

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

Activitatea 12 - Proiectarea și implementarea la nivel național a campaniilor de promovare a sănătății pentru sănătatea mamei și copilului

Colectivul de elaborare a materialului de prezentare în cadrul activității pentru focus grup

Coordonator: CS1, Dr. Michaela Nanu
CS III, Psih. Maria Corina Bacalearos
CS, Psih. Viorela Constantin

Focus grup

- Activitatea A 12.2 – selectarea unor modalități eficiente de transmitere, promovare și fixare a unor mesaje cheie, legate de comportamentele de risc la preadolescenți, prin activități și materiale de promovare a sănătății în comunități, inclusiv în comunitățile vulnerabile
- Activitatea face parte din Proiectul PDP1-NT2311/13.05.2020, finanțat din Mecanismul Financiar SEE 2014-2021

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

Cuprinsul materialului pentru focus grup

- ☐ Caracteristici ale dezvoltării în perioada adolescenței timpurii
dezvoltarea copilului 11-14 ani, fizic și psihologic - noțiuni generale
- ☐ Definiții
- ☐ Comportamentele de risc la adolescenți
- ☐ Rolul adultului în însoțirea copiilor cu vulnerabilitate la comportamente de risc
- ☐ Noțiuni generale de comunicare
- ☐ Tipuri de activități propuse
- ☐ Descrierea activităților
- ☐ Motivarea activităților alese – argumente psihologice
- ☐ Discuții

Caracteristici ale dezvoltării în perioada adolescenței timpurii

DEZVOLTAREA COPILULUI 11-14 ANI FIZIC ȘI PSIHOLOGIC

DEZVOLTAREA FIZICĂ

- 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**;
- Are loc o creștere rapidă în înălțime și greutate, modificându-se forma corpului (băieți – dezvoltarea mușchilor; fete - țesut adipos);
- Transformările hormonale și biologice - > maturizare sexuală și a capacității de reproducere;
- Salturi în dezvoltare care transformă copiii în adolescenți;
- Modificările fiziologice -> caracteristici feminine → creșterea sânilor, creșterea părului pubian, menarha, etc.;
- Modificări fiziologice la băieți: creșterea testiculelor, creșterea părului pubian, creșterea penisului, producția de spermă, modificarea vocii, pilozitate, etc.;
- Procesul pubertății durează aproximativ 3-4 ani și la fete și la băieți.

Dezvoltarea creierului

- **Au loc schimbări majore și la nivelul creierului.**
- Au loc transformări majore la nivelul structurilor cerebrale implicate în emoții, în reglarea emoțională, gândire, comportament →
 - răspunsuri ample la imagini și situații încărcate emoțional;
 - comportamente influențate de hormoni de reproducere.
- Transformările hormonale → reacții și comportamente reactive - (**zonele creierului raspunzătoare de redarea răspunsurilor emoționale sunt activate intens**), crește capacitatea de învățare, creșterea activitatea neuronală care utilizează neurotransmițătorul răspunzător pentru căutarea satisfacției, **dopamina → se intensifică comportamentele de căutarea a plăcerii.**
- Crearea circuitelor dopaminergice în SN, selectate pe anumite substanțe, creează predispoziția la adicții.
- Crește impulsul de căutare a satisfacției.
- Hiperraționalitatea (gândirea literală, fără identificarea imaginii de ansamblu) → rigiditate în gândire.
- **Activitățile și experiențele trăite de adolescentul tânăr influențează ce trasee neuronale vor fi consolidate și deci, păstrate și mai târziu în viață adultă.**
- Conform cercetărilor se formează neuroni noi - de 5 ori mai mult ca la maturitate.

Adolescența timpurie

Ce să cunoaștem despre creier?

- <https://www.youtube.com/watch?v=0O1u5OE5eY> – creierul adolescentului
- <https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw> - modelul lui Daniel Siegel
- <https://www.youtube.com/watch?v=5CpRY9-MIHA> – modelul “mână” al creierului – Daniel Siegel
-

Dezvoltarea psihică

- La această vârstă activitatea senzorială începe să se rafineze împreună cu cea perceptiv-motrică;
- Se dezvoltă spiritul de observație;
- Se nuanțează sensurile și semnificațiile cuvintelor, se dezvoltă inteligența verbală;
- Crește aria intereselor – motivația;
- Prin trecerea de la stadiul operațiilor concrete la cel al operațiilor formale se realizează desprinderea de concret.

Dezvoltarea psihică

Stadiile dezvoltării inteligenței la copil

1. Stadiul senzorio-motor (0-2ani) – interpretarea lumii prin simțuri și mișcările de explorare, manipulare, asimilare și acomodare.
2. Stadiul preoperator (2-7ani) – simbolizarea, reprezentarea mentală a acțiunilor prin imitație, apariția limbajului, desen.
3. **Stadiul operațiilor concrete (7-12 ani)** - reversibilitatea operatorie, conservarea materiei, clasificări, serieri.
4. **Stadiul operațiilor formale (12-16 ani)** – adolescentul operează cu propoziții logice, idei, ipoteze, face raționamente ipotetico-deductive are loc o adevărată revoluție cognitivă, creierul devine capabil de abstractizări. Devine posibilă capacitatea de-a folosi scheme, planuri, strategii de operare cognitivă, analiza, sinteza, comparația, generalizarea, abstractizarea.

