

## PASTILE INFORMATIVE de EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

**EDUCAȚIE SEXUALĂ  
SUBSTANȚE PERICULOASE**

**NUTRIȚIE ȘI MIȘCARE FIZICĂ  
SĂNĂTATE EMOȚIONALĂ**

### Pastile informative pentru elevii de liceu

#### 1. EDUCAȚIE SEXUALĂ

##### → *Despre adolescență*

Adolescența este perioada din viața noastră bogată în transformări și experiențe minunate, unele trăite în premieră de către băieți și fete. În anii adolescenței, pentru mulți dintre noi, **devin foarte importante relațiile**, care cresc în intimitate și profunzime, comparativ cu etapele anterioare de vârstă. O dimensiune cu care se îmbogățește adesea viața adolescenților este **sexualitatea**, trăită în cadrul primelor relații de cuplu.

Este important ca, înainte de a lua o decizie legată de **sexualitate și comportamente sexuale**, fiecare adolescent să se gândească, să vorbească despre și să își revizuiască informațiile cu privire la:

- propria imagine și identitatea personală;
- valorile importante în relațiile de cuplu;
- intimitate și comunicarea emoțiilor;
- consecințe și asumarea responsabilității;
- anatomia și fiziologia sistemelor reproducătoare, cât și igiena acestora;
- infecțiile cu transmitere sexuală și metodele contraceptive;
- controlul medical ginecologic, urologic și planificarea familială;
- sarcină și parentalitate;
- drepturi sexuale și reproductive.

##### → *Drepturi sexuale și reproductive*

- Dacă ai împlinit 16 ani, **ai dreptul să accesezi serviciile de sănătate sexuală** și a reproducerii fără consimțământul părinților, chiar dacă ești încă minor/ă (art. 661 din Legea 95/2006 privind reforma în domeniul sănătății).

- **Este în regulă să spunem NU** oricărui comportament care ne produce o emoție de disconfort. Ritmul în care evoluează o relație de cuplu în adolescență este și trebuie să fie 100% în acord cu nevoile tale, cu respect și atenție pentru nevoile celuilalt, câtă vreme ele nu interferează cu siguranța, sănătatea, protecția și confortul tău!
- **Prima experiență sexuală** este o decizie complexă care nu trebuie să se întemeieze pe argumentul unic al simpatiei/ afecțiunii/ îndrăgostirii de persoana de lângă noi. Înainte de a face acest pas, asigură-te că ai toate informațiile necesare din perspectiva sănătății și protecției corpului tău și că este un pas pe care nu doar că ți-l dorești, dar pentru care ești pregătit/ă emoțional.

## ***Pastile informative pentru elevii de liceu***

### **2. NUTRIȚIE**

#### **→ Despre hidratare**

Corpul nostru folosește o cantitate crescută de apă pe parcursul zilei, pe care o poate obține din unele legume și fructe, din unele alimente lichide (precum supa sau ciorba), din ceaiuri, limonadă etc, dar mai ales din **apă**.

**Sucurile** sunt considerate băuturi „de distracție” și este recomandat să le consumăm doar la ocazii speciale (ieșiri în oraș, zile de naștere, sărbători) și nu ca lichide pentru hidratare.

În schimb, poți consuma un ceai neîndulcit sau o limonadă cu o cantitate scăzută (1 linguriță rasă) de zahăr sau miere, **pe lângă cele 6-8 pahare de apă** de care corpul tău are nevoie pentru a funcționa bine.

Îți va fi mai ușor să bei apă sau ceai neîndulcit (pregătit acasă) dacă le ai la îndemână. Nu uita să pui în ghiozdan, alături de gustarea pentru școală, și o sticlă cu apă! **Poți să reutilizezi sticla de apă pentru a reduce consumul de plastic.**

#### **→ Despre hrană**

Corpurile noastre transformă hrana în energie pe care o consumăm pentru funcționarea organismului și pentru activitățile zilnice. Inima, plămânii, ficatul, rinichii și toate celelalte organe au nevoie de energia din hrană pentru a putea funcționa. **Creierul este cel mai mare consumator de energie din corp:** 20% din energia pe care o folosește corpul pe parcursul unei zile este consumată de creier în stare de repaos.

Menținerea unei temperaturi constante a organismului (37 grade) indiferent de temperatura din mediu, este un alt proces care necesită energie.

