



contra corrent

**Programa de prevenció del consum
de tabac, alcohol i cànnabis**

ITINERARI 1

**Material
per a l'alumnat**

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública

© 2023 Agència de Salut Pública de Barcelona

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

www.aspb.cat

Dipòsit legal: B 3676-2023

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 1a edició, 2023

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 1a edició, 2023

Ideació del nom del programa: TEMPO agència

Disseny gràfic: OM Disseny

Aquesta publicació està impresa en paper òfset (DNS Performance) de 80gr procedent de boscos amb certificat de gestió forestal sostenible i amb compensació de CO₂ del procés de producció del producte per la transició energètica o la repoblació forestal.

Contracorrent. Programa de prevenció del consum de tabac, alcohol i cànnabis

Aquest programa és el resultat de l'actualització del programa Pase.bcn i el programa Sobre canyes i petes.

Autors/es del programa PASE.bcn:

Carles Ariza, Olga Juárez, M. Salut Ferrer,

Autors/es del programa 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, Inmaculada González, Irene Garcia, Kilian González, Núria López, Maribel Pasarín, Natàlia Sagarra, Isabel Sala i Francesca Sánchez.

Agraïments:

A tot l'equip de professionals del Servei de Salut, Escola i Comunitat (SESEIC) i del Servei de Salut i Barris (SESiB) per les seves aportacions i a tot el professorat i alumnat que, any rere any, han desenvolupat els programes PASE.bcn i Sobre Canyes i Petes i han fet les seves propostes mitjançant les avaluacions i entrevistes i a la Núria Martínez per tot el seu suport.



**Programa de prevenció
del consum de tabac,
alcohol i cànnabis**
ITINERARI 1

Material
per a l'alumnat



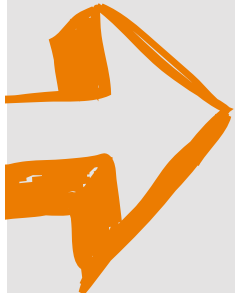


Índex

ITINERARI 1 Tabac i alcohol

Fitxa 1. Enquesta	6
Fitxa 2. Barem de puntuacions: valoració dels resultats de l'enquesta	17
Fitxa 3. Preguntes i respostes	20
Fitxa 4. Autorregistre de l'exposició al FAT	22
Fitxa 5. Anàlisi d'anuncis	26
Fitxa 6. Anàlisi de curtmétratges	29
Fitxa 7. Com cal comunicar-se de manera més assertiva?	31
Fitxa 8. Anàlisi de les situacions	33
Fitxa 9. I tu, què faries?	37
Fitxa. Activitat complementària. L'ampolla fumadora	42





Fitxa 1

Enquesta

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

No es tracta d'un examen ni hi ha respostes correctes ni incorrectes. Únicament has de donar la teva opinió i, per fer-ho, 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.



SECCIÓ A (MÀXIM 24 PUNTS)

TABAC

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/la seva filla

- 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)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ A:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 1-6
(entre 0 i 24 punts)

SECCIÓ B
(MÀXIM 16 PUNTS)

7. Fumar és dolent per a la salut

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

8. Fumar és divertit

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

9. Fumar ajuda a fer amistats

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

10. Les persones que fumen són més atractives

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

PUNTUACIÓ
SECCIÓ B:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
7-10 (entre 0 i 16 punts)

SECCIÓ C (MÀXIM 16 PUNTS)

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

11. ... estàs amb altres amics o amigues que fumen?

- a. Segur que soc capaç de no fumar (4)
- b. Potser soc capaç de no fumar (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Potser no soc capaç de no fumar (1)
- e. Segur que no soc capaç de no fumar (0)

12. ... algun company o companya t'ofereix una cigarreta?

- a. Segur que soc capaç de no fumar (4)
- b. Potser soc capaç de no fumar (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Potser no soc capaç de no fumar (1)
- e. Segur que no soc capaç de no fumar (0)

13. ... ets al trajecte de casa a l'escola o de l'escola a casa?

- a. Segur que soc capaç de no fumar (4)
- b. Potser soc capaç de no fumar (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Potser no soc capaç de no fumar (1)
- e. Segur que no soc capaç de no fumar (0)

14. ... estàs nerviós o nerviosa?

