

pase.bcn

Material per a l'alumnat



Aquest programa ha rebut finançament parcial al llarg de les diverses edicions pel Fons d'Investigacions Sanitàries de la Seguretat Social (Exp. 88/1401, 89/0663 i 92/0684), per la Comissió Europea (Reg (EC) 2427/93) i per la Fundació La Marató de TV3 (Exp. 040830).

Autors d'aquesta edició:

Carles Ariza, Olga Juárez,
M. Salut Ferrer i Francesca
Sánchez-Martínez

Col·laboració:

Grup Assessorament sobre
Drogues (L. Álvarez, A. Bes,
C. Cortina, C. Cruz, A. Fernández,
M. González, N. Hortal, M. Miranda,
P. Palau, A. Portella, P. Ramos i
N. Sagarra)

Servei de Salut Comunitària
i Agència de Salut Pública
de Barcelona

Programa PASE.bcn:

1a edició, octubre del 1989
2a edició, juny del 1997
3a edició, octubre del 2000
4a edició, setembre del 2011

Disseny i producció gràfica:

Primer Segona
serveis de comunicació

Tiratge: 5.000 exemplars

Dipòsit Legal: B-36.586-2011

Paper Offset ecològic certificat pel





Prevenció de les Addiccions a Substàncies a l'Escola

El conjunt de fitxes que tens a les mans pretén ser una eina per al seguiment del Programa PASE.bcn que ara comences. Com saps, es tracta d'un Programa de prevenció del consum de tabac i alcohol i d'altres drogues no legalitzades. Per a prendre la decisió de no consumir drogues, la informació és necessària, però no suficient. A la unitat didàctica número 2, el Programa et facilita una informació important. Però per a poder mantenir-nos com a persones no consumidores de substàncies nocives, cal que siguem conscients de tots els factors personals i d'entorn que ens podrien portar a consumir-ne, sovint sense que nosaltres mateixos ens en adonem del tot. L'estudi d'aquests factors és el que et proposem que facis com a complement de les dues primeres unitats didàctiques, a partir de la número 3 i fins a la 7. Confiam que aquest material contribuirà que et siguin més útils i més dinàmiques les sessions que faràs a la classe amb tots els companys.

Unitat didàctica 1

“Tu davant les drogues”

(Enquesta sobre el tabac, l'alcohol i les drogues)

Fitxa de treball 1 ➔ Què sé dir sobre les drogues? 5

Unitat didàctica 2

“Tabac, alcohol i cànnabis avui”

(Informació sobre el tabac, l'alcohol i el cànnabis)

Fitxa de treball 2 ➔ Efectes del tabac, de l'alcohol i del cànnabis sobre la salut. 7

Unitat didàctica 3

“No te la juguis”

Fitxa de treball 3 ➔ ¿Per què fumen alguns joves? 12

Fitxa de treball 4 ➔ El termòmetre del risc. 14

Unitat didàctica 4

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

Fitxa de treball 5 ➔ ¿A mi, em pressionen? ¿Qui em pressiona? 16

Fitxa de treball 6 ➔ ¡Tot per la pasta! (Anàlisi d'anuncis publicitaris) .. 20

Unitat didàctica 5

“El meu termòmetre del risc”

Fitxa de treball 7 ➔ Autoregistre de tabaquisme passiu. 22

Unitat didàctica 6

“¡Fes-ho!”

Fitxa de treball 8 ➔ Fent front al tabaquisme passiu. 25

Fitxa de treball 9 ➔ Com refusar una cigarreta 27

Unitat didàctica 7

“¿I tu què faràs?”

Fitxa de treball 10 ➔ Fes la teva síntesi 30

Fitxa de treball 1

Què sé dir sobre les drogues?

L'enquesta que forma part de la primera activitat del Programa Prevenció de l'abús de substàncies a l'escola (PASE) serveix per a conèixer els costums, les opinions i els hàbits dels nois i noies de la teva edat en relació amb el tabac, les begudes alcohòliques i altres drogues.

No es tracta pas d'un examen: no hi han 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 dels companys, ni pel que creus que agradaria llegir als teus professors.



