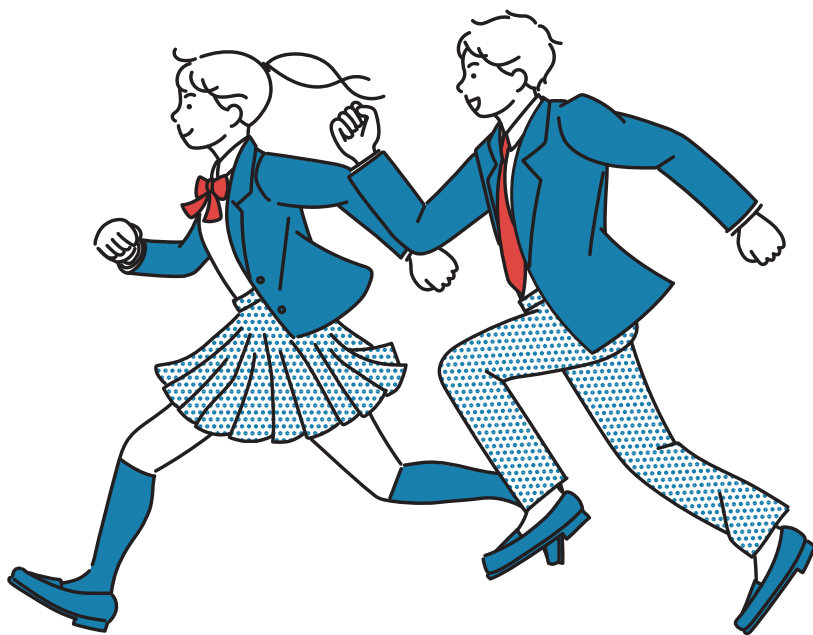




„Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației, copii și adulți (inclusiv populație vulnerabilă)”

CAIET DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC LA ADOLESCENȚI



Pentru mai multe detalii: <https://www.eeagrants.ro>, <https://proiect-pdp1.insp.gov.ro/>

Lucrăm împreună pentru o Europă sănătoasă!

Programul „Provocări în sănătatea publică la nivel european” finanțat prin Mecanismul Financiar al Spațiului Economic European (SEE) 2014-2021

Operator de Program - Ministerul Sănătății, Promotorul Proiectului - Institutul Național de Sănătate Publică

Programul „Provocări în Sănătatea Publică la nivel European”

Proiectul PDP 1 „Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației, copii și adulți (inclusiv populație vulnerabilă)”

Caiet de dezvoltare personală pentru prevenirea comportamentelor de risc la adolescenți

Proiectul

Ghidul a fost realizat în cadrul proiectului:

„Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației, copii și adulți (inclusiv populație vulnerabilă)”

—

Programul „Provocări în sănătatea publică la nivel european”

Promotor

Institutul Național de Sănătate Publică

Dr. Leonte Anastasievici 1-3, 050463, București

www.insp.gov.ro

Parteneri

Institutul Național pentru Sănătatea Mamei și Copilului „Alessandrescu-Rusescu”

Bulevardul Lacul Tei 120, 20382, București

<https://www.insmc.ro/>

Disclaimer

Materialul este destinat educației copiilor pentru formarea unor abilități de a lua decizii responsabile privind sănătatea.

Tematica și modul de abordare sunt adaptate vârstei de 11-14 ani.

Broșura poate fi folosită individual de către adolescenți dar și ca suport pentru personalul care desfășoară activități educative în colectivități de copii.

COORDONATOR

Michaela Nanu

AUTORI

Maria Corina Bacalearos

Viorela Constantin

CS I Dr. Michaela Nanu - medic, coordonator proiect INSMC

CS III Maria Corina Bacalearos - psiholog, expert INSMC

CS Viorela Constantin - psiholog, expert INSMC

Tehnoredactare: Raflo Florin Radu, Evelin Muntean, Ioana Nanu

Print: Tipografia București

ISBN: 978-606-610-294-0

Material realizat în cadrul proiectului PDP 1 „Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației, copii și adulți (inclusiv populație vulnerabilă)” finanțat prin Mecanismul Financiar SEE 2014-2021, în cadrul Programului „Provocări în Sănătatea Publică la nivel European”.

Aprilie 2023, București

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Granturilor

SEE 2014-2021. Întreaga răspundere asupra corectitudinii și coerenței informațiilor prezentate revine inițiatorilor.

Pentru informații oficiale privind granturile SEE accesați

<https://www.eeagrants.ro/> și <http://www.ro-sanatate.ms.ro/index.php/ro/>

Bună!

Eu sunt Corina!

Iar eu sunt Viorela!

Împreună cu ceilalți adulți, profesori, medici și asistenta medicală comunitară, îți vom fi alături în interesantul drum al cunoașterii de sine și al dezvoltării personale pentru o perioadă de timp. Apoi, călătoria ta pe acest drum va continua individual.

Noi, Corina și Viorela, ne-am gândit că este foarte folositor pentru tine să afli informații concrete despre dezvoltarea ta în perioada 11-14 ani, atât din punct de vedere fizic cât și psihologic și să înțelegi cum funcționează creierul tău. Astfel, să reușești mai departe, să înțelegi cum te miști, cum gândești, cum simți emoții, cum simți diferite senzații în corp, plăcute sau neplăcute și cum reiese din toate acestea comportamentul tău.

Te interesează? Notează pe o scară de la 0-10, care este nivelul tău de curiozitate acum?

.....

.....

Dacă curiozitatea ta este mai mare de 0, să continuăm călătoria cunoașterii de sine și a dezvoltării personale? De ce credem că îți este foarte folositor? Pentru că în această călătorie vei descoperi cunoștințe clare despre sănătate, despre igienă și despre protecție. Sunt aceste trei cuvinte interesante pentru tine?

Te-ai prins, ne place să măsurăm curiozitatea! Notează pe o scară de la 0-10, cât de interesat/ă ești în legătură cu importanța sănătății, igienei și a protecției?

.....

.....

Credem că ai răspuns cu mai mult de 0, așa că vom continua!

Ce este sănătatea?

