



**Prevençió de Drogodependències
en Educació Secundària**

...Els altres



**...Els meus
problemes**



Jo i...

...El món



Fitxes alumnes

Programa per a la Prevenció de Drogodependències a l'Educació Secundària

Grup **PREDES:**

Vicent S. Ferreres Pavía (coord.)

Xesca Arques Sendra

Charo Barrios Arós

Manel Fandos Garrido

Bonifacio Jiménez Jiménez

Concepción Jiménez Vidal

Carme Ponce Alifonso

Maria Vives García

Anna Soler Pallàs

**Ajuntament de Reus. Departament de Salut Pública.
Universitat Rovira i Virgili. Departament de Pedagogia**

Disseny gràfic: Albert Macaya Ruiz

NIPO: Llibre professor/ Llibre alumne/ Pòster/ Guia didàctica

Dipòsit legal: B-19.450-2005

Edició Revisada 2005

Índex

| | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| JOC D'AVALUACIÓ | 1 |
| AUTOCONCEPTE | |
| Activitat 1: Jo em trobo i sóc... | 6 |
| AUTOESTIMA | |
| Activitat 2: Joc de l'autoestima | 8 |
| Activitat 3: Pensaments erronis | 10 |
| ASSERTIVITAT | |
| Activitat 4: Tinc dificultats per dir el que sento quan... | 13 |
| Activitat 5: Marquem el pas! | 14 |
| Activitat 6: Estils de conducta | 17 |
| Activitat 7: Respostes assertives | 19 |
| RECONeixEMENT DE PROBLEMES | |
| Activitat 8: Experiment de l'ampolla | 21 |
| Activitat 9: Entrevista sobre el consum de tabac | 25 |
| Activitat 10: Com identificar els problemes | 27 |
| PRESSIÓ DE GRUP | |
| Activitat 11: Preparem una festa | 30 |
| Activitat 12: Seguim estant de festa | 37 |
| RESOLUCIÓ DE CONFLICTES | |
| Activitat 13: Recollim informació | 40 |
| Activitat 14: Busquem alternatives (I) | 41 |
| Activitat 15: Busquem alternatives (II) | 42 |
| Activitat 16: Som galls o gallines? | 43 |

| | |
|------------------------------------------------|----|
| Activitat 17: Veritats i mentides de l'alcohol | 45 |
| Activitat 18: Què en saps de...? | 51 |

PUBLICITAT

| | |
|------------------------------------------------|----|
| Activitat 19: El joc dels signes publicitaris | 53 |
| Activitat 20: Publicitat: qüestió de valors | 55 |
| Activitat 21: Parlem del consum | 56 |
| Activitat 22: Coneguem el món publicitari | 58 |
| Activitat 23: Juguem a ser publicistes | 60 |
| Activitat 24: Entrevista sobre l'automedicació | 65 |

RECURSOS D'OCI

| | |
|-------------------------------------------|----|
| Activitat 25: Què fas en el temps lliure? | 67 |
|-------------------------------------------|----|

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

| | |
|------------------------------------|----|
| A: Com em veig? Com em veuen? | 69 |
| B: Joc de la cadira | 70 |
| C: Vull aconseguir | 71 |
| D: Què faries? | 72 |
| E: Joc de rol "Vull anar de festa" | 74 |

Joc d'avaluació

Objectiu: Recordar els conceptes treballats al curs anterior.

■ Col·loca la lletra que falta. Posa una lletra a cada casella buida de manera que resultin 6 paraules d'un mateix tema. Les lletres que col·loquis et donaran (seguint l'ordre) el nom d'un producte nociu per a la teva salut.

| | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | d | e | ï | n | a |
| | i | g | a | r | | |
| c | e | r | v | e | s | |
| c | a | f | e | | | a |
| h | | i | x | i | x | |

Col·loca aquí la solució obtinguda:

■ La frase partida. Col·loca per ordre els trossos i obtindràs una frase que posa en entredit el següent mite sobre el tabac:

“El consum del tabac no et fa mal fins que s’arriba a una edat avançada”

Els trossos són els següents:



Solució:

■ Sopa de lletres. Aquest és un joc combinat. Primer has de completar les expressions que se’t faciliten. Les paraules que tu poses hauràs de localitzar-les després a la sopa de lletres. Amb les lletres que quedin lliures podràs llegir una frase.

Expressions

- Aprendre a estimar-se i acceptar-se tal i com un és comporta tenir una bona (10 Entre parèntesis trobes el nombre de lletres que té la paraula)
- La imatge que la persona té de si mateixa rep el nom d’..... (12)

- Si una cosa no et va bé i penses: “tot em va malament”, “no serveixo per a res”, és a dir treus unes conclusions exagerades, estàs (18) un detall o situació.
- La capacitat d'autoafirmar els teus propis drets sense deixar-te manipular i sense manipular els altres s'anomena (12)
- Quan mostres inseguretats a l'hora de saber què fer o dir, estàs actuant de forma (7)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| e | e | t | p | e | c | n | o | c | o | t | u | a | s | m | o | l | t |
| i | m | p | o | r | t | a | n | t | l | a | t | e | v | a | i | n | i |
| c | i | a | t | i | a | s | s | e | r | t | i | v | i | t | a | t | v |
| a | p | e | r | f | e | a | v | i | s | s | a | p | r | f | r | o | n |
| a | u | t | o | e | s | t | i | m | a | t | a | l | s | p | r | o | b |
| l | e | m | e | s | q | u | e | s | o | r | g | e | i | x | e | n | a |
| t | n | a | z | t | i | l | a | r | e | n | e | g | r | e | p | i | h |
| l | l | a | r | g | d | e | l | a | t | e | v | a | v | i | d | a | |

La frase és:

■ Segueix el camí.

A continuació has d'apuntar el concepte de les següents definicions:

A) Les substàncies que provoquen una alteració de l'estat d'ànim i són capaces de produir addicció són _____.

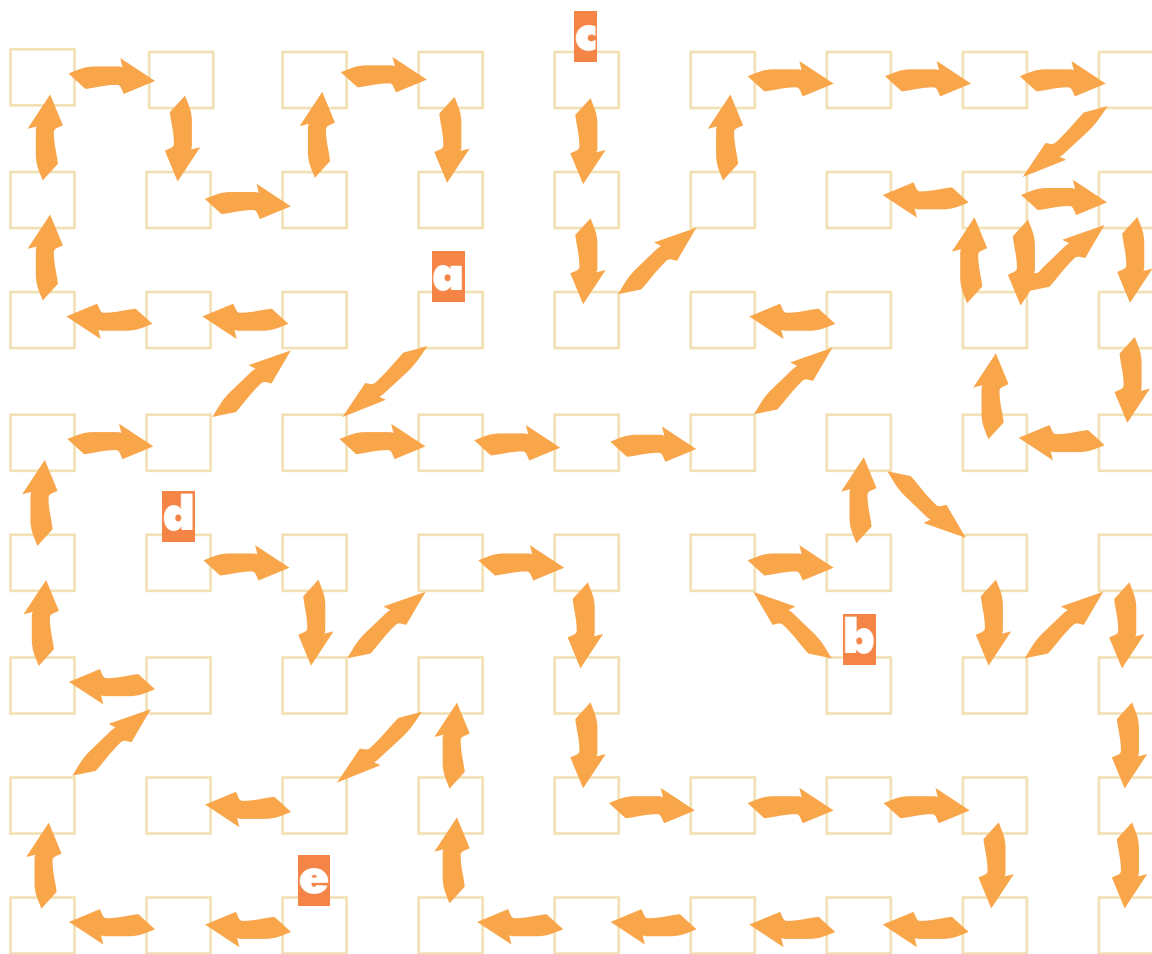
B) Quan és necessari anar augmentant la quantitat consumida per experimentar els mateixos efectes, parlem de _____.