Dezvoltarea psihică

- Preadolescentul devine capabil să opereze cu semnificații, sensuri, idei din propoziții și fraze combinate.
- **Devine posibilă operarea cu idei.**
- Sporește imaginația și odată cu dezvoltarea capacităților cognitive formale și a capacității de abstractizare, **devine posibilă capacitatea să vadă cu “ochii minții”.**
- **Se dezvoltă capacitatea de-a opera cu funcții și relații.**

Dezvoltarea psihică

- Are loc o explozie a manifestărilor emoționale, registrul emoțiilor devine mult mai variat, elevul caută afirmarea propriilor emoții.
- Caracteristică **impredictibilitatea emoțiilor**, treceri de la o dispoziție la alta, **manifestări comportamentale bruște și surprinzătoare**.
- Băieții pot deveni mai impulsivi, egocentrici, neascultători, răspund, pot fi nepoliticoși, vorbesc în ore, râd, caută atenție, caută să iasă în evidență, intră în competiții și lupte pentru putere, sau pot fi închiși, necomunicativi, încep să-i respingă pe părinți, se simt neînțeleși, triști, sau veseli.
- 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.
- Crește interesul puberului față de comportamentul adultului.
- Se conturează tendința la imitație și **idealizare** sau dimpotrivă, la respingere sau **depreciere**.

Dezvoltarea psihică

- Este o perioadă în care manifestările de bullying pot avea loc între colegi, dar chiar și față de adulți.
- Pot fi admirativi față de alții, sau dimpotrivă, critici, depreciativi, devalorizatori, înjositori, atât față de unii colegi cât și față de adulți. Pot lua un aer de superioritate și dominare. **Se pot erija în “judecători”.**
- **Este perioada moralității autonome – puberul este egocentric, tinde să funcționeze în virtutea unui cod moral personal.**
- **Apare o dinamă intensă între legile, regulile sociale și cele trezite de propriile trăiri și idei.**

Dezvoltarea psihică

- **Apar și se intensifică conflictele intrapsihice, generate de pofte, porniri și tendințe contradictorii, capacitate scăzută de autocontrol și autoreglare reflexivă, emoțională și comportamentală.**
- Pot fi intense contradicțiile, opozițiile, conflictele între colegi dar și cu adulții, care continuă să-i considere copii, în timp ce preadolescenții cer să le fie recunoscut faptul că sunt mari și au putere.
- Se intensifică preocupările legate de imaginea de sine, siluetă, vestimentație, îngrijiri estetice, stima de sine, raporturile de putere, nevoia de-a se impune.
- **Este perioada dezechilibrelor privind stima de sine – exacerbată sau redusă.**
- Se accentuează comparația și competiția între elevi în tendința naturală de-a se afirma și deține poziția de putere.
- Este începutul conturării aptitudinilor și intereselor, apar primele orientări vocaționale.

Dezvoltarea psihică în perioada adolescenței timpurii

- Este etapa în care se accentuează nevoia de autonomizare.
- Preadolescenții încep să ceară să acționeze independent.
- Se conturează nevoia de afiliere la grupul pe care îl alege singur și în care caută valorizarea și afirmarea puterii.
- Conflictualitatea și ruperile de prietenii sunt în plină manifestare.
- Deși cere să fie independent, simte intens nevoia de afecțiune din partea familiei, de-a se simți în siguranță.
- **Este o perioadă de intensă ambivalență, contradicții și tensiune interioară.**

Dezvoltarea psihică în perioada adolescenței timpurii

- Se manifestă intens nevoile de popularitate, de a fi leader.
- Imaginea de sine se conturează prin ochii celorlalți, considerându-se slab sau puternic, plăcut sau neplăcut, acceptat sau respins.
- Poate fi considerată o perioadă de criză a sentimentului de valoare personală instalată natural, în afara celor provocate de blocaje în dezvoltarea psihică sau de traume.
- **Grupul de prieteni este un reper major** care marchează această etapă de vârstă cu trăiri afective opuse – încredere, nesiguranță, valorizare/devalorizare, atracții/conflicte, legături/rupturi.

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

Definiții

Ce este sănătatea?

Sănătatea, conform OMS, 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 pentru îmbolnăvire.

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

Ce este corpul sănătos?

Corpul sănătos este caracterizat la copil de existența resurselor anatomice și fiziologice necesare pentru creștere și dezvoltare fizică și biologică armonioasă.

Copilul cu corp sănătos se maturizează natural conform indicilor biologici specifici fiecărei etape de vârstă, are o bună capacitate de reglare fiziologică în situații de stres fizic sau emoțional, are o imunitate bună, dispune de o cantitate optimă de energie și exprimă bunăstare generală a întregului corp.

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

Ce este psihicul sănătos?

