



**Prevenió de Drogodependències  
en Educació Secundària**

**...Els altres**



**...Els meus  
problemes**



**Jo i...**

**...El món**



**Fitxes professor**

# **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-19.449-2005  
Edició Revisada 2005

# Índex

	<b>Llibre professor</b>	<b>Llibre alumne</b>
<b>JOC D'AVALUACIÓ</b>	1	1
<b>AUTOCONCEPTE</b>		
Activitat 1: Jo em trobo i sóc...	6	6
<b>AUTOESTIMA</b>		
Activitat 2: Joc de l'autoestima	8	8
Activitat 3: Pensaments erronis	11	10
<b>ASSERTIVITAT</b>		
Activitat 4: Tinc dificultats per dir el que sento quan...	14	13
Activitat 5: Marquem el pas!	16	14
Activitat 6: Estils de conducta	19	17
Activitat 7: Respostes assertives	21	19
<b>RECONeixEMENT DE PROBLEMES</b>		
Activitat 8: Experiment de l'ampolla	25	21
Activitat 9: Entrevista sobre el consum de tabac	29	25
Activitat 10: Com identificar els problemes	31	27
<b>PRESSIÓ DE GRUP</b>		
Activitat 11: Preparem una festa	33	30
Activitat 12: Seguim estant de festa	39	37
<b>RESOLUCIÓ DE CONFLICTES</b>		
Activitat 13: Recollim informació	41	40
Activitat 14: Busquem alternatives (I)	43	41
Activitat 15: Busquem alternatives (II)	44	42
Activitat 16: Som galls o gallines?	46	43

	<b>Llibre professor</b>	<b>Llibre alumne</b>
Activitat 17: Veritats i mentides de l'alcohol	48	45
Activitat 18: Què en saps de...?	56	51
<b>PUBLICITAT</b>		
Activitat 19: El joc dels signes publicitaris	59	53
Activitat 20: Publicitat: qüestió de valors	61	55
Activitat 21: Parlem del consum	63	56
Activitat 22: Coneguem el món publicitari	65	58
Activitat 23: Juguem a ser publicistes	67	60
Activitat 24: Entrevista sobre l'automedicació	70	65
<b>RECURSOS D'OCI</b>		
Activitat 25: Què fas en el temps lliure?	73	67
<b>ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES</b>		
A: Com em veig? Com em veuen?	75	69
B: Joc de la cadira	77	70
C: Vull aconseguir	78	71
D: Què faries?	80	72
E: Joc de rol "Vull anar de festa"	82	74
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	85	
<b>ANNEXES</b>		
Annex 1: Conceptes	88	
Annex 2: Classificació de drogues	91	
Annex 3: Fotografia	93	
Annex 4: Llistat de recursos	94	
<b>ADRECES D'INTERNET</b>	98	

**Objectiu:** Recordar els conceptes treballats al material anterior.

**Material:** Fitxes d'avaluació

**Temps:** 60 minuts (aprox.)

## Orientacions didàctiques:



Pas previ

Es tracta que l'alumnat recordi el que van treballar a les sessions anteriors d'una manera lúdica, reforçant la idea que l'aprenentatge pot ser divertit.



Dinàmica de l'activitat

■ 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.

<b>c</b>	<b>o</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>ï</b>	<b>n</b>	<b>a</b>
<b>c</b>	<b>i</b>	<b>g</b>	<b>a</b>	<b>r</b>		
<b>c</b>	<b>e</b>	<b>r</b>	<b>v</b>	<b>e</b>	<b>s</b>	<b>a</b>
<b>c</b>	<b>a</b>	<b>f</b>	<b>e</b>	<b>ï</b>	<b>n</b>	<b>a</b>
<b>h</b>	<b>a</b>	<b>i</b>	<b>x</b>	<b>i</b>	<b>x</b>	

solució:

**cocaïna**

NOTA: Us recordem que l'impres en color lila coincideix amb el text de l'alumne

■ 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:

meitat del  
pulmons  
raes que  
fum que  
da en els  
s’aspi  
més de la

**Solució:**

Més de la meitat del fum que s’aspira es queda en els pulmons

■ 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 com un és. Això és tenir una bona AUTOESTIMA. (10 Entre parèntesis trobes el nombre de lletres que té la paraula)
- La imatge que la persona té de si mateixa es diu AUTOCONCEPTE (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 HIPERGENERALITZANT (18) un detall o situació.
- La capacitat d'autoafirmar els teus propis drets sense deixar-te manipular i sense manipular els altres s'anomena ASSERTIVITAT (12).
- Quan mostres inseguretats a l'hora de saber què fer o dir, estàs actuant de forma PASSIVA (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	a	p	r	f	r	o	n	
a	u	t	o	e	s	t	i	m	a	t	a	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:

És molt important la teva iniciativa per fer front als problemes que sorgeixen al llarg de la teva vida

■ 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 **drogues**

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

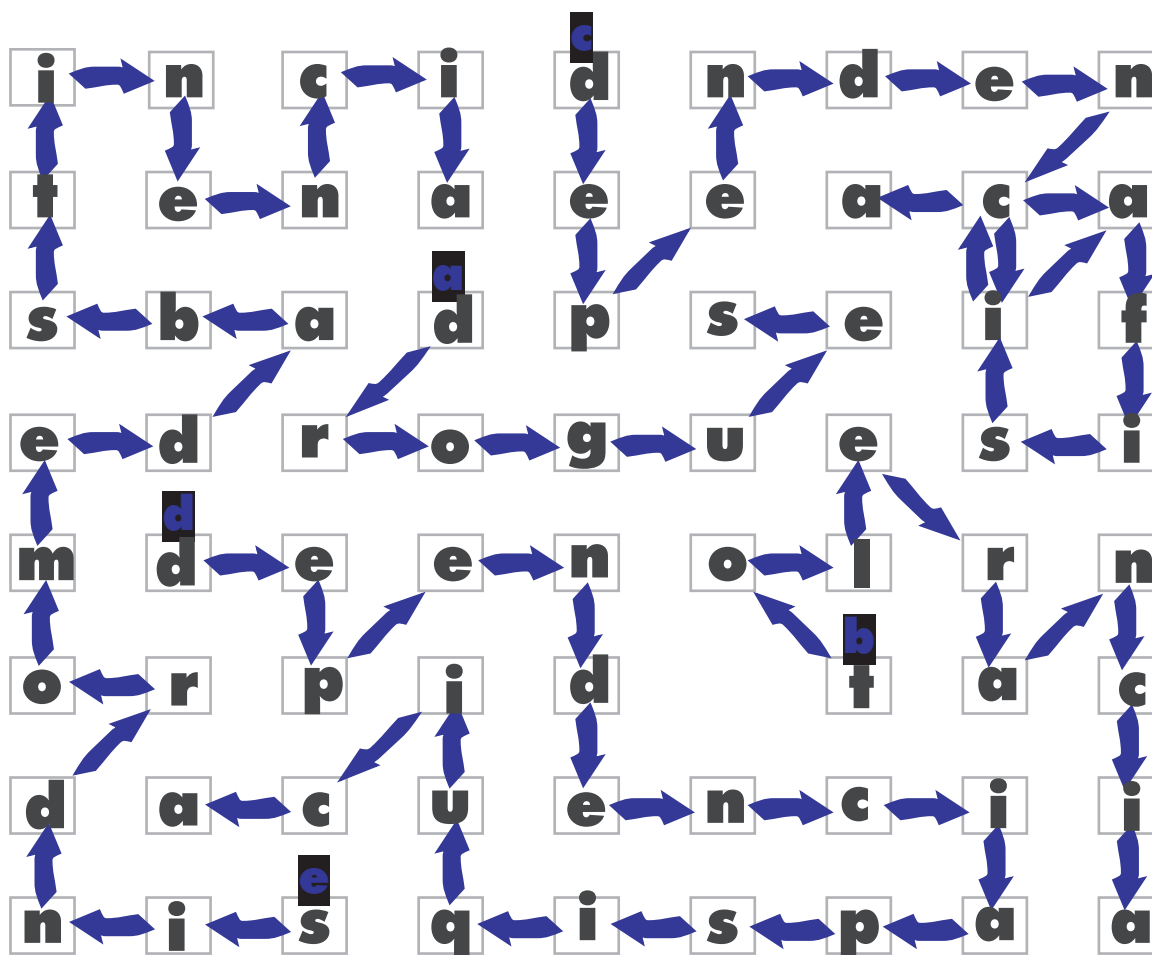
**C)** Quan l'organisme s'ha habituat a la presència constant de la substància i necessita mantenir un determinat nivell en la sang per funcionar amb normalitat s'anomena **dependència física**

**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 **dependència psíquica**

**E)** Quan se suprimeix bruscament el consum de la substància a la qual s'està habituat apareix la **síndrome d'abstinència**



■ 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:** Prendre consciència que les diferents situacions o àmbits fan que l'autoconcepte es vagi modificant.

Millorar el concepte individual de cadascun dels participants.

**Material:** fitxa

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

■ Cal comentar que aquest exercici és individual i que s'ha de ser tan sincer com sigui possible. Aquest exercici es llegirà de forma anònima; per això, demanem posar un pseudònim a la fitxa per poder-les intercanviar amb els companys, garantint així la confidencialitat.



Dinàmica de l'activitat

■ De forma individual i per escrit cada alumne omplirà la fitxa sobre com se sent en l'àmbit familiar, a l'escola, en relació amb els companys, i com és, tenint en compte el que més li agrada d'ell/a i el que menys li agrada.

**Fitxa: Jo em trobo i sóc..**

**A la meva família em trobo**

**A l'escola em trobo**

NOTA: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre. Us recordem que l'imprès en color lila coincideix amb el text de l'alumne



**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**

- Quan s'hagi escrit, s'intercanviaran les fitxes (amb el pseudònim) i es farà una posada en comú. El/la professor/a hauria de recollir les fitxes i avaluar el que s'ha escrit.
- Cal, per acabar l'activitat, recordar que és molt important descobrir les pròpies distorsions, autoestimar-se i desenvolupar totes les possibilitats.



# 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.

**Material:** folis

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:

El desenvolupament d'aquesta activitat es basa en un joc en què l'alumne va valorant una sèrie de frases, extretes de la seva vida ordinària, que poden afectar la seva autoestima.



Pas previ

■ El professor preguntarà als alumnes si saben què significa "autoestima", per assegurar-se que els alumnes entenen el concepte. Si ningú ho sap, se'ls explicarà que l'autoestima "és com se sent una persona respecte a ella mateixa" (vegeu material complementari annex).

■ Explicar que moltes de les coses amb les quals ens trobem al llarg del dia ens fan sentir de formes diferents, i això pot afectar la nostra autoestima.



Dinàmica de l'activitat

Donar un full de paper a cada participant.

Demandar que dobleguin el full per la meitat i després dues vegades més, de forma que hi quedin marcats 8 trossos.

Se'ls dirà que s'aniran llegint una sèrie de fets que poden passar al llarg del dia o de la setmana i que poden afectar la nostra autoestima positivament i/o negativament.

NOTA: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre



Quan ells sentin una frase que creguin que afecta la seva autoestima han de trencar un tros de paper (dels 8 marcats).

Si el que es diu no els afecta no arrancaran cap tros de paper. Quan s'hagin acabat de llegir les frases que "treuen" autoestima, se'ls explicarà que podran recuperar-la. Es llegiran unes altres frases i el procés que s'utilitzarà serà l'invers al de treure, és a dir, cada cop que sentin una frase que els fa sentir més o menys bé, agafaran un dels trossos de paper, anteriorment arrancats, i els aniran posant junts.

Quan acabi l'exercici podran comprovar (veient el nombre de trossos de paper recuperats) el "volum" de la seva autoestima.

Les frases a treballar són les que es proposen tot seguit. Tanmateix, es podran utilitzar aquestes o altres frases que el professor cregui més convenient, tanmateix és important que hi hagi el mateix nombre de frases que "treuen" i que "recuperen" autoestima.

## Frases per "treure" autoestima

(Cal dir que els alumnes han d'imaginar que això els ha passat darrerament)

1. El teu mestre t'ha dit que has fet un treball dolentíssim.
2. El/la noi/a que t'agrada passa de tu.
3. Hi ha un grup de companys que sempre se n'enriuen de tu per la manera en que et vesteixes.
4. Un/a amic/ga teu/va ha fet una festa i a tu no t'ha dit res ni t'ha convidat.
5. El teu equip de futbol ha perdut contra un equip molt bo.

## Frases per "recuperar" autoestima

(Cal dir que els alumnes han d'imaginar que això els ha passat darrerament)

1. A la teva classe hi ha molt bon "rotllo".
2. Els teus pares et deixen sortir més estona per la tarda.
3. Els teus amics t'han dit que ets molt simpàtic/a.
4. En l'últim examen has tret bona nota.
5. La teva mare o el teu pare t'han felicitat pel teu comportament.
6. El teu equip de futbol ha guanyat la lliga.

### Frases per "treure" autoestima

6. Els teus pares s'han enfadat molt amb tu per les teves notes i decideixen apuntar-te a repàs.

7. La "colla" d'amics s'ha empenyat amb tu.

8. Has arribat a la classe i ningú t'ha dit res sobre el teu nou tallat de cabell.

### Frases per "recuperar" autoestima

7. La persona que t'agrada t'ha convidat a la seva festa d'aniversari.

8. Avui t'han dit que el jersei que portes "és molt bonic".



■ A continuació es farà un debat sobre què és l'autoestima, com un la pot recuperar o perdre ... però abans d'iniciar aquest debat, és necessari que contestin la següent pregunta: Què creus que és l'autoestima?

■ Entre tots es realitzarà un debat en el qual es podran comentar una sèrie de qüestions:

- Tothom ha recuperat la seva autoestima?
- Què ha estat el que t'ha fet més mal?
- Què es pot fer per controlar el mal que ens produeix el que no ens agrada?
- Què podem fer per ajudar als nostres amics i familiars que tenen la seva autoestima baixa?
- Què creus que és l'autoestima?
- .../...

■ Finalment, cada alumne escriurà en la seva fitxa les conclusions i idees més rellevants del debat.

NOTA: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre



# 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.

**Material:** fulls dels exemples de casos

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ: és important que abans de començar aquesta activitat es llegeixi la següent informació sobre els mecanismes erronis del nostre pensament:

### **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.

Insistir en la idea que, la major part dels problemes emocionals, descartant els que són conseqüència d'algunes patologies, es deuen a sentiments injustificats i deguts a una incorrecta percepció de la realitat. El/la professor/a explicarà breument aquests mecanismes. Pot escriure'ls a la pissarra.