C) Quan l'organisme s'ha habituat a la presència constant de la substància i necessita mantenir un determinat nivell en la sang per funcionar amb normalitat s'anomena _____.

D) La necessitat de consumir periòdicament alguna droga per experimentar un estat afectiu positiu (eufòria, sociabilitat...) o lliurar-se d'un estat afectiu negatiu (avorriment, timidesa...) rep el nom de _____.

E) Quan se suprimeix bruscament el consum de la substància a la qual s'està habituat apareix la _____.

■ Col·loca la solució a les definicions a partir del quadre que t'indica el punt de sortida (A; B; C; D; E) situant una lletra en cada casella i seguint el camí que marquen les fletxes d'unió corresponent.





Jo i els meus problemes

Tema: Autoconcepte Activitat 1: Jo em trobo i sóc...

Objectiu: Millorar el concepte individual de cadascun dels participants.

De forma individual i per escrit has d'omplir la fitxa sobre com et sents en l'àmbit familiar, a l'escola, en relació amb els companys i què és el que més t'agrada de tu mateix/a i el que menys t'agrada.

jo em trobo i sóc...

En la meva família em trobo

A l'escola em trobo



La meva relació amb els companys és

Crec que els altres em veuen

El que més m'agrada de mi

El que menys m'agrada de mi

El que canviaria de mi i com ho faria



Jo i els meus problemes

Tema: Autoestima Activitat 2: Joc de l'autoestima

Objectiu: Aprendre què és l'autoestima i com pot afectar en el desenvolupament personal.

Ara, el teu professor o professora llegirà unes frases que poden afectar més o menys la teva autoestima.

Estigues atent/a a les explicacions que et donarà.

Al finalitzar l'exercici podràs comprovar el "volum" de la teva autoestima.



A continuació fareu un debat sobre què és l'autoestima, com un la pot recuperar o perdre... Però abans d'iniciar aquest debat, és necessari que contestis la següent pregunta:



Què creus que és l'autoestima?

Escriu en aquesta fitxa les conclusions i idees més rellevants del debat.



Jo i els meus problemes

Tema: Autoestima Activitat 3: Pensaments erronis

Objectiu: Aprendre a reconèixer els mecanismes de pensament erronis que a vegades s'utilitzen.

Pensaments erronis

De vegades la nostra autoestima queda afectada perquè en el nostre pensament utilitzem mecanismes que no ens ajuden a veure les coses de forma positiva. Alguns d'aquests mecanismes són els següents:

■ **Hipergeneralitzacions:** seria quan d'un fet o un detall en concret es traurien unes conclusions generals incorrectes. Per exemple, quan una cosa no et va bé pensar: "tot em va malament", "tothom passa de mi", "no serveixo per a res"... *Per ajudar-nos cal pensar en les coses que sabem fer bé.*

■ **Veure les coses de forma extrema:** o molt bones o molt dolentes. Les coses tenen matisos i no són blanques o negres: poden ser blaves, vermelles, liles... No és "sóc totalment bo" o "totalment dolent". *Per ajudar-nos cal pensar que les coses són molt més complexes.*

■ **Sentir-se culpable de tot,** tant si ets o no responsable del que ha passat. "Sempre ho faig malbé tot", "segur que si vaig d'excursió plou". *Per ajudar-nos cal fer una anàlisi realista de les coses i saber distingir el que passa per l'atzar i no depèn de nosaltres, el que depèn parcialment de nosaltres i el que realment podem controlar i canviar.*

■ **Pensar que els altres són com un mateix.** Quan l'autoestima està baixa es creu que tothom opina negativament d'aquesta persona. *Per ajudar-nos cal pensar que tots i totes som diferents i que cada persona pot veure les coses de forma molt diferent l'una de l'altra*

Comenta la següent tira:



Ara, en petits grups, haureu d'analitzar un cas.

cas 1

El Joel passa a prop de la taula d'un dels seus companys i li tira a terra la carpeta i els llibres. Ell pensa: "Porto mala sort", "Sempre faig malbé tot el que toco".

cas 2

L'Anna li havia explicat un secret a la seva millor amiga i s'assabenta que aquesta l'ha explicat als altres.
L'Anna pensa: "No es pot confiar en ningú", "Ningú sap guardar un secret", "La gent és mentidera".

cas 3

El Jordi ha suspès les mates. Pensa: "Sóc un desastre", "Mai ho aconseguiré", "No aprovaré res"...

cas 4

El Carles fa 1'50 m; està molt fet pols perquè pensa que les noies no s'interessen per ell perquè és "molt baix".



En la següent fitxa haureu d'escriure quins mecanismes erronis estan utilitzant les persones dels casos i haureu de fer aportacions positives de com millorar aquestes idees.



| cas núm. | mecanismes erronis de pensament | com millorar aquestes idees |
|---------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |



Jo i els meus problemes

Tema: Assertivitat Activitat 4: Tinc dificultats per dir el que sento quan...

Objectiu: Identificar situacions quotidianes en les quals has tingut dificultat per ser assertiu.

De forma individual i per escrit, fes una llista de situacions en les quals et trobes insegur i no pots expressar realment el que vols, i això et fa sentir malament:

A casa

**Amb els
amics**

**Amb els
companys
de l'escola**

A l'escola

**... omple
tu aquesta
casella**



Jo i els meus problemes

Tema: Assertivitat Activitat 5: Marquem el pas!

Objectius: Reflexionar sobre un mateix.
Prendre consciència de les influències que rebem dels altres.

Qüestions per reflexionar:

- Què s'ha observat?

- Com han començat?

- Com han acabat?

- Com us heu sentit al començament i al final?

- Per què hi ha hagut aquest canvi?

- Com podem traslladar aquest fet a la vida normal? Poseu exemples.

Qüestions per arribar a conclusions:

- Creieu que és positiu o negatiu deixar-nos arrossegar pels altres?
- Ho fem conscientment o no?
- Si actuem d'acord als nostres principis som més 'valents' o 'covards', més dèbils o forts, més grans o petits?
- Què podem fer per no deixar-nos arrossegar sense reflexionar?

Ara reflexionem sobre conceptes o idees que moltes vegades són errònies.



Mites i realitats sobre el tabac

■ Mite: És fàcil deixar de fumar.

Realitat:

■ Mite: Fumar està ben vist.

Realitat:

■ Mite: El consum de tabac no és tan perillós com diuen algunes persones.

Realitat:

■ Mite: El consum de tabac no et fa mal fins que s'arriba a una edat avançada.

Realitat:



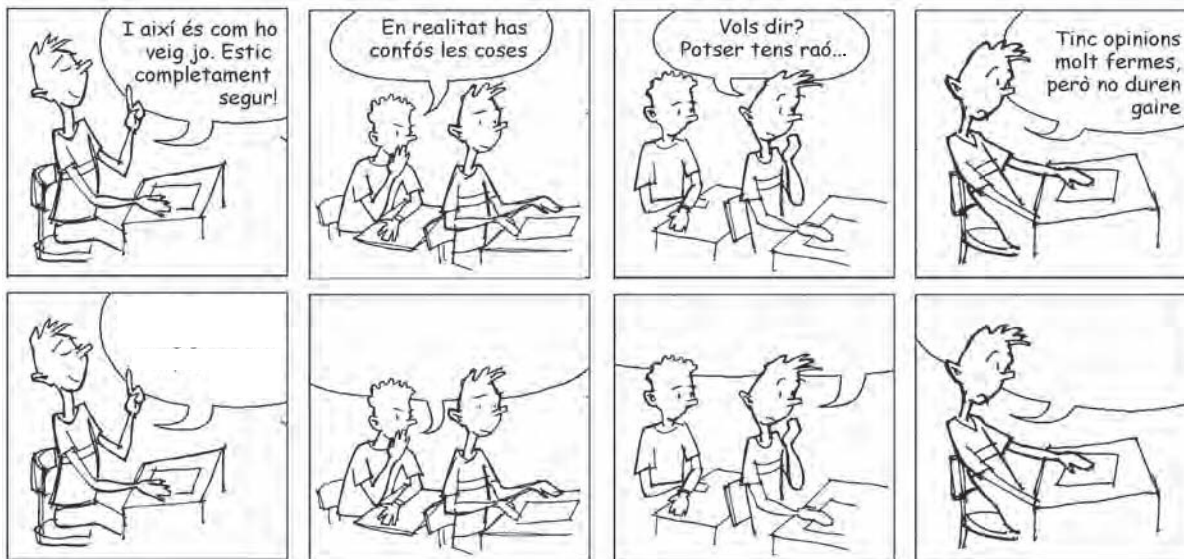


Jo i els meus problemes

Tema: Assertivitat Activitat 6: Estils de conducta

Objectiu: Diferenciar entre conductes passives, agressives i assertives.