Psihicul sănătos este caracterizat la copil de resurse cognitive, afectiv-emoționale, motivaționale, volitive, de reacție fiziologică la emoții și manifestări de comportament consistent maturizate pe etape de vârstă, congruente, coerente, fluide, ce dispun de o bună disponibilitate de învățare și de reglare față de situațiile stimulative, pe de o parte, sau, pe de altă parte, provocatoare sau adverse pe care copilul le are de întâlnit.

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

Relațiile sănătoase

- sunt hrănitoare
- sunt lipsite de stres
- asigură condiții bune pentru creștere

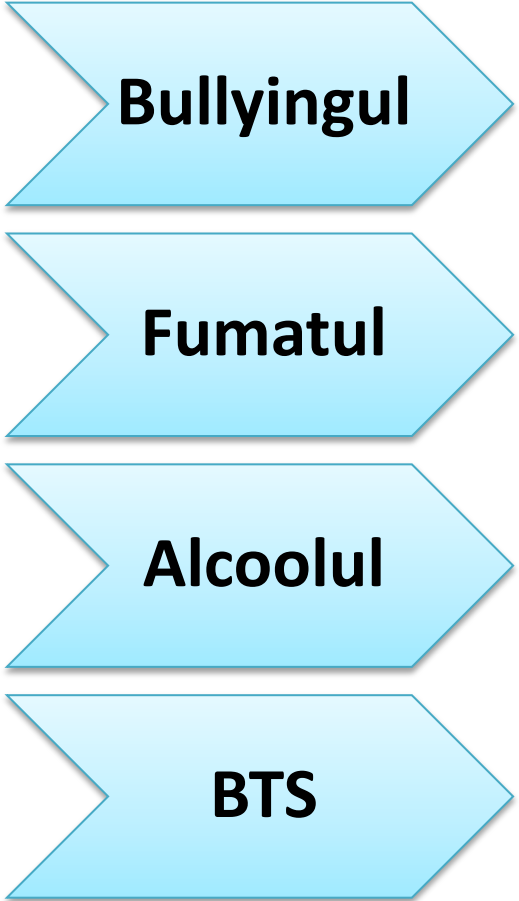
Relațiile toxice

- informația cognitivă și emoțională este toxică
- climatul emoțional implică mult stres
- resursele de creștere sunt blocate de mecanismele de adaptare la stres și nevoia de supraviețuire

➤ Există trei tipuri de relații:

- Relația **cu substanțele** – sănătoasă sau toxică
- Relația **cu activitatea** – sănătoasă, fără randament, sau distructivă
- Relația **cu semenii** – constructive, hrănitoare sau stresante, conflictuale, cu agresivitate, rupturi și violență

Comportamentele de risc la adolescenți



Bullyingul

Fumatul

Alcoolul

BTS

Rolul adultului care însoțește preadolescentul în maturizarea sănătoasă și prevenirea comportamentelor de risc

Comunicarea

- **Să realizeze în comunicare un climat de valorizare, siguranță și încredere a copilului.**
- **Să-i furnizeze informații corecte.**
- **Să-l ajute în reglarea emoțiilor și în dezvoltarea capacității de a gândi sănătos.**
- **Să-l ghideze.**

Noțiuni de comunicare

Ce este comunicarea?

- **Comunicarea – schimb de informație**
- **Tipuri de comunicare?**
 - **Verbală** – cuvinte – **componenta de conținut** → **Ce comunicăm?**
 - **Nonverbală** – voce, mimică, postură – **componenta modală** → **Cum comunicăm?**
 - **Vizibilă** – cuvinte, ton, privirea, mimica, postura, gesturi
 - **Invizibilă** – care se deduce/ poate fi văzută cu “ochii minții” în fapte, acțiuni, atitudini, sau se resimte la nivelul senzațiilor și al emoțiilor

Raporturile de putere în comunicare

Puterea în comunicare

Ce este puterea? – capacitate, însușire, posibilitate fizică, morală, intelectuală, afectivă și emoțională de a acționa, de a face, de a realiza ceva. Puterea include motivație și voință.

Raporturile de putere:

- de **egalitate**
- de **dominare/subordonare**

Rolul adultului care însoțește preadolescentul în maturizarea sănătoasă și prevenirea comportamentelor de risc

Cum se realizează climatul de siguranță și încredere în comunicare ?

- **Ascultare activă**
- **Validare – observarea cu atenție non-critică și acceptare**
- **Întrebări motivate de curiozitate suportivă**
- **Înțelegere empatică, cu compasiune**
- **Reconstruirea modului de a gândi și a simți prin dialog, reflectare, motivare**
- **Stabilirea concluziilor – contractul mutual privind schimbarea comportamentală –
“Acum că ai înțeles, ce vei face diferit?”**

Bullyingul

Unii copii simt **satisfacție**, un anumit tip de **plăcere** atunci când hărțuiesc, **înjosesc/batjocoresc** sau **intimidează** un coleg sau un alt copil 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.



Ce este bullyingul ?

