



ALEGE SĂ TRĂIEȘTI (proiect educativ)

Argument

Consumul de droguri, tutun și alcool a luat a luat amploare în ultima perioadă în țara noastră, segmentul cel mai expus acestui comportament fiind adolescenții și tinerii. Adolescența este vârsta la care se definitivează personalitatea și identitatea, se construiesc principii de viață. Adolescentul este în căutare de modele, care, din păcate, sunt reprezentate de cele mai multe ori de personaje negative, și astfel se preia comportamentul modelului său.

Proiectul se dorește a fi o informare asupra efectelor negative ale tutunului, alcoolului și a drogurilor la nivel local, prin implicarea partenerilor noștri și o formare a unui mod de viață sănătos. Activitățile din cadrul proiectului vor genera situații de comunicare, relaționare, autocunoaștere, implicare, manifestare artistică. Astfel dorim să prevenim consumul de droguri, tutun și alcool în rândul adolescenților prin informarea corectă asupra manifestării ulterioare a consumului, precum și riscurile la care se expun. În acest sens dorim prevenirea unor acțiuni de un risc foarte mare în rândul celor implicați și alegerea modului cum vor să trăiască.

Scop: alegerea modului de viață sănătos, prin identificarea unor factori de risc și de protecție implicați în consumul de droguri, tutun și alcool la vârsta adolescenței

Parteneri: Inspectoratul Scolar Judetean Olt, Liceul Tehnologic "Constantin Brancoveanu" Scornicesti, Școala Gimnazială Bircii, CJRAE OLT, Politia Orasului Scornicesti.

Grup țintă: elevii claselor IX-XII de la Liceul Tehnologic „C-tin Brancoveanu” Scornicesti și elevii claselor V-VIII ai Scolii Gimnaziale Bircii

Persoane implicate: prof. Psih. Bobaru Cornelia alături de cadrele didactice ale celor două instituții de învățământ

Durata proiectului: octombrie-iunie

Descrierea activităților

Activitatea nr.1

Titlul activității: ***Fumatul, pericol pentru sănătatea noastră***

Data/perioada de desfășurare: noiembrie

Descriere: Prezentarea riscurilor la care se expun fumătorii. Ce conține o țigară? Strategii de descurajare a fumatului. Strategii de renunțare la fumat. Realizarea de afișe, postere, pliante cu tema „Țigara ca formă de artă”.

De ce se apucă adolescenții de fumat?

- Pentru că le lipsește încrederea și stima de sine.
- Se simt încurajați pentru că și alții fac același lucru
- Pentru că fumatul îi face să creadă că vor scăpa de temerile lor
- Pentru că nu pot rezista presiunii (nu pot spune nu)
- Nu realizează faptul că fumatul dă dependență și că este foarte dificil să renunți
- Nu-și dau seama de riscurile pe care le prezintă pentru sănătate fumatul, chiar de la

prima țigară fumată

EFACTELE FUMATULUI



Fiecare inhalare conține 4000 de substanțe chimice, dintre care 43 sunt cancerigene, dar cel mai periculos drog din țigară este nicotina. Nicotina este o substanță stimulantă toxică și crește activitatea sistemului nervos central, a inimii și a altor organe. De asemenea, determină și creșterea tensiunii arteriale. Fumul de țigară conține monoxid de carbon care este incolor, inodor și toxic care va trece din plămâni în sânge. Monoxidul de carbon se leagă de hemoglobina din eritrocitele sangvine împiedicând aceste celule să transporte oxigen la diferite celule.

Fumatul pasiv este reprezentat de fumul de țigară inhalat de nonfumător. Acesta va duce, de asemenea, la inhalarea multor substanțe dăunătoare și poate cauza iritația ochilor, dureri de cap și tuse. Încearcă să eviți fumătorii pentru propria ta sănătate.

CUM SĂ RENUNȚI LA FUMAT

Din ce în ce mai mulți oameni renunță la tutun. Este greu, dar nu imposibil. Există mai multe metode de a renunța. Unele persoane folosesc o serie de filtre care vor reduce gradual nivelul de nicotină, reușind să renunțe treptat la acest drog. Alte persoane folosesc o gumă specială recomandată de doctori care conține nicotină în grade din ce în ce mai scăzute, în final renunțând total la nicotină. Poți găsi grupuri de suport care te vor ajuta să renunți. Poți să renunți!

