



# Programa REPTES

DOCUMENT DE RECURSOS  
DIDÀCTICS I ACTIVITATS  
ALTERNATIVES

# CONTINGUTS

<b>Presentació</b>	<b>1</b>
<hr/>	
<b>Sessió 1 /</b> Desfent mites	<b>2</b>
<hr/>	
<b>Sessió 2 /</b> Una mirada crítica	<b>3</b>
<hr/>	
<b>Sessió 3 /</b> Relacions sense drogues	<b>8</b>
<hr/>	
<b>Sessió 4 /</b> Comunica't	<b>14</b>
<hr/>	
<b>Sessió 7 /</b> Fent balanç	<b>23</b>



# PRESENTACIÓ

Aquest document conté diversos materials per a la persona educadora que facilitaran la realització de determinades activitats del programa. Els diferents tipus de materials que s'inclouen són:

- **Recursos didàctics:** inclou material visual o audiovisual per a la realització d'algunes de les activitats incloses al programa.
- **Activitats alternatives:** inclou activitats que permetin adaptar alguna de les activitats del programa segons les característiques del grup de participants, intentant obtenir el mateix objectiu.
- **Recursos de suport:** informació pràctica que serveix d'ajuda per a la realització i moderació d'algunes activitats més complexes com ara el role-playing.

## SESSIÓ 1. DESFENT MITES

<b>Activitat:</b>	<b>El boli de la comunicació</b>
<b>Tipus d'activitat:</b>	Activitat alternativa
<b>Fitxa:</b>	1.2.F

Aquesta activitat es pot dur a terme en substitució de la dinàmica proposada a la guia per tal d'afavorir la vinculació al programa i la cohesió de grup en el cas de que hi hagi persones del grup que es puguin sentir incòmodes amb el contacte físic.

### **Descripció**

Aquesta activitat es realitza en parelles utilitzant un bolígraf que cada persona sosté d'un extrem amb el seu dit índex (tots dos dret o esquerre).

La persona dinamitzadora dóna indicacions sobre com agafar el boli. Primer s'intenta en un lloc fixe i després es convida a moure's, caminant per tota l'aula o mantenint-se en moviment mentre sona música de fons. No cal que els desplaçaments es facin de forma ràpida però es poden provar diferents moviments, com girs o altres que refermen la confiança en la parella. S'ha d'evitar que caigui el bolígraf, però si això succeeix, es torna a començar l'activitat.

### **Objectiu**

Afavorir la comunicació corporal i la confiança amb la persona que està sostenint l'altre extrem de bolígraf.

### **Valoració**

Es fa un comentari final sobre com es van sentir els participants en l'activitat i la importància del llenguatge corporal i la comunicació.

## SESSIÓ 2. UNA MIRADA CRÍTICA

<b>Activitat:</b>	<b>Síntesi de les imatges, anuncis, cançons i altres recursos plantejats i preguntes associades</b>
<b>Tipus d'activitat:</b>	Recurs didàctic
<b>Fitxa:</b>	2.2.F

A continuació es plantegen algunes imatges, anuncis, cançons, trossos de sèries i altres recursos que transmeten un missatge que condiona el consum de drogues tant en sentit positiu com en sentit negatiu en els joves de Juvelon.

### Missatges de pressió contra el consum

#### 1 / Lleis

Es coneix com **Nova llei antitabac** o **Llei antitabac 2011** la llei espanyola que va entrar en vigor el 2 de gener de 2011, on s'estableix la prohibició de fumar en qualsevol tipus de local tancat obert al públic: bars, restaurants i discoteques lliures de fum. Aquesta prohibició també afecta els edificis constituïts en règim de propietat horitzontal (comunitats de propietaris) o vertical (amb un únic propietari). També està prohibit fumar als recintes dels parcs infantils i zones de joc per a la infància.



#### 2 / Campañas publicitarias



Pots trobar la imatge publicitària penjada al següent enllaç:  
<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

### 3 / Lletres de cançons

Green Valley: Viruta y droga <https://www.youtube.com/watch?v=mGtsgjYc4U>



Piensen solamente en viruta y más droga,  
No les importa que les pisen y les jodan,  
¿A dónde van a ir con los ojos así?  
Son las siete de la mañana y sus madres aún sin poder dormir.

(Bis)

Dónde estará, con quién estará,  
Y si estará bien o estarán mal.  
La vida le llegará, al final, antes de tiempo.  
Toda la peña lo sabe, el puto Junior es un cuento.

Nadie pone un duro por su vida, nadie ahora se traga sus mentiras,  
Están ya cansados de aguantar las promesas de Junior,  
Que va a cambiar, que ya no va a robar y no va a drogarse más.

Piensen solamente en viruta y más droga,  
No les importa que les pisen y les jodan,  
¿A dónde van a ir con los ojos así?  
Son las siete de la mañana y sus madres aún sin poder dormir.

(Bis)

Pasan los días, nada cambia,  
A sí mismo se engaña y así no consigue nada,  
Su familia le rechazará al final,  
Al ver que no hay salida y que Junior sigue contando sus mentiras.  
Una raya más, estoy cansado para trabajar,  
Mi jefe me está explotando, sin esto no puedo aguantar.  
Cualquier excusa es buena para bufar,  
No le importa que su madre esté llorando al despertar.



