

---

# Programa de prevenció de consum de substàncies addictives

Material per l'alumnat

---



# Fitxa 1



## Enquesta

L'enquesta serveix per a conèixer els costums, les opinions i els hàbits de les noies i nois de la teva edat en relació el tabac, les begudes alcohòliques i altres substàncies additives.

No es tracta d'un examen ni hi ha respostes bones ni dolentes. Únicament has de donar la teva opinió i, per això, és molt important que contestis el que penses, sense deixar-te influir per les respostes de la resta, ni pel que creus que agradaria llegir a les persones adultes.

## TABAC



### SECCIÓ A (MÀXIM 24 PUNTS)

Començarem amb algunes afirmacions molt generals sobre el tabac i has de marcar l'opció que consideris adequada.

#### 1. Fumar és dolent per a la salut

- a. Segur que sí (4 punts)
- b. Em sembla que sí (3 punts)
- c. No ho sé (2 punts)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

#### 2. Estar en una habitació plena de fum de tabac és dolent per a la salut encara que no estiguis fumant

- a. Segur que sí (4)
- b. Em sembla que sí (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

**3. Per a una persona fumadora, és fàcil deixar de fumar**

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

**4. El tabac causa malalties greus com l'infart de cor o el càncer de pulmó**

- a. Segur que sí (4)
- b. Em sembla que sí (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

**5. Si una dona embarassada fuma, el tabac pot afectar el seu fill**

- a. Segur que sí (4)
- b. Em sembla que sí (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

**6. Fumar ajuda a aprimar-se**

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ A:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 1-6  
(entre 0 i 24 punts)

## SECCIÓ B (MÀXIM 20 PUNTS)

### 7. Fumar fa sentir-se bé

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

### 8. Fumar és divertit

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

### 9. Fumar ajuda a fer amistats

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

### 10. Les persones que fumen són més atractives

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

### 11. Fumar està de moda

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

---

**PUNTACIÓ SECCIÓ B:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 7-11  
(entre 0 i 20 punts)

---

## SECCIÓ C (MÀXIM 16 PUNTS)

En relació a les següents situacions, creus que ets **capaç de no fumar** quan...

- 1. ... estàs amb altres amics o amigues que fumen?**
  - a. Segur que sóc capaç de no fumar (4)
  - b. Potser sóc capaç de no fumar (3)
  - c. No ho sé (2)
  - d. Potser no sóc capaç de no fumar (1)
  - e. Segur que no sóc capaç de no fumar (0)
- 2. ... algun company o companya t'ofereix una cigarreta?**
  - a. Segur que sóc capaç de no fumar (4)
  - b. Potser sóc capaç de no fumar (3)
  - c. No ho sé (2)
  - d. Potser no sóc capaç de no fumar (1)
  - e. Segur que no sóc capaç de no fumar (0)
- 3. ... estàs en el trajecte de casa a l'escola?**
  - a. Segur que sóc capaç de no fumar (4)
  - b. Potser sóc capaç de no fumar (3)
  - c. No ho sé (2)
  - d. Potser no sóc capaç de no fumar (1)
  - e. Segur que no sóc capaç de no fumar (0)
- 4. ... estàs nerviós o nerviosa?**
  - a. Segur que sóc capaç de no fumar (4)
  - b. Potser sóc capaç de no fumar (3)
  - c. No ho sé (2)
  - d. Potser no sóc capaç de no fumar (1)
  - e. Segur que no sóc capaç de no fumar (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ C:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 12-15  
(entre 0 i 16 punts)

## SECCIÓ D (MÀXIM 20 PUNTS)

Les altres persones també tenen la seva opinió sobre el fet de fumar. Què creus que esperen que tu facis?

- 1. La meva família creuen que...**
  - a. No fumaré mai (4)
  - b. Segurament no fumaré en un futur (3)
  - c. No ho saben (2)
  - d. Segurament fumaré en un futur (1)
  - e. Segur que fumaré (0)
  
- 5. Els i les meves mestres creuen que...**
  - a. No fumaré mai (4)
  - b. Segurament no fumaré en un futur (3)
  - c. No ho saben (2)
  - d. Segurament fumaré en un futur (1)
  - e. Segur que fumaré (0)
  
- 6. Els meus amics i amigues creuen que...**
  - f. No fumaré mai (4)
  - g. Segurament no fumaré en un futur (3)
  - h. No ho saben (2)
  - i. Segurament fumaré en un futur (1)
  - j. Segur que fumaré (0)
  
- 7. El meu millor amic/ga creu que...**
  - a. No fumaré mai (4)
  - b. Segurament no fumaré en un futur (3)
  - c. No ho sap (2)
  - d. Segurament fumaré en un futur (1)
  - e. Segur que fumaré (0)
  
- 8. Els meus companys i companyes creuen que...**
  - a. No fumaré mai (4)
  - b. Segurament no fumaré en un futur (3)
  - c. No ho saben (2)
  - d. Segurament fumaré en un futur (1)
  - e. Segur que fumaré (0)

---

**PUNTACIÓ SECCIÓ D:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 16-20 (entre 0 i 20 punts)

---

## SECCIÓ E (MÀXIM 20 PUNTS)

T'has sentit alguna vegada pressionat/da per fumar...?