Instruccions de com accedir i emplenar el qüestionari

Per accedir a l'enquesta i emplenar-la de manera adient, has d'entrar a l'adreça electrònica:

 www.aspb.cat/quefem/escoles/pase

El professor et proporcionarà una clau d'accés que inclou dues parts perquè les escriguis cadascuna on correspon: la primera, on l'aplicatiu informàtic et demana l'usuari, i la segona, on et demana la contrasenya.

Exemple: usuari: ciutadel / contrasenya: ciutadel

Si poses les claus correctament, accediràs a una pantalla on hi diu:

Programa PASE.bcn "Enquesta sobre el tabac, l'alcohol i les drogues"

Al marge dret de la pantalla podràs llegir una introducció anomenada "Les meves opinions", on se't recorda que l'enquesta vol que contestis de manera sincera (ja que és anònima, i per tant només tu sabràs el que has respost), sense deixar-te influir pels companys, com a primer pas perquè et facis conscient del que en aquest moment saps i creus sobre les drogues i les seves conseqüències i sobre com actuar davant

seu. A això justament és al que pretén ajudar-te el Programa PASE.bcn al llarg de totes les setmanes que el treballareu a l'aula.

Al marge esquerre pots observar tot el recorregut de l'enquesta, que conté preguntes sobre el tabac, les begudes alcohòliques i altres drogues. Quan hagi acabat de respondre totes les preguntes, podràs accedir als teus resultats.

Ja pots començar, doncs, a contestar el qüestionari clicant, al final de la primera pantalla, on hi diu "**següent**".

A cada pantalla trobaràs un bloc de preguntes que has de respondre. Si no en contestessis alguna, no podries passar a la pantalla següent. Per evitar aquest bloqueig de l'enquesta, quan en una pregunta no sàpigues què respondre o no vulguis fer-ho, clica on hi diu "No ho sé" o "No ho vull contestar".

A partir dels resultats de les teves respostes, rebràs unes indicacions sobre quin és el teu nivell actual respecte a coneixements i actituds enfront de les drogues, i també sobre el nivell de risc dels comportaments que has dit que tens. I alhora rebràs consells sobre com aprofitar millor les sessions o classes en què anireu treballant les altres sis unitats didàctiques que té el Programa PASE.bcn.

