



Taller G10T5 – #esfumat

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Conèixer les conseqüències del consum de tabac.
2. Prendre consciència de la pressió exercida pel grup.
3. Afavorir el procés de reflexió crítica davant el consum de tabac.

CONCEPTES CLAU¹

Efectes sobre la salut: Els efectes del tabac sobre la salut es produeixen poc temps després d'iniciar-ne el consum i tenen una afectació no només sobre la imatge personal (amb mal alè, mala olor dels cabells i de la roba, esgrogueïment de dents, envelliment prematur de la pell, ...) sinó que també afecta físicament (més cansament, ofec a l'hora de practicar algun esport...). A més llarg termini, el consum de tabac disminueix la fertilitat, influeix en un alt risc de patir malalties greus com el càncer de pulmó i altres tipus de càncer, malalties pulmonars i cardiovasculars. El tabac també pot afectar a la salut de persones no fumadores que inhalen de manera involuntària aire contaminat per fum de tabac (fumadors passius).

Potencial addictiu del tabac: El tabac és una substància estimulants i la nicotina és la principal substància addictiva del tabac. L'efecte de la nicotina sobre el funcionament normal del cervell pot fer que la persona fumadora se senti relaxada i tranquil·la o bé excitada i enèrgica. En fumar, la nicotina passa a la sang a través dels pulmons i arriba ràpidament al cervell, on assoleix el seu nivell màxim durant els primers deu segons després d'haver fet una pipada. Aquesta immediatesa dels efectes sobre el cervell augmenta el seu potencial addictiu. A causa d'aquest potencial, fumar genera tolerància i dependència.

Criteris de dependència: són aquells elements que ens poden fer pensar que una persona té un problema de dependència al tabac. Serien, per exemple, que en parli contínuament, que entre les seves amistats abundin persones consumidores, que destini bona part dels seus diners a comprar tabac, que deixi de fer activitats que feia abans perquè li costa més respirar quan fa activitat física, que les seves activitats estiguin supeditades al consum de tabac, que manifesti la necessitat física de fumar...

Criteris de tolerància: la tolerància es produeix quan, després d'un període continuat de consum de tabac, l'organisme s'habitua a la nicotina consumida. Com a conseqüència, la persona consumidora sent la necessitat de fumar més per aconseguir els mateixos efectes que abans s'aconseguien amb quantitats més petites.

Síndrome d'abstinència: la dependència es pot descriure com un impuls molt fort per consumir tabac. Quan es té dependència del tabac i es deixa de fumar de cop, es pot patir una síndrome d'abstinència, que es manifesta per una sèrie de molèsties creixents que

¹ Bona part d'aquests conceptes ha estat extreta dels materials elaborats pel Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona que trobareu a 'Per saber-ne més' al final d'aquest document.

desapareixen quan es torna a fumar. Els símptomes comencen al cap de dues o tres hores d'haver fumat, amb un intens desig de fumar, inquietud, ansietat, tensió... Si es torna a fumar aquests símptomes desapareixeran ràpidament.

Factors de risc i factors de protecció: tot i que les normatives han aconseguit reduir notablement el consum de tabac a nivell social, els adolescents, en general, estan acostumats a presenciar consum de tabac en el seu entorn. En alguns casos, si el consum de tabac es produeix en un entorn immediat i, sobretot, a través de les sèries o pel·lícules, els nois i noies poden associar algun grau de *normalitat* al consum de tabac. La seva naturalesa inquieta els porta a desitjar provar el seu consum per acostar-se al món dels adults i, sobretot, per acomodar-se al comportament del grup d'amics. Una vegada superada l'etapa adolescent, per norma, s'assoleix un criteri de consum responsable. Pels adults, els factors de risc serien aquells que augmenten la probabilitat que una persona abusi d'una substància o comportament com és el cas del tabac. Ho serien, per exemple, pertànyer a una família fumadora, la pressió dels amics, una baixa autoestima... Els factors de protecció, en canvi, serien aquells que redueixen la probabilitat de què una persona senti la necessitat de consumir tabac per falses creences per soledat, per ansietat... Serien, per exemple, tenir una autoestima alta, haver desenvolupat la capacitat de pensar de manera crítica, tenir l'habilitat de relacionar-se amb els altres i de desenvolupar vincles positius... Amb tot, el principal factor de protecció és el coneixement dels riscos associats al tabac i els efectes que pot generar el seu consum en nosaltres.

TEMPORALITZACIÓ

15'	15'	Activitat 1 – Per què dius que ho fas això que fas?
45'	60'	Activitat 2 – Connecting idees
30'	90'	Activitat 3 – Argumenta't per defensar-te
10'	100'	Activitat 4 – Què m'emporto avui?
5'	105'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document [3_Presentació_G10T6_FEM_TEC_femfesta](#))





DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Explicarem als i les joves que aquest és el cinquè taller de la guia #socsaludable, dedicada al foment dels hàbits saludables en la nostra vida quotidiana.</p> <p>En el taller d'avui, #esfumat, parlarem dels riscos associats al consum de tabac i reflexionarem sobre els efectes que la pressió de grup pot tenir a l'hora de prendre decisions.</p> <p>[NOTA: En el cas que el grup de joves preguntí directament a la persona dinamitzadora si fuma (i aquesta és fumadora o bé ha fumat en el passat):</p> <ul style="list-style-type: none"> · és important respondre de forma honesta. Aquesta informació només es facilitarà si el grup ho pregunta. · si demanen com és que dinamitza un taller de prevenció del consum del tabac una persona fumadora, es pot respondre que ho fa perquè és el que li hagués agradat que li expliquessin abans de començar a fumar ja que no promou pas que les persones fumin. Com que estem parlant d'una addicció, cal deixar clar que no és tan fàcil deixar de fumar i que cal disciplina, motivació i força de voluntat per fer-ho realitat.]
<p>Activitat 1 Per què dius que ho fas això que fas? (15')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <p>Material 4_G10T5_FEM_TEC_annex1</p>	<p>Síntesi de l'activitat Dinàmica d'activació. Joc.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre els motius de fer determinades activitats de la vida quotidiana i del nivell de consciència emprat per fer-ho.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Demaneu vuit voluntaris i voluntàries. A l'atzar, lliurem a cadascun una targeta (document 4_G10T5_FEM_TEC_annex1) amb la consigna que no poden llegir el seu contingut en veu alta fins que no s'iniciï l'activitat. Les frases que hi trobaran a les targetes són aquestes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sempre / mai pelo el plàtan per la cua 2. Habitualment utilitzo una pinta / un raspall per pentinar-me 3. Porto / No porto les bambes amb cordons. 4. Em vesteixo / No em vesteixo amb peces del color que més m'agrada. 5. Prenc notes amb bolígraf blau / amb llapis 6. Per casa porto sempre /no porto mai sabatilles (pantoufles) 7. Quan menjo barreja de fruits secs sempre / mai els selecciono

8. Sempre / mai vaig de casa a l'institut pel mateix camí

La dinàmica és la següent:

- Començarem visualitzant el vídeo



How To Peel A Banana Like A Monkey


[canal Crazy Bananas, 0:55]

<https://youtu.be/nBJV56WUDng>

- En acabat, sense comentaris i per ordre, demanarem a qui tingui la targeta número 1, que llegeixi l'opció que hagi escollit (si pela el plàtan per la cua o no, que és el tema exposat en el vídeo).
- Quan hagi contestat si ho fa d'una o altra manera, tot el grup alhora li preguntarà «I per què dius que ho fas això que fas?»
- Qui té la targeta número 1 donarà les seves raons de perquè ho fa d'una o altra manera. I si diu –És que jo no en menjo jo, de plàtans!, doncs li demanarem per quina raó ho fa de no menjar plàtans. Es tracta que verbalitzin perquè fan o no una determinada acció. Com a mínim han de presentar un argument.
- Quan hagi acabat d'explicar els seus arguments, li tocarà el torn a qui tingui la targeta número 2 i repetirem la pregunta/resposta per als vuit voluntaris.

Elements per a la reflexió

En acabar, preguntarem a qui tenia la targeta número 1 si ha respost amb sinceritat a la pregunta o bé s'ha deixat influenciar pel vídeo. Segurament que els mateixos nois i noies voluntaris explicaran que a vegades no han respost amb sinceritat i es qüestionaran el perquè. Si no, us proposem una sèrie de preguntes per dinamitzar la reflexió: Quants de vosaltres sabíeu que, si no tens ganivet, és molt pràctic pelar els plàtans pel cantó contrari a la cua? Sabeu perquè peleu els plàtans com els peleu? Preguntarem als nois i noies voluntaris com s'han sentit quan la resta de companys els preguntava «I per què dius que ho fas això que fas?». Heu fet la selecció amb sinceritat o bé heu seleccionat la frase que us resultava més fàcil justificar la resposta en funció del què creieu que pensa la majoria? Acostumeu a parar-vos a pensar per què feu el que feu? Teniu clares les raons que us porten a fer les coses? Necessiteu coincidir amb l'opinió de la majoria de les vostres amistats per fer-ho? Potser acostumeu a portar la contrària per sistema? Realment ho feu perquè voleu? No cal aprofundir massa en aquesta reflexió, quan veiem que ja no sorgeixen més intervencions, proposarem observar què fa el noi del següent vídeo, si decideix per ell mateix o ...

