

PASTILE INFORMATIVE de EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

EDUCAȚIE SEXUALĂ

NUTRIȚIE ȘI MIȘCARE FIZICĂ

SUBSTANȚE PERICULOASE

SĂNĂTATE EMOȚIONALĂ

Pastile informative pentru elevii de gimnaziu

1. EDUCAȚIE SEXUALĂ

→ Ce este pubertatea?

- În următoarea perioadă de timp, corpul tău va trece un prag important din viața ta – acela de la copilărie către adolescență. În timpul pubertății, care face **legătură între etapa copilăriei și cea a adolescenței**, câteva substanțe foarte importante din corpul tău, numite hormoni, își vor intensifica activitatea, pentru a ajuta organismul să se dezvolte și să crească.
- **Pubertatea aduce atât de multe schimbări, încât este posibil să te simți nesigur/ă și să crezi că doar ție ți se întâmplă toate acestea.** E bine să știi că toți oamenii trec prin aceste schimbări și simt emoții asemănătoare celor pe care le simți și tu. Nesiguranța, îndoiala și întrebările legate de ceea ce ni se întâmplă ne însoțesc pe toți în perioada pubertății.
- Este foarte important să îți amintești că nimic din toate acestea nu reprezintă un pericol; **sunt trăiri emoționale noi, normale, sănătoase**, care te ajută să ieși din perioada copilăriei și să te pregătești pentru aceea de adolescent/ă. Perioada este însă una de tranziție, de legătură, și la fel vor fi și emoțiile tale.

→ Care sunt cele mai importante schimbări în corpul nostru în pubertate?

LA FETE

- Lățirea bazinului
- Creșterea sânilor
- Prima menstruație
- Apariția părului și în zona axilei
- Dezvoltarea uterului
- Apariția acneei și a transpirației urât mirositoare



LA BĂIEȚI

- Îngroșarea vocii
- Prima ejaculare
- Apariția părului pubian și în zona axilei
- Dezvoltarea testiculelor și a penisului
- Apariția acneei și a transpirației urât mirositoare



→ Cum ne îngrijim corpul în perioada pubertății?

Deoarece organismul nostru începe să proceseze mai multe toxine și eliminarea lor se intensifică odată cu secrețiile corpului, acestea capătă un miros neplăcut ce ne determină să avem mai multă grijă de igiena noastră.

Astfel, **este important să ne spălăm în fiecare zi** și să acordăm o atenție specială zonelor intime pentru a îndepărta toate secrețiile. Avem nevoie să introducem în programul zilnic două dușuri și alte câteva obiceiuri care țin de **igienă**, ca de exemplu:

- Folosește **deodorant** zilnic, după ce te-ai spălat;
- Folosește **produse de îngrijire** speciale pentru tipul tău de **ten**, mai ales dacă este acneic;
- Folosește **lenjerie intimă din materiale naturale** (ex. bumbac);
- Acordă **atenție specială zonelor intime** și folosește apă caldă pentru a îndepărta secrețiile.

→ Despre sexualitate

Sexualitatea este o parte a personalității noastre și este dată de suma aspectelor care o influențează, precum: rasă, limbă, vârstă, așteptări, cultură, tradiții. Sexualitatea influențează modul în care ne percepem aspectul fizic, identitatea de gen, orientarea sexuală, relațiile sociale, emoțiile, comportamentul sexual și sănătatea reproducerii.

Cu alte cuvinte, **sexualitatea este prezentă zilnic cu noi și indiferent cu cine interacționăm, o manifestăm ca parte din identitatea noastră.**

→ Despre stereotipuri de gen

În baza identității sexuale, care este înăscută, copiii sunt fete și băieți. Identitatea de gen se referă la diferențele sociale dintre fete și băieți, acelea pe care le observăm, le imităm și le învățăm în relație cu părinții noștri, cu profesorii, dar și cu ceea ce citim sau vedem la televizor. Atunci când aceste diferențe dintre fete și băieți sunt exagerate, vorbim de stereotipuri de gen. Iată câteva exemple de stereotipuri de gen:

- fetele trebuie să poarte roz, iar băieții albastru;
- fetele au părul lung, iar băieții părul scurt;
- meseria de învățătoare se potrivește unei fete, în timp ce cea de inginer unui băiat;
- fetele se joacă cu păpușile, iar băieții doar cu mașinile;
- tristețea este o emoție „de fete”, iar furia o emoție „de băieți”;
- doar fetele „plâng”, în timp ce băieții ar trebui să „se bată”.

