Konnen reyalite yo

mande tande aprann™

Ti moun avèk alkòl pa melanje

FOUNDATION FOR ADVANCING ALCOHOL RESPONSIBILITY.ORG

CLASSROOM CHAMPIONS®

Pou plis aktivite ak enfòmasyon, ale toudwat nan **AskListenLearn.com**

Enstriksyon pou Pwofesè

Pandan w ap avanse nan pwogram Classroom Champion an, chak leson yo fèt pou fasilite yon konvèsasyon ant oumenm avèk elèv ou yo pou chanje atitid yo anba presyon kamarad ak alkòl, epitou pou agrandi konesans yo sou kijan alkòl kapab afekte kò yon jenn moun ak sèvo yo nan you jan negatif. Tanpri w ap jwenn anba sijesyon sou sijè prensipal pou gide diskisyon nan klas ou epitou pou kreye yon konvèsasyon solid ki gen enpak.

Pwoteje Kò Ou

Objektif:

Konprann kouman alkòl afekte youn kò kap grandi.

Aktivite nou sijere:

Avan ou pase fèy travay la bay, fè klas la konte sou 30. Eksplike kouman jis nan ti tan konsa a alkòl gentan antre nan vant la, travèse kò a nan san a epi fè efè nan tout pati nan kò ou- li menm rive nan sèvo a, ògàn la ki pi enpòtan nan ko ou.

Domajman Sèvo

Objektif:

Agrandi konesans sou konsekans alkòl sou genyen sou yon sèvo kap grandi.

Aktivite nou sijere:

Pase fèy papye Domajman Sèvo a bay klas la. Tou depan kantite elèv yo , divize tout klas an de oswa twa gwoup pou yon aktivite echanj sou atik la - kote chak gwoup pral li yon seksyon epi pataje sa yo li a avèk tout klas la. Chak gwoup ta dwe prezante sou enpak alkòl genyen sou chak pati nan kò a.

Sijè Diskisyon:

- Sèvo a genyen enpak sou tout kò a
- Kalite egzèsis ou kapab fè pou kenbe sèvo aktif ak ansante
- Dekri diferans ant sèvo kap grandi ak sèvo ki fin grandi

Fèy papye 1:

Presyon Kamarad 101: Kesyon Rechèch

Objektif:

Kòmanse yon konvèsasyon sou presyon kamarad.

Sijè Diskisyon:

- Enkyetid yo sou sa yo rankontre nan monn reyèl la.
- Ki sa yo ta dwe fè nan youn sitiyasyon lè yo genyen presyon pou yo fè yon bagay yo te konnen ki poze danje pou lavi yo ak objektif yo.

Aktivite nou sijere:

Apre elèv yo ranpli fèy papye a, ankouraje volontè pou yo li repons yo te kreye yo. Apre kèk ladan yo fin pataje repons yo, divize klas la an ti gwoup pou jwe yon wòl pou prezante repons kreyatif yo. Fè elèv yo sonje, plis yo di "NON" pi vit ak plis konfyans, plis li vin fasil pou kamarad yo wè yo konsantre pou yo pa gate objektif yo avèk sibstans danjere.

Fèy papye 2:

TOUT klas la kounye a!

Objektif:

Devlope kòmansman konesans sou efè alkòl genyen sou jenn moun.

Sijè Diskisyon:

- Ak kilès pou pale lè yo genyen kesyon sou alkòl
  - Pwofesè, konseye, granmoun ou fè konfyans
- Ki pati nan kò alkòl afekte
- Pou kisa l se danje espesyalman pou kò yon moun kap grandi
- Deside pou pa bwè alkòl se yon chwa –Ou pa janm dwe fè anyen ou pa vle fè. Presyon sosyal rive lé moun ki bòkote ou fè ou santi tankou ou pa genyen chwa po ou fè yon bagay ou konnen ki pa bon pou ou.

Aktivite nou sijere:

Apre elèv yo ranpli fèy travay la pou kont yo, revize repons yo an gwoup. Mande chak elèv pou yo bay yon moun yo ta kapab ale jwenn (se pa yon paran) an ka si ta bezwen èd nan yon sitiyasyon ki difisil.

Fèy papye 3:

Devlopman Miskilati

Objektif:

Fasilite yon konvèsasyon sou pati nan kò a alkòl afekte.

