

PROIECT DE PREVENIRE A FUMATULUI

Consilier școlar, prof. psiholog Adina - Emilia Mesaros

- 1) **OBIECTIV GENERAL:** prevenirea fumatului
- 2) **OBIECTIVE SPECIFICE:**
 - a) elevii vor fi informați cu privire la efectele fumatului;
 - b) elevii vor înțelege presiunile anturajului și vor dezvolta capacitatea de a le rezista;
 - c) elevii vor învăța să construiască motive concrete de a spune „nu” fumatului;
 - d) elevii vor conștientiza faptul că fiecare persoană este responsabilă pentru propria sănătate.

3) **INFORMAȚII SPECIFICE:**

Nicotina care este prezentă în țigări este un stimulant ușor. Ea are asupra fumătorilor o serie de efecte fiziologice (creșterea ritmului cardiac) și psihologice (îmbunătățirea concentrării, a memoriei de scurtă durată etc.). Totuși, utilizarea regulată a nicotinei conduce la adicție și stoparea fumatului este dificilă. Ricul crescut de îmbolnăvire asociat cu fumatul explică atenția tot mai mare care se acordă controlării acestui comportament. Psihologii sunt tot mai preocupați de elaborarea unor programe de prevenție și intervenție în cazul comportamentului de fumat. El devine însă, o problemă de sănătate publică, controlul său fiind abordat nu numai psihologic ci și dintr-o perspectivă socială și una de politică publică.

Cercetătorii din domeniul științelor sociale au dezvoltat un număr de principii utile în dezvoltarea unor programe de prevenție a fumatului (Gray&Daube,1980):

1. Comportamentul de fumat ar trebui plasat în contextul total al sănătății, sexului, școlii, figurilor autoritare și creșterii personale.
2. Nefumătorii trebuie percepuți ca acceptabili de către colegi.
4. Figurile semnificative și populare ale lumii care nu fumează pot avea o contribuție specială în campaniile împotriva fumatului.
5. Alternative dezirabile fumatului - cum ar fi sportul, nutriția sau prietenii - tind să fie parte a unui program realizat pentru a încuraja oprirea sau prevenirea fumatului.
6. Un program pentru oprirea fumatului trebuie să țină cont de audiența căreia se adresează. Astfel, în cazul adolescenților, de exemplu, factori cum ar fi popularitatea și atractivitatea trebuie să fie accentuați mai degrabă decât pericolul cancerului de plămâni.

Educarea elevilor cu privire la pericolele fumatului constituie o componentă importantă a educației pentru sănătate. Prevenirea este chiar

cheia acestei componente. A-i învăța pe elevi cum să reziste la presiunea anturajului, să ia decizia de a nu fuma și să înțeleagă consecințele fumatului constituie probleme care trebuie abordate într-un program de prevenție a fumatului. Numai adevărul despre fumat nu va crește numărul nefumătorilor. Unele studii relevă faptul că deși elevii își dau seama de pericolele fumatului, ei totuși continuă să fumeze.

- 4) GRUPUL ȚINTĂ: elevi de clasa a VIII-a
- 5) IDENTIFICAREA GRUPULUI ȚINTĂ: programul de prevenție se adresează elevilor de clasa a VIII-a cu risc crescut pentru dezvoltarea comportamentului de a fuma, identificați prin intermediul școlii, în special elevi proveniți din medii unde nivelul de cultură și de informare este scăzut.
- 6) STRATEGII UTILIZATE:
Școală —→ Program de prevenție
- 7) DURATA PROGRAMULUI:
 - durata programului este de 5 săptămâni, constând în cinci ședințe, câte una în fiecare săptămână;
 - durata unei ședințe este de 50 minute;
 - programul se va desfășura în școală în cadrul orelor de dirigenție;
 - prima ședință are caracter introductiv și evaluativ.
- 8) EVALUAREA presupune:
 - evaluarea informațiilor pe care le dețin elevii despre fumat;
 - evaluarea riscului elevilor de a se apuca de fumat;
 - depistarea printre elevi a eventualilor fumători;
 - încurajarea elevilor să vorbească sincer asigurându-i de confidențialitate și înțelegere;
 - evaluarea se face prin discuție la nivelul clasei, fiind obiectivul primei ședințe.