Sănătatea, conform OMS (Organizației Mondiale a Sănătății) este definită ca fiind bunăstarea completă fizică, mentală și socială, care nu se reduce la absența bolii sau infirmităților. Este atât o necesitate cât și un drept fundamental al omului. Îngrijirea sănătății este nevoie să fie înțeleasă și valorizată ca scop atât la nivel individual, cât și la nivel de comunitate. Copiii au nevoie de ajutorul adulților pentru a dobândi conștiința privind sănătatea personală precum și la nivel de colectiv sau comunitate. Totodată este nevoie să fie ajutați să conștientizeze cauzele și consecințele comportamentelor de risc pentru sănătate, pentru a-i motiva să prevină apariția comportamentelor de risc care pot duce la îmbolnăvire.

Scrie cu cuvintele tale ce este sănătatea și care sunt motivele pentru care este importantă sănătatea pentru tine, de ce vrei să fii sănătos. Scrie cât mai multe motive, pentru a te asigura că te-ai gândit la toate!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce este corpul sănătos?

Corpul sănătos este caracterizat la copil de creștere și dezvoltare fizică armonioasă. Un copil cu corp sănătos se maturizează natural bine pentru vârsta sa și se descurcă bine în situații de stres, are o imunitate bună, are o cantitate suficientă de energie și exprimă bunăstare generală a întregului corp.

Scrie cu cuvintele tale ce este corpul sănătos și care sunt motivele pentru care este important pentru tine să ai un corp sănătos. Scrie cât mai multe motive, pentru a te asigura că te-ai gândit la toate!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce este psihicul sănătos?

Psihicul sănătos este caracterizat la copil de gândire, stări, emoții, interese, voință și manifestări de comportament bine maturizate pentru vârsta sa, ceea ce duce la o bună disponibilitate de învățare și de reglare față de diferite situații ușoare sau mai grele, plăcute sau neplăcute.

Scrie cu cuvintele tale ce este psihicul sănătos și care sunt motivele pentru care este important pentru tine să ai un psihic sănătos. Scrie cât mai multe motive, pentru a te asigura că te-ai gândit la toate!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Acum te vom ajuta, dându-ți câteva idei despre dezvoltarea ta în perioada 11-14 ani!

Caracteristici ale dezvoltării în perioada 11-14 ani

Pubertatea este etapa de vârstă prin care copiii trec din punct de vedere biologic și psihologic în perioada 11 – 14 ani. Această perioadă mai este numită și preadolescență sau adolescență timpurie.

În această perioadă au loc schimbări majore și la nivelul creierului.



Zonele creierului răspunzătoare de redarea răspunsurilor emoționale sunt activate intens și crește capacitatea de învățare.

Activitățile și experiențele trăite de adolescentul tânăr determină ce trasee neuronale vor fi consolidate în creier și deci, păstrate și mai târziu în viață adultă.

Simțurile – văzul, auzul, mirosul, gustul, simțul tactil și cel kinestezic – încep să se rafineze.

Se dezvoltă spiritul de observație.

Se nuanțează sensurile și semnificațiile cuvintelor, se dezvoltă inteligența verbală.

Crește aria intereselor, adică motivația.

Gândirea se desprinde de concret.

Adolescentul operează cu propoziții logice, idei, ipoteze.

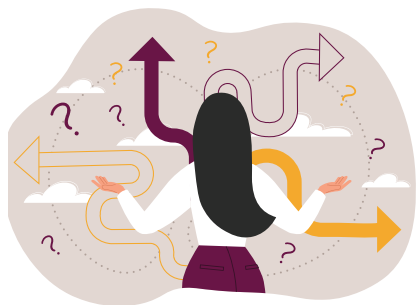
Devine posibilă capacitatea de a folosi scheme, planuri, strategii de operare cognitivă, analiza, sinteza, comparația, generalizarea, abstractizarea.

Preadolescentul devine capabil să opereze cu semnificații, sensuri, propoziții și fraze combinate.

Sporește imaginația și odată cu dezvoltarea capacităților cognitive formale și a capacității de abstractizare, devine posibilă capacitatea de a vedea cu “ochii minții”.

Băieții pot deveni mai impulsivi, egocentrici, neascultători, răspund impulsiv, pot fi nepoliticoși, vorbesc în ore, râd, caută atenție, caută să iasă în evidență.

Fetele devin înclinate spre autoanaliză, intens preocupate de imaginea de sine, încep să fie romantice, caută să iasă în evidență sau se ascund, se retrag, fac pasiuni față de actori și vedete, sunt visătoare, fantazează intens.



Din cauza acestor schimbări din corpul copiilor care traversează această perioadă de vârstă, împreună cu lucrurile pe care le aud în familie, în grupul de prieteni, la școală, la televizor sau poate pe internet, nu este exclus ca unii adolescenți să înceapă să aibă comportamente riscante pentru sănătate!

Așa că ne-am gândit că este foarte folositor să îți povestim despre ele pentru ca să fii informat.

Credem că mintea informată corect este o minte puternică!



Vezi, noi folosim cuvinte importante și vrem să ne asigurăm că le înțelegi bine. Acum ne referim la cuvântul „minte”.

Caută pe internet sau întreabă medicul, asistenta medicală comunitară sau școlară ce înseamnă „minte”?

Te ajutăm și noi!

Mintea este un produs al creierului care elaborează gânduri, emoții și comportamente prin care ne relaționăm cu interiorul și exteriorul nostru.

Cu alte cuvinte, spuneam mai sus că mintea noastră poate să facă alegeri bune, astfel fiind sănătoși, sau dimpotrivă, prin comportamente de risc poate să pună în primejdie sănătatea. Hai să vedem care sunt aceste comportamente riscante care pot duce la îmbolnăvire!

Comportamentele de risc care pot apărea la adolescenți sunt:

- Bullying-ul
- Fumatul
- Alcoolul
- BTS (Bolile cu transmitere sexuală)

Apariția comportamentelor riscante la adolescenți au strânsă legătură cu o stimă de sine scăzută.

Tu știi ce este stima de sine? În câteva cuvinte îți spunem și noi.