Sijè Diskisyon:

- Li fèy ki sou "Pwoteje kò ou"
- Reponn kesyon sou ki pati nan kò ou alkòl afekte
- Kreye dyalòg ki pale sou kouman elèv kapab kenbe chak pati nan kò ansante

Aktivite nou sijere:

Mete elèv yo angwoup de. Apre yon elèv jwenn youn atik nan jwèt mo kwaze a, yo dwe kanpe byen vit epi pou yo montre ki pati nan kò yo yo jwenn nan jwèt mo kwaze a. Lè yo fin jwenn li, yo ta dwe eksplike ki fason pou kenbe pati kò sa a ansante oswa kouman alkòl kapab afekte pati kò sa a.

Fèy papye 4:

Kontinye jwenn mo yo nan jwèt mo kwaze a

Objektif:

Diskite rezon ki fè pou kisa timoun yo pa ta dwe bwè epi tout lòt pwoblèm alkòl kapab kreye

Sijè Diskisyon:

- Konpòtman: Bwè depase limit fè ou aji lot jan. Ankouraje elèv yo pou yo panse so sa ki pi enpòtan – alkòl oswa relasyon pèsonèl yo.
- Alkòl poze yon danje pou sante ou, sitou pou elèv yo ki toujou ap grandi.
- Alkòl kapab anpeche elèv yo atenn objektif yo.

Aktivite nou sijere:

Elèv yo ap ekri 5 objektif yo genyen pou ane pwochen. Chak elve ta dwe pataje omwen 1 epitou eksplike kouman alkòl ta kapab redui chans pou yo ta atenn objektif yo.

Pwoteje Kò ou

Ou panse bwè alkòl ap fè ou santi ou byen ? Panse ankò. Alkòl kapab afekte kò depi nan tèt jis nan pye—epi pa nan yon bon fason. Pwoteje kò ou, rete lwen alkòl paske li kapab genyen move enpak nan kò ou k ap grandi a.

Pwoteje sèvo ou avèk egzèsis, ki ranfòse sikilasyon san nan sèvo, ki ede ranfòse koneksyon ant selil sèvo yo, epitou fasilite devlopman nouvo selil sèvo yo. Alkòl, yon lòt kote, ralanti enpilsyon elektrik nan pati sèvo yo epitou kapab lakòz selil sèvo yo pou yo ratresi. Refleksyon vin bwouye, epi kowòdinasyon ak jijman afebli. Li sèlman pran 30 segonn pou alkòl rive nan sèvo ou, men li kapab lakòz pwoblèm ki dire lontan, domaje refleksyon ak memwa jenn moun pou toutan.

Pwoteje kè ou avèk aktivite fizik regilye epitou swiv yon rejim alimantè ki rich an fwi ak legim, grenn, vyann ki pa gra ak pwason. Yon moun ta dwe evite pran alkòl paske li ka lakòz tansyon fè yon ti monte, sa ki fè kè a dwe travay pi fòse pou ponpe bon jan oksijèn nan ògàn kò a Bwè alkòl depase limit kapab lakòz pwoblèm serye tankou batman kè iregilye, arèdikè, ak estwòk.

Pwoteje fwa ou lè ou rete lwen de alkòl. Fonksyon fwa se pou li filtre san a ak dekonpoze toksin yo, men fwa a kapab transfòme sèlman yon ti kantite toksin an menm tan. Alkòl kapab entwodui toksin nan kò ou. Akòz fwa ou travay pou filtre alkòl nan andeyò kò ou, lè minè bwè alkòl, sa kapab lakòz domaj pèmanan nan fwa.

Pwoteje lestomak ou lè ou manje pwodui alimantè tankou fwi, grenn, ak yogout (ki chaje ak a bon bakteri vant ou bezwen). Rete lwen alkòl. Konsomasyon alkòl kapab irite lestomak ou, ki lakòz kèplen ak vomisman.

Pwoteje sistèm iminitè lè ou konsome manje ki genyen anpil beta-carotene, vitamin C, ak vitamin E, epitou lè ou dòmi ase. Konsomasyon alkòl kapab afebli sistèm iminitè ou, ki se sistèm defans kò kont maladi. Lè sistèm iminitè ou konpwomèt, ou genyen plis chans pou ou malad epitou li pi difisil pou konbat maladi ki egziste deja.