Piensen solamente en viruta y más droga,  
No les importa que les pisen y les jodan,  
¿A dónde van a ir con los ojos así?  
Son las siete de la mañana y sus madres aún sin poder dormir.

(Bis)

Ellos mientras tanto sólo piensan en salir,  
En ponerse todos los días y en poder sobrevivir,  
Las pellas y la madera dependen de la cartera  
Y otra raya para mejor sentir,  
El placer de vivir y no es así.  
Una mala raya acaba con tu vida,  
Apresura, son dos días, son dos días de huida,  
Camina por la senda del señor natura y vida,  
Camina por la sombra y vencerás en la partida.



Piensen solamente en viruta y más droga,  
No les importa que les pisen y les jodan,  
¿A dónde van a ir con los ojos así?  
Son las siete de la mañana y sus madres aún sin poder dormir.

#### 4 / Sèries de TV

Aida. Comenteu la figura de Luisma com a persona que realitzava un consum abusiu de drogues i ho va deixar. Ara es preocupa per Jonathan, el seu nebot, que està començant a consumir. Com vídeo il·lustratiu s'ofereix un tall de 3 minuts del capítol on Luisma troba inicialment les drogues de Jonathan i intenta parlar amb ell perquè sigui conscient del risc que implica el consum de drogues. Jonathan s'enfada i no li fa cas. Llavors Luisma decideix fingir que s'ha pres la droga que Jonathan havia amagat i que per això es torna a enganxar. El Jonathan s'espanta tant que no torna a consumir.

Pots trobar el tall de vídeo penjat al següent enllaç:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

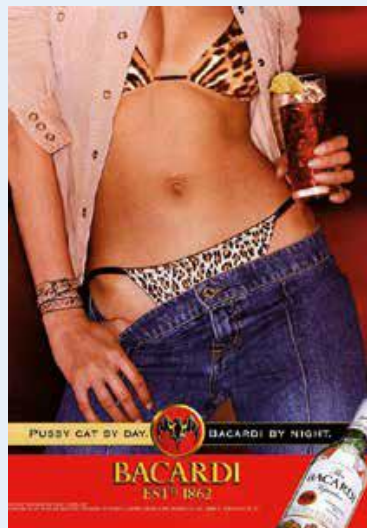
### Missatges de pressió a favor del consum

#### 5 / Associacions cannábiques

Són associacions sense ànim de lucre que pretenen donar accés als usuaris de cànnabis, tant d'ús responsable com terapèutic, a obtenir-lo de forma legal, sense haver de recórrer al mercat negre i sense els inconvenients que aquesta pràctica comporta. Aquest tipus d'associacions pretenen normalitzar la situació en què es troba el cànnabis per donar a conèixer que el consum responsable d'aquest no ha de ser tan diferent del consum d'alcohol, tabac o altres. No es pretén plantejar que són substàncies innòcues, sinó tot el contrari, informar dels seus efectes per donar suport al consum conscient d'allò que es pren.

#### 6 / Anuncis publicitaris

Bacardí associa l'alcohol al plaer sexual.



Pots trobar la imatge publicitària penjada al següent enllaç:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>



## 7 / Lletres de cançons

Veneno Crew: Marihuana

<https://www.youtube.com/watch?v=BhcOTWnks0U>

(del min 1:43 a 2:04)



(...) marihuana es lo que quiero fumar  
solo sin semilla ganja celestial  
marihuana dame incienso natural  
lo que piensen los demás a mí me da igual  
marihuana como el rey Salomón  
la sabiduría pa tumbar a Babilón  
marihuana dame del árbol de la vida  
más libertad para la mama Mariah (...)



Veneno Crew: Hijo de la luna y el sol

<https://www.youtube.com/watch?v=NhLjvzBffgs>

(del min 0:00 a 0:31)



La marihuana es una planta que se utilizó desde .... de la humanidad es una planta que tuvo siempre un efecto recreativo y que claramente no es mala, porque es una cosa natural, es una cosa es.... no es sintética y que no produce muerte por sobredosis lo que sí produce y lo que es muy malo de la marihuana es que es el más poderoso diluyente de la voluntad.



## 8 / Sèries de TV

Els Simpson. Comenteu la figura de Homer. Com a vídeo il·lustratiu: tall de vídeo de cinc minuts del capítol on Bart Simpson s'emborratxa i fa tot un debat sobre la idoneïtat o no de prohibir l'alcohol. El tall finalitza amb un lema d'Homer Simpson defensant l'alcohol.



Pots trobar el tall de vídeo penjat al següent enllaç:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

A continuació es detallen una sèrie de preguntes que ajudaran a dinamitzar un debat crític sobre els diferents recursos presentats.

- Què et crida l'atenció del recurs?
- Quin missatge et transmet?
- Quines actituds o sensacions sents tu davant aquest recurs?
- De quina manera creus que et condicionaria a consumir o no consumir?

La persona facilitadora tancarà el debat plantejant que nosaltres, com els joves de Juvelon, rebem diàriament molts missatges que pretenen condicionar les nostres decisions en diferents àmbits i també en el del consum de drogues. Nosaltres, en primer lloc, hem de ser conscients d'aquesta recepció constant de missatges, molts d'ells contradictoris. En segon lloc mirar-los i analitzar-los de manera crítica. I, en tercer lloc, utilitzar la informació analitzada per prendre la nostra pròpia decisió.