Mini-lecție

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, lovirea 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, bullyingul reprezintă o problemă majoră căreia, de fapt, îi sunt victime atât copiii care fac bullying – **bully (agresorii)**, cât și copiii care sunt **victimele** bullyingului și care în limba engleză sunt numiți **bullies**.

Ce este bullyingul ?

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 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 bullyingul fizic și cel verbal, cel vizat în mod inconștient, dar intențional, este **bullyingul emoțional**.

Bullyingul

Efectele bullyingului emoțional ating direct **stima de sine**, universul afectiv al copilului agresat, nivelul de activitate, energia de care dispune.

Stima de sine – starea cognitivă, emoțională și motivațională de a resimți senzația de putere personală.

Efectele bullyingului → 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.

Bullyingul

De reținut!

! Bullyingul provoacă traume sau răni în ceea ce simt copiii, ceea ce gândesc și în comportament.

! Stres major!

! Leziuni/rupturi psihice invizibile de care copiii pot fi afectați în întreaga viață!

Activitate antibullying

Tip de activitate - vizionare film

(2479) Spune STOP Bullying-ului – YouTube – la psiholog

(2479) Prevenire Bullying - Pistruiata – YouTube – dr. Cristian Andrei

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=oy552eYeQ4w&feature=share> – engleză



Activitate bullying

“Cunoașterea legislației anti-bullying”

Tip de activitate: - informativă

Scopul activității: - informarea copiilor în legătură cu legislația actuală privind oprirea violenței în școli

Desfășurare: - lectură fragment de text din legea anti-bullying - [Legea nr. 221/2019](#)

<https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocumentAfis/226680>

- **NORME METODOLOGICE** din 27 mai 2020 de aplicare a prevederilor [art. 7 alin. \(1[^]1\)](#), [art. 56[^]1](#) și ale [pct. 6[^]1 din anexa la Legea educației naționale nr. 1/2011](#), privind violența psihologică - bullying
EMITENT MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Publicat în MONITORUL OFICIAL nr. 492 din 10 iunie 2020

Notă

Aprobate prin [ORDINUL nr. 4.343 din 27 mai 2020](#), publicat în Monitorul Oficial, Partea I, nr. 492 din 10 iunie 2020. **Preambul 1. Prezentele norme metodologice sunt elaborate în temeiul [art. III din Legea nr. 221/2019](#) pentru modificarea și completarea [Legii educației naționale nr. 1/2011](#), cu modificările și completările ulterioare, se completează cu prevederile Ordinului ministrului educației naționale nr. 1.409/2007*) privind aprobarea Strategiei pentru reducerea fenomenului de violență în unitățile de învățământ preuniversitar, cu modificările și completările ulterioare [...]**

Activitate bullying

“Sfatul copiilor”

- **Tip de activitate:** comunicare – reflectare
- **Subiectul:** Bullying
- **Scopul activității** – antrenarea capacităților cognitiv-reflexive, de analiză și antrenarea moralității (a discernământului între bine și rău); comunicare – dezvoltarea capacităților lingvistice și antrenarea/stimularea registrului emoțional; cizelarea atitudinilor, etc.
- **Desfășurare:** - copiii vor fi așezați în cerc, asistenta medicală comunitară le va comunica copiilor **scopul și subiectul** activității – **“Comunicăm, ne dezvoltăm gândirea și emoțiile sănătoase, având în atenție subiectul bullying”**. Copiii vor primi întrebări despre subiect, pe baza materialelor și resurselor cunoscute – mini-lecție, materiale video prezentate, experiențe trăite, legislație; asistenta medicală comunitară va valida răspunsul fiecărui copil, considerându-l interesant și folositor.
- **Copii vor fi antrenați să exprime cât mai multe soluții anti-bullying.**

Activitate bullying

Fișă de lucru

Tip de activitate - exercițiu de gândire/conștientizare

1. Ce este bullyingul?

.....

2. Ce se petrece în corpul copilului hărțuit?

.....

3. Ce este trauma 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 folositor îți este să gândești în legătură cu ce este bullyingul și cu efectele sale?

.....

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

.....

Bullying

Activitate "Brățara siguranței"

Tip de activitate: expresiv-creativă

- **Scop:** realizarea unui climat de comunicare, colaborare și susținere a non-violenței
- **Materiale:** coli, creioane HB, creioane colorate, foarfeci, lipici, șnur colorat
- **Timp de lucru:** 20-30 minute
- **Defășurare:** copiii vor primi materialele și vor fi ghidați să deseneze o brățară, o vor colora și vor scrie pe brățară mesajul cheie: ***"Cu mine ești în siguranță, eu nu te hărțuiesc!"***
Vor decupa brățara și o vor fixa pe mâna colegului de bancă.
Apoi, fiecare dintre cei doi colegi vor fixa pe degetul mare al celuilalt un șnur dublu, vor face o legătură nod, vor împărți cele patru șnururi în trei (1-1-2) și vor realiza o împletitură simplă cu lungimea brățării confecționată din hârtie. O vor fixa pe mâna celuilalt coleg.
- **Încheierea activității:** Copiii vor oferi feed-back despre activitate.