	 <p>Visualitzarem el vídeo Teens [canal Gurchetan Singh, 1:03] https://youtu.be/IKDkJQHPuA Preguntarem als nois i noies si troben semblances entre el que es veu al vídeo amb el que hem fet a la primera part de l'activitat. Quines? Hem començat reflexionant sobre determinades activitats de la nostra vida quotidiana i argumentant per quina raó les fèiem d'una manera concreta. Contràriament, en el vídeo veiem un noi que decideix deixar d'assistir a classe per seguir a un grup de nois i noies més grans, als que sembla admirar. Fa tot el que ells i elles fan: passejar, enfilem-se als marges, saltar, córrer... Què ens deu voler dir aquest final del vídeo? El noi veu com el resultat del salt dels seus amics és fatídic i no sabem si està pensant què és el que farà, o bé ja ha pres una decisió. Aquest vídeo forma part d'una campanya antitabac de la British Heart Foundation en el No Smoking Day adreçada a joves. El vídeo acaba amb el lema «No segueixis al grup, pensa per tu mateix, digues no al tabac». Per què han utilitzat aquest missatge, i en què s'assembla aquest missatge amb l'activitat que estem fent? En aquest moment podem introduir, si no ha sortit encara, la qüestió que un dels factors que ha dut a moltes persones a fumar és per imitació a la resta del grup. Si sempre tenim tan clar perquè fem allò que fem, per què sembla que això no passa a l'hora de decidir si fumar o no? Per què ens deixem influir per la pressió del grup?</p>
<p>Activitat 2 Connecting ideas (45')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p> <p>Material 4_G10T5_FEM_TEC_annex2 o 4_G10T5_FEM_TEC_annex2_alternatiu</p>	<p>Síntesi de l'activitat Creació d'un mapa informatiu.</p> <p>Què volem treballar Promoure una visió més àmplia i crítica sobre els efectes del tabac, no només del seu impacte en la salut, sinó també en l'economia, el medi ambient, la sexualitat,...</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte [PROPOSTA: si disposeu d'espai, recomanem fer l'activitat de manera més vivencial, muntant el mapa informatiu al terra amb les targetes mida DIN A4 que trobareu al document 4_G10T6_FEM_TEC_annex2_alternatiu].</p> <p>Abans d'iniciar aquesta activitat cal que preparem la sala. Cal delimitar sis àrees (a la paret, en un paper mural, a la pissarra, a terra...):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salut ▪ Sexualitat ▪ Medi ambient ▪ Economia ▪ Addicció ▪ Adolescència <p>Aquesta activitat es fa en equips de tres a cinc participants. Es reparteixen les trenta-cinc targetes (document 4_G10T6_FEM_TEC_annex2) entre els equips. A cada targeta hi apareix informació sobre el tabac. Els equips han</p>

d'ubicar les targetes en una de les sis àrees d'informació delimitades. Amb la participació de tots els components, cada equip ha de consensuar on ubica cadascuna de les targetes que té.

Les idees que es mostren a les targetes són les següents. Aquí les presentem ordenades en funció de l'àrea que els hi correspon, tot i que pot haver alguna targeta que es pot ubicar en més d'una àrea. També heu de tenir en compte que algunes inclouen informació incorrecta: no els ho direm, esperarem a que ho descobreixin durant el desenvolupament de l'activitat.

SALUT

- 1. Patir un càncer de pulmó és un dels riscos, a llarg termini, més associats al consum de tabac.
- 10. El consum de tabac provoca un augment de la mortalitat.
- 13. A curt termini, el consum de tabac provoca problemes de salut buco-dental: esgrogueïment de les dents i mal alè.
- 15. Les persones fumadores no presenten més problemes de concentració ni més dificultats per dormir que les persones no fumadores.
- 18. El tabac estimula el sistema nerviós, accelera les pulsacions del cor i augmenta la pressió de la sang.
- 22. Fumar provoca un major ofec i cansament durant la realització d'exercici físic.

ECONOMIA

- 2. El tabac és un dels productes més venuts del món.
- 12. El tabac és un dels productes més rendibles del món perquè costa pocs cèntims i es ven per molts més euros.
- 23. El tabac ens costa diners a tothom pels problemes de salut que ocasiona en les persones fumadores.
- 25. La indústria tabaquera utilitza nous sabors en els seus productes per reduir la percepció de risc.

MEDI AMBIENT

- 3. El tabac ha estat la causa de molts incendis forestals i urbans.
- 6. La producció del tabac contamina els recursos naturals com a conseqüència dels fertilitzants i pesticides de les plantacions.
- 14. La producció del tabac provoca desforestació.
- 30. Les burilles de les cigarretes són biodegradables i no tarden gaire temps en descompondre's.
- 32. La producció del tabac contribueix a l'escalfament climàtic.

SEXUALITAT

- 4. Fer-li petons a una persona fumadora pot provocar sensacions desagradables pel mal alè i l'olor a tabac que fan el cabell i la roba.
- 19. Fumar tabac no afecta a la qualitat de l'esperma.
- 26. Fumar tabac augmenta la probabilitat de patir disfunció erèctil.
- 29. Fumar augmenta el risc d'avortament espontani en les dones.
- 34. Un dels riscos a llarg termini del consum de tabac és la disminució de la

fertilitat en homes i dones.

ADDICCIÓ

- 16. El tabaquisme és l'addicció al tabac.
- 5. El tabac es considera una addicció perquè genera dependència i tolerància (havent d'augmentar el consum per aconseguir els mateixos efectes). A més, si s'intenta deixar, provoca síndrome d'abstinència.
- 21. La nicotina és la substància responsable de l'addicció al tabac.
- 11. La nicotina només necessita de set a deu segons per actuar en el cervell.
- 24. Hi ha més de 4.000 substàncies tòxiques en el tabac i no apareixen totes escrites en els paquets de tabac.
- 17. El 95% de les persones fumadores ho fan diàriament: la llibertat en el consum de tabac és una percepció errònia.
- 33. La manca de nicotina genera ansietat a les persones fumadores, que es calma momentàniament quan es consumeix tabac.
- 7. La picadura de tabac conté les mateixes substàncies tòxiques que les cigarretes convencionals i els filtres que s'utilitza són poc eficients.
- 9. Fumar sisha (cachimba) és més sa que el tabac convencional.
- 35. La dosi de monòxid de carboni, quitrà i nicotina de fumar sisha és més gran que en les cigarretes convencionals.
- 31. El tabac d'embolicar és menys perjudicial que els cigarrets convencionals.
- 27. Les partícules que provenen del fum del tabac són molt petites i això permet que arribin molt lluny en els pulmons.

