

Citiți lecția din manual: *Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate

1. Despre adolescență

- vârsta adolescenței aduce schimbări fizice și psihice majore, fiind momentul în care începem să ne punem întrebări despre cine suntem, ce vrem de la viață, cum vrem să ne-o trăim, ce fel de relații vrem să avem, ce dorim să devenim și cum se derulează viața noastră;
- adolescența ne face să ne simțim că suntem cei mai importanți, iar tot ceea ce experimentăm sau facem pare firesc, acum fiind momentul să ne bucurăm de viață din plin.
- pentru a gestiona eficient schimbările specifice adolescenței este nevoie să înțelegem următoarele:
 - a. Schimbarea prin care trecem este firească;
 - b. Direcționarea, în mod constructiv și sănătos, a caracteristicilor adolescenței și conștientizarea consecințelor sunt esențiale.

2. Comportamente de risc pentru sănătate

- sănătatea noastră se reflectă într-o bună funcționare a organismului la nivel fizic, mintal și emoțional;
- până în jurul vârstei de 20 de ani corpul uman continuă să crească și să se dezvolte, iar pentru a fi asigura echilibrul sunt necesare comportamente de protecție a sănătății;
- prevenirea comportamentelor de risc este o parte importantă a unui stil de viață sănătos și echilibrat.
- cele mai des întâlnite comportamente de risc pentru sănătate sunt următoarele:

I. Alimentație nesănătoasă: constă în dezechilibre legate de cantitatea de hrană consumată și pot fi determinate de dorința de a corespunde unor standarde sociale, dar și de incapacitatea persoanei de a gestiona pierderile trăite.

II. Folosirea excesivă a dispozitivelor conectate la Internet (ceasuri, telefoane, tablete și computere): afectează capacitatea de concentrare, atenția și voința. Persoanele dependente riscă să devină mai retrase, să renunțe la activități sociale, să își piardă interesul față de activitățile școlare, să devină irascibile, agresive și să aibă tulburări de somn.

III. Fumatul: tutunul acționează ca un drog, produce dependență, reduce speranța de viață a fumătorilor (consumatorii sunt predispuși la cancer pulmonar), consumă din bugetul familiei, provoacă incendii și sporește poluarea mediului.

IV. Consumul de alcool: acționează ca un drog, produce dependență, încetinește funcția sistemului nervos central, blocând transmiterea mesajelor către creier. Astfel, consumul de alcool are ca efect modificarea percepțiilor, a emoțiilor, a mișcărilor, a vorbirii, a văzului și a auzului. Consumatorii devin confuși și dezorientați, chiar agresivi, le sunt afectate relațiile cu familia și cu prietenii, li se deteriorează capacitatea de a se concentra, de a studia și le scade imunitatea, organismul devenind mai sensibil la boli.

V. Folosirea de substanțe interzise (droguri): substanțe naturale sau sintetice, a căror utilizare creează dependență fizică, tulburări grave ale activității mentale, ale percepției și ale comportamentului. Consumatorii sunt predispuși la scăderea stimei de sine, creșterea agresivității, depresie, creșterea riscului de suicid, comportamente sexuale de risc, abandon școlar, violență și delincvență.

VI. Viața sexuală precoce: tentația de a explora sexualitatea își are rădăcinile în nevoile specifice vârstei adolescenței (nevoia de afecțiune și de acceptare, de împlinire, de siguranță emoțională și de curiozitate). Însă asumarea unei libertăți sexuale precoce și iresponsabile poate conduce la conflicte familiale, boli venerice, HIV/SIDA, sarcini nedorite și trafic de ființe umane.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=ISMLIAXENFc>

<https://www.youtube.com/watch?v=wniF9d8J5-0>

Fișă de lucru: *Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate*

Scrieți o scrisoare (minim o pagină A4) către un prieten despre care știți că este implicat într-un comportament de risc (exemple: dependență de dispozitive conectate la Internet, fumat, consum de droguri). Convinge-l să renunțe la acesta, referindu-vă la beneficiile pe care i le-ar aduce schimbarea comportamentului, persoanele care i-ar putea fi alături și pașii pe care i-ar avea de făcut pentru a obține schimbarea.



BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Bălcău, Ștefania, Gheorghe, Mariana Carmen, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2025.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Art Klett, București, 2025.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Booklet, București, 2025.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura CD Press, București, 2025.
5. Pânișoară, Ion-Ovidiu (coordonator), Iliescu, Dragoș, Cristea, Sorin, Pescaru, Adina Florentina, Ghiță, Cristina Marina, Cezar, Ion Bogdan, Bianu, Gina Costișanu, Peleașă, Steluța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Books, București, 2025.
6. Neagu, Nicoleta Mihaela, Balan, Gabriela, Scorțanu, Alexandrina, Aprodu, Diana Ecaterina, Stamatachi, Elena Anca, Bratu, Rodica, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Logistic, București, 2025.
7. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2025.
8. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Litera, București, 2025.
9. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Paralela 45, București, 2025.

