cel non-verbal, cere unor elevi voluntari sa transmita mesaje fara a folosi partea non-verbala sau folosind-o inadecvat. Ulterior pune-i sa repete aceleasi mesaje folosind in mod corect aceste strategii.

#### Exemplu:

- \* Exprimati cum se poate ajunge intr-un loc, pe o strada dintr-un anume din oras, fara a face niciun gest, sau cu gesturi care contrazic directia pe care tocmai o exprimati verbal.

#### SINTEZA ACTIVITATII:

In mod frecvent comunicam mesaje care nu coincid cu ceea ce vrem sa transmitem.  
In unele cazuri, sentimentele noastre inconstiente se manifesta prin comportamentul nostru non-verbal, ca si cum ar fi niste ganduri ascunse.  
Este important sa fim constienti de mesajele pe care le transmitem.

NOTA: Activitate neprezentata in “Manualul Elevului”.

## ACTIVITATEA NR. 4

“DEFINIREA “NEINTELEGERII” SI MODALITATI DE EVITARE A ACESTEIA”  
Manualul elevului pag. 22 si 23

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

“Neintelegerea” este o dificultate in comunicare care se produce atunci cand receptorul intelege ceva diferit de ceea ce vroia sa exprime emitentul. Cere-le elevilor exemple de neintelegeri pe care le-au experimentat si modul in care cred ca ar fi putut fi evitate. Cere-le sa le exemplifice in Manualul elevului.

### Exemplu:

- \* Un tata ii spune copilului sau: “Sa nu te intorci prea tarziu acasa!” (“prea tarziu” nu este o ora concreta si poate fi inteleasa in diferite moduri)
- \* Un prieten ii spune celuilalt: “Ramane pe maine spre seara in centru?” (“spre seara” este o perioada de timp destul de mare si “in centru” nu reprezinta un loc concret)

## STRATEGII PENTRU A EVITA NEINTELEGERILE

Intreaba-i pe elevi ce putem face pentru a evita neintelegerea. Spune-le ca unele strategii de evitare a neintelegerilor sunt atat de usoare ca cea din exemplul urmator:

### Transmiterea unui mesaj clar fara ambiguitati.

Cu cat mai specific este mesajul cu atat mai putine optiuni de interpretare raman. De exemplu, daca ii spunem cuiva “mergem la film?”, receptorul va trebui sa decida la care cinematograful, la ce ora si la ce film. De altfel, daca am da aceste date nu ar mai exista posibilitati de neintelegere.

### Transmiterea aceluiasi mesaj atat pe canal verbal cat si non-verbal.

Astfel vom evita confuzia care se poate produce atunci cand emitem mesaje contradictorii.

### Parafrazeaza (citeaza) mesajul emitentului.

Consta in formularea mesajului emitentului folosind propriile noastre cuvinte. De exemplu: “Daca te-am inteles bine, vrei sa spui ca...”

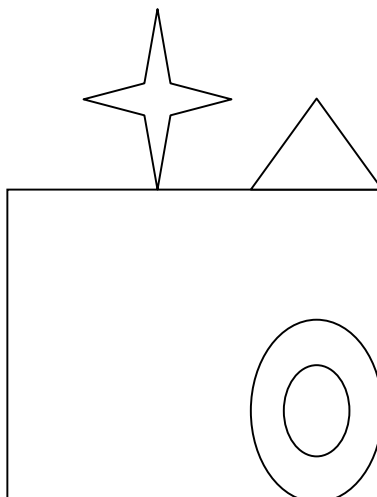
### Pune intrebari.

O buna strategie de a evita neintelegerea este aceea de a pune intrebari, atat ca emitent cat si ca receptor. De exemplu, emitentul poate intreba daca l-ai inteles, in timp ce receptorul poate pune intrebari pentru a clarifica acele aspecte ale mesajului care nu se inteleg (“Ce vrei sa spui cu...?”, “La ce te referi cand spui...?”)



### IMPORTANTA DE A PUNE INTREBARI

Urmatoarea sarcina demonstreaza ca a pune intrebari ajuta ca mesajele sa fie mai clare, evitand neintelegerile. Alege un elev care sa descrie restului clasei urmatorul desen din figuri geometrice:



1. Cere-i sa priveasca cu atentie desenul pentru a putea sa-l descrie colegilor lui astfel incat acestia sa-l poata reproduce corect. Spune clasei ca trebuie sa asculte cu atentie instructiunile colegului lor si sa deseneze cat mai exact ceea ce au inteles din mesajul colegului lor; nu vor putea pune nicio intrebare.
2. Cere-i din nou elevului sa descrie desenul, dar in acest caz spune-le celorlalti ca pot sa puna intrebari.
3. La final roaga-i pe elevi sa compare desenele realizate cu si fara intrebari cu cel original.