Informații solicitate:

- Pentru cei care nu fumează:
 - ◆ Dacă au fost vreodată tentați să fumeze?
 - ◆ În ce situație?
 - ◆ La ce s-au gândit în acel moment?
 - ◆ Ce au simțit în acel moment?
 - ◆ Cum au rezistat tentației?
 - ◆ Dacă le-a cerut cineva să fumeze?
 - ◆ Ce părere au despre cei care fumează?
- Pentru cei care fumează:
 - ◆ Când au început să fumeze?
 - ◆ Ce i-a determinat?
 - ◆ I-a influențat cineva în luarea acestei decizii?
 - ◆ Ce au simțit când au fumat prima dată? Dar după aceea?
 - ◆ Ce au gândit despre acel comportament?

- ◆ Cât de des fumează? (număr de țigări pe zi)
- ◆ Ce îi determină să fumeze?
- ◆ Cu cine se află atunci când fumează?
- ◆ Ce părere au despre comportamentul lor de a fuma?
- ◆ Ce înseamnă fumatul pentru ei?
- ◆ Cine știe despre acest comportament?
- ◆ Au încercat vreodată să renunțe la fumat?
- În general:
 - ◆ Dacă au în familie persoane care fumează?
 - ◆ Dacă au prieteni care fumează?
 - ◆ În ce mod îi influențează comportamentul lor?

9) PLAN DE INTERVENȚIE:

1. Prima ședință (introdactivă)

Obiective:

- Evaluarea cunoștințelor elevilor cu privire la fumat
- Evaluarea atitudinilor elevilor față de fumat
- Prezentarea scopurilor programului

Metode:

- conversația, discursul, chestionarul

Activități:

- Conducătorul programului se prezintă pe el și programul pe care-l desfășoară;
- Evaluarea atitudinilor elevilor cu privire la fumat, depistarea elevilor care fumează și a celor cu risc crescut pentru fumat;
- Chestionarea cunoștințelor elevilor cu privire la fumat (ANEXA 1);
- Tema de casă: elevii sunt anunțați că ora viitoare vor discuta despre efectele fumatului asupra sănătății și sunt rugați ca pentru ora viitoare să se informeze despre acest lucru. Se sugerează notarea pe o coală de hârtie a câtorva dintre aceste efecte.

2. Sedința a doua

Obiective:

- Elevii vor recunoaște efectele negative ale fumatului asupra sănătății;
- Elevii vor identifica alte efecte negative secundare ale fumatului;
- Vor identifica decizia de a fuma ca una negativă.

Metode:

- discuția, exercițiul, exemplificarea, jocul-concurs

Activități:

- Jocul „Pozitiv-negativ” (ANEXA 2);
- Discutarea și sistematizarea efectelor fumatului (propunătorul programului oferă elevilor informații suplimentare pe lângă cele

desprinse de ei cu privire la efectele fumatului asupra sănătății; se discută cu elevii);

- Judecă ce e mai bine pentru tine „să fumezi sau nu” (pe baza comparării listei cu efecte pozitive cu cea cu efecte negative, se cere elevilor să decidă care dintre cele două opțiuni este cea mai adecvată).

3. Ședința a treia

Obiective:

- Să-și identifice trăsăturile pozitive și relația lor cu fumatul;
- Să identifice factorii care pot influența luarea deciziilor, cum ar fi decizia de a fuma sau de a nu fuma.

Metode:

- jocul de rol, explicația, exercițiul

Activități:

- „Ce-mi place la mine” (ANEXA 3)
- „Deci, ce credeți?” (ANEXA 3)
- Luarea deciziilor (ANEXA 3)
- Jocul de rol (implică luarea unei decizii) (ANEXA 3)

4. Ședința a patra

Obiective:

- Să identifice presiunea anturajului ca stimul foarte puternic pentru ca cineva să se apuce de fumat;
- Să distingă între reclamă și realitate.

Metode:

- jocul de rol, explicația, conversația

Activități:

- Joc de rol „Puterea anturajului” (ANEXA 4)
- Analiza conținutului unor reclame despre fumat. (ANEXA 4)

5. Ședința a cincea

Obiective:

- Să evalueze corect informațiile cu privire la fumat;
- Să găsească alternative pentru comportamentul de a fuma;
- Să prevadă consecințele deciziilor lor.