Activitat: A continuació veuràs una tira de còmic on es mostra una conducta passiva i posteriorment veuràs la mateixa tira de còmic sense diàleg. Es tracta que, en grups de tres persones, ompliu les vinyetes buides de diàleg fent que la conducta del noi sigui assertiva.



Un cop hagueu desenvolupat aquesta activitat, es tracta que analitzeu els avantatges i desavantatges de dur a terme conductes assertives.

**Avantatges de ser
assertiu/va**

**Desavantatges de ser
assertiu/va**



Jo i els meus problemes

Sóc passiu/va quan ...

Sóc assertiu/va quan ...

Sóc agressiu/va quan ...



Jo i els meus problemes

Tema: Assertivitat Activitat 7: Respostes assertives

Objectiu: Practicar habilitats assertives.

Activitat: A continuació et presentem dos casos on hi ha una situació conflictiva que es resol d'una forma assertiva. Llegeix-les atentament.

Cas núm. 1:

L'Anna i el Joan queden per anar a la festa d'aniversari d'un amic del Joan. En arribar a la festa, que se celebra a la Palma, hi ha uns quants amics del Joan que han portat begudes i estan preparant unes barreges i els n'ofereixen. El Joan prova una de les barreges i diu que és molt bona, que no és gens forta i que té un gust molt dolç, de pinya amb alguna cosa més. Li ofereixen a l'Anna i ella contesta: "No gràcies, ara no em ve de gust". Els altres amics del Joan i el mateix Joan se la queden mirant, com dient "De què va aquesta", però ella ho ha dit molt convençuda, ja que el tema de l'alcohol és una de les coses que té molt clares.

Cas núm. 2:

Un parell d'amics es troben en un parc. Inicien una xerrada i un d'ells treu un paquet de tabac. El noi li ofereix un cigarret a l'altre:

- Què, en vols un?
- No, no fumo.
- No fumes? Per què no ho proves? Està bé!
- No, és igual.



- Va! Agafa un cigarret, per un no et moriràs.
- Jo passo d'aquestes coses, són dolentes per a la salut.
- Però uns quants no fan mal a ningú.
- Ja, però no vull començar, perquè això enganxa.
- D'acord, està bé.
- I tu tampoc hauries de fumar, millor que no te l'encenguis. Si avui et proposes deixar-ho, serà millor que demà.

■ Llegeix els següents casos.

Cas 1: En una festa un company que està fumant et suggereix que tu també fumis un cigar.

Cas 2: Estàs enfadat perquè s'ha suspès una festa al teu institut quan la direcció s'ha assabentat que alguns alumnes pensaven portar alcohol.

Cas 3: Quedes amb els teus amics per anar al cine. Al sortir aneu a fer un entrepà i els teus amics proposen demanar cervesa per beure.

Cas 4: A l'hora del pati et trobes amb un grup de companys de l'escola i proposen anar al parc Sant Jordi a fer uns porros.

En petits grups, contesta el següent:

- a. Quina solució donaries a cada cas assignat pel professor/a?
- b. Si la solució donada no és assertiva, intenta donar una resposta d'aquest tipus.
- c. En grups, escenifica a l'aula algunes de les situacions proposades en l'activitat a o b.



Jo i els meus problemes

Tema: Reconeixement de problemes

Activitat 8: Experiment de l'ampolla

Objectius: Generar canvis en la conducta referent al consum del tabac.

Descobrir alguns dels mites sobre el tabac.

Mostrar alguns dels efectes nocius del consum del tabac.

- En petits grups es distribueix tot el material: l'ampolla de plàstic, el cotófluix, les tetines de plàstic, el recipient, la cigarreta, una agulla de cosir i els llumins.
- Es demana que els alumnes omplin l'ampolla de plàstic transparent d'aigua, fins que quedi gairebé plena.
- Després s'ha de tapar amb cotófluix el coll de l'ampolla.
- A continuació poseu una cigarreta amb l'extrem que s'encén cap a fora en el forat de la teta del biberó. En acabat, tapar l'ampolla amb la teta, procurant que quedi hermèticament tancada. Si és necessari, es poden segellar les juntes amb cera o amb un material semblant.
- Posar l'ampolla dins del recipient. Després foradar-la per la part lateral inferior amb una agulla de cosir i encendre la cigarreta.



■ Observem el que succeeix i contestem les següents preguntes:

1 Quins canvis ha experimentat el cotófluix (color, olor...)? Per què?

2 Què representa el cotófluix?

3 Què és el que hi ha dins de l'ampolla? Per què?

4 Què creieu que representa l'ampolla de plàstic ?

5 Si una persona fuma pot passar-li alguna cosa semblant al seu organisme?

6 Com creieu que una cigarreta pot afectar la respiració, la pell, la roba i l'entorn de la persona ?

7 Quines coses o activitats es poden fer millor si no es fuma ?

I si es fuma ?

Per finalitzar, a casa, heu d'omplir la fitxa "Càlcul de l'hàbit tabàquic". Si tu no ets una persona fumadora, li pots fer el càlcul a algun familiar o conegut/da que sigui fumador/a.



Càlcul de l' hàbit tabàquic

■ Nivell psicomotriu

Nombre de cigarretes al dia.....x 7 =Cigarretes a la setmana
Nombre de cigarretes a la setmana.....x 4 =Cigarretes al mes
Nombre de cigarretes al mes.....x 12 =Cigarretes a l'any
Nombre de cigarretes a l'any.....x anys que fa que fuma.....=
..... Cigarretes que has fumat al llarg de la vida

■ Nivell econòmic

Nombre de cigarretes que has fumat al llarg de la vida..... x 0,12 E. que
costa cada cigarreta:E. que he gastat al llarg de la meua
vida de fumador

■ Nivell tòxic

Nombre de cigarretes que he fumat al llarg de la meua vida.....x 17 mg. de
Quitrà que conté cada cigarreta =kg. quitrà

Nombre de cigarretes que he fumat al llarg de la meua vida.....x 1 mg. de
nicotina que conté cada cigarreta =gr. nicotina

Nombre de cigarretes que he fumat al llarg de la meua vida.....x 100 batecs
que fa el meu cor al fumar = batecs extres del meu cor.

Quan facis aquest càlcul també hauràs de demanar a la persona entrevistada unes breus qüestions:



Entrevista a una persona fumadora

- A quina edat va començar a fumar?
- Quants anys fa que fuma?

- Quants cigarrets fuma al dia?

- Quines raons té per fumar i quines raons pot tenir per deixar de fumar?

- S'ha plantejat alguna vegada deixar de fumar?

- Si ho ha fet, preguntar si li va costar i per què creu que no és fàcil deixar-ho.

- Coneix algun lloc on el/la puguin ajudar a deixar-ho?



Jo i els meus problemes

Tema: Reconeixement de problemes

Activitat 9: Entrevista sobre el consum de tabac

Objectius: Generar canvis en la conducta referent al consum de tabac. Aprendre alguns conceptes bàsics relacionats amb el tema de les drogues.

Ara, en petits grups analitzareu totes les dades obtingudes en l'activitat anterior (Càlcul de l'hàbit tabàquic, entrevista als fumadors,...) pels diferents components del grup i en fareu un resum-conclusions.

Un cop fet això, i quan el professor/a ho indiqui, ho posareu en comú amb la resta de companys de classe i haureu de respondre les següents qüestions:



■ Per què creus que la persona que és fumadora necessita cada cop més anar augmentant la dosi de consum?

■ Què significa no poder deixar el tabac quan un/a ho desitja?