## **Dinàmica de l'activitat**

Comentar breument la tira de dibuix. El protagonista se sent una persona incompetent i d'aquesta forma actua. Al sentir-se tan negatiu acaba per convertir-se en allò que ell creu ser.



En petits grups hauran d'analitzar per escrit un dels següents casos:

### **cas 1**

El Joel passa a prop de la taula d'un dels seus companys i li tira pel 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 1'50m. Està molt fet pols perquè pensa que les noies no s'interessen per ell perquè és "molt baix".

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

<b>núm de cas</b>	<b>mecanismes erronis de pensament</b>	<b>com millorar aquestes idees</b>
<b>1</b>	(exemple: "sentir-se culpable de tot", "hipergeneralització")	(Pensar en totes les altres coses que faig bé; l'accident dels llibres pot haver estat produït perquè sobresortien molt de la taula)
<b>2</b>	(exemple: "hipergeneralització")	(No totes les persones expliquen el que se'ls diu en secret. Recordar algú que no et va fallar)
<b>3</b>		
<b>4</b>		

■ Els diferents grups han d'indicar les distorsions que han trobat. Observacions:

Cal fomentar i acceptar, en general, totes les propostes, sempre i que aquestes no siguin molt desenraonades, tenint en compte que en molts casos es pot donar més d'una distorsió.

Aprofitar per comentar alguns conceptes nous que puguin introduir els alumnes, com per exemple: voluntat, esforç, sentiments,...



# Jo i els meus problemes

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

**Objectiu:** Identificar situacions quotidianes en les quals han tingut dificultat per ser assertius.

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

■ El professor/a preguntarà als alumnes si saben què significa “ser assertius”, per tenir constància de la comprensió del concepte. Si no ho saben se’ls explicarà el següent: La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás (Castanyer, 1999: 21). Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a ganar, sino a llegar a un acuerdo (Castanyer, 1999: 33). (Vegeu material complementari a l’annex).

■ Explicar que en moltes ocasions, davant d’un determinat fet o situació, tenim dificultats per dir i expressar el que realment volem, tenim la sensació que ens rebutgen, que estem en inferiors condicions que l’altre, i ens sentim malament.



Dinàmica de l’activitat

■ De forma individual i per escrit cada alumne farà una llista de situacions en què se senti malament perquè es troba insegur i no pot expressar realment el que vol.

NOTA: Si volen poden incorporar la corresponent activitat complementària que trobaran al final del llibre.

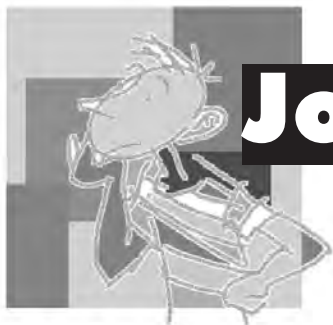


<b>A casa</b>	Exemple 1: No em deixen sortir el cap de setmana perquè he d'anar amb els meus pares. Exemple 2: No em deixen expressar la meva opinió perquè sóc petit/a.
<b>Amb els amics</b>	Exemple 1: Em critiquen les coses que faig. Exemple 2: Parlen de mi sense estar jo davant.
<b>Amb els companys de l'escola</b>	Exemple 1: No em passen els paunts d'uns dies que no he anat a classe perquè he estat malalt. Exemple 2: No em deixen treballar en grup.
<b>A l'escola</b>	Exemple 1: A pesar de la feina que m'ha costat fer un treball, el professor no ho valora. Exemple 2: El professor no dóna importància a la meva opinió.
<b>... omple tu aquesta casella</b>	

■ Quan els alumnes hagin finalitzat la llista, es farà una posada en comú del que han escrit. El professor decidirà si lliurement els alumnes van llegint el que han escrit o recull les fitxes i és ell qui ho fa, de forma anònima.

■ Independentment de la metodologia que s'utilitzi, són els propis alumnes o és el professor qui llegeix les fitxes, cal que durant aquest moment de la sessió els alumnes puguin anar fent comentaris, bé afegint-se a les conductes que s'exposen o bé manifestant les seves opinions.

■ Cal, per acabar l'activitat i la sessió, recordar que a tots ens passen aquestes coses en major o menor mesura, la diferència tal vegada és que alguns això ho veuen com un problema que els afecta molt i altres com una situació que es dóna en un moment determinat.



# Jo i els meus problemes

## Tema: Assertivitat Activitat 5: Marquem el pas!

**Objectiu:** Reflexionar sobre un mateix.

Prendre consciència de les influències que rebem dels altres.

**Material:** L'aula amb les cadires retirades

**Temps:** 60 minuts

### Orientacions didàctiques:

El desenvolupament d'aquesta activitat es basa en ser conscients de que moltes vegades rebem influències sense adonar-nos. Com passa habitualment en el funcionament de grups amplis, on resulta més fàcil i còmode deixar-se emportar pel grup sense reflexionar sobre el que fem.



Pas previ

■ S'ha de disposar l'aula de manera que hi hagi prou espai lliure. Es formaran dos grups d'alumnes: Un (grup A) farà l'activitat; l'altre (grup B) farà d'observador, anotant tot allò que vegin des de que comença l'activitat fins que s'acaba. Després de cinc minuts canviaran les funcions. El professor també haurà de prendre notes, fent atenció en aspectes com:

- Tots comencen de forma diferent
- La majoria acaba al mateix ritme i marcant el mateix pas
- Hi ha un petit grup que vol cridar l'atenció



Dinàmica de l'activitat

■ Grup A:

- Al senyal del professor han de començar tots a caminar com vulguin
- Han de continuar caminat durant 5 minuts (no se'ls impedirà que xerrin, rugin, cantin, saltin, ...)



## ■ Grup B:

- Han d'anotar tot el que passa: com es mouen, què fan, com comencen a caminar, com acaben, si comencen amb un ritme i el mantenen o canvien, ...

En petits grups intentaran reflexionar sobre el que han fet (15 minuts), i es plantejaran qüestions com:

- 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.

Nota: haurien de sortir exemples relacionat a la introducció al consum d'alcohol, tabac i altres drogues. Si és espontàniament no surten es pot reconduir la reflexió plantejant, per exemple:

- A l'hora del pati, faig un cigarreta perquè a la meua colla fumen tots.
- Quan surto amb els amics i anem a fer un bocata demano cervesa per no sentir-me diferent.
- Els porros no m'agraden, però si anem a alguna festa i algú en porta, faig una "calada" perquè no se'n riguin.
- Crec que és divertit portar la contrària als amics i dir que "passo" de fumar.
- M'agrada demostrar que amb una cola, un suc, un... sóc més marxós que els que beuen cerveses, xupitos o...

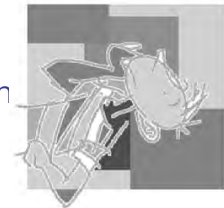
■ Hi haurà un secretari que anirà recollint les reflexions que es vagin fent.

■ Posteriorment es posarà en comú a partir de les anotacions que hagin fet els secretaris de grup. (Un alumne voluntari pot sortir a la pissarra per escriure els punts que es vagin dient; utilitzant només mitja pissarra). S'intentarà arribar a unes conclusions, a partir de qüestions com:

- Creieu que és positiu o negatiu deixar-nos arrossegar pels altres?
- Ho fem conscientment o no?
- Si actuem d'acord amb els 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?

■ A la pissarra s'aniran anotant les conclusions a les quals s'arribi. Poden sortir respostes com: depèn de la situació en la que ens trobem; hi ha moments que ens adonem del que fem i d'altres moments en que no.

Ara reflexionaem sobre conceptes o idees que moltes vegades són erronis i en forma de debat es discutiran aquests mites:



## **Mites i realitats sobre el tabac**

**Mite:** És fàcil deixar de fumar.

**Realitat:** La majoria de la gent no aconsegueix deixar de fumar, encara que la meitat de fumadors ho han intentat algun cop.

**Mite:** Fumar està ben vist.

**Realitat:** Només el 18.1% dels adolescents fumen.

**Mite:** El consum de tabac és tan perillós com diuen algunes persones

**Realitat:** La majoria d'experts en salut estan d'acord que el tabac és una de les causes més importants de malalties i de mort.

- 90% de càncers de pulmó es donen en fumadors/res.
- De cada 1.000 persones mortes a l'Estat Espanyol, 1 passa per consum de drogues, 3 per sidaa, 25 per accidents de treball i 130 estan relacionades amb el consum de tabac.

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

**Realitat:** Ja et fa mal des d'ara.

- Et posa més nerviós/a.
- Més de la meitat del fum que s'aspira es queda als pulmons.
- Les persones fumadores habituals tenen sempre un elevat grau de monòxid de carboni en la seva sang, la qual cosa produeix una disminució de la resistència física.
- Els/les esportistes que fumen poden notar la disminució de la seva capacitat per a fer esports. A més, estan ocasionant un dany en els seus músculs del cor per l'esforç afegit que ha de fer. Aquest sobreesforç els hi pot causar importants problemes.
- El consum de tabac produeix taques grogues a les dents i a les ungles. A més a més, poden aparèixer arrugues a la cara amb més rapidesa, ja que produeix un envelliment prematur de la pell.
- Si fumes, la teva roba, el teu cabell i el teu alè faran pudor de fum.
- El consum de tabac canvia el gust de les menjades perquè disminueix el sentit del gust. També es pot empitjorar el sentit de l'olfacte.



# Jo i els meus problemes

## Tema: Assertivitat Activitat 6: Estils de conducta

**Objectiu: Diferenciar entre conductes passives, agressives i assertives.**

**Temps: 60 minuts**

### Orientacions didàctiques:



Pas previ

Explicar que davant d'una mateixa situació la resposta, la conducta que manifestem pot ser molt diferent depenent de la manera de ser, de l'estat anímic, de l'entorn, etc.



Dinàmica de l'activitat

El professor explicarà les característiques que pot presentar cada estil de conducta. El professor/a descriurà com funcionen cada un dels patrons de conducta (podeu veure la pàgina 89)

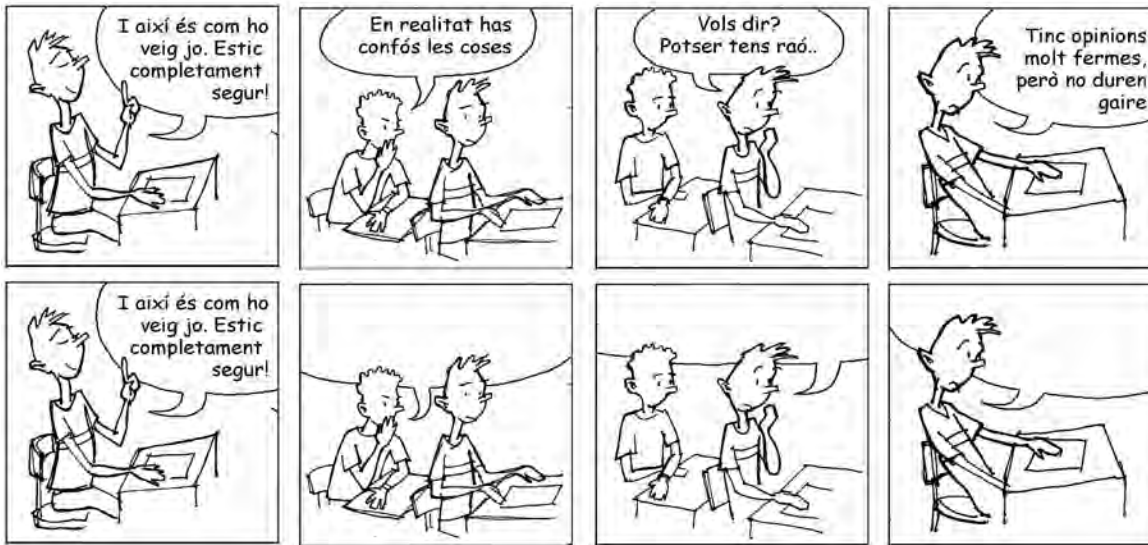
- Assertius: coneixen els seus propis drets i els defensen, respectant els altres.
- Agressius: defensen els seus drets i interessos personals sense tenir en compte els dels altres.
- Passius: no defensen els seus drets i interessos personals i respecten els altres però no es respecten a ells mateixos.

NOTA: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre



## Activitat:

Es passa la tira de vinyetes on es mostra una conducta passiva, i se'ls passa la mateixa tira amb els diàlegs en blanc, amb la finalitat que els alumnes, en petits grups, puguin construir uns nous diàlegs on es mostri una conducta assertiva.



Per finalitzar la sessió, entre tot el grup es parlarà atenció a analitzar els avantatges i dificultats de reaccionar d'una forma assertiva:

### Avantatges de ser assertiu/va

- Més facilitat per a aconseguir allò que volem
- Més autoestima

### Desavantatges de ser assertiu/va

- De vegades ens podem sentir sols
- A la gent li costa un temps acostumar-se a l'estil assertiu





-Més confiança en un/a mateix/a

-Tens més seguretat

-Idees més clares

-Pots intercanviar idees

-Pots reconèixer els teus propis errors

-Saps acceptar els teus errors

-Saps demanar disculpes

-...

-Pots posar-te en problemes

-Pots despertar enveja

-Per dir el que penses pots generar conflicte

-Discuteixes més per les teves idees

-...

**Sóc passiu/va quan ...**

**Sóc assertiu/va quan ...**

**Sóc agressiu/va quan ...**



## ESTILS DE CONDUCTA

**RT** (no et Respectes a Tu) + **RA** (no Respectes a l'Altre):  
**RESPOSTA AGRESSIVA**

Avantatge: La gent no "aixafa" la persona agressiva.

Desavantatge: No se la vol al costat.

**RT** (no et Respectes a Tu) + **RA** (Respectes a l'Altre):  
**RESPOSTA PASSIVA**

Avantatge: Poques vegades hi ha un rebuig directe per part dels altres.

Desavantatge: Els altres se n'aprofiten.

**RT+** (Et Respectes a Tu) + **RA** (Respectes a l'Altre):  
**RESPOSTA ASSERTIVA**

Avantatge: Més facilitat per obtenir el què vol sense fer "mal" als altres. S'actua a favor dels propis interessats sense sentir-se equivocats, confús o culpable.

Desavantatge: La gent necessita un temps per acostumar-se a l'estil assertiu de les persones.