**Chiar și în timpul somnului, corpul nostru continuă să funcționeze și să consume energia care provine din hrană.**

- În unele zile avem nevoie de mai multă energie și în altele de mai puțină. Corpul tău știe cel mai bine care este cantitatea de energie de care are nevoie și îți va transmite acest lucru prin senzația de foame. Atunci când suntem sătui corpul ne transmite că a primit suficientă energie. **Ascultă-ți corpul, respectă-i nevoile, hrănește-l cu alimentele de care are nevoie!**

Pe lângă energie, hrana ne oferă nutrienți care ne ajută de asemenea la o bună funcționare fizică și psihică. O alimentație regulată (cu mese și gustări la intervale de 3-4 ore distanță), diversificată și formată din alimente hrănitoare ne ajută nu doar să avem **o bună funcționare fizică, dar și să gândim mai bine și să avem o dispoziție bună.**

### → **Corpul nostru**

**Bucură-te de ceea ce poți face cu corpul tău și respectă dreptul celorlalți de a se bucura de corpul lor!**

Forma și greutatea corporală sunt în mare măsură **determinate genetic**. În mod eronat unii oameni consideră că forma și greutatea corporală sunt complet în controlul nostru, fără a lua în calcul mulți alți factori care contribuie la determinarea greutateii și formei, printre care și cei genetici, tipul și calitatea alimentelor consumate, nivelul socio-economic etc.

La fel ca și înălțimea, forma și greutatea noastră corporală sunt diferite, formând astfel o diversitate firească. **Uitându-te în jurul tău vei observa că oamenii au dimensiuni și forme corporale diferite**, la fel ca și culoarea ochilor, a părului sau a pielii, iar acest lucru face ca lumea să fie mai interesantă. **Diferențele ne fac unici!**

**O alimentație sănătoasă presupune:**

- Să te hrănești în acord cu nevoile corpului tău, mâncând atunci când îți este foame până când te simți sătul și oferind corpului un aport regulat și suficient de energie.
- Să hrănești corpul cu alimente de care are nevoie pentru o bună funcționare fizică și psihică, fără a exclude alimentele „distractive” din alimentație.
- Să fii flexibil și să-ți adaptezi alimentația în funcție de context.
- Să te bucuri de toate alimentele, fără sentimente de teamă, vinovăție sau rușine.
- Să mănânci pentru a avea grijă de sănătatea ta fizică și psihică, fără ca acest lucru să devină o preocupare excesivă în viața ta.

**Adresează-te unui nutriționist dacă simți că ai nevoie de ajutor în ceea ce privește alimentația, sau unui psiholog dacă preocuparea legată de imaginea corporală îți creează dificultăți!**

### → **Mișcarea fizică – o componentă importantă pentru starea de bine**

Sportul – practicat individual sau în echipă – este esențial pentru o bună sănătate fizică și psihică. Mișcarea ne ajută să fim mai energici, să avem mai mult chef de viață și să ne relaxăm. **Practicarea unui sport te ajută să-ți faci prieteni, dar și să dezvolti o serie de abilități sociale.**

La această vârstă ai nevoie de **60 de minute de activitate fizică** (mers cu bicicleta, mers cu rolele, alergare etc). Alege un sport pe care să-l practici cu plăcere (baschet, fotbal, volei, atletism, gimnastică etc) **de cel puțin 2 ori pe săptămână.**

Dacă faci un sport de performanță, cu mai mult de 60 de minute de activitate fizică intensă pe zi, vei avea nevoie de un aport suplimentar de energie. Discută despre dieta potrivită sportivilor cu un medic nutriționist!

**Ne bucurăm mai mult de corpul nostru când facem mișcare!**

## **Pastile informative pentru elevii de liceu**

### **3. SUBSTANȚE PERICULOASE**

#### → **Despre consumul de droguri**

**Drogurile nu rezolvă probleme, ci creează probleme:**

- Ne afectează imaginea socială și înfățișarea făcându-ne să părem neîngrijiți.
- Ne afectează abilitățile emoționale și sociale care, de regulă, se dobândesc în adolescență.
- Ne împiedică în atingerea potențialului intelectual, cauzând **abandon școlar**, și astfel, ruinarea șanselor de reușită profesională, în viitor.
- Aduc **conflict și tensiune în relațiile cu cei dragi**, ne îndepărtează de rude și prieteni.
- Ne afectează negativ funcționarea creierului: creativitatea este diminuată, atenția este instabilă, memoria lucrează cu dificultate, informațiile din mintea noastră sunt complet dezorganizate.
- Drogurile ne induc un **fals sentiment de bună dispoziție**, ca apoi după ce a trecut efectul lor, să ne lase "secați" de energie și de dorința de a mai face lucrurile care în trecut ne făceau plăcere.