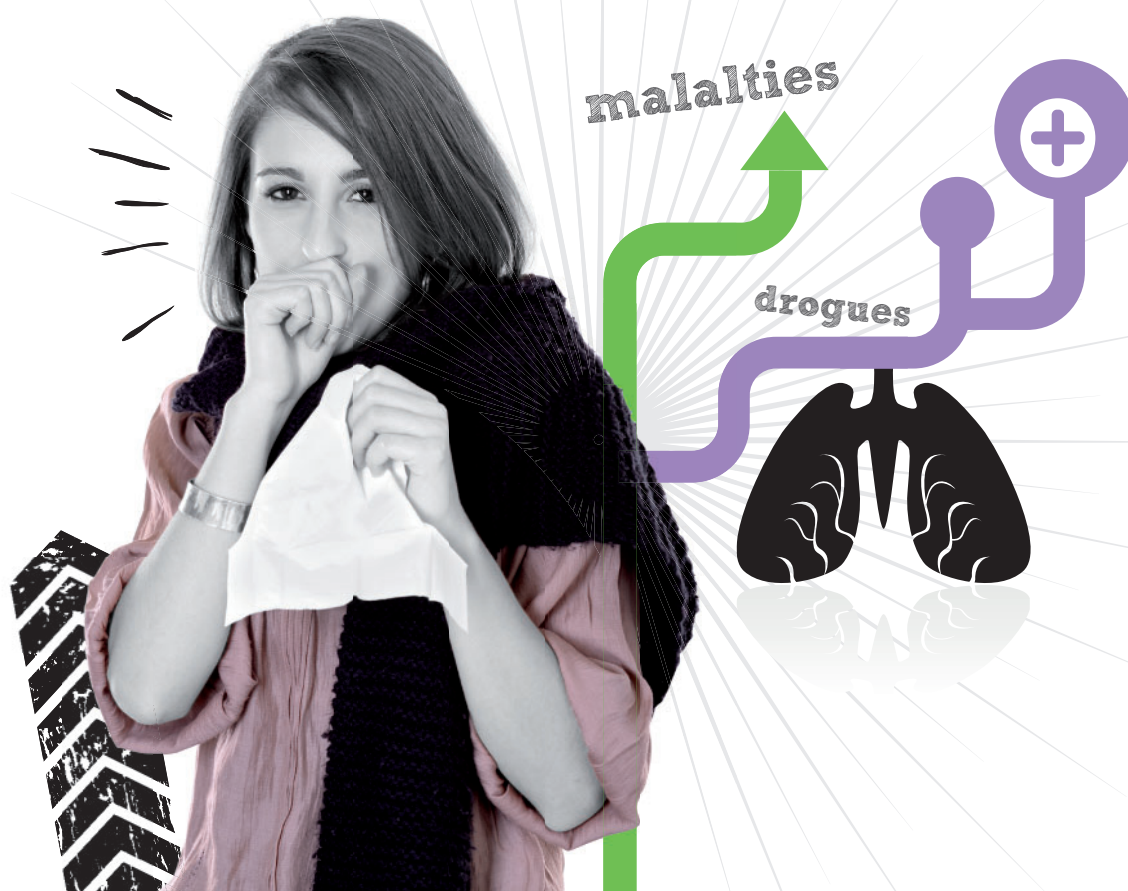
Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔ Al començament del Programa tots tenim 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 ➔ Cadascú ha d'establir la seva postura individual davant de les drogues i ser capaç de prendre les seves pròpies decisions.

Fitxa de treball 2

Efectes del tabac, de l'alcohol i del cànnabis sobre la salut

En aquesta activitat et proposem que facis una cerca en línia de respostes a les preguntes que et plantegem. Les preguntes estan classificades en quatre blocs, agrupades per temes. Al final de la unitat trobaràs una llista de pàgines web en les quals podràs trobar les respostes. També pots cercar en altres webs que coneguis o que trobis a internet. Per a aquesta activitat, la teva classe es dividirà en grups de quatre o cinc persones, i la cerca l'hauràs de fer juntament amb el teu grup. Un cop tindreu les respostes, les posareu en comú a l'espai de debat, en el qual podreu aclarir els dubtes que us hagin sorgit.



Contesta les
preguntes
següents:

BLOC:

¿? →

¿? →

¿? →

¿? →

¿? →

¿? →

¿? →

BLOC:

¿? → _____

¿? → _____

¿? → _____

¿? → _____

¿? → _____

¿? → _____

¿? → _____

¿? →

¿? →

¿? →

Pàgines web de consulta

- 🌐 www.who.int/features/factfiles/tobacco/en
- 🌐 www.sedet.es
- 🌐 www.cnpt.es
- 🌐 www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish
- 🌐 www.cdc.gov/tobacco
- 🌐 www.gencat.cat/salut/depsalut
- 🌐 www.drojnet.eu

- 🌐 www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/alcohol
- 🌐 http://kolokon.com/cas_accesible/alcohol.aspx
- 🌐 www.elpep.info/drogues_alcohol
- 🌐 www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/
- 🌐 www.nida.nih.gov/MarijBroch/Spanish/Marijteens-sp.html

Has cercat informació en altres webs?

A quines?

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.

¿Per què fumen alguns joves?

Sovint tenim la impressió de que molts dels nostres amics i companys ja han provat el tabac. I es que destaquen molt més aquells que ho fan que els que no han fan. En aquesta unitat mirem de saber millor què passa en la realitat.

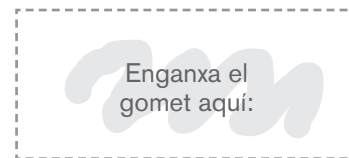


¿Per què fumen alguns joves?

