

**Centrul Județean de Asistență
Psihopedagogică**

Liceul cu Program Sportiv

18.12.2020, ora 10.50

<https://classroom.google.com/c/NzcwODQ4NzMzMjVa?cjc=22rapn7>

clasa a VI-a B

Profesor consilier, Stanciu Lucica

Profesor Vâlcea Odeta



**Comportamente sanogene vs
comportamente de risc**



Argument

Așa cum percepem mai bine realitatea cu ambii ochi, tot astfel e nevoie de o înțelegere „binoculară”, din perspectiva celor două genuri, a sănătății.

Considerăm că cea mai bună metodă de reducere a comportamentelor patogene, de risc, este cea de achiziție și promovare a comportamentelor sanogene.

Un stil de viață sănătos înseamnă mai mult decât un set de reguli pe care le urmăm pentru a evita anumite boli. Trăind sănătos, ne clădim o lume în care ne atingem potențialul maxim, atât pe partea fizică, cât și pe cea emoțională.

Starea de bine presupune :

- Acceptare de sine ;
- Relații pozitive cu ceilalți ;
- Autonomie ;
- Control asupra propriei vieți ;
- Sens și scop în viață ;
- Dezvoltare personală .

Obiectiv general

Formarea la copii a unor abilități de viață,
necesare luării unor decizii informate,
corecte și responsabile pentru păstrarea sănătății.

Grup țintă

Adolescenți cu vârste cuprinse între 11 și 13 ani,
aceasta fiind vârsta când elevii pot
începe să experimenteze fumatul și consumul de alcool ,un stil de
viață negativ(patogen) opus stilului de viață sănătos(sanogen)

Fumatul –un comportament nesănătos

Informează-te!

- Unele lucruri sunt plăcute când le mirosim.De exemplu,aerul proaspăt.Alte lucruri sunt rele,iar fumul de tutun se numără printre acestea.Cu toate acestea,există mulți oameni care fumează.În jurul tău ,cu siguranță sunt oameni care fumează.Dar ce sunt țigările?

Informații din cercetările științifice

- Nicotina este drogul care se găsește în țigări și creează dependență.
- Nicotina este absorbită în plămâni și ajunge rapid(în mai puțin de zece secunde)la creier,prin intermediul sângelui.Din această cauză fumătorul percepe foarte repede efectele nicotinei.

Nicotina afectează mai multe părți ale creierului și declanșează modificări în întregul organism: bătăi mai rapide ale inimii, creșterea tensiunii, răcirea mâinilor și picioarelor.

În afară de nicotină, țigările și fumul de țigară conțin 3700 de substanțe chimice nocive; 40 dintre ele cauzează apariția cancerului. Substanțele includ amoniac, arsenic, gudron, monoxid de carbon și gaz metan.

Efectele fumatului

- Nicotina nu duce la relaxare sau la reducerea stresului. De fapt, efectele pe care fumătorii le simt ca relaxare sau eliberare de stres reprezintă mai degrabă o reducere a simptomelor, precum nervozitatea și problemele de concentrare.
- Sentimentul de nervozitate este de fapt o consecință, de a nu fi fumat o țigară.
- **Sevrăjul la nicotină:** apare la cel mult 24 de ore de la întreruperea consumului: dispoziție depresivă, insomnie, iritabilitate, anxietate, dificultate în concentrare, neliniște, scăderea ritmului cardiac, apetit crescut.
-
-

Riscurile fumatului

Dependenta

- Nicotina este un drog care duce la dependență. Între 60% și 80% dintre fumători sunt dependenți.

Condiția fizică

- Monoxidul de carbon din fumul de țigară este un gaz foarte toxic care diminuează oxigenarea organismului.
- Aspectul fizic, mirosul și gustul

- Datorită circulației sanguine reduse, pielea se degenerează
 - Ridurile apar mai devreme
 - Hainele și părul miros urât, dinții și degetele se îngălbenesc
-
- Mirosul și gustul se schimbă

Mediul și... banii Fumul de țigară este unul dintre cele mai periculoase tipuri de poluare a aerului. În timpul procesului de producție a tutunului se folosește energia termică pentru uscarea frunzelor. Pentru generarea căldurii necesare în vederea uscării a unui kg de tutun este nevoie de o cantitate de 5 kg de lemne de foc.

Țigările sunt scumpe.. imaginează-ți ce se poate cumpăra cu banii cheltuiți într-un an pe o sută de pachete de țigări.

Ia atitudine!

- Când vrei să refuzi o propunere, nu trebuie să te simți ca și cum ar trebui să te aperi. Ai propria opinie!
- Nu ,nu vreau să fumez pentru că.....
- Există multe chimicale introduse în țigări despre care nimeni nu știe
- Vreau să am o respirație proaspătă
- Costă prea mult pentru ceea ce îmi oferă
- Cred că este o prostie
- Oamenii pot face cancer
- Nu vreau să devin dependent

Abilități de a face față problemelor

- Într-o zi te simți fericit și încrezător, pentru că totul pare să meargă perfect! Acestea sunt zilele ușoare. Dar într-o altă zi te vei simți trist sau nesigur. Este greu să vorbești despre asta cu alții. Nu poți schimba zilele între ele. Deci, trebuie să găsești o cale pentru a face față acelor zile, povestind altora sau prin alte strategii.
- **POVESTEA LUI MIRCEA**
- Mircea locuiește într-o casă veche pe o stradă lungă și aglomerată. Ii place să stea la fereastră și să privească trecătorii. Astăzi este marți și peste trei zile va avea loc în viața lui Mircea o schimbare majoră, fapt ce îl îngrijorează foarte mult. El ți-a scris povestea pe un site pentru a cere sfaturi în speranța că cineva are niște idei bune și-l poate îndruma.

Modalități eficiente pentru a face față problemelor:

- Vorbește despre problema ta și cere ajutor

- Ascultă de sfaturile primite de la persoanele în care ai încredere
- Odihnește-te, fă exerciții și mănâncă sănătos ca să poți gândi limpede
- Incearcă să afli motivul acestei supărări
- Scrie pe o foaie de hârtie situația
- Incearcă să afli ce îți dorești să îmbunătățești
- Bucură-te
- Fii pozitiv
- Fii activ

Am o mare dilemă!

- Salut, Vă scriu pentru a primi ajutor.
- Am toată casa plină cu cutii, chiar și draperiile au fost date jos de la geamuri, este imposibil de evitat ceea ce urmează să se întâmple. În câteva zile mă mut într-o casă nouă și într-un alt oraș, împreună cu mama, tata și sora mea. Orașul în care ne vom muta este la 50 km distanță. Am fost să vedem casa cea nouă, școala și noul parc. Totul pare să fie bine. Dar sunt îngrijorat că nu voi fi la fel de fericit cum sunt aici. Ce pot face pentru a trece peste acest lucru?