(per pressió entenem que altres persones han insistit perquè fumis)

### 1. ...pels teus amics/amigues?

- a. Mai (4)
- b. Poques vegades (3)
- c. No ho sé (2)
- d. A vegades (1)
- e. Sovint (0)

### 2. ...pel teu millor amic/amiga?

- a. Mai (4)
- b. Poques vegades (3)
- c. No ho sé (2)
- d. A vegades (1)
- e. Sovint (0)

### 3. ...pels teus germans/es?

- a. Mai (4)
- b. Poques vegades (3)
- c. No ho sé (2)
- d. A vegades (1)
- e. Sovint (0)

### 4. ...per la teva família?

- a. Mai (4)
- b. Poques vegades (3)
- c. No ho sé (2)
- d. A vegades (1)
- e. Sovint (0)

### 5. ...per la publicitat?

- a. Mai (4)
- b. Poques vegades (3)
- c. No ho sé (2)
- d. A vegades (1)
- e. Sovint (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ E:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 21-25  
(entre 0 i 20 punts)

### SECCIÓ F (MÀXIM 16 PUNTS)

A continuació et farem algunes preguntes sobre les persones del teu voltant

**1. Gairebé totes les persones grans fumen?**

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

**2. La teva família fumen?**

- a. Cap dels dos (4)
- b. No ho sé (3)
- c. Només el pare (2)
- d. Només la mare (2)
- e. Els dos (0)

**3. Quants dels teus mestres fumen?**

- a. Cap (4)
- b. No ho sé (3)
- c. Alguns (2)
- d. Quasi tots (1)
- e. Tots (0)

**4. Quants dels teus amics/gues acostumen a fumar?**

- a. Cap (4)
- b. No ho sé (3)
- c. Alguns (2)
- d. Quasi tots (1)
- e. Tots (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ F:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 26-29  
(entre 0 i 16 punts)



## SECCIÓ G (MÀXIM 16 PUNTS)

Les preguntes que venen a continuació són en relació a si has fumat alguna vegada. Entenem que has fumat alguna vegada quan has fet diverses "calades" seguides

### 1. Has fumat alguna vegada a la teva vida?

- a. No, mai (4)
- b. Sí, només per provar-ho (3)
- c. Sí i ho vaig deixar(2)
- d. Sí, ho faig de tant en tant (1)
- e. Sí, sóc fumador/a (0)

### 2. Amb quina freqüència has fumat durant els últims 30 dies?

- a. Mai (4)
- b. De tant en tant (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Menys d'una vegada a la setmana(1)
- e. Cada setmana(0)
- f. Cada dia,0

### 3. Alguna vegada has comprat tabac per a tu?

- a. No (4)
- b. No ho sé (2)
- c. Sí, a màquines expenedores (1)
- d. Sí, a l'estanc (0)

### 4. Creus que fumaràs en un futur?

- a. Segur que no (4)
- b. Crec que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Crec que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ G:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 30-33 (entre 0 i 16 punts)



# ALCOHOL

## SECCIÓ H (MÀXIM 12 PUNTS)

Ara et farem algunes preguntes sobres les begudes alcohòliques. Són begudes alcohòliques el vi, la cervesa, el cava, el conyac, el whisky, els licors, el vermut, els combinats, entre d'altres. No són begudes alcohòliques les begudes refrescants com la tònica, la taronjada o la cola si es prenen soles.

### 1. La cervesa, el vi i els licors tenen la mateixa quantitat d'alcohol

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

### 2. Les begudes alcohòliques engreixen perquè porten calories

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

### 3. Després de beure 4 copes seguides, es pot conduir sense problemes

- f. Segur que no (4)
- g. Em sembla que no (3)
- h. No ho sé (2)
- i. Em sembla que sí (1)
- j. Segur que sí (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ H:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 34-36 (entre 0 i 12 punts)

## SECCIÓ I (MÀXIM 12 PUNTS)

Tot seguit et presentem una sèrie d'opinions sobre l'alcohol. Encara que no hakis pres mai begudes alcohòliques, ens agradaria conèixer què en penses.

### 1. Prendre begudes alcohòliques és divertit

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni en desacord, ni d'acord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

### 2. Prendre begudes alcohòliques ajuda a passar-ho bé amb els amics i amigues

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni en desacord, ni d'acord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

### 3. Una persona alcohòlica és una persona que pren begudes alcohòliques

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni en desacord, ni d'acord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ I:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 37-39 (entre 0 i 12 punts)

## SECCIÓ J (MÀXIM 16 PUNTS)

Ens agradaria saber si prens begudes alcohòliques i amb quina freqüència. No ens referim a mullar-se els llavis, sinó a beure almenys mig got o quantitats més importants.