#### **Consumul de droguri este un comportament voluntar?**

Decizia inițială de a consuma droguri este strict voluntară. Cu toate acestea, în momentul instalării dependenței, capacitatea persoanei de a controla consumul este mult diminuată. Imagini ale creierului persoanelor dependente demonstrează modificări fizice și funcționale importante ale creierului în zone responsabile cu judecata critică, luarea deciziilor, învățarea, memoria și autocontrolul impulsurilor.

### → Despre dependență

**DEPENDENȚA PSIHICĂ** (sinonim cu PSIHODEPENDENȚA) constă în starea psihică particulară, manifestată prin dorința imperioasă și irezistibilă a persoanei de a continua utilizarea drogului pentru a înlătura disconfortul psihic. Se întâlnește în toate cazurile de dependență, cu anumite particularități, putând fi sau nu însoțită de dependența fizică și toleranță.

**DEPENDENȚA FIZICĂ** (sinonim: ADICȚIE) se manifestă odată cu reducerea marcată a dozelor, cu întreruperea completă a administrării cu amânarea acesteia peste limitele suportabile ale organismului, situație ce va genera o serie de tulburări fizice care, în ansamblul lor, îmbracă aspectul sindromului specific consumatorilor de droguri, cunoscut sub numele de SINDROM DE ABSTINENȚĂ.

### → Legislație

Legea nr. 143/2000 privind prevenirea și combaterea traficului ilicit de droguri clasifică substanțele supuse controlului național în **droguri de risc și droguri de mare risc**, în funcție de criteriul pericolului pe care îl prezintă consumul ilicit al acestora pentru sănătatea persoanei și sănătatea publică.

- „**Cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, oferirea, punerea în vânzare, vânzarea, distribuirea, livrarea cu orice titlu, trimiterea, transportul, procurarea, cumpărarea, deținerea** ori alte operațiuni privind **circulația drogurilor de risc**, fără drept, se pedepsesc cu închisoare de la 2 la 7 ani și interzicerea unor drepturi.”
- „Cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, cumpărarea sau deținerea de droguri de risc **pentru consum propriu**, fără drept, se pedepsește cu închisoare de la 3 luni la 2 ani sau amendă.”
- „**Punerea la dispoziție**, cu știință, cu orice titlu, **a unui local, a unei locuințe sau a oricărui alt loc amenajat**, în care are acces publicul, pentru consumul ilicit de droguri ori tolerarea consumului ilicit în asemenea locuri se pedepsește cu închisoare de la 3 la 10 ani și interzicerea unor drepturi.”
- „**Furnizarea**, în vederea consumului, de inhalanți chimici toxici **unui minor** se pedepsește cu închisoare de la 6 luni la 3 ani.”
- „**Îndemnul la consumul ilicit de droguri, prin orice mijloace**, dacă este urmat de executare, se pedepsește cu închisoare de la 6 luni la 5 ani. Dacă îndemnul nu este urmat de executare, pedeapsa este de la 6 luni la 2 ani sau amendă. Dacă faptele prevăzute mai sus au avut ca urmare moartea victimei, pedeapsa este închisoarea de la 10 la 20 de ani și interzicerea unor drepturi.”

## **Pastile informative pentru elevii de liceu**

### **4. SĂNĂTATE EMOȚIONALĂ**

#### **→ Despre bullying**

Bullyingul este adesea ignorat sau considerat o parte firească a procesului de creștere și maturizare a copiilor. De obicei, **comportamentele de bullying rămân invizibile timp îndelungat** sau sunt considerate ne semnificative prin comparație cu comportamentele de agresiune fizică sau abuz.

*„Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau discomfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993)*

Cea mai caracteristică trăsătură a bullying-ului este **relația de putere asimetrică și dezechilibrată dintre cei care agresează și cei care sunt agresați**. În plus, bullying-ul nu este ocazional sau un eveniment singular, ci un tipar comportamental care **se repetă în timp, împotriva aceluiași copil, cu o diferență evidentă de putere**. Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, intenționat și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă.