Més satisfacció personal, més possibilitat d'aconseguir el què vol, més sensació de control sobre la nostra vida, més confiança en un mateix, més autoestima, ... més respecte i admiració per part dels altres.



# Jo i els meus problemes

## Tema: Assertivitat Activitat 7: Respostes assertives

**Objectiu:** Practicar habilitats assertives.

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

El professor comentarà que, un cop ja sabem que davant d'una determinada situació les conductes que podem manifestar poden ser molt diferents, es tracta de donar una resposta assertiva. És a dir, davant d'una determinada situació ens sentirem millor si podem expressar la nostra opinió alhora reconeixent i respectant la posició i els sentiments de l'altra persona. Cal explicar que, si volem ser assertius, les respostes que podem donar davant una determinada situació, com veurem, poden ser molt variades (vegeu el material complementari a l'annex 1).



Dinàmica de l'activitat

Es presentaran els següents casos a nivell d'exemple:

### **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, perquè el tema de l'alcohol és una de les coses que té més clares.

NOTA: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre



## 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 una cigarreta a l'altre:

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

El professor assignarà a cada un dels grups un dels següents casos:

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

**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. Després aneu a fer un entrepà i els teus amics proposen demanar cervesa per veure.

**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:

- Quina solució donaries a cada cas assignat pel professor/a?
- Si la solució donada no és assertiva intenta donar una resposta d'aquest tipus.
- 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.

**Material:** ampolla de plàstic transparent d'aigua, cotó-fluix, tetines de plàstic, recipient, cigarreta, una agulla de cosir, llumins.

**Qüestionari:** L'experiment de l'ampolla

**Fitxa:** "Càlcul de l'Hàbit Tabàquic"

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

■ Aquest és un experiment molt visual, que cal fer-ho en petits grups per tal de visualitzar-lo millor. Pot passar que si l'ampolla no està ben tancada els resultats de l'experiment no siguin els esperats; per aquesta raó cal seguir els passos de la dinàmica de l'activitat tan rigorosament com sigui possible.



Dinàmica de l'activitat

■ En petits grups es distribueix tot el material: l'ampolla de plàstic, el cotó fluix, 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.

Nota: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre



- Després s'ha de tapar amb cotó-fluix el coll de l'ampolla.
- A continuació s'ha de posar una cigarreta amb l'extrem que s'encén cap a fora en el forat de la tetina del biberó. Una vegada fet això tapar l'ampolla amb la tetina, procurant que quedi hermèticament tancada. Si és necessari, es poden segellar les juntes amb cera o un material semblant.
- Posar l'ampolla dins del recipient. Després foradar-la per la seva part lateral-inferior amb una agulla de cosir i encendre la cigarreta.
- Els alumnes, per grups aniran observant el que succeeix i quan l'experiment finalitzi hauran de contestar, per grups o de forma individual, el següent qüestionari:

### **Qüestionari de l'experiment de l'ampolla**

- 1.- Quins canvis ha experimentat el cotó-fluix (color, olor,...) ? Per què?  
(Resposta: S'ha impregnat d'una olor desagradable i d'un color negre-grogós, com a conseqüència d'haver absorbit nicotina i alquitrà).
- 2.- Què representa el cotó-fluix?  
(Resposta: El filtre de la cigarreta. També representa la part del cos del fumador que primer s'impregna de fum, com són boca, dents, gola i dits).
- 3.- Què és el que hi ha dins de l'ampolla? Per què?  
(Resposta: Fum que conté altres components: quitrà, benzopiré, gasos, àcids i nicotina. El cotó-fluix no ha pogut filtrar suficientment tots els components nocius).
- 4.- Què creieu que representa l'ampolla de plàstic ?  
(Resposta: Els pulmons).
5. Si una persona fuma pot passar-li alguna cosa semblant al seu organisme?  
(Resposta: Sí, tot el que passa dins de l'ampolla succeeix també dins dels pulmons. És a dir, s'omple de fum i, malgrat que surt, es reté una elevada quantitat de monòxid de carboni).



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

(Resposta: Pot afectar produint ofegament i/o cansament, envelliment prematur i/o accelerat, mal alè, pudor a la roba i als cabells del que fuma. La persona del seu entorn pot patir irritació als ulls, mal de cap i malalties respiratòries).

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

(Resposta: Estalviar, sentir-se sa, pujar escales i muntanyes amb molta més facilitat, fer esforços, córrer, anar amb bicicleta, nedar, jugar a futbol, ballar, olorar, degustar aliments millor, etc. I si es fuma, cap activitat es millora fumant).

- Per finalitzar es demanarà als alumnes que, a casa, omplin la fitxa " Càlcul de l'hàbit tabàquic".

Si la persona que l'omple no és fumadora, pot fer el càlcul a algun familiar o conegut que sigui fumador.

És interessant que no sigui un cas inventat, ja que llavors els resultats no són valorats amb la mateixa importància.

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 extras del meu cor



Per valorar millor els resultats d'aquest càlcul també hauran de demanar i reflexionar amb la persona entrevistada unes breus qüestions:

- 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 del tabac.

Aprendre alguns conceptes bàsics relacionats amb el tema de les drogues.

**Material:** full de registre de l'entrevista

**Temps:** 60 minuts

#### Orientacions didàctiques:



Pas previ

■ Aquesta activitat es planteja com una continuació i reforç de les anteriors en el tema tabac.

■ El professor/a la utilitzarà com a base per introduir i definir tot una sèrie de conceptes bàsics: dependència, droga, tolerància...



Dinàmica de l'activitat

En petits grups es demanarà que posin en comú les diferents entrevistes i càlculs de l'hàbit tabàquic. Hauran de fer un resum-conclusions. Un cop fet això, ho posaran en comú amb la resta de companys de classe i hauran de respondre a les següents qüestions:



## ■ Per què creus que la persona que és fumadora necessita cada cop més anar augmentant la dosi de consum?(Parlar del concepte de tolerància)

(DEFINICIÓ DE TOLERÀNCIA: Quan alguna persona pren una droga amb potencial addictiu repetides vegades, durant un llarg període de temps, la substància comença a ser menys efectiva, de manera que es necessita més quantitat per produir el mateix efecte que abans. Aquest efecte s'anomena tolerància.)

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

(Parlar del concepte de dependència i de la síndrome d'abstinència)

(DEFINICIÓ DE DEPENDÈNCIA: Al mateix temps que la tolerància, es desenvolupa un estat en el què aturar el consum causa trastorns, i això és el que coneixem com a dependència. Segons la naturalesa dels trastorns, parlarem de dependència psicològica o fisiològica o bé d'ambdues. Quan es produeixen aquests fenòmens també apareix la síndrome d'abstinència, en situacions de supressió brusca de la ingesta de la substància; això és el que vulgarment es coneix com a mono.)

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

(Parlar del concepte droga)

(DEFINICIÓ DE DROGA: Diem d'una manera general que tota substància que s'absorbeix en petites quantitats, produeix canvis en la ment, en el cos o en tots dos nivells, pot ser una droga. Aquesta definició no estableix una distinció clara entre les substàncies psicotròpiques i certs aliments. Tanmateix, la diferència entre una droga i un verí de vegades és poc clara. Tota droga és un verí a dosis excessives, i nombrosos verins poden ser útils a dosis moderades. Per tant, no podem eludir la predisposició individual, el context on l'experiència de consum es porta a terme, ni el moment en què es produeix quan parlem dels diferents potencials de les substàncies que anomenem drogues.)

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

(Interessa reforçar la idea que l'alcohol és una droga i parlar breument sobre d'altres que sorgeixin majoritàriament per part dels alumnes)

(Per a qualsevol consulta sobre altres drogues es pot consultar l'annex on hi ha la classificació i algunes de les característiques de les diferents substàncies)

- Seria interessant fer un recull dels resultats obtinguts en les diferents entrevistes i, per exemple, publicar-los, si existeix, a la revista del centre.



# Jo i els altres

## Tema: Resolució de conflictes

### Activitat 10: Com identificar els problemes

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

**Material:** fitxa de reconeixement de problemes i fitxa "Vull aconseguir" (treball sobre l'establiment de metes)

**Temps:** 30 minuts

#### Orientacions didàctiques:



Pas previ

■ La informació que es dona en aquest apartat, el/la professor/a no la comentarà a l'inici de la sessió, ja que interessa que siguin els mateixos alumnes els que, després de l'anàlisi de la informació que es faci a la pissarra, dedueixin els conceptes de reacció pròpia i reacció dels altres.

■ En aquest exercici, a més a més d'identificar els problemes, és interessant saber distingir les reaccions pròpies i les reaccions dels altres que es produeixen quan tenim un problema.

-Reaccions pròpies (angoixa, taquicàrdia, acceleració de la respiració, bloqueig...)

-Reaccions dels altres (conducta dels altres)



Dinàmica de l'activitat

■ A la fitxa de reconeixement de problemes, en la qual, de forma individual, els alumnes hauran d'escriure sota la primer columna.



<b>Problemes</b>	<b>Reaccions pròpies</b>	<b>Reaccions dels altres</b>
<p>Exemple: - Volia anar a una festa i no m'hi deixaven anar</p>		

- El professor farà una llista a la pissarra amb els diferents problemes que han escrit els alumnes.
- Se'ls demanarà que diguin com es van sentir davant del problema i què va passar amb les altres persones implicades.
- El que es vagi dient es classificarà en dues columnes A (reaccions pròpies) i B (reaccions dels altres).
- Demanar als alumnes que escriguin algunes d'aquestes reaccions en el seu full a les columnes corresponents:

<b>Exemples de problemes que hagi experimentat recentment</b>	<b>Reaccions pròpies</b>	<b>Reaccions dels altres</b>
<p>Exemple: - Volia anar a una festa i no m'hi deixaven anar - La colla va anar al cinema i no em va avisar</p>	<p>- Vaig contestar malament - No em va agradar però vaig entendre les seves raons</p>	<p>- Els meus pares també es van enfadar - Els pares em van explicar perquè no hi havia d'anar</p>

- S'ha de debatre entre tots que si prevenen a temps les reaccions es pot evitar que el problema es faci més gran. Per afavorir el debat podeu plantejar aquestes qüestions: Si haguèssiu pensat o fet reflexions abans, creieu que aquests problemes haguèssin aparegut?; Què fa que no reflexionem quan es presenta un problema?

...



# 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.

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

Es tracta que l'alumnat, a través del plantejament de diferents situacions s'adoni del paper que juga la pressió que de vegades fan les persones que tenim al nostre voltant.



Dinàmica de l'activitat

Es presentarà als alumnes un cas en el qual ells formen part d'un grup i a partir de situacions concretes han de decidir la forma d'actuar. L'alumnat disposa en els seus quaderns de:

- La fitxa de presentació del grup d'amics imaginari (l'Anna, la Marta, el Quim ...), on es demana que cada alumne/a es presenti.



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 en un dels CAP de Reus i el seu pare és propietari d'una de les botigues de roba del carrer Monterols.



**El Quim**

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.

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 a ser escriptora, com la Isabel Allende o la Lucia Etxebarria (això, encara no ho té clar).



**La Marta**



**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.

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**



**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", perquè l'any passat vau passar-vos tot l'hivern llegint el llibre de Noah Gordon, 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 en 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 en aprofitar el material que ha portat el Quim.
- 3.** Vas a la festa sense estar 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 d’un 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 límit. A partir d’ara prendràs suc, refrescos, 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 a l’última”. 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) Es tracta que en dues columnes cada alumne/a escrigui les raons que consideri oportunes per decidir prendre alcohol i per no fer-ho.

Un cop omplerta la fitxa, es tracta de comentar-les en petit grup i posteriorment tota la classe per treure unes conclusions o opinions clares. El professor/a anotarà a la pissarra les raons per beure i per no beure. Es comprovarà quines són les que més es repeteixen. Posteriorment es valorarà el resultat. És molt possible que una de les raons que més es repeteixin per beure siguin: "perquè els amics ho fan", "per no ser diferent", "Per por a fer el ridícul i sentir-me sol/a"... A partir d'aquestes idees es demanarà l'opinió general.

Raons per a beure	Raons per a no beure

### 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'estòmac 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), servei públic escolar, serveis d'urgències, transports de viatgers i mercaderies perilloses.

■ 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 abuis de l'alcohol en caps de setmana.
- Estòmag ple millor que buit.

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

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

Resposta: Esperar un temps. L'alcohol que prenem es crema en el fetge, per eliminar-lo cal esperar. Si hem pres tres canyes, són unes tres hores aproximadament que cal esperar per eliminar totalment la concentració d'alcohol en sang.



# Jo i els altres

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

**Objectius:** Ensenyar als alumnes com identificar situacions de pressió de grup d'iguals.

Examinar formes alternatives de conducta davant la pressió per beure i/o fumar.

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

Recordar allò que es va fer en la sessió anterior i llegir l'última situació plantejada per reprendre el fil de la història.



Dinàmica de l'activitat

Es plantejarà una nova situació on l'alumnat ha de prendre una decisió segons els seus propis criteris.

“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

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 tan dolents que et va explicar la tutora a classe. Per tu que s'ho inventa per fer-vos entrar la por i que no la tasteu.

**2.** No et va aquesta moguda i, per tant, opines que això no va amb tu. Tanmateix, 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 la opció triada i justifica la resposta:



Ara respon les següents preguntes (a continuació presentem les preguntes que té l'alumnat amb una possible resposta; tanmateix, s'ha de valorar que l'alumnat pot donar respostes vàlides però una mica diferents):

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

Quan les normes del grup et fan renunciar a les teves idees i et fan fer coses amb les quals no estàs plenament satisfet/a la pressió de grup pot ser negativa. Buscar formes per diferenciar-te dels demés és un dret i una necessitat. Si reflexiones sobre qui ets i el que vals per a tu mateix podràs triar el que vulguis fer sense deixar-te portar per la pressió.

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

Exemple positiu: Un noi/a diabètic/a ha de seguir unes normes d'alimentació i cura molt concretes (horari, aliments, medicació...). En moments de feblesa, en què desitja saltar-se la medicació o menjar alguna cosa poc adient, els companys el pressionen perquè segueixi aquestes normes.

Exemple negatiu: Acabes comprant-te uns pantalons de marca perquè tots els companys els porten i critiquen la gent que no ho fa.

- A l'alumnat se'ls demanarà que, seguint l'última situació plantejada, on podia triar l'opció de dir que "No en volies prendre", proposin diferents formes de dir no al consum davant d'un grup o situació de pressió.