### SINTEZA ACTIVITATII:

Cere-le elevilor sa rezume in "Manualul elevului" principalele idei abordate in acest capitol si ulterior citeste-le urmatoarele:

Comunicarea este actul prin care un individ stabileste cu un altul un contact care ii permite transmiterea unei informatii.

Comunicarea eficienta are loc atunci cand receptorul interpreteaza mesajul in sensul in care l-a transmis emitentul.

Pentru o comunicare eficienta este importanta concordanta intre informatia transmisa prin canalul verbal si cel non-verbal.

Are loc o neintelegerere atunci cand receptorul intelege ceva diferit de ceea ce emitentul incearca sa transmita.

Pentru a evita neintelegerile trebuie sa transmitem mesaje clare, precum si folosirea parafrazarii si a intrebarelor.

## 4. ABILITATI SOCIALE

Spune-le elevilor ca asa cum se invata adunarea si scaderea, a citi si a scrie, tot la fel trebuie invatate si abilitatile sociale pentru a putea relationa cu ceilalti. In acest capitol se va explica de ce unele persoane au dificultati in a stabili contacte sociale si se vor invata anumite comportamente care pot servi la a fi mai competenti in momentul in care trebuie sa infruntam situatii interpersonale.

### OBIECTIV GENERAL:

DEZVOLTAREA CAPACITATII DE RELATIONARE CU ALTE PERSOANE.

### OBIECTIVE SPECIFICE

1. Ce este timiditatea, de ce se produce si ce putem face pentru a o evita.
2. Practicarea initierii, intretinerii si finalizarii conversatiilor.
3. Se va examina de ce unele persoane se simt incomode cand trebuie sa vorbeasca cu persoane care le atrag.
4. Exersarea modului in care se cere o intalnire unei alte persoane.

NOTA: distribuie activitatile in functie de timpul disponibil.

## ACTIVITATEA NR. 1

“STUDIAREA TIMIDITĂȚII, A MOTIVELOR PENTRU CARE SE PRODUC ȘI CEEA CE PUTEM FACE PENTRU A O EVITA”

Manualul elevului pagina 25

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Se spune că o persoană acționează cu timiditate atunci când fiind în prezența altor persoane tinde să reacționeze prin a le evita sau izolându-se, și are dificultăți în a vorbi cu acestea.

1. Întreabă în clasă:

- De ce credeți că oamenii se simt astfel?
- Persoanele timide se simt așa în orice situație sau doar în anumite situații?

Exemple de motive pentru care oamenii se pot simți timizi:

- De frica ridicolului.
- Pentru că nu știe ce să spună.
- Pentru că nu e sigur pe propriile abilități.
- Pentru că se simt inferiori.

2. Întreabă-i pe elevii din clasă ce cred ei că pot face persoanele timide pentru a depăși aceste situații.

### Exemplu:

- Pentru a controla timiditatea trebuie să depășești anxietatea produsă în situații sociale, folositoare în acest scop fiind tehnicile de relaxare.
- De asemenea este esențial învățarea abilităților necesare pentru a înfrunța cu succes situațiile în care trebuie să vorbim cu alte persoane. Învățarea acestor abilități ajută la întărirea încrederii în noi înșine și la reducerea anxietății ce produce timiditatea.
- În cele din urmă e foarte important să ne străduim să vorbim cu ceilalți, astfel putând să ne exersăm și să ne îmbunătățim abilitățile.

### SINTEZA ACTIVITĂȚII:

Persoanele pot simți timiditate din două motive fundamentale: din cauza sentimentelor de anxietate în fața unor situații sociale și pentru că nu au abilitățile necesare pentru a înfrunța aceste situații.

## ACTIVITATEA NR. 2

“EXERSAREA INITIERII, INTRETINERII SI FINALIZARII UNEI CONVERSATII”  
Manualul elevului pag. 25 - 27

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Spune-le elevilor din clasa ca o abilitate fundamentala pentru a invinge timiditatea este aceea de a sti sa mentii o conversatie. Intreaba-i ce cred ei ca trebuie facut pentru a tine o conversatie. Spune-le ca o conversatie se compune din trei parti:

- Initiere.
- Intretinerea.
- Finalizarea.