Metode:

- analiza, explicația, conversația, problematizarea

Activități:

- Recapitularea cunoștințelor învățate despre efectele fumatului;
- Recapitularea modului în care trebuie să luăm decizii - elevii exemplifică cu ultimele decizii pe care le-au luat;
- Listarea unor soluții alternative pentru fumat;
- „Ce trebuie să știu pentru a rezolva o problemă?” (ANEXA 5);

- Se fac aprecieri asupra modului cum s-a desfășurat programul, se dau indicații cu privire la persoanele care pot să le ofere ajutor dacă au probleme cu fumatul.

10) EVALUAREA REZULTATELOR:

- participanții la program își exprimă părerile cu privire la eficiența și utilitatea programului;
- propunătorul programului evaluează modul de implicare al elevilor în desfășurarea activităților, seriozitatea acestora;
- se evaluează atingerea obiectivelor propuse prin: verificarea informațiilor despre fumat pe care le dețin elevii la finalul programului și indirect păstrând legătura cu școala și aflând câți dintre participanții acestui program au început să fumeze sau au renunțat la fumat în urma lui.

11) CONCLUZII

Programul propune câteva tehnici utile pentru a-i împiedica pe tineri să fumeze, bazându-se pe evidențierea informațiilor privind sănătatea și libertatea de a alege. Este important pentru elevi să-și dea seama că există mulți ca ei care nu fumează, care își creează singuri alternative sănătoase, care sunt totuși agreați de ceilalți și au deplin control asupra vieții lor.

Bibliografie

Bloom, B., (1988) – Health Psychology, a Psychosocial perspective, Prentice Hall Inc
Manual de Educație pentru sănătate, (1998) – Editat de Fundația Soros

ANEXA 1

TEST DE EVALUARE A CUNOȘTINȚELOR DESPRE FUMAT

Apreciați următoarele afirmații prin calificativele Adevărat sau Fals:

1. Unul din principalele motive pentru care fumează adolescenții este pentru că doresc să facă parte dintr-un grup oarecare.
2. Fumatul pasiv dăunează nefumătorilor și-i face să sufere de afecțiuni respiratorii.
3. Fumatul îi ajută pe oameni când sunt nervoși.
4. O persoană care fumează un pachet de țigări pe zi, în fiecare zi timp de un an, va avea un litru de gudron depozitat în plămâni.
5. Exercițiul fizic elimină efectele negative ale fumatului.
6. Este nevoie de un pachet de țigări pentru a accelera bătăile inimii și tensiunea arterială și pentru a altera circulația sângelui și a aerului în plămâni.
7. Majoritatea cărora le place fumatul nu doresc să renunțe la el.
8. Fumatul este una din cauzele principale ale afecțiunilor cardiace.
9. Majoritatea adolescenților pot renunța oricând la fumat.
10. Dacă adolescenții renunță la fumat înainte ca aceasta să devină un obicei, ei pot să fumeze.

ANEXA 2

JOCUL „POZITIV- NEGATIV”

Se împarte clasa în două grupe. Fiecare grupă își va alege un căpitan care va nota toate deciziile pentru grupa sa. O grupă va nota efectele pozitive ale fumatului, iar alta efectele negative. Se acordă 10 minute pentru înregistrarea tuturor răspunsurilor. Cele două categorii vor fi scrise pe tablă. Problema este că vor fi mai puține efecte pozitive decât negative. Echipa câștigătoare este cea care are răspunsurile corecte la care clasa nu se opune.

Efectele pozitive listate sunt combătute prin folosirea de argumente.

Efecte negative:

- Ritmul inimii se accelerează;
- Crește tensiunea arterială;
- Țesutul laringelui devine iritat;
- Oxidul de carbon intră în sânge;
- Substanțele cancerigene intră imediat în plămâni;
- Aerul este poluat;
- Ochii pot fi iritați;
- Temperatura pielii scade;
- Alterarea mucoaselor buzelor, limba, cerul gurii, laringele;
- Tusea, respirația urât-mirositoare, infecții ale gurii;
- Alterarea mirosului;
- Riduri faciale;
- Pete galbene pe dinți;
- Interferența cu o respirație normală și reducerea rezistenței la infecții respiratorii;
- Sensibilitate la boli;
- Cancer pulmonar, al cavității bucale, al esofagului, laringelui, pancreasului și vezicii urinare;
- Boli de inimă;
- Ulcere digestive;
- Bronșită cronică,
- Afecțiuni circulatorii și palpitații.

ANEXA 3

CE-MI PLACE LA MINE

Scrieți pe tablă titlul CE-MI PLACE LA MINE și cereți elevilor să-l copieze pe o foaie. Solicitați-le să enumere cinci atribute personale (înfățișare, personalitate, îndemânări deosebite). Acordați-le numai trei minute.