SFATURI PENTRU A TE LĂSA DE FUMAT

- Înconjoară-te de persoane care îți susțin hotărârea și care nu fumează
- Asumă-ți propria responsabilitate
- Evită persoanele care fumează
- Bea multă apă pentru a elimina toxinele
- Când simți nevoia unei țigări, mănâncă ceva sau mestecă o gumă fără zahăr
- Fă exerciții fizice
- Evită alcoolul, cafeaua, ceaiul și sucurile care conțin cofeină
- Spală-te des pe dinți pentru a îndepărta reziduurile de tutun
- Inspiră adânc și relaxează-te când simți nevoia să fumezi
- Gândește pozitiv asupra avantajelor de a fi un nefumător

Grupul țintă: elevii claselor a IX a, elevii clasei a VI a

Activitatea nr.2

Titlul activității: ***Prețuiește-ți viața!***

Data/perioada de desfășurare: februarie

Descriere: Prezentarea unor informații despre ce este alcoolul, ce conține, care sunt întrebuințările acestuia. Masă rotundă, dezbateri pe tema: ce se întâmplă atunci când se exagerează cu consumul de alcool și care sunt cauzele de consum, strategii de descurajare a consumului de alcool și găsirea unor alternative.

ALCOOLUL

DE CE CONSUMĂ ADOLESCENȚII BĂUTURI ALCOOLICE?

Apare presiunea de a bea și poate fi dificil să spui nu, mai ales când vrei să fii acceptat într-un grup, dar alcoolul este dăunător, îți poate distruge viața și te poate omorî. Iată câteva dintre motivele pentru care consumă adolescenții alcool:

- pentru a se relaxa
- pentru a se simți mai bine
- pentru a scăpa de neazuri
- pentru a fi acceptați și pentru a se adapta într-un grup

EFACTELE ALCOOLULUI



Alcoolul afectează organe vitale:

- stomacul: după ce ai băut, 20% din alcool trece direct în fluxul sangvin, restul alcoolului ajunge în intestinul mic de unde va fi absorbit în sânge
- creierul: alcoolul afectează activitatea creierului și încetinește acțiunile sistemului nervos. Procesul gândirii și concentrarea sunt afectate
- ficatul: în ficat alcoolul se descompune în apă, bioxid de carbon și energie. Ficatul poate descompune doar 15 ml alcool/oră. Dacă bei mai mult de atât, restul alcoolului va continua să circule în sânge. Alcoolul afectează, de asemenea, capacitatea ficatului de a descompune grăsimi. Această stare se numește ciroză a ficatului și este cauzată de abuzul de alcool. Cirroza blochează fluxul sangvin al celulelor ficatului, determinând reducerea oxigenului și chiar și moartea.

ALCOOLUL LA VOLAN

Pentru adolescenți, alcoolul la volan reprezintă o problemă importantă fiind cauza majoră a morții adolescenților între 18-19 ani.

Alcoolul reduce capacitatea de a judeca distanțele și vitezele, reduce capacitatea de concentrare, încetinește reflexele, mărește dorința de asumare a riscurilor. În majoritatea țărilor, a conduce în stare de ebrietate înseamnă a avea o concentrație egală sau mai mare de 0,1 concentrație a alcoolului în sânge. Conducerea automobilului sub influența alcoolului este periculoasă și te poate costa viața. Dacă bei, nu te urca la volan. De asemenea, refuză să mergi cu mașina când cel care conduce a consumat băuturi alcoolice.

Grupul țintă: elevii claselor a X a, elevii clasei a VII a

Activitatea nr.3

Titlul activității: ***Firul PRE-SCURTAT al vieții mele...***

Data/perioada de desfășurare: martie

Descriere: Activitatea se va desfășura de preferință într-o sală din spațiul școlii. Materialele vor fi realizate în format electronic și vor fi prezentate sub forma unor filmulețe de scurt metraj. Activitatea va fi îmbogățită cu informații de către un reprezentant al poliției. Implicarea elevilor va fi una majoră; în colaborare cu instituțiile/persoanele –partenere vor realiza întreg materialul pus la dispoziția publicului spre vizualizare.Vor fi mimate situații din viața reală. Sfârșitul activității îl va reprezenta strigătul „mut”, nereceptat de nimeni, al subconștientului unei persoane drogate.

Grupul țintă: elevii claselor IX-XII

Activitatea nr.4

Titlul activității: ***Spune NU drogurilor!***

Data/perioada de desfășurare: mai

Descriere: Informarea elevilor cu privire la urmările pe care le are consumul de droguri în rândul minorilor și nu numai. Prezentarea unor materiale pe această temă. Studiu de caz.