### INITIEREA UNEI CONVERSATII.

Intreaba-l pe elevi care cred ei ca este cea mai buna forma de a incepe o conversatie. Explica-le ca, de regula, initierea unei conversatii se poate face in doua maniere:

1. Incepi sa vorbesti cu cineva. Pentru a incepe sa vorbesti cu cineva poti sa:

- Saluti si sa te prezinti.
- Sa te oferi sa ajuti la ceva.
- Prin a pune o intrebare.

2. Introducandu-te intr-o conversatie deja inceputa. Pasii de urmat in acest caz sunt:

- Apropie-te de grup si vezi daca te vor accepta (s-ar putea sa se simta deranjati daca vorbesc despre ceva privat).
- Asculta despre ce se vorbeste.
- Asteapta momentul adecvat pentru a interveni (fara a-l intrerupe pe cel care vorbeste) si pune o intrebare sau fa o remarca referitor la discutie.

### Exemplu:

“- Vorbesti de filmul de ieri? Si eu l-am vizionat si mi-a placut foarte mult”.

### INTRETINEREA UNEI CONVERSATII.

Intreaba-i pe elevi cum se poate intretine o conversatie deja inceputa. Aminteste-le diferenta intre comunicarea verbala si cea non-verbala si accentueaza importanta urmatoarelor aspecte in mentinerea unei conversatii:

1. Aspecte verbale.

- Pune-ti intrebari (dar fara sa para un interogatoriu).
- Aduce-ti informatii personale (care pot fi mai mult sau mai putin personale).
- Intariti interventiile celorlalti.
- Nu faceti interventii nici prea scurte nici prea lungi.

2. Aspecte non-verbale.

- Priviti in ochi persoana cu care vorbiti.
- Mentineti o expresie a fetei in ton cu conversatia.

- Aveți grijă cu poziția corpului (orientați-l spre cealaltă persoană, mențineți distanță, etc.)

3. Importanța de a asculta. Pentru a menține o conversație așa importantă cum e cea în derulare trebuie să fii atent la ce vorbește cealaltă persoană. Acest lucru vă va permite să puneți întrebări legate de ceea ce se discută, să lansați noi teme de discuție, iar cealaltă persoană se va simți bine pentru că i se acordă atenție.

### FINALIZAREA UNEI CONVERSAȚII

Dacă o conversație se termină într-o formă inadecvată sau brusc este posibil ca persoana să nu mai vrea să vorbească cu noi din nou. Întrebați pe elevi de ce cred ei că trebuie să se țină cont în momentul finalizării unei conversații. Cel mai important este să se țină cont de "când" și "cum" trebuie încheiată o discuție. Putem avea în vedere următoarele aspecte:

- Să-i facem pe ceilalți să observe că vrem să plecam (uitându-ne spre ușă, schimbând poziția, etc.) și să le dăm oportunitatea să termine ceea ce au de spus.
- Să-i facem să vadă că ne-a făcut plăcere să participăm la discuție și că dorim să mai avem conversații pe viitor cu acea persoană.

### PRACTICA CONVERSAȚIEI.

Alegeți câțiva elevi din clasă pentru a pune în practică situații concrete despre ceea ce s-a discutat până acum și cere-le celorlalți să observe modul în care sunt realizate diferitele faze ale conversației.

#### Exemple de situații:

- Două persoane care încep să vorbească în autobuz.
- Alăturându-se unui grup de prieteni înainte de începerea orelor și participând la conversație.
- Începerea unei conversații cu cineva la o petrecere.
- O discuție cu un coleg de școală pe drumul de întoarcere spre casă

După exercițiul comentați execuția, punând accentul pe evidențierea aspectelor pozitive. Comentariile critice care apar trebuie însoțite de sugestii de îmbunătățire a acestora. La sfârșitul comentariilor cere-le elevilor (sau celorlalți) să refacă situația introducând cele mai bune propuneri.