Este important să reținem - nevoile, comportamentele, preferințele, aspirațiile fetelor și băieților sunt la fel de importante. Orice copil, indiferent dacă este fată sau băiat, se poate juca în felul în care își dorește, se poate îmbrăca în felul în care se simte confortabil, își poate alege orice meserie care îl împlinește și poate alege ceea ce dorește să învețe și felul în care se comportă și se prezintă în societate, atâta vreme cât este în siguranță și nu afectează libertatea și siguranța celor din jur.

Pastile informative pentru elevii de gimnaziu

2. NUTRIȚIE

→ Despre hidratare

Hidratarea este extrem de importantă. Corpurile noastre sunt în proporție de 70-80% apă și apa este necesară pentru toate procesele fiziologice din organismul nostru.

Corpul tău are nevoie de 5-6 pahare de apă, în fiecare zi, pentru a funcționa bine. Când este foarte cald sau faci mișcare fizică, ai nevoie de mai multă apă. Fii atent la nevoile corpului și oferă-i apa de care are nevoie!

Sucurile le păstrăm pentru ocazii speciale: zile de naștere sau alte momente de sărbătoare. Ele nu pot înlocui apa de care corpul are nevoie zilnic.

→ Despre hrană

Pe parcursul zilei, corpul nostru are nevoie să-i oferim energie la intervale regulate de timp, constând în mese și gustări la fiecare 3-4 ore. Micul dejun, ne oferă energia necesară pentru a începe bine ziua și pentru a ne putea concentra la activitățile din prima parte a zilei.

Fiecare copil mănâncă o cantitate diferită de mâncare, în funcție de cât de foame îi este și cât de repede se satură. Doar tu poți să știi care este cantitatea de mâncare de care ai nevoie. Respectă senzațiile de foame și sațietate prin care corpul îți comunică de câtă energie ai nevoie!

→ Știați că...?

- **Micul dejun te ajută să te concentrezi** mai bine și să ai performanțe școlare mai bune? Creierul are nevoie de energie pentru a putea învăța și memora mai ușor.
- Corpul nostru are nevoie de o cantitate crescută de legume și fructe pentru a obține vitaminele și mineralele necesare? **Jumătate din cantitatea de alimente pe care le consumăm zilnic ar trebui să fie legume și fructe.**
- Sucurile sunt pentru distracție, dar corpul nostru are nevoie de apă. E important pentru corpul nostru să primească **câteva pahare de apă zilnic**, și să păstrăm sucurile pentru distracție (petreceri, zile de naștere etc).

→ Corpul nostru

Corpurile noastre sunt diferite și se vor dezvolta diferit, acest lucru fiind substanțial influențat de factorii genetici. Indiferent de cum este corpul nostru la exterior, e important să avem grijă de el pentru a putea face toate lucrurile pe care ni le dorim și care ne fac plăcere.

Toate corpurile sunt bune, cu ajutorul lor ne putem bucura de viață!

Felul în care arată corpurile noastre la exterior nu spune nimic despre cine suntem în interior. Oamenii pot face lucruri extraordinare, indiferent de aspectul lor exterior.

Pe termen lung, e important să fim mai preocupați de dezvoltarea noastră ca **oameni**, respectiv de dezvoltarea abilităților (ex. cum să relaționez cu ceilalți), a valorilor noastre (ex. să fiu o persoană corectă) și a preocupărilor noastre (ex. să călătoresc, să aflu lucruri noi, să cânt la un instrument etc) decât de aspectul nostru exterior.

Este de asemenea **important să avem grijă de corpurile noastre**, prin alimentație, mișcare fizică, odihnă și relaxare, precum și prin îngrijirea zilnică (spălatul dinților, al corpului, îngrijirea unghiilor etc), indiferent de forma și dimensiunea noastră corporală.

→ Mișcarea fizică

Alege un sport preferat și practică-l de cel puțin două ori pe săptămână! Practicând un sport regulat poți să te distrezi și să-ți faci prieteni noi.

