
Programa de prevenció de consum de substàncies addictives



CSB Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública



Promoció de la salut

©2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

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

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Programa de Prevenció de Consum de Substàncies Addictives

Aquest programa és el resultat de l'actualització dels Programa Pase.bcn i el Programa Sobre Canyes i Petes

Autors/es PASE.bcn: Carles Ariza, Olga Juárez, M. Salut Ferrer,

Autors/es Sobre Canyes i Petes: Carles Ariza, Anna Pérez, Francesca Sánchez, Marta Diéguez, Olga Juárez

Redacció de l'actualització: Eva Oliva, Anna Pérez i Olga Juárez

Col·laboradors/es

Carles Ariza, Ferran Daban, Inma González, Kilian González, Núria López, Maribel Pasarín, Natàlia Sagarra, Isa Sala i Francesca Sánchez.

Agraïments:

A tot l'equip de professionals del Servei de Salut Comunitària (SESAC) per les seves aportacions i a tot el professorat i alumnat que, any rere any, han desenvolupat el Programes PASE.bcn i Sobre Canyes i Petes i han fet les seves propostes mitjançant les avaluacions i entrevistes.

Índex

Presentació	5
Introducció	7
Objectius	10
ITINERARI 1 Tabac i alcohol	17
Unitat 1	18
Unitat 2	41
Unitat 3	52
Unitat 4	62
Unitat 5	73
Unitat 6	90
ITINERARI 2 Alcohol i Cànnabis	105
Unitat 1	106
Unitat 2	128
Unitat 3	137
Unitat 4	146
Unitat 5	155
Unitat 6	183
Unitat 7	198

Programa de prevenció de consum de substàncies addictives

Presentació

El Programa de **Prevenció de Consum de Substàncies (PPCS)** engloba el que fins ara eren 2 programes, el PASE.bcn i el Sobre Canyes i Petes, diferenciats enguany en 2 itineraris. Un primer itinerari es centra en la prevenció del consum tabac i alcohol (ITINERARI 1) i va dirigit principalment a l'alumnat de 1r i 2n de la Educació Secundària Obligatòria (ESO), i un segon itinerari es centra en la prevenció del consum d'alcohol i cànnabis (ITINERARI 2) i va dirigit principalment a l'alumnat de 3r i 4t de la ESO.

Aquesta nova edició del programa s'ha elaborat a partir d'una revisió bibliogràfica exhaustiva d'articles científics, un examen de les principals bases de dades sobre programes de prevenció de consum de substàncies addictives i un recull d'informació qualitativa extreta de les valoracions anuals d'implementació dels programes per part del professorat, les valoracions dels equips de Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) i de grups de discussió amb professorat específicament dissenyats amb aquest objectiu. Els resultats obtinguts en aquesta revisió han permès actualitzar la metodologia de treball, optant per incorporar metodologies emergents de caràcter participatiu que facilitin el diàleg entre els diferents punts de vista de l'alumnat. Alhora, ofereix la possibilitat d'implementar diferents activitats del programa ens els diversos àmbits curriculars d'aquesta etapa educativa, incorporant així la promoció de la salut en els diversos eixos transversals. Aquesta actualització també ha volgut recollir les



diverses realitats dels centres educatius de Barcelona i fer més flexible la implementació del programa, oferint activitats alternatives en les unitats plantejades per treballar uns mateixos continguts en funció de les necessitats i del tipus d'alumnat.

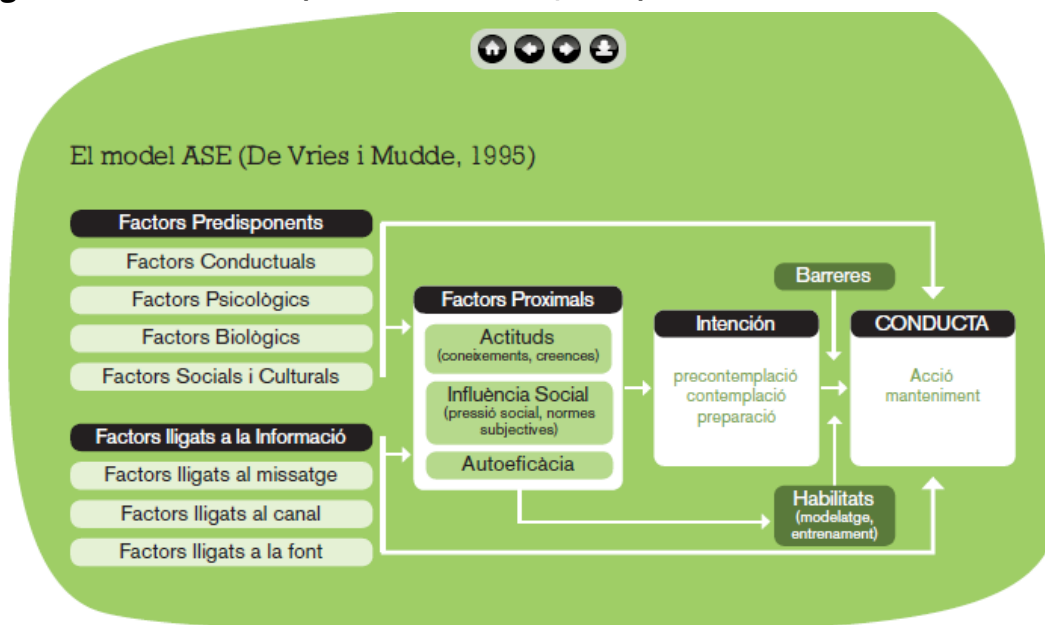
Tots els materials complementaris suggerits es podran trobar publicats a la pàgina web del programa a l'apartat de Recursos Didàctics (<https://www.aspb.cat/ppcs/>)

Per últim, volem donar les gràcies al professorat que, voluntàriament dedica temps i esforç a fer millor la seva feina, gràcies al suport sostingut de l'Institut Municipal d'Educació de Barcelona i del Consorci d'Educació de Barcelona, gràcies als suggeriments i les propostes del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB que vetlla per la salut als barris de la ciutat i finalment gràcies al grup assessor que ha enriquit les pàgines següents.

Introducció

En els últims anys, les administracions responsables de la salut de la ciutat de Barcelona, abans l'Institut Municipal de Salut Pública (IMSP) i ara l'ASPB, han desenvolupat i avaluat diferents programes de promoció de la salut a l'escola. Aquests programes es basen en plantejaments teòrics i experiències contrastades en els camps de les ciències de la conducta, de l'educació i de la salut. El model teòric que s'assumeix en la majoria de programes de promoció de la salut a l'escola que s'ofereixen des de l'ASPB és el model "Attitudes -social influences – self efficacy" (Model ASE) (De Vries, Mudde, 1995), inspirat en la teoria de l'aprenentatge social i d'altres teories del comportament. Aquest model es fonamenta en que les conductes depenen fonamentalment de les actituds i creences en relació a la conducta, la influència social (modelatge de figures importants, pressió social o la norma social, entre d'altres aspectes) i de l'autoeficàcia o sentiment de capacitat, ajustada a l'edat, per poder realitzar una determinada conducta (fig. 1).

Figura 1. El Model ASE (De Vries i Mudde, 1995)



L'escola és un marc idoni per a la prevenció, atès que la infantesa i la pre-adolescència suposen uns períodes clau per a l'aprenentatge. L'escolarització obligatòria permet d'accedir a l'alumnat, a la seva família, i a tota la comunitat des d'una posició legitimada socialment. Ara bé, les actuacions desenvolupades a l'escola no poden entrar en contradicció amb el context, escolar i extraescolar. El seu èxit dependrà també de la seva consonància amb altres missatges socials. S'ha comprovat que els programes desenvolupats pel personal docent habitual de l'alumnat participant tenen millors resultats.

El consum de substàncies addictives és un fenomen relativament estès a la nostra societat. Si bé les drogues d'ús no institucionalitzat, com l'heroïna o la cocaïna, són les que causen més alarma social, altres substàncies acceptades institucionalment, com el tabac, l'alcohol i el cànnabis generen també greus problemes sanitaris i socials.

L'adolescència és una etapa de canvis, de noves experiències i on habitualment es produeix l'inici del consum de substàncies addictives. És precisament en aquesta etapa on coincideix la major presència de factors de risc. Per tant, l'adolescència és una etapa crítica per a l'inici del consum de substàncies addictives. Les activitats adreçades a la prevenció primària de l'ús d'aquestes substàncies s'han de desenvolupar abans que la persona hi entri en contacte. Les experiències internacionals avaluades suggereixen que els programes més efectius per a la prevenció de l'abús de substàncies a l'escola són els que reforcen la capacitat personal de resistir les pressions socials. Diferents programes que contemplin aquests aspectes i amb una durada d'entre vuit i dotze hores a l'any, han assolit reduccions significatives en l'inici de tabaquisme i resultats prometedors en relació a l'alcohol i altres substàncies.



Els programes amb els millors resultats inclouen l'aprenentatge actiu i mètodes participatius; destaquen aquells efectes adversos de les substàncies que l'alumnat ja coneixia; potencien les habilitats per a resistir les pressions socials, així com les capacitats per a rebutjar l'ofertament d'una cigarreta, d'una beguda alcohòlica i/o cànnabis; eliminen la percepció errònia que el consum és la pauta normal d'un comportament social; i susciten declaracions públiques de rebuig al consum per part de l'alumnat participant. Aquests aspectes s'han contemplat en el plantejament d'aquest programa.

El **PPCS**, dirigit a l'alumnat d'entre 12 i 15 anys, aborda fonamentalment la prevenció del consum de tabac i de begudes alcohòliques al primer itinerari del programa i el consum abusiu de begudes alcohòliques i de cànnabis al segon itinerari del programa. Recomanem que el centre educatiu dugui a terme els dos itineraris del programa al curs que correspongui perquè l'alumnat es pugui beneficiar dels resultats positius que representa la seva implementació.

S'ofereix un programa que pot ser desenvolupat pel professorat prèviament format, amb suport i reforç extern a partir del material del programa i d'unes orientacions específiques. Com s'explicita en les orientacions generals per a les sessions del programa, es creu important que el programa sigui desenvolupat pel professorat del curs en el que s'imparteix, no només pel coneixement que aquest té del grup-classe, sinó també pel fet que assegura l'oferta del programa a tot l'alumnat del curs i permet la interactivitat que d'altres espais en el currículum de l'ESO no poden oferir.

Objectius

Objectius generals del programa:

1. Evitar el consum de substàncies addictives
2. Endarrerir l'edat d'inici pel consum de tabac, alcohol i cànnabis
3. Reduir la freqüència de tabaquisme entre l'alumnat que pugui ser fumador/a
4. Reduir la freqüència de consum de begudes alcohòliques
5. Reduir la freqüència de consum de cànnabis
6. Reforçar les actituds favorables a no consumir substàncies addictives
7. Donar eines i potenciar habilitats per fer front a la pressió social

Orientacions generals

A qui s'adreça:

ITINERARI 1: Recomanat per a l'alumnat de 1r i 2n d'ESO.

Es centra principalment en prevenció de tabac i alcohol.

ITINERARI 2: Recomanat per a l'alumnat de 3r i 4rt d'ESO. Es centra principalment en prevenció d'alcohol i cànnabis.

Els dos itineraris del programa es poden implementar a altres cursos en funció de les característiques i necessitats del centre o del grup d'alumnat amb qui es treballa.

Qui el desenvolupa:

El professorat i altres professionals del centre educatiu que estiguin en contacte amb l'alumnat. El programa es pot incloure fàcilment en tutories, tot i que és interessant valorar treballar-lo en altres àrees curriculars, encara que sigui només alguna de les unitats. Des del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB s'ofereix

formació prèvia a l'inici del curs a qui desenvolupi el programa, així com suport i assessorament al llarg de tot el curs escolar.

Durada:

ITINERARI 1: 7 unitats didàctiques d'una duració d'entre 5 i 9 hores aproximadament en funció de si es realitza la intervenció mínima o la recomanada i de l'activitat escollida per a cada unitat. La **intervenció recomanada** englobaria la realització de totes les unitats incloent l'activitat complementària. La **intervenció mínima** englobaria realitzar les unitat 2, 3, 4, 5 i 6.

ITINERARI 2: 7 unitats didàctiques d'una duració d'entre 6 i 9 hores aproximadament en funció de si es realitza la intervenció mínima o la recomanada i de l'activitat escollida per a cada unitat. La **intervenció recomanada** englobaria la realització de totes les unitats incloent l'activitat complementària. La **intervenció mínima** englobaria realitzar les unitat 2, 3, 4, 5 i 6

Marc teòric:

El programa es basa en el model "Attitudes -social influences – self efficacy" (Model ASE) (De Vries, Mudde, 1995), inspirat en la teoria de l'aprenentatge social i d'altres teories del comportament.

Àmbit d'intervenció:

Les activitats proposades estan pensades per desenvolupar-se fonamentalment a **l'aula** amb el grup classe. S'ha incorporat l'ús de diverses plataformes gratuïtes disponibles a la xarxa que requereixen la disponibilitat d'ordinadors o tauletes. En algunes activitats es recomana un petit treball previ a casa i en d'altres és necessari sortir de **l'entorn escolar** i relacionar-se amb altres agents del territori fora de l'escola.

Material:

S'ofereix gratuïtament una guia pel professorat i fitxes per l'alumnat, a més del material de suport (disponible a <https://www.aspb.cat/ppcs/>). A la guia del professorat s'explica com desenvolupar les activitats amb detall.

Model d'implementació del programa

A continuació s'ofereixen dues possibilitats d'aplicació del programa per a cada itinerari (1 i 2), segons el nombre d'hores que li pugui dedicar el professorat.

Models d'implementació del Programa de Prevenció de Consum de Substàncies

ITINERARI 1 (Tabac i alcohol)							
	CONEIXEMENTS	CREENCES / AVALUACIÓ DEL RISC	PRESSIÓ DE GRUP / NORMES SOCIALS	HABILITATS SOCIALS			ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA
UNITAT *	Unitat 1 Tu davant les drogues	Unitat 2 I tu què en saps?	Unitat 3 El teu entorn	Unitat 4 Per què fem el que fem?	Unitat 5 Posat a la pell de...	Unitat 6 I tu, què faries?	Unitat 7. Efectes d'inhalar el fum
ACTIVITAT**	Enquesta (1 hora) Creació de qüestionari en línia (2 hores)	Jugar al Kahoot! (1,5 hores) Disseny de joc en línia (2,5 hores) Treball d'investigació (2 hores)	Autoregistre de l'exposició al FAT (fum ambiental de tabac). (30 minuts) Treball de camp a l'entorn escolar (1 hora)	Anàlisi publicitari. (1 hora) Anàlisi de curtmetratges. (1 hora)	Role Playing (45 minuts / 1 hora)	Resolució de dilemes (1 hora)	L'ampolla fumadora (45 minuts)

ITINERARI 2 (Alcohol i cànnabis)							
	CONEIXEMENTS		CREENCES / PRESSIÓ SOCIAL	PRESSIÓ DE GRUP / NORMES SOCIALS	HABILITATS SOCIALS		ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA
UNITAT*	Unitat 1 Tu davant les drogues	Unitat 2 I tu què en saps?	Unitat 3 Per què fem el que fem? (alcohol)	Unitat 4 Per què fem el que fem? (cànnabis)	Unitat 5 Posat a la pell de...	Unitat 6 I tu, què faries?	Unitat 7. Efectes d'inhalar el fum
ACTIVITAT** (hores)	Enquesta (1 hora) Creació d'un qüestionari en línia (2 hores)	Treball d'investigació (1,5 hores) Quizz (30 minuts/1 hora)	Audiovisuals sobre el consum d'alcohol (25/30 minuts)	Audiovisuals sobre el consum de cànnabis (30/40 minuts)	Role Playing (45 minuts/1 hora)	Resolució de dilemes (1 hora)	L'ampolla fumadora (45 minuts)

*Es recomana implementar totes les unitats proposades però en el cas de no disposar de suficient temps, es pot prescindir de la Unitat 1 i la Unitat 7

** En les unitats en les que es proposa més d'una activitat, se n'ha d'escollir i realitzar només una. La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup i de l'activitat escollida. Al temps indicat per a cada activitat se li han de sumar al voltant d'uns 15 minuts de debat i 5 minuts de resum d'idees clau.

Desenvolupament i suport del programa

A la taula següent es presenta el cronograma per a la implementació del programa. Per a dur-lo a terme, es requereix una inscripció prèvia, una formació, disposar del material necessari i finalment es du a terme una breu valoració per tal de recollir la satisfacció i possibles aspectes a millorar. Un cop es realitza la valoració, es rep automàticament un certificat d'implementació del programa.

Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny
Informació i inscripció www.aspb.cat/escoles												
				Tallers formació								
				Enviaments materials								
						Desenvolupament programa						
						Materials disponibles a https://www.aspb.cat/ppcs/						
											Avaluació i certificació www.aspb.cat/escoles	
Acompanyament per part del personal del Servei de Salut Comunitària ASPB												

Qualsevol dubte o comentari es pot adreçar a: prevencio.escola@aspb.co

CALENDARI DE TREBALL

Recordeu que, amb l'objectiu de que la implementació del programa no quedi incompleta, és convenient fer una planificació de les diferents unitats didàctiques que es faran: l'ordre, el nombre de sessions que es dedicarà a cadascuna i les dates concretes en què es duran a la pràctica.

ITINERARI	UNITAT DIDÀCTICA	ACTIVITAT	HORES	DATA

Consideracions prèvies

- Es recomana que, durant la sessions, el professorat adopti una actitud dialogant i oberta davant les preguntes i respostes sobre les experiències de l'alumnat. És interessant que es plantegin preguntes per discutir amb el grup.
- És important la participació de l'alumnat de forma equitativa, tant des del punt de vista de gènere, com cultural.
- Es recomana acordar un **compromís** inicial establert pel grup on hi constin els punts següents (s'aconsella escriure'ls i mantenir en un lloc visible):
 - La **confidencialitat** de les opinions fora de l'espai de treball.
 - Es convida a totes les persones a **participar i respectar** a aquelles que no desitgin fer-ho.
 - Convidar les persones a **expressar-se amb llibertat i respecte**, i al mateix temps respectar la diversitat d'opinions.
- Pot donar-se el cas durant el desenvolupament del programa que quedin **preguntes sense una resposta concreta** (perquè el professorat no la té o perquè requeriria molt temps de discussió). En aquest cas caldrà que el professorat la reculli i la repregui en algun altre moment amb informació complementària o amb els suports que necessiti. És important recollir totes les inquietuds de l'alumnat.
- És convenient **tancar la sessió amb les idees clau**. A més, es pot començar la sessió fent un recordatori de les idees clau de la sessió prèvia.
- Les dinàmiques proposades al llarg del programa poden aportar informació complementària molt útil per a l'equip docent per **detectar certes situacions a l'aula, interessos o dubtes** i plantejar altres espais de debat o treball dins les hores lectives.

ITINERARI 1

Tabac i alcohol

Tot i que altres substàncies addictives diferents del tabac i l'alcohol no formin part dels continguts específics d'aquest itinerari, mitjançant les activitats que l'integren, el professorat es podrà començar a fer una idea del què saben en relació a aquestes.

En aquesta unitat, es tracta de realitzar una primera activitat que servirà al professorat per tenir una idea dels coneixements i actituds de l'alumnat en relació als consums. Serà una primera presa de contacte per valorar com està el grup classe. A més, el professorat disposa d'informació complementària al document de Recursos Didàctics, a l'apartat de Preguntes i Respostes i Enllaços d'Interès (<https://www.aspb.cat/ppcs/>).

La majoria d'activitats poden ser integrades a diferents àrees curriculars de l'ESO. D'aquesta manera, i aprofitant les matèries que s'implementen en aquests cursos, es poden treballar a través d'un programa de prevenció del consum de substàncies addictives, els continguts dels eixos transversals.



Unitat 1

Tu davant les drogues

Objectius:

- Identificar coneixements, hàbits, actituds o creences que l'alumnat té respecte el tabac, les begudes alcohòliques i altres substàncies addictives.
- Iniciar un procés de reflexió en relació al consum de substàncies addictives: motius que porten a consumir, principals efectes del consum de tabac i alcohol o percepció de l'entorn, entre d'altres.
- Sensibilitzar l'alumnat sobre les conseqüències de les substàncies addictives sobre un mateix i sobre altres persones a partir de l'anàlisi del propi entorn.

Continguts

Els continguts que treballa aquesta unitat són els següents:

- Coneixements generals que té l'alumnat sobre el tabac, les begudes alcohòliques i altres substàncies addictives.
- Principals conseqüències de consumir tabac i alcohol.
- Identificació de situacions de tabaquisme passiu al propi entorn
- Influència social sobre la pròpia conducta.
- Autoeficàcia i examen de la pròpia conducta respecte el tabac i les begudes alcohòliques.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 1

Per tal de treballar els continguts i assolir els objectius d'aquesta unitat es proposen 2 activitats. Només cal realitzar-ne una d'elles, en funció de les característiques i necessitats del grup classe, el temps que se'n disposi per dur-la a terme i de la valoració que en faci el professorat.

ACTIVITAT (entre 1 i 2 hores)		DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
Escollir una de les dues activitats proposades			
ACTIVITAT 1- Enquesta (1 hora)		Després de realitzar una de les 2 activitats proposades, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits	L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió
Descripció	L'alumnat, individualment, haurà de respondre l'enquesta.		
Material de suport	Fitxa 1 de l'alumnat (pàg. 24) Fitxa 2 de l'alumnat (pàg. 38)	Orientacions Didàctiques – Debat 1 (pàg. 22)	Idees Clau (pàg. 23)
ACTIVITAT 2- Creació d'un qüestionari en línia (2 hores)			
Descripció	L'alumnat haurà de crear un qüestionari en línia i respondre'l		
Material de suport	Fitxa 1 de l'alumnat (pàg. 24) Fitxa 2 de l'alumnat (pàg. 38) www.questionpro.com/es/		

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat 1. Enquesta (1 hora repartida en dues sessions)

Aquesta activitat la plantejarem dur a terme en dos dies separats. En una primera sessió l'alumnat respon a l'enquesta i es calcula la puntuació i en una segona sessió, s'analitzen resultats i es fa un debat a l'aula. Per desenvolupar aquesta activitat, us proporcionem una enquesta (Fitxa 1) que cada alumne/a haurà de respondre individualment. Depenent de les característiques i les necessitats de l'alumnat es pot reduir el número de preguntes, ampliar-lo o bé modificar algunes preguntes.

L'objectiu d'aquesta enquesta és, a banda d'identificar els coneixements, hàbits, actituds o creences que l'alumnat té respecte al tabac i les begudes alcohòliques, iniciar un procés de reflexió i sensibilització.

És important que es respongui l'enquesta uns dies abans de comentar-la a l'aula, per a que el professorat es pugui fer la idea de com està el seu grup classe en relació als coneixements, actituds i conductes vinculats a les substàncies addictives. És fonamental que es respongui l'enquesta de forma anònima.

D'aquesta manera, l'educador/a es pot quedar amb les enquestes omplertes per tenir una idea del seu grup classe, però s'ha de poder assegurar l'anonimat, fent que les introdueixin en un sobre totes juntes, per exemple. En acabar de respondre l'enquesta, i abans d'entregar-la de forma anònima al professorat, cada alumne es calcularà la puntuació obtinguda amb les seves respostes a partir del barem de puntuacions (Fitxa 2), i es guardarà els resultats obtinguts per a ell/a mateix/a. Aquests resultats seran una guia per poder desenvolupar el debat de tot el grup classe a la següent sessió.

Al cap d'uns dies, quan l'educador/a hagi pogut revisar els resultats genèrics i anònims de l'enquesta, es pot dur a terme el debat, destacant els principals resultats obtinguts i partint de les reflexions que cadascú pugui fer en relació a la seva pròpia experiència.

Aquesta activitat es pot treballar tutoria o a l'àmbit matemàtic. Els resultats obtinguts es poden presentar a Tutoria o bé en l'àmbit on s'ha desenvolupat, concloent en un petit debat.

Activitat 2. Creació d'un qüestionari en línia **(2 hores repartides en 3 sessions)**

Aquesta activitat, la plantejarem dur a terme en tres dies separats. En una primera sessió l'alumnat dissenya l'enquesta; en una segona sessió la respon i calcula la puntuació i en una tercera sessió, s'analitzen resultats i es fa un debat a l'aula.

L'activitat proposada funciona com l'activitat 1 amb l'afegit que hi ha una primera sessió de disseny del qüestionari. Per aquesta primera sessió de disseny de l'enquesta, l'alumnat es dividirà en grups de 4 o 5 alumnes per a crear un qüestionari en línia. Poden utilitzar les preguntes proposades a la Fitxa 1 o crear-ne de noves, en funció de com ho valori el professorat. No cal que tots els grups facin un qüestionari complert, es poden repartir blocs de preguntes a cada grup. Per a dissenyar el qüestionari en línia es poden utilitzar plataformes gratuïtes de la xarxa com el "QuestionPro" (www.questionpro.com/es/), per exemple. Un cop

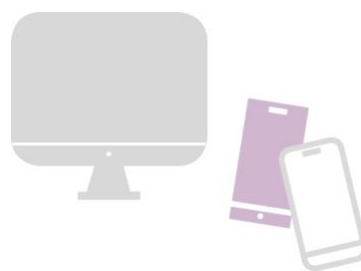
tinguin el qüestionari o qüestionaris creats els han de respondre en la sessió 2. Si han utilitzat les preguntes proposades a l'Activitat 1, es poden fer servir el mateix barem de puntuacions que es proposats a la Fitxa 2 per analitzar les respostes del grup classe. Si s'han creat preguntes noves, es poden valorar els resultats obtinguts en un petit debat.

Aquesta activitat es pot treballar a l'àmbit matemàtic o a l'àmbit digital.

Àmbit Digital: Es proposa que l'alumnat prepari el qüestionari en format digital amb alguna de les plataformes gratuïtes existents. El professorat pot orientar sobre el tipus de preguntes amb el suport de l'enquesta que es troba a la Fitxa 1. També haurà d'orientar i acompanyar en l'ús de la plataforma utilitzada.

Àmbit Matemàtic: Serà interessant poder analitzar les dades de les respostes obtingudes.

Els resultats obtinguts en qualsevol dels 2 àmbits proposats es poden presentar a Tutoria o bé en el mateixos àmbits on s'han desenvolupat, conclouent en un petit debat.





DEBAT 1

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT DE LA UNITAT 1

Una vegada l'alumnat hagi realitzat una de les 2 activitats proposades, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe, amb l'objectiu d'aclarir dubtes i reforçar conceptes clau de l'activitat.