ADOLESCÈNCIA

- 8. L'adolescència és una etapa del cicle vital on la identitat individual passa a través del grup amb un fort sentiment de pertinença.
- 28. La indústria tabaquera ha promogut estratègies de manipulació dirigides a les persones adolescents, associant el tabac a ser una persona adulta, lligar més i ser més interessant.
- 20. Aconseguir que una persona adolescent fumi és una oportunitat de negoci durant tota la vida per a la indústria tabaquera.

Cada equip proposarà un o una portaveu per llegir els enunciats i per explicar a la resta del grup on han ubicat les seves targetes i per quina raó ho han fet. Per fer més àgil l'activitat, els equips s'aniran alternant, llegint un enunciat per equip, fins acabar totes les targetes (una altra opció és que cada equip llegeixi totes les seves targetes alhora).

Hi ha cinc targetes que tenen informació incorrecta. És possible que algun equip ja ho hagi descobert i hagi fet una anotació a la targeta modificant aquesta informació o bé ho comenti en la seva exposició. Si no és així, els farem notar que no sempre hem de creure a ulls clucs la informació que ens arriba i els notificarem l'existència de les cinc targetes incorrectes amb informació falsa sobre el tabac. Han de descobrir quines d'aquestes targetes que han donat per vàlides no són correctes i argumentar la seva

	<p>elecció.</p> <p>Les targetes que contenen informació incorrecta són les següents:</p> <table border="1" data-bbox="450 271 1439 869"> <thead> <tr> <th>núm</th> <th>Text que hauria de dir targeta</th> <th>àmbit</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9</td> <td>Fumar sisha NO és més sa que el tabac convencional.</td> <td>Addicció</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>Les persones fumadores tenen més problemes de concentració i més dificultats per dormir.</td> <td>Salut</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>Fumar tabac redueix la qualitat de l'esperma en els homes.</td> <td>Sexualitat</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>Les burilles de les cigarretes NO són biodegradables i tarden moltíssims anys en descompondre's.</td> <td>Medi ambient</td> </tr> <tr> <td>31</td> <td>El tabac d'embolicar és tan perjudicial com els cigarrets convencionals.</td> <td>Addicció</td> </tr> </tbody> </table> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Tota l'activitat en ella mateixa constitueix un procés de reflexió. Allò que considerem important en aquesta activitat és:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Que tothom hagi escoltat les frases de les targetes i hagi rumiat sobre el seu contingut per ubicar-les en un lloc o altre. Hi ha targetes que poden ser emplaçades en més d'un àmbit. Ubicar-les en un o altre àmbit és una excusa amb la intenció de què es fixin en el contingut de les targetes i en la seva connexió amb un o més aspectes de la seva vida. ▪ Que descobreixin que hi ha cinc targetes amb informació errònia (i que massa sovint passa per certa!). <p>Podem fer el tancament de l'activitat demanant als nois i noies quines consideren que són les idees més rellevants d'aquest mapa informatiu que hem elaborat conjuntament; què és el que més els ha sorprès de la informació que hem utilitzat per confeccionar-lo, aquesta activitat ha modificat d'alguna manera el seu posicionament en front de fumar tabac?</p> <p><u>Nota:</u> pot sorgir l'afirmació que fumar aprima. No tenim arguments per corroborar aquesta afirmació. Una bona manera de tancar aquest tema és demanar al grup que observin el nombre de persones grasses que fumen i els de persones que estan primes i no fumen.</p>	núm	Text que hauria de dir targeta	àmbit	9	Fumar sisha NO és més sa que el tabac convencional.	Addicció	15	Les persones fumadores tenen més problemes de concentració i més dificultats per dormir.	Salut	19	Fumar tabac redueix la qualitat de l'esperma en els homes.	Sexualitat	30	Les burilles de les cigarretes NO són biodegradables i tarden moltíssims anys en descompondre's.	Medi ambient	31	El tabac d'embolicar és tan perjudicial com els cigarrets convencionals.	Addicció
núm	Text que hauria de dir targeta	àmbit																	
9	Fumar sisha NO és més sa que el tabac convencional.	Addicció																	
15	Les persones fumadores tenen més problemes de concentració i més dificultats per dormir.	Salut																	
19	Fumar tabac redueix la qualitat de l'esperma en els homes.	Sexualitat																	
30	Les burilles de les cigarretes NO són biodegradables i tarden moltíssims anys en descompondre's.	Medi ambient																	
31	El tabac d'embolicar és tan perjudicial com els cigarrets convencionals.	Addicció																	
<p>Activitat 3 Argumenta't per a defensar-te (30')</p> <p>Presentació diapositiva 5</p>	<p>Síntesi de l'activitat Role playing.</p> <p>Què volem treballar La capacitat de defensar els propis arguments de manera assertiva, construint respostes que siguin útils per fer front a la pressió del grup.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte L'activitat consisteix en representar una escena (farem grups de quatre) al</p>																		

Material

4_G10T5_FEM_
TEC_annex3,
retoladors,
llapis de
colors, DINA4,
cinta adhesiva

voltant del consum de tabac. Es reparteixen els quatre protagonistes:

**ALICIA**

Li costa acceptar un no com a resposta. Sempre procura sortir-se amb la seva.