## SESSIÓ 3. RELACIONS SENSE DROGUES

**Activitat:** Llistat de centres d'oci saludable

**Tipus d'activitat:** Recurs didàctic

**Fitxa:** 3.3.F

A continuació es presenta un llistat d'algunes entitats i centres, per a cada districte de la ciutat, que es podrien visitar per generar una oportunitat d'oci saludable per a les persones participants. El llistat inclou principalment:

- Espais Joves (més informació a:  
<https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/espais-joves>)
- Equipaments esportius (més informació a:  
<https://ajuntament.barcelona.cat/esports/ca/equipaments-municipals-0>)
- Centres on es realitza el programa Convivim (més informació a:  
<https://feeb.cat/pla-eines-per-a-la-convivencia/>)

### Ciutat Vella

#### Espais Jove

Espai Jove Palau Alòs ..... Carrer de Sant Pere més Baix, 55

#### Serveis de Dinamització Juvenil

Franja Jove Raval al Casal de Barri Folch i Torres ..... Carrer Reina Amàlia, 31

Joves Acció Convent al Centre Cívic Convent de Sant Agustí..... Carrer Comerç, 36

Franja Jove Gòtic al Centre Cívic Pati Llimona ..... Carrer Regomir, 3

Franja Jove Barceloneta al Centre Cívic Barceloneta ..... Carrer de la Conreria, 1

#### Equipaments esportius

Centre Esportiu Municipal Marítim ..... Passeig Marítim, 33

Centre Esportiu Municipal Parc de La Ciutadella ..... Passeig de Circumval·lació, 1-3

Centre Esportiu Municipal Can Ricart..... Carrer de Sant Oleguer, 10

Centre Esportiu Municipal Colom ..... La Rambla, 18

Centre Esportiu Municipal Sant Sebastià ..... Plaça del Mar, 1

Camp Municipal de Futbol Parc de La Catalana..... Passeig de Salvat Papasseit, 1

Pista Poliesportiva Municipal Aurora..... Carrer de l'Aurora, 24

Pista Poliesportiva Municipal Sant Rafael ..... Carrer de Sant Rafael, 36

Pista Poliesportiva Municipal Drassanes ..... Avinguda de les Drassanes, 8

Pista Poliesportiva Municipal Parc de La Maquinista ..... Passeig de Salvat Papasseit, 45

Instal·lació Esportiva Municipal Espai de Mar ..... Porxos del Passeig Marítim, 5

#### Centres amb el programa Convivim

Casal d'Infants del Raval ..... Carrer de la Junta de Comerç, 16

## Eixample

### Espais Jove

Casal de Joves Queix ..... Carrer de Rocafort, 236

### Serveis de Dinamització Juvenil

Eix Jove; Espai Arenes ..... Carrer de Llançà, 21, baixos

### Equipaments esportius

Centre Esportiu Municipal Piscina Sant Jordi ..... Carrer de París, 114

Centre Esportiu Municipal Aiguajoc-Borrell..... Carrer del Comte Borrell, 21-33

Centre Esportiu Municipal Estació Del Nord ..... Carrer de Nàpols, 42

Centre Esportiu Municipal Joan Miró..... Carrer de la Diputació, 17-19

Centre Esportiu Municipal Sagrada Família..... Carrer de Cartagena, 231-239

Instal·lacions Esportives Escola Industrial ..... Carrer de Viladomat, 262

Complex Esportiu Municipal Fort Pienc ..... Carrer de la Marina, 111-115

Platja de L'eixample - Jardins de La Torre De Les Aigües ..... Carrer de Roger de Llúria, 56

Pistes Poliesportives Municipals del Parc De Joan Miró ..... Carrer de Tarragona, 1

Pista Poliesportiva Municipal Jardins de La Indústria..... Carrer de Sant Antoni M. Claret, 146-148

## Sants-Montjuïc

### Espais Jove

Espai Jove La Bàscula ..... Carrer del Foc, 128

### Serveis de Dinamització Juvenil

Espai 12@16..... Carrer de la Concòrdia, 39-29

Espai d'Adolescents La Clau ..... Carrer Leiva, 67-71

### Equipaments esportius

Centre Esportiu Municipal Piscines Bernat Picornell ..... Avinguda de l'Estadi, 30-40

Piscines Municipals de Montjuïc ..... Avinguda de Miramar, 31

Centre Esportiu Municipal Espanya Industrial ..... Carrer de Muntadas, 37

Centre Esportiu Municipal La Bordeta ..... Carrer de la Noguera Pallaresa, 34-42

Camp Municipal de Futbol de La Satalia ..... Carrer de Margarit, 67

Camp Municipal de Futbol Ibèria ..... Carrer de la Mare de Déu de Port, 205

Complex Esportiu Municipal La Bàscula ..... Carrer del Foc, 132

Camp de Futbol Municipal Julià de Campmany ..... Carrer del Segura, 31-33

Pista Poliesportiva Municipal de Les Tres Xemeneies..... Carrer de Vila i Vilà, 34

Camp Municipal de Beisbol Carlos Pérez De Rozas..... Carrer de Pierre de Coubertin, 7-9

Centre Municipal d'escalada La Foixarda..... Camí de la Foixarda, 14-18

Escola Municipal d'hípica La Foixarda ..... Avinguda dels Montanyans, 1

Estadi Municipal d'atletisme Joan Serrahima ..... Camí del Polvorí, 5

Camp Municipal d'agility ..... Camí del Polvorí, 6

Pistes Municipals d'aeromodelisme de Montjuïc..... Carrer del Doctor Font i Quer, 1-5