- 1. Has begut alguna vegada a la teva vida almenys mig got d'alguna beguda alcohòlica?**
  - a. Mai (4)
  - b. Sí i només per provar-ho (3)
  - c. No ho sé (2)
  - d. Sí, a festes familiars (1)
  - e. Sí, ho faig de tant en tant (0)
  
- 2. Amb quina freqüència acostumes a beure almenys mig got d'alguna beguda alcohòlica?**
  - a. Mai (4)
  - b. De tant en tant (3)
  - c. Alguna vegada al mes (2)
  - d. Almenys un cop a la setmana (1)
  - e. Cada dia (0)
  
- 3. Acostumes a beure almenys mig got d'alguna beguda alcohòlica els caps de setmana?**
  - a. No (2)
  - b. No ho sé (1)
  - c. Sí (0)
  
- 4. Durant els darrers 30 dies has pres 4 o més begudes alcohòliques?**
  - a. No (2)
  - b. No ho recordo (1)
  - c. Sí (0)
  
- 5. En els darrers 6 mesos, t'has emborratxat alguna vegada?**
  - a. No (2)
  - b. No ho recordo (1)
  - c. Sí (0)
  
- 6. Alguna vegada has comprat begudes alcohòliques per a tu**
  - a. No (2)
  - b. No ho recordo (1)
  - c. Sí (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ J:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 40-45  
(entre 0 i 16 punts)



## ALTRES SUBSTÀNCIES ADDICTIVES

Aquest apartat fa referència a altres substàncies addictives (drogues) diferents del tabac i l'alcohol. En relació a les següents afirmacions i preguntes assenyalà la resposta que consideris.

### SECCIÓ K (MÀXIM 8 PUNTS)

#### 1. Consumir drogues no deu ser tant dolent com diuen

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni en acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

#### 2. Les drogues s'haurien de poder comprar en un establiment com un estanc, farmàcia o supermercat

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni en acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)
- f.

**PUNTACIÓ SECCIÓ K:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 46-47 (entre 0 i 8 punts)

## SECCIÓ L (MÀXIM 12 PUNTS)

### 1. Coneixes algun lloc on es puguin comprar drogues?

- a. No en conec cap (4)
- b. Crec que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Crec que sí (1)
- e. Sí (0)

### 2. Tens amistats que han provat altres substàncies a banda del tabac i l'alcohol?

- a. Segur que no (4)
- b. Crec que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Crec que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

### 3. Creus que provaràs altres drogues quan siguis gran?

- a. Segur que no (4)
- b. Crec que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Crec que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

**PUNTACIÓ SECCIÓ L:** \_\_\_\_ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 48-50  
(entre 0 i 12 punts)

## Fitxa 2



### Barem de puntuacions: valoració dels resultats de l'enquesta

És útil que l'alumnat pugui tenir una interpretació del que signifiquen les seves puntuacions. Es tracta d'aprofitar els resultats obtinguts amb la suma de les puntuacions per a sensibilitzar-los i motivar-los per a desenvolupar les sessions del programa que vindran a continuació. Si els qüestionaris es responen de forma anònima, el professorat els pot recollir i així també es podrà fer una idea de com està el grup classe en relació al consum de substàncies.

Per a fer el càlcul de les puntuacions, han de sumar els punts obtinguts a cada resposta (la puntuació per cada resposta està entre parèntesi a cada opció de resposta) fins a obtenir una puntuació per secció. Un cop estan calculades les puntuacions de cada secció, aquestes es poden sumar per obtenir la **PUNTUACIÓ per BLOCS** (Tabac, Alcohol i Altres substàncies) i la **PUNTUACIÓ TOTAL**.

#### Valoració del bloc de TABAC

---

**<66:** Les teves opinions sobre el tabac requereixen d'aclariments i de noves aportacions per part del programa que ara comença. És important que hi participis i estiguis ben receptiu/va.

**66-98:** Algunes de les teves opinions sobre el tabac requereixen de revisió i de més informació. Convé que repassis en quines seccions del qüestionari tens més dubtes i valorar quines sessions del programa poden ajudar-te a millorar aquests aspectes.

**99-132:** Parteixes d'unes opinions i actituds en relació al tabac molt favorables a la salut i que permetran que la teva participació als debats sigui molt profitosa per als companys i companyes del teu grup.



## Valorar del bloc d'ALCOHOL

---

**<17:** Les teves actituds i conducta en relació a l'alcohol poden tenir certs riscos a la teva edat. Convé que estiguis ben atent/a a les sessions del programa que presenten els riscos de l'alcohol en general, i en especial, per als noi i noies d'aquestes edats.

**17-30:** Ja tens algunes idees sobre el risc del consum l'alcohol en joves de la teva edat. Malgrat tot, potser n'has consumit o en consumeixes en alguna ocasió i cal que coneguis millor les característiques d'una droga com aquesta.