DE CE CONSUMĂ ADOLESCENȚII DROGURI ILEGALE

Motivele sunt aceleași ca la alcool și tutun: pentru a se relaxa, pentru a se simți mai bine, pentru a scăpa de depresie, pentru a scăpa de probleme, pentru a se integra într-un grup, pentru a se simți mai siguri de ei.

Studiile arată că adolescenții pot cădea foarte ușor victimă dependenței de droguri. Apare din partea celorlalți presiunea de a consuma droguri. După ce ai încercat o dată, îți place și devii dependent, nemaiavând posibilitatea de a alege. Drogurile dau o dependență foarte puternică și, de aceea, este vital să nu începi să consumi droguri pentru că după aceea va fi foarte greu să renunți. Nu există medicamente pentru a trata dependența de droguri. Drogurile provoacă dependență psihologică



și fiziologică. Persoana dependentă de droguri crede că drogul o va face să se simtă mai bine și să-și desfășoare normal activitatea.

SEMNE ALE DEPENDENȚEI

- renunțarea la hobby-uri și sporturi
- acordarea unei atenții scăzute activității școlare
- scăderea interesului pentru prieteni și în diferite activități
- evitarea unor evenimente sociale importante
- implicarea în bătăi
- furtul sau munca peste program pentru a cumpăra mai multe droguri
- înmulțirea stărilor de euforie

Dacă observi unul dintre aceste semne la tine sau la un prieten, aproape sigur este vorba de dependență. Găsește un consilier care să te ajute.

RECUPERAREA

Recuperarea este un proces invers celui de dependență. Necesită mult timp și multă hotărâre. Durata diferă în funcție de personalitatea fiecăruia și de modalitatea de abordare a problemei. Există câteva trăsături comune ale procesului de recuperare:

- mai întâi trebuie să recunoști că ai o problemă și trebuie să decizi să renunți. Poți face acest lucru supravegheat de un medic. Dependența nu poate fi “vindecată”, ea poate fi doar oprită din evoluție cu ajutorul tău
- experții recomandă abinența totală în timpul procesului de recuperare
- trebuie să elimini toxina din corpul tău. Acesta se numește dezintoxicare. Aceasta se poate realiza numai cu ajutor medical.
- majoritatea persoanelor ce parcurg procesul de recuperare reușesc să stea departe de droguri tot restul vieții

Adolescenții trebuie să-și asume responsabilitatea pentru viața lor. Chiar dacă apare o recădere, poți oricând decide să renunți. Cere ajutorul părinților, profesorilor, consilierilor școlari. Caută un consilier specializat în dependența de droguri. Intră într-un grup de suport Vei observa că mai există și alții care luptă să se elibereze din ghearele dependenței și mai presus de toate, nu renunța. Poți să reușești!

MARIJUANA

Acest drog este obținut din frunzele unei plante. Frunzele și florile de marijuana sunt mâncate sau băute pentru a produce efecte halucinogene. Marijuana va dizolva grăsimea și, de aceea se va depozita în țesuturile grase. Acesta este un lucru foarte dăunător întrucât concentrația cea mai mare de celule grase din corpul uman se află în creier, plămâni, ficat și organele reproducătoare. În toate aceste organe marijuana acționează ca o toxină distrugând celule vitale. Ingredientul activ din marijuana care provoacă majoritatea efectelor acestora este Delta-9-tetrahidrocanabinol. Marijuana este un drog halucinogen dar acționează și ca depresiv sau ca stimulent. Efectele sale sunt:

- tulburarea percepțiilor vizuale, tactile și auditive,
- timpul pare să treacă mai încet sau apare o percepție distorsionată a timpului,
- ai impresia că ideile tale sunt mai multe și mai interesante
- scăderea temperaturii corpului
- creșterea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale
- stimularea apetitului
- pierderea voinței și motivației
- scăderea energiei și apariția paranoiei



- crize de panică
- Pentru adolescenți apar și alte efecte negative:
- scăderea capacității școlare
 - scăderea concentrării
 - pierderea interesului pentru hobby-uri
 - paranoia și sentimente de teamă
 - dependență de marijuana
 - incapacitatea de a acționa fără marijuana