### ACTIVITATEA NR. 3

“SA DISCUTAM DE CE MULTE PERSOANE SE SIMT INCOMODE ATUNCI CAND TREBUIE SA VORBEASCA CU CINEVA DE CARE SE SIMTE ATRAS”

#### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Intreaba elevii la cati dintre ei le este dificil sa vorbeasca cu persoane atractive (atat fizic cat si pentru alte calitati) si de ce cred ca li se intampla acest lucru. Motivele sunt de obicei aceleasi cu cele discutate mai devreme (frica de ridicol, insecuritate, ect.). Ceea ce li se intampla acestor persoane (care in alte imprejurari s-ar simti sigure) cand sunt in fata unei persoane atragatoare este pierderea acestei sigurante si frica de a nu gresi datorita importantei pe care o are persoana si situatia respectiva. Intreaba-i ce se poate face pentru a trece peste aceasta situatie.

#### SINTEZA ACTIVITATII:

Formele de a face fata timiditatii in fata unor astfel de situatii sunt cele mentionate anterior (relaxarea, dobandirea de abilitati).

Abilitatile necesare pentru a infrunta astfel de situatii sunt cele mentionate anterior cu privire la initierea, mentinerea si finalizarea unei conversatii.

Practicarea abilitatilor necesare infruntarii acestor sentimente trebuie facuta gradual, incepand cu situatii in care ne simtitm relativ confortabil si infruntand progresiv situatii care ne fac sa ne simtitm anxiosi.

NOTA: Activitate neprezentata in “Manualul Elevului”.

## ACTIVITATEA NR. 4

“ EXERSAREA MODULUI IN CARE SE CERE O INTALNIRE UNEI ALTE PERSOANE”

### DESCRIEREA ACTIVITATII:

Unele persoane au dificultati cand vine vorba de a invia in oras o alta persoana sau pentru a face o activitate impreuna. Intreaba elevii clasei cati dintre ei cred ca au probleme intr-o astfel de situatie si de ce. A invita pe cineva in oras nu este altceva decat a invita pe cineva sa ne insoteasca pentru a face aceasta activitate. Dificultatile se datoreaza fricii pe care o creeaza gandul ca am putea fi refuzati si putina experienta pe care o avem pentru a infrunta aceasta situatie. E de preferat sa cunoastem dinainte persoana pe care o vom invita.

### Metoda:

1. Prezinta-te sau cere cuiva sa te prezinte.
2. Incepe o conversatie si la mijlocul ei solicita o intalnire. Cu alte cuvinte scopul conversatiei nu este doar solicitarea in sine.
3. Exprima-ti dorinta ca ti-ar place sa va reintalniti (“M-am simtit bine acum cu tine si mi-ar place sa ne reintalnim.”).
4. Intreaba cealalta persoana daca si ei i-ar place si fa o propunere concreta pentru a face impreuna o activitate anume (“Ti-ar place sa vi sambata dupa-amiaza cu mine la film?”).

### Practica:

Acest exercitiu trebuie utilizat si pentru a recapitula abilitatile necesare pentru mentinerea unei conversatii. Alege cativa elevi pentru a exersa, explica-le clar ca cererea trebuie sa se faca in timpul unei conversatii astfel incat trebuie sa fie urmate diferitele etape ale acesteia (initiere, mentinere si finalizarea conversatiei). Dupa terminarea exercitiului comenteaza activitatea punand accent pe intarirea aspectelor pozitive. Comentariile critice trebuie utilizate pentru a introduce recomandari necesare pentru imbunatatirea aspectelor negative. La terminarea comentariilor cere altor elevi sa repete exercitiul utilizand recomandarile facute. Poate repeta exercitiul punand accent pe diverse situatii si locuri: la o petrecere, la club, la liceu, in parc...

### SINTEZA ACTIVITATII:

Este recomandabil ca in momentul in care dorim sa solicitam o intalnire sa o facem in cadrul unei conversatii si nu izolat.

Este important sa te simti sigur si increzator pe tine, evitand pe cat este posibil sa transmitem starea de anxietate.

Pentru a face fata timiditatii trebuie sa dobandim abilitatile necesare pentru a infrunta diverse situatii sociale si pentru a controla anxietatea pe care o simtim in astfel de momente.

Pe parcursul unei conversatii putem sa diferentiem trei faze: initiere, mentinere si finalizare. In fiecare dintre ele exista o serie de aspecte pe care trebuie sa invatam sa le folosim.

Exersarea abilitatilor de conversatie trebuie facuta intr-o forma graduala, incepand cu situatii in care ne simtim confortabil si expunandu-ne progresiv la situatii din ce in ce mai dificile.

Abilitatile de conversatie ne vor fi de mare utilitate pentru a initia o relatie cu o alta persoana.