DECI, CE CREDEȚI?

Solicitați fiecărui elev să-și lipească foia cu partea cealaltă pe spate. Puneți-i să circule liber între ei și să scrie pe foile de pe spatele colegilor un lucru care le place la acea persoană. Când fiecare persoană are notate cel puțin cinci calități se oprește jocul. Cereți elevilor să se așeze la locurile lor și să se uite peste listă. Subliniați faptul că acum au o idee despre cum îi văd alții. Sunt oare lucruri care îi surprind? Cereți să compare lista scrisă de ei cu cea scrisă de colegi. „Era menționat pe vreo listă fumatul?” „De ce?” „De ce nu?”

LUAREA DECIZIEI

Scrieți pe tablă liste de probleme pentru luarea deciziilor cu privire la fumat și apoi cereți-le elevilor să le copieze și să le comenteze.

Listă de probleme pentru luarea deciziilor:

- Care sunt opiniile mele cu privire la problema ...?
- Care sunt consecințele negative și pozitive ale fiecărei opțiuni?
- Este aceasta o opțiune pe care o pot amâna?
- Dacă nu, am făcut opțiuni similare în trecut? Dacă da, a fost o opțiune bună și o pot aplica și acum?
- Cu cine aș putea să mă consult cu privire la luarea acestei decizii?
- Care este opțiunea mea? Cum pot acționa bine conform opțiunii mele?

JOCUL DE ROL

Alegeți o echipă care să joace și să completeze scena următoare care nu are sfârșit și necesită îndemânare în luarea deciziilor

„Mihai este cu Alina în mașină. Traficul este foarte aglomerat. Mihai aprinde țigară după țigară. Alina îi reproșează aerul nerespirabil. Pentru a nu mai simți fumul Mihai îi sugerează să aprindă și ea o țigară.

ANEXA 4

JOC DE ROL „PUTEREA ANTURAJULUI”

Împărțiți clasa în două echipe. Alegeți un elev dintr-o echipă și rugați-l să iasă din clasă. Dați o foaie de hârtie cu următoarele instrucțiuni: *„Când intri în clasă te prefaci că ești la o petrecere cu prietenii tăi. Ai la tine un pachet de țigări, dar te gândești să te lași de fumat. Încearcă să aprinzi o țigară când te întorci în clasă.”*

Spuneți elevilor că trebuie să joace o scenă la o petrecere. Toată lumea fumează și va trebui să-și folosească toată puterea pentru a-l îndemna pe coleg să fumeze în continuare.

Cealaltă echipă participă la petrecere și-și va folosi toată puterea pentru a-l face pe elev să nu fumeze.

Profesorul va întocmi două liste pe care le va scrie pe tablă „pro” și „contra”. Care listă este mai lungă? De ce? Se discută în detaliu problema presiunii anturajului.

PRESIUNILE RECLAMEI PENTRU FUMAT

Profesorul va face o colecție de reclame la fumat și va selecta șase pe care le va lipi pe tablă. Sub fiecare reclamă profesorul va scrie răspusurile date de elevi numai la lucruri pozitive cu privire la reclame (persoana arată bine, fumatul este distractiv, persoana pare fericită, poți câștiga premii)

Se va discuta pornind de la următoarele întrebări:

- De ce mesajele transmit numai mesaje pozitive despre fumat?
- Ne fac ele să dorim să devenim persoanele din reclame? De ce?
- Ar trebui interzise reclamele? De ce?

Arătați elevilor că firmele producătoare de țigări folosesc strategii publicitare pentru atragerea tinerilor care includ:

- ◆ fumatul ca simbol al maturității
- ◆ țigările ca distracție și extravaganță
- ◆ leagă țigările de alcool
- ◆ etc.

ANEXA 5

CE TREBUIE SĂ ȘTIU PENTRU A REZOLVA O PROBLEMĂ?

Se cere elevilor să încerce să rezolve o problemă cu privire la decizia de a fuma utilizând următoarele repere:

- Care este problema?
- Ce știu despre efectele ei?
- Ce soluții pot adopta?
 - ◆ Fumez- care sunt consecințele
 - ◆ Nu fumez- care sunt consecințele
- Ce vor spune despre alegerea mea părinții, dar prietenii?
- Fac alegerea?
- Care sunt rezultatele ei?