Recomanacions per a dur a terme el debat a l'aula:

Els debats són una manera enriquidora d'intercanviar punts de vista i opinions sobre un tema. Tot i així, fer un bon debat requereix algunes condicions necessàries per a gaudir de totes les possibilitats que ens ofereix aquesta pràctica.

En el debat, és molt important que el professorat i l'alumnat mostrin una actitud dialogant i d'escolta. Per a garantir que hi hagi un bon debat, és desitjable:

1. Escoltar amb atenció i procurar d'entendre les raons de les altres persones. No s'han de modificar ni ridiculitzar.
2. Definir el propi punt de vista amb arguments. Els exemples, les evidències o les proves sempre afegixen qualitat.
3. Parlar clar. Procurar fer servir expressions senzilles que s'entenguin amb claredat.
4. Intentar buscar la veritat. No aportar idees que no estiguin contrastades.
5. Jugar net. Respectar els torns de paraula i evitar expressions i gestos fora de to.

El professorat ha de tenir el paper de moderador/a i és qui donarà els torns de paraula.

És recomanable anar traient els temes que han sortit en realitzar l'activitat. A continuació es suggereixen algunes preguntes per iniciar el debat per començar a trencar el gel:

- Per què consumeixen tabac, alcohol o altres substàncies addictives les persones?
- Quins són els efectes desitjats quan consumim alguna substància?
- Pot ser que només tinguem efectes desitjats? O també poden sorgir efectes negatius?
- Se'n poden derivar malalties del consum de substàncies addictives?
- Influeix la pressió de grup en les nostres decisions al respecte?



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- Aquesta unitat serveix com a punt de partida per tenir informació dels coneixements i creences del grup classe en relació a les substàncies addictives.
- Les activitats realitzades ens ajudaran a compartir dubtes i a començar a endreçar conceptes en relació al tabac, l'alcohol i altres substàncies addictives.
- L'alumnat ha de prendre consciència de la importància d'estar ben informat/da per tal de poder decidir.
- El consum d'una substància addictiva pot generar dependència i es pot convertir en una necessitat diària.
- Cada persona ha d'establir la seva postura individual davant el tabac, l'alcohol i les altres substàncies addictives i ser capaç de prendre les seves pròpies decisions.

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 addictives.

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)

1. 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)

2. 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)

3. 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)

4. 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)

5. 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

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)

5. 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

6. 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)

7. 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 sobre 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 hagis 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

- d. No (2)
- e. No ho recordo (1)
- f. 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 assenjala 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)

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 amitats 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.

Unitat 2

I tu què en saps?

Objectiu:

- Revisar i adquirir coneixements principalment sobre el tabac i l'alcohol i sobre el cànnabis si s'escau.

Continguts

Els continguts que treballa aquesta unitat són els següents:

- Concepte de droga, dependència (física i psíquica), tolerància i síndrome d'abstinència.
- Principals components del tabac (com a mínim el monòxid de carboni, la nicotina i els quitrans).
- Característiques de les principals begudes alcohòliques.
- Grau alcohòlic.
- Què és el cànnabis (si s'escau).
- Efectes que el tabac i l'alcohol produeixen sobre la salut tant a curt termini com a llarg termini (i del cànnabis si s'escau).
- Efectes del tabac sobre els fumadors passius.
- Legalitat/il·legalitat de les substàncies addictives.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 2

Per tal de treballar els continguts i assolir els objectius d'aquesta unitat es proposen 3 activitats (Activitat 1, Activitat 2 i Activitat 3). En relació a les tres activitats proposades, només cal realitzar-ne una d'elles, en funció de les característiques i necessitats del grup classe, el temps que se'n disposi per dur-la a terme i de la valoració que faci el professorat.

ACTIVITAT (entre 1,5 i 2,5 hores)		DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
ACTIVITAT 1- Jugar al Kahoot! (1,5 hores)		<p>Després de realitzar una de les tres activitats proposades, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits.</p> <p>Debat 2 (pàg. 49)</p>	<p>L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió.</p> <p>Idees Clau (pàg. 50)</p>
Descripció	L'alumnat haurà de fer una cerca a internet i jugar al Kahoot!		
Material de suport	Recursos Didàctics (https://www.aspb.cat/ppcs/) Fitxa 3 de l'alumnat (pàg. 51) https://kahoot.it/		
ACTIVITAT 2. Disseny de joc en línia (2,5 hores)			
Descripció	L'alumnat haurà de fer una cerca a internet, crear un joc en línia i jugar-hi		
Material de suport	Recursos Didàctics (https://www.aspb.cat/ppcs/) Fitxa 3 de l'alumnat (pàg. 51) https://kahoot.it/		
ACTIVITAT 3. Treball d'investigació (2 hores)			
Descripció	En grups de 4 a 6 persones hauran de preparar i desenvolupar un treball sobre tabac i alcohol.		
Material de suport	Es pot proposar treball previ a casa. (https://www.aspb.cat/ppcs/)		

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat 1. Jugar al Kahoot! (1,5h)

Part 1 (45 minuts)

En una primera sessió, es planteja a l'alumnat que busqui informació per respondre a una sèrie de preguntes englobades en 4 blocs temàtics (1. Conceptes relacionats amb les drogues i el consum d'aquestes; 2. Tabac; 3. Alcohol; 4. Cànnabis). Per desenvolupar aquesta activitat, l'alumnat ha de disposar d'una aula amb ordinadors o bé d'algunes tauletes. Es divideix el grup classe en 4 grups de treball (si és possible per número d'alumnes i per disponibilitat d'ordinadors o tauletes) i s'assigna un bloc temàtic de preguntes a cada grup (Fitxa 3). Hauran de fer una cerca a internet per trobar respostes a les preguntes proposades. Per a fer aquesta cerca se'ls ofereix una llista d'enllaços web on poden trobar i que poden ser d'ajuda (<https://www.aspb.cat/ppcs/>). Un cop hagin fet la cerca, tindran l'oportunitat de mostrar el que han après a la resta de la classe amb la segona part de l'activitat.

Es recomana al professorat revisar els conceptes plantejats abans de dur a terme l'activitat a l'aula. A l'apartat de Recursos Didàctics podeu trobar un breu resum amb les respostes a les preguntes plantejades (**Preguntes i Respostes**) i una llista d'enllaços web que poden ser d'ajuda (<https://www.aspb.cat/ppcs/>).

Part 2 (45 minuts)

En una segona sessió, i un cop ja hagin realitzat la cerca de respostes del seu bloc temàtic, es proposa la realització d'un joc de preguntes i respostes mitjançant una plataforma gratuïta disponible en app o en versió web, el Kahoot!. Es tracta d'una eina amb la que es poden crear concursos a l'aula per tal d'aprendre o reforçar l'aprenentatge i on l'alumnat és el concursant.

Els i les alumnes hauran d'escollir un nom d'usuari o al·lies (pot ser en grup o individual) i hauran de respondre a les preguntes que aniran sortint amb un temps de 45 segons per cada pregunta. L'alumnat ha d'escollir, d'entre les diverses opcions plantejades, quina pensen que és la correcta. Finalment, guanya qui té més puntuació. En funció dels coneixements que el professorat consideri que té el seu grup classe i del temps disponible es pot plantejar el joc de diverses maneres: **Opció 1.** Es mantenen els grups de la primera sessió i cada grup participa de totes les preguntes

Opció 2. Es mantenen els grups de la primera sessió però cada grup només participa del bloc temàtic que ha treballat

Opció 3. Es mantenen els grups de la primera sessió però cada grup només participa d'un o més blocs temàtics que no ha treballat

Opció 4. Es creen grups nous separant els membres que formaven els grups de l'activitat 0. Així cada nou grup té representació d'almenys un membre per bloc o de més d'un bloc temàtic.

El professorat haurà d'accedir al kahoot! mitjançant un enllaç que es troba al document de Recursos Didàctics (<https://www.aspb.cat/ppcs/>). L'alumnat haurà d'accedir al web <https://kahoot.it/>, mitjançant el codi PIN que es genera en l'accés del professorat. Cada grup participant s'haurà d'adjudicar un nom, recomanablement inventat. Es disposarà de 45 segons per a respondre cada pregunta.

Aquesta activitat es pot treballar a:

Tutoria: Realitzar el joc a l'aula d'informàtica o bé si es disposa de tauletes a la mateixa aula. Un cop realitzat el joc es realitzarà el debat corresponent.

Àmbit Matemàtic: Amb les estadístiques que es poden treure del joc (número d'encerts totals, números d'encerts per pregunta, etc.), l'alumnat ha de realitzar una anàlisi i una valoració dels resultats obtinguts. El professorat haurà de guiar a l'alumnat per a la creació de fulls de càlcul i gràfics.

Activitat 2. Disseny de joc en línia (2,5 hores)

Part 1 (45 minuts)

En una primera sessió, es planteja a l'alumnat que busqui informació per respondre a una sèrie de preguntes englobades en 4 blocs temàtics (1. Conceptes relacionats amb les drogues i el consum d'aquestes; 2. Tabac; 3. Alcohol; 4. Cànnabis). Per desenvolupar aquesta activitat, l'alumnat ha de disposar d'una aula amb ordinadors o bé d'algunes tauletes. Es divideix el grup classe en 4 grups de treball (si és possible per número d'alumnes i per disponibilitat d'ordinadors o tauletes) i s'assigna un bloc temàtic de preguntes a cada grup (Fitxa 3). Hauran de fer una cerca a internet per trobar respostes a les preguntes proposades. Per a fer aquesta cerca se'ls ofereix una llista de pàgines web on poden trobar informació. Un cop hagin fet la cerca, tindran l'oportunitat de mostrar el que han après a la resta de la classe amb la segona part de l'activitat.

Es recomana al professorat revisar els conceptes plantejats abans de dur a terme l'activitat a l'aula. Al document de Recursos Didàctics podeu trobar un

breu resum amb les respostes a les preguntes plantejades (**Preguntes i Respostes**) i una llista d'enllaços web que poden ser d'ajuda (<https://www.aspb.cat/ppcs/>).

Part 2 (1,25 h)

En una segona sessió, i un cop ja hagin realitzat la cerca de respostes del seu bloc temàtic, es proposa que el mateix alumnat dissenyi un joc de preguntes i respostes mitjançant una plataforma gratuïta disponible en app o en versió web, el Kahoot!. Es tracta d'una eina amb la que es poden crear concursos a l'aula per tal d'aprendre o reforçar l'aprenentatge i on l'alumnat és el concursant.

En aquesta activitat serà l'alumnat qui treballarà amb la plataforma Kahoot per generar les preguntes i les opcions de resposta per als seus companys i companyes. A banda de la informació obtinguda amb la cerca realitzada, el professorat pot facilitar les respostes a les preguntes plantejades veure l'apartat de Preguntes i Respostes del document de Recursos Didàctics (<https://www.aspb.cat/ppcs/>) per assegurar que tenen la informació necessària.

Un cop tinguin les preguntes i respostes generades es procedirà a jugar a l'aula fent la combinació de grups i blocs temàtics que es consideri adient. Es recomana revisar l'explicació de l'activitat 1 per entendre el funcionament del Kahoot!. En funció dels coneixements que el professorat consideri que té el seu grup classe i del temps disponible es pot plantejar el joc de diverses maneres:

Opció 1. Es mantenen els grups de la primera sessió i cada grup participa de totes les preguntes, excepte les que ha generat el propi grup.

Opció 2. Es mantenen els grups de la primera sessió però cada grup només participa d'un o més blocs temàtics que no ha treballat

Opció 3. Es creen grups nous separant els membres que formaven els grups de l'activitat 0. Així cada nou grup té representació d'almenys un membre per bloc o de més d'un bloc temàtic.

S'ha proposat utilitzar el kahoot! per a la realització de l'activitat però es poden utilitzar altres plataformes que es considerin oportunes per part del professorat, com ara el Trivinet.

Si és necessari, aquesta segona part (Part 2) de l'activitat es pot dur a terme en dues sessions diferents. En una es dissenya el qüestionari i en l'altra es juga.

Aquesta activitat es pot treballar a Tutoria, a l'Àmbit Digital i a l'Àmbit Lingüístic (llengua estrangera).

Tutoria: L'alumnat realitzarà l'activitat a l'hora de Tutoria. Serà necessari disposar d'alguna eina informàtica (ordinadors o tauletes).

Tutoria + Àmbit Digital: La primera part de l'activitat (plantejar preguntes i respondre-les) es pot realitzar a Tutoria i la part del muntatge del joc es pot dur a terme a l'Àmbit Digital, treballant les competències associades al domini instrumental de les tecnologies digitals. Posteriorment el debat es pot dur a terme a la mateixa assignatura o bé a Tutoria.

Àmbit Lingüístic (llengua estrangera): Aquesta activitat es pot realitzar amb la llengua estrangera que estigui realitzant l'alumnat. La primera part s'hauria de realitzar durant l'hora de llengua i la segona part es podria dur a terme a la mateixa assignatura o bé a l'Àmbit Digital. Posteriorment el debat es pot dur a terme a la mateixa assignatura o bé a Tutoria.

Activitat 3. Treball d'investigació (2 hores)

L'alumnat ha de realitzar un petit treball d'investigació per a aprofundir en el tema del consum de tabac i begudes alcohòliques. Es pot plantejar com a treball més complet i que inclogui els diversos aspectes ben estructurats o bé que cada grup/individu es centri en algun tema en concret i després es posen en comú. Es pot dur a terme a la pròpia aula si es disposa d'aparells electrònics suficients per a poder treballar. Es recomana que sigui un treball en petits grups (4-5 alumnes) tot i que també es pot plantejar de forma individual. Es pot proposar de fer una recerca prèvia del tema en qüestió (a casa o en una sessió prèvia) per poder portar feina avançada a l'aula. Per a fer aquesta cerca se'ls ofereix una llista d'enllaços web on poden trobar i que poden ser d'ajuda (<https://www.aspb.cat/ppcs/>). Aquest treball ha d'incloure alguns aspectes claus com:

- Dades sobre el consum de substàncies (percentatge de persones fumadores per grups d'edat o per gènere, percentatge de persones que consumeixen alcohol, entre d'altres)
- Motius pels que les persones consumeixen tabac o alcohol
- Beneficis i riscos dels consums (a la seva edat i a més llarg termini).
- Què influeix o pot influir en la nostra conducta? Com es pot fer front a aquesta influència?
- Què és el tabaquisme passiu?
- Identificació de situacions de tabaquisme passiu en el propi entorn.

Aquesta activitat es pot dur a terme a diferents àrees curriculars:

Àmbit Lingüístic: Es proposa que l'alumnat realitzi el treball en una de les llengües impartides en el curs escolar. El format d'aquest podria ser mitjançant una presentació del tipus Power Point, com si fos un article de premsa o un altre format que es consideri adient. S'aconsella que el professorat esculli l'eina que més s'adeqüi i s'adapti a les característiques, necessitats i motivació de l'alumnat.

Àmbit Matemàtic: L'objectiu de realitzar el treball en aquest àmbit és que l'alumnat sigui capaç de realitzar un treball a partir del qual es presentin uns resultats de les dades trobades i unes conclusions mitjançant eines gràfiques pròpies del contingut d'aquest àmbit.

Els resultats obtinguts en qualsevol dels 2 àmbits proposats es poden presentar a Tutoria o bé en el mateixos àmbits on s'han desenvolupat, concloent en un petit debat.



DEBAT 2

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT DE LA UNITAT 2

Una vegada l'alumnat hagi realitzat una de les activitats proposades, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe. Aquest debat ha d'acabar d'aclarir dubtes i reforçar conceptes sorgits a l'activitat. (veure explicació Debat 1)

Es proposen algunes preguntes per donar peu a l'inici del debat:

- Del que heu treballat a l'activitat, quines coses desconexíeu?
- Heu canviat d'opinió respecte alguna cosa?
- Penseu que les persones de la vostra edat tenen tota aquesta informació?
- Penseu que la vostra conducta en relació als consums pot canviar després del que heu après?
- Quina cosa que no sabíeu us ha sorprès més?



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- Les substàncies addictives generen dependència.
- El consum d'una droga es pot convertir en una necessitat diària.
- Totes les drogues tenen efectes indesitjables, encara que sigui legal el seu consum.
- La nicotina continguda en el tabac pot causar addicció física i mental.
- El consum de tabac és un dels principals factors de risc de desenvolupar malalties cardiovasculars i diversos tipus de càncer.
- L'alcohol és una droga que és socialment acceptada, però que pot comportar problemes greus, derivats de la intoxicació alcohòlica i/o la dependència.
- El cànnabis és una droga depressora del cervell que redueix les capacitats de raonament, coordinació, reacció i memòria.

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?

Unitat 3

El teu entorn

Objectius

- Identificar espais i/o situacions en els que estem exposats/des al consum de tabac i/o alcohol.
- Sensibilitzar-se sobre els drets de les persones no-fumadores.
- Augmentar la pròpia consciència com a persona no-fumadora.
- Promoure la protecció dels espais lliures de fum, especialment els que es comparteixen amb la família (casa, cotxe).

Continguts

Els continguts que es treballen en aquesta unitat son els següents:

- Situacions reals d'exposició al fum ambiental del tabac (FAT) i valoració personal.
- Els drets de les persones no fumadores.
- Factors externs que poden influir al consum de tabac i/o alcohol (xarxes socials, mitjans de comunicació, bars, terrasses, publicitat, etc.)
- Anàlisi de l'entorn (escolar, familiar, altres).

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 3

Per tal de treballar els continguts i assolir els objectius d'aquesta unitat es proposen 2 activitats. Recordar que només se'n haurà de realitzar una d'elles, en funció de les característiques i necessitats de l'alumnat. Una d'elles permet que l'alumnat realitzi un autoregistre de la seva exposició al FAT i l'altre que siguin capaços d'identificar aquells factors externs que com a societat estem sotmesos pel que fa al consum, ja sigui de tabac com de begudes alcohòliques.

		DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
ACTIVITAT - Autoregistre de l'exposició al FAT (30 minuts)		Després de realitzar una de les 2 activitats proposades, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits.	L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió. Idees Clau (pàg. 59).
Descripció	L'alumnat haurà de realitzar un autoregistre de la seva exposició real al tabaquisme passiu. Posteriorment es realitzarà el càlcul del nivell d'exposició durant el període registrat (termòmetre del risc).		
Material de suport	Fitxa 4 de l'alumnat (pàg. 60). Es pot proposar treball previ a casa.		
ACTIVITAT 2- Treball de camp a l'entorn escolar (1 hora)		Orientacions Didàctiques – Debat 3 (pàg. 58).	
Descripció	En grups de 2 a 4 alumnes es realitzarà un mapa de l'entorn escolar (els carrers que delimiten l'Institut) i s'anotará o es situará tots aquells llocs o aquells factors que es considerin factor de risc.		
Material de suport			

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup.

PROPOSTA PEL DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat 1. Autoregistre de l'exposició al FAT (30 minuts)

Per desenvolupar aquesta activitat, us proposem que l'alumnat realitzi un autoregistre de l'exposició al FAT i calculi el seu termòmetre del risc (Fitxa 4).

Aquesta activitat es pot desenvolupar de dues maneres:

1. El professorat demana que l'alumnat realitzi aquesta tasca una setmana abans de la classe on es treballarà l'autoregistre. D'aquesta manera, l'alumnat pot anar identificant i anotant a la fitxa cada cop que es troba exposat al fum de tabac. El professorat demanarà aquesta fitxa omplerta pel dia que tingui previst treballar-la a l'aula. És recomanable que l'alumnat faci l'autoregistre amb l'ajuda del pare, la mare o alguna persona amb qui estigui al càrrec per tal d'informar, sensibilitzar i implicar la família en el desenvolupament del programa. D'aquesta manera la família pot reflexionar sobre el missatge que transmet l'escola respecte al tabaquisme i oferir suport coherent en aquest camp al fill o filla en qüestió.
2. Si el professorat considera que l'alumnat difícilment portarà la fitxa emplenada el dia de treball, pot demanar a l'alumnat que a posteriori i fent memòria recordi i anoti quan i on ha estat exposat al fum del tabac.

Sempre que sigui possible, recomanem la primera opció, ja que la segona segurament estarà esbiaixada perquè l'alumnat no recordarà exactament totes les vegades que realment ha estat exposat. D'altra banda, si van anotant cada vegada que estant a prop de persones fumadores augmentem la seva consciència i percepció del risc real. Cada alumne ha de fer una creu a la casella corresponent cada vegada que està exposat/da al fum ambiental del tabac. Per poder calcular el percentatge al "termòmetre del risc", l'alumnat ha de comptar quantes caselles ha omplert, independentment del nombre de creus que hi hagi a cada casella. Tot i això, és important que marquin amb una creu cada vegada que han estat exposats perquè prenguin consciència que om més creus hi hagi dins d'una casella, més exposats han estat.

Amb la informació recollida a l'autoregistre i mitjançant el "termòmetre del risc", es pot estimar el nivell d'exposició al fum ambiental del tabac. Individualment, cada persona ha de fer el càlcul del percentatge d'exposició real al fum ambiental de

tabac segons el que ha recollit al seu autoregistre. Després haurà d'assenyalar el percentatge del propi risc al "termòmetre del risc".

És possible que no hi hagi cap persona que tingui un nivell d'exposició zero (únic reconegut com a segur per l'OMS). És convenient posar èmfasi en aquest aspecte, juntament amb el missatge que les lleis per fer front al tabaquisme estan plantejades des de la vessant de la protecció a la persona fumadora passiva.

Aquesta activitat es pot dur a terme a Tutoria i a l'Àmbit Matemàtic.

Tutoria: Recollir les dades de l'autoregistre, omplert anteriorment i realitzar el càlcul corresponent. Els resultats obtinguts serviran per a realitzar el debat de tot el grup classe.

Àmbit Matemàtic: Les dades obtingudes es poden traslladar als fulls de càlcul treballats anteriorment en aquest àmbit. Mitjançant aquestes eines es durà a terme el càlcul de l'exposició de cada alumne. Es pot aprofitar per treballar fórmules, gràfics i diagrames.

Els resultats obtinguts es poden presentar a Tutoria o al mateix àmbit matemàtic i desenvolupar a posteriori un debat amb tot el grup classe.

Activitat 2. Treball de camp a l'entorn escolar (1 hora)

Aquesta activitat té l'objectiu d'identificar tots aquells factors que poden influir en el consum de tabac i de begudes alcohòliques.

Es proposa fer un anàlisi de l'entorn escolar per tal de que l'alumnat, mitjançant un dibuix o un esquema, situï aquells punts que cregui que son de risc en relació al consum d'alcohol o tabac.

Per dur a terme aquesta activitat s'haurà d'organitzar una sortida en grups reduïts (de 3 o 4 alumnes) pels voltants del centre educatiu (tres carrers limítrofs aproximadament). Cada grup haurà d'identificar i anotar els diferents elements que es poden relacionar amb el consum de tabac o alcohol com, per exemple, bars, cafeteries amb terrassa, bodegues, anuncis publicitaris, locals de venda d'alcohol, estancs o places, entre d'altres. Tots aquests elements estarien considerats factors de risc (aquells que poden influenciar-nos per consumir tabac i/o alcohol). La sortida pot ser programada per l'escola o demanar a l'alumnat que ho faci fora de l'horari escolar com una tasca més de l'assignatura.

Aquesta activitat es pot realitzar a Tutoria o a l'Àmbit Artístic.

Tutoria: El professorat facilitarà un mapa dels voltants de l'Institut i l'alumnat haurà d'identificar i localitzar durant la sortida de grup aquells punts que consideri de risc.

Una vegada tot l'alumnat hagi fet el seu mapa es posaran en comú i es podrà realitzar un debat al respecte amb el tot el grup classe.

Àmbit Artístic: L'alumnat, haurà de realitzar un dibuix, un esquema o una maqueta de l'entorn escolar. I en aquest haurà de situar aquells punts, que segons el grup de treball (3-4 alumnes) consideri de risc.

Els resultats es poden presentar a Tutoria o a l'Àmbit Artístic i desenvolupar a posteriori un debat amb tot el grup classe.



DEBAT 3

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT DE LA UNITAT 3

Una vegada l'alumnat hagi realitzat una de les activitats proposades, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe. Aquest debat ha d'acabar d'aclarir dubtes i reforçar conceptes sorgits a l'activitat. (veure explicació debat 1)

Es proposen alguns aspectes a tenir en compte per donar peu a l'inici del debat:

Activitat 1. Autoregistre de l'exposició al FAT

El debat s'ha d'enfocar en els següents aspectes:

- Valoracions
- Interpretacions
- Regulacions
- Actituds personals
- Espais lliures de fum
- Drets de les persones no fumadores

Activitat 2. Treball de camp a l'entorn escolar

El debat ha de plantejar preguntes com:

- Quants punts de risc heu identificat i situat?
- Perquè considereu aquests punts factors de risc?
- Creieu que poden influir en el consum d'alguna substància addictiva?
- Sobre qui pot influir?
- Què en penseu de la seva situació?
- Aquests punts de risc, haurien d'estar més allunyats dels entorns escolars?
- Influeix la publicitat a la seva situació?



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- Hi ha diferents fonts d'exposició al fum ambiental del tabac.
- L'únic nivell segur d'exposició al fum ambiental del tabac és el "zero".
- Les persones no fumadores han de poder fer valer els seus drets.
- Les lleis de control del tabaquisme ens permeten protegir-nos del fum ambiental del tabac gràcies als espais lliures de fum.
- Els elements publicitaris i la disposició dels punts on es consumeixen o venen substàncies addictives influeix en les nostres decisions.

Fitxa 4



FITXA DE L'ALUMNAT-

Autoregistre de l'exposició al FAT

1. 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:							
.....							

2. 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.

3. 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.

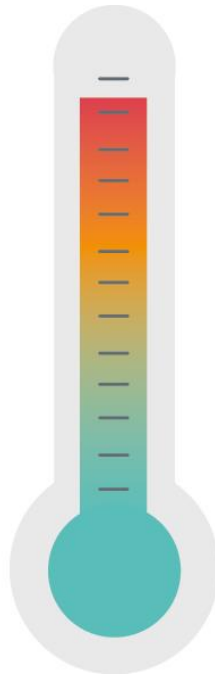
Exposició alta
67-100%



Exposició mitjana
34-66%



Exposició baixa
0-33%



Què en penses d'aquests resultats?



Unitat 4

Per què fem el que fem?

En aquesta unitat ens centrem en conèixer i identificar la pressió de grup i les normes socials, per a poder fer-hi front.

Objectius

- Identificar i analitzar els mecanismes pels quals opera la pressió del grup i/o la societat (publicitat) en relació als consums.
- Identificar estereotips associats a certs comportaments en relació al consum.
- Començar a identificar habilitats socials i de comunicació per fer front a la pressió de grup (habilitats d'acceptació, negociació, rebuig i afrontament de situacions que poden resultar difícils).