Camp Municipal de Rugbi La Foixarda ..... Camí de la Foixarda, 20-26

Complex Esportiu Municipal Pau Negre-Parc del Migdia ..... Passeig Olímpic, 4-12

Pistes Municipals de Tennis Montjuïc ..... Carrer de la Foixarda, 2-4

Fossars Municipals de Tir Amb Arc..... Carretera de Montjuïc, 62-68

### Centres amb el programa Convivim

Espai 12@16..... Carrer de la Concòrdia, 39-29

Camp de Futbol Municipal Julià de Campmany ..... Carrer del Segura, 31-33

## Les Corts

### Espais Jove

Casal de joves de Les Corts..... Carrer de Dolors Masferrer, 33-35  
Espai d'Adolescents Jovecardí..... Travessera de Les Corts, 94

### Equipaments esportius

Centre Esportiu Municipal Les Corts .....Travessera de les Corts, 252-254  
Pavelló Poliesportiu Municipal L'illa..... Carrer de Numància, 146  
Instal·lació Esportiva Municipal Arístides Maillol ..... Avinguda de Joan XXIII, 1

### Centres amb el programa Convivim

Casal de joves de Les Corts..... Carrer de Dolors Masferrer, 33-35

## Sarrià-Sant Gervasi

### Espais Jove

Espai Jove Casa Sagnier ..... Carrer Brusi, 51

### Equipaments esportius

Centre Esportiu Municipal Can Caralleu ..... Carrer dels Esports, 2-8  
Centre Esportiu Municipal Putxet ..... Carrer de Marmellà, 23-27  
Camp Municipal de Futbol Vallvidrera ..... Carrer dels Reis Catòlics, 1  
Centre Municipal D'esgrima Reina Elisenda ..... Carrer Duquesa d'Orleans, 29  
Centre Municipal de Tennis de Taula Reina Elisenda ..... Carrer Duquesa d'Orleans, 29, interior

## Gràcia

### Espais Jove

Espai Jove / Casal de joves del Coll ..... Carrer de Duran i Borrell, 24  
Espai Jove La Fontana ..... Carrer Gran de Gràcia, 190-192

### Serveis de Dinamització Juvenil

Espai Jove La Sedeta al Centre Cívic La Sedeta..... Carrer Sicília, 321

### Equipaments esportius

Centre Esportiu Municipal Can Toda ..... Carrer de Ramiro de Maetzu, 25-27  
Centre Esportiu Municipal Perill..... Carrer del Perill, 16-22  
Centre Esportiu Municipal Claror .....Carrer de Sardenya, 333  
Centre Esportiu Municipal Sardenya .....Carrer de Sardenya, 549-553  
Pista Poliesportiva del Parc de La Creueta del Coll ..... Carrer de Castellterçol, 15  
Llac-Piscina Municipal – Parc de La Creueta del Coll ..... Passeig de la Mare de Déu del Coll, 77  
Camp Municipal de Futbol Nou Sardenya ..... Carrer de les Camèlies, 42  
Camp Municipal de Futbol L'àliga .....Plaça d'Alfonso Comín, 1  
Pavelló Poliesportiu Municipal Josep Comellas.....Carrer de Neptú, 6-12

### Centres amb el programa Convivim

Pista Col·legi Sant Josep..... Carrer del Montseny, 31-39  
Centre ocupacional Artsana .....Carrer de Sant Lluís, 74

## Horta-Guinardó

### Espais Jove

Espai Jove Boca Nord ..... Carrer Agudells, 37-45  
Espai Jove / Casal de joves Girapells ..... Carrer Teodoro Llorente, 20

### Serveis de Dinamització Juvenil

Sala Jove al Centre Cívic Casa Grogà ..... Avinguda del Jordà, 27

### Equipaments esportius

Centre Esportiu Municipal Carmel ..... Carrer del Pedrell, 192-202  
Centre Esportiu Municipal Olímpics Vall D'hebron ..... Passeig de la Vall d'Hebron, 166-176  
Complex Esportiu Municipal Mundet ..... Passeig Vall d'Hebron, 171  
Centre Esportiu Municipal Guinardó ..... Carrer del Telègraf, 31-45  
Centre Esportiu Municipal Horta ..... Carrer de Feliu i Codina, 27-29  
Pista Poliesportiva Municipal Can Baró ..... Carrer de Tenerife, 50  
Pista Poliesportiva Municipal Montbau ..... Carrer de l'Arquitectura, 9  
Camp Municipal De Futbol De Sant Genís ..... Carrer de Cànoves, 6  
Camp De Futbol - Centre Esportiu Municipal del Carmel ..... Carretera del Carmel, 21-25  
Complex Esportiu Municipal Mundet ..... Passeig Vall d'Hebron, 171  
Complex Esportiu Municipal Teixonera Vall d'hebron ..... Carrer de La Granja Vella, 10-12  
Velòdrom Municipal d'horta ..... Passeig de la Vall d'Hebron, 185-201  
Centre Municipal de Tennis Vall d'hebron ..... Passeig de la Vall d'Hebron, 178-196