- a. Segur que soc capaç de no fumar (4)
- b. Potser soc capaç de no fumar (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Potser no soc capaç de no fumar (1)
- e. Segur que no soc capaç de no fumar (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ C:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
11-14 (entre 0 i 16 punts)

SECCIÓ D (MÀXIM 8 PUNTS)

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

15. La meua família creu 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)

16. 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)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ A:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
15-16 (entre 0 i 8 punts)

SECCIÓ E (MÀXIM 8 PUNTS)

T'has sentit alguna vegada pressionat/ada per fumar...?
(per pressió entenem que altres persones han insistit perquè fumis)

17. ... pels teus amics/per les teves amigues?

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

18. ... per la teua família (pare, mare, germans/es o altres familiars?)

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

PUNTUACIÓ
SECCIÓ A:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
17-18 (entre 0 i 8 punts)

Fitxa 1

SECCIÓ F (MÀXIM 8 PUNTS)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ A:

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

19. Gairebé totes les persones adultes 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)

20. Quants dels teus amics/de les teves amigues acostumen a fumar?

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

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
19-20 (entre 0 i 8 punts)

SECCIÓ G (MÀXIM 16 PUNTS)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ A:

Les preguntes que venen a continuació són en relació amb el fet de si has fumat alguna vegada. Entenem que has fumat alguna vegada quan has fet diverses pipades seguides.

21. 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, soc fumador/a (0)

22. 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)

23. Alguna vegada has comprat tabac per a tu?

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

24. 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)

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
21-24 (entre 0 i 16 punts)



ALCOHOL

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

SECCIÓ H (MÀXIM 12 PUNTS)

25. 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)

26. 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)

27. Després de beure quatre 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)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ H:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
25-27 (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 saber què en penses.

28. Prendre begudes alcohòliques 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)

29. Prendre begudes alcohòliques ajuda a passar-ho bé amb els amics i les amigues

- 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)

30. Una persona alcohòlica és una persona que pren begudes alcohòliques

- 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)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ I:

____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
28-30 (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.

31. Has begut mai 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, en festes familiars (1)
- e. Sí, ho faig de tant en tant (0)

32. 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)

33. 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)

34. Durant els darrers trenta dies has pres quatre o més begudes alcohòliques?

- a. No (2)
- b. No ho recordo (1)
- c. Sí (0)

35. En els darrers sis mesos, t'has emborratxat alguna vegada?

- a. No (2)
- b. No ho recordo (1)
- c. Sí (0)

36. Alguna vegada has comprat begudes alcohòliques per a tu?

- a. No (2)
- b. No ho recordo (1)
- c. Sí (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ J:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 31-36 (entre 0 i 16 punts)



ALTRES SUBSTÀNCIES ADDICTIVES

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

SECCIÓ K (MÀXIM 8 PUNTS)

37. Consumir drogues diferents del tabac i de l'alcohol no deu ser tan dolent com diuen.

- 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)

38. Les drogues diferents del tabac i de l'alcohol 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 d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ K:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 37-38 (entre 0 i 8 punts)

SECCIÓ L (MÀXIM 12 PUNTS)

39. Coneixes algun lloc on es puguin comprar drogues diferents del tabac i de l'alcohol?

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

40. Tens amitats que han provat altres substàncies a banda del tabac i de 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)

41. Creus que provaràs altres drogues diferents del tabac i de l'alcohol 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)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ L:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 39-41 (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 sensibilitzar-los i motivar-los per 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 amb el consum de substàncies.

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



Valoració del bloc **TABAC**

<48: Les teves opinions sobre el tabac requereixen aclariments i de noves aportacions per part del programa que ara comença. És important que hi participis i estiguis ben receptiu/iva.

48-72: Algunes de les teves opinions sobre el tabac requereixen revisió i més informació. Convé que repassis en quines seccions del qüestionari tens més dubtes i valoris quines sessions del programa et poden ajudar a millorar aquests aspectes.

73-96: Parteixes d'unes opinions i actituds en relació amb el tabac molt favorables a la salut i que permetran que la teva participació als debats sigui molt profitosa per als companys i les companyes del teu grup.



Valoració del bloc **ALCOHOL**

<17: Les teves actituds i conducta en relació amb 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 nois i les 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 amb el 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 companys i les companyes.



