

LECȚIA 3:

EVITAREA SUBSTANȚELOR PERICULOASE - PROTEJEAZĂ-ȚI VIITORUL

Titlu: „Un DA greșit poate schimba totul”

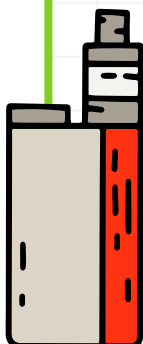
INTRODUCERE:

„Cineva ți-a spus vreodată: ‘Hai, e doar o țigară!’ sau ‘Toată lumea bea, de ce nu și tu?’ Substanțele periculoase par cool la început, dar te țin captiv. A spune NU înseamnă să te alegi pe tine.”

CE TREBUIE SĂ ȘTII:

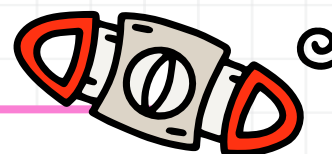
1.Țigările și vapingul:

O țigară poate reduce 11 minute din viața ta. Vapingul nu e o variantă mai sigură – îți afectează plămânii și inima, transpor



2.Patch-urile de nicotina:

Pot crea dependența conțin o cantitate de nicotină mai mare ceea ce crește riscul apariției de intoxicație cu nicotină ceea ce poate avea efecte devastatoare asupra organismului.



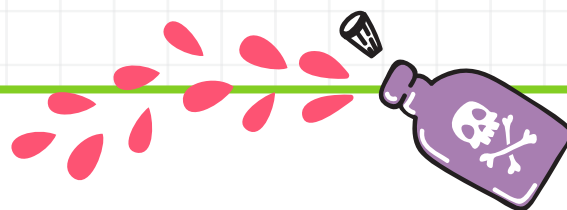
3.Excesul de cafeina:

Consumul în exces de cafeină duce la insomnie, anxietate și poate crea probleme cardiovasculare. Băuturile energizante conțin substanțe care sunt deosebit de toxice asupra organismului, putând să afecteze buna funcționare a ficatului.



CATEGORIE: 11-15 ANI

4.Alcoolul:



Iți afectează judecata și creierul, mai ales la vârsta adolescenței, în momentul în care consumăm alcool neuronii mor fiind singurele celule din organism care nu se refac, sănătatea ficatului și tubului digestiv este grav afectată, și nu în ultimul rând poate duce la decizii regretabile în momente importante



5.Medicamentele si substantele farmaceutice:

Nu te automedica și nu folosești medicația prietenului, rudelor ceea ce lor le face bine poate nu este potrivit pentru tine, cere ajutorul specialistului pentru orice problemă ai

6.Drogurile:

Pot afecta grav sănătatea fizică și psihică ducând rapid la dependență, probleme legale și deteriorarea relațiilor personale.



Exemplu concret:

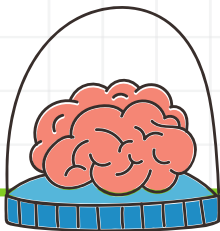
„Într-un studiu, 30% dintre adolescenți care au băut alcool și-au pus viața în pericol prin decizii greșite.”

CATEGORIE: 11-15 ANI

ÎNTREBĂRI PENTRU ADOLESCENȚI:

1. „Cum ai putea refuza o țigară sau un pahar de alcool fără să te simți presat?”

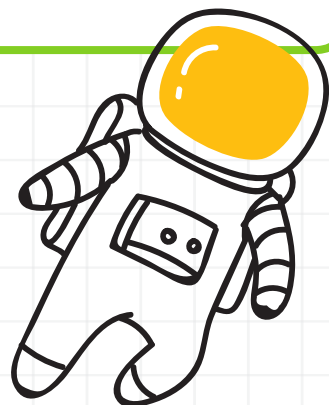
2. „De ce e mai important să te protejezi decât să fii ‘cool’ pentru alții?”



CUM APLICI?

1. Scuze creative pentru a refuza: Nu fumez, mi-e frică să nu arăt ca o prăjitură arsă la 30 de ani. „Mulțumesc, dar prefer să fiu lucid când iau decizii.”

2. Alege-ți cercul de prieteni: Fii înconjurat de oameni care te respectă pentru cine ești



CATEGORIE: 11-15 ANI