SĂ VORBIM DESPRE STIMA DE SINE



Stima de sine este o trăire de bază în funcționarea personalității. Stima de sine se referă la valoarea pe care o acorzi propriei persoane sau altfel spus, la cât de mult te respecti și te iubești cu adevărat. Atenție, am spus, cu adevărat, nu înșelător! Aceasta înseamnă că pe parcursul călătoriei noastre în cunoașterea de sine și dezvoltarea personală,

suntem atenți să deosebim adevărul de înșelare.

Pentru aceasta ai nevoie să ai atenția vie și să gândești mereu. Când nu știi, întreabă oameni care se respectă și se iubesc cu adevărat. Ei sigur sunt oameni buni și de încredere și pentru tine.

Când ai o stimă de sine bine dezvoltată este ușor să te bucuri de viață. Stima de sine are legătură directă cu sentimentul tău de putere personală.

Când ai o stimă de sine scăzută este dificil să te bucuri de viață. Aceasta înseamnă că tu îți acorzi ție puțină valoare, puțină importanță, puțin respect și puțină îngrijire. De aceea, te gândești că

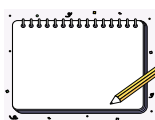
ești puțin important și în ochii celorlalți. Aceasta este cauza din spatele faptului că te poți simți slab, vulnerabil și fără putere în ochii celorlalți.



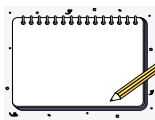
Este nevoie să știi un adevăr: ești valoros pentru că ești unic, viața ta este unică, de aceea nu ești comparabil cu nimeni și se cuvine să îți acorzi importanță. Aceasta înseamnă că dacă vezi la tine aspecte fizice, psihice – adică lucruri care țin de ceea ce simți, de gândire sau de comportament care datorită faptului că ești

în creștere încă nu îți sunt suficient pe plac, ceea ce trebuie să știi și să faci este să lucrezi la dezvoltarea ta și să te modelezi tu prin antrenament zilnic în direcția schimbării. Totodată, ceea ce este sănătos, frumos și bine dezvoltat trebuie îngrijit în continuare pentru a nu se pierde.

Exercițiu:



Fă o listă cu însușirile tale fizice și psihologice (legate de gândire, de ceea ce simți și de comportament) care îți plac. Scrie fiecare însușire, asigurându-te că te bucuri în timp ce scrii fiecare cuvânt. Privește încă o dată lista. Dă-ți seama de valoarea ta și de punctele tale tari, puternice. Credem că simți bucurie! Amintește-ți cât mai des de aceste trăsături. Bucură-te cât mai des de persoana ta!



Acum fă o listă cu însușirile tale fizice și psihologice (legate de gândire, simțire și comportament) pe care vrei să le îmbunătățești. Poate ele sunt mai puțin dezvoltate deocamdată sau vrei să le modelezi pentru a deveni mai frumoase și armonioase. Asigură-te că ții în minte gândul că în tine este puterea de a îți dezvolta și modela

însușirile, iar această putere crește prin exersare. Știi, și trăsăturile fizice se modelează prin creștere și devin frumoase și armonioase! La fel, și trăsăturile psihologice - gândirea, emoțiile și comportamentul! Sună bine, este așa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Acum să ne ocupăm puțin de creier, pentru că toate lucrurile la care ne referim au strânsă legătură cu creierul, cu sănătatea lui.

SĂ VORBIM DESPRE CREIER



Creierul este partea sistemului nervos care se află în interiorul craniului. Este locul din care pornesc comenzile corpului nostru și locul din care se desfășoară mintea. El este format din două părți mari, numite emisfere. Ele acoperă părți mai mici din care pornesc comenzile pentru emoțiile noastre – sistemul limbic, amigdala. Aceste părți sunt așezate pe

un fel de „suport” – trunchiul cerebral – din care pornesc comenzile pentru funcționarea organelor noastre interne.

Comenzile care cuprind gândurile, emoțiile, impulsurile de mișcare și senzațiile corpului sunt rezultatul unor procese chimice și electrice care au loc în sistemul nervos. Aceste comenzi pun mintea și corpul în mișcare și în activitate. Când copiii sunt mai mici, mișcările și activitatea lor sunt nematurizate, de aceea ei au nevoie de îngrijirea adulților. Prin creștere, copiii se maturizează și puterile lor de funcționare și exprimare se modelează, se îmbunătățesc iar forma exprimării poate deveni din ce în ce mai plăcută. Pentru aceasta este nevoie de respect și îngrijire.

În atelierele de la școală vei viziona împreună cu colegii materiale

video alese pentru a te ajuta să cunoști mai multe despre creier.

Spuneam că mintea este ceea ce răspândim în interior și în exterior. Așadar, este vremea să ne gândim la relațiile pe care le avem și prin care se răspândește mintea. Este vorba de relația cu propria persoană și de relațiile cu ceilalți oameni, cu copiii mai mici, de aceeași vârstă sau cu adulții – părinți, profesori etc.

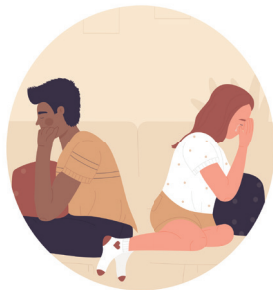
SĂ VORBIM DESPRE RELAȚII



Relațiile pornesc de la atenția cu care ne tratăm pe noi înșine și cum îi tratăm pe ceilalți. Sunt legăturile care se creează între oameni prin atenția repetată pe care și-o arată unul celuilalt și prin comportamentele pe care le exprimă.

După calitatea comportamentelor pe care le manifestă oamenii unii față de alții, relațiile pot fi bune, adică hrănitoare. În aceste relații oamenii pot crește, se pot dezvolta.

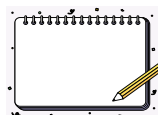
Alte relații, dimpotrivă, pot fi stresante și toxice. Relațiile în care cantitatea de stres este foarte mare sunt cele în legătură cu care vorbim de violență și abuz. În aceste relații starea de hrănire este foarte scăzută sau chiar lipsește, iar ceea ce primește omul este doar toxic, adică otrăvitor pentru organismul fizic și pentru minte. În aceste relații sănătatea este în primejdie, crescând invizibil posibilitățile de îmbolnăvire.



De reținut!