Afició: Li agrada anar de compres i sortir de festa. Estima molt els animals i vol ser veterinària.

Relacions: Té dues germanes més grans (d'amagat, els hi pren el tabac i les cerveses). És molt *cool* i té molts *followers* a Instagram. Cau bé tant a nois com a noies.

Posició davant del tabac: Va provar el tabac amb els amics de la seva germana gran i, malgrat el fàstic que li va fer, es va sentir més integrada en el grup. **FUMADORA**

AARON

Detesta profundament el reggaeton i sempre acaba discutint amb el seu grup d'amistats sobre el tema. Guanya uns quants diners fent classes particulars de guitarra i solfeig.

Afició: Es passa tot el dia escoltant música amb els seus cascos. Li han regalat una taula de control i està aprenent a punxar.

Relacions: Acostuma a fer-li molt de cas a l'Àlicia. Té por de la reacció dels seus pares si fuma perquè són molt estrictes amb ell.

Posició davant del tabac: No té clar si vol fumar ja que mai ha tingut ocasió de fer-ho. Pensa que fumar fa ser més gran. **POSSIBLE FUMADOR**

MÒNICA

Encara no té clar què vol estudiar i comença a estar preocupada pel tema. L'últim trimestre li han quedat tres assignatures.

Afició: Està una mica enganxada a la play. És una enamorada del Justin Bieber i li encanta el *trap* en català i el *dance hall*.

Relacions: A casa seva hi viu un tiet a qui han diagnosticat un càncer de pulmó (havia fumat durant molts anys i ara està força greu). Li cau molt bé l'Àlicia i no té secrets amb en José, s'ho expliquen tot.

Posició davant del tabac: Ha vist com el tabac afectava al seu tiet. No fuma des de fa un mes i té clar que farà tot el possible per no tornar-hi a caure perquè li ha costat molt desenganxar-se'n.

EX-FUMADORA



JOSÉ

És molt constant i disciplinat en tot allò que es proposa. Sempre ha anat molt bé en els estudis però ara està passant algunes dificultats.

Aficions: Joga a bàsquet des dels sis anys. L'acaben de fitxar en un nou equip i el seu somni seria jugar a l'ACB quan sigui gran.

Relacions: Està penjat de l'Aaron i no pot deixar de mirar-lo a classe. Només li ha confessat a la Mònica i a ningú més ja que té por de no ser correspost.

Posició davant del tabac: No li agrada fumar, sap que li afectaria al rendiment i per això passa del tabac.

NO FUMADOR

Trobareu les targetes dels quatre protagonistes (Alícia, Aaron, Mònica i José) al document [4_G10T5_FEM_TEC_annex3](#). Al revers de les targetes s'explica una mica com és el personatge, les seves aficions i interessos i quina posició manté davant del consum de tabac.

Aquests quatre personatges intervenen en la següent escena:

L'Alícia, l'Aaron, la Mònica i el José (els quatre personatges) es troben en una plaça del poble. L'Alícia explica que té unes cigarretes que ha agafat a les seves germanes grans i proposa anar a casa de la Mercè (una noia molt popular) aprofitant que els seus pares seran fora durant tot el cap de setmana amb uns amics a una casa de turisme rural i podran posar música, jugar, fumar tranquil·lament...

Què passarà? Cal que cada grup escenifiqui un diàleg entre els quatre personatges on manifestin la seva posició davant la proposta de l'Alícia, exposant els seus arguments, raons i motius. Cal que finalitzin la representació amb una postura comuna davant la proposta d'acceptar anar a casa de la Mercè i fumar les cigarretes que ofereix l'Alícia.

Els donarem cinc minuts per què cada equip prepari la seva escenificació (en el cas que s'hagi escollit l'opció de representació única, els quatre personatges podran escollir assessors i assessores per preparar la seva intervenció, de manera que tothom participi en la preparació de la representació).

Acabarem visualitzant totes les representacions.

Elements per a la reflexió

Totes les representacions han arribat al mateix acord?

Quants participants han vist com l'acord del grup coincidia amb la postura del seu personatge? (poden aixecar la mà per facilitar el comptatge) I en quants casos ha estat al revés, la postura escollida pel grup era contrària a la que defensava el seu personatge? Com us heu sentit defensant la vostra posició? Us creieu els vostres arguments?