**31-40:** Les precaucions que prens en relació al consum d'alcohol són força adients i potser només cal augmentar alguns coneixements sobre aquesta substància i els riscos associats al seu consum. Convé que revisis també alguna de les teves opinions i que les comparteixis amb els seus companys i companyes.

## Valoració del bloc d'ALTRES SUBSTÀNCIES

---

**<10:** Cal que recordis que un dels principals riscos associats al consum de substàncies addictives és no ser conscient dels efectes i les conseqüències que pot suposar el seu consum i no tenir una opinió ben formada. Es tracta de que aprofitis el programa per informar-te i preguntar tot allò que no coneguis o no entenguis, identificant el que desconeixes i essent capaç de canviar creences i opinions si ho consideres.

**10-16:** És possible que el programa pugui ajudar-te a aprendre algunes coses més sobre les substàncies addictives. És important que descobreixis alguns dels interessos que mou el mercat de les drogues a banda de les conseqüències associades al seu consum.

**17-20:** La teva informació i opinió sobre el risc associat a l'ús de drogues és molt saludable. És interessant que puguis compartir aquestes opinions amb els teus companys i companyes, participant activament en les diverses sessions del programa.

## Valoració de la PUNTUACIÓ TOTAL

---

**<90:** convé identificar si alguna de les tres parts (tabac, alcohol, altres substàncies addictives) té una puntuació molt més baixa que les altres. En qualsevol cas, una puntuació baixa com aquesta vol dir que el programa pot ser de molta utilitat per augmentar els teus coneixements sobre les substàncies addictives i refermar unes creences i conductes saludables.

**90-150:** potser ja has tingut algun contacte amb aquestes substàncies i en tens alguns coneixements al respecte i experiència però encara tens alguns dubtes per resoldre i podria ser que algunes creences i opinions canviessin amb més informació. El programa servirà per fer front a totes aquestes qüestions.

**151-192:** Sembla que tens força coneixements en relació a les substàncies addictives i les seves conseqüències i que mantens amb fermesa les teves opinions i la teva conducta. Serà molt interessant que puguis participar i donar la teva opinió a la resta del grup.

# Fitxa 3



## FITXA DE L'ALUMNAT - Preguntes i respostes

A continuació us presentem un seguit de preguntes que haureu de respondre per tal de dur a terme les activitats de la unitat 2:

### BLOC 1:

#### CONCEPTES RELACIONATS AMB LES DROGUES I EL CONSUM D'AQUESTES

Començarem amb algunes afirmacions molt generals sobre el tabac i has de marcar l'opció que consideris adequada.

#### BLOC 1: CONCEPTES RELACIONATS AMB LES DROGUES I EL CONSUM D'AQUESTES

1. Què és una droga?
2. Què és la dependència? Quins tipus de dependència hi ha?
3. Què és la tolerància?
4. Què és la síndrome d'abstinència?
5. Què diu la llei sobre les drogues?

#### BLOC 2: EL TABAC

1. Quantes substàncies químiques conté el tabac? Quantes d'aquestes són tòxiques i quantes cancerígenes? Cerca'n exemples.
2. La nicotina continguda en el tabac provoca addicció?
3. El tabac pot causar malalties? Quines?
4. Quines altres conseqüències pot tenir el tabac?
5. Què és el tabaquisme passiu o la inhalació passiva del fum de tabac?
6. El fum ambiental de tabac pot estar implicat en la mort d'algunes persones?

7. Quina seria la solució per protegir la població dels efectes del FAT (Fum ambiental de tabac)?

### **BLOC 3: ALCOHOL**

1. Què és l'alcohol? Quins tipus de begudes alcohòliques hi ha?
2. Què és el grau alcohòlic? Hi ha diferències en la proporció d'alcohol present a les diverses begudes?
3. L'alcohol és una droga?
4. Quins efectes té l'alcohol en el cos i cervell de l'adolescent?
5. De què depenen els efectes de l'alcohol?
6. Què és el coma etílic?

### **BLOC 4: CÀNNABIS**

1. Què és el cànnabis? Quines substàncies conté?
2. Quin és el principal component del cànnabis?
3. Com actua el cànnabis sobre l'organisme?
4. Quins són els efectes del consum de cànnabis a curt termini?
5. Quins són els efectes del consum de cànnabis a llarg termini?
6. Pel fet de ser natural, el cànnabis pot no considerar-se droga?
7. El cànnabis cura malalties?
8. El cànnabis genera dependència?
9. Si fumes cànnabis durant el cap de setmana, el dilluns ja estàs bé?
10. El cànnabis és una droga legal?

# Fitxa 4



## FITXA DE L'ALUMNAT-

### Autoregistre de l'exposició al FAT

#### 4. Autoregistre de la teva exposició al fum ambiental de tabac

Fes una creu al lloc adequat de la graella cada vegada que hakis estat exposat o exposada al fum ambiental de tabac d'altres persones. Pots marcar tantes creus a dintre de cada casella com vegades recordis que aquell dia alguna persona va fumar al teu voltant.