### Centres amb el programa Convivim

Centre Esportiu Municipal Olímpics Vall D'hebron ..... Passeig de la Vall d'Hebron, 166-176  
Escola de Futbol TARR - UB Catalonia ..... Passeig de la Vall d'Hebron, 171

## Nou Barris

### Espais Jove

Espai Jove Les Basses ..... Carrer del Teide, 20  
Espai Jove / Casal de joves Guineueta ..... Plaça Ca n'Ensenya, 4

### Serveis de Dinamització Juvenil

Espai Jove / Casal de joves Porta ..... Carrer de l'Estudiant, s/n  
Espai Jove / Casal de joves Prosperitat ..... Avinguda Rio de Janeiro, 100  
Espai Jove / Casal de joves Roquetes ..... Carrer Vidal i Guasch, 16

### Equipaments esportius

Centre Esportiu Municipal Can Dragó ..... Carrer de Rosselló i Porcel, 7-11  
Centre Esportiu Municipal Can Cuyàs ..... Avinguda dels Rasos de Peguera, 242  
Centre Esportiu Municipal Artesania ..... Carrer de l'Artesania, 63  
Centre Esportiu Municipal Cotxeres Borbó ..... Carrer de Ramon Albó, 41-57  
Camp Municipal de Futbol Canyelles ..... Carretera Alta de les Roquetes, 55-63  
Camp Municipal de Futbol Porta ..... Passeig d'Andreu Nin, 54-76  
Camp Municipal de Futbol Torrent del Bosc ..... Avinguda dels Rasos de Peguera, 51-55  
Camp Municipal de Futbol Turó de La Peira ..... Carrer de Beret, 5  
Camp Municipal de Futbol Nou Barris ..... Via Júlia, 170-172  
Complex Esportiu Municipal Guineueta ..... Carrer del Castor, 1-11  
Pista Poliesportiva Municipal Turó de La Peira ..... Carrer de Sant Iscle, 50  
Pavelló Poliesportiu Municipal Virrei Amat ..... Carrer de Joan Alcover, 6

Pistes Poliesportives Municipals Antoni Gilabert.....	Via Favència, 161
Pavelló Poliesportiu Municipal Valldaura.....	Carrer de Baltasar Gracián, 9-15
Camp Municipal de Futbol Vallbona.....	Carrer d'Oristà, 8-10

### **Centres amb el programa Convivim**

Casal La Cosa Nostra .....	Carrer de Beret, 83
Pista Institut Pablo Ruiz Picasso .....	Via de Bàrcino, 84

## **Sant Andreu**

### **Espais Jove**

Espai Jove Garcilaso .....	Carrer Garcilaso, 103
----------------------------	-----------------------

### **Serveis de Dinamització Juvenil**

Sala Jove de Baró de Viver.....	Passeig de Santa Coloma, 104
Sala Jove Trinitat Vella a l'Espai Via Barcino.....	Via de Bàrcino, 75
Sala Jove Bon Pastor al Centre Cívic Bon Pastor .....	Plaça de Robert Gerhard, 3

### **Equipaments esportius**

Centre Esportiu Municipal Bon Pastor .....	Carrer de la Costa Daurada, 12-16
Centre Esportiu Municipal Sant Andreu- La Sagrera .....	Carrer de Santa Coloma, 25
Centre Esportiu Municipal Trinitat Vella.....	Via de Bàrcino, 84-86
Pavelló Poliesportiu Municipal Francisco Calvo .....	Carrer de Bonaventura Gispert, 41
Pavelló Poliesportiu Municipal Ignasi Iglésias .....	Carrer de Palomar, 48
Camp Municipal de Futbol Trinitat Vella.....	Via de Bàrcino, 104
Camp Municipal de Futbol Narcís Sala .....	Carrer de Santa Coloma, 39
Pista Poliesportiva Municipal La Sagrera .....	Carrer d'Hondures, 2

### **Centre amb el programa Convivim**

Institut Dr. Puigvert.....	Passeig de Santa Coloma, 46
Escola El Til·ler .....	Passeig de Mollerussa, 1

## **Sant Martí**

### **Espais Jove**

Espai Jove / Casal de joves del Clot i Camp de l'Arpa ..	Gran Via de les Corts Catalanes, 837
Espai Jove / Casal de joves Can Ricart – Poblenou.....	Carrer Emilia Coranty, 5

### **Serveis de Dinamització Juvenil**

Ca l'Arnó Jove a la Ludoteca Ca l'Arnó .....	Carrer Menorca, 21-23
Jdejoves al Centre Cívic Sant Martí.....	Carrer de la Selva de Mar, 215
Espai d'Adolescents La Verneda a la Ludoteca La Verneda.....	Carrer de Santander, 6
Espai d'Adolescents El Drac al Casal Infantil el Drac .....	Via Trajana, 20
Sala Jove El Vaixell Casal Infantil el Vaixell .....	Rambla de Prim, 87-89
Espai d'Adolescents Maria Gràcia Pont a la Ludoteca Maria Gràcia Pont .....	Rambla del Poblenou, 91

### **Equipaments esportius**

Centre Esportiu Municipal Can Felipa .....	Carrer de Pallars, 277
Centre Esportiu Municipal Bac de Roda.....	Rambla de Guipúscoa, 23-25
Centre Esportiu Municipal Júpiter .....	Carrer de l'Agricultura, 232
Centre Esportiu Municipal Maresme .....	Carrer de Pallars, 484
Centre Esportiu Municipal Verneda.....	Carrer de Binèfar, 10-14