Oprirea bullyingului

Concluzii

Dialog

Empatie
Compasiune

Informare
corectă

Reglare
emoțională

Ghidaj

Fumatul

sursa foto: pixabay



Fumatul

Mini -lecție:

Ce este fumatul?

Acțiunea prin care se inhalează orice produs cu tutut - țigară, țigaretă, pipă, trabuc – ocazional sau zilnic, se numește fumat.

Poate fi **activ** sau **pasiv**.

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 vârstă mare.

A fi “mare” este o imagine foarte dorită de 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.

Poate fi o compensare a stimei de sine scăzută și să se asocieze cu un randament școlar scăzut.

Fumatul

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, **substanțe 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

Fumul de țigară este periculos chiar și pentru persoanele care nu fumează.

De ce se apucă tinerii de fumat?

Adolescenții încep să fumeze dintr-o varietate de 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
- presiunea colegilor
- senzația falsă de putere
- plictiseală

Ce se întâmplă cu corpul tău când fumezi?

Activitate vizionare film

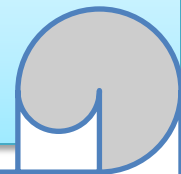
<https://www.youtube.com/watch?reload=9&app=desktop&v=ntadR1VeH8o&feature=share>

sursă foto: pixabay



Fumatul nu este un comportament sănătos!

Fumatul creează o plăcere negativă!



Fișă de lucru – activitate reflexivă

1. Ce este fumatul?

.....

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

.....

3. Cam câte substanțe otrăvitoare 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.

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

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

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

- **Activitate poster mesaje cheie - “Despre prietenie, împotriva fumatului”**
- **Tip de activitate: expresiv-creativă**
- **Materiale** – coli, creioane colorate, foarfece, lipici
- **Timp de lucru** – 20-30 minute
- **Desfășurare** – copiii vor fi grupați în echipe de 4-5 și vor desena liber situații, forme, simboluri în care vor fixa mesaje cheie împotriva fumatului; vor decupa desenele realizate și le vor fixa cu lipici pe coala poster. Vor desemna un coleg din echipă care va prezenta posterul echipei și vor alege mesajele cele mai convingătoare.

sursa foto: pixabay



“Despre prietenie, împotriva fumatului”

Exemplu poster – mesaje cheie

sursa foto: pixabay



sursa foto: pixabay
**Eu nu fumez, eu
vreau să fiu
sănătos!**
Sunt prietenul
tău.
**Nu fuma, vreau
să fii sănătos!**

Activitate fumat

Joc de rol: Despre a fi slab și a fi puternic Spune „NU FUMA!”

1. Desfășurare: copiii vor fi împărțiți în grupuri de câte 4-5. Doi copii vor juca **rolurile** de **copil slab** care este tentat să se apuce de fumat și **copil puternic** care spune în diferite moduri “NU FUMA! “

2. Se va cere copiilor să imagineze diferite situații în care un adolescent s-ar apuca de fumat.

3. Exemple de scenarii:

- Tatăl prietenului tău fumează, iar el vrea să îl imite. Cum îi spui prietenului tău, “NU FUMA!”?
- Profesorul l-a certat pe prietenul tău. Este trist și furios. Nu-i pasă de regulile școlii, vrea să-i sfideze pe toți și aprinde o țigară. Cum îi spui prietenului tău, “NU FUMA!”?
- Mama colegului tău fumează mult. El crede că dacă e în regulă pentru ea să fumeze, atunci e în regulă și pentru el. Cum îi spui prietenului tău, “NU FUMA!”?
- Cântărețul/actorul preferat al prietenului tău fumează. Prietenul tău crede că a învăța să fumeze este un omagiu adus lui. Cum îi spui prietenului tău, “NU FUMA!”?

Alcoolul

Sursă foto: pixabay



Alcoolul

sursa foto: pixabay

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. **Fiind 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 neadecvat de intense, sau chiar pierderea stării de conștiință.**



Alcoolul

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.

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 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!

**Ce este bine să cunoască copiii încă din perioada adolescenței
timpurii**

Am putere pentru că sunt informat!

Definiții OMS privind consumul de alcool

- https://insp.gov.ro/download/cnepss/resurse_iec/determinatii_starii_de_sanatate/alcool_si_droguri/alcool/2022/Poster-alcool-2022.pdf
- https://insp.gov.ro/download/cnepss/resurse_iec/determinatii_starii_de_sanatate/alcool_si_droguri/alcool/2016/Pliant-2016.pdf

Alcoolul

Activitate vizionare film - Ce se întâmpla cu corpul tău când bei alcool?

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ShSdZ0J7zsg&feature=share>

sursă foto: pixabay



Alcoolul

Fișă de lucru: activitate cognitiv-reflexivă

1. În ce împrejurări se întâlnesc adolescenții cu alcoolul?
.....
2. Ce efecte are alcoolului 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?
.....
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 ești să respingi consumul înșelător de alcool?