A continuació plantejem la darrera situació. La forma de realitzar l'activitat és similar a les anteriors, amb l'excepció que un cop contestada l'opció es donarà a l'alumnat una mena de resolució comentada òptima de la situació

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

Trija 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. 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 se’t passin els efectes.”

Apunta l’opció triada i justifica la resposta:

Contrasta la teva resposta amb les solucions plantejades.

### **Solució a les opcions 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. 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 consumicions 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 se’t passin els efectes.”  
És una resposta molt raonable. Demostres ser responsable dels teus actes i consumicions.



# Jo i els altres

## Tema: Resolució de conflictes

### Activitat 13: Recollim informació

**Objectiu:** Recopilar informació al voltant d'una situació.

**Material:** Fotografia

**Temps:** 30 minuts

#### Orientacions didàctiques:



Pas previ

·El professor pregunta als alumnes com podem recollir informació? Per recollir informació podem utilitzar estratègies tan senzilles com l'observació, fixar-se amb els detalls i saber formular preguntes adequades per obtenir més informació.



Dinàmica de l'activitat

■ Els alumnes miraran la foto de la fitxa durant un minut i després es demana que vagin donant tot tipus de detalls, inclosos els més insignificants. La foto que es presenta és la d'un jove amb una situació en què està fent alguna cosa amb les mans, una mica d'esquena a la càmera. Es tracta que el grup d'alumnes vagi donant detalls per intentar interpretar la situació que es presenta a l'annex 3.

■ Després que els alumnes han fet interpretacions o suposicions sobre el que podia estar fent el jove, es presenta la segona foto, en què es veu clarament el que intentava fer el jove: lligar-se el cordó de les seves sabates.

■ Es tracta d'analitzar i reflexionar amb els joves sobre la importància de recollir informació al voltant d'una situació abans d'emetre judicis. Per això cal formular preguntes per obtenir informació. En aquest cas podríem preguntar:  
- On es troba el jove? - Quan es produeix aquesta situació? - Com podem tenir un altre perspectiva? ...



# Jo i els altres



## Tema: Resolució de conflictes

### Activitat 14: Busquem alternatives (I)

**Objectiu:** Saber trobar alternatives als problemes.

**Material:** Fitxa amb la vinyeta de còmic

**Temps:** 30 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas Previ

■ El que es pretén és que les solucions/alternatives que poden plantejar-se davant d'una situació depèn moltes vegades de com s'interpreta la situació problemàtica.



Dinàmica de l'activitat

■ En petits grups faran una fitxa on figura una tira còmica en la qual només hi ha el text de la primera vinyeta. Els alumnes hauran de completar la resta de les vinyetes intentant donar una resposta al problema que es planteja.



■ Els grups durant 10-15 minuts parlaran de:  
Interpretar què s'intueix a través de les paraules de la noia del còmic.  
Buscar diferents respostes.

Justificar-les explicant perquè han escollit aquesta resposta i no una altra.  
En què s'han fixat? Què els ha fet decidir?



# Jo i els altres

## Tema: Resolució de conflictes

### Activitat 15: Busquem alternatives (II)

**Objectiu:** Saber trobar alternatives als problemes.

**Material:** Fitxa de l'alumne

**Temps:** 60 minuts

#### Orientacions didàctiques:



Pas previ

■ En aquest exercici es tracta de valorar la importància de saber aturar-se a pensar abans de donar una solució a un problema. El professor pregunta als alumnes, abans de resoldre un problema: penseu les diferents alternatives que teniu per resoldre'l?

■ Si abans d'actuar dediquem un temps a reflexionar sobre les alternatives possibles, la decisió que finalment prendrem serà una decisió pensada i valorada i no una decisió precipitada.



Dinàmica de l'activitat

■ Que algú expliqui un problema que hagi tingut un amic o conegut i que no hagi pogut pensar més d'una manera de solucionar-ho. Si surt més d'un s'escull entre tots el problema que s'analitzarà, i si no es planteja el següent:

L'Anna i la Marta han suspès un parell d'assignatures al segon trimestre. Els pares d'una i l'altra van condicionar l'excursió de final de curs que



es farà al tercer trimestre a tenir-ho tot aprovat. Elles han treballat força, tant amb les assignatures com en la preparació de l'excursió amb el grup classe.



- Per grups intentaran plantejar les possibles alternatives al problema.

Es fa una posada en comú i ben segur que els diferents grups hauran plantejat diferents solucions o alternatives al problema plantejat. No importa si les alternatives són bones o dolentes (això es veurà en la propera sessió, quan es parli de les conseqüències que tenen les diferents alternatives); es tracta d'aportar el màxim nombre possible de respostes.



# 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.

**Material:** Fitxa, televisió, vídeo del grup IGIA "Presión de grupo y toma de decisiones" (Està a la vostra disposició al centre de recursos)

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

■ Tots necessitem un reconeixement i acceptació social, i els adolescents encara més. Aquests són sensibles i vulnerables al que el grup pensa i diu d'ells. D'aquí que sorgeix la concepció de líder negatiu, la influència del qual pot dominar la personalitat dels altres.

Cal que abans de visionar el vídeo el professor faci una petita introducció a l'alumnat per fer una anàlisi crítica de la seva relació amb el grup d'amics.



Dinàmica de l'activitat

■ Visionar el vídeo.

■ L'alumnat analitzarà cada un dels personatges que han aparegut en el vídeo, intentant a la vegada que identifiquin les característiques principals



dels personatges (virtuts, defectes, manera de comportant-se,...). FITXA (vegeu a sota.)

■ Cal que l'alumne valori les decisions que prenen cada un dels personatges al llarg de la historieta presentada.

■ Si hi ha temps, es pot ampliar aquesta activitat plantejant un joc de rol en petits grups:

Assignar-se els personatges del vídeo

Un d'ells cal que modifiqui la seva conducta/resposta que dóna el vídeo, de manera que els altres han de seguir la representació a partir de les modificacions que introdueix aquest

■ Poden sorgir tòpics com:

Ets un gallina

Ell sí que es un home, però tu...

Hauràs de fer això si vols ser un dels nostres

No tens el que s'ha de tenir...

Amb això segur que aconseguixes una noia/un noi

Què diran de tu? I les noies? I els nois?

<b>Perso- natges</b>	<b>Característiques (virtuts, defectes, comportaments...)</b>	<b>Decisions que prenen</b>	<b>Valoració</b>
<b>1.</b>			
<b>2.</b>			
<b>3.</b>			
<b>4.</b>			
<b>5.</b>			



# 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.

**Material:** fitxa

**Temps:** 60 minuts

#### Orientacions didàctiques:



Pas previ

De forma introductòria, cal considerar que molts conflictes amb els altres són fruit de conflictes personals i si no es resolen aquests difícilment es resoldran els que es puguin tenir amb els altres. Caldria comentar la importància dels mites en les creences personals i socials i la manca de veracitat que aquests mites sovint plantegen. Els mites són una creença popular sovint mancada de científicitat, que poden sorgir de supersticions, creences màgiques, d'idees sense fonament científic.



Dinàmica de l'activitat

**5.1** Es tracta que l'alumnat analitzi la veracitat de les paraules que diuen i el comportament dels personatges. Feu-ho en petits grups.



NOTA: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre



✎ L'alumnat disposa en el seu quadern de tot un seguit de mites sobre l'alcohol que es plantegen de forma numerada a continuació.

**5.2** Per parelles, han de triar tres dels mites plantejats i comentar-los. Seria convenient que entre tota la classe es comentessin tots els mites.

1. "LA MILLOR FORMA DE VIURE AL MÀXIM ÉS BEURE ALCOHOL O CONSUMIR ALTRES DROGUES."

No és la millor forma de viure al màxim. Per sentir-se bé pots recórrer a moltes altres coses: sortir de festa, explicar acudits, passejar, anar d'acampada, llegir un llibre, escoltar música...

2. "UNA PERSONA QUE POT BEURE MOLT D'ALCOHOL ÉS REALMENT UNA PERSONA FORTA."

El fet de ser fort no té res a veure amb la resistència vers l'alcohol, sinó amb factors com la quantitat d'alcohol, la velocitat amb què es consumeix, el pes de la persona en qüestió, ser home o dona (elles metabolitzen l'alcohol més lentament)...

3. "ELS MEUS AMICS/GUES PENSARAN QUE SÓC UN/A IMBÈCIL, UN/A FLUIX/A SI NO BEC MOLT."

Els teus amics, si pensen això, ho seguiran fent encara que siguis el que més beus. El concepte que la gent té de tu es crea a partir d'una multitud d'aspectes (treballes molt, estudies, ets solidari, fas esport...).

4. "JO NOMÉS BEC CERVESA O VI, NO PASSA RES!"

Tant la cervesa com el vi són begudes alcohòliques i el fet que passi o no alguna cosa depèn de molts factors: quantitat consumida, velocitat del consum, pes corporal, prendre medicaments ...

5. "LES ALTRES SÓN DROGUES I MOLT MÉS IMPORTANTS QUE L'ALCOHOL."

No és important la droga en si mateixa, sinó el consum que se'n faci. Sovint, el fet de pensar que una droga no és important és el que provoca que el/la consumidor/a es refii massa i el consum es converteixi en perillós.

6. "BEURE ALCOHOL AJUDA A DORMIR MILLOR."

L'alcohol no ajuda a dormir, ja que no és relaxant. Si realment vols prendre alguna cosa que ajudi a dormir, pots beure't una infusió de til·la, valeriana,...

7. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS UNA DUTXA."

Amb la dutxa et refresques, et rentes (si és que anaves brut/a), però això no afecta l'alcohol que hi ha a la teva sang.



### 8. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS BEURE CAFÈ."

El mateix que en el cas anterior. Si no vols patir els efectes de l'alcohol, no en prenguis. Perquè el cafè el que farà és no deixar-te dormir, però no et disminuirà els efectes.

### 9. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS MENJAR."

Es diu que és millor haver menjat bastant abans de prendre alcohol, però no al revés. Menjar abans de beure fa que l'absorció de l'alcohol sigui més lenta. Però quan algú està patint els efectes de l'alcohol ja serveix de poc menjar, perquè l'absorció de l'alcohol ja està feta i aquest es troba ja a la sang.

### 10. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS VOMITAR."

El mateix que hem anat dient fins ara. Vomitant l'únic que aconsegueixes és passar una mala estona, ja que l'alcohol que et provoca els símptomes ja és a la sang i per molt que vomitis aquest alcohol ja no el pots treure.

### 11. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS FER EXERCICI."

Quan una persona sent els efectes de l'alcohol és perquè l'alcohol ja és a la sang. Per tant, fer esport no ajudarà a passar abans els efectes. Tot i això, cal que recordis que l'esport és molt saludable i per tant, pots practicar-lo tant com vulguis. Això sí, millor que facis esport quan no hagi consumit alcohol.

### 12. "PER FER-ME BAIXAR ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EL MILLOR ÉS ESPERAR."

És cert! Esperar és la millor manera i menys perillosa de fer baixar els efectes.

### 13. "LES PERSONES QUE NOMÉS BEUEN VI O CERVESA NO PODEN ARRIBAR A SER ALCOHÒLIQUES."

No depèn del tipus d'alcohol que es beu sinó de la quantitat.

### 14. "BEURE ALCOHOL FA QUE LA GENT SIGUI MÉS SOCIABLE."

És cert que les persones que són tímides es converteixen en més atrevides quan han consumit alcohol. Perquè aquest fa que ens desinhibim. Però hi ha altres pràctiques que fan que ens desinhibim que no tenen res a veure amb l'alcohol. Com per exemple, cursos per aprendre a lligar, cursos de comunicació, tallers de teatre...



### 15. "BEURE ALCOHOL SERVEIX PER RELAXAR-SE."

L'alcohol no relaxa específicament; per aconseguir relaxar-te pots fer ioga, prendre til·la, fer respiracions profundes, pensar en coses agradables, fer relaxació ... I si així no ho aconsegueixes pots anar al teu metge de capçalera perquè t'aconselli alguna altre cosa.

### 16. "SI NOMÉS BEUS DURANT ELS CAPS DE SETMANA VOL DIR QUE POTS CONTROLAR."

Vol dir que de moment controles quan beus, però no tens per què controlar la quantitat que beus. És més: que ara controlis no implica que sàpigues quan deixaràs de controlar.

### 17. "L'ALCOHOL SERVEIX PER FER-TE PASSAR EL FRED."

Al revés, l'alcohol, a partir de certa quantitat, és un refrigerant. És a dir, el que fa és baixar la temperatura corporal.

### 18. "L'ALCOHOL AJUDA A CRÉIXER I FA QUE TINGUIS MÉS GANA."

L'alcohol ni augmenta la gana ni ajuda a créixer. Per a aquests usos disposes d'elements com: les vitamines, la gelea reial, els cereals ...

### 19. "L'ALCOHOL AJUDA EN LA PREVENCIÓ DE LES MALALTIES DEL COR."

L'esport és el que ajuda a prevenir les malalties del cor, junt amb una bona alimentació. L'alcohol pot ajudar a provocar-les.

### 20. "L'ALCOHOL FA QUE TINGUIS MÉS POTÈNCIA SEXUAL I QUE AGUANTIS MÉS."

L'alcohol fa minvar l'apetència sexual, així com disminuir la qualitat dels espermatozous en el cas dels nois.

**5.3** L'alumnat ha de llegir les recomanacions que hi ha a continuació i comentar-les amb els seus companys. Una forma de fer-ho és anar llegint-les en veu alta i comentar-les.

## 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 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 UN ALTRE OPCIO: Exemple: NO BARREJAR BEGUDES







**5.4.** Plantegeu a l'alumnat la següent qüestió: Per què beus? Es tracta que cada alumne/a la respongui individualment de la forma més sincera possible i triant una de les 6 opcions de resposta que proposem.

Es tracta de fer-los conscients de que les accions tenen una raó darrera i cadascú ha de buscar les raons de les seves accions per poder actuar realment amb llibertat.

Una vegada contestada la pregunta cal que llegeixin les indicacions que hi ha al següent full. Cada resposta té el seu propi comentari, però seria convenient que tothom llegís tots els comentaris.

### **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 VE DE GUST
7. ALTRES



## 1- PERQUÈ BUSCO LA MEVA PRÒPIA IDENTITAT.



Tots necessitem integrar-nos en un grup d'amics. En un 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 els col·legues, suprimeix les diferències. La beguda 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 i 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 fugi d'alguna cosa, o almenys hi ha alguna cosa que intenta compensar: pors, incomprendiments, fracassos (com el sexe, estudis, relacions grupals...). 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...; aquest és el lleu), o un de greu que s'anomena delirium tremens (al·lucinacions,

convulsions i deshidratació). Però tranquil, que aquest darrer 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.