■ Podem dir que el tabac és una droga? Per què?

■ Coneixes altres drogues? Quines? Què en saps d'elles?



Jo i els meus problemes

Tema: Reconeixement de problemes

Activitat 10: Com identificar els problemes

Objectius: Aprendre a identificar els problemes.
Aprendre a establir metes.

De forma individual, només hauràs d'escriure sota la primera columna. Posa exemples de problemes que hakis experimentat recentment.

| Problemes | Reaccions pròpies | Reaccions dels altres |
|---------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Exemple: Volia anar a una festa i no m'hi deixaven anar | | |



| Problemes | Reaccions pròpies | Reaccions dels altres |
|-----------|-------------------|-----------------------|
| | | |

Recorda!: Si es detecten a temps aquestes reaccions s'evitarà que el problema es faci més gran; altrament, passarà com l'efecte de la bola de neu que cau per una muntanya, cada cop la bola s'anirà fent més gran.



| Problemes | Reaccions pròpies | Reaccions dels altres |
|-----------|-------------------|-----------------------|
| | | |

Recorda!: Si es detecten a temps aquestes reaccions s'evitarà que el problema es faci més gran; altrament, passarà com l'efecte de la bola de neu que cau per una muntanya, cada cop la bola s'anirà fent més gran.



Jo i els altres

Tema: Pressió de grup Activitat 11: Preparem una festa

Objectius: Identificar situacions de pressió de grup d'iguals. Examinar formes alternatives de conducta davant la pressió per beure i/o fumar.

Activitat: A continuació et presentem una història on tu ets un més dels components que la formen i, per tant, tens capacitat de decisió, d'actuació... Per tot això se't demana en aquesta activitat que el teu comportament sigui el més real i raonat possible.

L'Anna



L'Anna té 15 anys, estudia tercer d'ESO. Està boja per la música i l'aeròbic. El seu somni és ser model o cantant d'un grup de música pop. La seva mare és infermera a un dels CAP de Reus i el seu pare és propietari d'una de les botigues de roba del carrer Monterols.

El Quim té 15 anys, és company de classe de la Marta. Li agrada llegir revistes i còmics i escoltar música. El seu pare és banquer i la seva mare és perruquera. Aquest estiu, el Quim ha estat a Anglaterra i Holanda per practicar idiomes i conèixer noves cultures, coses que també li agrada fer. El Quim, aprofitant el viatge, ha portat algunes "provisions", és a dir, "xocolata".

El Quim



La Marta és íntima amiga de l'Anna. Té 16 anys, estudia tercer d'ESO (repeteix). Li agrada la música salsa i els balls de saló. El seu pare és cubà i es dedica a cantar a diferents sales de la ciutat i ha tocat diverses vegades a la Palma; la seva mare és mestressa de casa i sovint té cura dels nens d'una veïna. La Marta somia ser escriptora, com la Isabel Allende o la Lucia Etxebarria (això encara no ho té clar).



La Marta

El Lluís té 14 anys, estudia segon d'ESO. És amic de l'Anna, li agrada la música i tocar la guitarra elèctrica. El seu pare és electricista, i la seva mare és conserge a l'Institut.



El Lluís



El Miquel

El Miquel té 16 anys, fa tercer d'ESO. No li agrada fer res, diu que de gran vol ser, com el seu pare, aturat. Els seus pares estan separats. Ell viu amb la seva mare, que treballa de perruquera, amb la mare del Quim.

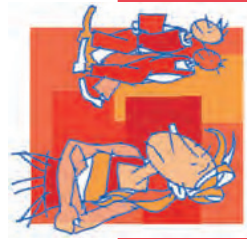


Tu mateix/a

Et presentes?



L'Anna, la Marta, el Quim, el Lluís, el Miquel i tu formeu una colla d'amics, que a l'institut us anomenen "els xamans" (pel títol del llibre de Noah Gordon), perquè l'any passat vau passar-vos tot l'hivern llegint-lo, a trossos, a les estones del pati.



a) En la següent situació pren una decisió personal:

"Ja fa temps que no munteu cap festa, i com sempre la Marta, l'Anna, el Quim i tu sou els organitzadors. La Marta, el Lluís i el Quim s'ocupen de trobar el local, fer els preparatius i la neteja. L'Anna, el Miquel i tu sou els que recolliu els diners i aneu a comprar allò que creieu necessari per a la festa. Què compraríeu?"

- 1.** Bosses de patates, suc de fruita, pa i embotits per fer entrepans, algun refresc,... el necessari per fer una festa saludable.
- 2.** Refrescos, bosses de patates, cerveses, unes pizzes o menjar xinès, "xupitos"... i això sí, un parell de paquets de tabac no estan de més, sobretot si pensem aprofitar el material que ha portat el Quim.
- 3.** Vas a la festa sense està gaire convençut/uda de la moguda i, per tant, opines que millor que vagi a comprar un altre, que al cap i a la fi tu prefereixes ajudar a buscar el local. Total, tampoc penses quedar-te molta estona a la festa! Tot depèn de com vagi!"

Justifica breument la teva resposta



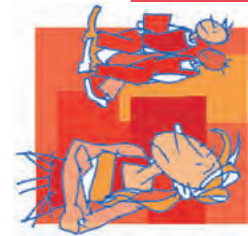
b) Ara, pren una decisió sota la pressió de grup.

“Molt bé, la festa ja ha començat. La Marta ha posat en pràctica la recepta del combinat de ron, el Quim ja se n’ha pres 5 i ara treu el whisky . Quina opció tries?”

- 1.** Tu ja t’has pres dos “combinats de ron” i dius que aquest és el teu tope. A partir d’ara prendràs suc, refresc, aigua ...
- 2.** La idea del whisky et sembla bona i li demanes que te’n posi un got.
- 3.** No t’agrada el whisky o no vols beure més alcohol, però el Quim diu que “és boníssim”, que “està de moda a Anglaterra amb ponx i cola” i que “si no ho tastes mai estaràs en la onda”. Tu no estàs per la feina però al final te’l prens.

Apunta l’opció triada:

Consideres que t’afecta allò que diuen els altres sobre la teva pròpia decisió? per què? En quins aspectes?



b) Ara, pren una decisió sota la pressió de grup.

“Molt bé, la festa ja ha començat. La Marta ha posat en pràctica la recepta del combinat de ron, el Quim ja se n’ha pres 5 i ara treu el whisky . Quina opció tries?”

- 1.** Tu ja t’has pres dos “combinats de ron” i dius que aquest és el teu tope. A partir d’ara prendràs suc, refresc, aigua ...
- 2.** La idea del whisky et sembla bona i li demanes que te’n posi un got.
- 3.** No t’agrada el whisky o no vols beure més alcohol, però el Quim diu que “és boníssim”, que “està de moda a Anglaterra amb ponx i cola” i que “si no ho tastes mai estaràs en la onda”. Tu no estàs per la feina però al final te’l prens.

Apunta l’opció triada:

Consideres que t’afecta allò que diuen els altres sobre la teva pròpia decisió? per què? En quins aspectes?

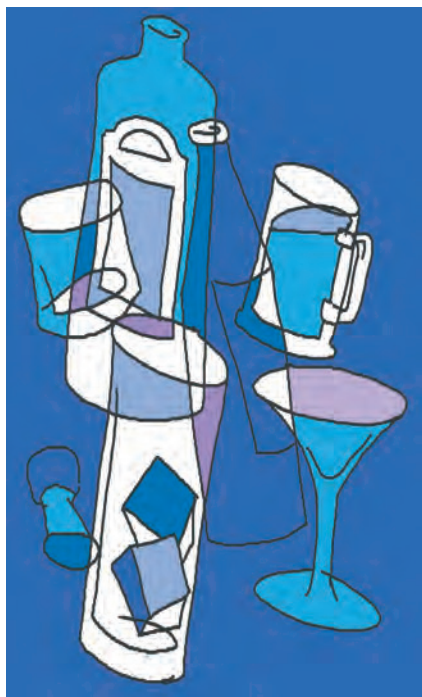
c) Escribe los motivos que consideres oportunos para decidir beber alcohol y para no hacerlo.



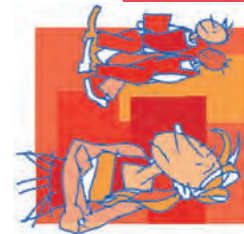
Raons per beure

Raons per no beure

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|



Jo i els altres



Sabies què...