Activitate poster mesaje cheie - “Despre prietenie, împotriva consumului de alcool”

Tip de activitate: expresiv-creativă

Materiale – reviste, coli, creioane colorate, foarfece, lipici

Timp de lucru – 20-30 minute

Desfășurare – copiii vor fi grupați în echipe de 4-5 și vor desena liber situații, forme, simboluri în care vor fixa mesaje cheie împotriva consumului de alcool; vor decupa desenele realizate sau imagini din reviste și le vor fixa cu lipici pe coala poster. Vor desemna un coleg din echipă care va prezenta posterul echipei.

Încheierea activității: - copiii vor fi întrebați de către asistenta medicală comunitară, care sunt cele mai folositoare mesaje legate de refuzul consumului de alcool.



**Vreau să
gândesc
limpede, spun
“NU!”
consumului de
alcool!**

Stop consumului de alcool!
Alcoolul te păcălește!
Alcoolul este înșelător!
Exemplu poster

sursă foto: pixabay



Bolile cu transmitere sexuală - BTS

Mini-lecție: - activitate informativă

Perioada de vârstă corespunzătoare **adolescenței timpurii** este caracterizată de **întâlnirea caracteristicilor specifice copilăriei cu caracteristici specifice maturității.**

Dezvoltarea fizică aduce în această perioadă schimbări în plan biologic prin maturizarea funcției de reproducere a organismului.

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

Bolile cu transmitere sexuală - BTS

Odată cu maturizarea biologică a organelor sexuale, vine vremea potrivită pentru informarea preadolescenților despre rolul **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).**

BTS sau ITS sunt infecțiile răspândite prin contact sau interacțiune sexuală.

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

Bolile cu transmitere sexuală - BTS

Contactul sexual sau interacțiunea sexuală cu risc în transmiterea BTS, precum atingerea prin mișcare a mucoaselor gurii sau organelor genitale dintre cei doi parteneri, sunt sărutul, atingerile intime, actul sexual.

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

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

Bolile cu transmitere sexuală - BTS

Cele mai frecvent întâlnite BTS:

- Virusul Pappiloma (HPV)
- Chlamidia
- Gonoreea
- Herpesul simplex genital
- Hepatita B
- Virusul imunodeficienței umane (HIV), care provoacă SIDA

Semne ale BTS:

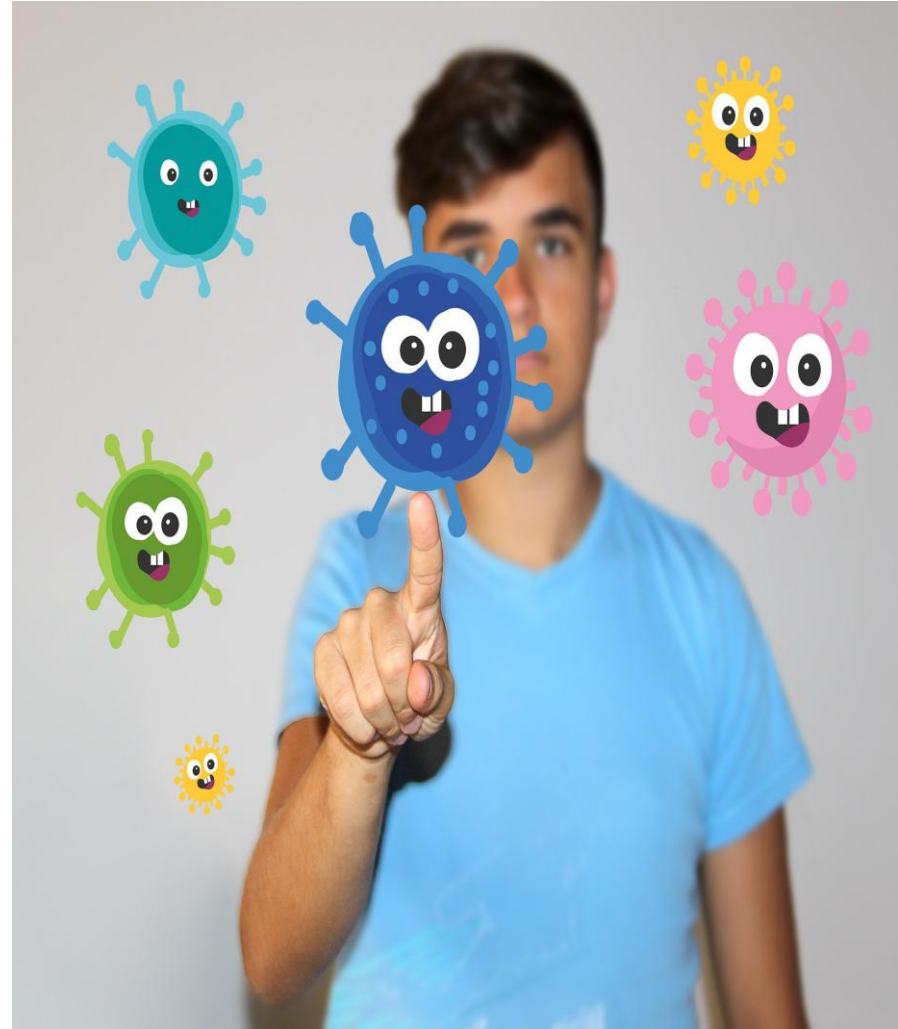
- aspectul diferit al organelor genitale – inflamații, înroșire
- scurgeri din vagin sau din penis modificate ca miros și culoare
- bubite sau vezicule în zona organelor genitale
- dureri, usturimi, arsuri la nivelul organelor genitale

Noi prevenim bolile cu transmitere sexuală!

