



Detectivii Sănătății

LECȚIA 4

DEPENDENȚELE
„FACTORII CARE NE
POT SABOTA
PERFORMANȚA”

Lecție revizuită de: **Dr. Alexandra Marin** - medic primar
medicină de familie competentă în medicină școlară
Autor proiect: **Oana Voicu**

CATEGORIE: 6 – 10 ANI

OBIECTIV

LECȚIA 4



În acest episod, **Detectivii Sănătății** descoperă ce sunt dependențele, cum ne pot afecta și cum să le evităm. Vom afla ce capcane există în „jocul sănătății” și cum să ne protejăm energia și „viețile” în călătoria noastră pentru o viață sănătoasă și fericită.



ÎNTREBĂRI DE GHIDARE

1. Ați observat vreodată că, după prea multe ore pe telefon, vă simțiți mai obosiți?
2. Ce „capcane” nesănătoase întâlniți în viața de zi cu zi? Pot fi dulciuri, jocuri video, timpul excesiv petrecut online sau obiceiuri care ne fură energia?
3. Vă amintiți cum v-ați simțit după ce ați mâncat multe dulciuri sau ați stat ore întregi în fața ecranului? Cum v-a afectat energia?

Aceste întrebări îi ajută pe Detectivii Sănătății să își dea seama ce „capcane” există în jurul lor și cum le pot afecta bunăstarea și energia.

„DEPENDENȚELE” ÎN JOCUL SĂNĂTĂȚII O PARABOLĂ INTERACTIVĂ

Imaginați-vă că sunteți eroul sau eroina unui joc video captivant. Trebuie să înaintați prin mai multe niveluri, dar întâlniți „obstacole” care vă pot încetini, lua energie sau chiar face să pierdeți o „viață”. Aceste obstacole sunt „capcanele dependențelor.”

Cu cât treceți mai multe nivele, cu atât întâlniți mai multe provocări, dar și mai multe oportunități de a aduna „iteme sănătoase” care vă dau energie!

La fel ca în joc, trebuie să evitați capcanele și să luați decizii bune pentru a merge mai departe. Dacă faceți alegeri sănătoase și vă reîncărcați cu „iteme” de bunăstare, aveți mai multă energie și vă bucurați de aventură.

CE SUNT

DEPENDENȚELE?

O VIZIUNE PENTRU DETECTIVII SĂNĂTĂȚII

Dependențele sunt obiceiuri nesănătoase care devin repetitive și greu de oprit, la fel ca niște capcane ascunse în joc. Acestea ne „fură” punctele de energie și ne fac călătoria mai dificilă.

Cele mai comune „capcane” pentru Detectivii Sănătății sunt:

1. Tutunul și alcoolul: Deși sunt interzise copiilor, acestea sunt printre cele mai periculoase dependențe, afectând sănătatea fizică și mentală și scăzând „bara de energie.”

2. Timpul excesiv pe ecrane: Prea multe ore petrecute pe telefon sau în fața calculatorului reduc timpul de somn și joaca afară, ducând la oboseală, probleme de vedere și stres.

3. Mâncarea nesănătoasă: Dulciurile și gustările bogate în zahăr sunt ca niște „premii false” – ne oferă energie pentru scurt timp, dar după aceea ne lasă și mai obosiți.

4. Dependențele de adrenalină: Provocările extreme pot părea palpitante, dar ne pot pune în pericol sănătatea și viața.



JURNALUL DETECTIVULUI ALEX „EROUL CĂLĂTORIEI SĂNĂTĂȚII”

Alex este un **Detectiv al Sănătății** plin de energie, care își imaginează că viața e ca un joc video. El vrea să ajungă la cel mai înalt nivel, cu cea mai mare energie și toate „viețile” intacte.

Întâlnirea cu obstacolele: Pe parcursul călătoriei sale, Alex descoperă „capcanele dependențelor”: dulciurile, timpul îndelungat pe telefon și provocările riscante apar la tot pasul. Fiecare capcană îi ia câte un „punct de energie.”

Decizia lui Alex: Într-o zi, Alex își dă seama că dependențele îl obosesc. Decide să își limiteze timpul pe telefon, să aleagă gustări sănătoase și să refuze „provocările riscante”. Acum, el știe că fiecare alegere îl ajută sau îl încetineștepe drumul său.