Continguts

Els continguts que treballa aquesta unitat són els següents:

- Pressió externa per iniciar el consum o per consumir.
- Norma social.
- Objectius i mecanismes de funcionament de la publicitat.
- La publicitat sobre el tabac i l'alcohol.
- Pressió directa i indirecta.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 4

En aquesta Unitat es proposen 2 activitats. De les 2 activitats plantejades, només se'n haurà de desenvolupar 1. Aquesta decisió dependrà de les característiques i necessitats de cada grup, el temps que se'n disposi per dur-la a terme i de la valoració que faci el professorat.

Una d'elles permet que l'alumnat realitzi un treball d'anàlisi publicitari i l'altra un treball reflexiu després de visionar alguns curtmetratges. Les 2 activitats estan pensades perquè l'alumnat desenvolupi una capacitat crítica i sigui capaç d'identificar la pressió social per fumar i consumir begudes alcohòliques, ja sigui a partir de imatges o bé amb debats i experiències reals explicades per adolescents.

ACTIVITAT (entre 1 i 2 hores)		DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
Escollir una de les dues activitats proposades			
ACTIVITAT 1- Anàlisi publicitari (1 hora)		Després de realitzar una de les 2 activitats proposades, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits	L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió Idees Clau (pàg. 69)
Descripció	L'alumnat treballarà el missatge publicitari i haurà de ser capaç d'identificar els estereotips i els missatges sexistes que hi ha darrera la publicitat.		
Material de suport	Fitxa 5 de l'alumnat (pàg. xxx) Es pot proposar recerca d'anuncis a casa Recursos Didàctics (https://www.aspb.cat/ppcs/)		
ACTIVITAT 2- Anàlisi de curtmetratges (1 hora)		Orientacions Didàctiques – Debat 4 (pàg. 67)	
Descripció	L'alumnat visionarà els audiovisuals curts que es proposen. En petits grups reflexionarà i contestarà un seguit de preguntes.		
Material de suport	Fitxa 6 de l'alumnat (pàg. 70) Recursos didàctics (https://www.aspb.cat/ppcs/)		

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat 1. Anàlisi publicitari (1 hora)

Per desenvolupar aquesta activitat, es formaran grups de 4-5 alumnes. El professorat pot suggerir que l'alumnat porti retalls de diaris o revistes o fotografies d'anuncis publicitaris o de xarxes socials. S'aconsella al professorat que prepari alguns anuncis que consideri adequats per treballar en el cas que l'alumnat no aporti suficients anuncis o bé es poden utilitzar les imatges d'un seguit de d'anuncis que proposem al document de Recursos Didàctics (<https://www.aspb.cat/ppcs/>). El més probable és que siguin anuncis sobre begudes alcohòliques, una publicitat que és permesa per la llei i que possibilita assolir completament tots els objectius de la descoberta que es proposa. Si es volen analitzar anuncis de tabac, s'hauran de cercar anuncis antics. Amb aquesta activitat l'alumnat pot fer una descoberta dels principals recursos que fa servir la publicitat per influir sobre la nostra conducta.

La Fitxa 5 del quadern de l'alumnat, juntament amb les indicacions del desenvolupament del debat 5, serviran com a guia per a dirigir el treball. S'aconsella que l'alumnat treballi d'una manera sistemàtica en l'anàlisi exhaustiva d'un anunci en concret. Es pot treballar un mateix anunci per part dels diferents grups i després posar en comú les reflexions i observacions o distribuir un anunci diferent a cada grup. El professorat haurà de recordar que es tracta d'un treball d'observació i per tant hauran d'intentar relacionar conceptes com estereotips, gènere, plaer, calma, diversió o cànons de bellesa, entre d'altres.

Aquesta activitat es pot treballar a Tutoria i a l'Àmbit Lingüístic (Llengües estrangeres).

Tutoria: Realitzar l'activitat taller a l'aula i posteriorment realitzar el debat (Debat 4).

Àmbit Lingüístic: Aquesta activitat es pot dur a terme a Llengua estrangera, integrant, els coneixements i les habilitats lèxiques, fonètiques i morfosintàctiques, i la conscienciació dels principals tipus d'interacció verbal i registres de la llengua. El debat posterior es pot dur a terme al mateix Àmbit Lingüístic, treballant la comunicació oral, o bé es pot dur a terme a Tutoria.



DEBAT 4

PROPOSTA PEL DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Una vegada l'alumnat hagi realitzat una de les activitats proposades, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe. Aquest debat ha d'acabar d'aclarir dubtes i reforçar conceptes sorgits a l'activitat. (veure explicació DEBAT 1)

Es proposa alguns aspectes a tenir en compte per donar peu a l'inici del debat:

En relació a l'Activitat 1

Els diferents grups mostraran la fotografia de l'anunci publicitari que han treballat (es pot projectar a l'aula) i aportaran els principals conclusions de la seva anàlisi.

En aquest moment, el professorat ha de tenir presents els aspectes següents:

1. Cal subratllar que, si existeix la publicitat, és perquè se sap que aquesta pot modificar la nostra conducta.
2. Cal tenir en compte que la publicitat associa determinats productes amb missatges prefabricats:
 - a. Automòbils: poder, èxit, aventura, sensació de llibertat.
 - b. Detergents: enveja dels altres, estimació de la família, millor cuidador/a.
 - c. Begudes alcohòliques: diversió, festa, alegria, èxit amb l'altre sexe.
3. Convé desemmascarar la fal·làcia publicitària que associa el tabac i les begudes alcohòliques amb els esports, l'alegria o l'èxit social o sexual.
4. Cal remarcar que sovint la publicitat ens incita a adoptar una conducta determinada sense adonar-nos-en.
5. És recomanable parlar dels interessos de les empreses, tant les indústries tabaquera i alcohòlica com les empreses que s'encarreguen de la publicitat. Aquestes treuen grans beneficis econòmics essent plenament conscients de que poden perjudicar la salut de les persones incitant-los a consumir substàncies addictives.
6. Es recomana concloure amb la idea que els mitjans de comunicació, i especialment la publicitat, tenen molta influència en la nostra manera de pensar i en les nostres eleccions. Per tant, cal que desenvolupem una capacitat crítica per tal de ser menys vulnerables a determinats missatges

que ens impedeixen tenir la nostra pròpia opinió i visió de la realitat. Cal que aprenguem a mirar la publicitat amb uns altres ulls.

En relació a l'Activitat 2

Amb les reflexions obtingudes a l'activitat es podria començar el debat amb una pluja de paraules que es poden anar anotant a la pissarra. Es tracta de que en un primer instant, els alumnes diguin una paraula que els hi hagi suggerit algun dels vídeos. Podria tractar-se de paraules com:

- Respecte
- Confiança
- Pressió de grup
- Amistat

Una vegada el professorat hagi recollit les propostes (un màxim de 10). S'obrirà el debat entorn al significat que tenen pels alumnes. El professorat serà l'encarregat de guiar el debat.

Cal remarcar en aquest debat la importància del respecte, l'acceptació de les decisions que tenen les nostres amistats i sobretot la importància de la pressió de grup en les nostres conductes. Per pressió de grup s'entén tant la pressió directa exercida pel grup d'iguals així com la indirecta exercida a través del medi i del conjunt de normes i creences que es tenen. Pot ser fàcil detectar quan la pressió està essent directa, però difícil fer-hi front. D'altra banda, hi ha molts moments en els que podem estar essent pressionats de forma indirecta però no en som conscients.

IDEES CLAU



IDEES CLAU

- L'acte de fumar desperta curiositat, i quasi tothom comença a fer-ho perquè n'ha vist d'altres fent-ho.
- Sovint les persones que no fumen són convidades per d'altres que fumen a començar a fer-ho també.
- Quan una persona convida a fumar una altra que no fuma ni volia fer-ho, l'està pressionant en certa manera per a que fumi.
- Quan una persona que no fuma ni volia fer-ho se sent obligada a fumar perquè d'altres ho fan i ella no es vol sentir diferent, el grup l'està pressionant perquè fumi.
- Sovint la publicitat ens incita a adoptar una conducta determinada perquè t'identifica aquella conducta en quelcom positiu.
- Per mitjà de missatges enganyosos, la publicitat associa el consum de tabac o de begudes alcohòliques amb el rendiment esportiu, l'alegria o l'èxit social.
- Les indústries tabaqueres i alcoholerres, que utilitzen la publicitat per treure grans beneficis econòmics, impulsen el consum dels seus productes perjudicant la salut de la gent jove i de la resta de la població.

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

Considerem 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.

Unitat 5

Posa't a la pell de...

Objectius

- Desenvolupar habilitats socials i de comunicació per fer front a la pressió de grup (habilitats d'acceptació, negociació, rebuig i afrontament de situacions que poden resultar difícils).
- Identificar i analitzar els mecanismes pels quals opera la pressió del grup i la societat en relació als consums.
- Potenciar la presa de decisions autònomes i responsables.

Continguts

- Estils de comunicació.
- Eines per a un estil de comunicació assertiu.
- Tabaquisme passiu i drets de la persona no fumadora.
- Habilitats per fer front a la pressió social: per a refusar una cigarreta, per a dir que et molesta el fum, etc.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 5

Per tal de treballar els continguts i assolir els objectius d'aquesta unitat es presenta una activitat de "Role Playing" amb tres propostes diferents a escollir per part del professorat en funció de les característiques i necessitats del grup classe i el temps que es disposi per a realitzar-ho. Aquestes propostes es poden modificar i/o realitzar-ne només una d'elles.

ACTIVITAT (entre 1 i 2 hores)	DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
<p>ACTIVITAT 1- Role Playing (45 minuts - 1 situació o 1 hora - 2 situacions)</p> <p>Descripció L'alumnat haurà de realitzar un Role Playing a partir d'unes situacions proposades. La <u>situació 1</u> tracta aspectes relacionats amb el tabaquisme passiu i les <u>situacions 2 i 3</u> amb el tabaquisme actiu</p> <p>Material de suport Fitxa 7 de l'alumnat (pàg. 87) Fitxa 8 de l'alumnat (pàg. 89) Estils de comunicació: (https://www.aspb.cat/ppcs/) Orientacions Didàctiques (pàg. 74)</p>	<p>Després de realitzar l'activitat proposada, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits</p> <p>Orientacions Didàctiques – Debat 5 (pàg. 83)</p>	<p>L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió</p> <p>Idees Clau (pàg. 84)</p>

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup

Abans de començar amb l'activitat del role playing pròpiament dita, es recomana treballar els estils de comunicació amb el material de suport corresponent (<https://www.aspb.cat/ppcs/>) i la Fitxa 7.

Aquesta activitat i cada proposta que la integra es pot dur a terme a Tutoria, Àmbit Artístic (Educació Visual i Plàstica) i a l'Àmbit lingüístic (llengües estrangeres).

Tutoria: Realitzar l'activitat a l'aula i posteriorment realitzar el debat (Debat 5).

Àmbit Artístic: L'activitat es pot dur a terme a Educació Visual i Plàstica treballant els continguts d'aquest àmbit, corresponents a aquesta etapa educativa, tals com: 1) Dimensió percepció i escolta, 2) Dimensió expressió, interpretació i creació.

A través del Role Playing s'aprofitarà la implicació educativa d'aquesta competència permetent l'aprenentatge de les arts concebudes com un procés holístic d'experiències d'aprenentatge vivencials i gratificants que des de l'aula es podran vincular cap al usos socials. El coneixement i la pràctica de l'art permetrà formar opinions i judicis basats en el respecte per la diversitat de formes i funcions d'expressió artística. El debat posterior es pot dur a terme al mateix àmbit o bé a Tutoria.

Àmbit lingüístic: Aquesta activitat, es pot realitzar amb la llengua estrangera corresponent.

El debat posterior es pot dur a terme al mateix Àmbit o bé a Tutoria.

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat. Role Playing (45 minuts/1 hora)

A continuació es descriu com s'ha de dur a terme l'activitat de Role Playing.

1. Escollir la situació que es treballarà

Pot escollir la situació a treballar a l'aula la persona que s'encarrega de dinamitzar l'activitat o bé proposar a l'alumnat que l'esculli en funció del temps i de com ho valori el professorat.

La situació 1 tracta aspectes relacionats amb el **tabaquisme passiu** i les situacions 2 i 3 amb el **tabaquisme actiu**.

Situació 1 (A casa escoltant música):

Estàs a casa teva amb alguns amics i amigues escoltant música. Algú 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 qui fuma que el fum et molesta.

Situació 2 (Parlant dels exàmens):

Estàs parlant sobre els exàmens amb algunes persones del teu grup. En un moment determinat, la persona líder del grup ofereix una cigarreta a la resta. Una per una, totes les persones, la refuseu.

(adaptada del Programa holandès "Smoking, your choice", de la Universitat de Maastricht)

Situació 3 (A la terrassa d'un bar):

Sou en una terrassa de bar i parleu sobre música. La persona líder del grup ofereix una cigarreta a una altra persona. La resta del grup pensa que aquella persona hauria de fumar-se la cigarreta. Tot el grup la pressiona.

2. Explicar la situació escollida a l'aula

Si la situació ja ha estat prèviament escollida només cal explicar aquella situació. Si l'ha d'escollir l'alumnat, se li plantegen els tres enunciats.

3. Preparar els actors i les actrius i repartir rols

Es recomana que es seleccionin persones voluntàries per actuar. Si això no és possible, el professorat seleccionarà les persones més extravertides. És important que no s'esculli qui representi el paper de persona consumidora perquè hagi consumit alguna vegada o perquè tingui més interès per fer-ho. Això podria reforçar un estat de precontemplació o contemplació de la conducta que estem intentant prevenir. Les persones que actuaran prepararan els seus personatges segons les instruccions del professorat, sense conèixer la resta de personatges. A cada persona se li dona informació exclusivament el paper que li ha tocat fer i el plantejament inicial de la situació. El professorat recorda el temps de què disposen per a preparar-se el paper i el temps que durarà l'escenificació.

Són rols molt senzills i concrets, que es poden guarnir amb la capacitat personal d'expressió i comunicació, però sempre mantenint-se en el personatge que li toca fer. Se'ls deixarà un parell de minuts per a que els actors i actrius puguin entrar en situació.

PROTAGONISTES O ROLS

(La informació de cada personatge és **EXCLUSIVA** per a qui la representarà)

SITUACIÓ 1. A casa escoltant música (tabaquisme passiu)

PAPER 1	Persona no-fumadora molesta pel fum: Tens molta amistat amb qui s'ha posat a fumar, però resulta que això és casa teva i saps que la teva família no vol que s'hi fumi, i encara menys que ho feu vosaltres. Tens molt clar que li vols dir que el fum et molesta, però penses una mica com li ho diràs. A més del fet que el fum et molesta, li diràs que apagui la cigarreta perquè la teva família no vol que es fumi a casa teva.
PAPER 2	Persona fumadora: Ets una persona molt activa i dinàmica. Tens un cert lideratge sobre la resta de gent. Malgrat que estàs a casa d'una altra persona, creus que aquesta no s'enfadarà perquè fumis, i ni tan sols li demanes permís per a fer-ho. T'agrada fumar quan escoltes música i la teva idea és continuar fumant durant el temps que passaràs amb la resta del grup.
PAPER 3	Amic/ga 1: Tens tanta amistat amb la persona fumadora com amb la persona amfitriona, que ha dit que el fum li molestava. A tu també et molesta, però prefereixes callar perquè ja ho ha dit la persona amfitriona i així no cal que diguis res i no t'arrisques a tenir conflicte amb cap de les dues.
PAPER 4	Amic/ga 2: A tu el fum no et molesta gens. De fet, a tu també t'agradaria fumar i saps que si la persona fumadora t'hagués ofert una cigarreta, potser l'hauries acceptada i hauries fumat com ella. Per tant, no només no li has dit que el fum no et molesta, sinó que mires molt com fuma i el que fa mentre fuma. I et fa la impressió que la persona fumadora es troba bé amb la teva actitud d'admiració.
PAPER 5	Amic/ga 3: Ets una persona tímida i complidora. Aquesta situació et posa una mica nerviosa; però no tan sols perquè el fum et molesta, sinó també perquè creus que no s'ha de fumar dins la casa i que la persona fumadora s'està passant molt. No dius res, però tens tanta tensió que els teus gestos sembla que vulguin convidar la persona fumadora a apagar la cigarreta.

SITUACIÓ 2: Parlant sobre els exàmens (tabaquisme actiu)

PAPER 1	Persona no-fumadora molesta pel fum: Tens molta amistat amb qui s'ha posat a fumar i t'ofereix una cigarreta i això et crea una pressió més gran. Tens clar que no vols fumar i que li diràs que no, però procures no ser la primera persona a dir-li ho. Esperes que parlin abans almenys dos dels altres components del grup.
PAPER 2	Persona fumadora: Ets una persona extravertida amb molta influència sobre la resta. Tens un cert lideratge perquè tens amistat amb tothom. No tens cap dubte d'oferir una cigarreta a la resta perquè per a tu és una manera de demostrar que comptes amb la teva gent. Tampoc no segueixes un ordre per oferir, sinó que fas un gest general a tots alhora.
PAPER 3	Persona no fumadora no molesta pel fum: Tens més amistat amb altres persones del grup que amb la persona fumadora, però no et molesta el fum ni que la resta fumi. Únicament tens clar que no vols fumar perquè a casa teva no fuma ningú i fins ara no has sentit mai la necessitat de fer-ho. En canvi, sí que tens un oncle que ha tingut molts problemes de salut per culpa d'haver fumat durant molt de temps.
PAPER 4	Persona no fumadora indiferent davant l'acte de fumar: T'ha sorprès que la persona amb qui tens amistat i que aprecies força, fumi i que us hagi convidat a fumar d'aquesta manera tan evident. Estàs molt pendent de la persona que té més amistat amb qui fuma, per veure com reacciona, perquè tu no saps què fer. Si la resta li hagués agafat la cigarreta, potser tu també ho hauries fet.
PAPER 5	Persona no fumadora que té molt clar que no vol fumar: No tens cap problema a prendre la paraula en primer lloc i dir-li a qui fuma que no vols fumar. Tot i que teniu amistat, sempre heu tingut una certa rivalitat i et molesta que sovint vulgui ser tan protagonista.

SITUACIÓ 3: A la terrassa d'un bar (tabaquisme actiu)

PAPER 1	<p>Persona no fumadora pressionada per fumar: Ets una persona tímida i normalment t'agrada passar desapercebuda en el grup. Avui la persona que té més influència sobre el grup t'ha ofert una cigarreta tot i saber que no fumes. No saps què dir, tens vergonya i nervis, i esperes que la persona amb qui tens més amistat t'ajudi, però veus que aquesta no diu res.</p>
PAPER 2	<p>Persona líder que fuma i que pressiona per fer fumar: Ets una persona molt activa. T'agrada prendre la iniciativa perquè les teves amistats ho accepten bé. Has pres a la teva germana un paquet de cigarretes mig començat que saps que fa dies que no toca, i has decidit oferir-ne una a la persona del grup que saps que no en voldrà però també que no sabrà dir que no, i creus que la situació serà divertida i que riuràs una estona. Quan menys s'ho espera, li ofereixes la cigarreta posant-la-hi al davant.</p>
PAPER 3	<p>Persona no fumadora 1 que pressiona per fer fumar: Et portes molt bé amb la persona líder del grup i t'agrada la manera que té de relacionar-se amb la resta de gent. Et diverteixes molt amb ella, sobretot quan es fica amb la persona més tímida de la colla. Per això avui, amb una cosa nova com una cigarreta, decideixes ajudar-la quan pressiona l'altra perquè fumi.</p>
PAPER 4	<p>Persona no fumadora 2: Ets qui té més amistat amb la persona que pressionen perquè fumi. Veus que està molt nerviosa i que espera que l'ajudis a desfer-se d'una pressió tan intensa, però no t'acabes d'atrevir a fer-ho i no dius res mirant de dissimular. No contribueixes a la pressió sobre ella, però tampoc no la defenses, i això et fa sentir malament i una mica culpable.</p>
PAPER 5	<p>Persona no fumadora 3 que pressiona per fer fumar: T'ha agafat per sorpresa el que passa avui perquè no havien sortit mai cigarretes en el grup. No t'agrada que el grup es fiqui sempre amb la persona més tímida, però tampoc no et vols enfrontar ni a la persona líder del grup ni a la resta. Per tant, optes pel que és més còmode, que és seguir el joc, i t'afegeixes a les pressions i les rialles. Creus que cada persona ha d'aprendre a defensar-se per si mateixa.</p>

Una vegada plantejada la situació, cada alumne/a haurà de contestar, a la Fitxa 8, dues maneres amb les que cregui que es veuria còmode per a dir a un amic o amiga que li molesta el fum. El professorat, intentarà que aquesta fase de l'activitat sigui breu i no es perdi molt de temps (màx. 5 minuts entre la lectura de la situació i respondre la fitxa).

4. Activitat per a les persones observadores

Abans de començar la representació de l'escena, cal fer sortir les persones que actuaran per a que tinguin temps de llegir-se el seu paper i posar-se en situació.

Mentrestant, el professorat (en absència de les persones que faran la representació) explica quins aspectes ha d'observar la resta del grup. Es poden repartir les persones espectadores en diferents grups per tal que cada grup observi un dels personatges o un dels aspectes treballats anteriorment (arguments, estils de comunicació, entre d'altres.), tant els favorables a la conducta preventiva, com els que podrien millorar.

En la situació que es representarà es poden diferenciar tres grans aspectes que convé observar:

Situació 1. El que diu la persona molesta pel fum: què diu i com ho diu.

Situació 2. L'actitud i la conducta de la persona que fuma: com encén la cigarreta, com reacciona davant el que li diu la persona molesta pel seu fum.

Situació 3. L'actitud de les altres tres persones: que o bé és neutra, sense decantar-se per cap de les dues posicions; o bé més favorable a la no-fumadora; o bé més favorable a la fumadora.

PERSONES OBSERVADORES

(La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors/es)

Per a totes les situacions, els paper de les persones observadores és el següent:

Grup 1: Què diu la persona que representa el PAPER 1? Com ho diu (amb quin llenguatge, to de veu, expressió facial i corporal, etc.)?

Grup 2: Què diu la persona que representa el PAPER 2? Com ho diu (amb quin llenguatge, to de veu, expressió facial i corporal, etc.)?

Grup 3: Quina expressió facial i corporal adopten les altres tres persones (PAPER 3, 4 i 5)? Mostren una posició neutra o no? És diferent en cada cas? Diuen alguna cosa o romanen en silenci?

Aquestes observacions per part dels espectadors, serà anotada a la Fitxa 8 de l'alumnat. Aquestes observacions serviran per posteriorment iniciar el debat.

5. 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 a l'escenificació no es facin servir els elements necessaris per a la conducta que volem evitar: ni objectes reals ni tan sols objectes que s'hi relacionin. Per exemple, per treballar sobre la conducta de fumar no s'ha d'utilitzar ni tabac ni encenedor.

6. Representació

Un cop les persones que actuaran ja s'han posat en situació i les persones observadores tenen clar el que han d'observar, començarà la representació. Aquesta ha de ser com més realista millor. Si sorgeix algun imprevist o problema, el professorat pot parar l'escenificació i reprendre-la posteriorment. L'alumnat ha de ser conscient de que es tracta d'una escenificació i que el que convé és representar una situació que és fictícia a la classe, però que es pot assemblar a les que es trobaran a la vida real.

Al llarg de les representacions, *no s'han de fer servir ni tabac ni productes relacionats amb aquest*. De fet, aquest és un dels recursos de motivació que utilitza la indústria als seus missatges publicitaris.

Si es considera necessari, la representació es pot repetir tant amb les mateixes persones que actuaven i observaven o canviant rols.

7. Paper de la persona coordinadora

La persona coordinadora, en aquest cas el professorat 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 el fet que cada persona que actua es prengui seriosament el seu paper i el representi amb la màxima sinceritat possible, tal com ho faria a la vida real. És important que el debat que es faci una vegada representada la situació, reculli tots els aspectes treballats prèviament amb l'alumnat: estils de conducta, llenguatge emprat, obstacles que pot presentar la persona interlocutora i com afrontar-los o la conducta no verbal (contacte visual, postura corporal, moviments, gestos), entre d'altres.

Per tant, el primer que haurà de fer el professorat, d'acord amb aquestes indicacions, és assignar els personatges i els aspectes que haurà d'observar la resta del grup. Per a això, pot fer còpia de la pàgina següent i retallar el text de cada rol per la línia de punts. Cal donar a cada persona únicament el text del seu rol, ja que s'ha de desconèixer el rol de les altres. Cada persona ha de tenir dos o tres minuts de temps per a preparar el seu paper (que normalment és molt senzill) i posar-s'hi plenament (ser tímida, o prendre la iniciativa, o esperar la reacció dels altres, etc.). Mentre les persones que actuaran preparen els rols, el professorat s'adreça a la resta i llegeix la situació i reparteix paperets amb els aspectes que han d'observar.

8. Tancament

És important agrair als actors i a les actrius la seva col·laboració i demanar-los que es reincorporin al grup. També s'ha de valorar la feina a l'alumnat que s'ha encarregat d'observar aspectes concrets de l'actuació. Tot seguit, es fa un debat (Debat 5) entre tot el grup classe amb l'ajuda de les anotacions que han recollit les persones observadores.



DEBAT 5

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Una vegada l'alumnat hagi realitzat l'activitat proposada, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe. Aquest debat ha d'acabar d'aclarir dubtes i reforçar conceptes sorgits a l'activitat. (veure explicació Debat 1)

Es proposen algunes preguntes per donar peu a l'inici del debat:

Al final del debat s'haurien d'haver treballat i haurien de quedar clars els següents conceptes:

- Pressió de grup
- Respecte
- Escolta cap als companys
- Actitud dialogant
- Comprensió

És important que en el debat quedi reflectida la importància de les següents actuacions:

- Dir clarament allò que es vol;
- No ferir les altres persones amb el que es diu;
- No dubtar a dir el que es vol dir;
- Actuar espontàniament;
- Mirar a la cara de la persona a qui es parla.

El professorat oferirà unes quantes vies de refús per a la vida real:

1. Mantenir-se ferm refusant ("No, gràcies").
2. Refusar i donar una raó (un motiu o justificació senzills).
3. Refusar i discrepar de les raons que dóna la persona fumadora.
4. Refusar i esperar que l'altra persona doni un nou argument (també ignorar l'oferiment o canviar el tema de conversa).
5. Invertir la pressió: si et diuen: "Vols fumar una cigarreta?", contestar: "Que no ho saps, que no fumo?"
6. Evitar els llocs o les situacions en què es consumeix tabac o begudes alcohòliques.



