

ابتدا مربی خود را در یک دقیقه معرفی کند.

سپس از شرکت کنندگان بخواهید خود را به یکدیگر معرفی کنند و بعد هر فرد، فرد کنار خود را برای سایرین معرفی کند.

این کار را در دقیقه انجام دهید.

اختلالات مرتبط با مواد را بطور کلی اشاره کنید و در صورت نیاز توضیحات ابتدایی ارائه نمایید

از شرکت کنندگان سوال کنید "به نظر شما مصرف کدام دسته از مواد به ترتیب شیوع بیشتری دارند؟"

پس از شنیدن نظرات شرکت کنندگان، آمار صحیح را گزارش دهید

ابتدا در دو دقیقه نظرات شرکت کنندگان را در مورد علت هایی که مصرف مواد می تواند داشته باشد جویا شده و سپس خودتان به ارائه مطالب بپردازید.

از شرکت کنندگان در مورد اختلالات مرتبط با مواد سوال کنید. نظرات چند نفر را به صورت تصادفی بشنوید و سپس پس از تشویق آنها به اصلاح مطالب و تکمیل آنها بپردازید.

برای توضیح تاثیرات ماری جوانا زمان کافی بگذارید و سپس نظرات اعضا را سوال کنید.

بر اثرات روانی ای که مصرف ماری جوانا ایجاد می کند تاکید کنید.

در مورد مصرف شیشه نکته بسیار مهمی که باید خیلی روی آن تاکید کنید این است که "مصرف شیشه حتی برای یک بار هم ممنوع است"

سپس از شرکت کنندگان در مورد عوارض جسمی و روانی ای که مصرف شیشه به بار می آورد بپرسید.

از شرکت کنندگان در مورد انواع مواد توهم زایی که می شناسند سوال کنید.

از آنها بخواهید در مورد این مواد مثال هایی بزنند.

سپس از آنها در مورد مهم ترین اثرات مواد توهم زا که می شناسند سوال کنید.

از دو نفر از افراد به صورت تصادفی سوال کنید به نظر شما چرا افراد دوست دارند مواد مخدر مصرف کنند؟

سپس خودتان توضیحات تکمیلی را ارائه کنید.

روی آموزش این اقدامات برای سفیران تاکید ویژه ای داشته باشید چرا که پیدا کردن مهارت برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد بخشی بسیار مهم برای خودمراقبتی در این زمینه می