Lloc d'exposició/dia	Dilluns Dia:	Dimarts Dia:	Dimecres Dia:	Dijous Dia:	Divendres Dia:	Dissabte Dia:	Diumenge Dia:
A casa							
A casa d'altres familiars							
A casa d'amics							
Al cotxe							
A la parada d'autobús							
Al carrer, davant o en una terrassa de bar							
En un espectacle, partit o competició esportiva a l'aire lliure							
Al carrer, davant de l'escola							
En altres llocs: .....							

#### 5. Càlcul del percentatge d'exposició real al fum ambiental de tabac

Amb la fórmula següent pots calcular el **percentatge d'exposició al fum ambiental** de tabac. Has de tenir en compte el número de caselles (no de creus) que has marcat al teu autoregistre

$$\frac{\text{Número de caselles marcades} \times 100}{63} = \dots \dots \% \text{ d'exposició màxim}$$

63 és el resultat de multiplicar el conjunt dels 9 possibles llocs d'exposició (files de la taula) pels 7 dies de la setmana (columnes).

Per obtenir el **percentatge d'exposició d'un dia específic de la setmana** s'ha de dividir entre 9 el nombre de caselles marcades per aquell dia de la setmana (la columna) i multiplicar-lo per 100.

## 6. Identificació del teu nivell d'exposició al fum ambiental de tabac

La següent taula indica quin és el nivell d'exposició al fum ambiental de tabac (baix, mig o alt) en funció del percentatge que has calculat prèviament

0-33%	Exposició baixa
34-66%	Exposició mitjana
67-100%	Exposició alta



### Termòmetre del risc

Assenyala al termòmetre següent el teu percentatge real d'exposició al fum ambiental de tabac.



Què en penses d'aquests resultats?



# Fitxa 5



## FITXA DE L'ALUMNAT- Anàlisi d'anuncis

Per fer aquesta activitat s'utilitzaran anuncis diversos que hagueu trobat o que us hagin proposat. Les següents preguntes serveixen de guia per a realitzar una anàlisi crítica de l'anunci.

- 
1. Quina publicitat heu analitzat?

---

  2. Com apareix el producte?
    - a. Nom:
    - b. Lloc que ocupa:
    - c. Mida:
    - d. Color:

---

  3. Objectes i/o persones que apareixen a l'anunci (edat, sexe, manera de vestir, etc).

---

  4. Paper de les persones que apareixen juntament amb el producte.

---

  5. Quina relació té o pot tenir l'objecte anunciat amb la persona o persones que apareixen?

---

  6. Emocions i sensacions que tracta de provocar (tranquil·litat, diversió, emoció, erotisme, luxe, entre d'altres).

---



---

**7.** Tipus de públic a qui va adreçat l'anunci.

---

**8.** Reclam, atractiu o motivació de la imatge per al públic que va adreçat.

---

**9.** Text o eslògan que s'utilitza com a missatge (èxit, seguretat, felicitat, aventura, poder, etc.).

---

**10.** Altres aspectes i comentaris (color, muntatge, objectes, accessoris, etc.).

---

# Fitxa 6



## FITXA DE L'ALUMNAT- Anàlisi de curtmetratges

Per fer aquesta activitat s'utilitzaran anuncis diversos que hagueu trobat o que us hagin proposat. Les següents preguntes serveixen de guia per a realitzar una anàlisi crítica de l'anunci.

### VÍDEO 1- PERQUÈ FUMA LA GENT?

#### **Contingut: Tabac**

Consideredu que les persones que fumen, són addictes al tabac? Què és l'addició?

Què penseu que li passa a una persona fumadora que vol fumar i no té tabac?

Per què creieu que una persona comença a fumar?

Al vídeo diuen que comencem a fumar perquè els amics fumen. Què en penseu d'aquesta afirmació?

Fumar està ben vist o mal vist?

Creieu que fumar relaxa?

Us considereu més grans si fumeu?

### VÍDEO 2- PERQUÈ BEUEN ELS I LES JOVES?

#### **Contingut: Alcohol**

Creieu que beure alcohol ajuda a passar-ho millor?

Les persones que no beuen alcohol són més avorrides?

Beure alcohol ajuda a relacionar-se? Ajuda a fer amics?

Quin grau d'importància considereu que té la pressió de grup? Penseu que quedareu malament davant les vostres amistats si no feu el mateix que elles?

Penseu igual que les persones que afirmen que des de que som petits veiem que tothom beu?

Penseu que la majoria de persones adultes beuen alcohol?

### VÍDEO 3- DECIDEIXES TU O LES AMISTATS?

#### **Contingut: Alcohol i Cànnabis**

En aquest vídeo es veuen 2 alternatives a una mateixa situació inicial que es pot donar en un moment donat en la vostra vida:

En una d'elles es veu com 3 persones intenten convèncer a una altra per a que fumi, posant-la en una situació de compromís i havent de donar explicacions. Reflexioneu sobre la pressió de grup que s'observa i de com respon la persona pressionada.