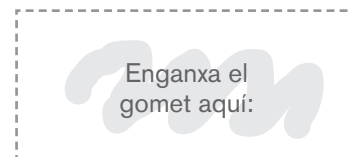
Breu enquesta als companys

A continuació et proposem que facis aquesta pregunta a tres companys de diferents zones de la classe, i que apuntis aquí les seves respostes:

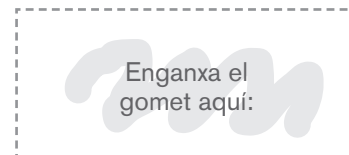
Alumne/a 1 →



Alumne/a 2 →



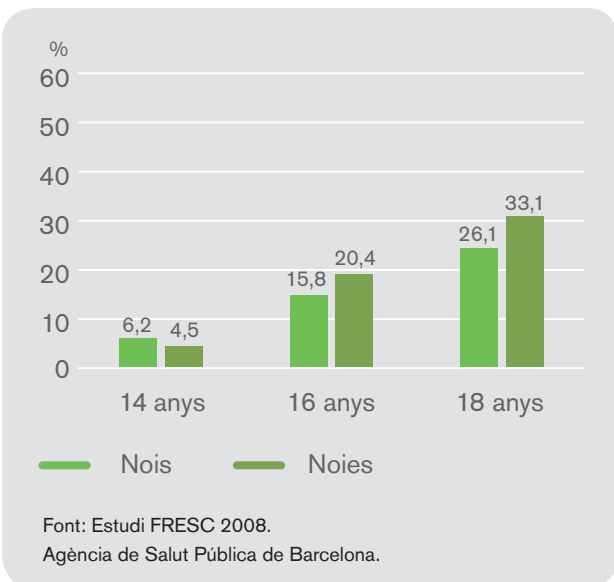
Alumne/a 3 →



La majoria de joves no fumen. Malgrat això, alguns d'ells comencen a fer-ho a l'edat de dotze o tretze anys. Les gràfiques següents

t'indiquen el nombre de fumadors habituals en una mostra representativa d'escolars de Barcelona feta l'any 2008.

Fumadors habituals (que fumen almenys una vegada a la setmana) entre escolars de Barcelona



¿Què et suggereixen aquestes dades?

Dades d'escolars fumadors habituals de Barcelona (gràfic):

El termòmetre del risc

Tot seguit, en funció del número assignat a l'inici de l'activitat i de la zona de classe on has anat a preguntar als companys (gomets de colors), marca amb una creu el consum fictici (teu, de pare o mare, o de germans) i les fonts fictícies d'exposició al fum de tabac que hagi trobat.

Per exemple:

Números: Si t'ha tocat un número que representa que tu ets fumador, els teus pares no i els teus germans tampoc, has de marcar amb una creu només la casella "Tu fumador".

Gomets de colors: Si has fet la pregunta en un lloc on es permet fumar i en dos llocs on no es permet fer-ho, has de marcar amb una creu només la casella que correspon al lloc on estaries exposat al fum de tabac.

Segons el número assignat				Segons els gomets de colors (llocs d'exposició al fum de tabac)			
Persones fumadores		Llocs					
Tu fumador	Pare o mare fumador	Germà fumador	Casa / cotxe*	Escola	Bar o cafeteria	Parada d'autobús	Gimnàs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Si entre els pares i els germans hi ha almenys un fumador, marca aquesta casella.

Ara, seguint la fórmula, calcula el percentatge d'exposició:

$$\frac{\text{Nombre de caselles marcades} \times 100}{7} = \text{\% d'exposició màxim}$$

Segons el percentatge resultant, identifica la teva **exposició fictícia** en aquesta activitat

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

Assenyala al termòmetre la teva exposició en aquesta activitat. Recorda que en aquest cas l'exposició és **fictícia**, ja que el resultat ha estat fruit de l'atzar (números i gomets de colors), però

que **a la vida real tu pots prendre decisions respecte a la teva exposició i, per tant, respecte a la teva salut.**

La meva exposició al fum de tabac en aquesta activitat ha estat del ...%

Exposició alta
67-100%



Exposició mitjana
34-66%



Exposició baixa
0-33%



¿Què en penses, d'aquests resultats?

Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔ El consum de tabac té conseqüències negatives per a la pròpia salut (tabaquisme actiu) i per a la salut dels altres (tabaquisme passiu).
- 2 ➔ El fet de fumar no es correspon pas amb la conducta generalitzada.
- 3 ➔ Hi han mesures legals per a protegir-se del fum ambiental del tabac. El no-fumador pot fer valer els seus drets.

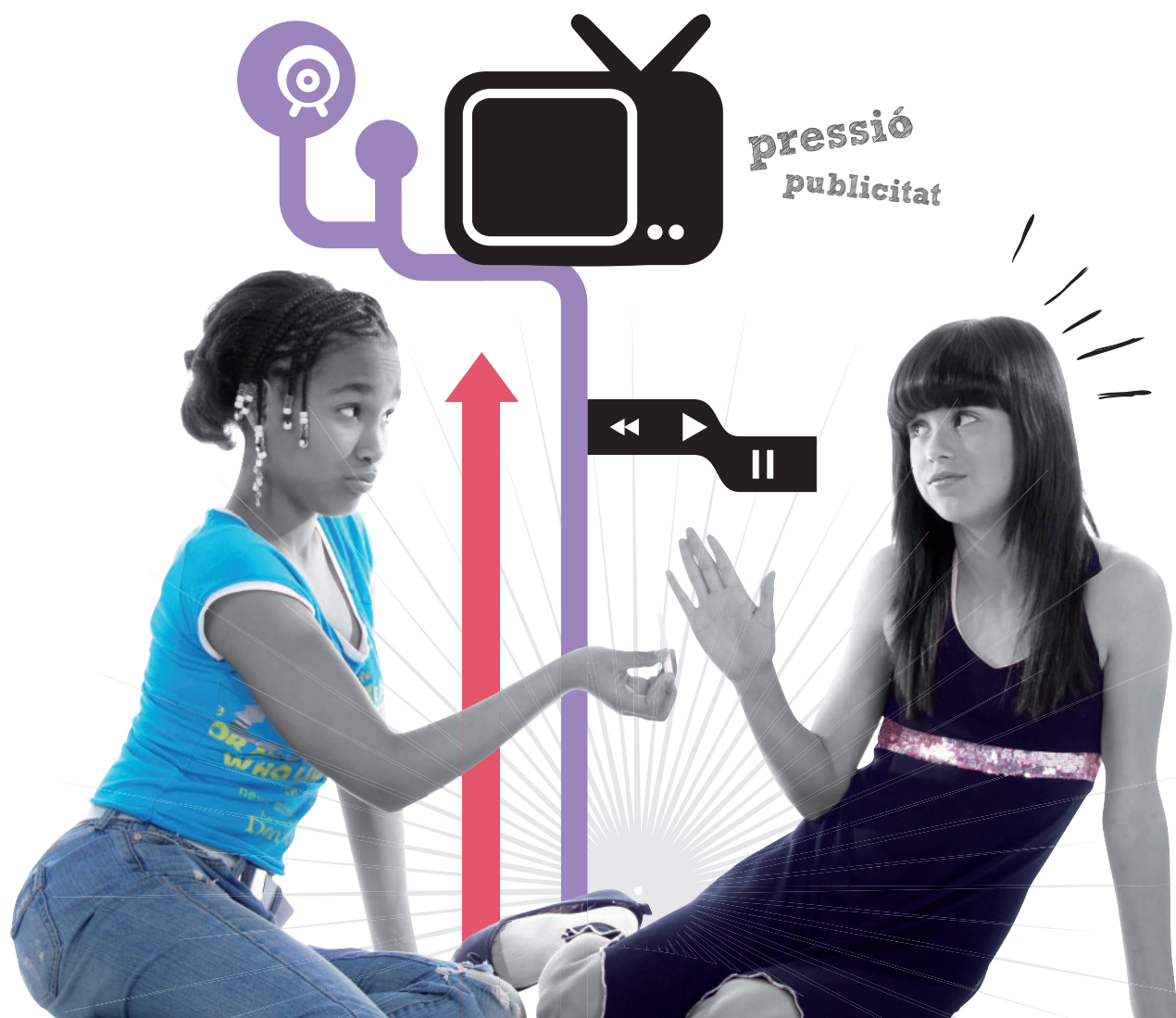
Fitxa de treball 5

¿A mi em pressionen? ¿Qui em pressiona?