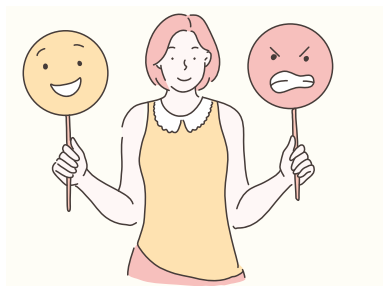
A crea relații fără stres și fără abuz, care să fie hrănitoare, este o necesitate de bază pentru fiecare om, copil, adolescent sau adult.

Exercițiu:



Subliniază cuvintele pe care le consideri importante din textul de mai sus. Gândește-te la înțelesul lor. Atât! Și nouă ne plăceau exercițiile scurte! Și ție, nu-i așa?

Exercițiu:



Acum relaxează-te și desenează pe pagina nr. 39 un desen care exprimă relațiile tale importante, cu ceilalți copii, cu părinții, cu profesorii etc. Gândește-te dacă sunt hrănitoare sau dacă sunt stresante. Hai, curaj!



De reținut!

Învăță să gândești. Învăță să discerți, adică să faci diferența între ceea ce este cu adevărat hrănitor și susține sănătatea fizică și mentală și ceea ce este înșelător și conduce la îmbolnăvirea corpului și a minții.

Învăță să separi ceea ce este cu adevărat sănătos de ceea ce este înșelător și duce la boală.

Bine, bine, dar vorbind despre relații este necesar să ne referim și la comunicare! Relațiile conțin comunicare, sunt nedespărțite!

SĂ VORBIM DESPRE COMUNICARE

Ce este comunicarea?

Comunicarea este ceea ce prin răspândire în interiorul nostru și în exterior, atinge, mișcă și schimbă ceea ce simțim, modul în care gândim și felul în care ne comportăm. Comunicarea este schimb de informație.

Sunt mai multe tipuri de comunicare?



Comunicarea verbală se realizează prin cuvinte și semnificații. Are două componente: componenta de conținut, „Ce comunicăm?” și componenta modală, „Cum comunicăm?”.



După calitatea comportamentelor pe care le manifestă oamenii unii față de alții, relațiile pot fi bune, adică hrănitoare. În aceste relații oamenii pot crește, se pot dezvolta.



Comunicarea nonverbală se referă la caracteristicile vocii, mimicii, poziției pe care o avem când ne exprimăm, când transmitem celeilalte persoane o informație.

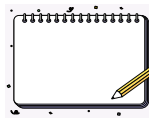
Comunicarea vizibilă se referă la ceea ce se vede și se aude - cuvinte, ton, privirea, mimica, postura, gesturile.

Comunicarea invizibilă se referă la ceea ce se deduce sau poate fi „văzută cu ochii minții” din faptele, din acțiunile, din atitudinile oamenilor și, de cele mai multe ori, se resimte la nivelul senzațiilor și al emoțiilor.

Exercițiu:



Realizează pe pagina nr. 39 din caiet un desen care exprimă comunicarea pe care o ai cu tine. Gândește-te la cum te vezi pe tine, ce îți spui de multe ori și la grija pe care ți-o porți.



Apoi, pe pagina nr. 40 realizează un desen care exprimă comunicarea pe care o ai cu persoanele cu care te întâlnești cel mai des, părinți, prieteni, colegi, profesori etc. Scrie pe desen cuvinte care arată despre ce fel de comunicare este vorba. Scrie orice. Hai, curaj!

Când ne referim la comunicare, automat vine vorba despre putere. După cum te-ai obișnuit, începem cu definiția.

Ce este puterea?



Puterea este capacitatea, însușirea, posibilitatea fizică, intelectuală, morală, afectivă, emoțională de a acționa, de a face, de a realiza ceva. Puterea include motivație, adică interes și voință. Deci, puterea include alegerea de-a face sau nu un lucru.

Este firesc ca oamenii, copii, adolescenți sau adulți să aibă puteri variabile. Aceeași persoană poate avea putere mai multă pentru a face unele lucruri și putere mai scăzută pentru a face alte lucruri

și, evident, sunt diferențe de putere și între oameni. Rezultatele acțiunilor vor fi diferite.

După nivelul puterii pe care o au în comunicare, putem spune că oamenii pot fi în poziții de egalitate, de dominare sau de subordonare.

Puterea de a gândi se dezvoltă prin învățare și prin experiențe prin care cunoștințele învățate sunt folosite în viața cotidiană.

Puterea de reglare a pornirilor, adică a emoțiilor și a impulsivității se dezvoltă prin înțelegere și exersare.

Puterea comportamentelor care susțin sănătatea se dezvoltă prin alegerea permanentă a activităților hrănitoare.

De reținut!

Comunicarea este hrănitoare atunci când puterea unei persoane este folosită pe baza gândirii, cu sinceritate, în direcția susținerii sănătății.

Când lipsește gândirea cu sinceritate, puterile în comunicare pot fi înșelătoare, toxice și pot duce la îmbolnăvire.

Pentru a face diferența, avem nevoie de cunoștințe, atenție și discernământ.

Este important să învățăm, ca să putem face diferența între informațiile care conduc la sănătate și informațiile care conduc spre îmbolnăvire.

Exercițiu:



Realizează un desen pe pagina nr. 41, în care exprimi puterile pe care le ai în comunicarea din diferite relații. Curaj! Află care sunt relațiile în care simți mai multă putere și care sunt relațiile în care puterea ta este scăzută. Apoi, gândește-te ce poți face pentru ca puterea ta să fie mai mare. Scrie pe desen ce idei ți-au venit!

Acum vom continua înțelegerea comportamentelor riscante care pot apărea în adolescență, pentru a le putea preveni sau elimina!

Bullying-ul

Unii copii simt satisfacție, un anumit tip de plăcere atunci când hărțuiesc, înjosesc/batjocoresc sau intimidază un coleg sau un alt copil cunoscut sau întâlnit întâmplător. Aceasta este o plăcere negativă.

Sub aspect psihologic, plăcerea negativă apare în urma unei experiențe traumatice sau ca urmare a unui blocaj în dezvoltarea psihică.



SĂ VORBIM DESPRE BULLYING

Ce este bullying-ul?

Mini-lecție

STOP BULLYING!



