

**pase.bcn**

**Guia didàctica per al professorat**

Prevenió de les Addiccions  
a Substàncies a l'Escola



**Idees clau**

# Unitat didàctica 1

## “Tu davant les drogues”

### Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔ Al començament del Programa tothom té una informació diferent sobre els riscos que té el consum de les substàncies que anomenem “drogues” i que poden causar addicció.
- 2 ➔ L'enquesta ens ajuda a reconèixer els nostres dubtes i ens mostra tot el que podem aprendre.
- 3 ➔ Les unitats didàctiques que vindran ens ajudaran a arribar al final del Programa havent intercanviat la informació d'inici i l'adquirida durant el procés, de manera que aconseguirem que tot el grup tingui una informació semblant.
- 4 ➔ Cada persona ha d'establir la seva postura individual davant de les drogues i ser capaç de prendre les seves pròpies decisions.

# Unitat didàctica 2

## “Tabac, alcohol i cànnabis avui”

### Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔ El consum d'una droga es pot convertir en una necessitat diària, ja que tota droga crea dependència.
- 2 ➔ Totes les drogues tenen efectes indesitjables, independentment de la seva condició legal.
- 3 ➔ La nicotina continguda en el tabac pot causar addicció física i mental.
- 4 ➔ El consum de tabac és un dels principals factors de risc de desenvolupar malalties cardiovasculars i diversos tipus de càncer.
- 5 ➔ L'alcohol és una droga que és socialment acceptada, però que pot comportar problemes greus, derivats de la intoxicació alcohòlica i/o la dependència.
- 6 ➔ El cànnabis és una droga depressora del cervell que redueix les capacitats de raonament, coordinació, reacció i memòria.

## Unitat didàctica 3

“Per què de vegades fem el que fem o fem una cosa que no volíem fer”.....

# 1

### Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1** ➔ L'acte de fumar desperta curiositat, i quasi tothom comença a fer-ho perquè n'ha vist d'altres fent-ho.
- 2** ➔ Tot sovint les persones que no fumen són convidades per d'altres que fumen a començar a fer-ho també.
- 3** ➔ Quan una persona convida a fumar una altra que no fuma ni volia fer-ho, de fet la pressiona perquè fumi.
- 4** ➔ 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, de fet el grup la pressiona perquè fumi.

## Unitat didàctica 3

“Per què de vegades fem el que fem o fem una cosa que no volíem fer”.....

# 2

### Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔ Sovint la publicitat ens incita a adoptar una conducta determinada.
- 2 ➔ Per mitjà de missatges enganyosos, la publicitat associa el consum de tabac o de begudes alcohòliques amb el rendiment esportiu, l'alegria i l'èxit social.
- 3 ➔ Les indústries tabaqueres i alcoholereres, que utilitzen la publicitat per treure grans beneficis econòmics, impulsen el consum dels seus productes a costa de la salut de la gent jove i de la resta de la població.

# Unitat didàctica 4

## “El meu termòmetre del risc”.

### Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔ Hi han diferents fonts d'exposició al fum ambiental del tabac.
- 2 ➔ L'únic nivell segur d'exposició al fum ambiental del tabac és el “zero”.
- 3 ➔ Les persones no fumadores tenen dret a fer valer els seus drets.
- 4 ➔ Les lleis de control del tabaquisme ens permeten protegir-nos del fum ambiental del tabac gràcies als espais lliures de fum.
- 5 ➔ Deixar de fumar és difícil perquè el tabac crea addicció; per això val més no començar a fumar mai.

# Unitat didàctica 5

“Fes-ho!” . . . . .

## Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔ Cal defensar el dret de ser persona no fumadora expressant sense agressivitat allò que ens molesta.
- 2 ➔ Aprendre a ser una persona assertiva suposa la capacitat de dir el que pensa o vol fer, però sense enfadar-se ni enfrontar-se les altres persones.
- 3 ➔ Ningú no hauria de fer res que realment no vulgui fer.
- 4 ➔ Hi han 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.
- 5 ➔ Hem d'evitar pressionar les altres persones amb maneres amb les quals no voldríem que ningú ens pressionés.

# Unitat didàctica 6

“I tu què faràs?” . . . . .

## Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔ Fumar és una addicció.
- 2 ➔ És fàcil enganxar-se al tabac i molt difícil deixar-lo.
- 3 ➔ El fum ambiental del tabac és perillós per a la salut, i tenim el dret de no haver de respirar-lo.
- 4 ➔ Sovint la publicitat i les altres persones ens pressionen perquè comencem a fumar o a consumir begudes alcohòliques o cànnabis.
- 5 ➔ Hi han normatives públiques que ens protegeixen del fum ambiental del tabac.
- 6 ➔ Podem desenvolupar l'assertivitat que ens permeti rebutjar el consum de tabac, d'alcohol o de cànnabis si no volem consumir-ne.