L'activitat es desenvolupa al voltant d'algunes escenes dels DVDs *La festa* i *La pel·lícula del tabaquisme passiu Help 2007*, de la campanya "Help! Per una vida sense tabac".

Mireu les escenes dels DVDs amb atenció.

Com veureu, reflecteixen situacions de pressió del grup: es refereixen al consum de tabac i d'alcohol, però també podrien referir-se a altres situacions quotidianes, que poden donar-se en qualsevol grup de joves. De vegades està bé fer el que vol fer el grup, però altres vegades val més seguir el propi criteri.



La festa
Fumar fa ser més gran?



La festa
I tu, què faries?



La pel·lícula del
tabaquisme passiu
Help 2007

1a. escena DVD La festa FUMAR FA SER MÉS GRAN?

Per a poder fer un bon debat amb els companys respecte al vídeo que acabeu de veure, contesta abans, breument, aquestes preguntes:

1 ➔ ¿On passa l'escena? ¿Què li diu en Pere a en Joan? Fes un resum del que li diu.

.....

.....

.....

2 ➔ ¿Què comenten les noies respecte al tabac i l'aparença sobre l'edat? ¿Què diuen, respecte a això, sobre els nois? Procura escriure les seves paraules.

.....

.....

.....

3 ➔ ¿Quina és la teva opinió sobre l'afirmació que fumar fa ser més gran i ajuda a ser més adult?

.....

.....

.....

Contrasta ara les teves opinions amb les dels teus companys en el debat. Comunica la que acabes d'escriure i escolta amb atenció les seves.

2a. escena DVD *La festa* I TU, QUE FARIES?

La pressió per fumar l'anomenem directa quan aquesta pressió s'origina directament des d'un individu vers un altre. Per exemple, quan algú concret ofereix directament una cigarreta a un altre, sense saber si aquest és fumador o vol fumar. I indirecta quan la pressió no és d'un individu sobre un altre, sinó que la rep l'individu des del grup o des d'una situació ambiental concreta. Per exemple, quan en un grup tothom comença a fumar i, si tu no ho fas, et quedes sol fent el contrari dels altres.

Per a poder fer un bon debat amb els teus companys respecte a l'escena del vídeo que acabeu de veure, contesta abans, breument, aquestes preguntes:

1 ➔ Esmenta algun moment de l'escena del vídeo que exemplifiqui la pressió indirecta del grup per fumar.

2 ➔ Esmenta algun moment de l'escena del vídeo en què es pot veure la pressió directa per fumar.

3 ➔ ¿Creus realment que dir "no" a l'ofertament d'en Pere significa ser un "rajat"? Explica breument la teva resposta.

4 ➔ Digues amb sinceritat què hauries fet si haguessis estat a la festa de l'escena del vídeo. ¿Per què?

3a. escena DVD *Campanya "HELP! Por una vida sin tabaco"* LA PEL·LICULA DEL TABAQUISME PASSIU HELP 2007

Per a poder fer un bon debat amb els companys respecte a l'escena del DVD que acabeu de veure, contesta abans, breument, aquestes preguntes:

1 ➔ ¿Hi ha contrast entre les primeres imatges de l'escena del DVD i el que es troba la noia quan arriba a casa? ¿Quin, exactament?

2 ➔ ¿Per què creus que la noia reacciona d'aquesta manera quan veu els seus pares que fumen?

3 ➔ ¿Creus que en aquesta escena els pares pressionen la noia perquè fumi? Digues per què.

Finalment, després del que s'ha analitzat en el debat respecte a la pressió que cadascú rep des de diferents persones i grups per fumar, ¿quina és la teva conclusió sobre aquest punt? ¿Estàs d'acord que tots rebem en un moment o altre pressió dels altres per començar a fumar?