- Els efectes de l'alcohol depenen de:
 1. La concentració alcohòlica de la beguda
 2. La quantitat ingerida
 3. El pes de la persona, a menys pes majors efectes
 4. Sexe. Major efecte en una dona que en un home
 5. Velocitat amb que es beu. Més ràpid majors efectes, ja que com més alcohol a l'estòmag més ràpid passa a la sang
- La taxa d'alcoholèmia medeix els graus d'alcohol per litre de sang. Actualment la taxa permesa per als conductors és de 0.5, i de 0.3 per als conductors novells (durant els dos primers anys d'obtenció del permís), per als conductors de servei públic escolar, serveis d'urgències, transports de viatgers i mercaderies perilloses.

| Taxa d'alcoholèmia | Efectes |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| 0,15 | Disminució dels reflexos |
| 0,2 | S'aprecien malament les distàncies |
| 0,3 | Subestimació de la velocitat |
| 0,5 | Eufòria Es reacciona més lentament (es frena massa tard) |
| 0,8 | Excitació i perturbació general del comportament |
| 1,2 | Pèrdua de visió, es titubeja, molt cansament |
| 1,5 | Embriaguesa notòria |
| 3 | Incapacitat de coordinar els moviments |

- Si decideixes beure:
 - Beu poc a poc.
 - Si beus més de tres canyes, dos cubates,... no hauries de conduir, que ho faci un altre
 - No abuisis de l'alcohol en caps de setmana.
 - Estòmag ple millor que buit

Marca amb una creu la/les opció/ns que creguis que són les vàlides per eliminar els efectes de l'alcohol:

- Prendre una dutxa
- Beure cafè
- Fer esport
- Esperar un temps



Tema: Pressió de grup Activitat 12: Seguim estant de festa

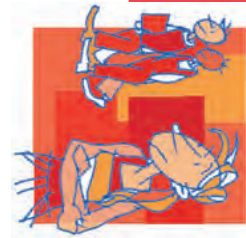
Objectius: Identificar situacions de pressió de grup d'iguals. Examinar formes alternatives de conducta davant la pressió per beure i/o fumar.

Continuem amb la mateixa activitat que a la sessió anterior; per tant, és convenient que retrobis la darrera situació plantejada i la llegeixis per poder seguir convenientment la història plantejada.

■ “Molt bé, la vostra festa continua. Ara arriba la nit. Heu menjat, begut... i de sobte surt la proposta de fumar el que va portar el Quim del seu viatge. Ja saps, xocolata i no de la que porta llet precisament”. Tu què fas?

- 1.** La xocolata ja l'has tastada altres vegades i t'ha sentat molt bé. Encara no has descobert els efectes tant dolents que et va explicar la tutora a classe. Per tu que s'ho inventa per fer-vos entrar por i que no la proveu.
- 2.** No et va aquesta moguda i, per tant, opines que això no va amb tu. Tantmateix, decideixes seguir a la festa dient “No en vull prendre”.
- 3.** No en vols prendre, però com que la majoria en pren, per una vegada no passa res.

Apunta l'opció triada i justifica la resposta:



■ En petits grups i amb les vostres paraules definiu què creieu que és la pressió de grup.

■ Penseu dos exemples, un en el qual s'utilitzi la pressió de grup de forma positiva i un de forma negativa.

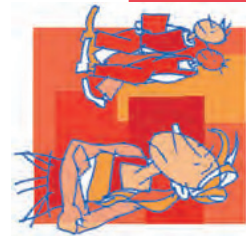
■ En la darrera situació, tenies per triar l'opció de resposta "No en vull prendre". Pensa i escriu diferents formes de dir NO al consum en circumstàncies o situacions de pressió de grup.

■ "Ja s'ha acabat la festa. Tens moto. És hora de la retirada i el local queda lluny de casa teva.

Triu una opció:

1. Agafes la moto, no has pres res i fa una bona nit.
2. Agafes la moto, tot i que has consumit diferents coses (mojitos, whisky,...). La resta també ha begut i ho fa, i com diu l'Anna: "Total, per tornar a casa teva, has d'anar per un camí i un parell de carrers poc transitats".
3. Has consumit i prefereixes esperar una bona estona perquè et passin els efectes."

Apunta l'opció triada i justifica la teva resposta:



Contrasta la teva resposta amb les solucions plantejades.

Si la teva resposta és:

1. Agafes la moto, no has pres res i fa una bona nit.

Has triat una resposta molt adient. La millor forma d'acabar la nit és tornant a casa fent una passejadeta amb moto.

2. Agafes la moto, tot i que has consumit diferents coses (combinats de ron, whisky,...).

La resta també ha begut i ho fa, i com diu l'Anna: "Total, per tornar a casa teva, has d'anar per un camí i un parell de carrers poc transitats". D'entrada has estat poc assertiu. Realment has fet el que tu volies o has fet allò que t'han dit els altres? Saps que l'efecte de l'alcohol i altres consums necessiten una bona estona perquè redueixin? I que conduint pots tenir algunes dificultats de coordinació i de temps de reacció? Si no ho sabies, ara ja ho saps.

3. Has consumit i prefereixes esperar una bona estona perquè et passin els efectes."

És una resposta molt raonable. Demostres ser responsable dels teus actes i consums.



Jo i els altres

Tema: Resolució de conflictes

Activitat 13: Recollim informació

Objectiu: Recopilar informació al voltant d'una situació.

Mira la següent foto durant un minut i després intenta donar tot tipus de detalls per intentar interpretar la situació que es presenta.





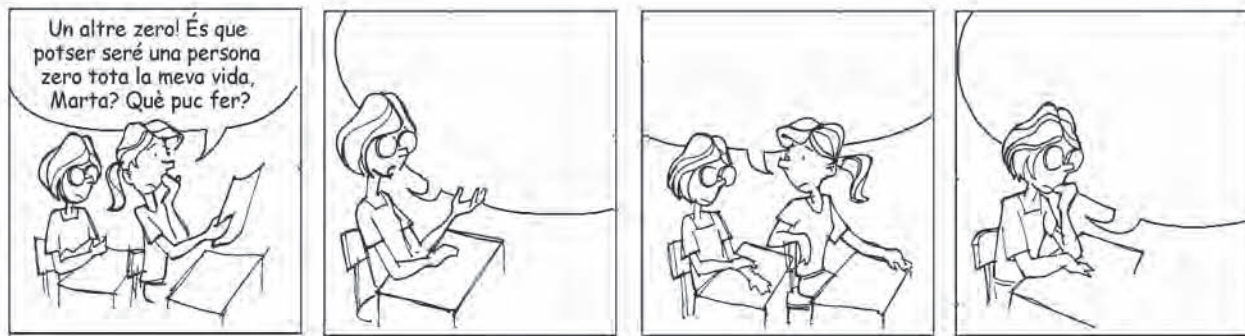
Jo i els altres

Tema: Resolució de conflictes

Activitat 14: Busquem alternatives (I)

Objectiu: Saber trobar alternatives als problemes.

En la següent tira sols hi ha el text de la primera vinyeta. Intenta en grup completar la resta de les vinyetes i donar una resposta al problema que es planteja.



Has de justificar perquè el grup ha escollit aquesta resposta i no una altra. En què t'has fixat? Què us ha fet decidir?



Tema: Resolució de conflictes

Activitat 15: Busquem alternatives (II)

Objectiu: Saber trobar alternatives als problemes.

- Explica un problema que hagi tingut un amic o conegut i que no hagi pogut pensar més d'una manera de solucionar-ho.

- Per grups intenteu plantejar les possibles alternatives al problema.



Jo i els altres

Tema: Resolució de conflictes

Activitat 16: Som galls o gallines?

Objectius: Potenciar la capacitat per prendre decisions. Valorar el concepte de sí mateix en relació amb els altres.

Analitza cadascun dels personatges que han aparegut al vídeo i intenta identificar les característiques principals de cadascun d'ells. Valora les decisions que pren cada personatge; per fer-ho pots utilitzar la següent fitxa:

| Personatges | Característiques (virtuts, defectes, comportaments...) | Decisions que prenen | Valoració |
|-------------|--------------------------------------------------------|----------------------|-----------|
| 1 | | | |



Jo i els altres

| Personatges | Característiques (virtuts, defectes, comportaments...) | Decisions que prenen | Valoració |
|-------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |



Jo i els altres

Tema: Resolució de conflictes

Activitat 17: Veritats i mentides de l'alcohol

Objectius: Analitzar les conseqüències de l'ús i abús de l'alcohol. Determinar les raons que provoquen el consum de l'alcohol.

5.1. A continuació es presenta un còmic on veiem alguns esdeveniments. Analitza la veracitat de les paraules que diuen i del comportament dels personatges. Fes-ho en grup de quatre o cinc persones.