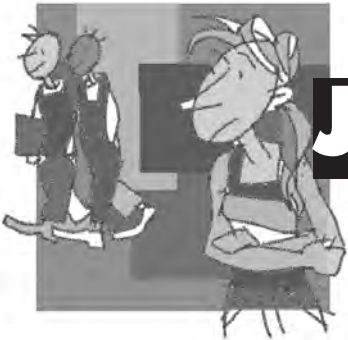
#### 6- PERQUÈ EM VE DE GUST



D'acord, potser és així, però recorda que és important que et plantegis si ho fas perquè vols, per la pressió del grup, pel context, ...

Finalment, si consumeixes fes-ho a poc a poc i sense abusar mai ni tant sols en caps de setmana, 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.

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

Cal remarcar que el més important sobre les drogues no és saber tots els tipus que podem trobar els seus efectes positius i negatius..., sinó que l'imprescindible és saber que les drogues existeixen i que ens afecten si les consumim, i que la forma d'afectació pot ser diferent segons el tipus de consum, la quantitat ... i les característiques de la persona que les consumeix.



Dinàmica de l'activitat

L'activitat consisteix, d'una banda en un test amb preguntes i respostes que ajuda a conèixer alguns continguts sobre la marihuana i, d'altra banda, en un col·loqui on es tracta que l'alumnat vagi aportant continguts i dades més o menys científiques sobre les drogues.

És un bon moment perquè el docent es fixi en preocupacions, dubtes, inquietuds,... que poden mostrar els alumnes. Aquests dubtes es poden resoldre el mateix dia del col·loqui o bé en la següent sessió, on el/la docent ja haurà tingut més temps per preparar-ho i fins i tot pot recórrer a Salut Pública de l'Ajuntament de Reus per resoldre qüestions de difícil resolució pel docent.

NOTA: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre



**6.1.** A continuació et presentem un seguit de preguntes en què has de marcar amb una creu la que pensis que és correcta.

## 1. Saps d'on ve:



- a) Prové d'una planta que es diu Cannabis sativa, que pot fer d'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 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 es dona lloc a possibles lipotímies.
- b) Augmenten els efectes dels porros i disminueixen 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 assecats i triturats.
- 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 estreta 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.

## Solucions:

- 1. a**      **2. a**      **3. a**  
**4. b**      **5. a**      **6. a**

\* THC: Tetrahidrocannabinol. És un ingredient psicoactiu.



# Jo i el món

## Tema: Publicitat Activitat 19: El joc dels signes publicitaris

**Objectiu:** Comprendre el món de la publicitat.

**Temps:** 60 minuts

**Orientacions didàctiques:**

En aquesta activitat es tracta que l'alumnat s'introdueixi en el món de la publicitat a partir dels anuncis que recorda i dedueixi l'objectiu de l'anunci que es planteja i de la publicitat en general.



Pas previ

Es demana al grup classe que es distribueixi en cinc o sis grups. Demanem als grups que en veu baixa i en secret facin una llista d'anuncis publicitaris.



Dinàmica de l'activitat.

■ Tots els grups, per ordre, han d'escenificar l'anunci sense parlar, ni escriure, ni cantar, només es pot tararejar si és necessari) un per un els productes incorporats a la llista. És a dir, el grup 1 escenifica el primer producte, després el grup 2 el seu primer producte... i així successivament. Tot això sense repetir cap dels productes.

■ Un cop el grup classe ha encertat el producte escenificat pel grup, es tracta de respondre:

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



■ Una vegada tots els grups han representat els productes, es tracta d'extreure els paràmetres generals d'un anunci publicitari. Per facilitar la tasca podem utilitzar preguntes com:

Què és un anunci? Per què serveix?

Creus que ens afecta la publicitat a l'hora de triar un producte o un altre en la nostra compra?

Quines estratègies opineu que s'utilitzen perquè un anunci tingui èxit?

Pensa quin és el teu anunci publicitari favorit i analitza el perquè?

Què hauria de tenir l'anunci ideal des de la perspectiva del comprador i del venedor?

### **Paràmetres i/o característiques generals dels anuncis publicitaris que s'haurien d'obtenir en el debat són, entre altres, els següents:**

- Intenten vendre o promocionar un producte, empresa, activitat, conducta...
- Tots els anuncis tenen un objectiu o funcionalitat molt marcada.
- Els destinataris de la publicitat acostumen a estar implícits en el tipus d'anunci.
- Acostumen a utilitzar cares populars o models de persones que s'identifiquin amb els destinataris.
- Cada anunci té alguna cosa que el caracteritza i diferencia dels altres.
- A més del text s'utilitzen eines de suggestió, com les imatges, els sons, la música...
- Aprofiten valors tradicionals.
- Excessiva potenciació de l'estètica, la moda.
- Utilització de la dona (algun home) com a objecte.
- Utilització del sentit de l'humor.
- Sexualitat.
- Pressió social per estar al dia en general (internet, mòbils...)
- Agressivitat o pressió per comprar.





## Tema: Publicitat Activitat 20: Publicitat: qüestió de valors

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

**Material:** Anuncis publicitaris de revistes i premsa sobre tabac i alcohol

**Temps:** 60 minuts

### **Orientacions didàctiques:**

A gairebé tots els anuncis publicitaris trobem missatges vinculats als valors o visions socials dels personatges que apareixen als anuncis.



Pas previ

Explicar la importància dels valors a la societat actual, sobretot pel que es refereix a valors com l'èxit social i professional, la millora de l'aspecte del propi cos, la vida saludable, la vida divertida...



Dinàmica de l'activitat

■ Es tracta de completar la taula mentre es fixen en exemples de publicitat sobre alcohol i/o tabac recollits a revistes i premsa. És a dir, fer correspondre els diferents productes anunciats amb les afirmacions que aparèixen a la fitxa, un mateix producte pot correspondre amb més d'una afirmació.

## FITXA INDIVIDUAL/PETITS GRUPS



<b>afirmacions</b>	<b>producte</b>
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 un prestigi	
Promouen l'èxit	
Potencien una vida sana	
Estan relacionats amb l'aspecte físic i la seva millora	

- Un cop completada la taula, l'alumnat reflexionarà, en grups, sobre l'activitat i treurà unes conclusions a partir de les següents preguntes:  
Analitza quins són els valors que s'atribueixen al tabac i l'alcohol. Per què opines que s'atribueixen aquests valors i no uns altres? Si haguessis de fer anuncis sobre productes i/o hàbits saludables, quins creus que haurien de ser els valors a atribuir?
- Els alumnes hauran de fer un anunci d'un producte o hàbit saludable.
- Un cop finalitzat el treball en petit grup, es farà una posada en comú al grup classe.



# Jo i el món

## Tema: Publicitat Activitat 21: Parlem del consum

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

**Material:** Bolígraf, paper i pissarra

**Temps:** 60 minuts

### Orientacions didàctiques:

Estem immersos en una societat de consum on la qüestió no està en allò que és necessari per a nosaltres, sinó en la necessitat de consumir.



Pas previ

Els alumnes escriuran en una taula productes necessaris per subsistir i productes innecessaris.

■ Seria convenient que algú voluntàriament sortís a la pissarra i fes una llista seguint les aportacions de l'alumnat:

-A una banda de la pissarra i en primer lloc, una llista dels productes necessaris per subsistir.

-A l'altra banda, tots els productes que ells consumeixen habitualment a casa seva, a l'institut... i que consideren innecessaris per viure.

■ La tècnica per a dir els productes és la pluja d'idees de tot l'alumnat, amb la direcció del professor per posar una mica d'ordre i facilitar que s'apunti tota la informació que sigui rellevant.



Dinàmica de l'activitat

Un cop fet això, s'ha d'iniciar el debat partint d'aquesta pregunta: Penseu que el consum és un element important de les vostres vides? Per què?



■ Posteriorment, es poden utilitzar qüestions com les següents per reconduir el debat o animar a la participació:

- Creieu que a l'escola s'haurien d'ensenyar hàbits de consum?
- Per què el consum d'elements innecessaris és tan elevat?
- Quins són els factors que animen a consumir productes innecessaris?
- Fins a quin punt creieu que us afecta la publicitat en aquests aspectes?
- Com creieu que seran els hàbits de consum de la societat del futur?
- Com creieu que tot això afecta al consum del tabac i l'alcohol?
- Creieu que els vostres pares, mares, germans... s'han plantejat mai aquesta qüestió del consum? Per què? Si heu contestat que no, com ho podríeu fer perquè es plantegessin aquest dilema del consum a casa vostra?

■ Per finalitzar, seria convenient que cada alumne/a tregui la seva pròpia conclusió i que se n'exposi voluntàriament alguna a l'aula.

■ El professor pot recomanar la lectura del llibre "I un dia serà demà". L'autora és Anna Viler. Editorial La Galera. Parla sobre el consumisme d'una manera divertida i interessant.

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

<b>Objectiu de millora</b>	<b>Temporalització</b>
Menjar lllaminadures	Una vegada al mes



# Jo i el món

## 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.

**Material:** Exemples de publicitat: gràfica, radiofònica, audiovisual (vídeo, casset, televisor, retroprojector)

**Temps:** 60 minuts

**Orientacions didàctiques:**

☑ Pas previ

És un treball conjunt del grup classe en què cada alumne intenta omplir una fitxa amb les característiques dels diferents tipus de publicitat. Per fer-ho, se'ls demana abans que cadascú recordi un anunci televisiu, radiofònic o imprès i a partir d'aquí tregui les característiques.

☑ Dinàmica de l'activitat

Entre tot l'alumnat s'hauran d'analitzar els diferents tipus de publicitat que existeix: gràfica, radiofònica i audiovisual.

Es tracta que l'alumnat, utilitzant la tècnica de la pluja d'idees, vagi caracteritzant els diferents tipus. S'anirà anotant a la pissarra les idees que vagin sorgint.

**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.** Realització d'un quadre de síntesis que resumeixi les dades més importants revelades al llarg de la sessió (haurien de sortir les reflectides a continuació).



Tipus de publicitat	Gràfica	Radiofònica	Audiovisual
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·La persuasió i promoció del producte</li> <li>·Arribar als destinataris del producte i mantenir l'hàbit.</li> <li>·Produir un efecte en el receptor (agradar, no agradar, repulsar,...)</li> </ul>		
<b>Característiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Impacte visual</li> <li>·Missatge molt clar</li> <li>·Dirigida a un camp de públic molt determinat o bé molt ampli (la societat)</li> <li>·Relaciona la imatge amb el missatge associat a productes que agraden (esports, diversions,...)</li> <li>·Utilitza els protagonistes de l'anunci com a models a seguir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Música famosa, que "s'enganxa".</li> <li>·Molts efectes sonors per intentar imaginar la situació.</li> <li>·Utilitza musicalitat de fons o bé el silenci com a element suggeridor.</li> <li>·Important el to i sonoritat de la veu o el so del document per causar una o altra impressió al receptor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Utilització de gent jove i famosa.</li> <li>·Combina el so amb el missatge, la música, l'ambientació, la teatralització... Hi ha molts elements que la componen i, per tant, disposa de moltes eines per arribar al receptor.</li> <li>·El missatge sonor és important però no imprescindible; tot depèn de les estratègies de muntatge de l'anunci</li> <li>·Proposa models d'actuació i/o de viure</li> <li>·Joc de confusió que fa que després se n'hagi de parlar, incrementa l'interès.</li> <li>·Molta repetició del nom del producte anunciat.</li> </ul>



# Jo i el món

## Tema: Publicitat Activitat 23: Juguem a ser publicistes

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

**Material:** Càmera de vídeo i radiocasset

**Temps:** 2 hores

### Orientacions didàctiques:

Un cop vist els objectius de la publicitat i els diferents tipus de publicitat, ara es tracta de crear 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...).

El professor procurarà que s'utilitzin els diferents tipus de publicitat.



Pas previ

Per grups s'ha de plantejar la necessitat de crear un anunci publicitari (gràfic, audiovisual, radiofònic).



Dinàmica de l'activitat

Es demanarà que en petits grups omplin una de les 3 fitxes:

- \* Audiovisuals
- \* Radiofònica
- \* Gràfica

---

Cal comentar als alumnes que:

- 1-La càmera de vídeo no és imprescindible. Si algun centre no en disposa, es pot escenificar.
- 2-Amb el radiocasset o gravadora succeeix el mateix que en el cas anterior

L'anunci ha de ser d'una durada màxima de 2-3 minuts (ràdio, TV, o 1 cartolina gràfica)

### **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?
- Destinataris 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 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?

**8.4** Presentar 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.

 Si queda temps...Un cop realitzades totes les exposicions, iniciar una petita discussió a l'aula sobre les qüestions següents:

- Creieu que és important aquest tipus de publicitat? Per què? Per què gairebé no se'n realitza?
- Com haurien de ser perquè realment impactés a la gent?
- Per què consumim més productes dels que s'anuncien i no pas dels que no tenen publicitat?
- Realment va lligada la publicitat amb la qualitat del producte?
- Quins són els criteris que hauríem de seguir per escollir un producte de consum?



# Jo i el món

## Tema: Publicitat Activitat 24: Entrevista sobre l'automedicació

**Objectiu:** Conèixer costums i hàbits personals, familiars i socials sobre la utilització i consum de fàrmacs.

**Material:** Bolígraf, paper i pissarra

**Temps:** 60 minuts (aprox.)

Orientacions didàctiques:



Pas previ

Introducció de l'activitat: Quan parlem de drogues, sembla que tinguem el concepte molt clar, però sovint és fàcil que caiguem en dubtes. Són els medicaments una droga?

Abans de passar a analitzar aquesta qüestió, ens agradaria que féssiu la següent activitat.



Dinàmica de l'activitat

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 preneu.

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-te, 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 triat?
- 10) Pots afegir altres preguntes que opinis que són importants.

.....

.....

Has de plantejar aquestes preguntes a un dels teus pares, tiets, avis/es o qualsevol persona del teu entorn major de 25, anys 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.

-  Un cop finalitzat l'informe elaborat pels diferents grups es posaran en comú els resultats.
-  Preguntar a l'alumnat sobre l'ús que ells fan dels medicaments.
-  Presentar als alumnes alguna informació i dades d'interès sobre el tema, que seguidament passem a detallar.