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- Cal respectar el dret de ser persona no fumadora i de no voler respirar el fum del tabac dels altres.
- Aprendre a ser una persona assertiva suposa la capacitat de dir el que es pensa o es vol fer sense enfadar-se ni enfrontar-se amb les altres persones.
- Ningú hauria de fer res que realment no vulgui fer.
- Hi ha formes diverses per a dir el que realment es vol fer sense necessàriament haver d'enfrontar-se a la resta. És possible entrenar-s'hi i agafar-hi seguretat, a mesura que cada persona es va trobant en situacions que li demanen resposta.
- Hem d'evitar pressionar les altres persones amb maneres amb les quals no voldríem que ningú ens pressionés.

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.**

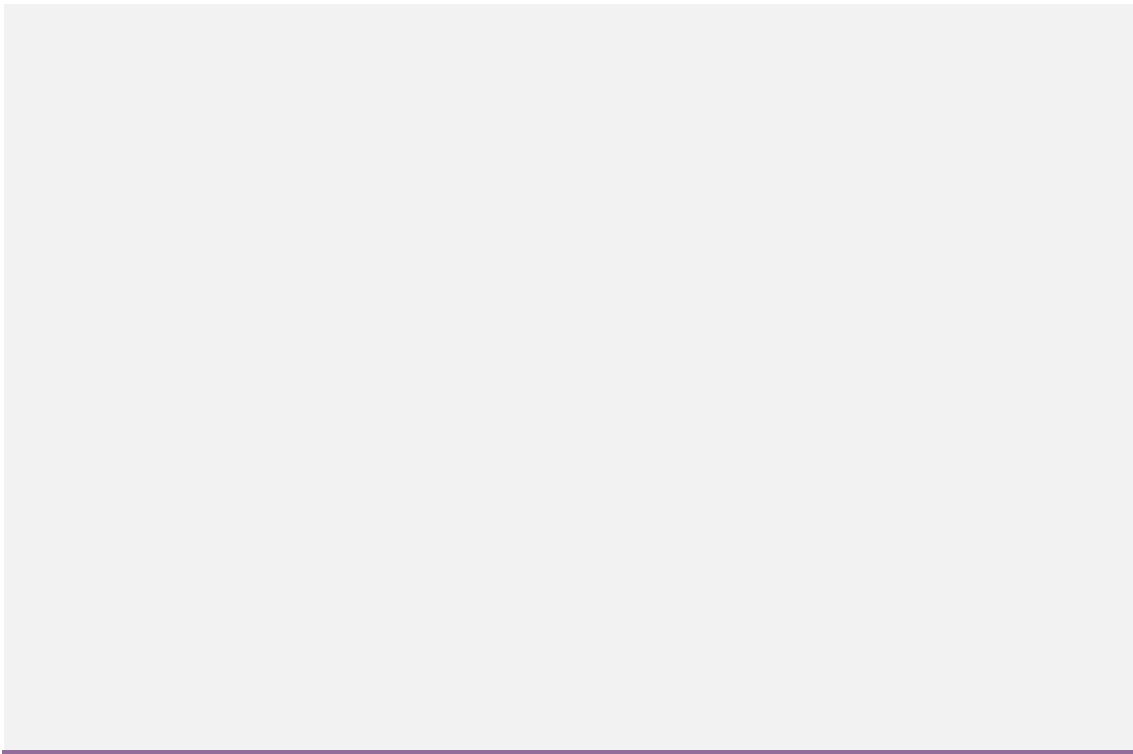
OBSERVADORES

- 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**?



Unitat 6

I tu què faries?

Objectius

- Clarificar els propis valors i actituds en relació amb les substàncies que poden causar dependència.
- Definir les pròpies expectatives de comportament futur assumint avantatges i inconvenients de les possibles decisions.

Continguts

- Ús i abús: límits del risc.
- Llibertat individual per consumir.
- Actituds respecte les persones que consumeixen substàncies addictives.
- Actuacions davant els problemes d'abús.
- Consum d'alcohol i conducció de vehicles.
- Acceptació de l'ajuda dels/de les altres.
- Dilemes d'actuació enfront a situacions plantejades.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 6

Per tal de treballar els continguts d'aquesta unitat i assolir els seus objectius, es proposa una activitat que planteja 5 dilemes diferents. En funció de les característiques i necessitats del grup classe, el temps que se'n disposi i de la valoració que faci el professorat els dilemes es poden modificar, se'n poden afegir de nous o treballar-ne només alguns.

ACTIVITAT (1 hora)	DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
<p>ACTIVITAT 1- Resolució de dilemes (1 hora)</p> <p>Descripció L'alumnat haurà d'aprendre a resoldre dilemes causats pel consum de begudes alcohòliques.</p> <p>Material de suport Fitxa 9 de l'alumnat (pàg. 101)</p>	<p>Després de realitzar l'activitat proposada, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits</p> <p>Orientacions Didàctiques – Debat 6 (pàg. 99)</p>	<p>L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió</p> <p>Idees Clau (pàg. 100)</p>

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup.

Aquesta activitat i cada proposta que la integra es pot dur a terme a Tutoria, Àmbit Artístic (Educació Visual i Plàstica) i a l'Àmbit lingüístic (llengües estrangeres).

Tutoria: Realitzar l'activitat a l'aula i posteriorment realitzar el debat (Debat 5).

Àmbit Artístic: L'activitat es pot dur a terme a Educació Visual i Plàstica treballant els continguts d'aquest Àmbit, corresponents a aquesta etapa educativa, tals com: 1) Dimensió percepció i escolta, 2) Dimensió expressió, interpretació i creació.

El debat posterior es pot dur a terme al mateix Àmbit o bé a Tutoria.

Àmbit lingüístic: Aquesta activitat, es pot realitzar amb la llengua estrangera corresponent.

El debat posterior es pot dur a terme al mateix Àmbit o bé a Tutoria.

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat. Dilemes (1 hora)

Descripció de les fases de l'activitat:

EXPLICACIÓ DE QUÈ ÉS UN DILEMA I COM ES RESOL

Sovint s'argumenta que el consum de substàncies addictives és una opció personal de qui consumeix i es presenta com una qüestió de llibertat personal. Però la realitat ens diu que fins i tot amb les substàncies més comuns en el nostre context, com l'alcohol i el tabac, les conductes personals acaben tenint efectes sobre els altres. Són prou conegudes les conseqüències de l'alcohol sobre el tràfic i les lesions o defuncions d'innocents implicats en accidents amb persones en estat d'embriaguesa. D'altra banda, avui en dia s'ha desenvolupat de forma general legislació de protecció del no-fumador, en haver-se demostrat els riscos per a la salut de la població general de les cigarretes que consumeix el fumador.

En aquest programa, com ja s'ha anat veient en sessions anteriors, l'objectiu és que l'alumnat s'adoni de com queda anul·lada la voluntat d'un mateix quan es pateix una addicció i com el consum de substàncies addictives no és sempre una elecció lliure. Aquesta unitat permet treballar específicament sobre el que passa quan una persona consumeix algun tipus de substància addictiva o ha entrat en el procés de l'addicció i com tot això afecta les relacions personals i, en especial, a les persones més properes amb les que ens relacionem.

Les situacions que es presenten relacionades amb el consum de substàncies generen sovint circumstàncies que creen dubtes sobre el què cal fer, autèntics dilemes de com reaccionar per a ser conseqüents amb nosaltres i amb les altres persones. Per això oferim la possibilitat d'aprofundir en les característiques d'aquests dilemes.

Definició de dilema

Un **dilema** (del llatí *dilemma*) és un problema que es pot resoldre mitjançant dues solucions, cap de les quals és completament acceptable (pensem en els extrems). Un dilema planteja dues opcions (A) o (B), sent ambdues igualment factibles i defensables. L'individu es troba, doncs, davant d'una inevitable situació.

Resolució dels dilemes

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:

Exemple:

Davant d'una situació X. Escullo l'opció A o l'opció B ?

La proposta és que l'alumnat sigui capaç de fer una senzilla però precisa anàlisi:

Si escullo **l'opció A**:

Avantatges: Què és el millor per a mi? Què és el millor per als/a les altres?

Inconvenients: Què és el pitjor per a mi? Què és el pitjor per als/a les altres?

I el mateix plantejament si escullo **l'opció B**.

Avantatges: Què és el millor per a mi? Què és el millor per als/a les altres?

Inconvenients: Què és el pitjor per a mi? Què és el pitjor per als/a les altres?

A continuació es proposa fer un exemple amb tot el grup classe, per ajudar-los a entrenar-se en la resolució de dilemes.

EXEMPLIFICACIÓ DE LA RESOLUCIÓ D'UN DILEMA

Plantegem la següent situació:

Un grup de quatre heu anat junts convidats a una festa a casa d'una persona amiga d'un de vosaltres. No sabíeu que a la festa hi hauria begudes alcohòliques, però en un moment donat alguns dels convidats han tret cerveses i "cubates" (de ginebre amb tònica). Del grup que anàveu junts, dues persones han begut mentre que tu i una altra persona no. Aviat us heu adonat que els vostres amics/gues estaven bevent massa i molt ràpid i els heu advertit que tinguessin cura, però no us han fet cas. A partir d'aparèixer l'alcohol, la festa ha canviat i com que l'ambient no us acabava d'agradar, heu decidit marxar abans i donar un tomb abans de tornar a casa. Els altres s'han quedat a la festa. Després de donar el tomb i mentre tornàveu a casa, de camí heu vist de lluny als vostres amics/gues asseguts/des en un banc del carrer i amb molt mal aspecte. Us heu aturat un moment i us heu preguntat què fer:

S'ha d'escollir una de les dues opcions. Per a escollir-la, s'hauran de valorar els avantatges i els inconvenients tant per un/a mateix/a com per les altres persones.

OPCIÓ A: Continuar fins a casa vostra sense aturar-vos

OPCIÓ B: Aturar-vos i ajudar als vostres amics/gues perquè puguin arribar a casa

OPCIÓ A

Continuar fins a casa vostra sense aturar-vos

AVANTATGES

Què és el millor per a mi?

No és just que ara haguem de "pringar" quan els/les hem advertit que vigilessin.

Hem d'arribar a casa a l'hora que ens havia dit la família.

Potser es prenen malament que els/les veiem tal com estan i s'enfaden.

Què és el millor per a les altres persones?

INCONVENIENTS

Què és el pitjor per a mi?

Ens fa pena veure el seu estat i simular que no els/les veiem.

Tindríem el dubte de si ens necessitaven. A mi no m'agradaria que em deixessin en aquest estat.

Potser la situació és més complicada i han d'anar a l'hospital: no els/les podem deixar "tirats".

Què és el pitjor per a les altres persones?

S'estalviaran que els/les veiem en l'estat en que es troben.	Si ens arriben a veure i no ens aturem, dubtaran de la nostra amistat.
S'hauran d'espavilar i solucionar el problema on s'han ficat i així potser una altra vegada es comportaran diferent	Poden necessitar-nos per a que truquem a algú o els/les acompanyem.
Després de descansar una estona, se n'aniran a casa i no haurà passat res.	Es creuran que no ens n'hem assabentat i no podrem parlar del fet.

OPCIÓ B

Aturar-vos i ajudar als vostres amics/gues perquè puguin arribar a casa

AVANTATGES	INCONVENIENTS
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Per sobre de tot està l'amistat i ens necessiten.	Precisament hem marxat de la festa, perquè prevèiem que això acabaria així.
Si els/les ajudem, potser després, demà o en un altre moment, podrem parlar del tema per tal de que s'adonin del que ha passat.	Arribarem tard a casa i haurèm d'explicar per què.
Tindríem mala consciència de no haver ofert la nostra ajuda.	La nostra família no sabia que a la festa hi hauria alcohol i haurèm de donar explicacions.
Què és el millor per a les altres persones?	Què és el pitjor per a les altres persones?
Ho estan passant malament i estaran contents/es de tenir la nostra ajuda.	Igual ens diuen que no ens preocupem per ells/es i que ja s'espavilaran sols.
Segurament, valoraran que els/les ajudem, malgrat que ja els/les havíem dit que paressin.	Seguiran pensant que si els passa quelcom, sempre hi haurà algú que els ajudarà.
És possible que ens necessitin per arribar a casa.	

Exposats els avantatges i els inconvenients de les dues opcions, tractem de fer el balanç i veure què és el que pesa més i quina sembla la millor decisió. De vegades la millor decisió és allò que és pitjor per nosaltres i millor per als altres i, en canvi, d'altres pot ser tot al contrari.

EXERCITACIÓ EN LA RESOLUCIÓ D'UN DILEMA

A continuació, es presenten 5 dilemes per resoldre (Fitxa 9). Es proposa treballar-los tots i, fins i tot, crear-ne de nous.

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.

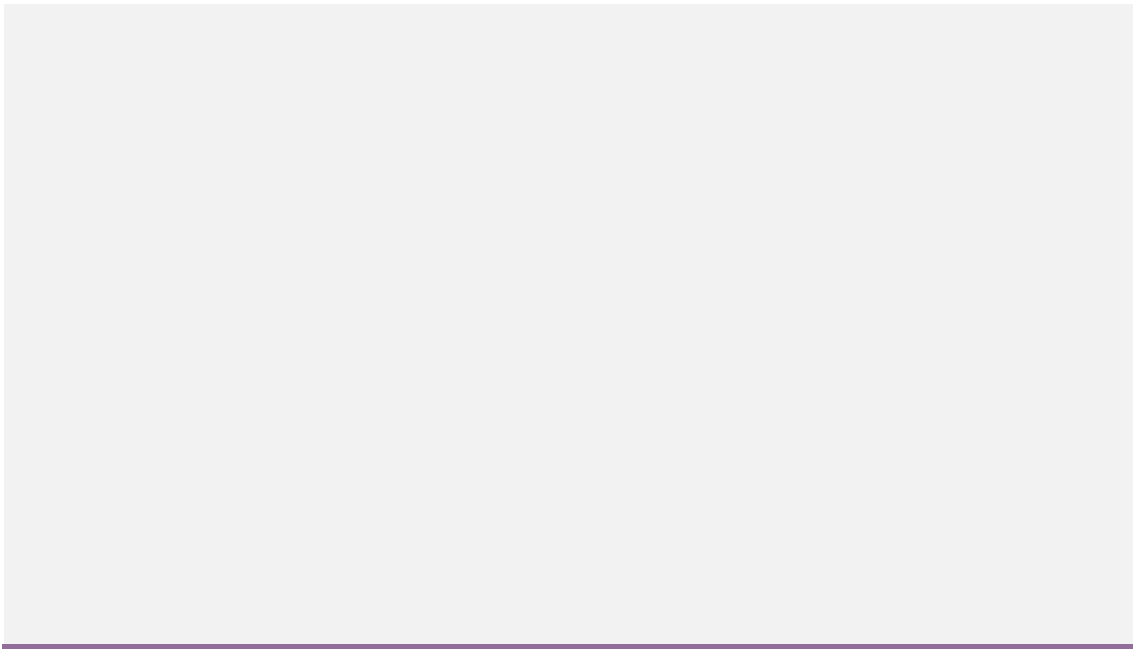
Opció B. Callo i espero a que se n'adoni beu quantitats molts grans i massa sovint.

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.

Podem demanar a l'alumnat que pensi alguna situació difícil d'afrontar com a conseqüència del consum d'alcohol que es pugui presentar en forma de dilema:





DEBAT 6

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Una vegada l'alumnat hagi realitzat l'activitat proposada, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe (veure explicació Debat 1).

El professorat ha de tenir el paper de moderador i és qui donarà els torns de paraula.

Aquest debat servirà per tancar la unitat posant en comú tot el grup-classe els diversos dilemes treballats. Els diferents grups poden expressar com han solucionat els dilemes i confrontar les solucions diferents, mirant de treure el màxim d'aspectes positius, així com treballar i remarcar al màxim les idees-clau de la sessió.



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- La decisió de consumir substàncies addictives és una decisió personal però que sovint també té conseqüències sobre terceres persones.
- La llibertat individual de consumir alguna substància sovint es transforma en un comportament compulsiu, no escollit i no controlat.
- Davant una situació de consum, propi o aliè, hem d'evitar realitzar qualsevol altra activitat que requereixi les capacitats mentals conservades com conduir vehicles, tenir relacions sexuals o altres activitats que puguin implicar conseqüències greus.
- Quan una persona s'enganxa a una droga, poc a poc va perdent la capacitat de desenganxar-se amb els seus propis esforços i pot requerir ajuda externa.
- La majoria de persones addictes a una substància necessiten ajuda externa per deixar de consumir.

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

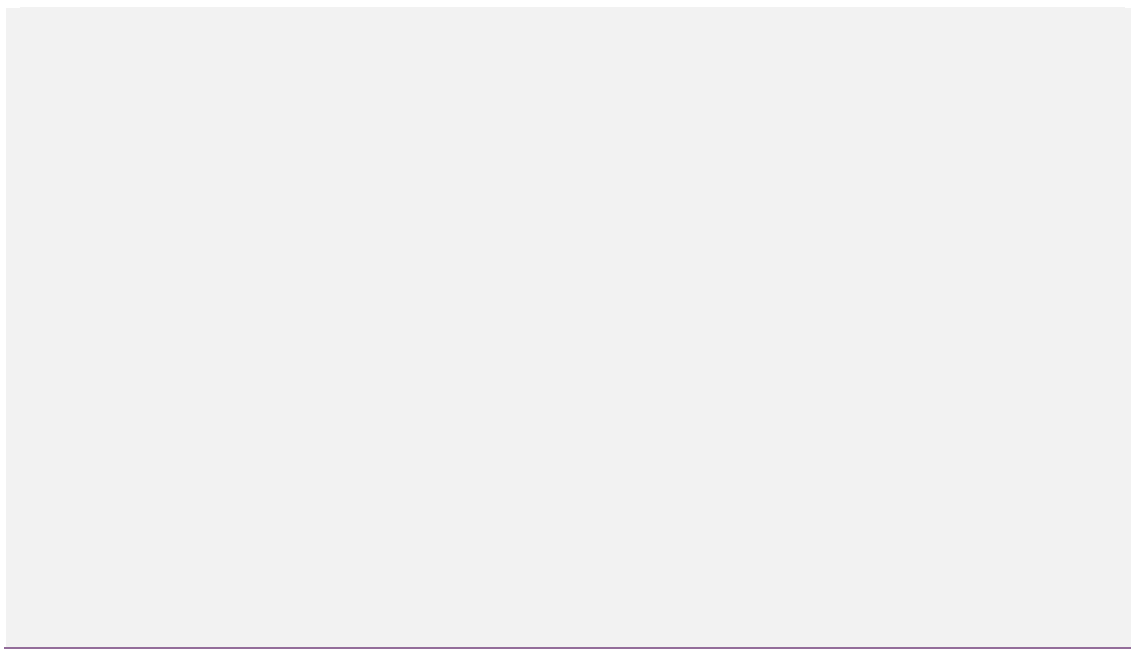
Què és el millor per a mi?

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:



ITINERARI 2

Alcohol i Cànnabis

Tot i que aquest itinerari es centra principalment en la prevenció del consum d'alcohol i el cànnabis, continua essent fonamental fer prevenció del tabaquisme i, fins i tot, hi ha una unitat complementària (unitat 7) dedicada exclusivament a visualitzar els efectes de la inhalació del fum.

La majoria d'activitats poden ser integrades a diferents àrees curriculars de l'ESO. D'aquesta manera, i aprofitant les matèries que s'implementen en aquests cursos, es poden treballar a través d'un programa de prevenció del consum de substàncies addictives, els continguts dels eixos transversals.



Unitat 1

Tu davant les drogues

Objectius:

- Identificar coneixements, hàbits, actituds o creences que l'alumnat té respecte les begudes alcohòliques, el cànnabis i altres substàncies addictives.
- Iniciar un procés de reflexió en relació al consum de substàncies addictives: motius que porten a consumir, principals efectes del consum de tabac, alcohol i cànnabis o percepció de l'entorn, entre d'altres.
- Sensibilitzar l'alumnat sobre les conseqüències de les substàncies addictives sobre un mateix i sobre altres persones a partir de l'anàlisi del propi entorn.

Continguts

Els continguts que treballa aquesta unitat són els següents:

- Coneixements generals que té l'alumnat sobre les begudes alcohòliques, el cànnabis i altres substàncies addictives.
- Principals conseqüències de consumir alcohol i cànnabis.
- Identificació de situacions de tabaquisme passiu al propi entorn
- Influència social sobre la pròpia conducta.
- Autoeficàcia i examen de la pròpia conducta respecte les begudes alcohòliques i el cànnabis.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 1

Per tal de treballar els continguts i assolir els objectius d'aquesta unitat es proposen 2 activitats. Només cal realitzar-ne una d'elles, en funció de les característiques i necessitats del grup classe, el temps que se'n disposi per dur-la a terme i de la valoració que en faci el professorat.

En aquesta unitat, es tracta de realitzar una primera activitat que servirà al professorat per tenir una idea dels coneixements i actituds de l'alumnat en relació als consums. Serà una primera presa de contacte per valorar com està el grup classe. A més, el professorat disposa d'informació complementària al document de Recursos Didàctics, a l'apartat de Preguntes i Respostes i Enllaços d'Interès (<https://www.aspb.cat/ppcs/>).

ACTIVITAT (entre 1 i 2 hores) Escollir una de les dues activitats proposades		DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
ACTIVITAT 1- Enquesta (1 hora)		Després de realitzar una de les 2 activitats proposades, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits	L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió
Descripció	L'alumnat, individualment, haurà de respondre l'enquesta.		
Material de suport	Fitxa 1 de l'alumnat (pàg. 113) Fitxa 2 de l'alumnat (pàg. 126)		
ACTIVITAT 2- Creació d'un qüestionari en línia (2 hores)			
Descripció	L'alumnat haurà de crear un qüestionari en línia i respondre'l	Idees Clau (pàg. 111)	
Material de suport	Fitxa 1 de l'alumnat (pàg. 112) Fitxa 2 de l'alumnat (pàg. 125) www.questionpro.com/es/		
		Orientacions Didàctiques – Debat 1 (pàg. 110)	

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat 1. Enquesta (1 hora repartida en dues sessions)

Aquesta activitat la plantejem dur a terme en dos dies separats. En una primera sessió l'alumnat respon a l'enquesta i es calcula la puntuació i en una segona sessió, s'analitzen resultats i es fa un debat a l'aula. Per desenvolupar aquesta activitat, us proporcionem una enquesta (FITXA 1) que cada alumne/a haurà de respondre individualment. Depenent de les característiques i les necessitats de l'alumnat es pot reduir el número de preguntes, ampliar-lo o bé modificar algunes preguntes.

L'objectiu d'aquesta enquesta és, a banda d'identificar els coneixements, hàbits, actituds o creences que l'alumnat té respecte al tabac, cànnabis i les begudes alcoholiques, iniciar un procés de reflexió i sensibilització.

És important que es respongui l'enquesta uns dies abans de comentar-la a l'aula, per a que el professorat es pugui fer la idea de com està el seu grup classe en relació als coneixements, actituds i conductes vinculats a les substàncies addictives. És fonamental que es respongui l'enquesta de forma anònima.

D'aquesta manera, l'educador/a es pot quedar amb les enquestes omplertes per tenir una idea del seu grup classe, però s'ha de poder assegurar l'anonimat, fent que les introdueixin en un sobre totes juntes, per exemple. En acabar de respondre l'enquesta, i abans d'entregar-la de forma anònima al professorat, cada alumne es calcularà la puntuació obtinguda amb les seves respostes a partir del barem de puntuacions (FITXA 2), i es guardarà els resultats obtinguts per a ell/a mateix/a. Aquests resultats seran una guia per poder desenvolupar el debat de tot el grup classe a la següent sessió.

Al cap d'uns dies, quan l'educador/a hagi pogut revisar els resultats genèrics i anònims de l'enquesta, es pot dur a terme el debat, destacant els principals resultats obtinguts i partint de les reflexions que cadascú pugui fer en relació a la seva pròpia experiència.

Aquesta activitat es pot treballar Tutoria o a l'Àmbit matemàtic. Els resultats obtinguts es poden presentar a Tutoria o bé en l'àmbit on s'ha desenvolupat, conclouent en un petit debat.

Activitat 2. Creació d'un qüestionari en línia (2 hores repartides en 3 sessions)

Aquesta activitat, la plantejarem dur a terme en tres dies separats. En una primera sessió l'alumnat dissenya l'enquesta; en una segona sessió la respon i calcula la puntuació i en una tercera sessió, s'analitzen resultats i es fa un debat a l'aula. L'activitat proposada funciona com l'activitat 1 amb l'afegit que hi ha una primera sessió de disseny del qüestionari. Per aquesta primera sessió de disseny de l'enquesta, l'alumnat es dividirà en grups de 4 o 5 alumnes per a crear un qüestionari en línia. Poden utilitzar les preguntes proposades a la FITXA 1 o crear-ne de noves, en funció de com ho valori el professorat. No cal que tots els grups facin un qüestionari complet, es poden repartir blocs de preguntes a cada grup. Per a dissenyar el qüestionari en línia es poden utilitzar plataformes gratuïtes de la xarxa com el "QuestionPro" (www.questionpro.com/es/), per exemple. Un cop tinguin el qüestionari o qüestionaris creats els han de respondre en la sessió 2. Si han utilitzat les preguntes proposades a l'Activitat 1, es poden fer servir el mateix barem de puntuacions que es proposats a la FITXA 2 per analitzar les respostes del grup classe. Si s'han creat preguntes noves, es poden valorar els resultats obtinguts en un petit debat.

Aquesta activitat es pot treballar a l'Àmbit matemàtic o a l'Àmbit digital.

Àmbit Digital: Es proposa que l'alumnat prepari el qüestionari en format digital amb alguna de les plataformes gratuïtes existents. El professorat pot orientar sobre el tipus de preguntes amb el suport de l'enquesta que es troba a la FITXA 1. També haurà d'orientar i acompanyar en l'ús de la plataforma utilitzada.

Àmbit Matemàtic: Serà interessant poder analitzar les dades de les respostes obtingudes.

Els resultats obtinguts en qualsevol dels 2 àmbits proposats es poden presentar a Tutoria o bé en el mateixos àmbits on s'han desenvolupat, conclouent en un petit debat.



DEBAT 1

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT DE LA UNITAT 1

Una vegada l'alumnat hagi realitzat una de les 2 activitats proposades, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe, amb l'objectiu d'aclarir dubtes i reforçar conceptes clau de l'activitat.

Recomanacions per a dur a terme el debat a l'aula:

Els debats són una manera enriquidora d'intercanviar punts de vista i opinions sobre un tema. Tot i així, fer un bon debat requereix algunes condicions necessàries per a gaudir de totes les possibilitats que ens ofereix aquesta pràctica.