DROGURILE INHALANTE

Inhalantele sunt substanțe care produc vapori ce sunt inhalați și au efecte halucinogene. Conțin substanțe toxice extrem de periculoase. Adolescenții le folosesc pentru că sunt ușor de procurat. În doze mici apar efecte imediate precum: greața, strănutul, tusa, hemoragie nazală, oboseală, incapacitatea de coordonare a mișcării și pierderea poftei de mâncare. În doze mai mari apar pierderea cunoștinței și chiar leziuni cerebrale definitive. Inhalantele pot provoca asfixiere și moarte. Aceste droguri provoacă schimbări profunde ale percepțiilor, senzațiilor, ale gândirii și sentimentelor. Cauzează dezorientare, confuzie, anxietate și o mare instabilitate mentală. Halucinogenele sunt droguri psihoactive foarte puternice și pot provoca tulburări mentale până la 12 ore. Mai pot apărea efecte halucinogene chiar după câteva săptămâni sau luni după consumarea drogului.

COCAINA

Cocaina este o pudră albă obținută din tufele de cacao. Cocaina este un stimulent foarte puternic și acționează foarte rapid. Provoacă accelerarea ritmului cardiac, creșterea fluxului sanguin și respirator, insomnia și lipsa poftei de mâncare. Aceste efecte pot dura de la 20 minute la câteva ore. Cocaina poate afecta impulsurile electrice ale inimii și poate provoca moartea chiar cu o singură doză. Există o formă de cocaină ce se poate fuma, care creează, de asemenea, dependență. Efectele apar cam după 10 secunde. Efectele durează mai puțin de jumătate de oră, dar dependența este foarte mare. Oamenii ar face orice pentru cocaină, de la prostituție la crimă, furt, risipirea tuturor economiilor și vinderea tuturor proprietăților. Dacă nu consumă cocaină, apar efecte foarte puternice de abstenență. Cocaina poate provoca depresie îndelungată, paranoia, deficiență respiratorie, infarct, accident cerebral și moartea. Forma care se fumează poate duce la cancer pulmonar. Renunțarea la cocaină este un proces lent, de durată, necesitând un angajament ferm și un foarte bun program de recuperare. Există o soluție simplă și foarte veche de a evita toate acestea. Nu începe!

HEROINA

Heroina este obținută din morfină, este un drog ilegal ce acționează asupra sistemului nervos central, încetinind activitatea sistemului respirator și frecvența pulsului. Obișnuirea cu acest drog este foarte rapidă. Din moment ce o persoană devine dependentă, chiar și după o doză, renunțarea este grea, apărând simptome precum: transpirație, convulsii, greață, tremurături și panică puternică. Persoanele dependente afirmă că sunt neputincioși în fața forței acestui drog și că nu pot renunța decât cu ajutorul specializat în cadrul unui program organizat.

Dependența este o problemă majoră. Ea depinde de deciziile luate de oameni în legătură cu tutunul, alcoolul și drogurile. Majoritatea adolescenților ajung să folosească una sau mai multe dintre aceste substanțe într-o perioadă a vieții lor. Folosirea substanțelor chimice înaintea ajungerii unei maturități fizice complete duce la tulburări de creștere și dezvoltare. Nicotina, alcoolul și drogurile vor afecta și maturitatea mentală și emoțională. Dependența fiziologică presupune faptul că organismul s-a obișnuit cu drogurile și are nevoie de ele pentru a funcționa. Obișnuința apare atunci când corpul adolescentului se adaptează la efectele drogului. Pentru a obține această adaptare, sunt necesare doze din ce în ce mai mari. Abstenența este caracterizată de o serie de simptome care apar când adolescentul încearcă să renunțe la drog. Folosirea drogurilor este un comportament învățat



foarte periculos și la care se renunță foarte greu. Drogurile pot și chiar vor distruge cei mai buni ani ai vieții tale. Nu încerca!

Grupul țintă: elevii clasei a XI-a , elevii clasei a VIII a

Continuitatea /sustenabilitatea proiectului

Temele proiectului vor fi dezbătute și în viitor, cu siguranță, de către toate cadrele didactice în diferite proiecte de educație pentru sănătate, la orele de orientare și consiliere, prin organizarea de manifestări cu ocazia sărbătoririi unor zile (Antifumat, Antitutun, Antialcool). Parteneriatul cu instituțiile implicate va fi continuat și în anii următori. Elevul va fi mereu în centrul atenției dascălilor, iar cu ajutorul părinților și a întregii comunități se va ajunge la o combatere a alcoolului, tutunului și a drogurilor care să fie din ce în ce mai puțin prezente sau deloc în viața școlară.

Coordonator

Prof. Psih. Bobaru Cornelia