Învățăm despre igienă și protejare!

sursa foto: pixabay

- Cele mai sigure și mai eficiente modalități de a evita BTS sunt abținerea și metodele de tip barieră – folosirea materialelor de tip latex (prezervativul), care oferă la propriu o barieră între mucoase.
- Alte metode sunt cele hormonale și cele chirurgicale. Aceste metode previn sarcina prematură sau sarcina neplanificată. Nu previn BTS!
- **Ce să știi!**
 - Este foarte important să nu faci compromisuri privind siguranța, sănătatea și starea de bine!
 - Dacă partenerul este de altă părere sau refuză protejarea pentru prevenirea BTS, comunică cu răbdare, blândețe și claritate despre igienă și protejarea sănătății.
 - Acest partener nu este persoana potrivită pentru intimitate!



Noi învățăm despre igienă și atingere, noi vrem să fim sănătoși!

Clasele a-V-a și a-VI-a

Activitate poster – “Igienă și atingere”

sursa foto: pixabay

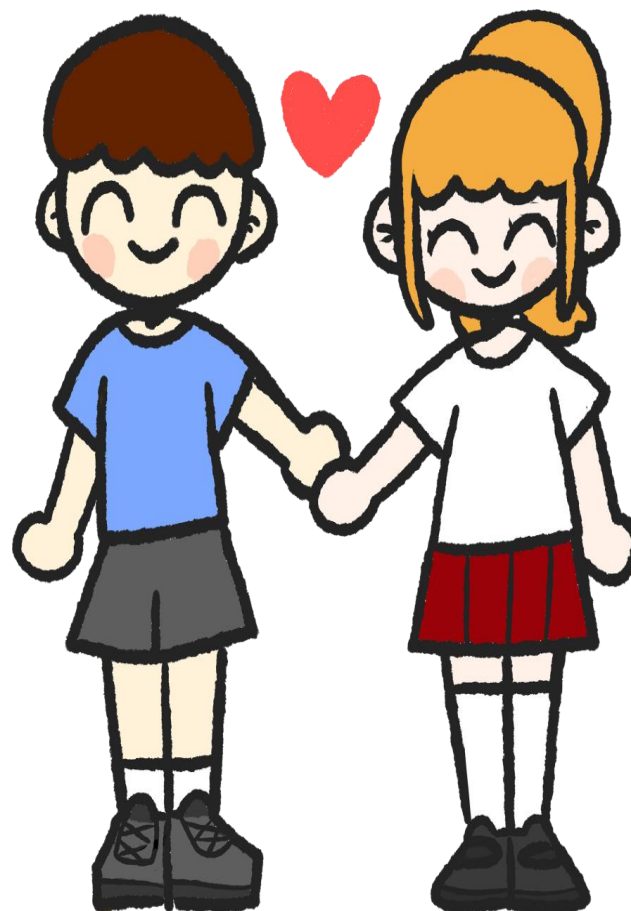
Tip de activitate - expresiv-creativă

Materiale – reviste, coli, creioane colorate, foarfece, lipici

Timp de lucru – 20-30 minute

Desfășurare – copiii vor fi grupați în echipe de 4-5 și vor desena liber situații, forme, simboluri în care vor fixa **mesaje cheie despre atingere și igienă**; vor decupa desenele realizate sau imagini din reviste și le vor fixa cu lipici pe coala poster. Vor desemna un coleg din echipă care va prezenta întregii clase posterul echipei.

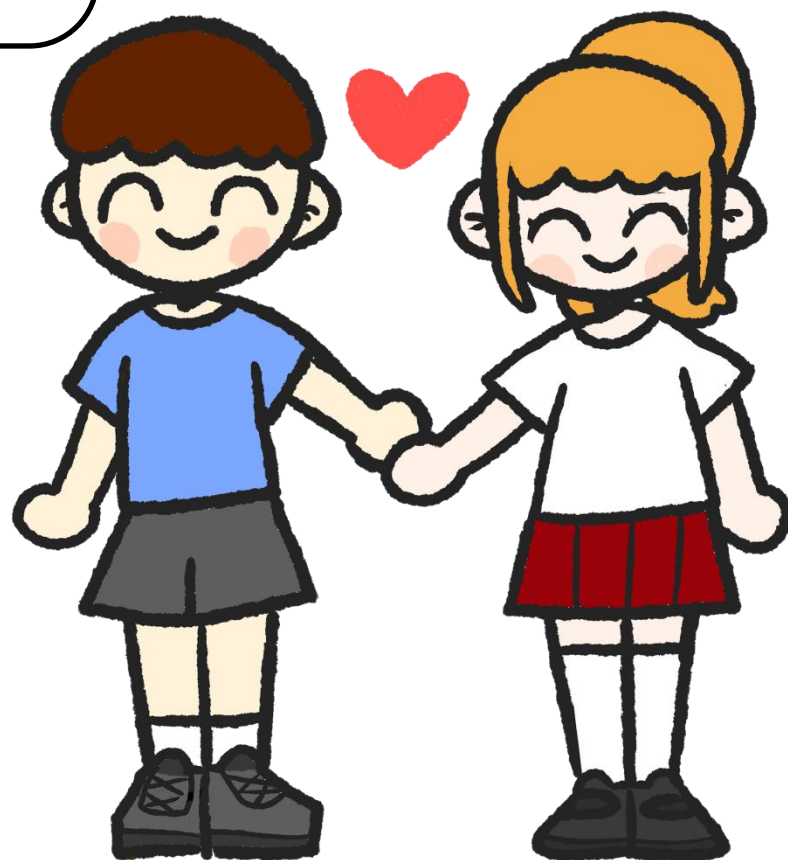
Încheierea activității: - copiii vor fi întrebați prin numire de către asistenta medicală comunitară, care sunt cele mai folosite mesaje legate de igienă.