L'altra alternativa sembla que la pressió sobre la persona que no fuma és diferent. Reflexioneu sobre la llibertat de decisió que tenim sobre els nostres actes.

# Fitxa 7



## FITXA DE L'ALUMNAT –

### Com comunicar-se de forma més assertiva?

#### QUÈ DIR ?

Utilitza preferentment frases en primera persona (les frases que comencen per “Tu” poden ser sentides com a crítiques). Exemples: “Vull...”, “No m’agrada...”, “Em sento...”.

Digues el que penses o sents de manera clara i directa: no hi donis voltes.

Si vols explicar la teva opinió, dona raons però no busquis excuses.

Reconèixer la posició de l'altre en relació a algun tema pot ser molt útil perquè la situació sigui menys tensa.

#### TO DE VEU

Intenta parlar amb veu ferma i confiada, transmetent seguretat en allò que dius.

No utilitzis un to de súplica o de petició.

No cridis ni utilitzis un to hostil o sarcàstic.

Si estàs enfadat/ada, digues-ho directament.

Has de procurar donar aparença de tranquil·litat utilitzant un to de veu intermedi (ni gaire baix ni gaire alt) i parlar pausadament encara que la persona amb qui estiguis parlant “s’acceleri” i pugi la veu. Procura no tartamudejar ni vacil·lar (exemples: em, ah, mm).

Has de mantenir un to de veu constant. Si abaixes el to en les frases amb les quals demanes alguna cosa o et negues a fer alguna cosa, semblarà que et sents insegur/a.

## CONDUCTA NO VERBAL

**Contacte visual:** És important intentar mantenir contacte visual amb l'altra persona mentre hi parles; no desviïs la mirada cap a terra.

**Postura corporal:** Has de mantenir el cos relaxat evitant mostrar-te amb tensió o rigidesa.

**Moviments:** No et moguis excessivament, ni les mans ni els peus, i no tanquis els punys ni donis cops a les coses.

**Gestos:** Tingues cura dels teus gestos, que siguin congruents amb la situació. Per exemple, evita somriure quan algú intenta vulnerar els teus drets.

Font: Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM. (1998) Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio del Interior. Universidad de Santiago.

# Fitxa 8



## FITXA DE L'ALUMNAT – Anàlisi de les situacions

Aquesta activitat inclou una escenificació. A continuació se't presenten les 3 situacions plantejades.

**SITUACIÓ 1:** Tu i unes quantes persones amigues esteu a casa teva escoltant música. Una d'elles treu un paquet de cigarretes i n'encén una. És una habitació petita, i al cap de pocs minuts l'habitació és plena de fum. El fum t'envolta i et molesta molt i decideixes dir-li a la persona que fuma que el fum et molesta.

**SITUACIÓ 2:** El vostre grup esteu parlant sobre els exàmens. En un moment determinat, la persona líder ofereix una cigarreta la resta. Una per una, totes les persones, la refuseu. Feu-ho per mitjà d'alguna de les formes que acabeu d'aprendre a l'exercici anterior: "No, gràcies...".

**SITUACIÓ 3:** Sou en una terrassa d'un bar i parleu sobre música. La persona líder del grup ofereix una cigarreta a algú, i la resta del grup creu que sí: que aquella persona hauria de fumar-se la cigarreta. Tot el grup la pressiona. Representeu la persona que se sent pressionada.

### 1. Assenyala quina situació has representat:

SITUACIÓ 1

SITUACIÓ 2

SITUACIÓ 3

## PAPER 1

2. **Escriu dues maneres en les que ets sentis còmode per a dir a un amic o amiga que et molesta el fum.**

(adaptada del Programa holandès "Smoking? Why should you?", de l'organització STIVORO i la televisió escolar Teleac/NOT)