## L'AUTOMEDICACIÓ

L'automedicació és la ingestió de medicaments per iniciativa pròpia, sense l'adequada indicació i supervisió mèdica. Constitueix una decisió del propi pacient, aconsellat pels amics, familiar o altres informacions.

L'automedicació és una pràctica habitual en tots els països del món. En estudis realitzats a Espanya (Boletín Terapéutico Andaluz, 1996; Vol.2, N° 5) s'indica que entre un 40% i un 75% de les malalties són inicialment tractades amb automedicació. El primer que hem de destacar són els perills de l'automedicació, i per tant els aspectes negatius.

### Aspectes negatius de l'automedicació:

- Us inadequat de medicaments. No és suficient en què un medicament li hagi servit a un veí, amic, en un cas similar i automàticament sigui adequat per nosaltres i la nostra malaltia. Una altra situació freqüent és tornar a prendre el mateix medicament que ens va donar el metge en una altra ocasió en què vam tenir els mateixos símptomes i que guardem a la farmaciola de casa.
- Risc d'interaccions i efectes indesitjables: reaccions al·lèrgiques, gastritis, infeccions cròniques, complicacions cardiovasculars, intoxicació, sobredosis, dependència química, convulsions, insomni, irritabilitat i accidents, ...
- Possibilitat de retard en el diagnòstic d'algunes malalties.

No obstant també podem parlar d'una automedicació responsable a exercir de forma conscient i racional per resoldre de manera fàcil, efectiva i segura alguns símptomes lleus que poden aparèixer i que no requereixen la intervenció immediata d'un metge, encara que això no descarta la necessitat d'anar al metge en el cas de persistir els símptomes. Podríem, doncs, parlar dels aspectes positius de l'automedicació.

### Aspectes positius de l'automedicació:

■ Disminució de l'assistència mèdica en malalties i símptomes de poca importància. Comprar medicaments sense consulta mèdica per malalties lleus estalvia diners als usuaris i beneficia als serveis de salut. Moltes de les visites a les farmàcies són per aconseguir medicaments que s'anuncien als mitjans de comunicació i que la persona pot administrar-se ella mateixa. La utilització d'aquests medicaments evita nombroses consultes mèdiques que de ben segur saturarien els serveis de salut.

■ Automedicació responsable, responsabilitat del pacient en la seva malaltia. Per practicar una automedicació responsable cal la informació que possibilita a aquest consumidor prendre decisions sobre la cura de la seva pròpia salut. Primer cal reconèixer els símptomes per a continuació decidir si és adequat automedicar-se o no. Si escull la primera opció, haurà de seleccionar el medicament adequat, seguint les instruccions de manera estricta i tenint en compte les possibles contraindicacions i precaucions. Una vegada acabat el tractament, cal veure si s'ha obtingut el resultat esperat i si no és així, cal consultar al metge.

Actualment entre els professionals sanitaris hi ha el debat si amb l'ampliació dels medicaments genèrics s'augmentarà l'automedicació entre els usuaris, degut a la baixada de preus.

Els medicaments genèrics són aquells que no tenen una marca comercial i se comercialitzen amb el seu propi nom farmacològic seguit de les sigles EFG (especialitat farmacèutica genèrica). Tenen l'avantatge que són més econòmics que els productes originals i es comporten en l'organisme d'igual forma que els medicaments no genèrics.



# Jo i el món

## 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 s'actua així.

Conèixer els recursos d'oci a Reus.

**Temps:** 60 minuts (aprox.)

**Orientacions didàctiques:**



Pas previ

Parlar del canvi sorgit en l'ús del temps d'oci i com ha canviat la importància que se li otorga.



Dinàmica de l'activitat

En aquest cas es tracta de desenvolupar un debat a la classe que ens serveixi per reflexionar sobre allò que fa cadascú amb el seu temps d'oci, després d'emplenar del següent quadre:

- Aficions
- 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

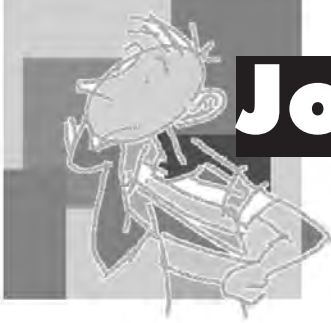
NOTA: Si voleu podeu incorporar la corresponent activitat complementària que trobareu al final del llibre



L'alumnat disposarà d'un plànol de Reus i d'un llistat amb els noms dels diferents recursos. Cal col·locar sobre el plànol 3 recursos d'oci que coneixes, bé perquè els utilitzes, bé perquè coneixes la seva existència.. i completa la següent fitxa:

<b>Núm.</b>	<b>Nom</b>	<b>Direcció</b>	<b>Activitats</b>	<b>Observacions: socis/ temps/...</b>

Cada un dels alumnes presentarà al grup classe els recursos que ha seleccionat.



# Jo i els meus problemes

## Tema: Autoconcepte Activitat 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.

**Material:** Paper i llapis (fitxa corresponent)

**Temps:** 30-35 minuts

### Orientacions didàctiques:

El desenvolupament d'aquesta activitat es basa en un reconeixement personal d'aspectes positius que fan que el nostre autoconcepte sigui més positiu, a la vegada que es reforça amb un reconeixement dels aspectes positius que els altres veuen en nosaltres.



#### Pas previ

Explicar que la imatge que els altres tenen de nosaltres fa que ens veiem d'una manera determinada, moltes vegades sense reflexionar fins a quin punt és cert o no i per què.



#### Dinàmica de l'activitat

■ Cada alumne haurà d'escriure 4 coses bones, positives del company que té al costat (dues es referiran a les característiques com a persona i dues com a company de classe). També hauran d'escriure 4 coses positives d'un mateix (també com a persona i com a company).

■ Cadascú llegirà en veu alta el que ha escrit corresponent al company (no llegirà el que hagi escrit d'ell mateix, per no provocar problemes de timidesa, o possibles bromes).



■ Cadascú escriurà al costat de la seva pròpia descripció les coses que el company diu d'ell.

■ S'establirà un debat en el qual poden plantejar-se algunes de les següents qüestions, encara que seria bo deixar uns cinc minuts perquè reflexionessin individualment:

-Fins a quin punt coincideix el que tu has escrit de tu mateix amb el que ha dit el company?

-Si no coincideix:

- Fins a quin punt creus que és veritat o hi estàs d'acord?
- T'ho havien dit alguna vegada?
- Creus que la resta de companys pensa el mateix?
- Per què creus que pensen això?
- Com t'has sentit quan ho deien?

El professor preguntarà als alumnes si coneixen el terme 'autoconcepte', diferenciant-lo del terme 'autoestima' (vegeu material complementari annex).

<b>El/la meu/meva company/a és...</b>	<b>Jo sóc...</b>
Com a persona: 1.  2.	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 B: Joc de la cadira

**Objectiu:** Reforçar l'autoestima personal de cadascú.

**Material:** Espai lliure a l'aula

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

És necessari disposar d'un espai lliure, que pot ser a la mateixa aula, per facilitar la intervenció dels diferents participants.



Dinàmica de l'activitat

-Es demanarà que tots els alumnes facin una rotllana (la poden fer asseguts a terra o bé a les cadires).

-Al mig de la rotllana, i per torns, s'hi asseurà un alumne.

-La resta dels companys, que formen la rotllana, de forma ordenada i mirant als ulls de la persona, que està al centre, li diran una **qualitat positiva** (a ser possible de la forma de ser).

-La persona que està en el mig no ha de dir res, només escoltar.

-L'exercici s'anirà repetint fins que hi passin tots els alumnes.

■ Per avaluar l'exercici, quan hagin passat tots els alumnes el/la professor/a demanarà que reflexionin sobre l'activitat i que responguin a les preguntes de la fitxa:

-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?

-.../...

■ Un cop fet aquest treball individual es pot fer una posada en comú.



# Jo i els meus problemes

## Tema: Reconeixement de problemes

### Activitat C: Vull aconseguir

**Objectius:** Identificar els problemes. Establir metes que es vulguin aconseguir.

**Material:** Fitxa: "Vull aconseguir" (treball sobre l'establiment de metes)

**Temps:** 30 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

En aquesta activitat es demanarà a l'alumnat que estableixi una meta que vulgui aconseguir, seguint els següents passos:

Meta REALISTA

Que sigui possible aconseguir-la

Que pugui ser dividida en petits passos

Que pugui ser mesurada

REALMENT una cosa que ell/a vulgui fer i no que li sembla que l'hauria de fer

Abans de fer la fitxa individual, el/la professor/a pot utilitzar l'exemple que presentem a continuació.



Exemple: Meta general: **Vull deixar de fumar**  
Submetes per aconseguir-ho:

<b>1</b>	Fumaré 2 cigarretes menys al dia
<b>2</b>	Faré esport (dir quin i amb quina freqüència)
<b>3</b>	M'informaré sobre els tractaments de tabaquisme
<b>4</b>	Quan tingui ganes de fumar menjaré una fruita, xiclet...
<b>5</b>	.....
<b>6</b>	.....
<b>7</b>	.....

■ Explicar que cada submeta correspondrà a una setmana i que fins que no s'ha aconseguit no haurà de passar a la següent.

-Les submetes són acumulatives: quan es passa a la submeta dos s'ha de mantenir la 1 i la 2, i així successivament.

-El resultat de la meta es valorarà a les set setmanes d'iniciar aquesta activitat.



Dinàmica de l'activitat

Els alumnes completaran la fitxa: "Vull aconseguir", segons els seus interessos personals.

**Vull aconseguir...** \_\_\_\_\_

### Submetes per aconseguir-ho

<b>1</b>
<b>2</b>
<b>3</b>
<b>4</b>
<b>5</b>
<b>6</b>
<b>7</b>



# Jo i els meus problemes

## Tema: Assertivitat Activitat complementària D: Què faries?

**Objectiu:** Diferenciar entre conductes passives, agressives i assertives.

**Temps:** 60 minuts

Orientacions didàctiques:



Pas previ

Explicar que davant d'una mateixa situació la resposta o conducta que manifestem pot ser molt diferent, segons la manera de ser, de l'estat anímic, de l'entorn, etc.



Dinàmica de l'activitat

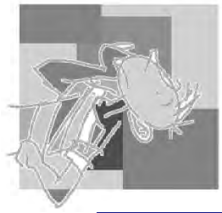
Es presenten els següents casos, que donen una resposta passiva:

### Cas núm. 1:

El Joan està fent un examen de matemàtiques i el company de la taula del costat li demana que li passi els resultats de la pregunta 3. El Joan sap que el poden agafar i el 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 davant de les situacions presentades?

■ El casos presentats fan referència a una resposta passiva. Ara es demana a un grup d'alumnes que prepari la representació de les situacions donant una resposta agressiva i a un altre grup que prepari la representació donant una resposta assertiva.

■ Es representen les escenificacions i la resta d'alumnes observaran i prendran nota. Un cop finalitzades, hauran de formular comentaris crítics sobre les situacions representades:

- Com s'han sentit en el seu paper?
- Anteriorment, en situacions reals, havien experimentat sentiments o sensacions similars?
- Com pensen que els veien els altres?
- Han expressat el que realment volien?
- Quines dificultats han trobat?



# Jo i els altres

**Tema: Resolució de conflictes**

## **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.

**Material:** L'aula amb les cadires retirades

**Temps:** 60 minuts

**Orientacions didàctiques:**

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.

Entenem per conflicte: "Situació donada per una discordança entre les tendències o els interessos d'algú i les imposicions externes". (Diccionari llengua catalana .IEC,1995).



Pas previ

Es formaran petits grups i es repartiran els papers a l'atzar, de manera que cada grup faci una representació de la situació que li hagi estat assignada. Es deixaran 10 minuts perquè preparin la representació, que ha de durar uns 5 minuts.

**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 es podria anar caminant, però queda una miqueta lluny, sobretot 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/a 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 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/ga que fa la festa

- Assertiu/va, amb molts arguments. "No passarà res. Tots són gent molt maca!"
- Passiu/va. "Jo he dit que no haurien de portar cap mena de drogues!"
- Pocasolta. Més valdria que no parlés. "Però senyora, que el seu fill ja és prou gran!"
- Negociador/a. "Si el que els fa por és que després vingui en cotxe, pot quedar-se a dormir a casa"
- Respectuós/a i comprensiu/va 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?"
- Assertiu/va. "Mireu, si vol veure cerveses o fumar porros no cal que vagi a aquesta festa!"



### Dinàmica de l'activitat

El primer grup desenvolupa la seva representació i la resta fan d'observadors, anotant tot allò que els suggereix el que veuen.

Així aniran fent fins que tots els grups hagin acabat la representació.

- Com us heu sentit en el vostre paper? Per què?
- Quin és el paper més còmode de fer? Per què?
- Fins a quin punt us creieu els arguments que heu fet? Per què?
- Què és el que més us ha costat de fer o dir? Per què?
- Quin tipus d'argument han fet els diferents personatges? (raonats, coercitius, coherents, experiencials, afectius...) Per què?
- En què us heu basat/inspirat a l'hora de plantejar la vostra representació?



## BIBLIOGRAFIA

ARANA, X.; MARKEZ, I. i VEGA, A. (Coord.) (2000): Drogas: Cambios sociales y legales ante el tercer milenio. Madrid: Dykinson.

BAULENAS, G. (Coord.) (1996): Programas de reducción de riesgo: Grupos de usuarios; Tratamientos con heroína; Información y educación para un mejor uso de drogas. Barcelona: Grup IGIA.

BAULENAS, G.; GRÀCIA, T. i MAYOL, I. (1992): Drogues i dificultat social. Propostes d'intervenció educativa. Revista Justicia i Societat. N° 4. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada de la Generalitat de Catalunya.

CALLEJA, M<sup>a</sup> F. (1994): Prevención de drogodependencias. Modelo educativo y proyecto comunitario. Salamanca: Hespérides.

CASTANYER, O. (1999): La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao. Desclée de Brouwer.

DÍAZ, A. (1998): Hoja, pasta, polvo y roca. El consumo de los derivados de la coca. Sant Cugat: Publicacions d'Antropologia Cultural. Universitat Autònoma de Barcelona.

ESCOHOTADO, A. (1989): Historia general de las drogas. Madrid: Alianza Editorial.

FUNES, J. (1990): Nosotros, los adolescentes y las drogas. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

FUNES, J. (1996): Drogas y adolescentes. Madrid: Aguilar.

GALANTER, M y KLEBER, D. (1997): Tratamiento de los trastornos por abuso de sustancias. Barcelona: Masson.