Valoració del bloc ALTRES SUBSTÀNCIES

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

10-16: És possible que el programa et pugui ajudar 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.

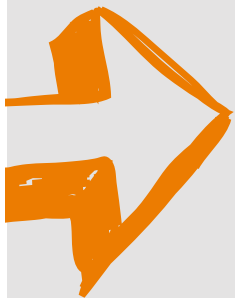
17-20: La teva informació i opinió sobre el risc associat a l'ús de drogues és molt saludable. És interessant que puguis compartir aquestes opinions amb els companys i les companyes, que participis activament en les diverses sessions del programa.

Valoració de la PUNTUACIÓ TOTAL

<74: Convé que identifiquis 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 et pot ser de molta utilitat per augmentar els coneixements sobre les substàncies addictives i refermar unes creences i conductes saludables.

74-124: 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 si tinguessis més informació. El programa servirà per fer front a totes aquestes qüestions.

125-156: Sembla que tens força coneixements en relació amb les substàncies addictives i les seves conseqüències i que mantens amb fermesa les teves opinions i la teva conducta. Serà molt interessant que puguis participar i donar la teva opinió a la resta del grup.



Fitxa 3

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 seu consum

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

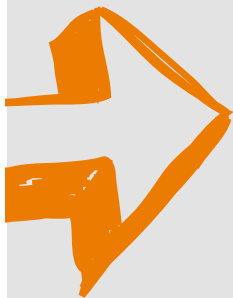
1. Quantes substàncies químiques conté el tabac? Quantes d'aquestes substàncies són tòxiques i quantes cancerígenes? Cerca'n exemples.
2. La nicotina que conté el tabac provoca addicció?
3. El tabac pot causar malalties? Quines?
4. Quines altres conseqüències pot tenir el tabac?
5. Què és el tabaquisme passiu o la inhalació passiva del fum del tabac?
6. El fum ambiental del 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 del 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 el cervell de l'adolescent?
5. De què depenen els efectes de l'alcohol?
6. Què és el coma etílic?

Bloc 4: Cànnabis

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



Fitxa 4

Autoregistre de
l'exposició al FAT



Autoregistre de l'exposició al FAT

1. Autoregistre de la teva exposició al fum ambiental del tabac

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

Lloc d'exposició/dia	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	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 d'un 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 del tabac

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

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

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-ho per 100.

3. Identificació del teu nivell d'exposició al fum ambiental del tabac

La taula següent indica quin és el nivell d'exposició al fum ambiental del tabac (baix, mitjà 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 del tabac.

**Exposició
alta**
67-100%



**Exposició
mitjana**
34-66%

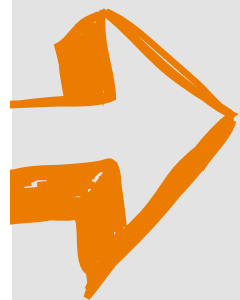


**Exposició
baixa**
0-33%



Què en penses, d'aquests resultats?





Fitxa 5

Anàlisi d'anuncis

Per fer aquesta activitat s'utilitzaran anuncis diversos que hàgiu trobat o que us hagin proposat.

Les preguntes següents serveixen de guia per fer 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 o persones que apareixen a l'anunci (edat, sexe, manera de vestir, etcètera).

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 hi apareixen?

6. Emocions i sensacions que mira 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 a qui va adreçat.

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

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



Fitxa 6

Anàlisi de curtmetratges



Vídeo 1.

Per què fuma la gent?

Contingut: tabac

- Considereu 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.

Per què beuen els i les joves?

Contingut: alcohol

- Creieu que beure alcohol ajuda a passar-ho més bé?
- 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.

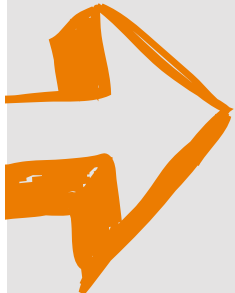
Decideixes tu o les amistats?

Contingut: alcohol i cànnabis

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

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

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



Fitxa 7

Com cal comunicar-se
de manera més
assertiva?