En el debat, és molt important que el professorat i l'alumnat mostrin una actitud dialogant i d'escolta. Per a garantir que hi hagi un bon debat, és desitjable:

1. Escoltar amb atenció i procurar d'entendre les raons de les altres persones. No s'han de modificar ni ridiculitzar.
2. Definir el propi punt de vista amb arguments. Els exemples, les evidències o les proves sempre afegeixen qualitat.
3. Parlar clar. Procurar fer servir expressions senzilles que s'entenguin amb claredat.
4. Intentar buscar la veritat. No aportar idees que no estiguin contrastades.
5. Jugar net. Respectar els torns de paraula i evitar expressions i gestos fora de to.

El professorat ha de tenir el paper de moderador/a i és qui donarà els torns de paraula.

És recomanable anar traient els temes que han sortit en realitzar l'activitat. A continuació es suggereixen algunes preguntes per iniciar el debat per començar a trencar el gel:

- Per què consumeixen alcohol, cànnabis o altres substàncies addictives les persones?
- Quins són els efectes desitjats quan consumim alguna substància?
- Pot ser que només tinguem efectes desitjats? O també poden sorgir efectes negatius?
- Se'n poden derivar malalties del consum de substàncies addictives?
- Influeix la pressió de grup en les nostres decisions al respecte?



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- Aquesta unitat serveix com a punt de partida per tenir informació dels coneixements i creences del grup classe en relació a les substàncies addictives.
- Les activitats realitzades ens ajudaran a compartir dubtes i a començar a endreçar conceptes en relació al tabac, l'alcohol i altres substàncies addictives.
- L'alumnat ha de prendre consciència de la importància d'estar ben informat/da per tal de poder decidir.
- El consum d'una substància addictiva pot generar dependència i es pot convertir en una necessitat diària.
- Cada persona ha d'establir la seva postura individual davant el tabac, l'alcohol i les altres substàncies addictives i ser capaç de prendre les seves pròpies decisions.

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 addictives.

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)

1. 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)

2. 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)

3. 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)

4. 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)

5. 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 pensa 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)

2. 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)

3. Els meus amics i amigues 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)

4. 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)

5. 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 meua 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. El teu pare i/o la teva mare 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)
- f.

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

5. 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)

6. 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

7. 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)

8. 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 sobre 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

- 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 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 assenyalat 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)

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 amics 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 repassar 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 PASE.bcn 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.

Unitat 2

I tu què en saps?

Objectius:

- Identificar coneixements, hàbits, actituds o creences que l'alumnat té respecte les begudes alcohòliques, el cànnabis i altres substàncies addictives.
- Adquirir coneixements sobre les substàncies addictives d'ús més habitual en aquestes edats.
- Sensibilitzar a l'alumnat sobre la problemàtica de les substàncies addictives a partir de l'anàlisi del propi entorn.

Continguts

Els continguts que treballa aquesta unitat són els següents:

- Principals conceptes relacionats amb les substàncies addictives i el seu consum: droga, tolerància, dependència, síndrome d'abstinència, legalitat, entre d'altres.
- Principals conseqüències del consum d'alcohol, cànnabis i altres substàncies addictives.
- Influència social sobre la pròpia conducta.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 2

Per tal de treballar els continguts i assolir els objectius d'aquesta unitat es proposen 2 activitats. Recordar que només se'n haurà de realitzar una d'elles, en funció de les característiques i necessitats del grup classe, el temps que se'n disposi per dur-la a terme i de la valoració que faci el professorat.

ACTIVITAT (entre 30 minuts i 1,5 hores) Escollir una de les dues activitats proposades	DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
<p>ACTIVITAT 1- Treball d'investigació (1,5 hores)</p> <p>Descripció Es proposa fer un treball d'investigació en relació a l'alcohol i el cànnabis en grups d'entre 3 i 5 alumnes, que posteriorment hauran de presentar a la resta de la classe.</p> <p>Material de suport Es pot proposar treball previ a casa. Recursos Didàctics (https://www.aspb.cat/ppcs/)</p>	<p>Després de realitzar una de les 2 activitats proposades, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits.</p> <p>Orientacions Didàctiques – Debat 1 (pàg. 133).</p>	<p>L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió.</p> <p>Idees Clau (pàg. 135).</p>
<p>ACTIVITAT 2- Quiz (30 min/1 hora)</p> <p>Descripció En aquesta activitat proposem utilitzar aquesta plataforma online "Quiz" en forma de joc plantejant una sèrie de preguntes amb una sèrie de respostes de les quals només n'hi ha una de correcta.</p> <p>Material de suport Find a Quiz - Quiz Recursos Didàctics (https://www.aspb.cat/ppcs/) Fitxa 3 de l'alumnat (pàg. 136).</p>		

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat 1. Treball d'investigació (1,5 hores)

Es proposa fer un treball d'investigació en grups d'entre 3 i 5 alumnes, que posteriorment hauran de presentar a la resta de la classe. La investigació s'ha de centrar fonamentalment en l'alcohol i el cànnabis i incloure alguns aspectes claus, com:

- Definició de droga i principals conceptes relacionats.
- Conseqüències de consumir alcohol i/o cànnabis.
- Riscos derivats del consum d'aquestes substàncies a la seva edat.
- Efectes sobre la salut que comporta el consum.
- Motius que ens porten a consumir aquestes substàncies.

Aquesta activitat requereix una fase de cerca d'informació per a la realització del treball que es pot dur a terme dins o fora de l'aula. En el cas de voler-la realitzar a fora de l'aula, s'haurà de preveure amb antelació. Es pot proposar que tots els grups hagin de fer un treball complet incloent diversitat d'aspectes o encarregar alguns aspectes concrets a treballar diferents a cada grup. Pot facilitar informació de l'apartat de Preguntes i Respostes del document de Recursos Didàctics o bé els enllaços d'interès (<https://www.aspb.cat/ppcs/>).

L'activitat es pot dur a terme a diferents àrees curriculars.

Tutoria: Aquesta activitat es pot dur a terme a l'hora de tutoria, i posteriorment realitzar el debat corresponent.

Àmbit Lingüístic: Es proposa que l'alumnat realitzi el treball en una de les llengües impartides en el curs escolar. El format d'aquest podria ser mitjançant una presentació del tipus Power Point, com si fos un article de premsa o una publicació en una revista científica, entre d'altres. S'aconsella que el professorat esculli el format més adient en funció de les característiques de l'alumnat.

Àmbit Matemàtic: L'objectiu de realitzar el treball en aquest àmbit és que l'alumnat sigui capaç de realitzar un treball on a partir de les dades trobades presentin uns resultats i unes conclusions mitjançant eines gràfiques pròpies del contingut d'aquest àmbit. Si el professorat decideix realitzar l'activitat en aquest àmbit, la recerca hauria d'anar més enfocada a trobar resultats quantitius, com per exemple:

- Percentatge de persones que consumeixen begudes alcohòliques a l'etapa escolar. Es pot comparar els resultats en anys i extreure conclusions de l'evolució.
- Percentatge d'adolescents que consumeixen cànnabis de forma habitual i percentatge d'adolescents que no en consumeixen.
- N° d'adolescents que han realitzat tractament per deshabituar-se del consum
- N° d'adolescents que abandonen els estudis degut al consum de substàncies

Els resultats obtinguts en qualsevol dels àmbits proposats es poden presentar a Tutoria o bé en el mateixos àmbits on s'han desenvolupat, conclouent en un petit debat.

Activitat 2. Quizz (30 minuts/1hora)

Per desenvolupar aquesta activitat, l'alumnat ha de disposar d'una aula amb ordinadors o bé de diverses tauletes. El grup es dividirà en funció de la disponibilitat dels aparells electrònics. El "Quizz" és una plataforma digital gratuïta que permet jugar, treballar i aprendre de forma remota i presencial. En aquesta activitat proposem utilitzar aquesta plataforma en forma de joc plantejant una sèrie de preguntes amb una sèrie de respostes de les quals només n'hi ha una de correcta. L'alumnat, de forma individual (si es disposa de dispositius electrònics suficients) o en grups de 3 o 4 alumnes, haurà d'escollir quina de les opcions plantejades és la correcta. Cada individu o grup participant s'haurà d'adjudicar un nom per a identificar-se en el joc (millor inventat per a que les respostes siguin anònimes). No hi ha un temps determinat per respondre les preguntes, però es recomana que el professorat marqui un temps límit, com per exemple d'uns 45 segons per pregunta. L'enllaç per poder accedir al joc i les instruccions per adherir-s'hi es poden trobar a l'apartat de Recursos Didàctics (<https://www.aspb.cat/ppcs/>) i les instruccions per a l'alumnat a la Fitxa 3.

Si el professorat ho considera, pot deixar un temps previ abans de començar a jugar al Quizz per a que l'alumnat cerqui informació. Pot facilitar informació de l'apartat de Preguntes i Respostes del document de Recursos Didàctics o bé els enllaços d'interès (<https://www.aspb.cat/ppcs/>).

Una vegada acabat el joc, el professorat podrà veure les puntuacions obtingudes per cada individu o grup participant sense identificar-los, ja que utilitzaran noms

inventats. També podrà saber el número d'encerts i errors per pregunta. Aquestes dades poden servir per a realitzar posteriorment un treball a l'Àmbit Matemàtic i alhora per a aclarir dubtes i reforçar conceptes al posterior debat amb el grup classe. El professorat pot utilitzar el material de suport recomanat a l'**Activitat 1** si ho considera necessari.

Aquesta activitat es pot treballar a Tutoria i a l'Àmbit Matemàtic.

Tutoria: Realitzar el joc a l'aula d'informàtica o bé si es disposa de tauletes a la mateixa aula. Un cop realitzat el joc es realitzarà el debat corresponent.

Àmbit Matemàtic: Amb les estadístiques que es poden treure del joc (número d'encerts totals, números d'encerts per pregunta, entre d'altres) l'alumnat ha de realitzar un anàlisi i una valoració dels resultats obtinguts. El professorat haurà de guiar a l'alumnat per a la creació de fulls de càlcul i gràfics.

Els resultats obtinguts es poden presentar a la mateixa classe (àmbit matemàtic) o bé a Tutoria i posteriorment es durà a terme el debat corresponent.



DEBAT 2

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Una vegada l'alumnat hagi realitzat una de les activitats proposades, hauran de presentar les conclusions extretes dels treballs o de les entrevistes i es conclourà amb un debat amb tot el grup classe. Aquest debat servirà per acabar d'aclarir dubtes i reforçar conceptes sorgits a l'activitat.

Els debats son una manera enriquidora d'intercanviar punts de vista i opinions sobre un tema. Tot i així, fer un bon debat requereix algunes condicions necessàries per a gaudir de totes les possibilitats que ens ofereix aquesta pràctica.

En el debat, és molt important que el professorat i l'alumnat mostrin una actitud dialogant i d'escolta. Per a garantir que hi hagi un bon debat, és desitjable:

1. Escoltar amb atenció i procurar d'entendre les seves raons. No s'han de modificar ni ridiculitzar.
2. Definir el propi punt de vista amb arguments. Els exemples, les evidències o les proves sempre afegixen qualitat.
3. Ser clar. Procurar fer servir expressions senzilles que s'entenguin amb claredat.
4. Intentar buscar la veritat. No aportar idees que no estiguin contrastades.
5. Jugar net. Respectar els torns de paraula i evitar expressions i gestos fora de to.

El professorat ha de tenir el paper de moderador i és qui donarà els torns de paraula.

A continuació, es proposen algunes preguntes per donar peu a l'inici del debat:

Activitat 1

- Hi ha conseqüències negatives de consumir substàncies addictives? I positives?
- Penseu que les substàncies addictives poden produir malalties?
- Creieu que les nostres decisions en relació al consum de substàncies són lliures?
- Quins canvis físics i /o psicològics pot produir el consum d'alcohol? I de cànnabis?

Activitat 2

- Creus que tens prou informació sobre les substàncies addictives?
- Us ha sorprès alguna resposta del "Quiz"?
- Hi ha algun tema en concret que penseu que necessiteu més informació?
- Creieu que les nostres decisions en relació al consum de substàncies són lliures?



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- Les begudes alcohòliques i el cànnabis estan considerades com a substàncies addictives.
- Les substàncies addictives son aquelles substàncies que poden produir un hàbit.
- Quan el cos es fa tolerant a una substància, l'organisme requereix una ingesta cada vegada major per a obtenir els mateixos efectes.
- És important disposar d'informació contrastada abans de prendre les nostres pròpies decisions i poder fer front a la pressió social que ens envolta.

Fitxa 3



FITXA DE L'ALUMNAT – Quizz

En aquesta activitat hauràs de jugar a un joc en línia, el “Quizz”. A través d'aquest joc podràs saber quins son els teus coneixements sobre les substàncies addictives també anomenades drogues.

Tot i que en el joc va sortint un rànquing de posició per respostes encertades, l'objectiu no és guanyar sinó aprendre i passar-ho bé.

En cas que no hakis jugat mai al “Quizz”, et comentem a continuació els passos per poder començar a jugar:

1. Introdueix l'enllaç que t'indiqui el professorat.
2. Posa un nom (pot ser el que tu vulguis).
3. Selecciona un tema. El tema serà el fons de pantalla que vols que aparegui mentre jugues.
4. Quan tots els jugadors i jugadores hagin creat el seu personatge el professorat donarà la sortida al joc i us comunicarà el temps que teniu per a respondre cada pregunta.
5. Després de cada pregunta podràs veure com et situes en relació a les respostes encertades.
6. Quan hakis acabat de respondre les 10 preguntes podràs saber quin és el teu coneixement sobre les drogues.

Unitat 3

Per què fem el que fem? (Alcohol)

Objectius

- Identificar les expectatives personals davant els efectes del consum d'alcohol.
- Descriure els riscos que comporta per a la pròpia salut el consum d'alcohol.
- Identificar el paper de la pressió social en el comportament humà (en l'inici del consum, en la continuació del consum, en el no consum).
- Descriure elements que afavoreixen l'autoeficàcia per a rebutjar el consum d'alcohol.

Continguts

Els continguts que treballa aquesta unitat són els següents:

- Reconeixement de la pressió de grup per a consumir begudes alcohòliques.
- Motius que porten a consumir begudes alcohòliques.
- Principals riscos del consum d'alcohol en el període de 14-15 anys.
- Conseqüències del consum d'alcohol.
- Elements afavoridors per a no consumir begudes alcohòliques: motivacions, autoestima, entorn, etc.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

En aquesta unitat ens centrem en el reconeixement de la pressió social i del grup per consumir substàncies addictives i poder-hi fer front.

Es recomana que, durant la sessió, el professorat adopti una actitud dialogant i oberta a les preguntes i les experiències de l'alumnat. És interessant que plantegi preguntes per discutir amb el grup.

ACTIVITAT (25-30 minuts)		DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
ACTIVITAT - Audiovisuals sobre el consum d'alcohol (25-30 minuts)		Després de realitzar	L'alumnat, amb el
Descripció	Aquesta activitat comporta el visionat d'audiovisuals que fan referència a aspectes relacionats amb el consum de substàncies (fonamentalment alcohol) entre adolescents i joves i el corresponent treball de reflexió del que s'ha vist	l'activitat proposada, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits	suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió Idees Clau (pàg. 142)
Material de suport	Enllaços als audiovisuals: https://www.aspb.cat/ppcs/ Fitxa 4 de l'alumnat (pàg. 143)	Orientacions Didàctiques – Debat 3 (pàg. 141)	

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Activitat. Audiovisuals sobre el consum d'alcohol (25-30 minuts)

Aquesta activitat comporta una primera part que implica el **visionat d'audiovisuals** (5-10 minuts en funció del número de vídeos que es mirin) que fan referència a aspectes relacionats amb el consum de substàncies, fonamentalment alcohol, entre adolescents i joves i una segona part amb el corresponent **treball de reflexió** (20 minuts) del que s'ha vist. La Fitxa 4 servirà com a eina per a dirigir aquest treball de reflexió sobre el contingut dels audiovisuals en petit grup (grups d'entre 3 i 5 persones). En petits grups, l'alumnat omplirà la Fitxa 4 recollint totes les opinions dels membres del grup de treball. En aquesta fitxa, l'alumnat podrà veure reproduïdes algunes de les afirmacions que han sortit als audiovisuals i podrà opinar sobre el que es diu (arguments a favor o en contra de cada afirmació). Un cop hagin acabat de treballar la Fitxa 4, cada petit grup haurà d'escollir una persona portaveu per a compartir les conclusions extretes amb la resta del grup, que donarà peu al debat 4 amb tot el grup.

Per desenvolupar aquesta activitat el professorat projectarà com a mínim 2 dels 4 audiovisuals proposats que en total tenen una durada màxima de 7 minuts (3 audiovisual de 2 minuts i un de 30 segons). Els enllaços dels audiovisuals es poden trobar al document de Recursos Didàctics (<https://www.aspb.cat/ppcs/>). En aquest document es podran trobar els enllaços per veure els següents audiovisuals:

1. "Perquè beuen els joves." (2 minuts).
2. "Com afecta l'alcohol a la societat?" (2 minuts).
3. "Campanya contra l'alcohol en joves" (0,5 minuts).
4. "Campanya de la DGT per conscienciar als joves del perill de l'alcohol al volant (2 minuts).

Es recomana que el professorat visualitzi primer els 4 audiovisuals i que seleccioni aquells que cregui més adients per a l'alumnat. Com a mínim se n'han de seleccionar un parell, tot i que es recomana, si es pot, visionar els 4.

Els audiovisuals tracten sobre l'alcohol i el seu consum. Els dos primers, 'Perquè beuen els joves' i 'Com afecta l'alcohol a la societat', són reflexions que fan adolescents sobre el perquè beuen els joves i quines conseqüències pot tenir el seu consum. El tercer audiovisual (Campanya contra l'alcohol en joves), a

diferència dels altres, és una campanya contra el consum de begudes alcohòliques en joves i de les conseqüències que se'n poden derivar. Per últim, el quart vídeo que es proposa, fa referència a les conseqüències del consum d'alcohol sobre la conducció. Tot i que l'alumnat encara no condueix en general, serveix per prendre consciència de cara a un comportament futur o bé si es troba en situacions en les que ha de pujar en un vehicle on la persona que ha de conduir està sota els efectes de l'alcohol.

Després de visionar cada audiovisual es realitzarà una reflexió. Aquesta reflexió es pot treballar en petits grups (entre 2 i 4 persones) durant 20 minuts. Quan finalitzi aquest treball, es desenvoluparà una discussió (Debat 2) en gran grup dels diferents continguts. La discussió en gran grup pot durar uns 20 minuts. Reservem els darrers 5 minuts per fer un resum de les idees clau tractades durant la sessió.

La Fitxa 3 del quadern de l'alumnat, servirà com a eina per a dirigir el treball i poder fer una reflexió dels audiovisuals projectats.

Aquesta activitat es pot treballar a Tutoria, a l'Àmbit de cultura i valors i l'Àmbit Lingüístic (Llengües estrangeres - Anglès).

Tutoria: Visionar els audiovisuals, realitzar la reflexió a l'aula i posteriorment realitzar el debat.

Àmbit de cultura i valors: Es poden visionar els audiovisuals i fer la reflexió amb tot el grup classe en aquesta matèria, reforçant la competència d'aquest àmbit en la presa de decisions i el ser responsable dels propis actes.

El debat posterior es pot dur a terme al mateix Àmbit o bé es pot dur a terme a Tutoria.



DEBAT 3

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Contestant primer a la fitxa 3 i comentant després les respostes entre els/les membres del petit grup, l'alumnat podrà aportar després les seves opinions al debat en el gran grup. A la fitxa l'alumnat podrà veure reproduïdes algunes de les afirmacions que han sortit als audiovisuals i hauran d'opinar sobre el que entenen (arguments a favor o en contra de cada afirmació). Això és una bona oportunitat per a que en el debat es puguin refermar algunes de les idees més complicades. La tolerància social i l'alta integració que té el consum de begudes alcohòliques en el nostre entorn fa que sigui convenient:

- Que es sensibilitzin dels riscos del consum d'alcohol, especialment del consum precoç, excessiu i "normalitzat".
- Que augmenti la seva capacitat de reconèixer i resistir críticament les pressions externes al consum (norma social, publicitat, pressió directa i indirecta dels/de les companys/es), el que començarà en part en aquesta sessió pel que fa al reconeixement de la pressió social, i acabarà amb l'entrenament de les habilitats de resistència i refús al quart bloc del programa.

Es proposen les següents qüestions per a desenvolupar el debat:

- L'alcohol és una droga?
- És necessari beure per divertir-se?
- Qui i què fa que es comenci a beure?
- Efectes de l'alcohol per a la salut més immediats.
- Quins son els riscos de l'abús i com i de quina manera cal reconèixer el risc de la dependència alcohòlica.
- Com creieu que afecta el consum en l'edat escolar?



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- L'alcohol és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i de fer canviar la conducta.
- L'alcohol és una droga legal i socialment acceptada, però que pot comportar problemes greus, derivats de l'ús inadequat, l'abús i/o la dependència.
- Totes les substàncies addictives tenen efectes indesitjables, independentment de la seva condició legal.
- L'Organització Mundial de la Salut desaconsella el consum d'alcohol abans del 18 anys. Hi ha legislació que limita la venda i el consum d'alcohol.
- El consum d'alcohol no és necessari per relacionar-se socialment ni per divertir-se. Fins i tot pot provocar l'efecte contrari.
- La publicitat, els models del cinema i la televisió i la pressió social poden apropar-nos a conductes saludables o a conductes de risc. Per aquest motiu hem d'estar alerta de les seves intencions reals.
- Entre el jovent els principals perills associats al consum d'alcohol són la intoxicació aguda que pot arribar al coma etílic i els accidents. Dos perills evitables.
- El risc de desenvolupar una dependència a l'alcohol depèn de diversos factors, entre ells la quantitat i la manera en que es consumeix.

Fitxa 4



FITXA DE L'ALUMNAT – ANÀLISI D'AUDIOVISUALS (Alcohol): treball de reflexió en petit grup

Acabeu de veure uns audiovisuals relacionats amb el consum de begudes alcohòliques. A continuació, reflexioneu en petit grup què penseu de les següents afirmacions (si hi esteu d'acord o no, justificant la resposta amb els arguments corresponents). Anoteu totes les opinions que vagin sortint.

'L'alcohol és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i canviar la conducta.'

'Utilitzar l'alcohol ajuda a fer front a algunes dificultats socials o a evadir-se dels problemes.'

'El consum d'alcohol afecta a la resposta sexual'

'El consum d'alcohol tampoc és tan perillós per la conducció, només et fa conduir més lentament.'

'La publicitat, el cinema i la televisió ens apropen al consum d'alcohol, ja que sovint associen l'alcohol a coses desitjables.'

‘Un dels problemes del consum d’alcohol és la dificultat de rebutjar el seu consum quan hi ha molta pressió de l’entorn.’

‘Si una persona abusa de l’alcohol els caps de setmana pot fer una prova per esbrinar si està en vies de desenvolupar una addicció que consisteix en sortir “de marxa” uns quants caps de setmana sense beure alcohol.’

‘Teniu algun dubte que encara no s’hagi aclarit? Quin/s?’

Unitat 4

Per què fem el que fem? (Cànnabis)

Objectius

- Identificar les expectatives personals davant els efectes del consum de cànnabis.
- Descriure els riscos que comporta per a la pròpia salut el consum de cànnabis.
- Identificar el paper de la pressió social en el comportament humà (en l'inici del consum, en la continuació del consum, en el no consum).
- Descriure elements que afavoreixen a l'autoeficàcia per a rebutjar el consum de cànnabis.

Continguts

Els continguts que treballa aquesta unitat son els següents:

- Reconeixement de la pressió social per consumir cànnabis.
- Principals riscos del consum de cànnabis en el període de 14-15 anys.
- Conseqüències del consum de cànnabis.
- Elements afavoridors per a no consumir cànnabis: motivacions, autoestima, entorn, etc.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 4

En aquesta unitat ens centrem en el reconeixement de la pressió social per consumir cànnabis i poder-hi fer front.

ACTIVITAT (30-40 minuts)	DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
<p>ACTIVITAT - Audiovisuals sobre el consum de cànnabis (30-40 minuts)</p> <p>Descripció Aquesta activitat comporta el visionat d'audiovisuals que fan referència a aspectes relacionats amb el consum de substàncies (fonamentalment cànnabis) entre adolescents i joves i el corresponent treball de reflexió del que s'ha vist</p> <p>Material de suport Enllaços als audiovisuals: https://www.aspb.cat/ppcs/ Fitxa 5 de l'alumnat (pàg. 151)</p>	<p>Després de realitzar l'activitat proposada, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits</p> <p>Orientacions Didàctiques – Debat 4 (pàg. 150)</p>	<p>L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió</p> <p>Idees Clau (pàg. 154)</p>

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Activitat. Audiovisuals sobre el consum de cànnabis (30-40 minuts)

Aquesta activitat comporta una primera part que implica el visionat d'audiovisuals (10-20 minuts en funció del número de vídeos que es mirin) que fan referència a aspectes relacionats amb el consum de substàncies, fonamentalment cànnabis, entre adolescents i joves i una segona part amb el corresponent treball de reflexió (20 minuts) del que s'ha vist. La Fitxa 5 servirà com a eina per a dirigir aquest treball de reflexió sobre el contingut dels audiovisuals en petit grup (grups d'entre 3 i 5 persones). En petits grups, l'alumnat omplirà la Fitxa 5 recollint totes les opinions dels membres del grup de treball. En aquesta fitxa, l'alumnat podrà veure reproduïdes algunes de les afirmacions que han sortit als audiovisuals i podrà opinar sobre el que es diu (arguments a favor o en contra de cada afirmació). Un cop hagin acabat de treballar la Fitxa 5, cada petit grup haurà d'escollir una persona portaveu per a compartir les conclusions extretes amb la resta del grup, que donarà peu al debat 3 amb tot el grup.