Comportamentul unor copii față de alți copii poate fi încărcat de atitudini de înjosire, dispreț și devalorizare. Acestea sunt glumele, care nu sunt reciproc asumate ca joc, ironizarea, poreclirea, împingerea, înghiontirea, îmbrâncirea, scuiparea, înjurarea, a râde de celălalt, batjocura, lovirea, aruncarea obiectelor cuiva sau spre cineva etc.

Când aceste atitudini se repetă aproape constant, putem vorbi de bullying, termen a cărui traducere în limba română ar fi echivalentă cu hărțuirea.

În școală, bullying-ul reprezintă o problemă majoră căreia, de fapt, îi sunt victime atât copilul care face bullying, numit bully (agresorul), cât și copilul care este victima bullying-ului și care în limba engleză este numit bullied.



Aceste manifestări fizice sau verbale urmăresc provocarea în psihicul copiilor victimă a unor trăiri dureroase, de intimidare, nesiguranță, lipsă de control, anxietate, neputință, vulnerabilitate, suferință – stări psihice care corespund rănirii psihice, producerii de leziuni psihice sau traumei psihice.

Sunt trăiri față de care copiii agresori resimt o stare de satisfacție, de plăcere.

Deși este o plăcere orientată în sens distructiv, copiii agresori vor dori să o repete fără discernământ, având o stare scăzută de conștientizare a ceea ce fac și a efectelor pe care comportamentul lor îl are asupra copiilor agresați – respectiv rănirea, deoarece rana fizică este vizibilă, în timp ce rana psihică este invizibilă.

Odată cu bullying-ul fizic și cel verbal, cel vizat este agresat în mod inconștient de către bullying-ul emoțional.

Efectele bullying-ului emoțional ating direct stima de sine, adică gândirea, universul afectiv-emoțional al copilului agresat, nivelul său de activitate și energia de care dispune.

De reținut!

Stima de sine este starea cognitivă, emoțională și motivațională prin care se simte senzația de putere personală.

Efectele bullying-ului



Bullying-ul provoacă răni psihice, stări depresive, dezvoltarea unor manifestări anxioase, retragere, izolare, comportamente evitante, scăderea randamentului școlar, restrângerea preocupărilor față de varietatea de posibilități specifice vârstei, abandon școlar.

De reținut!

Bullying-ul provoacă traume sau răni în ceea ce simt copiii, în ceea ce gândesc și în comportament.

Bullying-ul provoacă stres major!

Bullying-ul provoacă leziuni sau rupturi psihice invizibile de care copiii pot fi afectați pe parcursul întregii vieți!



Fișă de lucru

Tip de activitate – exercițiu de gândire și conștientizare

1. Ce este bullying-ul?

.....

.....

.....

.....

2. Ce se petrece în corpul copilului hărțuit?

.....

.....

.....

.....

3. Ce este rana psihică?

.....

.....

.....

.....

4. Care pot fi urmările comportamentului de hărțuire?

.....

.....

.....

.....

5. Plăcerea de a hărțui un copil sau de a fi martor la hărțuirea unui copil, este o plăcere bună sau distructivă?

.....

.....

.....

.....

6. Pe o scară de la 0 la 10, cât de folositoare îți este informația despre ce este bullying-ul și efectele sale?

.....

.....

.....

.....

7. Ce vei face diferit dacă vei întâlni o atitudine de bullying la colegii tăi?

.....

.....

.....

.....



Exercițiu:

De pe pagina nr. 43 realizează un semn de carte pe care să scrii un mesaj cheie împotriva bullying-ului. Decupează-l și oferă-l cuiva care va fi încântat de semnul tău de carte.

SĂ VORBIM DESPRE FUMAT

Mini-lecție

Ce este fumatul?

Ațiunea prin care se inhalează orice produs cu tutun - țigară, țigaretă, țigară electronică, pipă, trabuc - ocazional sau zilnic - se numește fumat.

Persoana care fumează orice produs cu tutun, ocazional sau zilnic, este un fumător.

Fumatul debutează deseori în anii de preadolescență ca semn de rebeliune și trecere de la copilărie la vârsta mare.

A fi „mare” este o imagine foarte dorită de fiecare copil, ceea ce îi permite să tolereze dezgustul inițial față de primele câteva fumuri.

Efectele nicotinei încep să preia controlul, formând obișnuința.

La un an sau doi după ce încep să fumeze, acești copii inhalează aceeași cantitate de nicotină ca adulții și resimt aceleași nevoi și simptome de sevraj dacă încearcă să se lase.

Fumatul poate fi o compensare a stimei de sine scăzute și să se asocieze cu un randament școlar scăzut.

Există mai mult de 70 de specii de plante de tutun.

Inhalarea tutunului implică un risc major pentru dezvoltarea bolilor de inimă, piele, plămâni, ficat etc.

Substanța chimică extrasă din tutun se numește **nicotină**.



Nicotina absorbită din plămâni în sânge ajunge în țesuturi și organe.

Există peste 4000 de substanțe chimice periculoase în fumul de țigară.

La nivelul creierului, substanțele chimice periculoase din fumul de țigară provoacă modificări ale

activității psihice - învățarea, memoria, atenția, emoția, dispoziția, nivelul de energie, atitudinile, comportamentul, obișnuințele, randamentul în activitate etc.



Fumatul poate fi activ sau pasiv.

Fumul de țigară este periculos și în cazul fumatului pasiv.

În viața de zi cu zi fumatul îngălbeneste dinții, capacitatea de efort este mai scăzută, determină performanțe sportive mai reduse, o respirație rău mirositoare, degete colorate, haine impregnate de fum de țigară. În viața adultă

determină o serie de boli care probabil în acest moment gândești că sunt departe de tine.



De ce se apucă tinerii de fumat?

Adolescenții încep să fumeze dintr-o varietate de motive adesea slăbiciuni:

- senzația de apartenență la un grup de prieteni
- imitarea adulților;
- curiozitatea;
- revolta împotriva autorității părinților;

- pentru a atrage atenția asupra lor;
- pentru a face față stresului sau depresiei;
- pentru a slăbi;
- la presiunea colegilor;
- având senzația falsă de putere
- de plictiseală



Fișă de lucru – activitate reflexivă

1. Ce este fumatul?

.....

.....

.....