QUÈ S'HA DE 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 amb 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

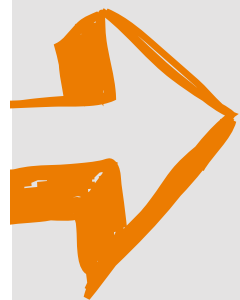
Contacte visual: és important intentar mantenir contacte visual amb l'altra persona mentre hi parles; no desviïs la mirada cap a terra.

Postura corporal: has de mantenir el cos relaxat i evitar 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.

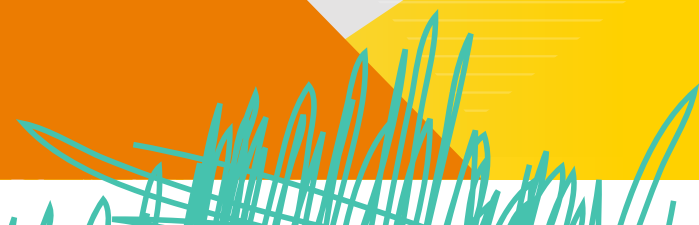
Gestos: tingues cura dels teus gestos, que siguin congruents amb la situació. Per exemple, evita somriure quan algú intenta vulnerar els teus drets.

Font: Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM (1998). Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Ministeri d'Educació i Cultura. Ministeri de Sanitat i Consum. Ministeri de l'Interior. Universitat de Santiago.



Fitxa 8

Anàlisi de les situacions



Fitxa 8

Aquesta activitat inclou una escenificació. A continuació se't presenten les tres 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 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 parreu 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 quals ets sentis còmode per dir a un amic o una amiga que et molesta el fum.

(adaptació del programa neerlandès "Smoking? Why should you?", de l'organització STIVORO i la televisió escolar Teleac/NOT)

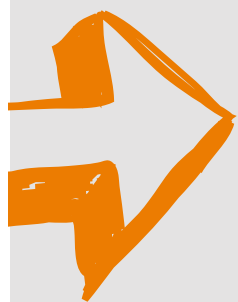
Observadores

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**?

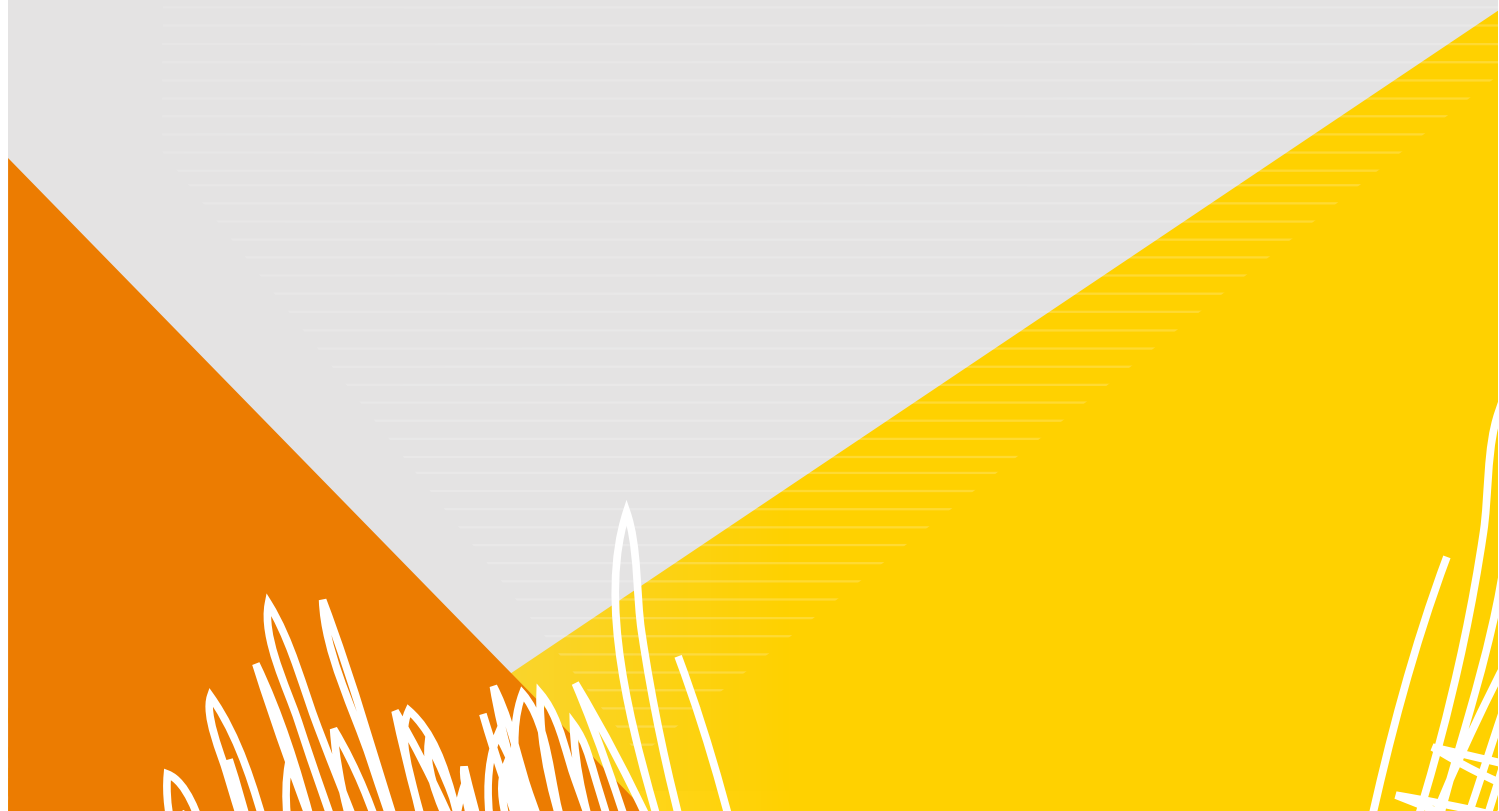
Grup 2: anota què diu i com ho diu la persona que representa el **paper 2**?