Per desenvolupar aquesta activitat el professorat projectarà com a mínim 2 dels 3 audiovisuals proposats que en total tenen una durada màxima de 17 minuts (1 audiovisual de 3 minuts, un de 8 i l'altre de 6 minuts). Els enllaços dels audiovisuals es poden trobar al document de Recursos Didàctics (<https://www.aspb.cat/ppcs/>). En aquest document es podran trobar els enllaços per veure els següents audiovisuals:

1. "Parlem-ne" (8 minuts): es pot observar una conversa entre adolescents i joves amb les reflexions que fan sobre aspectes com qui fuma cànnabis, perquè fumen, com s'han enganxat, com influeix la seguretat en un/a mateix/a alhora de decidir començar a fumar, entre d'altres.
2. "Decideixes tu o les amistats?" (3 minuts): En referència a com pot afectar la pressió de grup en les pròpies decisions. En un mateix escenari inicial d'oferiment de consum es representen diverses opcions de reacció envers la decisió del company. En aquest vídeo s'ha d'evitar la normalització del consum d'altres substàncies com ara l'alcohol.
3. "Reaccions al Cànnabis" (6 minuts): parla sobre quan uns adolescents van començar a fumar i per què ho van fer. Els adolescents expliquen quines reaccions pot provocar el fet de consumir cànnabis i quins efectes han experimentat.

Aquesta activitat es pot treballar a Tutoria i a l'Àmbit de cultura i valors.

Tutoria: Visionar els vídeos, realitzar la reflexió a l'aula i posteriorment realitzar el debat.

Àmbit de cultura i valors: Es poden visionar els vídeos i fer la reflexió amb tot el grup classe en aquesta matèria, reforçant la competència d'aquest àmbit en la presa de decisions i el ser responsable dels propis actes.

El debat posterior es pot dur a terme al mateix Àmbit o bé es pot dur a terme a Tutoria.



DEBAT 4

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Es recomana que, durant la sessió, el professorat adopti una actitud dialogant i oberta a les preguntes i les experiències de l'alumnat. És important no normalitzar els consums d'altres substàncies com pot ser el tabac o l'alcohol. És interessant que plantegi preguntes per discutir amb el grup.

Es proposen les següents qüestions per a desenvolupar el debat amb tot el grup classe:

- El cànnabis és una droga? Quins efectes té sobre la salut?
- Per què la gent consumeix cànnabis? per què es lliga més? perquè col·loca i ajuda a divertir-se?
- Quin pes creieu que tenen les amistats en l'inici del consum?
- Dona la mateixa imatge una noia que consumeix que un noi?
- Quins motius ens poden ajudar a evitar-ne el consum?
- Quins motius ens poden dur a voler deixar de consumir?

Recomanem analitzar els efectes més immediats del cànnabis per a la salut, els riscos a mig i llarg termini, però sobre tot com afecta el consum en l'edat escolar.

Fitxa 5



FITXA DE L'ALUMNAT – ANÀLISI D'AUDIOVISUALS (Cànnabis): treball de reflexió en petit grup

Acabeu de veure uns vídeos relacionats amb el consum de cànnabis. A continuació, reflexioneu en petit grup què penseu de les següents afirmacions (si hi esteu d'acord o no, justificant la resposta amb els arguments corresponents). Anoteu totes les opinions que vagin sortint.

'Els porros no enganxen.'

'La majoria d'adolescents fuma cànnabis.'

'Quan has tolerat un consum elevat de cànnabis cerques altres substàncies per consumir i tenir així altres sensacions.'

'Consumir cànnabis té efectes positius'

'És compatible consumir cànnabis i practicar esport'

'Si les teves amistats fumen és més fàcil que tu també ho facis.'

Responeu al següent:

'Digues quins efectes pot produir el consum de cànnabis i quins riscos per la salut té (a curt, mig i llarg termini).'

'Enumera alguns motius o estratègies per a no consumir cànnabis.'

Teniu 20 minuts per a reflexionar-ho i anotar-ho i després ho posareu en comú amb la resta del grup. Haureu d'escollir una persona per a fer de portaveu.

IDEES CLAU



IDEES CLAU

- El cànnabis és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i de fer canviar la conducta (altera la percepció, i les facultats mentals).
- El cànnabis és una droga depressora del cervell que redueix les capacitats de raonament, coordinació, reacció i memòria.
- El fet que avui sigui més fàcil aconseguir cànnabis no significa que el seu consum no sigui perillós i desaconsellable.
- Els efectes del consum depèn de múltiples factors (estrès, cansament, el que s'ha menjat i si s'ha fet, etc.) i no són iguals per a totes les persones.
- El consum de cànnabis no és necessari per relacionar-se socialment ni per divertir-se. Fins i tot pot provocar l'efecte contrari.
- El consum de cànnabis augmenta el risc de patir accidents de trànsit i d'altres tipus.

Unitat 5

Posa't a la pell de...

En aquesta unitat ens centrem en reforçar les habilitats socials per tal de fer front a les pressions socials o de grup que es pot trobar l'alumnat en un moment o altre de la seva vida, sobretot, pel que fa al consum de begudes alcohòliques i de cànnabis en aquesta etapa evolutiva.

Objectius

- Desenvolupar habilitats socials i de comunicació per fer front a la pressió de grup (habilitats d'acceptació, negociació, rebuig i afrontament de situacions que poden resultar difícils).
- Identificar i analitzar els mecanismes pels quals opera la pressió del grup i la societat en relació als consums.
- Representar i reflexionar sobre possibles situacions de consum d'alcohol i de cànnabis en les quals es pot haver d'enfrontar amb el grup a la vida real.
- Potenciar la presa de decisions autònomes i responsables.
- Comprendre diferents perspectives d'una mateixa situació.
- Anticipar-se i aprendre a afrontar situacions que poden resultar difícils.
- Aprendre a tolerar i acceptar l'altre.

Continguts

- Avantatges i inconvenients de consumir alcohol i cànnabis.
- Habilitats per a afrontar la pressió social.
- Estils de comunicació.
- Eines per a un estil de comunicació assertiu.
- Conseqüències del consum.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 5

Per tal de treballar els continguts i assolir els objectius d'aquesta unitat es proposa realitzar una activitat de "Role Playing" amb 9 propostes diferents a escollir per part del professorat en funció de les característiques i necessitats del grup classe i el temps que es disposi per a realitzar-ho. Aquestes propostes es poden modificar i/o realitzar-ne només una d'elles.

A través del "Role Playing" s'aprofitarà la implicació educativa d'aquesta competència permetent l'aprenentatge de les arts concebudes com un procés holístic d'experiències d'aprenentatge vivencials i gratificants que des de l'aula es podran vincular cap al usos socials. El coneixement i la pràctica de l'art permetrà formar opinions i judicis basats en el respecte per la diversitat de formes i funcions d'expressió artística. El debat posterior es pot dur a terme al mateix Àmbit o bé a Tutoria.

Abans de començar amb l'activitat del "Role Playing" pròpiament dita, es poden treballar els estils de comunicació amb el material de suport (<https://www.aspb.cat/ppcs/>) i la Fitxa 6.

ACTIVITAT (45 minuts- 1 hora)	DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
<p>ACTIVITAT - Role Playing. 1 situació (45 minuts); 2 situacions (1 hora) 1 hora)</p> <p>Descripció L'alumnat haurà de realitzar un Role Playing a partir de diverses situacions proposades.</p> <p>Les situacions es divideixen en <u>3 categories</u> en funció del tipus de consum d'alcohol i cànnabis que hi pot haver al grup.</p> <p>Material de suport Enllaços als audiovisuals: https://www.aspb.cat/ppcs/ Fitxa 6 de l'alumnat (pàg. 166).</p>	<p>Després de realitzar l'activitat proposada, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits.</p> <p>Orientacions Didàctiques – Debat 5 (pàg. 164).</p>	<p>L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió.</p> <p>Idees Clau (pàg. 182).</p>

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat. ROLE PLAYING (45 minuts/1 hora)

A continuació es descriu com s'ha de dur a terme l'activitat de Role Playing.

Escollir la situació que es treballarà

Pot escollir la situació a treballar a l'aula la persona que s'encarrega de dinamitzar l'activitat o bé proposar a l'alumnat que l'esculli en funció del temps i de com ho valori el professorat. A continuació, trobareu una proposta de 9 situacions diferents on hi ha algun tipus de dificultat/repte relacionat amb el consum d'alcohol o de cànnabis. Primerament es presenten els enunciats de les 9 situacions i més endavant (Fitxa 7), hi ha totes les situacions amb la descripció detallada dels personatges i el paper dels observadors. Les diverses situacions han estat agrupades en tres categories segons els/les protagonistes tinguin o hagin tingut més o menys contacte amb l'alcohol o el cànnabis. És important tenir en compte la categoria de la situació ja que cal ajustar allò que escenificarem i analitzarem a la situació majoritària sobre el consum que es produeixi en el grup. Si la majoria del grup no consumeix, seria una errada triar les situacions de la categoria 3 i, alhora, si la majoria ja han experimentat amb el consum seria insuficient i poc motivador triar les situacions de la categoria 1.

És important escollir una situació que més s'apropi al seu entorn per tal de fomentar la participació de l'alumnat. Cal tenir en compte també que diverses situacions reflecteixen escenes de nois i noies més grans de l'edat dels qui les representaran. Això es deu a dos motius:

D'una banda, tractem d'anticipar-nos a situacions que es poden trobar en un futur, però que comporten més pressió quan els joves tenen més llibertat per sortir i per moure's.

D'altra banda, tractem de situar la tasca preventiva sobre allò que més atreu als/a les joves relacionat amb aquests temes, i el que atreu més s'emplaça sempre en aquelles persones immediatament més grans que serveixen com a mirall del que caldria fer per arribar a ser com ells.

En les diferents propostes els personatges descrits no tenen nom propi. Això és perquè els alumnes puguin partir de personatges neutres sense que el nom tingui connotacions. De totes maneres, dins la mateixa aula, es poden posar els noms que es vulgui als protagonistes.

SITUACIONS PER ESCOLLIR

Categoria 1: Situacions on el personatge no consumidor es troba per primer cop en la situació d'haver de dir que no vol consumir alcohol o cànnabis. Es recomana treballar aquestes situacions en grups on hi hagi **molts/es no consumidors/es i alguns/es experimentadors/es**.

Situació 1: Hem acabat exàmens!!! (Alcohol)

Oeeeeeee! Heu acabat exàmens! Per fi! Semblava que mai arribaria aquest dia! Ara ja no us preocupa si us han anat bé o malament. Ja està! El que sigui, serà, ja no s'hi pot fer res. Els pares del/la *protagonista 1* se'n van de cap de setmana i ell/ella us ha convidat a tota la classe a fer una festa a casa seva. Cadascú portarà alguna cosa de menjar i el/la *protagonista 1* ja s'ocupa de la beguda i després ho pagueu entre tots. Qui vulgui es pot quedar a dormir i demà fareu dia de platja. És genial!!!!

Situació 2: Com es pot refusar un porro? (Cànnabis)

Sou un grup d'amics i amigues que acostumeu a quedar els caps de setmana per anar al cine, a la piscina, al parc, etc. i aprofiteu l'ocasió per fumar tabac. Últimament però, alguns dels teus amics i amigues estan consumint porros. Avui és el primer dia de vacances d'estiu i heu quedat per anar a la platja.

Situació 3: Escapar-se de la mà... (Alcohol i Cànnabis)

Fa una setmana que el/la protagonista 1 ha quedat amb el/la seu/va millor amic/ga per anar al cine a veure l'última pel·lícula d'estrena. El dia abans, però, un/a repetidor/a molt popular li proposa d'anar a una festa a un local. Pensava dir que no, perquè ja havia quedat per anar al cine amb el/la seu/va amic/ga, però quan s'assabenta que el/la noi/a que li agrada hi anirà, accepta la invitació sense dubtar. Li diu a el/la seu/va amic/ga que no podrà anar al cinema i que li cobreixi les espatlles de cara als familiars fent veure que queden ells/es dos/dues.

Categoria 2: Situacions que engloben a joves que, tot i que no n'han consumit alcohol o cànnabis, el seu consum no els provoca estranyesa. Aquesta categoria és adequada per treballar amb grups de joves on hi ha **alguns/es no consumidors/es i alguns/es experimentadors/es**.

Situació 4: Com tornem? (Alcohol)

Per fi aquest estiu les vostres famílies us deixen anar a les festes del poble del costat. Ja fa temps que teniu ganes d'anar-hi, però sempre us deien que encara éreu massa joves. El/la germà/na gran de el/la protagonista 1 ja té el carnet de conduir i, tot i que ella ha quedat allà amb uns amics, s'ha ofert per portar-vos-hi a tots 4. Esteu súper emocionats/des, perquè allà sabeu que us trobareu amb el/la protagonista 1 i tots els seus amics i amigues. Quedeu tots/es a casa el/la protagonista 1 i us proveu mil combinacions diferents de roba. Finalment, el/la germà/na gran us pica a la porta i us diu que ja podeu marxar.

Situació 5: Deixar-se portar... (Cànnabis)

Era l'estiu abans de començar el batxillerat, la nostra manera de divertir-nos havia canviat. La música sonava a tota pastilla; la gent del meu voltant i jo saltàvem i cridàvem eufòrics/ques. Aquell grup era una canya!!! La nit va ser genial; sentia la música per tot el meu cos. Un cop fora del pavelló, vam reunir-nos tota la colla. Realment anàvem tots molt contents i contentes. Alguns van treure el "costo" i van començar a fumar. El "peta" va anar "rulant"; tothom comentava l'èxit d'aquell concert memorable. El porro va anar a parar a les meves mans (protagonista 1); tothom em mirava. No hi havia sortida. Me'l vaig acostar als llavis i a poc a poc vaig xuclar aquell fum per primera vegada, unes quantes calades només. Em va agradar el que vaig sentir... però jo, ja llavors, notava que no era jo mateixa.

Situació 6: Deixa'm, que jo controlo! (Alcohol i Cànnabis)

Heu quedat els/les de sempre per anar a la festa de dos companys/es de classe que fan anys. A un d'ells/es els seus familiars li deixen el pis perquè convidi a les seves amistats. És el primer cop que us deixen sortir fins tard a tot el grup perquè aneu a casa d'algú. Heu decidit passar-vos-ho genial i "desfassar-vos" al màxim. Primer heu estat fumant porros al terrat i bevent unes "birres" que ha portat algú. Després poseu música i continueu fumant i bevent. Quasi tots aneu molt malament, però rieu molt i no pareu de ballar.

Categoria 3: Situacions en que els/les protagonistes són consumidors/es d'alcohol i de cànnabis i tenen presenten problemes com a conseqüència del consum. Es recomana treballar aquestes situacions en grups on **la majoria hagin experimentat amb el consum d'alcohol i de cànnabis**.

Situació 7: Va passar perquè havia begut... (Alcohol)

És final de curs i aquest any us toca fer un viatge a tota la classe. Heu estat tot l'any fent activitats per guanyar diners i finalment us n'aneu una setmana a Mallorca. Platgeta, relax i diversió. Seria genial estar sempre de viatge de final de curs! Només arribar ja heu anat al súper mercat i heu comprat begudes per la festa d'aquesta nit. Heu decidit quedar tots a l'habitació de el/a protagonista 1. El/la protagonista 1 i el/la protagonista 2 s'agraden des de fa molt temps, tots ho sabeu. Segur que aquesta nit passa alguna cosa.

Situació 8: Pèrdua de complicitat (Cànnabis)

El/la protagonista 1 i el/la protagonista 2 ja fa temps que surten junts. S'estimen i s'entenen molt bé. Els encanta estar l'un amb l'altre, sobretot perquè s'ho passen molt bé, es fan riure mútuament i s'ho expliquen tot. De tant en tant es fumen algun porro, però amb el temps tot està canviant. Ell/a ha començat a consumir-ne més, i cada cop els seus mons estan més separats l'un de l'altre.

Situació 9: Ja n'hi ha prou! (Cànnabis)

Et despertes un dissabte envoltat d'un fons gris que no et deixa veure més enllà i la teva mirada topa amb les parets de les quals ja no recordes el color. Et vénen "flaixos" de la festa d'ahir, però pràcticament no recordes res. Vau començar a fumar porros el divendres a la tarda i quan ja era de nit encara continuàveu fumant al mateix lloc. Després vau anar a casa d'un col·lega per fer una mica de "festeta". Primer reies molt, però després ja no ho recordes. Avui dissabte, després de dinar amb els teus familiars, et truca el/la col·lega de la festa per dir-te que han quedat amb els altres per fer uns "porros" al parc aquesta tarda.

Explicar la situació escollida a l'aula

Si la situació ja ha estat prèviament escollida només cal explicar aquella situació. Si l'ha d'escollir l'alumnat, se li plantegen els enunciats que es consideri.

Preparar els actors i les actrius i repartir rols

Es recomana que es seleccionin persones voluntàries per actuar. Si això no és possible, el professorat seleccionarà les persones més extravertides. És important

que no s'esculli qui representi el paper de persona consumidora perquè hagi consumit alguna vegada o perquè tingui més interès per fer-ho. Això podria reforçar un estat de precontemplació o contemplació de la conducta que estem intentant prevenir. Les persones que actuaran prepararan els seus personatges segons les instruccions del professorat, sense conèixer la resta de personatges. A cada persona se li dona informació exclusivament el paper que li ha tocat fer i el plantejament inicial de la situació. El professorat recorda el temps de què disposen per a preparar-se el paper i el temps que durarà l'escenificació.

Són rols molt senzills i concrets, que es poden guarnir amb la capacitat personal d'expressió i comunicació, però sempre mantenint-se en el personatge que li toca fer. Se'ls deixarà un parell de minuts per a que els actors i actrius puguin entrar en situació.

Una vegada plantejada la situació, cada alumne/a haurà de contestar, a la Fitxa 7, aspectes que hagi hagut de tenir en compte per preparar el seu rol.

Activitat per a les persones observadores

Abans de començar la representació de l'escena, cal fer sortir les persones que actuaran per a que tinguin temps de llegir-se el seu paper i posar-se en situació. Mentrestant, el professorat (en absència de les persones que faran la representació) explica quins aspectes ha d'observar la resta del grup. Es poden repartir les persones espectadores en diferents grups per tal que cada grup observi un dels personatges o un dels aspectes treballats anteriorment (arguments, estils de comunicació, entre d'altres.), tant els favorables a la conducta preventiva, com els que podrien millorar. Els aspectes a observar a cada situació estan descrits a la Fitxa 7. Aquestes observacions per part dels espectadors, seran anotades a la fitxa i serviran per posteriorment iniciar el debat.

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 a l'escenificació no es facin servir els elements necessaris per a la conducta que volem evitar: ni objectes reals ni tan sols objectes que s'hi relacionin. Per exemple, per treballar sobre la conducta de fumar no s'ha d'utilitzar ni tabac ni encenedor.

Representació

Un cop les persones que actuaran ja s'han posat en situació i les persones observadores tenen clar el que han d'observar, començarà la representació. Aquesta ha de ser com més realista millor. Si sorgeix algun imprevist o problema, el professorat pot parar l'escenificació i reprendre-la posteriorment. L'alumnat ha de ser conscient de que es tracta d'una escenificació i que el que convé és representar una situació que és fictícia a la classe, però que es pot assemblar a les que es trobaran a la vida real.

Al llarg de les representacions, *no s'han de fer servir ni tabac, ni porros ni productes relacionats amb aquest*. En l'àmbit de la prevenció és una norma molt clara que els elements necessaris per a prevenir la conducta en qüestió no han de ser presents mai en les escenificacions, ja que podrien actuar de facilitadors per a una conducta que volem prevenir. De fet, aquest és un dels recursos de motivació que utilitza la indústria als seus missatges publicitaris.

Si es considera necessari, la representació es pot repetir tant amb les mateixes persones que actuaven i observaven o canviant rols.

Paper de la persona coordinadora

La persona coordinadora, en aquest cas el professorat 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 el fet que cada persona que actua es prengui seriosament el seu paper i el representi amb la màxima sinceritat possible, tal com ho faria a la vida real. És important que el debat que es faci una vegada representada la situació, reculli tots els aspectes treballats prèviament amb l'alumnat: estils de conducta, llenguatge emprat, obstacles que pot presentar la persona interlocutora i com afrontar-los o la conducta no verbal (contacte visual, postura corporal, moviments, gestos), entre d'altres.

Per tant, el primer que haurà de fer el professorat, d'acord amb aquestes indicacions, és assignar els personatges i els aspectes que haurà d'observar la resta del grup. Per a això, es pot fer còpia de la pàgina que interressi de la Fitxa 7 i retallar el text de cada rol per la línia de punts. Cal donar a cada persona únicament el text del seu rol, ja que s'ha de desconèixer el rol de les altres. Cada persona ha de tenir dos o tres minuts de temps per a preparar el seu paper (que normalment és molt senzill) i posar-s'hi plenament (ser tímida, o prendre la iniciativa, o esperar la reacció d'un altres, etc.). Mentre les persones que actuaran

preparen els rols, el professorat s'adreça a la resta llegeix la situació i reparteix paperets amb els aspectes que han d'observar.

Tancament

És important agrair als actors i a les actrius la seva col·laboració i demanar-los que es reincorporin al grup. També s'ha de valorar la feina a l'alumnat que s'ha encarregat d'observar aspectes concrets de l'actuació. Tot seguit, es fa un debat (Debat 5) entre tot el grup classe amb l'ajuda de les anotacions que han recollit les persones observadores.

Es recomana que, durant la sessió, el professorat adopti una actitud dialogant i oberta davant les preguntes i respostes sobre les experiències de l'alumnat. És interessant que es plantegin preguntes per discutir amb el grup.



DEBAT 5

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Una vegada l'alumnat hagi realitzat l'activitat proposada, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe.

El professorat ha de tenir el paper de moderador i és qui donarà els torns de paraula.

A continuació es va demanant a cada grup d'observació que digui el que ha observat de cada aspecte que tenia encarregat, i així es va aconseguint que apareguin totes les característiques vinculades a la pressió del grup i a la capacitat de defensar-se amb assertivitat que ens interessa que surtin en aquesta unitat didàctica.

Seguidament, les persones que han actuat han d'explicar com s'han sentit durant la representació i quines dificultats hi han trobat. Tota la resta del grup fa els comentaris que consideri oportuns, el que han anat observant i anotant (els aspectes positius i els millorables per a l'actuació).

Al final del debat s'haurien d'haver treballat i haurien de quedar clars els següents conceptes:

- Pressió de grup
- Respecte
- Escolta cap als companys
- Actitud dialogant
- Comprensió

És important que en el debat quedi reflectida la importància de les següents actuacions:

- Dir clarament allò que es vol;
- No ferir les altres persones amb el que es diu;
- No dubtar a dir allò que es vol dir;
- Actuar espontàniament;
- Mirar a la cara de la persona a qui es parla.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR:

- No normalitzar el consum d'alcohol, tabac o cànnabis.
- No potenciar el consums per integrar-se en un grup, lligar o passar-ho bé.
- Els porros no són ni bons per a la salut ni menys nocius que el tabac.
- Reflexionar sobre interessos, amistats, maneres de relacionar-nos, relacions de poder.
- Reflexionar sobre la pressió que poden rebre les persones no-consumidores.
- Consumir alcohol i/o cànnabis pot tenir efectes sobre la conducció de vehicles. Es reacciona més lentament davant dels obstacles.

Fitxa 6



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, dóna 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 7



FITXA DE L'ALUMNAT – Posa't a la pell de...

A continuació es presenten diverses situacions. Retalla, d'aquella situació escollida, el paper que t'ha tocat fer:

Categoria 1 Per a grups on hi hagi moltes persones no-consumidores i algunes experimentadores

Situació 1: Hem acabat exàmens!!!

Oeeeeeee! Heu acabat exàmens! Per fi! Semblava que mai arribaria aquest dia! Ara ja no us preocupa si us han anat bé o malament. Ja està! El que sigui, serà, ja no s'hi pot fer res. Els pares del/la *protagonista 1* se'n van de cap de setmana i ell/ella us ha convidat a tota la classe a fer una festa a casa seva. Cadascú portarà alguna cosa de menjar i el/la *protagonista 1* ja s'ocupa de la beguda i després ho pagueu entre tots. Qui vulgui es pot quedar a dormir i demà fareu dia de platja. És genial!!!!

Protagonista 1: Ja estàs acostumat/da a que la família marxi el cap de setmana. Normalment et quedes amb el teu germà/na gran, però aquest cap de setmana ell/a tampoc hi és. Així doncs, és perfecte per fer una d'aquelles festes que ja has fet alguna vegada. Ets un/a amfitrió/na genial. Has preparat unes quantes combinacions que has après del teu germà/na. Segur que tothom flipa! Quan el/la *protagonista 3* està fatal et ratlles, perquè tens por que la teva família se n'assabenti.

Protagonista 2: Els exàmens t'han anat fatal, però ja t'ho esperaves. Aquest any no has estudiat gaire (per no dir gens). Però t'ho has passat de conya! A més, estàs fart/a de que els/les "profes" et tinguin mania i has decidit que almenys, si te'n tenen, sigui per algun motiu i t'has dedicat a fer campanes. Visca la festa! Música, birres, a lligar i cubates! Veus que el/la *protagonista 3* va molt borratxo/a però tampoc li dones massa importància.

Protagonista 3: Has passat molt d'estrès perquè has estudiat molt i has estat molt angoixat/ada. Els exàmens t'han anat molt bé, però ara estàs rebentat/ada! Almenys ara podràs gaudir de l'estiu ja que segur que no has d'anar a fer exàmens al setembre. Tens tantes ganes de passar-t'ho bé i d'estar súper divertit/da a la festa que no pares de beure! Beus de totes les combinacions possibles i de cop i volta comences a anar fatal i cada vegada a més. Fins i tot arribes a perdre la consciència.

Protagonista 4: Ets molt amic/ga de el/la protagonista 3, de fet n'estàs enamorat/da però mai t'has atrevit a dir-li-ho. Tens por que et rebutgi i també el/la perdis com amic/ga. Quan veus que està completament fora de si et preocupes molt i no saps què fer. Insisteixes a el/la protagonista 1 per trucar a una ambulància. Si ell/a no accepta, trucaràs tu igualment.

Protagonista 5: Ets qui recull a el/la protagonista 3 amb l'ambulància. El/la portes a l'ambulatori més proper (també ets el/la metge de l'ambulatori) acompanyat/da pel protagonista 2 i com que és menor demaneu el telèfon de la família a la resta d'amics/gues. Els truqueu i els dieu que el/la seu/eva fill/a ha patit una intoxicació etílica però que ja està bé i que poden venir a recollir-lo/a.

Família: Aneu corrent a l'ambulatori a recollir al/la vostre/a fill/a. A part de preocupats, esteu molt i molt sorpresos i decepcionats perquè no us esperàveu això d'ell/a. Més que renyar-lo/a el que decideu és simplement, tallar-li la llibertat que tenia fins ara perquè a trencat la confiança que fins ara havíeu dipositat en ell/a.

OBSERVADORS:

Grup 1: Efectes de l'alcohol sobre la conducta i l'estat físic.

Grup 2: Observar si hi ha hagut algun tipus de pressió sobre uns o altres per consumir.

Grup 3: Conseqüències a curt i a llarg termini de la intoxicació etílica.