2. Ce se întâmplă în corpul unui copil care inhalează tutun?

.....

.....

.....

3. Cam câte substanțe periculoase sunt în fumul de țigară?

.....

.....

4. Care sunt efectele fumatului asupra corpului?

.....

.....

5. Care sunt efectele fumatului asupra creierului și asupra minții?

.....

.....

6. Fumatul creează o plăcere pozitivă sau negativă?

.....

.....

7. Ce vei face dacă vei vedea pe cineva fumând?

.....

.....

Despre prietenie și fumat

Mini-lecție



Fumătorii spun adesea că au învățat să fumeze împreună cu prietenii lor.

Ei spun că a învăța să fumeze este unul dintre lucrurile pe care adolescenții îl fac pentru a-și face legăturile de prietenie mai puternice.

Dacă prietenii tăi te vor conduce spre fumat, atunci tu ești slab, iar ei nu sunt prietenii tăi!

Prietenii adevărați te acceptă așa cum ești și lor nu trebuie să le demonstrezi ceva.

Prietenii adevărați vor să poată împărtăși cu tine lucruri pozitive, hrănitoare și experiențe sănătoase.



Exercițiu:



Pe pagina nr. 45 realizează un semn de carte pe care să scrii un mesaj cheie împotriva fumatului. Decupează-l și oferă-l cuiva care va fi încântat de semnul tău de carte.

SĂ VORBIM DESPRE ALCOOL



Mini-lecție

La întâlniri și petreceri, din dorința de a se distra, de a fi veseli, de a fi acceptați în grupul celor populari, unii adolescenți se păcălesc și încep să consume alcool. Acest lucru se petrece în jurul vârstei de 13-14 ani. Unii sunt mai curioși și încep mai devreme.



Alți adolescenți beau când sunt necăjiți, deoarece cred că alcoolul îi face să uite.



Alcoolul este un mod înșelător de a obține plăcere și bună dispoziție, consumul de alcool creează, de fapt, tulburarea minții, pierderi de memorie, dificultăți de concentrare a atenției, dificultăți de învățare, schimbări bruște de comportament, emoții neadecvate sau chiar pierderea stării de conștiință.



Chiar când devin mai mari, după 15 ani, este bine ca adolescenții să NU consume nici măcar o cantitate mică de alcool la petrecerile de aniversare, onomastică, luarea unui examen sau obținerea unei realizări.

De reținut!

Alcoolul este dăunător!

Pentru siguranță, este bine ca adolescentul să se consulte prin întrebări deschise cu adulți de încredere - părinți, profesori, medici, psihologi, asistente medicale comunitare, despre efectele consumului de alcool.

OMS (Organizația Mondială a Sănătății) definește cu claritate că persoanele sub 18 ani, femeile gravide și conducătorii de autovehicule **NU TREBUIE** să consume alcool.

Fără informare corectă și prudență, consumul de alcool este înșelător!

Un preadolescent este bine să știe că puterea este legată de gândire și de bună informare!





Fișă de lucru: activitate cognitiv-reflexivă

1. În ce împrejurări se întâlnesc adolescenții cu alcoolul?

.....

.....

2. Ce efecte are alcoolul asupra creierului? Dar, asupra ficatului și asupra întregului corp?

.....

.....

3. Cum devine mintea adolescentului care consumă alcool?

.....

.....

4. Consumul de alcool aduce o plăcere pozitivă sau o plăcere înșelătoare?

.....

.....

5. Care crezi că este cantitatea maximă de alcool, care nu te afectează, la petrecerile pentru adolescenți? Care sunt recomandările OMS în legătură cu consumul de alcool la adolescenți?

.....

.....

6. Cum crezi că ești tu un copil puternic sau slab pe care alcoolul îl poate păcăli?

.....

.....

7. Pe o scară de la 0 la 10, cât de hotărât/ă ești să respingi consumul înșelător de alcool?

.....

.....

Exercițiu:



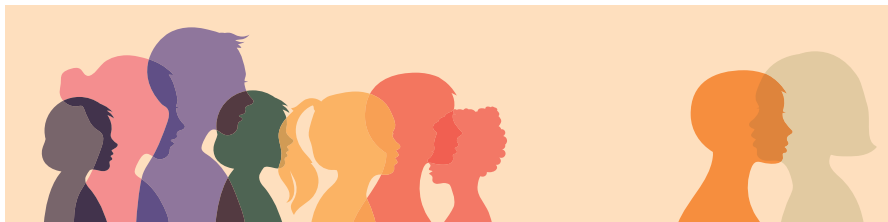
De pagina nr. 47 realizează un semn de carte pe care să scrii un mesaj cheie împotriva consumului de alcool. Decupează-l și oferă-l cuiva care va fi încântat de semnul tău de carte.

SĂ VORBIM DESPRE BOLILE CU TRANSMITERE SEXUALĂ (BTS)

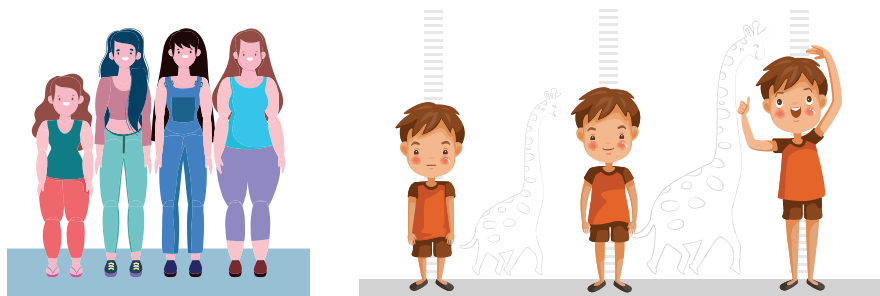
Mini-lecție

Activitate informativă

Perioada de vârstă corespunzătoare adolescenței timpurii este caracterizată de întâlnirea însușirilor specifice copilăriei cu cele specifice maturității.



Dezvoltarea aduce în această perioadă schimbări în plan biologic prin creșterea organismului și maturizarea funcției de reproducere.



În plan psihologic, maturizarea sexualității din punct de vedere biologic, înseamnă trecerea în etapa genitală.