Domajman Sèvo

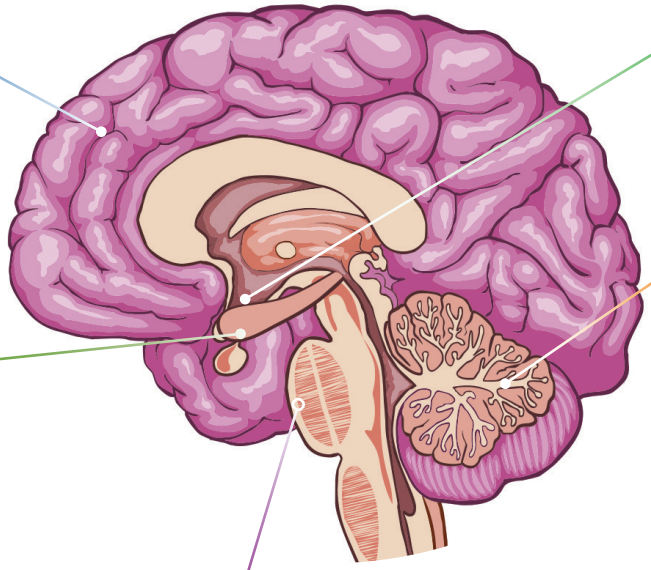
Èske ou te konnen syantis yo te jwenn chanjman nan selil sèvo yo jis sis minit apre konsomasyon alkòl ? Chanjman sa yo kapab kreye domaj ki pèmanan espesyalman nan sèvo k ap devlope. Paske sèvo ou pa ko finn fòme nèt, rete lwen alkòl kapab ede pwoteje sèvo ou k ap devlope.

Move Desizyon

Alkòl kapab domaje pou lavi fontenn tèt ou epitou fè moun genyen plis tandans pou devlope depresyon. Fontenn tèt ou kontwole emosyon ak sansasyon, epi li responsab pou planifye, fòme ide ak pran desizyon.

Aprantisaj ak Memwa

Konsomasyon alkòl kapab domaje pou lavi **hippocampus**, la ki se kle pou aprann ak pou gen memwa. Pami tout domaj alkòl kapab fè sou yon sèvo an devlopman, se lè miné bwè alkòl ki domaje sèvo pi plis.



Fonksyon Debaz

Alkòl kapab afebli **hypothalamus** la. Pati sèvo sa kontwole fonksyon kò tankou tansyon, tanperati kò, ak batman kè.

Ògàn Sans yo ralanti

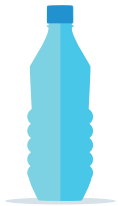
Alkòl afekte **sèvèl** la, se sou li kò a depann pou konesans ak kowòdinasyon. Apre konsomasyon twòp alkòl depase limit, yon moun kap mal evalye sitiyasyon ki danjere oswa twò dezòdone pou evite aksidan.

Sistèm ki lan

Sistèm nève santral la — li fèt avèk sèvo ak mwèl epinyè — Li voye mesaj atravè kò a. Alkòl kapab ralanti sistèm sa a, retade repons yon moun sou estimilis ekstèn- menm nan sitiyasyon dijans.

Yon Travay an Pwogrè

Adolesans se yon tan nan devlopman ki rapid epi ki dramatik —Jenn tifi kapab grandi jiska 9.5 pous, epi jenn ti gason jiska 20 pous. Li enpòtan pou adolesan yo fè bon chwa ki sipòte devlopman ko yo.



Dlo

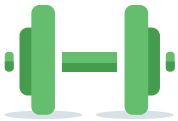
Dlo ede dijesyon, sikilasyon, ak transpò sibstans nitrisyon yo. Anplis li bay mis yo enèji.

Alkòl ogmante pwodiksyon pipi epi lakòz dezidratasyon, sa fè li pi difisil pou devlope mis.

Eleman Nitritif

Vitamin ak mineral ogmante sistèm iminitè a, ede ògàn yo travay kòrèk, epitou yo nesesè pou kwasans ak devlopman.

Alkòl an gwo kantite kapab ralanti oswa kanpe pwosesis dijesyon, pran vitamin ak mineral ou yo ou bezwen pou kwasans kò ou.



Aktivite Fizik

Egzèsis regilye fòtifye zo yo, pwoteje kè a , amelyore atitid, epi kapab ede anpeche maladi tankou dyabèt ak kansè.

Bwè alkòl kapab lakòz maladi nan kè, depresyon, lakòz ogmantasyon pwa, tout sa yo konpwomèt aktivite fizik.

Somèy

Dòmi se kle pou sante an jeneral. Li sipòte atansyon ou, atitid, sante fizik ak pèfòmans nan lekòl ak espò.

Alkòl kapab deranje orè regilye somèy, anpeche ou jwenn kantite somèy ou bezwen.