*„tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place... Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț”. (Craig et al., 2009)*

#### **→ Tipuri de bullying**

**Există trei tipuri de bază de comportament tip bullying:**

**FIZIC:** lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic.

**VERBAL:** amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni.

**EMOȚIONAL/PSIHOLOGIC:** excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

### → Cine este implicat în bullying?

Situația de bullying rareori implică doar două părți care interacționează, tradițional definite ca agresor și victimă. De obicei este o **situație de grup**, implicând mai mult de doi participanți în diferite roluri, lucru care reflectă dinamica de la bază a statutului și relațiile de putere din grup.

În anumite definiții de rol, tiparul bullying este prezentat ca un triunghi sau chiar un dreptunghi, implicând **agresorul, asistenții agresorului (numiți și adepți), victima, martorii pasivi și posibili apărători**, care sprijină activ victima, luând o poziție clară și opunându-se agresorului.

### → Care sunt consecințele bullying-ului?

Mulți cercetători au pus în lumină **impactul negativ pe termen scurt și lung al bullying-ului** ce afectează **atât victimele cât și agresorii** - respingerea semenilor, comportament delinvent, criminalitate, tulburări psihice, violență ulterioară în școală.

- Copiii care acționează ca **agresori** sunt expuși la riscuri mai mari de **comportament antisocial și delinvent** ca adolescenți și tineri și la implicarea în infracțiuni penale ca adulți. **Depresia** este considerată cea mai comună problemă de sănătate mintală, consecință a bullying-ului.
- **Copiii agresați** sunt defavorizați, nefericiți și suferă de probleme legate de stima de sine și încrederea în propria persoană. Ei se simt adesea **anxioși**, simt **rușine** și se simt chiar **vinovați** pentru ce li s-a întâmplat. În școală, ei sunt de obicei intruși **fără prieteni, singuri și abandonați**. Relațiile lor de prietenie sunt adesea afectate din cauza unei frici sporite de a avea încredere în semenilor. Consecințele negative **afectează nu doar sănătatea lor mintală, ci și rezultatele academice** și pot scădea motivația lor de a merge la școală și de a învăța.

### → Mituri comune despre bullying

Concepțiile și convingerile eronate despre violență, bullying și victimizare sunt obișnuite și larg răspândite. Acestea afectează adesea judecata sensibilă și neutră a adulților în situațiile de bullying, împiedicându-i să detecteze la timp semnele bullying-ului și să răspundă în mod corespunzător.

O serie de mituri (ex. **“Bullying-ul nu este grav. Sunt doar copii care se comportă cum se comportă copiii”**) minimizează realitatea bullying-ului în școală. Vă încurajăm să reflectați în mod continuu la percepțiile și prejudecățile voastre pentru a vă îmbunătăți raționamentul.

### → Care este un răspuns efectiv la bullying în școală?

Este știut că bullying-ul are loc în fiecare școală, indiferent de tipul de comportament de bullying sau de scara la care fenomenul are loc, dar ce contează și ce diferă semnificativ între școli este modul în care acestea îl gestionează în practica de zi cu zi. Pentru a construi sau crea un răspuns de succes la bullying, ajutați să vă concentrați, să reflectați și să discutați modul de înțelegere a bullying-ului și atitudinile față de acesta în școala voastră.

Dacă faceți acest lucru împreună cu colegii voștri, cu conducerea școlii voastre, cu elevii și părinții, veți avea astfel la dispoziție eforturi unite pentru o abordare școlară cu adevărat colaborativă.

Intervențiile anti-bullying efective nu pot fi limitate doar la clasă, lecție sau la activitățile bazate pe programa școlară.

**Inițiativele anti-bullying nu pot funcționa singure, fără angajamentul administrației școlii, profesorilor și educatorilor. Implicarea părinților joacă și ea un rol important. În ultimul rând, dar nu mai puțin important, participarea autoritară din partea copiilor ar trebui văzută ca o resursă puternică în abordarea bullying-ului școlar.**

Este nevoie de o abordare care să includă întreaga școală, nu doar să fie scris în liniile directoare, ci să fie cu adevărat puse în practică; de la nivelul politicii anti-bullying a școlii la nivel de clasă și activități extrașcolare.