Centre Esportiu Municipal Vintró .....	Carrer del Consell de Cent, 625-629
Complex Esportiu Municipal Mar Bella .....	Avinguda del Litoral, 86-96
Centre Esportiu Municipal Nova Icària .....	Avinguda d'Icària, 167
Complex Esportiu Municipal Clot De La Mel .....	Carrer d'Andrade, 40
Pista Poliesportiva Municipal La Palmera .....	Carrer d'Andrade, 238/Rambla de Prim, 125
Camp De Futbol Municipal Maresme .....	Carrer de Puigcerdà, 1
Espai Esportiu Municipal Francesc Abad.....	Carrer de Lluís Borrassà, 10
Pavelló Poliesportiu Municipal La Nau del Clot.....	Carrer de la Llacuna, 172
Pista Poliesportiva La Pau .....	Carrer d'Extremadura, 102
Complex Esportiu Municipal Bogatell.....	Carrer de Carmen Amaya, 2-6
Camp de Futbol Municipal Menorca.....	Carrer de Menorca, 7-11
Pista Poliesportiva Municipal Joan Pujades .....	Carrer de Josep Pla, 42
Camp de Futbol Municipal Júpiter .....	Carrer de l'Agricultura, 238
Camp de Futbol Municipal Poblenou-Agapito Fernández.....	Passeig Marítim de la Mar Bella, 128
Camp de Futbol Municipal Sant Martí de Provençals .....	Carrer d'Andrade, 154
Complex Esportiu Municipal Olimpia .....	Carrer del Perú, 215
Base Nàutica Municipal de Barcelona .....	Platja de la Mar Bella, Avinguda del litoral s/n
Centre Municipal de Vela .....	Moll de Gregal s/n

### **Centres amb el programa Convivim**

Escola La Pau .....	Carrer d'Extremadura, 15
Centre Cívic Can Felipa .....	Carrer Pallars, 227
Complex Esportiu Francesc Abad .....	Carrer de Lluís Borrassà, 12



## SESSIÓ 4. COMUNICA'T

<b>Activitat:</b>	<b>Síntesi de les sèries i pel·lícules on donen els diferents estils de comunicació i les preguntes per guiar el debat</b>
<b>Tipus d'activitat:</b>	Recurs didàctic
<b>Fitxa:</b>	4.3.F

### Dinàmica

Per desenvolupar aquest apartat s'utilitzaran tres talls de vídeo d'una de les sèries recomanades per als joves per fomentar així que empatitzin amb el que es visualitza al vídeo.

El dinamitzador indicarà que els tres talls de vídeo que es mostraran a continuació són d'una sèrie que, tot i que s'emet a la Terra, també es veu en Juvelon perquè el senyal arriba fins allà. És una de les sèries preferides dels joves de Juvelon. Concretament, és la sèrie Vis a vis.

El dinamitzador explicarà que a continuació visualitzaran tres escenes on es representen els tres estils de comunicació: agressiu, passiu i assertiu.

Es farà una primera projecció dels vídeos, demanant als joves que hi estiguin molt atents i que (10 min):

- Intentin identificar l'estil que es representa en cadascun dels tres talls.
- Anotin en un paper els elements que els han ajudat a identificar quin estil comunicatiu s'estava utilitzant. Serà important tenir present el to de veu, les mirades i els gestos, entre altres aspectes.

Seguidament els joves es dividiran en grups d'un màxim de cinc persones i destinaran un temps aproximat de 10 minuts a comentar les respostes a les preguntes anteriors. Hauran d'arribar un consens com a grup.

Posteriorment, durant els 25 minuts següents, cada grup anirà posant en comú les seves aportacions. El dinamitzador les podrà anar complementant i podrà fer una segona ronda de projecció de la totalitat o part dels talls de vídeo.

Finalment, el dinamitzador preguntarà als joves de quina altra manera creuen que podrien haver actuat els personatges per ser més assertius. Amb això es tancarà el debat.

### Eines de suport informatiu pel dinamitzador

En primer lloc, és important que el facilitador tingui present:

- En el vídeo d'agressivitat, un dels personatges (Zulema, la noia de cabells negres) utilitza un estil comunicatiu agressiu amb l'altra (Casper, la noia de cabells rosos). Això es manifesta en fets com, per exemple, que la insulta, la mira amb fermesa i superioritat i expressa verbalment la seva percepció de superioritat que li permet fer amb Casper el que vol. Fins i tot la agredeix físicament i l'obliga a realitzar accions que atempten contra la seva dignitat.
  - Es pot destacar que aquest és un exemple extrem d'estil comunicatiu agressiu, ja que no sempre es mostra de forma tan extrema, fins i tot amb agressions físiques.
  - Es pot destacar que el personatge Casper es caracteritza per un estil comunicatiu passiu, atès que mostra una baixa autoestima, té por de Zulema i no és capaç de defensar els seus drets.