Noi prevenim bolile cu transmitere sexuală!

Exemplu poster

**IGIENĂ
ATINGERE
SĂNĂTATE**

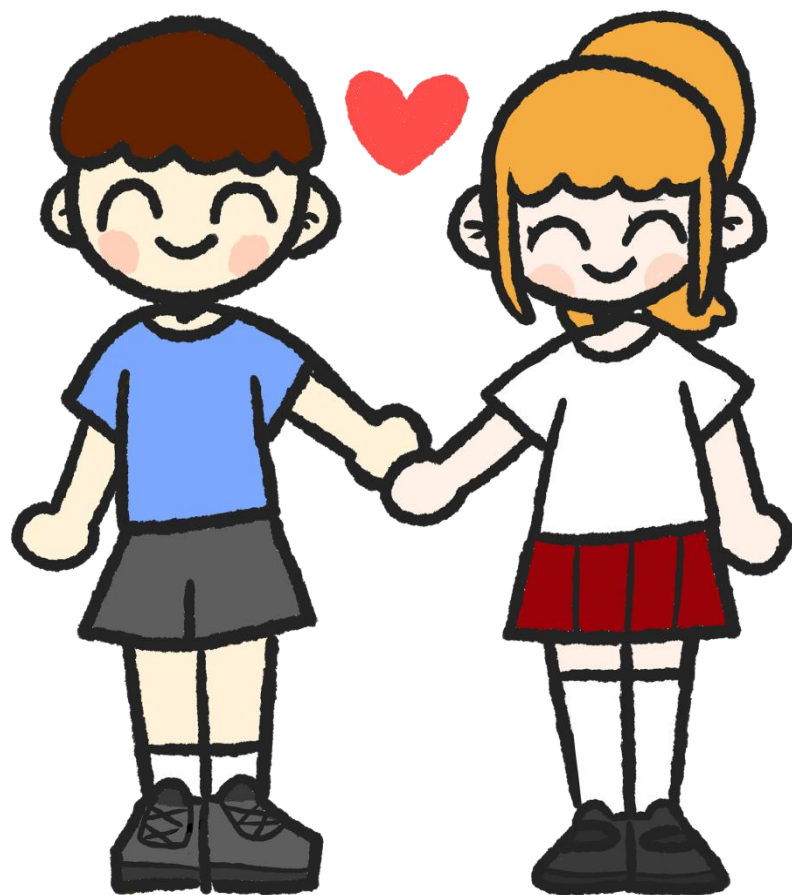


Învățăm. Vrem să fim informați corect. Ne vom proteja. Vrem să fim sănătoși!

Clasele a-VII-a și a-VIII-a

Activitate vizionare film - Boli cu transmitere sexuală, biologie clasa a-VII-a

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MPvgl7nadtM&feature=share>



Descrierea tipurilor de abordări folosite în elaborarea materialelor de lucru cu scop în promovarea unor mesaje cheie pentru prevenirea comportamentelor de risc la preadolescenți

Tipuri de activități și tehnicile folosite:

- Activități informative
- Activități reflexive
- Activități de comuniare
- Activități expresiv-creative
- Fișele de lucru
- Tehnicile expresiv-creative
- Împărțirea pe grupuri de lucru
- Jocul de rol
- Vizionare materiale video
- Întrebările reflexive
- Ascultarea activă

Beneficii psihologice ale tehnicilor folosite:

- Stimularea activității perceptiv-motrice
- Dezvoltarea atenției și memoriei
- Dezvoltarea imaginației
- Dezvoltarea creativității
- Stimularea inteligenței operațional-logice
- Dezvoltarea inteligenței verbale
- Identificarea elementului moral, rațional din situațiile de risc
- Dezvoltarea motivației și a voinței
- Stimularea empatiei
- Dezvoltarea compasiunii
- Dezvoltarea comunicării
- Dezvoltarea colaborării și a lucrului în echipă

Vă mulțumim!