- ➔ Hi estic d'acord Perquè -----
- ➔ Hi estic en desacord Perquè -----

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 els altres ho fan i ella no es vol sentir diferent, de fet el grup la pressiona perquè fumi.

Fitxa de treball 6

¡Tot per la pasta!

Anàlisi d'anuncis publicitaris

S'utilitzaran anuncis diversos sobre begudes alcohòliques que puguin aconseguir en les revistes dels diaris del cap de setmana o en d'altres revistes setmanals al seu entorn.

Formulari per a l'anàlisi de l'anunci

➔ ¿Quina publicitat has analitzat?

.....
.....

➔ ¿Ha estat publicitat directa o encoberta?

.....

➔ ¿La publicitat és a la televisió (anuncis, sèries) o a la premsa escrita?

.....

➔ ¿Com apareix el producte?

Nom:

Lloc que ocupa:

Mida:

Color:

➔ Objectes i persones que apareixen a prop del producte:

Edat:

Sexe:

Manera de vestir:

Estat d'ànim:

➔ Paper de les persones que apareixen juntament amb el producte:

Dones:

Homes:

Joves:

➔ Situació en la qual apareix el producte:

➔ Emocions i sensacions que l'anunci tracta de provocar: (relaxament, diversió, emoció, conflicte, erotisme, luxe, etc.)

➔ Tipus de públic al qual va adreçada la publicitat de l'anunci:

➔ Reclam, atractiu o motivació de la imatge per al públic al qual s'adreça:

➔ Text o eslògan que es fa servir com a missatge: (classifica'l: èxit, seguretat, felicitat, aventura, poder)

➔ Altres aspectes i comentaris:

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 alcoholeres, que utilitzen la publicitat per treure grans beneficis econòmics, impulsen el consum dels seus productes a costa de la salut dels escolars i de la resta de la població.

Fitxa de treball 7

Autoregistre de tabaquisme passiu

Se't proposa que el que vas fer a la fitxa de treball núm. 4 per a una situació fictícia, ho facis ara per a la situació real de com estàs tu exposat al tabac al llarg de tota una setmana.

alta
baixa
exposició



Autorregistre de la teva exposició al fum de tabac

Fes una creu al lloc adequat de la graella cada vegada que hagi estat exposat al fum de tabac dels altres. Pots marcar tantes creus a dintre de cada casella com vegades recordis que aquell dia van 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 de l'autobús							
Al carrer, davant de l'escola							
En un espectacle a l'aire lliure (futbol, etc.)							
Al carrer, davant o en una terrassa de bar o cafeteria							
En altres llocs:							

Calcula ara el percentatge d'exposició real al fum ambiental del tabac segons el nombre de caselles (no pas de creus) que has marcat al teu autoregistre. Utilitza la fórmula següent:

$$\frac{\text{Nombre de caselles marcades} \times 100}{7} = \text{\% d'exposició màxim}$$

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

Assenyal·la 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?**

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 →** El no-fumador té 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.

Fitxa de treball 8

Fer front al tabaquisme passiu

Escenificació: molest pel fum d'una cigarreta

Aquesta activitat inclou una escenificació. Imagina't la situació següent: Tu i uns quants amics sou a casa d'un de vosaltres i escolteu música. Un d'ells 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. Tu et sents realment molest pel fet d'estar envoltat de fum i decideixes dir-li al que fuma que el fum et molesta.



Activitats

1 ➔ Cadascú de vosaltres pensa dues maneres de dir que el fum li molesta:

Opció 1: Escolta, jo...

Opció 2: Escolta, ¿podries...

2 ➔ Ara pot començar l'escenificació. Tu ets un dels amics de l'habitació. El líder del grup és el fumador o fumadora. Repetiu l'escenificació de manera que diferents membres del grup puguin dir al fumador que estan molestos pel seu fum. Expresseu la vostra queixa en una de les formes que hàgiu preparat prèviament a l'exercici anterior.