Dezvoltarea are loc în etape și poate duce uneori la disarmonii de ordin fizic, adică la dezvoltarea mai accentuată a unor părți ale corpului față de altele sau la nepotriviri dintre aspectul fizic adeseori mai matur și dezvoltarea psihologică.

Apare atracția față de sexul opus, primele atingeri, țineri de mână, îmbrățișări.



Odată cu maturizarea biologică a organelor sexuale, vine vremea potrivită pentru cunoașterea de către adolescent a rolului igienei și al protejării în menținerea sănătății organelor sexuale și a întregului corp și totodată în prevenirea apariției unei sarcini premature sau a bolilor cu transmitere sexuală (BTS).

Începând cu atingerile sexuale, cei doi adolescenți, tineri sau adulți devin parteneri sexuali.

Interacțiunile sexuale cu risc în transmiterea BTS sunt sărutul, atingerile intime, actul sexual.

Sunt diferite niveluri de risc pentru BTS – scăzut, moderat, crescut, foarte ridicat.

Cu cât atingerile ajung mai mult spre interiorul corpului/intimitate, cu atât riscul de infectare cu BTS crește.



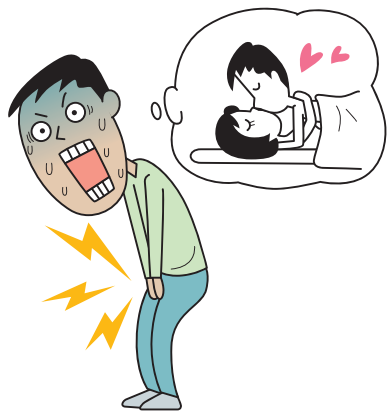


Sunt atingeri care pot fi acceptate și atingeri care trebuie refuzate.

Atingerea corpului de către un alt copil sau de către un adult într-un mod lipsit de respect, lipsit de acord, într-un mod care produce disconfort sau stres, manipulativ și cu scopul de a provoca o inducere în eroare, trebuie respinsă și refuzată ferm.

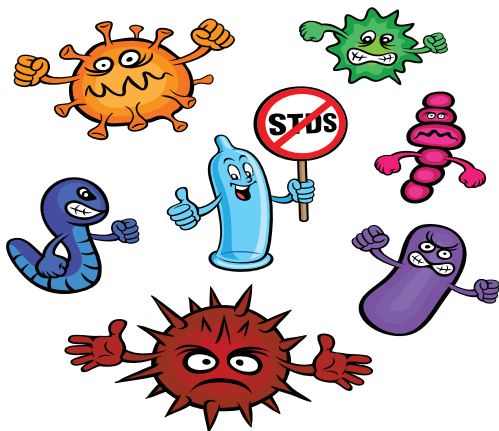
În cazul atingerilor este importantă conștientizarea limitelor sau a granițelor spațiului personal al fiecăruia. Un gest sau atingere fizică cu implicații emoționale, care depășește limita spațiului și a consimțământului personal, care produce disconfort sau stres, se consideră drept abuz moral, emoțional, fizic sau sexual.

Plăcerile sănătoase sunt cele care se realizează în limitele igienei, protecției fizice, emoționale și morale, iar plăcerile nesănătoase sunt cele care depășesc limitele igienei și ale protecției fizice, emoționale și morale, provocând stres și traumă. Apariția disconfortului până la trăirea senzațiilor de stres indică dacă o atingere este sănătoasă sau nesănătoasă.



Bolile cu transmitere sexuală (BTS sau ITS) sunt infecțiile răspândite prin contact sau interacțiune sexuală.

Cel mai frecvent întâlnite BTS:



- Virusul Pappiloma (HPV);
- Sifilisul
- Chlamydia;
- Gonoreea;
- Herpesul simplex genital;
- Hepatita B;
- Virusul imunodeficienței umane (HIV), care provoacă SIDA.

O persoană infectată are următoarele simptome

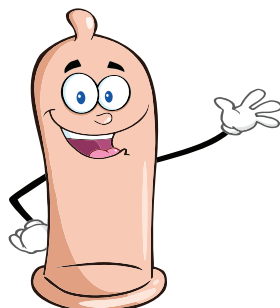
- Aspectul diferit al organelor genitale – inflamații, înroșire;
- Scurgeri din vagin sau din penis modificate ca miros și culoare;
- Leziuni sau vezicule în zona organelor genitale;
- Dureri, usturimi, arsuri la nivelul organelor genitale.

Mesaje cheie



Noi prevenim bolile cu transmitere sexuală!
Dacă învățăm despre igienă și protejare!

Cele mai sigure și mai eficiente modalități de a evita BTS sunt abținerea, adică evitarea contactelor sexuale sau utilizarea metodelor de barieră, a prezervativelor care oferă la propriu o barieră între mucoase în timpul unui contact sexual.



De reținut! Metodele hormonale sau sterilele folosite în contracepție pentru prevenirea sarcinii premature sau a sarcinii neplanificate nu previn BTS!

ATENȚIE!

Dacă ai semne din cele menționate mai sus sau crezi că ai putea avea o boală cu transmitere sexuală, comunică cu părinții, medicul, asistentele medicale școlare sau din cabinetul medicului de familie.

BOLI CU TRANSMITERE SEXUALĂ

SIMPTOME

TRATAMENT

BOLI

Gonoree
Șancru moale
Sifilis
Herpes

- Este foarte important să nu faci compromisuri privind siguranța, sănătatea ta și starea de bine!
- Dacă partenerul /partenera este de altă părere sau refuză protejarea pentru prevenirea BTS, comunică cu răbdare, blândete și claritate despre igienă și protejarea sănătății.
- Acest partener nu este persoana potrivită pentru intimitate!
- Reevaluează situația acestui partener!



Fișă de lucru: activitate cognitiv-reflexivă

1. La ce vârstă crezi că un adolescent este nimerit să cunoască adevăruri despre sexualitate?

.....

.....

2. Când te-ai gândit la corpul tău, ai avut în minte și sexualitatea?

.....

.....

3. Care este rolul sexualității în viața omului?

.....

.....

4. Ce sunt BTS?

.....

.....

5. Ce este important să facă un adolescent pentru a avea o igienă bună și pentru protejarea sănătății sexuale?

.....

.....

.....

