



**UNODC**  
Biroul Națiunilor Unite pentru  
Droguri și Criminalitate



Ministerul Sănătății



Institutul Național de  
Sănătate Publică



Centrul Național de Evaluare și  
Promovare a Stării de Sănătate



ACȚIUNE GLOBALĂ PENTRU  
COMUNITĂȚI  
**SĂNĂTOASE**  
FĂRĂ DROGURI

# VIATA FĂRĂ DROGURI INFORMAȚII PENTRU PROFESORI

Copiii au încredere în adulți și pot fi ușor influențați. Profesorii pot fi modele comportamentale corecte de urmat pentru elevi și studenți și astfel îi pot abate de la consumul de droguri. Acest aspect este și mai important dacă tinerii nu sunt susținuți și îndrumați de către familiile lor. Tinerii trebuie să se confrunte cu presiunile asociate experimentării și vieții în sine, într-o societate complexă și pretențioasă. De fapt, abuzul de substanțe este un mecanism de înfruntare sau de înlăturare a sentimentelor de insecuritate.

Ajutați-vă studenții/elevii să realizeze că nu sunt singuri în confruntarea cu aceste provocări și că există o varietate de căi sănătoase pentru a le face față.

## Învățați copiii să se protejeze

Este nevoie de încredere în sine pentru a spune nu drogurilor. Profesorii pot ajuta la crearea respectului de sine, a simțului datoriei la copil precum și la întărirea abilităților de comunicare ale acestuia. Arătați toleranță și înțelegere, astfel încât elevii să-și poată exprima în siguranță emoțiile. Inspirați-le încredere, prin încurajarea copiilor să se accepte pe ei înșiși. Ajutați-i să distingă între efectele benefice ale medicamentelor și consecințele dăunătoare ale drogurilor ilegale. Mai presus de toate, învățați tinerii că este firesc să poți spune NU.

## Învățați copiii să-și exprime creativitatea

- Organizarea de competiții artistice pentru copii, pe o anumită temă de prevenire a consumului de droguri
- Sublinierea aspectului că practicarea sporturilor poate fi/este o alegere sănătoasă pentru tineri
- Crearea de tricouri cu sloganuri pentru prevenirea abuzului de droguri și a infecției HIV/AIDS
- Colectarea de bani în scop caritabil, pentru ajutorarea copiilor străzii consumatori de droguri
- Împărtășirea cunoștințelor obținute, prin jocuri interactive și jocuri de rol într-o piesă de teatru

## Urmăriți semnele de avertizare

Există semne clare pe care să le urmăriți, dacă credeți că un student/elev consumă substanțe dăunătoare, dar asigurați-vă înainte că aceste semne nu sunt rezultatul altor probleme. Nu trageți imediat concluzia că un student/elev consumă neapărat droguri.

## Semne emoționale

- Oscilații ale stării emoționale ce variază de la exaltare la retragere bruscă și depresie
- Furie fără motiv
- Pierderea interesului în școală sau pentru activitățile extra-curriculare
- Dificultate în comunicarea și înțelegerea cu ceilalți
- Absenteism școlar nemotivat sau chiar abandon școlar
- Scăderea nivelului la învățătură
- Capacitate de atenție scăzută



**CAMPANIA MONDIALĂ  
ANTIDROG**

[www.unoac.org/drugs](http://www.unoac.org/drugs)  
[www.facebook.com/worlddrugcampaign](https://www.facebook.com/worlddrugcampaign)

## Semne fizice

- Ochi iritați
- Tendința de a adormi în clasă
- Vorbire nedeșluită
- Neatenție în clasă
- Uitare, lipsă de memorie
- Neglijarea igienei și aspectului personal
- Tremurat și mișcări necoordonate

## Învățați copiii despre drogurile ilegale și efectele acestora

Vârsta 5-7 ani: Elevii trebuie să-și îmbunătățească abilitățile de decizie și să dobândească obiceiuri sănătoase. Ei trebuie să cunoască efectele negative ale consumului de substanțe ilegale și să facă diferența între ele.



Vârsta 8-9 ani: Elevii trebuie să fie capabili să numească și să identifice drogurile despre care au auzit, precum și pericolele asociate consumului de droguri. Ei trebuie să fie capabili să vorbească despre modul în care consumul de droguri de acasă și din comunitate îi afectează. Mai trebuie să cunoască și unde anume oamenii pot primi asistență de specialitate pentru consum de droguri.

Vârsta 10-12 ani: Elevii trebuie să fie capabili să identifice motivele consumului de droguri și să distingă între consumatorii experimentali, ocazionali, vechi/obișnuiți și cei de calibru greu. Trebuie să-și demonstreze abilitatea de a împărtăși informația cu semenii. Elevii trebuie să învețe și despre legătura existentă între HIV/AIDS și consumul de droguri și despre situațiile care expun oamenii la infecție.

## Curriculum sugerat:

**Lecția 1:** Ce sunt drogurile? Ce înseamnă dependența? Care este impactul asupra individului și societății?

**Lecția 2:** Ce sunt drogurile naturale (cannabis, opium and coca), efectele acestora și măsuri pentru prevenție?

**Lecția 3:** Ce sunt drogurile semi-sintetice (morfina, heroina, cocaina și crack), efectele acestora și măsuri pentru prevenție? Ce pot face victimele în caz de supradoză?

**Lecția 4:** Ce sunt drogurile sintetice (amfetamine, ecstasy, LSD, sedative hipnotice)? Care sunt efectele acestor droguri asupra creierului și personalității?

**Lecția 5:** Care este legătura între abuzul de droguri și HIV/AIDS? Cum poate fi prevenită infecția HIV/AIDS?

**Lecția 6:** Care sunt factorii de risc? Aceștia includ eșec la școală, disfuncția familială și droguri disponibile. Care sunt factorii de protecție? Aceștia includ susținere familială și comunitară, îmbunătățirea educației privind consumul de droguri în școli. Cum pot interveni liderii comunității și alții?

**Lecția 7:** Activitățile pentru dezvoltarea abilităților cognitive și intelectuale includ învățarea de a-și folosi judecata, de a face față presiunilor din partea semenilor, de a spune nu drogurilor, pașii necesari pentru a ne asigura că o persoană nu cade în capcana drogurilor, dar și pașii care conduc la angajamentul de stopare a consumului de droguri.

Bazat pe "Living without Drugs", o serie de pamflete realizate de UNODC Barbados și UNESCO CARNEID, și programul de prevenție din școala primară, elaborat de the Consiliul Național pentru abuzul de substanțe din Barbados.

Curriculum pregătit de Punleu Komar Kampuchea Organization (PKKO)—Cambodgia