- En el vídeo de passivitat, el personatge principal (Macarena, la noia rossa amb cua de cavall) utilitza un estil comunicatiu passiu amb la resta de personatges que surten a escena. Això es manifesta en el fet que té molts pensaments que mostren la seva inseguretats i baixa autoestima. A més, quan la resta de personatges li fan crits, li escupen al plat o la miren amb superioritat, ella, tot i que inicialment intenta dir que no, finalment no és capaç de defensar els seus drets i la seva posició. Fins i tot prefereix mentir a un funcionari en comptes de dir el que realment està passant.
  - Es pot destacar que l'altre personatge (Casper, la noia de cabells molt rossos) utilitza un estil comunicatiu agressiu perquè la mira amb superioritat, li fa crits i l'obliga a fer alguna cosa que Macarena no vol. Es pot comentar que els estils comunicatius són variables i depenen del context, tal com es pot observar clarament en el personatge de Casper si comparem els dos talls de vídeo.



- En el vídeo d'assertivitat, el personatge que utilitza un estil comunicatiu assertiu (Fabio, el noi) ho fa perquè és capaç d'empatitzar amb la Macarena i posar-se al seu lloc, intentant ajudar-la, parlant-li des del sentiment, però sense deixar de tenir clar quin és el seu rol. Podríem dir que la Macarena també utilitza un estil assertiu perquè és capaç d'explicar el que li passa, tot i que sigui una situació difícil i hi hagi una situació de poder desigual entre el funcionari (Fabio) i ella.



En segon lloc, és important que el dinamitzador tingui presents alguns aspectes que pot compartir amb els joves sobre com els personatges (i ells mateixos) poden millorar l'assertivitat, com ara:

- Fer crítiques sense ferir als altres.
- Acceptar crítiques.
- Expressar criteris i sentiments.
- Dir que no.
- Expressar i rebre lloances.
- Fer escolta activa.

- Diferenciar la conducta de la identitat (si una persona ha actuat de forma desordenada no vol dir que sigui desordenada).
- Posar-se al lloc de l'altra persona.
- Emprar missatges "jo" (parlar des de com t'afecta alguna cosa, i no culpant directament a l'altra persona).

Finalment, és important que el dinamitzador tingui en compte que si coneix altres sèries o pel·lícules amb escenes que puguin ser útils per treballar aquest aspecte, i considera que seran més pròximes al seu grup de joves, també les pot utilitzar.

Pots trobar els talls de vídeo penjats al següent enllaç:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

## SESSIÓ 4. COMUNICA'T

<b>Activitat:</b>	<b>Joc de rol: tècnica per entrenar habilitats</b>
<b>Tipus d'activitat:</b>	Recurs de suport
<b>Fitxa:</b>	4.4.F

Abans de començar el joc de rol és imprescindible saber com dur a terme aquesta activitat i conservar en tot moment l'estructura del joc de rol. A continuació es presenta informació detallada sobre la tècnica del "role-playin" per entrenar habilitats socials per resistir la pressió social.

### Objectius de la tècnica

- Reflexionar i discutir sobre les possibles situacions en què es pot trobar-vos amb el grup en la vida real.
- Entrenar habilitats socials, de comunicació (negociació i rebuig).
- Representar casos reals que permetin fer una anàlisi.
- Comprendre diferents perspectives d'un problema, conflicte o situació.
- Aprendre a afrontar situacions.
- Aprendre a tolerar i acceptar l'altre per a la col·laboració.

### Duració

- L'aplicació de la tècnica requereix entre 50-60 minuts:
  - De cinc a deu minuts per a les instruccions.
  - Quinze minuts per a la preparació de l'escena i dels actors i les actrius.
  - Deu minuts per a la representació.
  - I vint-i-cinc minuts per a la discussió final i la valoració.

### Recursos necessaris

Per desenvolupar el "role playing", es necessita una sala en la qual es puguin moure les cadires i les taules amb facilitat, per muntar un senzill escenari on representar les situacions.

### Aplicació de la tècnica (fases)

#### Selecció de la situació

Es pot seleccionar prèviament o en el moment en què es presenta l'activitat. És molt important que la situació estigui ben definida, que es fixi el nombre de personatges i que s'indiqui amb claredat quin és el paper de cada persona.

### Preparació d'actors i actrius i dels rols

En seleccionar els actors i les actrius, es recomana que siguin persones voluntàries. Si això no és possible, la persona educadora seleccionarà els més extravertits. És important que les i els joves que representin el paper de consumidor / a no siguin escollits perquè ho hagin fet o tinguin més interès en fer-ho. Això podria reforçar un estat de pre o contemplació de la conducta. S'entrega a cada actor i actriu el guió del seu personatge perquè el prepari segons les instruccions de la persona educadora. Els diferents actors i actrius no han de conèixer els personatges o rols dels altres. Cada persona coneix exclusivament el paper que li ha tocat fer. La persona educadora ha de recordar el temps de què disposen per a la preparació i el temps que durarà l'escenificació.

### Crear un escenari senzill

Es poden utilitzar cadires i taules per muntar l'escenografia. En l'àmbit de la prevenció, és molt important que, per l'escenificació, no s'utilitzin els elements necessaris per a la conducta que volem evitar, ni objectes reals ni objectes relacionats amb aquests. Per exemple, per a la conducta de fumar, no cal utilitzar tabac, encenedor, etc.

### Activitat per a qui no actui

La persona educadora (en absència de les persones que faran la representació) decideix què ha d'observar i anotar la resta del grup, i distribueix les categories que cal observar si cal. És recomanable que l'alumnat que no intervé en l'actuació es divideixi en grups, i que cada grup observi un dels actors o actrius o un dels aspectes treballats anteriorment (arguments, estils de comunicació, etc.), tant els favorables a la conducta preventiva com els que podrien millorar.

