

Proiect de activitate

Profesor: Elena Bărbieru

Data:

Unitatea școlară: C.J.R.A.E/Colegiul Național Iași

Clasa: gimnaziu/liceu

Durata: 50'

Tema: Stil de viață sănătos

Titlul activității: Tutunul – factor nociv asupra stării de sănătate

Tipul activității: consiliere colectivă

Competențe generale: exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Competențe specifice: conștientizarea, de către elevi, a importanței formării unor atitudini și comportamente responsabile privind starea de sănătate, prin implicarea în activități de prevenire și combatere a factorului de risc pentru sănătate – fumatul.

Obiective operaționale:

1. să definească termenii – stil de viață sănătos și comportament responsabil
2. să identifice efectele fumatului
3. să își lărgescă orizontul de informații legate de țigări și fumat;
4. să ia decizii responsabile cu privire la sănătatea lor

Strategii:

- **metode și procedee:** exercițiu de energizare, explicația, conversația, brainstorming, problematizarea, jocul de rol
- **mijloace:** coli de flipchart, coli A4, pixuri, flipchart

Bibliografie:

- Băban, A., 2001, *Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj- Napoca;
- Lorant, E., 2001, *Manual de educație pentru sanatate*, Fundatiile Soros, Programul de educatie pentru sanatate, ed. Design&Print Idea Cluj
- *** *Ghidul consilierului școlar*, material realizat de Fundația Tineri pentru Tineri, în cadrul proiectului Evrica;

Mod de realizare a activității:

1. Moment introductiv – 4 minute

- consilierul salută grupul-clasă;
- se stabilesc regulile de grup care urmează să fie respectate pe parcursul activității.

2. Exercițiul de energizare „Insula imaginației” - 10 minute

Li se explică elevilor că vor juca jocul *Insula imaginației*, iar în acest joc visul fiecăruia poate deveni realitate. Fiecare va alege o valoare, exemplu Bogăție, Faimă, Iubire, Prietenie, Familie, etc. Aceste cuvinte sunt scrise pe tablă sub formă de coloane. Fiecare elev este întrebat rapid „Care este visul tău?”. Câțiva elevi sunt rugați să și motiveze alegerea făcută. Elevii sunt întrebați de ce nu au ales mai des sănătatea. Se concluzionează faptul că deciziile pe care le iau acum în privința sănătății vor avea atât consecințe pe termen scurt, cât și pe termen lung, care ar putea să le afecteze enorm visele și scopurile în viață; toți putem hotărî, într-o oarecare măsură dacă să fim bolnavi sau sănătoși, într-o oarecare măsură și avem un control asupra nivelului de boală și de „formă” bună a organismului. Putem alege să trăim într-un anumit fel și nivelul nostru de „formă” să fie foarte scăzut sau într-un alt fel făcând să crească nivelul de „formă”. Dacă cineva mănâncă alimente nepotrivite, nu face exerciții fizice, fumează, se odihnește puțin „forma” sa nu va fi atât de bună. Astfel de decizii au legătură cu cât de mult trăim, cât de bine putem face lucrurile pe care ni le-am propus, dacă altora le place să fie în jurul nostru, dacă trebuie să mergem la spital.

3. Anunțarea temei și a obiectivelor - 1 minute

Elevii sunt anunțați despre titlul și obiectivele activității: **Tutunul – factor nociv asupra stării de sănătate**; vom încerca să identificăm riscurile legate de fumat, vom face un experiment interesant, vom înțelege modul cum ne afectează deciziile pe care le luăm sănătatea și viața.

5. Mașina de fumat – 10 minute

Li se prezintă elevilor mașina de fumat, confecționată dintr-o seringă în care de pune o țigară și se aprinde. Ușor, în timp se trage aer în seringă. În seringă se pune vată, care inițial a fost prezentată elevilor (este albă și fără miros). După ce „s-a fumat” țigara, se scoate vata și este dată împreună cu seringă, elevilor pentru a vedea ce s-a întâmplat.