Joacă-te zilnic cu frații, surorile, prietenii, colegii sau vecinii tăi! Plimbările cu bicicleta, mersul cu rolele, jucatul cu mingea pot fi activități distractive de petrecere a timpului împreună cu prietenii. Joacă-te și cu adulții din familia ta, vă veți distra pe cinste cu toții!

Mișcarea fizică îți ajută oasele și mușchii să se dezvolte sănătos și îți dă o bună dispoziție!

Pastile informative pentru elevii de gimnaziu

3. SUBSTANȚE PERICULOASE

→Despre dependență

De ce consumă adolescenții droguri ilegale?

Motivale sunt aceleași ca la alcool și tutun: pentru a se relaxa, pentru a se simți mai bine, pentru a scăpa de depresie, pentru a scăpa de probleme, pentru a se integra într-un grup, pentru a se simți mai siguri de ei. Din păcate, toate aceste motive sunt departe de a avea o bază reală.

Studiile arată că adolescenții pot cădea foarte ușor victimă dependenței de droguri. Ei se confruntă adesea cu presiunea grupului, iar odată ce experimentează starea de plăcere consecutivă consumului, alegerea de a se opri devine extrem de dificilă.

Este important de știut că **pentru dependența de droguri nu există medicamente. Drogurile provoacă dependență psihologică și fiziologică.**

Semne ale dependenței de droguri

- renunțarea la hobby-uri și sporturi;
- acordarea unei atenții scăzute activității școlare;
- scăderea interesului pentru prieteni și alte activități de socializare;
- apariția comportamentelor agresive;
- furtul sau munca peste program pentru a cumpăra mai multe droguri;
- înmulțirea stărilor de euforie.

Dacă observi mai multe dintre aceste semne la tine sau la un prieten, este posibil să fie vorba despre dependență. **Găsește un consilier care să te ajute.**

- **Sevrăjul** este un sindrom de abținere, manifestat printr-o puternică suferință fizică și psihică, specifică perioadei de încetare, de către persoana aflată în această stare, a consumului de substanțe care i-au indus starea de dependență.

- **Toleranța** este fenomenul de adaptare a organismului consumatorului, la prezența unei substanțe denumite generic: „drog”. Toleranța, însă, este cea care determină creșterea consumului de substanțe pentru a obține aceeași stare de plăcere.

→ **Recuperarea**

Recuperarea este un proces invers celui de dependență. Necesită mult timp și multă hotărâre. Durata diferă în funcție de personalitatea fiecăruia și de modalitatea de abordare a problemei.

Există câteva trăsături comune ale procesului de recuperare:

- mai întâi trebuie să recunoști că ai o problemă și trebuie să decizi să renunți. Poți face acest lucru supravegheat de un medic. **Dependența nu poate fi „vindecată”, ea poate fi doar oprită din evoluție cu ajutorul tău.**
- experții recomandă abținerea totală în timpul procesului de recuperare.
- **dezintoxicarea** este un alt pas important în procesul de recuperare, presupunând eliminarea substanțelor toxice din corp. Aceasta se poate realiza numai **cu ajutor medical**.
- majoritatea persoanelor ce parcurg procesul de recuperare reușesc să stea departe de droguri tot restul vieții.

Fiecare dintre noi, pe măsură ce creștem, devenim responsabili pentru sănătatea și viața noastră. **A cere ajutor este atitudinea cheie** când ne confruntăm cu dificultățile consumului de substanțe. Cere ajutorul părinților, profesorilor, consilierilor școlari. Caută un consilier specializat în dependența de droguri. Intră într-un grup de suport. Vei observa că mai există și alții care luptă să se elibereze din ghearele dependenței și, mai presus de toate, **nu renunța**.

Pastile informative pentru elevii de gimnaziu

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 nesemnificative prin comparație cu comportamentele de agresiune fizică sau abuz.

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.

După cum am menționat mai sus, **nu este o simplă tachinare**. Contrar miturilor larg răspândite despre autoapărarea victimei, copilul victimă nu se poate apăra prin propriile eforturi. Bullying-ul nu se oprește de la sine fără intervenție din exterior.

→ 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.

→ Ce facem pentru a evita sau a opri situațiile de bullying?

Folosiți aceste patru reguli simple, dar foarte specifice, pentru a ajuta la transformarea școlii voastre într-un **loc sigur pentru toți copiii!**

(1) Nu îi vom agresa pe colegii noștri.

(2) Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.

(3) Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.

(4) Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult din familie.