5.2. Per parelles trieu tres dels mites que us presentem a continuació i comenteu-los. Penseu que entre tota la classe els heu de comentar tots.

1. "LA MILLOR FORMA DE VIURE AL MÀXIM ÉS BEURE ALCOHOL O CONSUMIR ALTRES DROGUES."
2. "UNA PERSONA QUE POT BEURE MOLT D'ALCOHOL ÉS REALMENT UNA PERSONA FORTA."



3. "ELS MEUS AMICS/GUES PENSARAN QUE SÓC UN/A IMBÈCIL, UN/A FLUIX/A SI NO BEC MOLT."
4. "JO NOMÉS BEC CERVESA O VI, NO PASSA RES!"
5. "LES ALTRES SÓN DROGUES I MOLT MÉS IMPORTANTS QUE L'ALCOHOL."
6. "BEURE ALCOHOL AJUDA A DORMIR MILLOR."
7. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS UNA DUTXA."
8. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS BEURE CAFÈ."
9. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS MENJAR."
10. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS VOMITAR."
11. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS FER EXERCICI."
12. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS ESPERAR."
13. "LES PERSONES QUE NOMÉS BEUEN VI O CERVESA NO PODEN ARRIBAR A SER ALCOHÒLIQUES."
14. "BEURE ALCOHOL FA QUE LA GENT SIGUI MÉS SOCIABLE."
15. "BEURE ALCOHOL SERVEIX PER RELAXAR-SE."
16. "SI NOMÉS BEUS DURANT ELS CAPS DE SETMANA VOL DIR QUE POTS CONTROLAR."
17. "L'ALCOHOL SERVEIX PER FER-TE PASSAR EL FRED."
18. "L'ALCOHOL AJUDA A CRÉIXER I FA QUE TINGUIS MÉS GANA."
19. "L'ALCOHOL AJUDA EN LA PREVENCIÓ DE LES MALALTIES DEL COR."
20. "L'ALCOHOL FA QUE TINGUIS MÉS POTÈNCIA SEXUAL I QUE AGUANTIS MÉS."

5.3. Llegeix les recomanacions que et presentem a continuació i comenta-les amb els teus companys.

Ei! Millor que no beguis alcohol, però si ho fas ...



1. NO ABUSIS DE L'ALCOHOL EN CAPS DE SETMANA, FESTES O CELEBRACIONS; POTS ACABAR FENT ALLÒ QUE NO VOLDRIES.

2. SI BEUS FES-HO A POC A POC, ASSABORINT-HO I SI ÉS POSSIBLE MENJANT AL MATEIX TEMPS.

3. NO BEGUIS PER DIVERTIR-TE. EN TOT CAS, MAI BEGUIS EN ABUNDÀNCIA MENTRE ET DIVERTEIXES.

4. SI BEUS MÉS DE 3 CANYES, 2 CUBATES O 4 MITJOS GOTS DE VI NO HAURIES DE CONDUIR.

5. AGUANTAR MÉS LA BEGUDA NO VOL DIR QUE ET PERJUDIQUI MENYS, SINÓ QUE TENS MÉS TOLERÀNCIA (I MÉS FACILITAT PER DEPENDRE DE L'ALCOHOL).

6. EL PERILL DEL CONSUM ABUSIU I AGUT DE L'ALCOHOL ÉS EL COMA ETÍLIC, QUE POT TENIR EL RISC DE LA MORT.

7. ESCRIU UNA ALTRA OPCIÓ: _____



5.4. Respon a la següent pregunta de la forma més sincera possible i triant una de les sis opcions plantejades.

Per què bec? I si no bec, per què crec que ho fan?

1. Perquè busco la meva pròpia identitat
2. Perquè busco diversió
3. Perquè busco evasió
4. Per curiositat
5. Perquè és una droga legal
6. Perquè em vé de gust
7. Altres: _____

Una vegada contestada la pregunta, llegeix les indicacions (que hi ha al següent full) que et fem a la teva resposta. Et recomanem, però, que llegeixis tots els comentaris del següent full, no només el referit a la teva resposta.



1- PERQUÈ BUSCO LA MEVA PRÒPIA IDENTITAT.



Tots necessitem integrar-nos en un grup d'amics. En determinat moment de les nostres vides es fa necessari imitar el model de conducta dels adults i abandonar les pautes de conducta infantil.

El perill més gran pot aparèixer quan la beguda es converteix, dins del grup, en la que facilita les relacions, la que iguala als col·legues, suprimeix les diferències, però també estableix llocs o categories entre els membres del grup, com comparacions per veure qui aguanta més...

Per un altre costat, l'alcohol és un mitjà egocèntric (parlem de sentiments d'omnipotència, de ser invulnerable, que "a mi no em passarà"...). A més a més, la desinformació en aquest camp fa creure que en qualsevol moment es pot trencar amb la beguda i que mai es pot arribar a ser alcohòlic.

2- PERQUÈ BUSCO DIVERSIÓ.



Per començar, l'alcohol facilita una conversa absurda i que no acabes de controlar.

Uns altres efectes que no ajuden a la diversió són la ressaca, vomiteres, coma etílic...

Si tens com a meta l'alcohol per divertir-te, un dia pots descobrir que beus per divertir-te en comptes de beure mentre et diverteixes. Si és així estàs entrant en un mal rotllo.

3- PERQUÈ BUSCO EVASIÓ.



Normalment, quan un recorre a l'alcohol per divertir-se és perquè fuig d'alguna cosa, o almenys hi ha alguna cosa que intenta compensar: pors, incomprensions, fracassos (com el sexe, estudis, amb el grup...)

En aquesta situació és millor trobar solucions als problemes i no amagar-los.



4- PER CURIOSITAT



Moltes vegades es fa per curiositat i no va a més, el mal rotllo pot presentar-se no tant pel consum sinó més aviat per la relació que s'estableix amb aquesta substància i la manera de consumir-la (massa quantitat en poc temps, barrejar-les, necessitat de fer-ho sempre per passar-ho bé).

5- PERQUÈ ÉS UNA DROGA LEGAL.



Efectivament, t'has adonat que és una DROGA. El seu abús produeix una intensa dependència psicològica i física, així com una síndrome d'abstinència que pot ser lleu (tremolor de mans, insomni, malsons, vòmits, diarrees..., o un de greu que s'anomena delirium tremens (al·lucinacions, convulsions i deshidratació). Però has de saber que aquesta darrera es produeix després d'abusar durant molt de temps o en grans quantitats d'alcohol. El mono produït per la dependència alcohòlica és més perillós per a la vida del consumidor que la síndrome d'abstinència d'un heroinòman.

6- PERQUÈ EM VE DE GUST



D'acord, pot ser és així, però recorda que és important que et plantegis si ho fas perquè vols, per pressió del grup, pel context, ...Finalment, si consumeixes fesho a poc a poc i sense abusar en caps de setmana o vacances.

5.5.El proper dia es farà un col·loqui sobre el tema drogues. Busqueu a la premsa, internet, llibres, revistes,... alguna informació sobre aquest tema perquè pugueu discutir i reflexionar amb més profunditat.





Jo i els altres

Tema: Resolució de conflictes

Activitat 18: Què en saps de...?

Objectiu: Augmentar el coneixement sobre algunes drogues.

6.1. A continuació et presentem un seguit de preguntes. Has de marcar amb una creu la resposta que pensis que és correcta:

1. Saps d'on ve



- a) Prové d'una planta que es diu Cannabis Sativa, que pot fer de 1 a 3 metres de longitud.
- b) Prové de la fulles herbàcies barrejada amb el pols de la canya de cannabis.
- c) Ve de Hong Kong.

2. Els efectes més comuns del porro són:

- a) A dosis baixes pot incrementar la velocitat intel·lectual i millorar algunes tasques cognoscitives; però a dosis altes produeix una disminució de la capacitat per desenvolupar aquestes tasques i alteracions en la memòria immediata.
- b) A dosis altes provoca un augment de la capacitat de reacció i del rendiment físic; a dosis baixes no provoca gairebé cap reacció.
- c) Tant a dosis altes com a baixes no pot causar dificultats de coordinació.



3. Si barrejo el consum d'alcohol amb els porros passa que:

- a) Augmenten els efectes de l'alcohol i els porros i dóna lloc a possibles lipotímies.
- b) Augmenta els efectes dels porros i disminueix els de l'alcohol.
- c) No passa res: només passa quan l'alcohol és d'una graduació superior als 25°.

4. La marihuana és:

- a) L'arrel de la planta del cànem assecada i triturada.
- b) Les fulles, flors i tiges del cànem assecades i triturades.
- c) La flor femella assecada i triturada del cànem.

