



САМОРЕФЛЕКСИЯ

Менторска програма:

Митове и факти за вейп и райски газ. Опасности от употребата на вейп и райски газ

1. Какво ново научих по темата?

Изброй поне две неща, които досега не знаеше или не си осъзнавал/а.

1.

2.

2. Кое от наученото ме изненада или ме накара да се замисля?

3. Промени ли се мнението ми за употребата на вейп и райски газ след участието в програмата? Как?

4. Какво бих направил/а, ако мой близък или приятел започне да употребява такива вещества?

ОЦЕНИ СЕБЕ СИ!

Скала на знания (преди и след програмата):

Отбележи с V къде то смяташ, че си бил/а.

Ниво на знания	Преди програмата	След програмата
1 – Не знаех нищо	☐	☐
2 – Знаех малко	☐	☐
3 – Имах обща представа	☐	☐
4 – Бях добре информиран/а	☐	☐
5 – Знам много и мога да обясня на други	☐	☐

Скала на емоции:

Как се чувстваш сега по темата?

(Избери до 2 емоции, които най-силно изпитваш):

- ☐ Изненада
- ☐ Гняв
- ☐ Тревога
- ☐ Интерес
- ☐ Надежда
- ☐ Мотивация
- ☐ Съжаление
- ☐ Безразличие
- ☐ Друго: