

Suggestions d'activités intéressantes!

1. Organisez une conférence. Invitez des conférenciers qui aborderont des sujets divers. Essayez un groupe de discussion, un débat ou une présentation dynamique et motivante.
Exemples de sujets
 - Comment gérer la pression des pairs
 - méthamphétamine...faits, questions, action.
 - Les attitudes des adolescents face à la consommation d'alcool
 - Les effets nocifs du tabac et de la fumée secondaire
 - Les effets nocifs de la consommation massive d'alcool
 - Les effets de la publicité sur la consommation d'alcool et de tabac et sur le recours aux jeux de hasard
 - Questions juridiques : limites d'âge pour la consommation d'alcool, de cigarettes et pour le jeu. Ces limites devraient-elles être modifiées? Des amendes devraient-elles être imposées à ceux qui approvisionnent les jeunes qui n'ont pas atteint la limite d'âge? Doivent-elles être plus sévères?
 - Drogues illégales. Dans quelle mesure sont-elles néfastes?
 - Syndrome d'alcoolisme fœtal : payer cher la consommation d'alcool
 - Troubles de l'alimentation...qui est à risque ?...Quels sont les signes et les conséquences ?
 - Où obtenir de l'aide
2. Structurez une journée « **Grand ménage** ». Ramassez toutes les bouteilles d'alcool vides, les paquets de cigarettes vides, les mégots, etc. Profitez-en pour nettoyer les environs de votre école. Ajoutez-y vos t-shirts, casquettes ou jeux portant le logo d'une marque d'alcool ou de tabac. Faites-en un événement, avec une cérémonie de mise au rebut de ce que vous avez ramassé. Invitez les parents, les voisins, les médias! En guise de grande finale, faites quelque chose de sain, partagez un goûter santé ou faites une activité de mise en forme. (**Important!** Assurez-vous que les enfants **ne** toucheront **pas** aux objets dangereux comme le verre brisé ou les aiguilles. S'ils trouvent ces objets, ils doivent demander l'aide d'un adulte.
3. Planifiez une danse sans alcool et sans fumée.
4. Arrangez une rencontre artistique autour du thème des habitudes saines ou des thèmes connexes. Faites des affiches, composez des poèmes, des chansons, rédigez des histoires sur la dépendance aux substances intoxicantes et sur la vie saine sans dépendance. Participez au concours «**À mon meilleur!**».
5. Parrainez une journée *Attachez un ruban*. Vendez des rubans pour appuyer l'adoption d'une vie saine et sans dépendance, et remettez les profits à un groupe comme *Mothers Against Drunk Driving* ou à un refuge pour femmes et enfants victimes de mauvais traitement.
6. **Proclamez votre maison, votre voiture, votre école, votre terrain de jeux, votre parc, votre lieu de travail ou votre organisation comme étant des lieux sans fumée.** Affichez-le partout pour mettre tout le monde au courant. Distribuez des enseignes « **il est interdit de fumer** » que les participants pourront utiliser chez eux.
7. Préparez une épreuve sportive durant la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances. Formez des équipes d'élèves qui joueront les uns contre les autres ou contre le personnel enseignant. Offrez des collations santé et des breuvages rafraîchissants.
8. Produisez un bulletin spécial pour la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances. Remplissez-le de renseignements et de dessins artistiques portant sur des sujets tels la consommation abusive d'alcool et d'autres drogues et les jeux de hasard.
9. Invitez les jeunes à s'exprimer librement à des ateliers de fabrication de masques décoratifs. Exposez ces masques avec les photographies des créateurs et de leur style de vie sain.