---

## PAPER 2, 3, 4, 5

3. **Anota com representaràs la situació, quins arguments utilitzaràs, etc.**

---

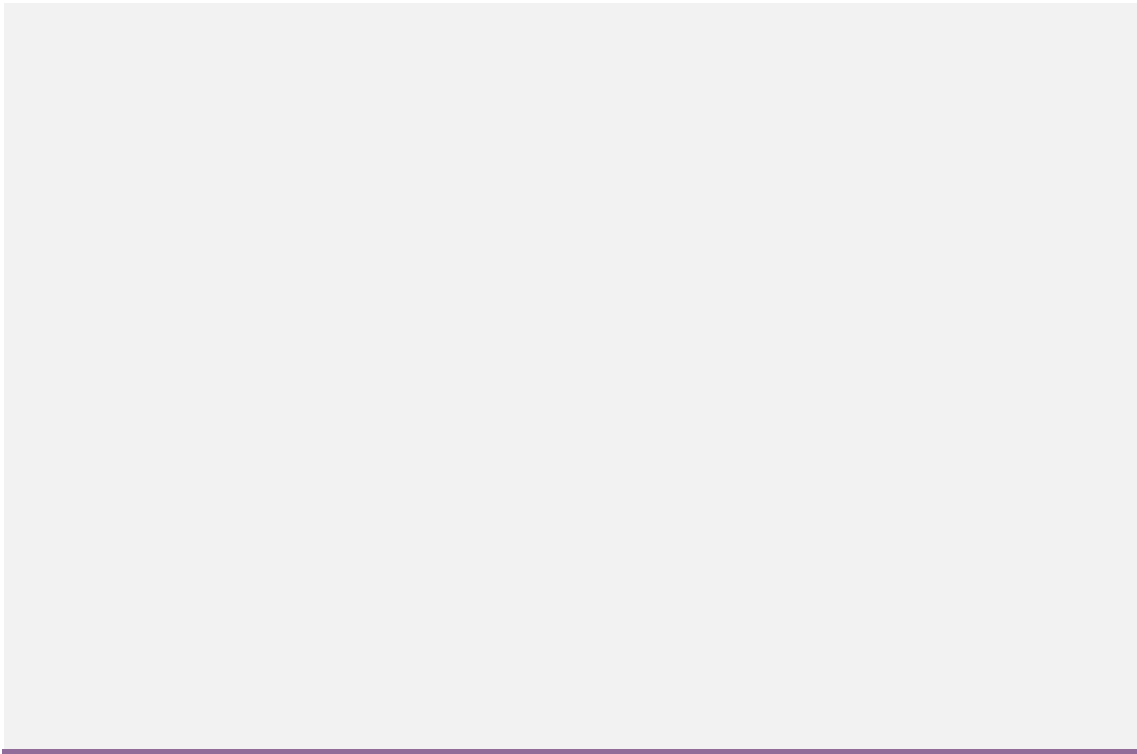
## OBSERVADORES

4. **Anota, com a persona observadora que has estat, quin aspecte has hagut d'observar.**

**Grup 1:** Anota què diu i com ho diu la persona que representa el **PAPER 1**?

**Grup 2:** Anota què diu i com ho diu la persona que representa el **PAPER 2**?

**Grup 3:** Anota què diuen i com ho diuen les persones que representen el **PAPER 3, 4 i 5?**





# Fitxa 9



## FITXA DE L'ALUMNAT

### - I tu què faries?

Conseqüències del consum sobre un/a mateix/a i sobre els/les altres.

Aquesta sessió vol presentar-te una sèrie de situacions difícils d'afrontar que massa sovint es plantegen al voltant del consum de substàncies addictives com l'alcohol i que tu, com a persona que pot veure's potencialment afectada per elles, les viuria com autèntics dilemes.

Per resoldre aquests dilemes podem practicar amb una metodologia que ens ajudi. Com deia la definició, un dilema dona lloc a dues posicions inicials davant qualsevol de les quals podem tenir bones raons. D'aquí que el primer pas sigui considerar els avantatges i inconvenients de cadascuna de les dues opcions.

A continuació se't presenten 5 situacions relacionades amb el consum d'alcohol que ens poden crear dilemes:

**1. Pujar al cotxe amb una persona que condueix sota els efectes de l'alcohol:**

Opció A. Pujar, passar-ho malament i callar desitjant que s'acabi el trajecte

Opció B. Dir que no vols pujar i aconsellar que ell/a tampoc condueixi.

**2. Tenir una relació amb una persona que consumeix (i t'ha demanat per sortir):**

Opció A. Dir que sí, si t'agrada la persona, i parlar sobre el consum, que no t'agrada

Opció B. Refusar la relació i evitar donar explicacions.

**3. Comences a tenir evidències de que una altra persona (amic/ga) s'està enganxant i ell/a ho nega:**

Opció A. Parlar i fer-li veure el que nosaltres ja hem observat

Opció B. No dir res, perquè ha de ser ell/a qui se n'adoni.

---

**4. Sortint amb un amic/ga o la meva parella, noto que beu massa:**

Opció A. Parlo i li dic el que jo noto en relació al que beu

Opció B. Callo i espero a que se n'adoni beu quantitats molts grans i massa sovint.

---

**5. Davant d'un company/a que circula habitualment en bicicleta després d'haver begut:**

Opció A. Parlar dels efectes que té l'alcohol sobre la coordinació i els reflexes

Opció B. Callar, perquè puc semblar repel·lent i és la seva decisió personal.

---

**Exerciteu-vos** ara en la resolució d'un d'aquests dilemes. Poseu-vos en grups de 3-4 persones i ompliu els quadres (Opció A / Opció B) amb les diferents alternatives de cada situació.

Després, a la vista de totes les raons aportades, feu la balança i decidiu la vostra acció.