GAMELLA, J.F. i ÀLVAREZ, A. (1997): Drogas de síntesis en España. Patrones y tendencias de adquisición y consumo. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid: Ediciones Doce Calles.

GRUP IGIA y colaboradores (2000): Contextos, sujetos y drogas: un manual sobre drogodependencias. Ajuntament de Barcelona: Barcelona.

IZQUIERDO, C. (1992): La droga: un problema familiar y social con solución. Bilbao: Mensajero.

MACIÀ, D. (1995): Las drogas: conocer y educar para prevenir. Madrid: Pirámide.

MEGÍAS, E. (Coord.) (1999): Los docentes españoles y la prevención del consumo de drogas. Conclusiones. Madrid: FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción).

OLMO, R. del (Comp.) (1997): Drogas. El conflicto de fin de siglo. Caracas: Cuadernos de Nueva Sociedad.

ORTE, C. (1997): "Educación social y drogodependencias", en A. PETRUS (Coord.): Pedagogía Social. Barcelona: Ariel.

PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS (1996): La prevención de las drogodependencias en la comunidad escolar. Colección Actuar es Posible. Madrid: Ministerio del Interior.

PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS (1998): Servicios Sociales y drogodependencias. Colección Actuar es Posible. Madrid: Ministerio del Interior.

ROMANÍ, O. y otros (1995): Los estudios sobre drogas en España en la década de los ochenta: hacia un modelo de interpretación. Barcelona: Grup IGIA.

ROMANÍ, O. (1999): Las drogas. Sueños y razones. Barcelona: Ariel.

ROOYMAN, M. (1996): Comunidad terapéutica para drogodependientes. Bilbao: Mensajero.

SECADES, R. y VILLA, A. (1998): El juego patológico. Prevención, evaluación y tratamiento en la adolescencia. Madrid: Pirámide.

TORRENS, M. (1995): Convivir con drogas. Todo sobre todas las drogas. Barcelona: Colimbo ediciones.

VALLÉS, A. (1996). Padres, hijos y drogas. València: Generalitat Valenciana. Direcció General de Drogodependències. Direcció General de la Família i Adopcions.(Pàgs. 172-173)

VALVERDE, J. (1996): Vivir con la droga. Experiencia de intervención sobre pobreza, droga y SIDA. Madrid: Pirámide.

VEGA, A. (1988): Los educadores ante las drogas. Madrid: Santillana.

VEGA, A. (1993): La acción social ante las drogas. Propuestas de intervención socioeducativa. Madrid: Narcea.

VEGA, A. (1993): Las drogas en el proyecto educativo de la escuela. Valencia: Promolibro.

VEGA, A. (1998): Cómo educar sobre el alcohol en las escuelas. Salamanca: Amarú Ediciones.

WAA (1997): Métodos científicos para la investigación de intervenciones preventivas. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

**ANNEX 1****Definició d'autoestima:**

Vallés, A. (1996). Padres, hijos y drogas. València: Generalitat Valenciana. Direcció General de Drogodependències. Direcció General de la Família i Adopcions (Pàg. 172-173), defineix autoestima com:

“La autoestima es la parte del autoconcepto que hace referencia a la evaluación que cada uno hace de sí mismo, sobre su capacidad y valía para superar los problemas que se le plantean a lo largo de la vida y que, en consecuencia, afecta a la forma de ser y comportarse, a la forma de pensar y sentir y a la manera de actuar y relacionarse con los demás. Tiene su punto de arranque en la imagen que cada uno tiene de su apariencia, de sus capacidades y destrezas físicas. Tener una buena autoestima consiste en aprender a quererse y aceptarse tal y como uno es, con sus virtudes y defectos”.

\*autoconcepto (segons el mateix autor): “es la imagen que la persona tiene de sí misma y se ha ido formando a través de las imágenes, comentarios, informaciones que los demás tienen de ella, a través de lo que ella piensa que puede conseguir, de lo que en realidad consigue y de lo que le gustaría ser”.

**Definició d'assertivitat:**

CASTANYER, O. (1999): La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao. Desclée de Brouwer.

“Las personas que presentan algún problema en su forma de relacionarse, tienen una falta de asertividad. Esto último se puede entender de dos formas: poco asertivas son las personas consideradas tímidas, prestas a sentirse pisadas y no respetadas, pero también lo son los que se sitúan en el polo opuesto: la persona agresiva, que pisa a los demás y no tiene en cuenta las necesidades”. (Págs. 19-20).

La asertividad ha de ser un camino hacia la autoestima, hacia la capacidad de relacionarse con los demás de igual a igual, no estando ni por encima ni por debajo. Sólo quien posee una alta autoestima, quien se aprecia y valora a sí mismo, podrá relacionarse con los demás en el mismo plano, reconociendo a los que son mejores en alguna habilidad, pero no sintiéndose ni inferior ni superior a otros. Dicho al revés, la persona no asertiva, tanto si es retraída como si es agresiva, no puede tener una autoestima muy alta, por cuanto siente la necesidad imperiosa de ser valorada por los demás (Pág. 20)

## ESTILS DE CONDUCTA

Las principales características de la personalidad de las personas no asertivas, agresivas y asertivas quedan reflejadas en el siguiente cuadro (Castanyer, 1996. pág. 25-35):

	<b>La persona no asertiva o pasiva</b>	<b>La persona agresiva</b>	<b>La persona asertiva</b>
<b>Comportamiento externo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Volumen de voz bajo</li> <li>·Habla poco fluida</li> <li>·Bloqueos</li> <li>·Tartamudeos</li> <li>·Vacilaciones</li> <li>·Silencios</li> <li>·Huida del contacto ocular</li> <li>·Postura tensa</li> <li>·Inseguridad para saber qué hacer y decir</li> <li>·Frecuentes quejas a terceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Volumen de voz elevado</li> <li>·A veces habla poco fluida por ser demasiado precipitado</li> <li>·Habla tajante</li> <li>Utilización de insultos y amenazas</li> <li>·Contacto ocular retador</li> <li>·Postura que invade el espacio del otro</li> <li>·Tendencia al contraataque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Habla fluida</li> <li>·Seguridad</li> <li>·Ni bloqueos ni muletillas</li> <li>·Contacto ocular directo pero no desafiante</li> <li>·Relajación postural</li> <li>Capacidad de</li> <li>·hablar de los propios gustos e intereses</li> <li>·Capacidad de pedir aclaraciones</li> <li>·Saber aceptar errores</li> </ul>
<b>Patrones de pensamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Consideran que así evitan ofender a los demás</li> <li>·Constante sensación de no ser tenido en cuenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Sólo les interesa lo que ellos piensan o sienten</li> <li>·Lo sitúan todo en términos de ganar-perder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás</li> <li>·Sus convicciones son en su mayoría racionales</li> </ul>
<b>Sentimientos/emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Impotencia</li> <li>·Baja autoestima</li> <li>·Sentimientos de culpabilidad</li> <li>·Ansiedad</li> <li>·Frustración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Sensación de falta de control</li> <li>·Baja autoestima</li> <li>·Soledad</li> <li>·Ansiedad creciente</li> <li>·Frustración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Respeto por uno mismo</li> <li>·Satisfacción en las relaciones</li> <li>·Buena autoestima</li> <li>·Sensación de control emocional</li> </ul>

“Por supuesto, nadie es puramente agresivo, ni no-assertivo, ni siquiera asertivo. Las personas tenemos tendencias hacia alguna de estas conductas, más o menos acentuadas, pero no existen los “tipos puros”. Por lo mismo podemos exhibir algunas de las conductas descritas en ciertas situaciones que nos causan dificultades mientras que en otras podemos reaccionar de forma completamente diferente. Depende de la problemática de cada uno y de la importancia que tenga ésta para la persona”. (Castanyer, 1996. pág. 25)

## Habilitats per ser una persona assertiva

Fer les afirmacions en primera persona

- Vull ...
- Em sento ...
- Estic d'acord ...
- Puc ...
- No m'agrada ...

Per resistir-se a una proposta que no vols

·Expressa en una frase la teva posició davant d'una exigència o demanda

Exemple: "No, no puc fer-te els deures"

·Digues les raons per les quals t'has manifestat d'aquella manera

Exemple: "Tinc poc temps i haig d'acabar de fer la meva feina". "És el teu deure, fes-los"

·Reconeix la posició o els sentiments de l'altra persona: cal fer-li saber que comprens la seva postura i/o els seus sentiments

Exemple: "Puc entendre que vas molt atrefegat, i sento no poder-te ajudar"

## ANNEX 2

		Efectes psicològics	Efectes físics	Disminució del risc
Depressores	Dissolvents	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensacions puntuals d'eufòria que poden portar a trastorns de la percepció i del judici, dificultats en la parla, al·lucinacions...</li> <li>· Sensació de lucidesa mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Augment del ritme cardíac</li> <li>· Vasodilatació</li> <li>· Disminució de la pressió sanguínea</li> <li>· Sensació de vertigen</li> <li>· Semi-consciència per inhalació profunda</li> <li>· Lessions hepàtiques, cerebrals, renals i hemàtiques, si l'ús es perllonga</li> </ul>	Evitar: <ul style="list-style-type: none"> <li>· El risc d'asfíxia, inhalar-lo en espais aïrejats i no mantenir el cap dintre de la bossa molt de temps</li> <li>· La barreja amb l'alcohol i d'altres substàncies depressores</li> <li>· L'esforç físic immediatament després del consum</li> <li>· Conduir i activitats que requereixin coordinació i reflexes</li> </ul>
	Heroïna	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensació de sacietat total dels impulsos que pot resultar extremadament agradable</li> <li>· Efectes euforitzants i sedants</li> <li>· Mitigació de la por i l'ansietat</li> <li>· Sensació de flotar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Analgesia, supressió dels impulsos que estimulen la gana i la satisfacció sexual</li> <li>· Miosis, depressió respiratòria, espasmes gastrointestinals, agudeses sensorial reduïda</li> <li>· Anorèxia, amenorrea, impotència, estrenyiment</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'opi i els seus usos derivats: morfina, codeïna, heroïna, etc., són drogues potents i el seu ús s'hauria de limitar al tractament de dolors i mals físics i intensos</li> <li>· Evitar injectar-se, i en el cas de fer-ho, no compartir mai els utensilis, o bé desinfectar-los adequadament</li> </ul>
Estimulants menors	Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'acció sobre el sistema nerviós central, a petites dosis i en els primers estadis és euforitzant, mentre que a grans dosis i/o en estat avançat és depressora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Edema pulmonar, convulsions i xoc per sobredosi</li> <li>· L'alcohol s'absorbeix a través de la mucosa gastrointestinal i comencen a notar-se els efectes abans de la mitja hora d'ingestió. En ser altament soluble en l'aigua es distribueix per la sang a tots els teixits de l'organisme</li> <li>· El consum perllongat de l'alcohol determina un cansament dels factors oxidatius i una degeneració "grassa" cel·lular hepàtica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· En lloc de beure tres combinats de qualsevol beguda alcohòlica de baixa qualitat, és preferible veure un combinat de major qualitat</li> <li>· Fer glops més curts</li> <li>· El pitjor és barrejar begudes alcohòliques al llarg de la nit</li> <li>· Prendre alguna beguda sense alcohol en mig de les begudes alcohòliques</li> </ul>
	Tabac	<ul style="list-style-type: none"> <li>· A dosis mínimes de nicotina, fent inhalacions curtes i intenses, pot incrementar el nivell d'alerta o vigilància</li> <li>· A dosis excessives de nicotina, fent inhalacions profundes de fum es produeix una disminució dels reflexes</li> <li>· Durant les 24 hores de reducció significativa del consum, poden presentar-se alguns dels següents símptomes: desig intens de fumar, irritabilitat/ansietat, dificultat de concentració, insomni/somnolència, mal de cap, trastorns gastrointestinals, disminució de la freqüència cardíaca, augment de la gana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· A curt termini: augment del ritme cardíac i de la pressió arterial. Intoxicació aguda: mareig, nàusees, tos, faringitis, cefalalgia i irritació de les mucoses respiratòries, disminució de la oxigenació de l'organisme, hipersecreció gàstrica.</li> <li>· A llarg termini: disminució de la memòria, bronquitis, mal de cap, cansament, disminució de rendiment esportiu, atenuació del sentit de l'olfacte i del gust, malalties pulmonars greus, problemes circulatoris.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apagar la cigarreta quan falti una tercera part per a arribar al final</li> <li>· Portar un registre diari i no propassar el límit que ens hem fixat</li> <li>· Fumar solament en moments concrets</li> </ul>