### Representació

La representació ha de ser el més realista possible. Si es dona algun imprevist o problema, la persona educadora pot aturar l'escenificació i reprendre posteriorment.

### Discussió

A l'inici de la discussió, els actors i les actrius han d'explicar com s'han sentit en el seu paper i quines dificultats han trobat. Tots els grups fan els comentaris que considerin oportuns, el que han anat observant i anotant (els aspectes positius i els millorables pels actors).

### Paper de la persona coordinadora

La persona coordinadora, en aquest cas la persona que dinamitza el "role playing", ha de controlar que el tema, la situació i els personatges de l'escenificació quedin ben delimitats. La base del joc està en fer que cada actor i actriu es prengui seriosament el seu paper i el representi amb la màxima sinceritat possible, tal com ho faria en la vida real. És important que la discussió que es faci un cop representada la situació reculli tots els aspectes treballats prèviament amb l'alumnat (estils de conducta, conducta assertiva, llenguatge assertiu, obstacles que pot presentar l'interlocutor i com es poden afrontar, conducta no verbal (contacte visual, postura corporal, moviments, gestos), etc.).

### **Resum dels aspectes a tenir en compte**

- El "role playing" és en general una tècnica divertida i profitosa. L'alumnat aprèn a afrontar situacions difícils i entrena habilitats de comunicació. La manca de pràctica de la persona educadora, la poca disponibilitat o la manca de costum de certs grups pot provocar que no sempre sigui una tasca fàcil.
- En l'àmbit de la prevenció, és molt important que per a l'escenificació no s'utilitzin els elements necessaris per a la conducta que volem evitar (ni objectes reals ni objectes relacionats amb aquests). Per exemple, no cal usar cigarrets, encenedors, ni cigarrets de xocolata.
- Es representaran situacions en què hi ha un conflicte entre persones consumidores i no consumidores.
- Tot l'alumnat ha d'intervenir en un moment o altre de l'activitat. Per això es poden organitzar grups que preparin situacions diferents, o bé repetir una situació (de manera que en cada ocasió es vagin incorporant les millores que es discuteixin).
- Sense la part de discussió del "role playing", posterior a l'escenificació, l'efecte preventiu pot ser molt menor.



## SESSIÓ 4. COMUNICA'T

<b>Activitat:</b>	<b>Joc de rol: activitats per trencar el gel</b>
<b>Tipus d'activitat:</b>	Recurs de suport
<b>Fitxa:</b>	4.4.F

A continuació es presenten dues activitats trenca-gels que faciliten la cohesió i la confiança del grup abans de fer el joc de rol, de manera que afavoreix l'èxit del joc i la motivació del grup. La persona educadora pot escollir fer una de les dues activitats segons les característiques del grup.

### **ACTIVITAT 1: EL CABDELL DE LLANA**

#### **Material necessari**

Cabdell de llana o corda.

#### **Duració**

10-15 minuts.

#### **Descripció**

La persona educadora, amb un cabdell de llana o una corda, demanarà a tot el grup que es col·loqui al costat d'ell formant un cercle. L'activitat consisteix a generar una xarxa amb la llana o la corda que una totes les persones del grup. Per a això, la primera persona (la persona educadora) ha de llançar el cabdell a una altra persona del grup (preferiblement que estigui situada davant) sense deixar anar l'extrem de la llana o la corda. Mentre llança el cabdell, aquesta persona ha de dir en veu alta quin és el seu compromís de grup i el que pensa que pot aportar. La segona persona, ha d'envoltar un dit o la mà amb la corda i, sense deixar-la anar, llançar el cabdell a una tercera persona explicant igualment el seu compromís; i així successivament fins que totes les persones del grup han participat. En acabar, la persona educadora demanarà al grup que reflexioni sobre el que han construït i el seu significat. El grup haurà quedat unit per una xarxa que representa el matalàs de suport al grup.

## **ACTIVITAT 2. HA ARRIBAT UNA CARTA PER...**

### **Duració**

10-15 minuts.

### **Descripció**

Es crea un cercle usant cadires on s'asseuran totes les persones del grup excepte una que es posarà de peu al centre del cercle. Aquesta persona dirà la frase "Ha arribat una carta per a totes aquelles persones que... (l farà referències a alguna característica personal relacionada amb el consum. Un exemple seria: "*Ha arribat una carta per a totes aquelles persones que el cap de setmana hagin begut 2 cubates*)". En aquest moment tots aquells que compleixin amb la característica es posaran drets i buscaran una cadira diferent a la seva on seure. En el moment de canvi de cadires, la persona que era al mig aprofitarà per seure en algun lloc lliure, de manera que una persona nova quedarà de peu al centre. Aquesta persona nova serà qui planteji la següent característica, i així successivament fins que la persona educadora ho determini.

## SESSIÓ 7. FENT BALANÇ

**Activitat:** Fem balanç veient el vídeo!

**Tipus d'activitat:** Recurs didàctic

Si s'ha fet el pla de mínims per l'activitat de la realització del vídeo, la dinàmica d'aquesta sessió consisteix en que la persona facilitadora projecti el vídeo resum del programa on se sintetitzen les diferents idees clau de les set sessions.

Pots accedir al vídeo resum al següent enllaç:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>