	<p>Si heu vist que la majoria del grup escollia una opció que no és la que vosaltres defenseu a la vida real, com us heu sentit? Us heu sentit mai pressionats o pressionades per fer una cosa que no volíeu fer (fumar, per exemple)? I, contràriament, respecte el fet que algú no vulgui fer alguna cosa que li proposeu o bé us costa acceptar la seva resposta?</p> <p>En el cas de què hi hagi hagut molts joves que s'hagin sentit acorralats per la pressió del grup i hagin acabat claudicant, per tancar l'activitat, podem comentar algunes tècniques per evitar la pressió de grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Disc ratllat: consisteix en repetir una i una altra vegada, amb tranquil·litat, allò que volem defensar (per exemple: No gràcies, no vull pas fumar ara.... sí, ja ho sé que a tu t'agrada, ja m'ho has dit altres vegades, però ara no vull fumar, gràcies). ▪ Banc de boira o tècnica de l'acord assertiu: donem la raó en allò que considerem que té raó, però evitem donar-li la raó en els aspectes que considerem que no la té (per exemple: Sí, tens raó, no hi haurà ningú a casa, si fumem no ens veurà ningú, però és que jo ara no vull pas fumar). ▪ Ajornament assertiu: quan ens sentim alterats, sovint és millor ajornar una resposta fins que no ens tranquil·litzem i tinguem la capacitat de respondre objectivament, que no pas actuar immediatament (per exemple: Mira, ja t'he escoltat. No insisteixis més. Ara no vull prendre una decisió. Ja en parlarem d'aquí a una estona.).
<p>Activitat 4 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 6</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Ofereim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els podem convidar a opinar sobre què han descobert amb les activitats d'avui, què els ha sorprès més, què els ha agradat, que han après... Potser els ha desplaçat alguna cosa? Podem millorar?</p> <p>Valoració Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>
<p>Activitat 5 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 7 i 8</p>	<p>Síntesi de l'activitat Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p>Què volem treballar Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què</p>

<p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>
<p>Activitat alternativa 1 Fem campanya! (60')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Idear una campanya per evitar l'inici en el consum de tabac en adolescents.</p> <p>Què volem treballar Conèixer i analitzar diversos missatges per evitar la iniciació al tabac en l'adolescència.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte En equips de quatre o cinc, dissenyaran una campanya adreçada a la gent jove amb l'objectiu d'evitar que comencin a fumar o bé per convèncer que deixin de fer-ho. Aquesta campanya la podrem utilitzar el dia 31 de maig, Dia mundial sense tabac. Les característiques a tenir en compte són:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pot ser un recurs gràfic (cartell) o audiovisual (anunci). ▪ Caldrà que decideixin des de quin punt de vista volen fer la campanya (evitar la dependència, conseqüències sobre la salut, respecte del medi ambient, implicacions econòmiques,...). ▪ Hauran d'escollir un eslògan i un <i>hashtag</i> per a la campanya. <p>Per a què serveixin d'inspiració, podem visualitzar tres vídeos que aborden el tema del tabaquisme des de punts de vista diferents:</p> <div data-bbox="453 1137 831 1420"> </div> <p>Fumar queda bé? [canal girprevencio, 3:17] https://youtu.be/cG1TiBDzIVo Aquest vídeo aborda les estratègies de màrqueting que utilitza la indústria del tabac per vendre a adolescents i joves els seus productes.</p> <div data-bbox="453 1451 831 1666"> </div> <p>Smoking Kid - Best of #OgilvyCannes 2012 / #CannesLions [canal Ogilvy, 2:37] Es tracta d'una campanya antitabac plantejada com a un experiment: quin és el resultat que obtenen un grup de joves al demanar foc als adults? https://youtu.be/g_YZ_PtMkw0</p> <div data-bbox="453 1720 831 1935"> </div> <p>Súmame al #nonsmokingchallenge ¡Acepta el reto! [canal Ministerio Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 0:25] En aquest cas la campanya antitabac es planteja en format de repte: mostra diversos reptes que són capaços d'aconseguir els joves. Per què deixar de fumar no pot ser un altre repte aconseguit? https://youtu.be/ZSodQBItEz0</p> <p>Els tres vídeos tenen el mateix objectiu, la prevenció del tabaquisme, des de diferents perspectives:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ conscienciant de les diverses estratègies utilitzades per la indústria del tabac per fomentar-ne el consum [Fumar queda bé?], ▪ evidenciant incoherències entre el discurs i el comportament [Smoking Kid] o ▪ plantejant el deixar de fumar com un repte assolible [Súmate al #nonsmokingchallenge ¡Acepta el reto!]). <p>Ara es tracta de què cada equip decideixi com vol encarar la seva campanya i es posi mans a l'obra. Abans de començar, però, és important insistir en què no esperem que facin allò que socialment s'espera d'una prevenció, evitant fer el que sempre han vist partint de la prohibició (no fumis, fumar no és saludable,...). Que pensin què és allò que els impactaria, els faria pensar o reflexionar en una campanya d'aquest tipus. Per acabar, visualitzarem els vídeos o cartells de tots els equips i els comentarem amb un enfocament constructiu.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>L'activitat porta implícita la reflexió sobre les conseqüències de fumar. Podem preguntar als nois i noies si idear la campanya ha influït d'alguna manera en la seva posició prèvia davant del tabac. Creieu que aquesta campanya faria canviar d'opinió alguna persona fumadora que coneixeu? Penseu que el fet que el fet que la vostra edat, com a joves publicistes, afegeix algun avantatge en el disseny d'una campanya adreçada a joves? Coneixeu alguna campanya de prevenció de l'ús del tabac adreçada a joves i adolescents? Com es podria fer arribar millor aquest tipus de missatges? Com caldria orientar la prevenció per tenir més èxit?</p>
<p>Activitat alternativa 2 Desmitifica el tabac (30')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Debat i posicionament.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre algunes creences al voltant del consum de tabac.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Abans de començar l'activitat, dividirem l'espai en tres franges que representaran tres posicions: «veritat», «no ho sé» i «fals». Els nois i noies utilitzaran aquests espais per mostrar la seva opinió en referència als següents enunciats:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Els cotxes contaminen més que el tabac 2. Fumar únicament és un mal hàbit 3. Tenim llibertat per acceptar o refusar fumar 4. Si fumo poc, no em fa mal 5. El tabac light és igual de nociu que el que no ho és 6. El tabac ros és millor que el negre <div data-bbox="1043 1704 1430 2112" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>VERITAT NO HO SÉ FALS</p> </div>