Grup 4: Rol de la família i la seva reacció.

Situació 2: Com es pot refusar un porro. (Informació per a TOT el grup)

Sou un grup d'amics i amigues que acostumeu a quedar els caps de setmana per anar al cine, a la piscina, al parc, etc. i aprofiteu l'ocasió per fumar tabac.

Últimament però, alguns dels teus amics i amigues estan consumint porros. Avui és el primer dia de vacances d'estiu i heu quedat per anar a la platja.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Protagonista 1: Ets molt amic/ga de la protagonista 2, us coneixeu des de fa molts anys. Fa uns mesos que t'has fet molt amb aquesta colla, perquè t'agrada molt el/la protagonista 4. D'una banda, tens ganes de provar els porros perquè penses que així seràs més divertit/da i interessant. Creus que així podràs lligar-te el/la protagonista 4, però també tens una mica de por perquè sempre deies que no ho faries i va contra els teus principis. Et deixes influenciar bastant, però, per el/la protagonista 3.

Protagonista 2: Ets una persona molt activa i dinàmica. Caus molt bé a tothom i t'agrada passar-ho bé, però també ets molt responsable i treus molt bones notes. Ets molt amic/ga de el/la protagonista 1 des de fa molt de temps. Tens la temptació de fumar perquè veus que els altres s'ho passen bé, però aconseguixes refusar la invitació. A tu no et va aquest rotllo dels porros.

Protagonista 3: Ets el/la millor amic/ga del/la protagonista 4. Ets molt obert/a i simpàtic/a i amb una gran capacitat de lideratge. Tothom acaba fent el que tu dius. Fa temps que fumes tabac i últimament també fumes porros. Sempre dius que s'ha de viure la vida al màxim quan ets jove, que quan vulguis ja deixaràs de fumar. Contínuament pressiones els/les protagonistes 1 i 2 perquè provin els porros.

Protagonista 4: Vas a la teva bola, tot i que ets molt amic/ga de el/la protagonista 3. No et fiques amb ningú però tothom et respecta. Fumes molts porros i sempre estàs a la lluna. "Lies" el porro, en fumes una mica i el passes a el/la protagonista 3. Dius que és la teva manera de viure i que no fa mal a ningú. Estàs en contra del tabac i sempre critiques les persones fumadores. En canvi, dius que els porros són bons, que no enganxen i que no fan mal.

Protagonista 5: Ets molt tímid/a i estudiós/a. Per treure't la fama "d'empollón/a" vas començar a anar amb els "fumetes" de la classe, el/la protagonista 3 i el/la protagonista 4. Ara et sents molt més respectat/da, però d'ençà que fumes porros treus més males notes. Et costa més llevar-te i arribes tard a classe, et

costa més enganxar el que s'explica a classe i moltes tardes les acabes passant fumant sense ganes de fer res més. T'adones que tens un problema, però no saps què fer i ho intentes explicar als altres.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Arguments per fumar i per no fumar porros.

Grup 2: Estil de comunicació dels protagonistes.

Grup 3: Llenguatge assertiu (verbal i no verbal) dels protagonistes

Situació 3: Escapar-se de les mans. (Informació per a TOT el grup)

Fa una setmana que el/la protagonista 1 ha quedat amb el/la seu/va millor amic/ga per anar al cine a veure l'última pel·lícula d'estrena. El dia abans, però, un/a repetidor/a molt popular li proposa d'anar a una festa a un local. Pensava dir que no, perquè ja havia quedat per anar al cine amb el/la seu/va amic/ga, però quan s'assabenta que el/la noi/a que li agrada hi anirà, accepta la invitació sense dubtar. Li diu a el/la seu/va amic/ga que no podrà anar al cinema i que li cobreixi les espatlles de cara als familiars fent veure que queden ells/es dos/dues.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Protagonista 1: Un cop a la festa et sents molt estrany/a. Sembla que tothom sigui superamic/ga i s'ho passi molt bé. En canvi, tu et sents molt fora de lloc. El/la protagonista 3 t'ofereix un porro. Tu mai has provat els porros, però en comences a fumar per intentar sentir-te millor. Aconsegueixes ballar amb el/la noi/a que t'agrada, el/la protagonista 4, però al cap d'una estona et comences a trobar fatal, et desmaies, i quan et despertes, veus que els altres continuen passant-s'ho bé i no es preocupen de tu.

Protagonista 2: T'ha sabut molt greu l'actuació de el/la protagonista 1. T'ha deixat de banda per anar amb gent que ni tan sols són amics seus. A més, a tu no t'agrada aquest ambient perquè creus que només van junts per fumar porros i sortir de festa, que en el fons no són amics. Els familiars de el/la protagonista 1 et truquen a casa i descobreixen que els heu enganyat, que ell/a no és amb tu. De seguida surts a buscar-lo/a. El/la trobes i veus que està fatal. Intentes ajudar-lo/a.

Protagonista 3: Vas una mica a la teva bola. Últimament t'has aficionat a fumar porros. Ets el/la "porreta" de l'institut i t'agrada ser-ho perquè sents que així et

respecten més. Passes bastant dels estudis i sempre penses a anar de festa i t'has convertit en un/a repetidor/a molt popular. Convides el/la protagonista 1 a la festa i li insisteixes perquè fumi porros, però quan després va malament, passes d'ell/a. No vols que ningú t'amargui la festa.

Protagonista 4: Ets d'un curs més gran que el/la protagonista 1 i el/la protagonista 2. Fa un temps que vas a força festes i també que has començat a fumar porros. Vas molt amb el/la protagonista 3, que abans de repetir anava a la teva classe. No coneixes gaire el/la protagonista 1 però com que va una mica "taja" i fumada, se t'ha enganxat una mica. No t'importa ballar amb ell/a, però quan veus que va malament, passes perquè no vols que t'espatlli la nit.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Efectes dels porros.

Grup 2: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 3: Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).

Categoria 2: Per a grups de joves on hi ha persones no-consumidores i algunes experimentadores.

Situació 4: Com tornem?

Per fi aquest estiu les vostres famílies us deixen anar a les festes del poble del costat. Ja fa temps que teniu ganes d'anar-hi, però sempre us deien que encara éreu massa joves. El/la germà/na gran de el/la protagonista 1 ja té el carnet de conduir i, tot i que ella ha quedat allà amb uns amics, s'ha ofert per portar-vos-hi a tots 4. Esteu súper emocionats/des, perquè allà sabeu que us trobareu amb el/la protagonista 1 i tots els seus amics i amigues. Quedeu tots/es a casa el/la protagonista 1 i us proveu mil combinacions diferents de roba. Finalment, el/la germà/na gran us pica a la porta i us diu que ja podeu marxar.

Protagonista 1: T'agrada molt el/la protagonista 1 i et mors de ganes d'anar a la festa i trobar-te'l/a. Ell/a no t'espera, segur que al·lucinarà! Finalment us trobeu i us ho passeu de conya. El protagonista 1 et convida a dormir a casa seva i tu acceptes encantat/da. Els dius a els/les teus/eves amics/gues que tornin amb el/la teu/va germà/na.

Protagonista 2: Són les festes del teu poble i com cada any saps que t'ho passaràs genial. T'agradaria més que vingués el/la noi/a que t'agrada del poble del costat (protagonista 1) però no creus que ell/a pugui venir. Finalment te'l/a trobes i et quedes tota l'estona amb ell/a i els/les seus/ves amics/gues. Us

passeeu tota la nit ballant. Quan arriba l'hora que marxin, el/la convides a dormir a casa teva.

Germà/na: Saps que fas molt feliç a el/la teu/va germà/na i a els/les seus/ves amics/gues acompanyant-los/es a la festa. Quan tu tenies la seva edat també t'hagués agradat tenir un/a germà/na gran. Te'n vas amb els teus amics i amigues de festa i quedes amb ells/es que ja els/les recolliràs a una hora i lloc en concret. Quan tornes a recollir-los/es vas bastant begut/da perquè has estat bevent tota la nit amb les teves amistats. Els dius que estàs bé i que ja podeu marxar cap a casa. No pot ser que els/les amics/gues de el/la teu/va germà/na petit/a et diguin el que has de fer i et poses bastant agressiu/va.

Protagonista 3: Ets molt amic/ga de el/la protagonista 1 i saps que li fa moltíssima il·lusió trobar-se amb el/la protagonista 2. A tu també et ve de gust anar a les festes i passar-ho bé. La nit ha estat fantàstica. Heu ballat i us heu divertit molt. Quan arriba l'hora de tornar veus que el/la germà/na de el/la protagonista 1 ha begut massa per poder agafar el cotxe. No saps com dir-li-ho, però tu no vols pujar-hi i et fa por que a ell/a li sàpiga greu. No saps què dir ni què fer. Només saps que no hi vols pujar. Quan el/la protagonista 4 i el/la germà/na de el/la protagonista 1 comencen a discutir tu intentes posar pau.

Protagonista 4: Els/les protagonistes 1, 3 i 4 sou molt amics/gues. Esteu súper contents/es d'haver pogut anar a les festes i a sobre us ho esteu passant molt i molt bé. Quan arriba el final de la nit i us ve a buscar el/la germà/na de el/la protagonista 1, veieu que va molt begut/da i tu no vols que et porti a casa en aquest estat. No sabeu exactament què fer però tu tens clar que amb ell/a no pugues al cotxe. Li ho dius clarament i li dius que ell/a tampoc ho hauria de fer i que ja trobareu una altra solució.

OBSERVADORS:

Grup 1: Estil de comunicació de la germana de la protagonista 1. Quines justificacions utilitza per dir que pot conduir.

Grup 2: Dificultats que es troben les protagonistes 3 i 4 per dir que no volen pujar a un cotxe on la conductora va sota els efectes de l'alcohol. Diferències entre els 2 estils de comunicació.

Grup 3: Quines solucions s'han plantejat o quines es podrien haver plantejat.

Situació 5: Deixar-se portar (Informació per a TOT el grup)

Era l'estiu abans de començar el batxillerat, la nostra manera de divertir-nos havia canviat. La música sonava a tota pastilla; la gent del meu voltant i jo

saltàvem i cridàvem eufòrics/ques. Aquell grup era una canya!!! La nit va ser genial; sentia la música per tot el meu cos. Un cop fora del pavelló, vam reunir-nos tota la colla. Realment anàvem tots molt contents i contentes. Alguns van treure el "costo" i van començar a fumar. El "peta" va anar "rulant"; tothom comentava l'èxit d'aquell concert memorable. El porro va anar a parar a les meves mans (protagonista 1); tothom em mirava. No hi havia sortida. Me'l vaig acostar als llavis i a poc a poc vaig xuclar aquell fum per primera vegada, unes quantes calades només. Em va agradar el que vaig sentir... però jo, ja llavors, notava que no era jo mateixa.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Protagonista 1: Tu no havies provat mai els porros però allò, barrejat amb l'eufòria del concert, va ser la glòria. Et deixaves portar a la nit, per la resta dels amics i amigues, per tot aquell conjunt de sensacions noves que tenies ganes d'experimentar. El/la protagonista 3 no et parava de passar porros i més porros i tu no sabies dir que no, no volies quedar malament. De mica en mica anaves perdent el control i no eres conscient dels teus actes, cada cop et trobaves pitjor, se't va escapar de les mans, etc. Sort que el/la protagonista 4 t'ajudava i et defensava de les burles de el/la protagonista 3.

Protagonista 2: Ets el/la subministrador/a de "costo". Tu ja fa força temps que fumes porros i hi estàs enganxat/da. T'agrada molt i hi estàs acostumat/da. Però t'és absolutament igual el que facin els altres. Tu no pressiones ningú mentre et deixin fer el que vulguis.

Protagonista 3: Ets més gran que la resta i sempre vas una mica de "guais". Beus, fumes i et rius dels qui no ho fan. Has estat tota l'estona fent beure i fumar a el/la protagonista 1, i el/la ridiculitzes constantment, perquè és la primera vegada que ho prova i a sobre li prova fatal.

Protagonista 4: Tu, com el/la protagonista 1, tampoc no has provat mai els porros, però t'és igual. No en tens cap necessitat, et diverteixes igual. Ets molt amic/ga de el/la protagonista 1 i ja l'havies advertit/da que no ho provés. A més, et fa molta ràbia que es riguin d'ell/a i fas tot el possible per defensar-lo/a.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Arguments per fumar i per no fumar porros.

Grup 2: Estil de comunicació dels protagonistes.

Grup 3: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 4: Llenguatge assertiu (verbal i no verbal).

Situació 6: Deixa'm, que jo controlo! (Informació per a TOT el grup)

Heu quedat els/les de sempre per anar a la festa de dos companys/es de classe que fan anys. A un d'ells/es els seus familiars li deixen el pis perquè convidi a les seves amistats. És el primer cop que us deixen sortir fins tard a tot el grup perquè aneu a casa d'algú. Heu decidit passar-vos-ho genial i "desfassar-vos" al màxim. Primer heu estat fumant porros al terrat i bevent unes "birres" que ha portat algú. Després poseu música i continueu fumant i bevent. Quasi tots aneu molt malament, però rieu molt i no pareu de ballar.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant).

Protagonista 1: No és el primer cop que fumes porros. Hi estàs bastant acostumat/ada. No pares de riure. T'ho estàs passant perfecte i estàs content/a perquè per fi quasi tots/es heu fumat o begut plegats/des. Quan arriba l'hora de marxar, li dius a el/la protagonista 2 si vol que el/la portis a casa amb moto. Tu no has begut res perquè havies de conduir. Només has fumat uns quants porros i saps que controles, perquè fumar és molt diferent de beure.

Protagonista 2: Ets l'únic/a que no ha begut ni fumat. T'ho has passat molt bé ballant i rient de les ximpleries que feien els teus amics i amigues. Estàs content/a perquè no t'han pressionat ni per beure ni per fumar. Li dius al/la protagonista 1 que no vols que et porti a casa amb moto perquè no va bé. A més, li dius que no hauria d'agafar la moto. Que és millor que la deixi aparcada i que demà ja l'anirà a buscar. Li expliques que encara que ell/a es pensi que està en plenes facultats en el fons no ho està. Els porros afecten, i segur que el seu cap no està tan despert com si no hagués fumat gens.

Protagonista 3: Tu has begut força birres i has fumat d'un parell o tres de porros. Et rius de el/la protagonista 2. Li dius que és un/a cagat/da, un/a reprimet/da i un/a desconfiat/da. Li dius que si ell/a no va amb moto, ja hi vas tu, que estàs cansat/ada i així arribes ràpid a casa.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Capacitat d'actuació després de fumar porros.

Grup 2: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 3: Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).

Categoria 3: Per a grups on la majoria hagi experimentat amb el consum de cànnabis.

Situació 7: Va passar perquè havia begut...

És final de curs i aquest any us toca fer un viatge a tota la classe. Heu estat tot l'any fent activitats per guanyar diners i finalment us n'aneu una setmana a Mallorca. Platgeta, relax i diversió. Seria genial estar sempre de viatge de final de curs! Només arribar ja heu anat al súper mercat i heu comprat begudes per la festa d'aquesta nit. Heu decidit quedar tots a l'habitació de el/a protagonista 1. El/la protagonista 1 i el/la protagonista 2 s'agraden des de fa molt temps, tots ho sabeu. Segur que aquesta nit passa alguna cosa.

Protagonista 1: T'agrada molt el/la protagonista 2. No us heu embolicat mai perquè et fa una mica de vergonya, ets una mica tímid/a, però potser en aquest viatge passa alguna cosa. T'encantaria perquè t'agrada molt. A la festa de la nit, tu no veus alcohol perquè no t'agrada. Al principi t'ho passes bé però poc a poc te n'adones que el/la protagonista 2 està fent moltes tonteries amb el/la protagonista 3. Els dos han begut molt i no paren de riure per xorrades. Al final s'aparten i s'emboliquen. Tu te'n vas corrent a la teva habitació molt trist/a i decepcionat/da. Després ell/a ve i et comença a posar excuses dient que anava molt begut/da.

Protagonista 2: T'agrada molt el/la protagonista 1, tot i que encara no ha passat res entre vosaltres. Tens ganes que en aquest viatge passi alguna cosa. És la vostra oportunitat. T'agradaria molt sortir amb ell/a. A la festa de la nit comences a beure i a beure i comences a fer tonteries amb el/la protagonista 3. Ell/a no t'agrada però com que has begut molt estàs molt desinhibit/da i cada cop esteu coquetejant més. Finalment us aparteu de la festa i us emboliqueu. Quan ve el/la protagonista 4 i te n'adones del que estàs fent et sents fatal, deixes a el/la protagonista 3 i te'n vas corrent a buscar a el/la protagonista 1 per demanar-li perdó i dir-li que en el fons estàs enamorat/da d'ell/a.

Protagonista 3: Ets amic/ga del/la protagonista 1 i saps que li agrada el/la protagonista 2. De cop i volta t'has trobat tontejant amb el/la protagonista 2 i has acabat embolicant-hi. Els dos anàveu força beguts i de cop i volta ell/a ha marxat corrent. Tu t'has sentit fatal i saps que ell/a ha anat a parlar amb ell/a. Vols intentar parlar amb ell/a quan acabin, però no saps com explicar-li el que ha passat.

Protagonista 4: Estàs a la festa xerrant sobretot amb el/la protagonista 1. Quan te n'adones de la situació intentes calmar a el/la protagonista 1 però ell/a se'n va corrents cap a la seva habitació. Aleshores te'n vas cap a on s'estan embolicant

el/la protagonista 3 i el/la protagonista 2 i els hi dius que són uns egoistes insensibles.

OBSERVADORS:

Grup 1: Diferències entre els comportaments de les persones que beuen i les que no.

Grup 2: L'alcohol com a excusa dels actes, tant per part del noi 1 com de la noia 2.

Grup 3: Dificultats per desinhibir-se sense beure alcohol.

Situació 8: Pèrdua de complicitat (Informació per a TOT el grup)

El/la protagonista 1 i el/la protagonista 2 ja fa temps que surten junts. S'estimen i s'entenen molt bé. Els encanta estar l'un amb l'altre, sobretot perquè s'ho passen molt bé, es fan riure mútuament i s'ho expliquen tot. De tant en tant es fumen algun porro, però amb el temps tot està canviant. Ell/a ha començat a consumir-ne més, i cada cop els seus mons estan més separats l'un de l'altre.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant).

Protagonista 1: El/la protagonista 2 fa un temps que no et parla, que no et mira. Creus que tot el que s'ha ficat al cos no el deixa recordar el que havíeu passat plegats/des. Fa temps, quan quedàveu, us fèieu algun porro per riure i sentir-vos bé una estona. Però la cosa se li ha escapat de les mans. Ha començat a fumar cada dia, no va a classe, se'n va al parc a fumar... Ja no saps què dir-li, ja no entén les coses com abans, la seva manera de parlar s'ha tornat més cansada i no s'adona de res. Si vol, seguiràs al seu costat, però ha de canviar... Mai no havies pensat que els porros podien canviar tant algú i fer tant de mal. Molta gent diu que no passa res per fumar porros de tant en tant, però ara has comprovat que és molt fàcil perdre el control i dependre de fumar per poder estar bé. Se t'han tret les ganes de fumar porros. En el fons no t'aporten res positiu.

Protagonista 2: Fa un temps que et preguntes què és el que et passa, què és el que fas. És el cinquè porro que t'has fumats aquest matí. Creus que estàs enganxat/da, i això que t'havien dit: "Tranquil/la, que això és molt suau i només enganxa els més dèbils". Et sents beneït/a: tu t'ho vas creure i ara en depens constantment. Si no tens porros, estàs de mal humor i ja només estàs bé quan vas fumats/da i estàs "empanat/da". Aquesta droga s'ha convertit en la teva millor i única amiga. Des que fumes porros t'has tancat en el teu món i tots els teus

amics i amigues se n'han anat; diuen que has canviat, que ets molt diferent. Tot el que els porros et van donar al seu moment, ara t'ho estan prenent... Però t'agrada massa fumar-ne per deixar-ho. No pots; els necessites.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Motius del distanciament.

Grup 2: Dificultats per deixar de consumir cànnabis per part del noi 1.

Grup 3: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 4: Estil de comunicació de les persones protagonistes (llenguatge verbal i no verbal)

Situació 9: Ja n'hi ha prou! (Informació per a tot el grup)

Et despertes un dissabte envoltat d'un fons gris que no et deixa veure més enllà i la teva mirada topa amb les parets de les quals ja no recordes el color. Et vénen "flaixos" de la festa d'ahir, però pràcticament no recordes res. Vau començar a fumar porros el divendres a la tarda i quan ja era de nit encara continuàveu fumant al mateix lloc. Després vau anar a casa d'un col·lega per fer una mica de "festeta". Primer reies molt, però després ja no ho recordes. Avui dissabte, després de dinar amb els teus familiars, et truca el/la col·lega de la festa per dir-te que han quedat amb els altres per fer uns "porros" al parc aquesta tarda.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant).

Protagonista 1: Decideixes que s'ha acabat, que no pots continuar així. Des que has començat primer de batxillerat i vas amb aquest nou grup d'amistats t'ho estàs passant de conya, però tens la sensació que no tens el control de la teva vida. Abans també t'ho passaves bé amb les amistats de sempre. A vegades semblava rutina el que fèieu, però ara la rutina és fumar porros, i ha perdut la gràcia. A més a més, estàs a punt de fer impossible el teu somni. Sempre havies volgut estudiar veterinària i tenies una bona mitjana. Però des que vas començar amb els porros ja no és el mateix. Et costa llevar-te al matí, tens molta son i sempre fas campana a primera hora. A classe estàs "empanat/da" i no et pots concentrar per estudiar. Decideixes quedar amb els teus companys i companyes de diversió i dir-los que deixes de fumar.

Protagonista 2: Sempre has estat líder del grup. Tens molt carisma, tothom et respecta i et fa cas. La festa a casa teva té molt d'èxit. Sempre ets el/la primer/a a provar-ho tot: a fumar, a beure, a sortir fins tard... Tens força èxit amb els/les

nois/es. Ridiculitzes el qui no fuma o no beu i dius que és un/a cagat/da i un infantil. Tens un estil de comunicació agressiu.

Protagonista 3: Sempre dónes suport a allò que diu el/la protagonista 2. Ets el seu gosset falder. Fumes porros i fas i dius tot el que ell/a vulgui. Per caure millor a el/la protagonista 2, et rius de el/la protagonista 1. Així et sents protegit/da de possibles burles cap a tu. Tens un estil de comunicació agressiu.

Protagonista 4: El/la protagonista 1 et fa obrir els ulls, i creus que té raó. Tu tampoc no et sents gaire bé últimament i creus que els porros en tenen la culpa. Si no tens "costo", no t'ho passes bé i estàs de mal humor. Sempre estàs fumant/da i "empanat/da" i sense ganes de fer res; només escarxofar-te i fumar. També ho has notat molt en el teu rendiment acadèmic. Així doncs, tot i que el/la protagonista 2 i el/la protagonista 3 no ho facin, tu dónes suport a el/la protagonista 1.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Comportament assertiu (llenguatge verbal i no verbal, arguments utilitzats).

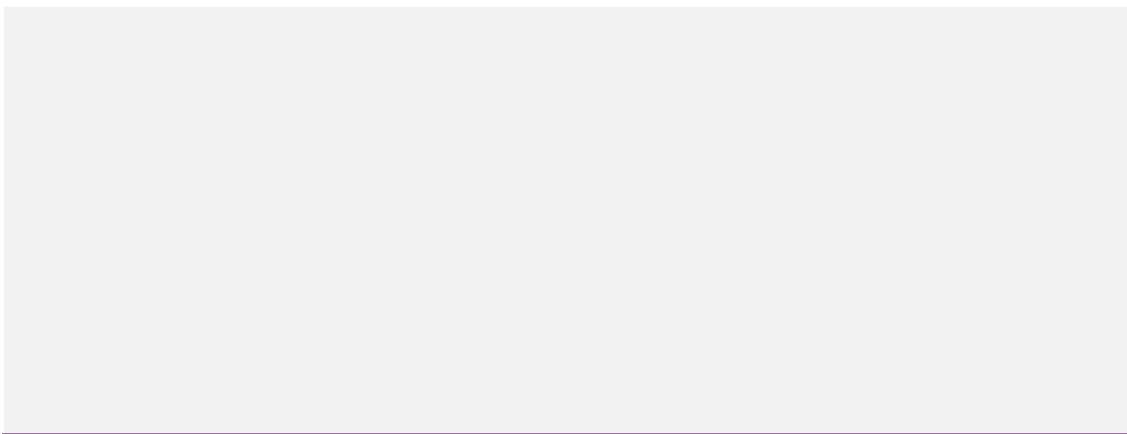
Grup 2: Comportament passiu i comportament agressiu (llenguatge verbal i no verbal, arguments utilitzats).

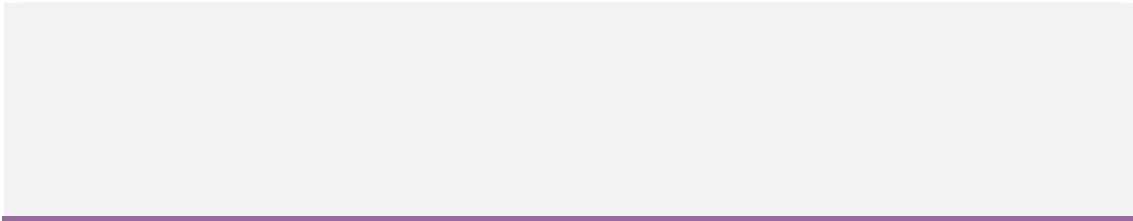
Grup 3: Motius per deixar de consumir cànnabis.