5. El haixix és:

- a) La resina que s'extreu de les flors de la planta femella (és la que té més concentració de THC* i per això la seva toxicitat és superior).
- b) La saba de la planta que s'extreu durant la primavera i es manufactura per convertir-la en còdols.
- c) La gelatina que es fabrica a partir de la llet extreta de la planta femella.

6. Els porros, afecten el sistema respiratori:

- a) Igual que el tabac, però al voler tenir el fum en els pulmons més temps pot agreujar les malalties respiratòries.
- b) Els porros són més saludables que el tabac perquè no tenen nicotina.
- c) El tabac és més saludable perquè està permès per les autoritats sanitàries.

* THC: Tetrahidrocannabinol. És un ingredient psicoactiu.



Tema: Publicitat Activitat 19: El joc dels signes publicitaris

Objectiu: Comprendre el món de la publicitat.

En grups de cinc o sis persones i en veu baixa heu de fer una llista sobre els anuncis publicitaris que recordeu.

| Tema de l'anunci i/o argument | Producte que anuncia |
|-------------------------------|----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

■ Per ordre, heu d'escenificar l'anunci sense parlar, ni escriure, ni cantar (només tararejar si és necessari). El grup 1 escenifica el seu primer producte, quan ho encerta la resta de la classe, llavors escenifica el grup 2 el seu primer producte...

■ Un cop s'ha encertat un producte, aquest ja no es pot tornar a escenificar, i cada grup ha de dir sobre el producte escenificat:

- L'objectiu de l'anunci publicitari
- La clau de l'èxit o el fracàs de l'anunci
- Per què heu escollit aquest anunci

■ Un cop tothom hagi escenificat els seus productes heu d'extreure les característiques generals d'un anunci publicitari. Escriviu aquí les conclusions a les que arribeu entre tots.



Jo i el món



Tema: Publicitat Activitat 20: Publicitat: qüestió de valors

Objectiu: Conèixer i reflexionar sobre els valors implícits de la publicitat.

Completa la taula següent a partir d'exemples de publicitat sobre alcohol i/o tabac que trobis a revistes i premsa.

| afirmacions | producte |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Promouen allò que és nou, tecnològic, es troba en el futur | |
| Argumenten que és divertit, facilita la interrelació entre el consumidor i la resta de la societat | |
| Promouen allò que és vell, que té una solera, un prestigi | |
| Promouen l'èxit | |
| Potencien una vida sana | |
| Estan relacionats amb l'aspecte físic i la seva millora | |

Fes un anunci sobre un producte o hàbit saludable.



Tema: Publicitat Activitat 21: Parlem del consum

Objectiu: Analitzar els hàbits de consum i reflexionar sobre la necessitat real de consumir certs productes.

Es tracta de que ompliu aquesta taula, escrivint un llistat on figuri: a una banda, productes necessaris per subsistir, i a l'altra, productes que vosaltres consumeu habitualment a casa vostra, a l'institut... i que considereu innecessaris per viure.

| Productes necessaris per subsistir | Productes innecessaris per subsistir |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Un cop fet això es tracta que feu un debat a l'aula sobre el consum i els productes necessaris o innecessaris.
Abans d'acabar la sessió és important que en treguis una conclusió:

Un cop tractat el tema del consum, no estaria de més... elaborar una llista d'uns 10 productes que podríem considerar fruit d'un excés de consum. Amb aquesta llista es tracta de crear un pla d'acció per millorar aquesta situació.
Exemple:

| Objectiu de millora | Temporalització |
|----------------------------|------------------------|
| Menjar laminadures | Una vegada al mes |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Tema: Publicitat Activitat 22: Coneguem el món publicitari

Objectius: Incrementar l'esperit crític de l'alumne davant la recepció de certs missatges publicitaris referits a les drogues legalitzades (alcohol i tabac).

Augmentar els seus coneixements sobre la publicitat i el seu mode de creació i divulgació.

7.1. Entre tots s'hauran d'analitzar els diferents tipus de publicitat que hi ha: gràfica, radiofònica i audiovisual.

Organitzeu la classe en petits grups: uns per a la publicitat gràfica, uns per a la radiofònica i uns per a l'audiovisual.

Cada membre de cada grup ha de pensar en un anunci i escriure algunes característiques. Després es comentaran per ordre extraient les característiques que defineixen cada tipus de publicitat, i s'aniran anotant a la pissarra.

7.2. Fes un quadre de síntesi que resumeixi les dades més importants revelades al llarg de la sessió (pàg. següent).

Tipus de publicitat:

Gràfica

Radiofònica

Audiovisual

Objectius

Característiques



Jo i el món



Tema: Publicitat Activitat 23: Juguem a ser publicistes

Objectiu: Incorporar els continguts treballats en l'elaboració d'un anunci publicitari.

Ara, en petits grups, es tracta que creeu publicitat adreçada als ciutadans de Reus que tingui com a objectiu l'estimulació i/o divulgació d'hàbits saludables (fumar menys, beure menys alcohol, fer més esport, menjar sa...).

Penseu el tipus de publicitat amb la qual voleu treballar i completeu la fitxa corresponent al vostre spot publicitari.

Els anuncis han de tenir una durada màxima de 2-3 minuts.

8.1. Fitxa: Publicitat audiovisual.

- Hàbit saludable que voleu promoure. Per què?

- Objectiu de l'anunci que plantegeu. Per què?

- Per què heu triat aquest tipus de publicitat i no qualsevol altre? Per què?



■ Destinatariis de l'anunci. Per què?

■ Text de l'anunci i personatges que hi intervenen. Per què?

■ Imatge/s de l'anunci. Per què?

■ Música, banda sonora que acompanya i raó per la qual l'heu triada.



8.2. Fitxa: Publicitat radiofònica.

- Hàbit saludable que voleu promoure. Per què?
- Objectiu de l'anunci que plantegeu. Per què?
- Per què heu triat aquest tipus de publicitat i no qualsevol altre?
- Destinataris de l'anunci. Per què?
- Text de l'anunci i personatges que hi intervenen. Per què?
- Característiques de l'entonació i interpretació del text.
- Música, banda sonora... que l'acompanya i raó per la qual l'heu triada.



8.3. Fitxa: Publicitat gràfica.

- Hàbit saludable que voleu promoure. Per què?
- Objectiu de l'anunci que plantegeu. Per què?
- Per què heu triat aquest tipus de publicitat i no qualsevol altre?
- Destinataris de l'anunci. Per què?
- Text de l'anunci i personatges que hi intervenen. Per què?
- Imatge/s de l'anunci. Per què?
- Imatge/s de l'anunci. Per què?



8.4. Presenta l'anunci davant dels companys. La resta de companys han d'analitzar les següents qüestions:

Quin és l'objectiu de l'anunci?

Què t'ha impactat més?

Quina interpretació fas de l'anunci?

A partir d'aquí, els creadors de l'anunci han de dir si coincideixen les respostes dels seus companys amb el que ells s'han plantejat.



Tema: Publicitat Activitat 24: Entrevista sobre l' automedicació

Objectiu: Conèixer els costums i hàbits personals, familiars i socials entorn a la utilització i consum de fàrmacs.

Suposa que ets el metge de capçalera de la teva família i t'han demanat (des de Sanitat) que facis un estudi de la població envers els medicaments que pren. Per tant, et toca realitzar diferents preguntes als teus pacients (familiars). A continuació et presentem algunes de les preguntes que podries fer.

- 1) Prens algun medicament habitualment? Qui te l'ha recomanat?
- 2) Quants cops a l'any et prens algun medicament (aproximadament)?
- 3) Quantes vegades acostumes a anar al metge anualment (aprox.)?
- 4) T'has pres mai un medicament sense que te l'aconsellés el metge? Quins? Per a què eren? Perquè?
- 5) Has donat mai algun medicament sense indicació mèdica a algun parent o amic? Quina edat tenia aquesta persona?
- 6) Podries definir el concepte d'automedicació?



7) Això d'automedicar-se, ho trobes positiu, negatiu, útil, un error...?

8) Quins efectes pot causar la publicitat sobre medicaments?

9) Quins medicaments utilitzes dels que surten anunciats a la tele? Per què els has escollit?

10) Pots afegir altres preguntes que opinis que són importants.

.....
.....

Has de plantejar aquestes preguntes a un dels teus pares, tiets/es, avis/es, a qualsevol persona del teu entorn major de 25 anys. A la següent sessió i després de recollir les respostes, en petits grups, elaboreu un informe que sigui un petit resum de tot allò que us han dit a les entrevistes.



Tema: Recursos d'oci Activitat 25: Què fas en el temps lliure?