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



➔ El **ROL** que m'ha tocat preparar...

➔ Els aspectes que m'ha tocat **OBSERVAR**...

Fitxa de treball 9

Com refusar una cigarreta

Pressió sobre el tabac

Aquesta activitat tracta de la pressió directa que els altres exerceixen perquè fumis. Es descriuen a continuació tres situacions en les quals una cigarreta és oferta per tres camins diferents. En la primera s'utilitza una pressió lleugera; en la segona, una pressió mitjana, i en la tercera, una pressió intensa sobre tu per aconseguir que fumis.

Si algú t'ofereix una cigarreta d'aquesta manera, ¿què li respondries o com reaccionaries?

➔ PRESSIÓ LLEUGERA (situació 1)

Ets a la ciutat amb uns quants amics. Aneu a un bar a prendre alguna cosa, i una persona que és a prop teu treu una cigarreta i et pregunta: "¿Vols una cigarreta?" Com que no vols fumar, li dius: ...

➔ PRESSIÓ MITJANA (situació 2)

Ets a la ciutat amb uns quants amics. Altra vegada esteu prenent una beguda en un bar, i una persona que és a prop teu t'ofereix una cigarreta. Tu li respons que no vols fumar. La persona que te l'ha oferta et diu: "Oh, no siguis bleada; agafa'n una. Tothom fuma." I tu li dius: ...

➔ PRESSIÓ INTENSA (situació 3)

Ets a la ciutat altre cop amb uns quants amics teus i aneu a fer un beure en un bar. Una persona del grup encén una cigarreta i n'ofereix una als altres. Tots accepten. És el teu torn. Tu no vols la cigarreta. Llavors els altres del grup diuen: "¿Per què no vols fumar? ¿És que els teus pares no t'ho deixen fer?" o "¿És que tens por de fumar? No agafaràs pas un càncer per una cigarreta". Però tu realment no vols fumar. I llavors dius: ...

Activitats

1 → Escriu en un full com reaccionaries (què diries) davant de cadascuna de les tres situacions:

PRESSIÓ LLEUGERA (situació 1)

PRESSIÓ MITJANA (situació 2)

PRESSIÓ INTENSA (situació 3)

2 → Cada membre del grup llegeix als altres dos el que ha escrit.



→ El **ROL** que m'ha tocat preparar...

→ Situació 4

El vostre grup esteu parlant sobre els exàmens. En un moment determinat, el líder ofereix una cigarreta als altres. Un per un, la refuseu. Feu-ho per mitjà d'alguna de les formes que acabeu d'aprendre a l'exercici anterior: "No, gràcies...".

→ Situació 5

Sou en una cafeteria i parleu sobre música. El 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.

→ Els aspectes que m'ha tocat **OBSERVAR**...

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

I les conclusions després de la discussió a classe són...

➔ Situació A

Principals conclusions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➔ Situació B

Principals conclusions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➔ Situació C

Principals conclusions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Idees clau d'aquesta unitat didàctica

- 1 ➔** Cal defensar el dret de ser no-fumador expressant sense agressivitat allò que ens molesta.
- 2 ➔** Aprendre a ser assertiu suposa la capacitat de dir el que un pensa o vol fer, però sense enfadar-se ni enfrontar-se als altres.
- 3 ➔** Ningú no hauria de fer res que realment no vulgui fer.
- 4 ➔** Hi han formes diverses per a dir el que un realment vol fer sense necessàriament haver d'enfrontar-se als altres. És possible entrenar-s'hi i agafar-hi seguretat, a mesura que un es va trobant en situacions que li demanen resposta.
- 5 ➔** Hem d'evitar pressionar els altres amb maneres amb les quals no voldríem que ningú ens pressionés a nosaltres.

Fitxa de treball 10

Fes la teva síntesi

Aquesta és la darrera fitxa de treball del programa i el moment de treure conclusions sobre el que has après i t'has aclarit al llarg de les diferents unitats didàctiques.



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 els altres 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 faci capaços de rebutjar el consum de tabac, d'alcohol o de cànnabis si no volem consumir-ne.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**