Grup 3: anota què diuen i com ho diuen les persones que representen els papers 3, 4 i 5?



Fitxa 9

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 aquestes, 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 cinc 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-hi, passar-ho malament i callar desitjant que s'acabi el trajecte.

Opció B. Dir que no hi 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 que una altra persona (amic/ga) s'està enganxant i ell/a ho nega:

Opció A. Parlar-ne 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 meua parella, noto que beu massa:

Opció A. En parlo i li dic el que jo noto en relació amb el que beu.

Opció B. Callo i espero que s'adoni que beu quantitats molts grans i massa sovint.

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

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

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

Fitxa 9

Exerceu-vos ara en la resolució d'un d'aquests dilemes. Poseu-vos en grups de tres o quatre 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?

Fitxa 9

OPCIÓ B

AVANTATGES

INCONVENIENTS

Què és el millor per a mi?

Què és el pitjor per a mi?

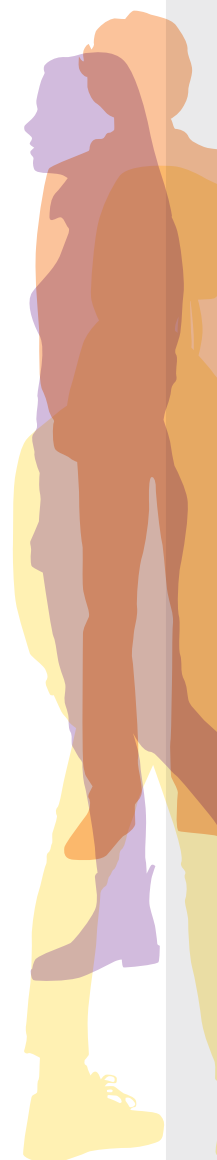
Què és el millor per a les altres persones?

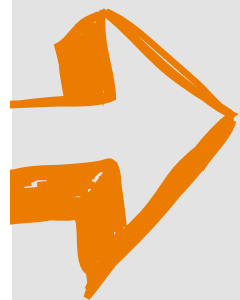
Què és el pitjor per a les altres persones?

I la vostra decisió és:

Fitxa 9

Itinerari 1





Fitxa

Activitat complementària

L'ampolla fumadora

Aspectes que cal observar

1. Què li passa 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? Per què?
7. Què passa 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 més intensament: una situada al nivell del mar o en una muntanya de 2.000 m d'altitud? Per què?

Informació complementària

La nicotina és la substància que provoca la forta addicció i la dependència psicològica al tabac i és, per tant, la responsable que el tabac sigui una droga. La seva capacitat addictiva és tan 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.



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

/+B Agència
de Salut Pública