

LECTȚIA: CUM SĂ EVIȚI OBICEIURILE ȘI
SUBSTANȚELE CARE ÎȚI PUN PIEDICI

EȘTI PE DRUMUL TĂU: CUM SĂ SĂRI PESTE OBSTACOLELE CARE TE ÎNCETINESC?

INTRODUCERE: VIAȚA CA O CURSĂ CU OBSTACOLE

Imaginează-ți că viața ta e o cursă plină de provocări. Unele obstacole sunt acolo pentru a te face mai puternic – cum ar fi un test dificil sau să înveți ceva nou. Dar alte obstacole – cum sunt fumatul, băuturile energizante, social media în exces sau tentațiile riscante – sunt capcane care îți trag energia, concentrarea și sănătatea. Poate par inofensive, dar fiecare te încetinește și îți face drumul mai greu. Azi vei învăța cum să eviți aceste capcane și să rămâi în fruntea cursei tale.

1. CE SUNT „OBSTACOLELE RISCANTE” ȘI DE CE TREBUIE SĂ LE EVIȚI?

Substanțele riscante:

1. Fumatul și vapatul:

- Nu sunt doar „cool” sau „relaxante” – sunt ca un obstacol ascuns pe pistă. Îți reduc oxigenul din corp, îți afectează sănătatea inimii și îți creează dependență.

Exemple și cifre:

- Fumat: Fiecare țigară scurtează viața cu aproximativ 11 minute. Dacă fumezi un pachet pe zi timp de un an, pierzi aproape 2 luni din viață.
- Vaparea: Vaparea conține nicotină, care creează dependență în mai puțin de o lună pentru un adolescent care folosește zilnic dispozitive.

Gând de reținut:

„Dacă începi, devine din ce în ce mai greu să te oprești. Nicotina e ca un prieten fals: te atrage, dar te lasă mai rău decât te-a găsit.”

1. CE SUNT „OBSTACOLELE RISCANTE” ȘI DE CE TREBUIE SĂ LE EVIȚI?

1. Alcoolic:

- Este o capcană periculoasă pentru creierul tău în dezvoltare. Consumul de alcool afectează memoria, capacitatea de concentrare și deciziile. De fiecare dată când bei, creierul tău lucrează mai greu pentru a-și reveni.

Exemple și cifre:

- Creierul unui adolescent nu este complet dezvoltat până la 25 de ani. Alcoolul poate afecta zonele responsabile de luarea deciziilor și controlul impulsurilor.
- După o noapte de băut, procesarea informației și memoria scad cu până la 40%.

Efecte reale:

- Consumul de alcool frecvent duce la schimbări structurale în creier, reducând volumul materiei cenușii.

Gând de reținut:

„Alcoolul nu doar că te face să te simți pierdut pe moment, dar îți ia din claritatea mentală pe termen lung. Creierul tău merită o șansă să fie puternic și pregătit pentru orice.”

2. Substanțele interzise

- Sunt capcane care îți pot distruge sănătatea, relațiile și viitorul. Creează dependență rapid și îți afectează creierul, memoria și capacitatea de a lua decizii bune. Consumul lor este asociat cu un risc crescut de boli grave, probleme psihice și abandon școlar. De exemplu, o singură doză poate provoca daune ireversibile sau chiar moarte. Alegerea de a sta departe de aceste substanțe îți păstrează controlul asupra vieții și îți oferă șansa de a construi un viitor solid, fără regrete.

2. COMPORTAMENTELE RISCANTE:

1. Jocurile video și social media în exces:

- Sunt ca niște piste false care nu duc nicăieri. Ele par interesante la început, dar pierzi timp prețios și îți afectează sănătatea mentală.

Exemple și cifre:

- Fiecare oră petrecută pe telefon noaptea **îți reduce calitatea somnului cu 15%**. Dacă petreci 3 ore pe social media, pierzi aproape jumătate din energia necesară pentru a învăța eficient a doua zi.
- Adolescenții care stau pe rețelele sociale mai mult de 4 ore pe zi au un risc dublu de anxietate sau depresie.

2. Băuturile energizante:

- Par o soluție rapidă, dar sunt ca o explozie care îți consumă tot combustibilul.

Exemple și cifre:

- O băutură energizantă conține cofeină **cât 4 cafele și zahăr cât 3 prăjituri mari**. După câteva ore, te simți mai obosit decât înainte.
- Consumul regulat crește riscul de boli de inimă și probleme de somn.

3. CUM SĂ TE FEREȘTI DE ACESTE OBSTACOLE?

Sfaturi practice:

1. Gândește-te înainte să începi:

- Fiecare decizie are consecințe. Întreabă-te: „Chiar merită să încerc ceva care îmi poate afecta sănătatea pentru totdeauna?”

2. Spune NU cu încredere:

- Dacă cineva te presează să încerci ceva riscant, răspunde simplu: „Nu am nevoie de asta ca să mă simt bine.” Prietenii adevărați vor respecta decizia ta.

3. Construiește obiceiuri bune:

o Înlocuiește tentațiile cu alternative sănătoase. De exemplu:

- În loc de o băutură energizantă, încearcă o plimbare de 5 minute care îți crește energia natural.
- În loc de scrolling, ascultă muzică sau citește ceva care te inspiră.

4. CHALLENGE: „EVADEAZĂ DIN OBSTACOLE”

Tema:

„Pentru o săptămână, elimină complet un obicei riscant sau evită să încerci ceva nou care ar putea deveni dăunător. Scopul? Să descoperi cât de bine te simți și câte lucruri poți realiza fără aceste capcane!”

Cum funcționează?

1. Alege un obstacol de care să te ferești:

- Poate fi vapatul, statul pe telefon înainte de culcare sau consumul de băuturi energizante.

2. Înlocuiește-l cu ceva care îți aduce valoare:

- În loc de scrolling, încearcă să faci o listă de lucruri pentru care ești recunoscător.
- În loc de băuturi energizante, bea apă rece cu o felie de lămâie.

3. Observă schimbările:

- Cum te simți dimineața? Ai mai multă energie? Ți e mai ușor să te concentrezi?

4. Întrebări pentru reflecție:

1. „Ce risc te-a atras cel mai mult? Ce ai simțit când l-ai evitat?”
2. „Cum te-ai simțit după o zi fără acel obicei?”
3. „Ce ai descoperit despre tine și ce vrei să păstrezi pe termen lung?”

CONCLUZIE: TU EȘTI ÎN CONTROLUL CURSEI TALE

„Obstacolele riscante nu fac decât să te încetinească și să îți pună piedici pe drumul spre succes. Deciziile tale de azi îți construiesc viitorul de mâine. Rămâi în control, evită capcanele și concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat. Cursa ta este despre tine – și merită să fie una fără regrete!”