Objectius: Reflexionar sobre l'ús que es fa del temps d'oci i les raons per les quals actua així.
Conèixer els recursos d'oci a Reus.

Ara volem veure què fem amb el nostre temps d'oci.

■ Aficions que tens:

■ Què fas els caps de setmana? Com et diverteixes o gaudeixes del teu temps d'oci?

■ On vas? Amb qui?



- Canvies alguna vegada d'activitat? Per què?
- Quants diners gastes durant el cap de setmana? En què?
- Hi ha alguna cosa que t'agradaria fer durant el teu temps lliure i que no puguis fer? Per què?
- Com milloraries l'ús del teu temps d'oci? Sugeriments.

Disposes d'un plànol de Reus i d'una llista amb el nom de diferents recursos. Col·loca sobre el plànol de la ciutat de Reus tres recursos d'oci que coneixis, bé perquè els utilitzes, bé perquè coneixes la seva existència i completa el següent quadre:

| Núm. | Nom | Direcció | Activitat/s | Observacions: socis, temps... |
|-------------|------------|-----------------|--------------------|------------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Cada un de vosaltres presentarà al grup classe els recursos que ha seleccionat.



Jo i els meus problemes

Tema: Autoconcepte Activitat Complementària A: Com em veig? Com em veuen?

Objectius: Reflexionar sobre un/a mateix/a.
Prendre consciència de les diferències existents entre el que un/a pensa d'un/a mateix/a i el que pensen els altres.

El meu/meva company/a és...

Com a persona

1.

2.

Jo sóc...

Com a persona

1.

2.

Com a company/a

1.

2.

Com a company/a

1.

2.



Jo i els meus problemes

Tema: Autoestima Activitat Complementària B: Joc de la cadira

Objectiu: Reforçar l'autoestima personal de cadascú.

Fes una rotllana i...

Quan acabi el joc contesta, per escrit o verbalment, les següents preguntes:

- Com t'has sentit en aquest joc?

- T'han dit alguna cosa de tu que no sabies?

- Als que formàveu la rotllana, us ha costat dir coses positives als companys?

- Fins a quin punt penseu que aquest treball us pot ajudar a millorar l'actual relació del grup?

- Com et sents ara?



Jo i els meus problemes

Tema: Reconeixement de problemes

Activitat Complementària C: Vull aconseguir

Objectius: Identificar els problemes.
Establir metes.

Segons els teus interessos personals i seguint el model que et presentarà el teu/va professor/a, omple la taula que et presentem a continuació amb les metes que tu et plantejges. Has de tenir en compte que les METES:

- Han de ser REALISTES.
- Ha de ser possible aconseguir-les.
- S'ha de poder dividir en petits passos.
- S'ha de poder mesurar.
- Ha de ser una fita que tu vulguis aconseguir no que només pensis que s'ha de fer.

Vull aconseguir

Submetes per aconseguir-ho

1
2
3
4
5
6
7



Jo i els meus problemes

Tema: Assertivitat Activitat complementària D: Què faries?

Objectiu: Diferenciar entre conductes passives, agressives i assertives.

Activitat: a continuació et presentem uns casos; llegeix-los atentament.

Cas núm. 1:

El Joan està fent l'examen de matemàtiques i el company de la taula del costat li demana que li passi els resultats de la pregunta núm. 3. El Joan sap que el poden agafar i li molesta que s'aprofitin d'ell, però finalment accedeix a passar-li al company un paper amb els resultats del problema.

Cas núm. 2:

En una discoteca, s'ajunten unes amigues per passar-s'ho bé. En un moment donat una d'elles s'acosta a la barra i demana una cervesa. Torna al grup i ofereix el got a les seves amigues perquè ho tastin:

- Fa calor aquí! No teniu set?
- Sí, una mica.
- En voleu un glop?
- Què és?
- És una cervesa.
- És igual, passo. Jo no bec, no m'agrada.
- Només és un "trago", no et farà mal. A més està molt fresca.
- D'acord, en prendré un glop.



■ Quin tipus de resposta donen els protagonistes davant de les situacions presentades?

■ Ara, per grups de tres/quatre persones, prepareu una resposta agressiva o assertiva a un dels dos casos, segons les indicacions del professor/a.

■ Un cop preparada la resposta, cal que l'escenifiqueu a l'aula davant dels vostres companys/es.

■ Una vegada escenificat el cas, comenteu en veu alta i de manera crítica què us ha semblat la resposta, com us sentíeu...



Tema: Pressió de grup Activitat complementària E: Joc de rol “vull anar de festa”

Objectius: Reflexionar sobre les decisions que s’han de prendre i sobre els punts de vista dels altres.
Utilitzar arguments raonats en les discussions.

El desenvolupament d’aquesta activitat es basa en un joc de rol on, davant d’una situació problemàtica, s’ha d’arribar a una decisió que sigui acceptada per les parts en conflicte.

Situacions conflictives:

- Vols anar a una festa a casa d’un amic/iga. Viu en un mas als afores de Reus. Els pares no hi són, han anat de viatge el cap de setmana. El dissabte a la nit començarà la festa.
- S’encarregaran unes pizzes perquè regalen una ampolla gran de cervesa per cada pizza. A més, cadascú portarà una ampolla d’alguna cosa i cintes de música.
- Seran uns 20 o 25 amics, però els teus pares només en coneixen 5 i un d’aquests nois/noies no els dóna massa confiança, perquè en un Consell Escolar van comentar que li havien agafat un porro. Per altra banda, el noi/noia que fa la festa els cau bé.



■ Al mas s'hi podria anar caminant, però queda una miqueta lluny, sobre tot a la nit.

■ Hi ha uns quants que ja tenen 18 anys i diuen que agafaran el cotxe i poden portar la resta.

■ Tu vols anar a la festa, però els teus pares, en principi, no et deixen: Què fer?

Rols a desenvolupar:

■ El/la noi/noia que vol anar a la festa

- Una mica llençat, molt assertiu, amb molts arguments. "Sóc tan gran com els meus amics i sabeu que sóc molt responsable."
- Molt mimat per la mare, li agrada fer xantatge. "Si no m'hi deixeu anar, no us parlaré en un munt de temps."
- Una mica poca-solta, pretén aconseguir el que vol sense haver de discutir. "No m'atabaleu! Penso anar-hi de totes les maneres!"
- Respectuós i comprensiu amb els pares. "Ja sé que patiu per mi, però deixeu-me demostrar que podeu confiar en mi."
- Agressiu, convençut de tenir la raó. "Sempre haig de fer el que vosaltres dieu. Tots els meus amics hi aniran i jo no seré menys!"

■ Pare

- Comprensiu, s'interessa pel fill. "Digue'm, per què és tan important per a tu aquesta festa?"
- Autoritari, no accepta raons. "He dit que no hi aniràs i no en parlem més. S'ha acabat la discussió!"
- Agressiu, fa valdre la seva autoritat de pare. "No m'ho diguis més que encara rebràs!"
- Desconfiat. "Ja pots dir que no beuràs, que quan tots beguin tu seràs els primer a fer-ho."
- Negociador, accepta arguments raonats. "Fem un tracte:"



■ Mare

- Passiva, amb poca autoritat. "Fill meu, jo el que digui el teu pare."
- Conciliadora. "Intentem parlar sense cridar."
- Autoritària. "El teu pare ja pot dir el que vulgui."
- Comprensiva. "A veure, tu creus de veritat que podem confiar en tu?"
- Desconfiada. "Els pares d'aquest noi ja li deixen fer aquest tipus de festa?"

■ Amic/iga que fa la festa

- Assertiu, amb molts arguments. "No passarà res. Tots són gent molt maca!"
- Passiu. "Jo he dit que no haurien de portar cap mena de drogues!"
- Poca-solta. Més valdria que no parlés. "Però senyora, que el seu fill ja és prou gran!"
- Negociador. "Si el que els fa por és que després vingui en cotxe, pot quedar-se a dormir a casa."
- Respectuós i comprensiu amb els pares. "Els meus pares han dubtat a deixar-me fer la festa, però els he promès que serem prou responsables."

■ Germà/ana tres anys més gran que tu

- Li agrada posar-se en tot, fa d'experimentat/ada. "Tu diràs el que vulguis, però jo ja sé el que són aquestes festes!"
- Conciliador/a. "Si convé ja l'aniré a buscar jo amb el cotxe a l'hora que digueu."
- Emprenyador/a. Més valdria que callés. "Sí, sí... però què faràs quan treguin alguns porros?"
- Assertiva. "Mireu, si vol veure cerveses o fumar porros no cal que vagi a aquesta festa!"
- Passiva. "Jo no dic res. Ja us ho fareu!"