L'operativa és:

- llegim en veu alta el primer enunciat
- tothom es col·loca en la franja que representi la seva opinió en referència a l'enunciat llegit
- durant tres minuts (una mica menys d'un minut per opció aproximadament, en funció de la participació) debatrem les diferents opinions (cada franja d'opinió pot triar un o una representant per defensar l'opinió del grup).
- acabat el debat, donarem l'opció de canviar d'opinió traslladant-se físicament a la franja que correspongui.
- repetim aquests passos llegint la segona frase.

Els nois i noies utilitzaran diferents arguments (els seus, és clar!). en qualsevol cas, us apuntem les respostes amb algun argument:

1. Els cotxes contaminen més que el tabac – FALS: un estudi realitzat a Itàlia va demostrar que la combustió de tres cigarretes durant trenta minuts dins d'un garatge ventilat era superior a la del motor d'un cotxe durant el mateix temps i espai.
2. Fumar únicament és un mal hàbit – FALS: fumar és una addicció i provoca dependència. Un mal hàbit és més fàcil de corregir que superar una addicció a una substància que genera dependència.
3. Tenim llibertat per acceptar o refusar fumar – CERT: nosaltres decidim si volem fumar o no, tot i que, una vegada s'ha començat hi ha altres factors que influeixen en la nostra presa de decisions. No oblidem que fumar genera addicció!
4. Si fumo poc, no em fa mal – FALS: fumar és nociu per a la salut, els efectes de la nicotina a l'organisme són acumulables. També és cert que a més tabac consumit, més risc de patir les malalties associades al tabaquisme.
5. El tabac *light* és igual de nociu que el que no ho és – CERT: el fet que s'anomeni *light* provoca confusió: no vol dir que sigui menys perjudicial per a la salut, sinó que porta quantitats inferiors de determinades substàncies. D'altra banda, pel fet de dir-se *light* hi ha qui, erròniament, pensa que en pot fumar més al dia!
6. El tabac ros és millor que el negre – FALS: tots dos tipus de tabac, tot i que en quantitats diferents, contenen components nocius per a la salut. I no oblidem: el tabac, sigui ros o sigui negre, genera addicció!

Elements per a la reflexió

No insistirem, doncs tota l'activitat ha constituït un procés de reflexió en ella mateixa. Podem tancar l'activitat proposant una reflexió individual: El consum de tabac és un problema. Què podem fer per evitar el seu consum? Si tenim temps, podem debatre-ho en grup, sinó, deixarem que cada jove reflexioni individualment sobre aquesta qüestió.

<p>Activitat alternativa 3 Les drogues i el cervell (20')</p> <p>Material 4_G10T5_FEM_TEC_annex4 i 4_G10T5_FEM_TEC_annex4b</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització d'un vídeo i anàlisi dels continguts.</p> <p>Què volem treballar Entendre la base biològica de les addiccions.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="450 456 831 669" data-label="Image"> </div> <p>Advertim que han de fer molta atenció perquè després parlarem sobre els continguts del vídeo.</p> <p>Les drogues i el cervell [canal EduCaixaTVcat, 2:29] https://youtu.be/Z30kiWOY_y8</p> <p>Individualment o per equips, repartim la fitxa (4_G10T5_FEM_TEC_annex4) perquè omplin els espais buits mentre visualitzen el vídeo.</p> <p>Si cal, podem visualitzar una segona vegada el vídeo per omplir, si escau, els espais que encara estiguin buits i verificar si és correcta la informació que ja han omplert. Tant és si aprofiten o no aquesta segona visualització per acabar d'omplir tots els camps, l'objectiu de l'activitat no és que memoritzin la informació del vídeo, sinó descobrir informació sobre l'impacte de les drogues en el cervell i poder-ho comentar.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Quina relació té aquest vídeo amb el tema del taller? Algú o algun equip ha omplert la fitxa correctament a la primera? Coneixíeu tota aquesta informació sobre la base biològica de l'addicció? Coneixíeu de l'existència dels circuits de recompensa i càstig? De com actuen les drogues en els circuits de recompensa i de càstig del sistema límbic i les seves conseqüències? Se us acut alguna activitat que activi el circuit de recompensa? (ex: menjar dolços, gelats, fer esport...).</p> <p>Les respostes correctes són al document 4_G10T5_FEM_TEC_annex4b</p> <p>Les podem anar repassant i comentant els aspectes que trobin més desconeguts i sorprenents.</p>
<p>Activitat alternativa 4 Pressió de grup (15')</p> <p>Material pissarra o paperògraf</p>	<p>Síntesi de l'activitat Realització d'un experiment sociològic.</p> <p>Què volem treballar Visualitzar els efectes de la pressió del grup d'iguals en la presa de decisions.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Demanarem a un parell de voluntaris (o voluntàries) que surtin de l'espai on ens trobem.</p> <p>Mentre els dos voluntaris són a fora, explicarem a la resta del grup que:</p> <ul style="list-style-type: none"> . farem un dibuix senzill a la pissarra (o paperògraf,...), per exemple un

quadrat, però pot ser un element una mica més elaborat. Aquest és el dibuix que, quan tornin a incorporar-se al grup, hauran de descriure els dos voluntaris que són a fora.