Concluzie: Alex devine un „erou al sănătății,” protejându-și energia și viața de capcanele dependențelor. Știe că fiecare „item sănătos” îi aduce mai multă energie și bucurie în călătorie!

CUM

NE AFECTEAZĂ DEPENDENȚELE?

Dependențele au efecte reale asupra „jocului sănătății” noastre. Iată cum acestea ne afectează și ce putem face:

1. Corpul nostru: Dependențele reduc energia corpului și cresc riscul de boli. Consumăm alimente nesănătoase sau nu ne mișcăm suficient – toate acestea afectează sănătatea corpului nostru și capacitatea de a rezista în fața obstacolelor.

2. Mintea noastră: Dependențele slăbesc „scutul voinței,” ne afectează concentrarea și ne dau stări de stres sau anxietate. De fiecare dată când alegem ceva nesănătos, este mai greu să revenim pe drumul corect.

3. Relațiile noastre: Unele dependențe ne pot face să pierdem „puncte” valoroase la relațiile cu prietenii și familia, ducând la izolare sau pierderea bucuriei de a fi împreună.

ACTIVITATE

„DETECTĂM OBSTACOLELE PERICULOASE”

Scop: Detectivii Sănătății identifică și desenează dependențele care le pot „fura” punctele de sănătate și îi împiedică să avanseze.

1.Desenarea capcanelor: Fiecare detectiv alege o dependență pe care o consideră periculoasă și o ilustrează ca un obstacol dintr-un joc video.

Exemplu: Un telefon mare care blochează calea, reprezentând timpul excesiv petrecut online. Un bol de dulciuri care îi atrage pe eroi spre o capcană. O monedă de joc care consumă energie (simbol pentru jocurile de noroc).

2. Discuție deschisă: Detectivii își prezintă desenele și împărtășesc ideile despre cum dependențele le pot „lua punctele de sănătate.” De asemenea, vorbim despre „itemele sănătoase” și strategiile prin care să evităm aceste capcane.

ALTERNATIVE SĂNĂTOASE PENTRU DETECTIVII SĂNĂTĂȚII



Pentru a evita capcanele, Detectivii Sănătății pot alege activități care îi reîncarcă:

Activități recreative: În loc să petrecem ore în jocuri video, putem alege activități care ne dau energie: sport, desen, lectură.

Pauze de „reîncărcare”: Limitarea timpului pe telefon și alegerea gustărilor sănătoase sunt „pauze de reîncărcare” care ne ajută să avem mai multă energie.

Tehnici de relaxare: Dacă simțim stres sau oboseală, putem folosi „scuturi de protecție” cum ar fi respirația profundă, muzica relaxantă sau timpul petrecut cu prietenii.

RECAPITULARE

Ce sunt dependențele?

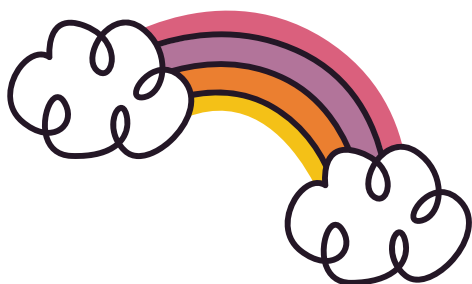
★ **Obiceiuri care ne „fură” energia și ne pot face să pierdem puncte de sănătate.**

Cum ne afectează corpul și mintea?

★ **Reduc energia corpului, ne slăbesc voința și ne izolează de prieteni & familie.**

Care sunt câteva alternative sănătoase?

★ **Sport, lectură, desen și limitarea timpului pe telefon.**



TEST RECAPITULATIV

- ★ 1. Ce sunt dependențele și de ce sunt periculoase?
- ★ 2. Cum ne afectează dependențele sănătatea corpului?
- ★ 3. Ce alternative sănătoase putem alege pentru a evita capcanele dependențelor?
- ★ 4. Cum ne putem proteja energia în fața dependențelor?



JURNALUL DETECTIVULUI:

Pe parcursul unei săptămâni, detectivii trebuie să monitorizeze și să noteze:

- ★ **Cât timp petrec pe telefon sau la televizor.**
- ★ **De câte ori consumă dulciuri sau băuturi acidulate.**

Ce alternative sănătoase au ales în locul acestor capcane. La finalul săptămânii, fiecare detectiv își poate reflecta asupra alegerilor și poate nota cum s-a simțit fizic și mental în zilele în care a evitat dependențele și a ales activități sănătoase.