# Annex 2: Classificació drogues



# Annex 2: Classificació drogues

Estimulants majors	Cocaïna	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sobreestimació de les capacitats pròpies</li> <li>· Eufòria, sensació de claredat, agilitat mental i desvetllament</li> <li>· Hiperactivitat</li> <li>· A grans dosis i un consum reiterat: possibilitat de deliris, paranoies, psicosis, ansietat, irritabilitat, agressivitat, fuga d'idees, verborrea</li> <li>· Cicles d'intoxicació: eufòria, disfòria i psicosis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Estimulant molt potent del sistema nerviós central</li> <li>· Estimulant de la conducta psicomotriu</li> <li>· Disminueix el cansament</li> <li>· Disminució de la sensació de la sed i gana.</li> <li>· Arritmies, convulsions, hipertensió</li> <li>· Al·lucinations auditives</li> <li>· Insomnis (us perllongat)</li> <li>· Possibilitat d'insuficiència coronària</li> </ul>	<p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les vies de consum més perilloses: la injectada i la fumada</li> <li>· La presència d'algunes patologies (insuficiència coronària i hipertensió) augmenta el perill</li> </ul>
	Èxtasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensació d'eufòria</li> <li>· Sensació d'augment de la autoestima</li> <li>· Inductor d'intensa emoció, potència l'empatia, disol les desconfiances</li> <li>· Possibilitat de paranoies, ansietat i depressió</li> <li>· Percepció del temps alterada</li> <li>· Disminució de la por</li> <li>· Augment de la consciència de les emocions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sequedat de boca, deshidratació, sudació</li> <li>· Tensió i rigidesa muscular</li> <li>· Augment de la pressió arterial i de la freqüència cardíaca</li> <li>· Alteracions visuals i auditives</li> <li>· Poden aparèixer nàusees, vòmits, rampes en les extremitats, insomni i anorèxia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les "males experiències" són degudes en moltes ocasions als edulterants de les pastilles</li> <li>· Evitar el consum quan es pateixen estats depressius o problemes emocionals</li> <li>· Pot presentar-se el síndrome del "cop de calor" produït per l'ambient caldejat del local i l'activitat física durant hores amb una sudoració excessiva acompanyada de deshidratació, per a evitar-ho s'han de prendre suficients líquids carbonatats per a la recuperació de líquids de l'organisme i sortir del local per a oxigenar-se</li> <li>· Hi ha risc d'interacció amb altres substàncies com l'alcohol o l'speed</li> </ul>
Psicodèl·liques, enteògenes i visionàries	Cannabis	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Eufòria i sensació de benestar</li> <li>· Augment de la sociabilitat i facilitat de comunicació</li> <li>· En algunes ocasions si es pren per via oral: al·lucinations visuals i auditives</li> <li>· En casos d'intoxicació aguda pot produir: paranoies, deliris, confusió amb inquietud, excitació</li> <li>· Pèrdua de la capacitat de concentració i coordinació que s'associa a un cansament o falta de ganes per a realitzar tasques físiques o mentals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Activació del cicle de Krebs, que mobilitza les reserves de glucogen hepàtic i augmenta la demanda bioquímica de glucosa i produeix ganes de menjar dolços</li> <li>· Sensació de boca seca</li> <li>· Vermellor de la conjuntiva dels ulls, còrnea brillant</li> <li>· Analgesia moderada</li> <li>· Combinat amb l'alcohol produeix vasodilatació i augment del consum cerebral d'oxigen, amb la possible aparició de vòmits i lipotímies</li> <li>· Té propietats antihemàtiques i antidiarèiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaiar la freqüència del consum. Les conseqüències negatives disminueixen si no s'associa el seu consum al hàbit tabàquic</li> </ul>
	LSD	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desapareix el pensament lògic</li> <li>· Al·lucinations visuals relacionades amb el color</li> <li>· Activació de l'inconscient</li> <li>· Desapareix la relació entre les dades actuals dels sentits i les experiències ja viscudes (com si fossin viscudes per primera vegada)</li> <li>· Hipervigilància i retraïment</li> <li>· Alliberament de la tensió interna a través del riure o del plor.</li> <li>· Pot aparèixer ansietat, por, desconcert general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Augment de les percepcions visual i auditives</li> <li>· Disminució de la coordinació psicomotriu</li> <li>· Pèrdua de la gana i la sensació de la sed</li> <li>· Lleugera rinorrea</li> <li>· Augment del ritme respiratori</li> <li>· Modificació de la percepció temporal</li> <li>· Canvis en la sensibilitat tàctil de tipus anestèsic-analgèsic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fa falta una preparació psicològica prèvia</li> <li>· Evitar del consum les persones rígides, depressives i obsessives</li> <li>· No prendre'l mai sol/a, sense companys al costat</li> <li>· Evitar el consum freqüent, és una substància liposoluble que s'emmagatzema en els depòsits de greix de l'organisme, el cervell, durant temps després de la ingesta i es poden produir flash backs</li> </ul>



**ANNEX 3**



**Annex 3: Fotografia**

<b>Organització</b>	<b>Telèfon</b>	<b>Adreça</b>
AAVV CAMÍ DE VALLS		ROURELL 10 Baixos. 43206 REUS
AAVV LA UNIÓ DEL BARRI JUROCA	977 757295	ASTORGA, 22 BAIXOS. 43205. REUS
AEG MARE DE DEU DEL MONTSANT/VERGE DEL CIM	977 313226	CR. FONT 5 - 43204 REUS
AERO CLUB FLAPS	977 771911	AEROPORT DE REUS. Apartat de correus, 494 43200 REUS
AGRUPACIÓ CICLISTA VETERANS PROV. DE REUS	977 340157	C/ MORELL 4, A 43203 REUS
AGRUPAMENT ESCOLTA I GUIA BEN ENLLA - LA SALLE	977 754606	PL. PASTORETA 10 43205 REUS
AGRUPAMENT ESCOLTA I GUIA BEN ENLLA M D DE MISERICORDIA	977 750018	CR. PRESO, DE LA 13 2N - 43201 REUS
AGRUPAMENT ESCOLTA LA MULASSA	977 752620	RV. SANT PERE 7 - 43204 REUS
APA CEIP EDUARD TODA	977 711778	MODEST GENÉ, 9 1er A. 43204. REUS
APA ESCOLA ARCE	977 755418	SERRA PAMIES 1 43204 REUS
ARC REUS CLUB		PAVELLÓ OLÍMPIC MUNICIPAL. C/MALLORCA, s/n 43205 REUS
ASSOCIACIÓ CATALANA D'ESPORT PER A TOTHOM		SANT MAGI, 42 1er. 2º
ASSOC. D'AUTOMOD. A RADIO CONTROL DE REUS	977 316639	CAMÍ DE TARRAGONA, 29 2on 1º. 43204. REUS
ASSOCIACIÓ CULTURAL M.D DE MISERICORDIA I ST LLUIS DE GONZAGA - CONGREGACIÓ MARIANA	977 341262	CR. ALT DE SANT PERE 10 BX - 43201 REUS
ASSOCIACIÓ DE PARES DE MINUSVÀLIDS DEL BAIX CAMP - ESPLAI BAIX CAMP	977 318117	43280 (APARTAT DE CORREUS 270)
ASSOCIACIÓ DEPORTIVA "SANTUARI"		Avda. PAÏSOS CATALANS, 228 3er 2º 43205 REUS
ASSOCIACIÓ D'ESTUDIANTS DE CIÈNCIES DE LA SALUT	646 274491	CR. SANT LLORENÇ 21 - 43201 REUS (FACULTAT DE MEDICINA)
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI INMACULADA	977 330882	C/ UNIÓ 13. 43205 REUS
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS MARE MOLAS	977 331839	C/ SOR LLUÏSA ESTIVILL 16, BAIXOS. 43202 REUS

<b>Organització</b>	<b>Telèfon</b>	<b>Adreça</b>
ASSOCIACIÓ JUVENIL DE JUGADORS DE ROL	977 319739	43280 REUS 8APARTAT DE CORREUS 606)
ASSOCIACIÓ JUVENIL INICIATIVA PELS JOVES DE REUS	977 771592	CR. MAS DEL CARPA 4 -43204 REUS (CC MAS ABELLÓ)
BRAVIUM TEATRE	977343701	C/ DE LA PRESÓ, 13, 43201 REUS
CASAL JUVENIL JAUME I - OJE	977 316302	CR. BERNAT DE BELL-LLOC 5 1R 43203 REUS
CENTRE CIVIC BARRI SANT JOAN	977 755991	CR FRANCOLI - 43205 REUS
CENTRE CIVIC CARRILET	977 773630	AV. CARRILET 29 - 43205 REUS
CENTRE CIVIC LLEVANT	977 771716	CR. SANT ANTONI M. CLARET 16 - REUS
CENTRE CIVIC MAS ABELLO	977 756823	CR. MAS DEL CARPA 4 - 43204 REUS
CENTRE CIVIC MESTRAL	977 331813	AV BARCELONA S/N REUS
CENTRE CIVIC MIGJORN	977 757295	CR. ASTORGA 20 BX - 43205 REUS
CENTRE CIVIC PONENT	977 331839	AV, PAÏSOS CATALANS, 106 - 43205 REUS
CF BARRI MONESTIR DE RIPOLL	977 750206	MONESTIR DE RIPOLL, 8 BX - 43205 REUS
CLUB BTT REUS	977 318617	ANTONI DE BOFARULL, 6. 43202 REUS
CLUB D'AEROMODELISME CIUTAT DE REUS		PAVELLÓ OLÍMPIC. C/ MALLORCA, S/N 43205 REUS
CLUB DE COLOMS MISSATGERS DE REUS		Recona, 13 Baixos. 43204 REUS
CLUB DE FUTBOL AMERICÀ IMPERIALS DE REUS	977 331 144	Avda. PAÏSOS CATALANS, 168 5è 1ª 43205 REUS
CLUB D'ESCACS AMICS DE REUS	977 300091	C/ MALLORCA S/N. PAVELLÓ OLÍMPIC MUNICIPAL. 43205 REUS
CLUB DINÀMICS CENTER	977 313960	RONDA SUBIRÀ, 11 BAIXOS, 43205 REUS
CLUB DE SORDOS DE REUS Y PROVINCIA	(FAX)977316810	PLAÇA PRIM 6, 3er Apartat de correus, 450 43200 de REUS
CLUB FUTBOL ASSOCIACIÓ VEINS SOL I VISTA	977 310393	ALMIRALL Requesens, 31 43206 reus
CLUB ESPORTIU JUDO ESCOLA REUS		C/ PURÍSSIMA SANG 8, 43201 REUS.

## Organització

## Telèfon

## Adreça

CLUB PETANCA BARRI FORTUNY	977 757374	GLORIETA RAMIR ORTEGA, 1 Baixos. 43205 REUS
CLUB PETANCA HORT D'EN SIMÓ	977 321533	SARDANA, 3 -43205 REUS
CLUB RÍTMICA LA SALLE	977 754606	PL PASTORETA, 10 - 43205 REUS
CLUB TENNIS REUS MONTEROLS	977 751560	Ctra. CAMBRILS, Km. 1 43206 REUS
CONSELL ESPORTIU DEL BAIX CAMP	977 327155	DOCTOR FERRAN, 8 43202 REUS
COORDINADORA D'ESPLAIS I ESCOLTES CEER	977 340786	CR. PUBILL ORIOL 25 - 43201 REUS
ESCOLTES CATALANS (Mulassa)	977 320344	RAVAL DE ST.PERE, 7 - 43204 REUS
ESPLAI L'ALBADA	977 345069	CR. PUBILL ORIOL 25 43201 REUS
ESPLAI FEM-NOS AMICS	977 316659	CR. JOSEP SARDA I CAILA 3 (PARROQUIA DE SANT JOAN)
ESPLAI I CENTRE JUVENIL SANT JOSEP OBRER	977 773452	PD. MAS IGLESIAS S/N - 43204 REUS (PARROQUIA)
ESPLAI SANT BERNAT CLABO	977 745615	PL GABRIEL FERRATER I SOLER 1 - 43205
ESPLAI SOL I VISTA	977 345630	CR VALLROQUETES 2 2N - 43201
FEDERACIO CATALANA D'HANDBOL	977 327155	DOCTOR FERRAN, 8 43202 REUS
FEDERACIO CATALANA DE BADMINTON	977 327155	DOCTOR FERRAN, 8 - 43202 REUS
F.C LA SALLE REUS	977 754606	PLAÇA PASTORETA, 5-10. 43205 REUS
FUNDACIÓ JOSEP PONT I GOL	977 770015	CR MAS ABELLO 13-15 - 43204 REUS (COL ENRIC DE QUEROL)
GANXET BADMINTON CLUB	977 327155	MAS DE LA COMTESSA 16 - 43205 REUS
GIMNÀS LAISSA	977 323088	JOAN BERTRAN, 40, 43202 REUS
GRUP CAÇADORS "DIANA" CLUB DE TIR		SANT VICENÇ 19 BX - 43201 REUS
GRUP D'ADVOCATS JOVES		AV. MARIÀ FORTUNY 73 1R-43203 REUS (COL. D'ADVOCATS)
GRUP MOTOS CLÀSSIQUES		CAMÍ DE TARRAGONA, 21 43204 REUS

<b>Organització</b>	<b>Telèfon</b>	<b>Adreça</b>
KUNST & REVOLUTION XARXA D'AVANGUARDA SOCIAL I CULTURAL	977 340340	AV. SANT JORDI 21 1R 1º - 43201 REUS
LA PALMA	977331806	C/ AMPLE, 75. 43201 REUS
MINYONS ESCOLTES GUIES SANT JORDI DE CATALUNYA		RAMBLA MN. JACINT VERDAGUER, 10 - 08197 BARCELONA (VALLDOREIX)
OFICINA PLA JOVE DE L'IMAC	977 338541	CASA RULL, SANT JOAN 27 43201 REUS
ORFEÓ REUSENC	977310956	C/ SANT LLORENÇ, 14. 43201 REUS
REUSENSE CLUB PETANCA		CENTRE CÍVIC MESTRAL 43205 REUS
SOCIETAT DE PESCA ESPORTIVA REUS		C/ MAJOR, 16. 43201 REUS
TELÈFON JOVE. TARDA JOVE. UNITAT D'ATENCIÓ A LA DONA.	977323037	Ctra RIUDOMS, 53 2º PLANTA
TEATRE FORTUNY	977315730	PLAÇA GENERAL PRIM, 4, 43201 REUS
TEATRE BARTRINA	977341100	PLAÇA DEL TEATRE S/N, 43201 REUS
UNIÓ CICLISTA BARRI FORTUNY	977 773175	C/ BATAN, 3, 3er 1º. 43204 REUS
UNIÓ DEPORTIVA PARE MANYANET	977 330832	PARE MANYANET, 25. 43205 REUS

## ADRECES D'INTERNET

PREDES: Prevenció de Drogodependències en Educació Secundària:  
<http://noguera.fcep.urv.es/predes>

Fundació d'Ajuda contra la drogoaddicció: <http://www.fad.es>

Institut per l'estudi de les adiccions: <http://www.arrakis.es/iea/>

Pla Nacional sobre drogues: <http://www.ulises.mir.es/pnd/>

Idea-prevenció: <http://www.idea-prevención.com>

Red europea de professionals en intervenció en drogodependències:  
<http://www.ddnet.es/itaca>

Grupo GIER. Grup interdisciplinar sobre drogues:  
<http://www.ddnet.es/gid/>

Institut d'Investigació de drogodependències: <http://medicina.umh.es/inid/inid/html>

UNAD. Unió espanyola d'associacions d'assistència al drogodepenent:  
<http://www.supex.es/unad>

Associació d'estudis sobre el cannabis: <http://www.pangea.org/org/arsec>

Universitat d'Oviedo. Àrea de psiquiatria:  
<http://www3.uniovi.es/-psiquiatria/Enlaces/drogas.es>

Coordinadora de ONG's que intervenen en drogodependències:  
<http://www.magic-es.com/coordinadora>

Associació EDEX: <http://www.edex.es>

Centre de documentació de drogodependències d'Euskadi:  
<http://www1.euskadi.net/drogodep/>

Revista Prebentzia: <http://194.224.78.3/revistas/PREBENT/>

Departament de Sanitat de la Generalitat de Catalunya:  
<http://www.gencat.es/sanitat>