- . com a grup defensarem que allò no és un quadrat (seguint amb l'exemple), sinó que és un rombe i, quan els voluntaris insisteixin en que és un quadrat, el grup farà murmuris, algun riure, comentaris...
- . quan els voluntaris hagin acabat la descripció, el grup els ha de plantejar preguntes per fer-los dubtar de la seva descripció (per exemple, si no hi veuen un rombe o un rectangle, si estan segurs de què els costats són paral·lels, ...), que ens expliquin per què és un quadrat, per què no és un rombe...
- . quan els voluntaris mantinguin que hi veuen un quadrat, tothom ha de dir «Apa aquí», «Au vaaaa!», «Que noooo!» i altres comentaris d'aquest estil.

Quan tot el grup tingui clar com funciona l'experiment, fem entrar els dos voluntaris i els demanarem que descriuïn allò que veuen dibuixat a la pissarra. El grup anirà fent allò que correspon (murmuris, preguntes per fer-los dubtar, exclamacions i comentaris,...). Mantindrem l'experiment fins que, molt probablement, els voluntaris acabin acceptant, amb més o menys reticències, que el dibuix és un rombe.

NOTA: l'experiment es pot fer amb altra mena de dibuixos, per exemple, es podria dibuixar diverses línies i demanar-los quina és la més llarga. La resta del grup es posaria d'acord en quina defensaran que és la més llarga (tot i que no serà veritablement la més llarga). O bé dibuixar una figura plana i insistir que és una figura 3D (quadrat/cub, esfera/bola...).

Elements per a la reflexió

Hem trigat molt a «convèncer» la parella de voluntaris per aconseguir el seu canvi d'opinió? Ha sigut molt difícil? Quina mena d'arguments hem utilitzat?

Com s'han sentit els voluntaris? S'han pensat que els estaven enganyant? Els ha costat molt acceptar l'opinió del grup o bé, per tal de no discutir, han donat el seu braç a tòrcer ràpidament (tot i que interiorment potser pensaven que el grup no tenia raó)? I la resta del grup, com s'ha sentit?

Quan acceptem propostes dels altres que no ens venen de gust, com ens sentim? Ens costa dir que no? Què podem fer si ens sentim pressionats pel grup? Com hauríem de respondre per mantenir la nostra posició?

[NOTA: aquesta activitat es proposa com a activitat alternativa en els tallers G10T4 #jocontrolo, G10T5 #esfumat i G10T6 #femfesta atès que el consum de drogues, tabac i/o alcohol, generalment, és de tipus social on la pressió de grup és un element determinant a l'hora de propiciar l'inici o bé seguir consumint aquestes substàncies.]

Per saber-ne
més



Prevençió del
consum de tabac,
tu decideixes!



1 El tabac al descobert. Servei de Salut Pública, Diputació de Barcelona, 2012. Guia educativa que acompanya una exposició dirigida a adolescents de 12 a 14 anys. Pretén generar actituds contràries al tabac, i el seu consum i refermar la posició dels joves que no hagin fumat mai.

http://eltabacaldescobert.diba.cat/descarregues/Guia_educativa.pdf

[URL escurçada: <http://bit.ly/2zwAo6p>]

2 Fumes perquè vols? Activitats de sensibilització adreçada als i les joves. Agència de Salut Pública de Barcelona.

http://193.146.189.69/quefem/docs/Fumes_perque_vols.pdf

[URL escurçada: <http://bit.ly/2QnGVKq>]

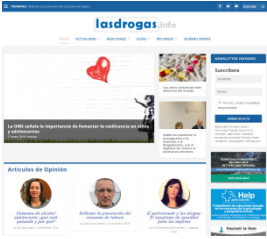
3 Tu decideixes! Prevenció del consum de tabac. Tríptic per a la prevenció del consum de tabac entre els i les joves. Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona.

https://www.diba.cat/documents/713456/908070/Tr%C3%ADptic_Prevenci%C3%B3ConsumTabac2016.pdf/716030f7-5d6e-4237-b673-22e21047fdb7

[URL escurçada: <http://bit.ly/2QnaxYo>]

4 Apunts sobre: el tabac. SAJ, Sabadell Atenció Jove. «Apunts sobre...» és una col·lecció de guies temàtiques publicades per l'Ajuntament de Sabadell amb l'objectiu de generar opinió i reflexió sobre temes que preocupen als joves. El número 13 d'aquesta col·lecció està dedicat al tabac.

<http://e.issuu.com/embed.html#11618060/60357640>

	 <p>5 https://www.lasdrogas.info Portal amb informació i material de sensibilització sobre les drogues i altes addiccions com el joc patològic, Internet i altres.</p>
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>Unitat de Tractament del Tabaquisme de l'Hospital Universitari de Bellvitge https://www.tabaquisme.cat</p>