7. Pe o scară de la 0-10, cât de folositor este pentru tine să cunoști noțiuni de igienă și protejare?

.....

.....

Exercițiu:



De pagina nr. 42 realizează un desen care exprimă atitudinea ta față de sănătate, igienă și protejare. Folosește-te de toate lucrurile pe care le-ai învățat!

SCRISOARE CĂTRE TINE

Am fost împreună pe parcursul acestor pagini. Acum îți spunem la revedere cu convingerea că informațiile primite te vor ajuta în drumul tău spre o maturizare responsabilă în sănătate.

Pentru a conștientiza drumul parcurs pe tărâmul sănătății îți propunem să-ți elaborezi propriul jurnal pentru sănătate, în care să notezi ce ai făcut pentru sănătatea ta. Primele pagini sunt deja gata construite, sunt desenele tale din broșura de față pe care trebuie doar să le decupezi și să le anexezi într-un caiet. Peste luni și ani dacă vei avea curiozitatea, vei vedea cum gândeai la vârsta când ai citit broșura de față și cum ai evoluat.

Desenele tale pot face parte dintr-un poster (afiș), al cărui titlu îl alegi chiar tu și poți participa cu noi la o campanie de educație pentru sănătate.

Ți se pare interesantă ideea?

Drumul nostru împreună continuă. Ținem legătura. Te încurajăm să ne trimiți parte din desenele tale inspirate de broșura de față sau sugestii și idei de îmbunătățire a materialului.

Poți să ne contactezi la adresa: proiecte.insmc@gmail.com.





Exercițiu: Acum relaxează-te și realizează un desen care exprimă relațiile tale importante, cu ceilalți copii, cu părinții, cu profesorii etc. Gândește-te dacă sunt hrănitoare sau dacă sunt stresante. Hai, curaj!



Exercițiu: Realizează un desen care exprimă comunicarea pe care o ai cu tine. Gândește-te la cum te vezi pe tine, ce îți spui de multe ori și la grija pe care ți-o porți.





Exercițiu: Realizează un desen care exprimă comunicarea pe care o ai cu persoanele cu care te întâlnești cel mai des, părinți, prieteni, colegi, profesori etc. Scrie pe desen cuvinte care arată despre ce fel de comunicare este vorba. Scrie orice. Hai, curaj!



Exercițiu: Realizează un desen în care exprimi puterile pe care le ai în comunicarea din diferite relații. Curaj! Află care sunt relațiile în care simți mai multă putere și care sunt relațiile în care puterea ta este scăzută. Apoi, gândește-te ce poți face pentru ca puterea ta să fie mai mare. Scrie pe desen ce idei ți-au venit!



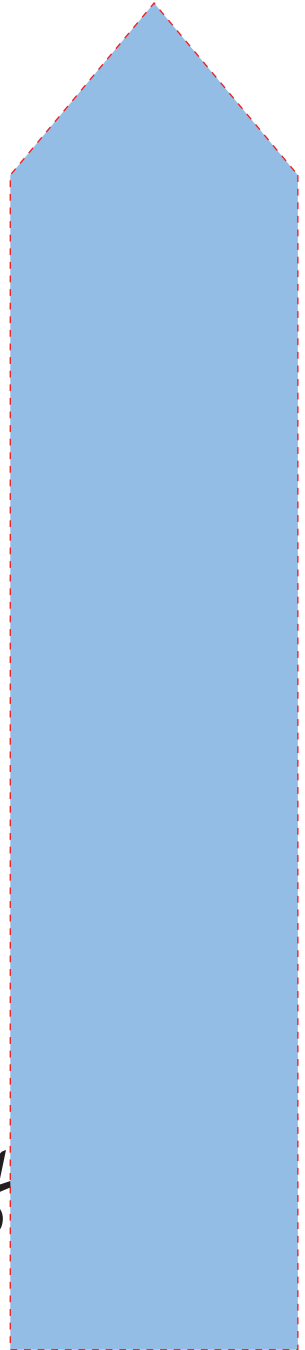


Exercițiu: Realizează un desen care exprimă atitudinea ta față de sănătate, igienă și protejare. Folosește-te de toate lucrurile pe care le-ai învățat!



Exercițiu:

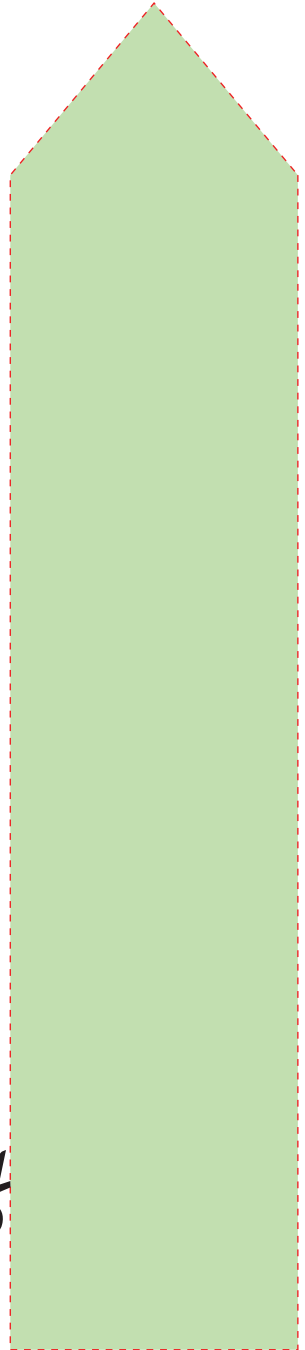
Realizează un semn de carte pe care să scrii un mesaj cheie împotriva bullying-ului. Decupează-l și oferă-l cuiva care va fi încântat de semnul tău de carte.





Exercițiu:

Realizează un semn de carte pe care să scrii un mesaj cheie împotriva fumatului. Decupează-l și oferă-l cuiva care va fi încântat de semnul tău de carte.





Exercițiu:

Realizează un semn de carte pe care să scrii un mesaj cheie împotriva consumului de alcool. Decupează-l și oferă-l cuiva care va fi încântat de semnul tău de carte.



Material rezultat al focus grupurilor cu beneficiarii
(personal medical și nemedical)
implicat în activități educative cu adolescenți și copii