A continuació respon:

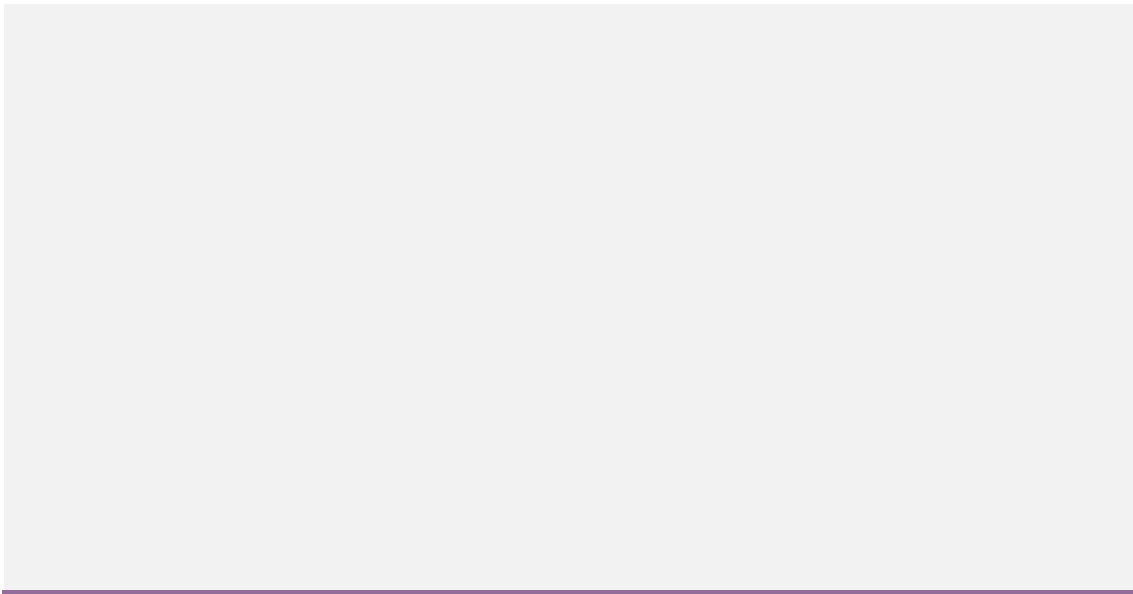
A) **Situació triada** _____

El ROL que m'ha tocat preparar (aspectes que he hagut de tenir en compte...)





Els aspectes que m'ha tocat OBSERVAR...



B) Situació triada _____

El ROL que m'ha tocat preparar...

Els aspectes que m'ha tocat OBSERVAR...



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- Una persona no hauria de consumir alcohol o cànnabis, si realment no vol.
- La pressió de l'entorn es pot superar.
- El fet de no consumir cànnabis o de prendre begudes no-alcohòliques és perfectament compatible amb poder romandre en el grup i seguir divertint-se amb els altres.
- En els processos de decisió, la llibertat personal és important.
- Pressionar a d'altres per a què consumeixin per aprofitar-nos de la situació (relacions sexuals, etc.) és un abús.
- Pressionar a d'altres per a que consumeixin, significa no respectar la seva llibertat de voler fer-ho.
- Per ser capaços de mantenir la nostra capacitat de decisió existeixen moltes tècniques assertives que ens poden ajudar a afrontar situacions.

Unitat 6

I tu què faries?

Objectius

- Clarificar els propis valors i actituds en relació amb les substàncies que poden causar dependència.
- Definir les pròpies expectatives de comportament futur assumint avantatges i inconvenients de les possibles decisions.
- Reconèixer la influència de la pressió social.
- Fomentar assumir una posició activa davant els problemes d'abús.
- Anticipar-se i aprendre a afrontar situacions que poden resultar difícils.
- Aprendre a tolerar i acceptar l'altre.

Continguts

- Ús i abús: límits del risc.
- Llibertat individual per consumir.
- Actituds respecte les persones que consumeixen substàncies addictives.
- Actuacions davant els problemes d'abús.
- Consum d'alcohol i conducció de vehicles.
- Acceptació de l'ajuda dels/de les altres.
- Dilemes d'actuació enfront a situacions plantejades.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de la UNITAT 6

Per tal de treballar els continguts d'aquesta unitat i assolir els seus objectius, es proposa una activitat que planteja 5 dilemes diferents. En funció de les característiques i necessitats del grup classe, el temps que se'n disposi i de la valoració que faci el professorat els dilemes es poden modificar, se'n poden afegir de nous o treballar-ne només alguns.

ACTIVITAT (1 hora)		DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
ACTIVITAT 1- Resolució de dilemes (1 hora)			
Descripció	L'alumnat haurà d'aprendre a resoldre dilemes causats pel consum de begudes alcohòliques i cànnabis.	Després de realitzar l'activitat proposada, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits	L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió
Material de suport	Fitxa 8 de l'alumnat (pàg. 205)		Idees Clau (pàg. 204)
		Orientacions Didàctiques – Debat 6 (pàg. 203)	

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup.

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat. Dilemes (1hora)

Descripció de les fases de l'activitat:

EXPLICACIÓ DE QUÈ ÉS UN DILEMA I COM ES RESOL (temps recomanat: 15min; temps mínim: 10 min)

Sovint s'argumenta que el consum de substàncies addictives és una opció personal de qui consumeix i es presenta com una qüestió de llibertat personal. Però la realitat ens diu que fins i tot amb les substàncies més comuns en el nostre context, com l'alcohol i el tabac, les conductes personals acaben tenint efectes sobre els altres. Són prou conegudes les conseqüències de l'alcohol sobre el tràfic i les lesions o defuncions d'innocents implicats en accidents amb persones en estat d'embriaguesa. D'altra banda, avui en dia s'ha desenvolupat de forma general legislació de protecció del no-fumador, en haver-se demostrat els riscos per a la salut de la població general de les cigarretes que consumeix el fumador.

En aquest programa, com ja s'ha anat veient en sessions anteriors, l'objectiu és que l'alumnat s'adoni de com queda anul·lada la voluntat d'un mateix quan es pateix una addicció i com el consum de substàncies addictives no és sempre una elecció lliure. Aquesta unitat permet treballar específicament sobre el que passa quan una persona consumeix algun tipus de substància addictiva o ha entrat en el procés de l'addicció i com tot això afecta les relacions personals i, en especial, a les persones més properes amb les que ens relacionem.

Les situacions que es presenten relacionades amb el consum de substàncies generen sovint circumstàncies que creen dubtes sobre el què cal fer, autèntics dilemes de com reaccionar per a ser conseqüents amb nosaltres i amb les altres persones. Per això oferim la possibilitat d'aprofundir en les característiques d'aquests dilemes.

Definició de dilema

Un dilema és una argumentació que es forma amb dues afirmacions possibles que són contràries i excloents l'una de l'altra però amb la particularitat de que negada o acceptada qualsevol de les dues, queda assumida la que triem.

Resolució dels dilemes

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:

Exemple:

Davant d'una situació X. Escullo l'opció A o l'opció B ?

La proposta és que l'alumnat sigui capaç de fer una senzilla però precisa anàlisi:

Si escullo **l'opció A**:

Avantatges: Què és el millor per a mi? Què és el millor per als/a les altres?

Inconvenients: Què és el pitjor per a mi? Què és el pitjor per als/a les altres?

I el mateix plantejament si escullo **l'opció B**.

Avantatges: Què és el millor per a mi? Què és el millor per als/a les altres?

Inconvenients: Què és el pitjor per a mi? Què és el pitjor per als/a les altres?

A continuació es proposa fer un exemple amb tot el grup classe, per ajudar-los a entrenar-se en la resolució de dilemes.

EXEMPLIFICACIÓ DE LA RESOLUCIÓ D'UN DILEMA

Plantegem la següent situació:

Un grupet heu anat a una festa d'aniversari a casa d'un amic/ga d'un de vosaltres. No sabíeu que a la festa hi hauria begudes alcohòliques i "porros". En un moment donat alguns dels convidats es comencen a liar "porros" i fer-se cubates (de ginebre amb tònica). Dels quatre que anàveu junts, el/la **protagonista 1** i el/la **protagonista 3** han begut i fumat, mentre que els altres dos, el/la **protagonista 2** i el/la **protagonista 4** no han volgut fer-ho. Aviat us heu adonat que els vostres amics estaven consumint massa i molt ràpidament i els heu advertit que tinguessin cura, però no us han fet cas. A partir d'aparèixer l'alcohol i els porros, la festa ha canviat i com que l'ambient no us acabava d'agradar, el/la **protagonista 2** i el/la **protagonista 4** heu decidit marxar abans i donar un tomb abans de tornar a casa. Els altres dos amics s'han quedat a la festa. Després de donar el tomb i mentre tornàveu a casa, de camí heu vist de lluny a el/la **protagonista 1** i el/la **protagonista 3** asseguts en un banc del carrer i amb molt mal aspecte. Us heu aturat un moment i us heu preguntat què fer:

Continuar fins a casa nostra sense aturar-nos (opció A) o

Aturar-nos i ajudar als nostres amics perquè puguin arribar a casa (opció B).

OPCIÓ A

Continuar fins a casa vostra sense aturar-vos

Avantatges

Inconvenients

Què és el millor per a mi?

Què és el pitjor per a mi?

No és just que ara haguem de "pringar" quan els/les hem advertit que vigilessin.

Ens fa pena veure el seu estat i simular que no els/les veiem.

Hem d'arribar a casa a l'hora que ens havia dit la família.

Tindríem el dubte de si ens necessitaven. A mi no m'agradaria que em deixessin en aquest estat.

Potser es prenen malament que els/les veiem tal com estan i s'enfaden.

Potser la situació és més complicada i han d'anar a l'hospital: no els/les podem deixar "tirats".

Què és el millor per a les altres persones?

Què és el pitjor per a les altres persones?

S'estalviaran que els/les veiem en l'estat en que es troben.

Si ens arriben a veure i no ens aturem, dubtaran de la nostra amistat.

S'hauran d'espavilar i solucionar el problema on s'han ficat i així potser una altra vegada es comportaran diferent.

Poden necessitar-nos per a que truquem a algú o els/les acompanyem.

Després de descansar una estona, se n'aniran a casa i no haurà passat res.

Es creuran que no ens n'hem assabentat i no podrem parlar del fet.

OPCIÓ B

Aturar-vos i ajudar als vostres amics/gues perquè puguin arribar a casa

Avantatges

Inconvenients

Què és el millor per a mi?

Què és el pitjor per a mi?

Per sobre de tot està l'amistat i ens necessiten.

Precisament hem marxat de la festa, perquè prevèiem que això acabaria així.

Si els/les ajudem, potser després, demà o en un altre moment, podrem parlar del tema per tal de que s'adonin del que ha passat.

Arribarem tard a casa i haurem d'explicar per què.

Tindríem mala consciència de no haver ofert la nostra ajuda.

La nostra família no sabia que a la festa hi hauria alcohol i haurem de donar explicacions.

Què és el millor per a les altres persones?

Què és el pitjor per a les altres persones?

Ho estan passant malament i estaran contents/es de tenir la nostra ajuda.

Igual ens diuen que no ens preocupem per ells/es i que ja s'espavilaran sols.

Segurament, valoraran que els/les ajudem, malgrat que ja els/les havíem dit que paressin.

Seguiran pensant que si els passa quelcom, sempre hi haurà algú que els ajudarà.

És possible que ens necessitin per arribar a casa.

Exposats els avantatges i els inconvenients de les dues opcions, tractem de fer el balanç i veure què és el que pesa més i quina sembla la millor decisió.

De vegades la millor decisió és allò que és pitjor per nosaltres i millor per als altres i, en canvi, d'altres pot ser tot al contrari.

EXERCITACIÓ EN LA RESOLUCIÓ D'UN DILEMA

A partir de l'exemple, proposem a l'alumnat que, en grups petits, i seguint el mateix procés, resolguin una o dues de les situacions següents (Fitxa 8)

1. Acompanyar al cotxe a un conductor/a que ha fumat "porros":

Pujar, passar-ho malament i no parlar sobre el tema vs.

Dir que no vols pujar i aconsellar-li que ell/a tampoc condueixi.

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

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

Refusar la relació i evitar donar explicacions.

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

Parlar i fer-li veure el que nosaltres ja ho hem observat vs.

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:

Parlo i li dic el que jo noto respecte de quant beu vs.

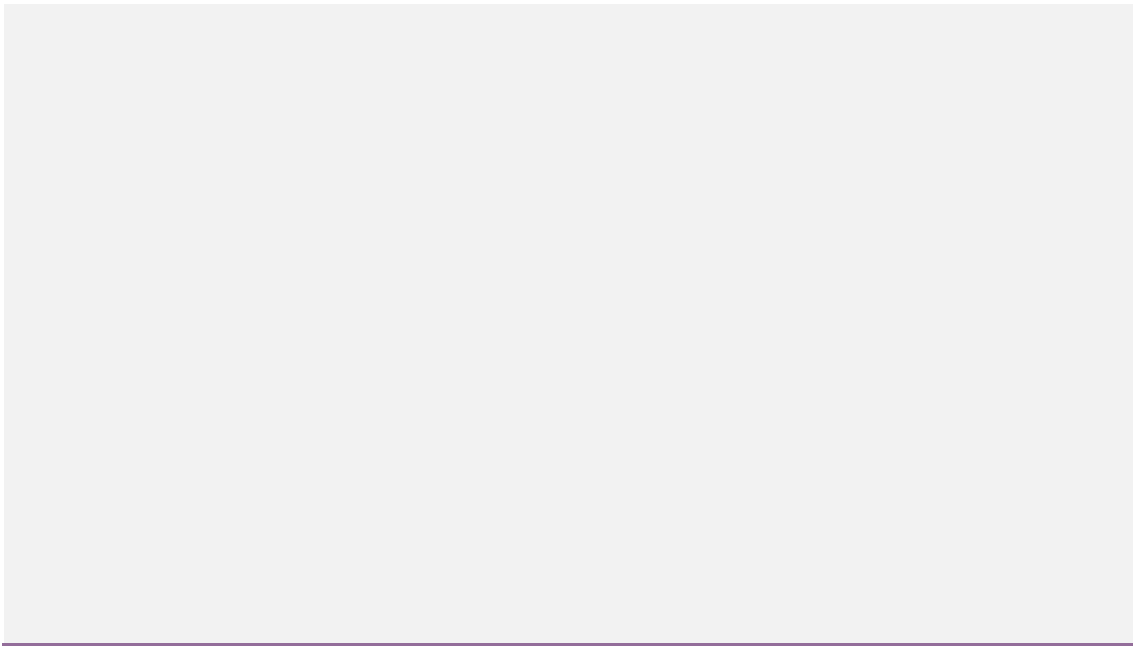
Callo i espero a que se n'adoni que són quantitats molts grans les que beu.

5. Davant d'un company que circula habitualment en bicicleta després d'haver-se fumat 2 o 3 porros:

Parlar dels efectes que tenen els porros sobre la coordinació motora i els reflexes vs.

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

Els podem demanar que pensin alguna situació difícil d'afrontar com a conseqüència del consum d'alcohol que es pugui presentar en forma de dilema:





DEBAT 6

PROPOSTA PEL DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Una vegada l'alumnat hagi realitzat l'activitat proposada, s'ha de concloure amb un debat entre el grup classe (veure explicació DEBAT 1).

El professorat ha de tenir el paper de moderador i és qui donarà els torns de paraula.

Aquest debat servirà per tancar la unitat posant en comú tot el grup-classe els diversos dilemes treballats. Els diferents grups poden expressar com han solucionat els dilemes i confrontar les solucions diferents, mirant de treure el màxim d'aspectes positius, així com treballar i remarcar al màxim les idees-clau de la sessió.

Fitxa 8



FITXA DE L'ALUMNAT – I tu què faries?

Conseqüències del consum sobre un mateix i sobre els 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 i cànnabis que ens poden crear dilemes:

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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 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

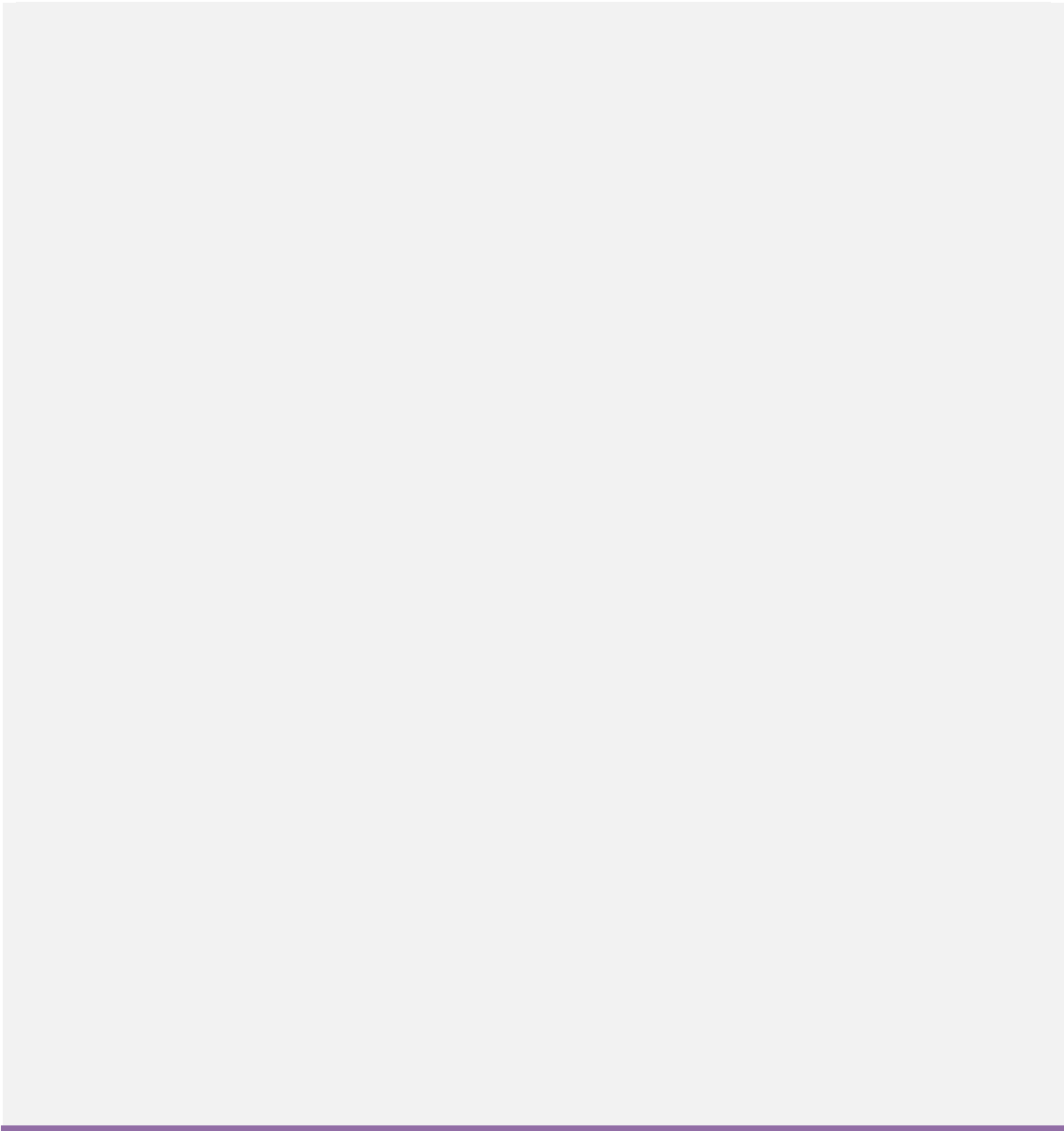
Què és el millor per a mi?

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:





IDEES CLAU

IDEES CLAU

- La decisió de consumir substàncies addictives és una decisió personal però que també pot tenir conseqüències sobre terceres persones.
- La llibertat individual de consumir alguna substància sovint es transforma en un comportament compulsiu, no escollit i no controlat
- Davant una situació de consum, propi o aliè, hem d'evitar realitzar qualsevol altra activitat que requereixi les capacitats mentals conservades com conduir vehicles, tenir relacions sexuals o altres activitats que puguin implicar conseqüències greus.
- Quan una persona s'enganxa a una droga, poc a poc va perdent la capacitat de desenganxar-se amb els seus propis esforços i pot requerir ajuda externa.
- La majoria de persones addictes a una substància necessiten ajuda externa per deixar de consumir.

Unitat 7

Efectes d'inhalar el fum (Activitat complementària pels dos itineraris)

Objectius

- Conèixer i visualitzar de forma pràctica el que succeeix en l'organisme al fumar una cigarreta o porro.
- Observar els efectes parcials i instantanis del fum del tabac en els nostres pulmons quan fumem.
- Valorar les possibles conseqüències d'inhalar fum del tabac i/o cànnabis

Continguts

- Conseqüències immediates d'inhalar fum de tabac i/o cànnabis
- Reflexió sobre conseqüències futures sobre la salut
- Pràctica de laboratori

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES de l'UNITAT 7

Tot i que aquest itinerari es centra més en les begudes alcohòliques i el cànnabis, es vol aprofitar l'Àmbit Científicotecnològic que es realitza en aquesta etapa educativa per reforçar alguns conceptes en relació al consum de tabac, que es poden associar també al consum de cànnabis, mitjançant un experiment al laboratori.

ACTIVITAT (45 minuts)		DEBAT (15 minuts)	IDEES CLAU (5 minuts)
ACTIVITAT 1- L'ampolla fumadora (45 minuts)		Després de realitzar l'activitat proposada, es realitzarà un debat amb el grup classe, posant en comú els conceptes sorgits	L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió
Descripció	L'alumnat haurà de realitzar un experiment de laboratori per tal de descobrir què li passa a l'organisme quan es fuma.		
Material de suport	Fitxa 2 de l'alumnat (pàg. 209) Requereix material per a la pràctica indicat a la pàg. 205 Enllaç a un vídeo d'exemple a Recursos Didàctics (https://www.aspb.cat/ppcs/)	Orientacions Didàctiques – Debat 7 (pàg. 207)	Idees Clau (pàg. 208)

* La durada es pot veure modificada en funció de les necessitats del grup

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

Activitat. L'ampolla fumadora (45 minuts)

Aquesta activitat té per objectiu, visualitzar de forma pràctica el que succeeix en l'organisme quan es fuma una cigarreta i valorar les possibles conseqüències d'inhalat el fum del tabac. A través d'una pràctica de laboratori (L'ampolla fumadora) detallada a continuació es podran seguir pas a pas les fases de l'experiment per poder extreure les seves pròpies conclusions del que li succeeix al nostre organisme quan es fuma. A la Fitxa de l'activitat s'indiquen diferents preguntes a respondre en relació a l'activitat. Es poden tenir com a guia i treballar en el debat final en gran grup o proposar que es responguin en petits grups de 3 o 4 persones un cop s'hagi dut a terme l'experiment. Les respostes es poden posar en comú a l'inici del debat amb la resta del grup.

Es recomana realitzar aquesta activitat en l'Àmbit científicotecnològic (Ciències de la naturalesa/Química) donat que es necessiten unes condicions de treball adequades per a dur a terme la pràctica. A més, amb aquesta pràctica es poden treballar els següents continguts, inclosos en el 3r curs de la ESO (matèria comuna):

- Fases d'una investigació. Disseny d'un procediment experimental.
- Plantejament de preguntes i identificació dels models científics teòrics que poden ser més útils per respondre-les.
- Disseny d'investigacions per validar hipòtesis que comportin controlar variables.
- Taula periòdica dels elements. Símbols químics.
- Estructura de l'àtom. Diferències entre àtoms de diferents elements.
- Radioactivitat. Donat que el tabac també té una intensa radioactivitat, produïda per les radiacions alfa emeses pels isòtops Poloni-210 i Plom-210.
- Anàlisi de les combustions.

PRÀCTICA DE LABORATORI: L'AMPOLLA FUMADORA

OBJECTIUS

- Conèixer el que succeeix en l'organisme al fumar una cigarreta.
- Observar els efectes parcials i instantanis del fum del tabac en els nostres pulmons quan fumem.

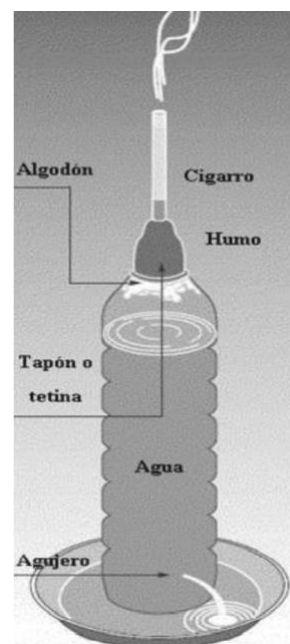
MATERIALS

- Una ampolla de plàstic transparent de 1,5L o 2L.
- El tap de l'ampolla.
- Cotó.
- Una cigarreta.
- Un recipient (de plàstic, ceràmica, etc) fondo per fer de base.
- Aigua.
- Llumins o encenedor.
- Plastilina o silicona.
- Un cúter o unes tisores amb punta punxant.
- Un vas de precipitats.

DESENVOLUPAMENT

Per a la construcció de l'ampolla fumadora seguirem el següents passos:

- Netejar l'ampolla i omplir-la gairebé fins dalt d'aigua.
- Fer un forat en el tap de plàstic de l'ampolla, procurant que s'ajusti el millor possible a la forma de la de la cigarreta.
- Introduir la cigarreta pel forat del tap per l'extrem del filtre.
- Introduir el cotó dins del coll de l'ampolla de manera que el coll de l'ampolla quedi totalment tapat.
- Assegurar que no es mulli el cotó
- Tancar l'ampolla amb el tap. Procurar que l'ampolla quedi tancada hermèticament. Per assegurar bé el tancament, s'han de segellar bé les juntes amb plastilina, silicona o un material semblant.
- Col·locar l'ampolla al recipient.
- Encendre la cigarreta i seguidament i de manera ràpida, fer un forat a la base de l'ampolla amb la punta punxant de les tisores.



- Deixar que l'ampolla vagi "fumant" la cigarreta i quan aquesta s'hagi consumit per complet, treure el tap i observar el que li ha succeït al cotó i què ha quedat dins de l'ampolla.
- Agitar amb compte l'aigua continguda encara a l'ampolla i el fum que ha penetrat, i dipositar-la en un vas de precipitats.

Es pots visualitzar algun exemple per internet abans de realitzar l'experiment a classe al document de Recursos Didàctics (<https://www.aspb.cat/ppcs/>)

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 són 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 per dia rep als bronquis durant un any l'equivalent a 300 radiografies de tòrax, és a dir, gairebé una per dia.



DEBAT

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT

Una vegada l'alumnat hagi realitzat l'activitat proposada, s'ha de concloure amb un debat amb tot el grup classe. Aquest debat servirà per acabar d'aclarir dubtes i reforçar conceptes sorgits a l'activitat. (veure explicació DEBAT 1)

Es proposen algunes preguntes per donar peu a l'inici del debat:

- Respondre conjuntament les preguntes proposades a la FITXA 2
- Què els ha semblat la pràctica que han realitzat al laboratori?
- Què opinen del què ha succeït?
- S'havien imaginat què passava als pulmons quan es fuma?
- Els ha servit d'alguna cosa aquesta pràctica?



IDEES CLAU

IDEES CLAU

- Totes les substàncies addictives tenen efectes indesitjables, independentment de la seva condició legal.
- El tabac conté gran quantitat de substàncies nocives per l'organisme.
- Quan es fumen porros, sovint es barregen amb tabac i, per tant, es pateixen també els efectes de la inhalació del fum de tabac.
- El consum de tabac és un dels principals factors de risc de desenvolupar malalties cardiovasculars i diversos tipus de càncer.

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 per 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