Presyon Kamarad 101

NON _____ DAT _____

Kesyon Rechèch

An ka si ou pa konnen deja, li pridan, entèlijan epi bon pou refize bwè alkòl- Men ou kapab toujou mal alèz pou ou fè sa. Yon fason pou fè li pi fasil se pou fè tankou w ap di no pou yon bagay ou pa pè. Sa vle di, si yon moun ofri yon vè alkòl, fè tankou ou se pa anyen epi ou di no tou senpleman.

Ou tande: "Ou vle yo vè alkòl?" Men ou fè tankou ou tande (chwazi nenpòt sa ki mache pou ou):

Ou p ap gen pwoblèm pou di non pou nenpòt nan sa.

Kounye a, kreye senk kesyon pa w ou ta kapab sèvi pou reponn lè ou tande, "Ou vle yon vè alkòl?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

mande tande aprann
Ti moun avèk alkòl pa melanje

CLASSROOM CHAMPIONS

Pou plis aktivite ak enfòmasyon, ale toudwat nan **AskListenLearn.com**

Tout moun ansanm kounye a

Mo yo w ap bezwen pou ranpli espas vid yo nan fraz anba yo mache ansanm. Sèvi ak endis yo pou dekode liy mo an mo ki pi piti. Apre, mete mo ki kòrèk yo nan chak espas vid pou fòme fraz la kòrèkteman.

5 Mo:

KAMARADDLOREFIZEESPÒREYAKSYONLAVNIADILTFASILAPRANN

1. Si ou genyen kesyon osijè alkòl, li bon pou mande, tande, epitou _____.
2. Alkòl kapab dezidrate kò ou, ki vle di kò ou bezwen plis _____.
3. Alkol kapab ralanti _____.
4. Si zanmi mande ou pou bwè , sa rele _____.
5. Alkòl p ap ede ou vin pi ekselan nan nenpòt _____.
6. Deside pou pa bwè alkòl se yon chwa _____.
7. Si ou pa konprann yon bagay osijè alkòl , mande yon _____ou fè konfyans.
8. Alkòl kapab genyen yon efè negatif sou _____ou.
9. Genyen anpil fason konfòtab pou ou _____alkòl.

mande tande aprann™ Ti moun avèk alkòl pa melanje

CLASSROOM CHAMPIONS

Pou plis aktivite ak enfòmasyon, ale toudwat nan **AskListenLearn.com**

Devlopman Miskilati

Kò ou toujou ap devlope, èske ou konnen kòman pou konstwi li pou li vin pi bon? Alkòl afekte tout pati nan kò ou you fason negatif. Anrichi konesans sou kò ou epi chèche tout mo yo ki gen rapò ak alkòl ak kò ou k ap devlope.

Lis mo:

Kò
Pwoteje
Fwa
Kè
Poumon
Imin
Sèvo
Vant
Toksin

B	D	L	H	E	R	K	Y	G	L	L	F	G	N	R
R	E	G	O	C	H	S	E	D	Q	H	W	R	F	I
D	Q	Y	M	P	A	R	Y	A	O	Q	A	F	X	I
L	A	E	A	P	X	T	B	Q	R	K	E	P	T	J
Q	C	J	Z	V	D	K	N	E	X	T	R	P	I	L
F	U	E	W	U	H	C	N	A	J	I	B	B	B	T
P	H	T	Y	P	O	N	A	A	V	N	O	V	E	S
O	J	O	C	U	I	S	W	V	Y	K	K	M	N	F
R	V	W	C	M	Z	K	Y	F	K	T	T	G	L	S
K	Y	P	I	Y	Q	M	M	E	O	N	E	M	E	X
G	T	P	O	U	M	O	N	K	E	X	P	I	L	B
M	U	W	P	U	I	A	S	B	Y	O	Q	O	Q	B
O	X	P	P	X	Y	I	F	U	Q	I	T	Q	C	F
O	T	A	Q	W	N	W	R	I	S	B	G	H	A	X
Y	B	I	H	D	N	V	D	M	Y	R	U	K	Y	O

mande tande aprann
Ti moun avèk alkòl pa melanje

CLASSROOM CHAMPIONS

Pou plis aktivite ak enfòmasyon, ale toudwat nan **AskListenLearn.com**

Kontinye jwenn mo nan jwèt mo kwaze a

mande tande aprann

Ti moun avèk alkòl pa melanje

CLASSROOM CHAMPIONS

Pou plis aktivite ak enfòmasyon, ale toudwat nan **AskListenLearn.com**