SITUACIÓ ESCOLLIDA: \_\_\_\_\_

Dilema que se us planteja:

\_\_\_\_\_ (opció **A**)

o

\_\_\_\_\_ (opció **B**)

---

OPCIÓ A

---

Avantatges

Inconvenients

Què és el millor per a mi?

Què és el pitjor per a mi?

Què és el millor per a les altres  
persones?

Què és el pitjor per a les altres  
persones?

---

---

OPCIÓ B

---

Avantatges

Inconvenients

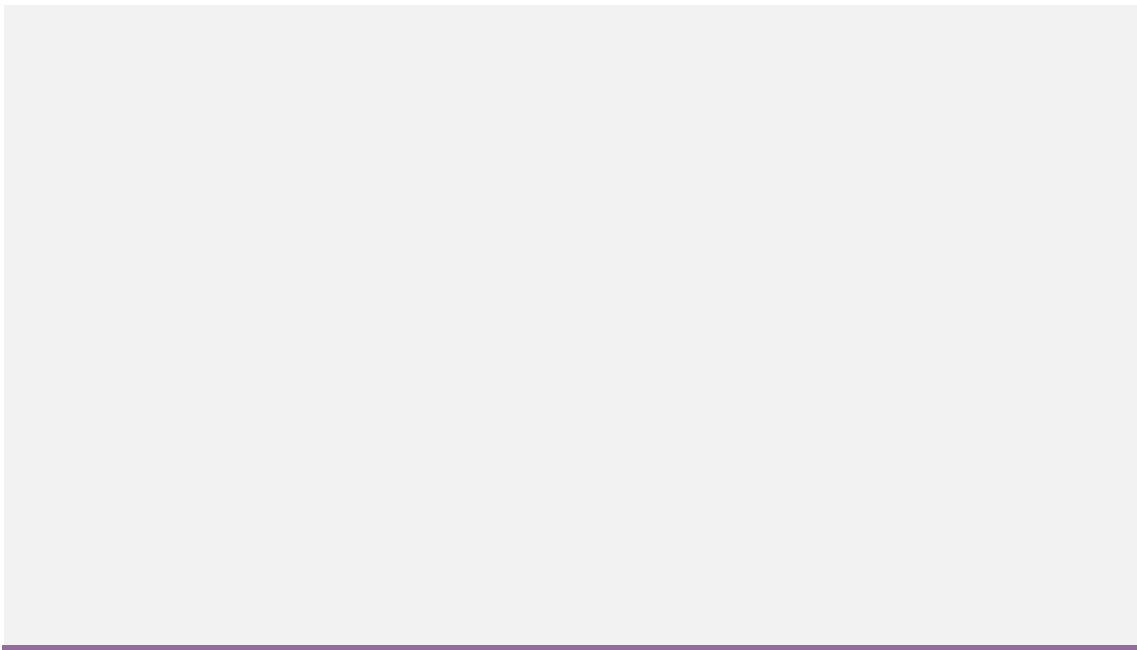
Què és el millor per a mi?

Què és el pitjor per a mi?

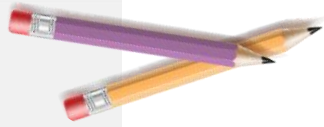
**Què és el millor per a les altres  
persones?**

**Què és el pitjor per a les altres  
persones?**

I la vostra decisió és:



# Fitxa



## Activitat complementària

### FITXA DE L'ALUMNAT – L'ampolla fumadora

#### ASPECTES A OBSERVAR:

1. Descriu què li succeeix a la cigarreta? i a l'ampolla? i al cotó?
2. Com ha quedat cada element?
3. Per què "fuma" l'ampolla?
4. Quina semblança trobes entre "l'ampolla fumadora" i el nostre cos?
5. Què en penses de l'aigua del vas de precipitats?
6. Què haurà passat amb el pes del cotó? Perquè?
7. Que succeeix si fem el forat lleument per sota del nivell de l'aigua inicial?
8. I si el fem per sobre del nivell de l'aigua?
9. Quina "ampolla fumadora" fumaria faria més intensament: una situada al nivell del mar o en una muntanya de 2000m d'alçada? Perquè?

#### INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

La Nicotina és la substància que provoca la forta addició i la dependència psicològica al tabac i és, per tant, la responsable de que el tabac sigui una droga. La seva capacitat addictiva és tant potent com la de la cocaïna o l'heroïna. El fum del tabac conté quitrans, com els utilitzats per asfaltar carrers i carreteres, i son els encarregats d'afavorir la combustió de la cigarreta. El fum del tabac també conté arsènic, un verí mortal molt potent, comú en els raticides. El tabac també té una intensa radioactivitat, produïda per les radiacions alfa emeses pels isòtops Poloni-210 i Plom-210.

Un fumador d'un paquet i mig de tabac pr dia rep als bronquis durant un any l'equivalent a 300 radiografies de tòrax, és a dir, gairebé una per dia.

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem  
f t v in

[www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)