

# Activitate de consiliere

**Clasa:** a VIII-a C

**Unitatea de învățământ:** Școala generală

**Data:** 07.11.2010

**Obiectul:** Consiliere și orientare

**Titlu temei:** „Prețul unei vieți sportive” în cadrul proiectului „Alcoolul nu te face mare”

## Obiective de referință:

- Să definească termenii: „viața sportivă” și „alcool”;
- Să analizeze conținutul filmului prezentat și să descrie comportamente dezirabile social;
- Să identifice cauze ale consumului de alcool.

**Metode:** conversația euristică, observația, vizionarea și analiza filmului, explicația, dezbaterea, studiu de caz, brainstorming.

**Mijloace didactice:** Tv/Dvd/video, flip-chart, coli flip-chart, markere, coli A4.

## CONȚINUT

### 1. Moment organizatoric (3 minute):

Se pregătesc materialele audio-video.

### 2. Captarea atenției (5 minute):

Înainte de vizionarea filmului, profesorul anunță titlul lecției, apoi face o scurtă introducere despre conținutul tematic al filmului (un elev de liceu, care practică baschetul, începe să consume alcool pentru a se integra în grup, pentru a fi cel mai tare, ratându-și viața sportivă).

### 3. Desfășurarea activității (30 minute)

Se vizionează filmul „Prețul unei vieți sportive”.

Pe doua coli de flipchart se scriu cuvintele: „viața sportivă” și „alcool”, iar elevii detaliază implicațiile unei persoane în viața sportivă. Profesorul le aduce explicații legate de conceptul de „alcool”- efectele fizice și psihice ale acestuia.

Efecte:

#### a. psihice:

- reduce inhibiția;
- determină o stare de relaxare și bună dispoziție;
- lipsă de concentrare;
- slăbirea judecății;
- pierderea autocontrolului.

### **b. fizice:**

- tulburări respiratorii și cardiace;
- afectează reflexele și coordonarea motorie;
- sporește riscul bolilor de ficat ( în special ciroza);
- în cantități mari: pierderea cunoștinței, coma și chiar moarte.

Profesorul adresează întrebări:

- Ce explică specialistul din filmuleț despre viața sportivă și alcool?
- Dar părerea voastră care este?
- Care este prețul unei vieți sportive?
- După ce criterii vă alegeți prietenii?
- Ce cauze ale consumului de alcool cunoașteți?

Profesorul împreună cu elevii găsesc câteva cauze:

- integrarea în gașcă;
- frustrare;
- lipsa încrederii în sine;
- experiențe negative din viață, în context social (în special relațiile dintre elevi), etc.

### **4. Concluzii și aprecieri (2 minute)**

Profesorul concluzionează faptul că, viața sportivă nu implică consum de alcool, ci muncă, motivație, ambiție, sacrificii, formarea și munca în echipă, încrederea în propriile forțe, etc.

### **5. Evaluarea (10 minute)**

Elevii sunt împărțiți pe grupe de lucru și au ca sarcină să-și imagineze că sunt voluntari la „Asociația Berării României” și trebuie să propună activități pentru prevenirea consumului de alcool. Proiectul să se numească: „Campania de prevenire a alcoolului în mediul liceal”.

Sarcina de a răspunde la următoarele întrebări: Cine?, Cu cine?, Când?, Cum? Pentru cine? Vor realiza activitățile din campanie.