Discuții:

- Cum arată tamponul de vată după testul de fumat? (s-a îngălbenit, miroase a fum de țigară)

- Cum arată seringa? (are pereții aburiți)

-Ce efecte credeți că are fumatul asupra plămânilor? Dar asupra organismului?

6. Bingo / test de cunoștințe despre țigări – 20 minute

Elevii se împart în 5 grupuri, iar fiecare membru va extrage un bilet. Consilierul va alege un număr de pe tabla de bingo, iar elevul care are numărul respectiv va striga Bingo, va veni la tablă și va decide dacă afirmația este corectă sau nu. Dacă răspunde corect echipa lui primește un punct. Fiecare afirmație este dezbătută cu elevii.

7. Termometrul schimbării – 1 minut

Pentru evaluare și realizarea feed-back-ului elevii sunt rugați să răspundă pe un postit la întrebarea "Ce voi face diferit începând de azi?", care va lipi pe o coala de flipchart unde am desenat un termometru. Se citesc răspunsurile și sunt felicitați elevii.

Afirmații

1. Fumatul produce un gust și un miros plăcut, contribuind la înlăturarea ridurilor faciale; mai mult, are efecte pozitive asupra auzului.

2. Fumătorii sunt de trei ori mai supuși riscului de a face infarct decât nefumători.

3. Fumătorii nu fac infecții respiratorii

4. Cancerul gurii, buzelor, laringelui apar mult mai des la fumători.

5. Fumatul este una din cauzele principale ale afecțiunilor cardiace

6. Tinerii fumează înainte de a împlini 16 ani, principalul motiv fiind integrarea într-un anumit grup

7. Exercițiul fizic elimină efectele negetive ale fumatului.

8. Nicotina și gudronul nu sunt substanțe cancerigene

9. Gudronul din țigări îngălbenește dinții și buzele

10. Fumatul crește tensiunea arterială, prin spasmul micilor vase sanguine și modificarea ritmului cardiac.

11. Fumatul te relaxează

12. Unele adolescente fumează pentru a preveni îngrășarea

13. Majoritatea tinerilor pot să se lase ușor de fumat

14. Câte substanțe cancerigene există într-o țigară?
a. 1 b. 10 c. 40

15. Fumatul duce la dependența de nicotină

16. Adolescenții nu pot deveni dependenți de nicotină

17. Nicotina este un drog

18. Un om care fumează un pachet de țigări pe zi va avea o cantitate de gudron

depozitat în plămâni:

- a. 1 litru b. 100 g c. 0 g
-

19. Femeile fumătoare au un risc crescut pentru pierderea sarcinii, naștere prematură, făt subdezvoltat.

20. Persoanele care stau în locuri unde se fumează au la fel de multe riscuri pentru sănătate ca și persoanele fumătoare

21. Fumatul previne consumul de alcool și droguri

22. Fumatul te face mai atractiv

23. Fumatul te face independent și mai matur

24. Tutunul nu este un drog, nu îți face nici un rău

25. Fumătorii sunt supuși riscului de deces cu 70% mai mult decât nefumătorii

26. Câte minute din viață pierzi după fiecare țigară:

- b. cca. 2 minute b. Nu influențează durata de viață c. 11 minute
-

27. Arderea tutunului creează două tipuri de fum: unul secundar care se duce în aer și altul principal care este inhalat de fumător.

28. Fumătorii se îmbolnăvesc de 3,5 ori mai des decât nefumătorii și lipsesc din această cauză de la serviciu sau de la școală

29. 19% din totalul incendiilor fatale sunt cauzate de fumat

30. Ritmul inimii la fumători este în medie cu 10-20 de bătăi pe minut mai rapid decât la nefumători, ceea ce înseamnă că în cursul unui an, inima unui fumător bate de 5 sau 10 milioane de ori mai mult decât inima unui nefumător

31. Fumatul forțează inima să bată mai repede.

32. Dacă începi să fumezi mai devreme, nu te expui așa tare riscurilor, ca atunci când începi mai târziu.
