



## Guia d'activitats

Programa **Controles?**

12 i 13 anys



Diputació  
Barcelona

# Guia d'activitats 12 i 13 anys



Diputació  
Barcelona

**Autors**

Antoni Duran Vinyeta \*  
Marta Espelt Remacha \*  
Laura García Iglesias \*  
Núria Tarifa Lucea \*

**Col·laboradors**

Enric Peláez Marcos \*  
Laura Vega Motjer \*\*  
Maribel Serra Canadell \*\*

\* Associació PDS – Promoció i Desenvolupament Social

\*\* Diputació de Barcelona

1a edició: abril 2017

© de l'edició: Diputació de Barcelona

© dels textos: dels autors

Producció i edició: Gabinet de Premsa i

Comunicació de la Diputació de Barcelona

Impressió: Departament de Reproducció Gràfica  
de la Diputació de Barcelona

Dipòsit legal: B 10542-2017

# Índex

<b>Presentació</b> .....	5
<b>Introducció</b> .....	7
<b>Proposta educativa complementària a l'exposició «Controles?»</b> .....	9
<b>Activitats complementàries per a adolescents de 12 a 13 anys</b> .....	11
Informació. Activitat: <i>Tots els joves fumen tabac i prenen begudes alcohòliques</i> .....	12
Creences. Activitat: <i>Creences sobre el tabac i les begudes alcohòliques</i> .....	15
Actituds. Activitat: <i>Per què he de fumar tabac?</i> .....	19
Influències. Activitat: <i>Ens donen gat per llebre?</i> .....	22
Preses de decisions. Activitat: <i>Puc decidir sobre el meu futur?</i> .....	26
<b>Annexos</b>	
<b>Annex 1: Activitats per a 1r i 2n d'ESO</b> .....	33
Annex 1.1. Àmbit informació: <i>Trividrogues</i> .....	35
Annex 1.2. Àmbit informació: <i>La pregunta</i> .....	41
Annex 1.3. Àmbit creences: <i>1, 2, 3, ja!</i> .....	42
Annex 1.4. Àmbit creences: <i>Desmenteix</i> .....	46
Annex 1.5. Àmbit actituds: <i>La frase desordenada</i> .....	49
Annex 1.6. Àmbit actituds: <i>Aproxima't</i> .....	52
Annex 1.7. Àmbit influències: <i>Ho b/veuràs?</i> .....	55
Annex 1.8. Àmbit influències: <i>L'eslògan</i> .....	67
Annex 1.9. Àmbit presa de decisions: <i>L'enigma</i> .....	70
Annex 1.10. Àmbit presa de decisions: <i>Què fem?</i> .....	73
<b>Annex 2: Fulls de resposta de les activitats</b> .....	77
Annex 2.1. <i>Trividrogues</i> .....	79
Annex 2.2. <i>La pregunta</i> .....	80
Annex 2.3. <i>1, 2, 3, ja!</i> .....	81
Annex 2.4. <i>Desmenteix</i> .....	82
Annex 2.5. <i>La frase desordenada</i> .....	83
Annex 2.6. <i>Aproxima't</i> .....	84
Annex 2.7. <i>Ho b/veuràs?</i> .....	85
Annex 2.8. <i>L'eslògan</i> .....	86
Annex 2.9. <i>L'enigma</i> .....	87
Annex 2.10. <i>Què fem?</i> .....	88



# Presentació

La sensibilització entorn de la prevenció de les conductes de risc i de les drogodependències és una de les accions estratègiques de la Diputació de Barcelona, que treballem a través de l'exposició "Controles?"

"Controles?" és, doncs, una eina educativa adreçada a diferents col·lectius: adolescents d'entre 12 i 15 anys, joves a partir de 16 anys, pares i mares, professionals i ciutadania. De forma dinàmica i interactiva promou el debat sobre els riscos de les drogues i la reflexió entorn de la importància d'evitar-ne o reduir-ne el consum.

Amb aquesta Guia d'activitats adreçades a adolescents d'entre 12 i 13 anys que us presentem, volem portar aquest debat i reflexions a l'aula, un espai privilegiat per a promoure actituds responsables entre els adolescents i joves i treballar habilitats per a la vida, a més de poder detectar i actuar davant els primers consums.

A banda de la Guia, també podeu seguir treballant el material de l'exposició a través de les xarxes socials facebook i twitter @controlesdiba, i de la web [www.controles.diba.cat](http://www.controles.diba.cat) que presenta, de forma interactiva, informació sobre les drogues, els dubtes i els mites més freqüents.

Espero que tot aquest conjunt de recursos us siguin útils per reforçar el treball preventiu amb adolescents i joves, i construir una nova visió entorn de les drogues i els seus efectes, des del debat i la reflexió.

Àrea d'Atenció a les Persones  
Diputació de Barcelona



# Introducció

La prevenció de les conductes de risc i de les drogodependències és una de les línies estratègiques de la Diputació de Barcelona. L'exposició «Controles?» és una eina educativa més dins del conjunt de recursos de prevenció que ofereix l'Àrea d'Atenció a les Persones als municipis de la demarcació de Barcelona.

«Controles?» és una exposició itinerant i interactiva sobre els riscos de les drogues i com prevenir-ne el consum. S'adreça a tres col·lectius:

- Adolescents entre 12 i 15 anys
- Joves a partir de 16 anys
- Pares i mares, professionals i adults

La revisió constant dels perfils de consum i l'evolució del fenomen de les drogodependències han fet que la Diputació de Barcelona prevegi noves formes de donar suport municipal a les polítiques socials en la prevenció de les drogodependències amb una nova iniciativa expositiva adaptada a les circumstàncies actuals de consum, obrint grups d'edats i àmbits de treball, posant especial atenció en adolescents, joves i les seves famílies. És per això que «Controles?» s'adreça a aquesta població amb l'objectiu de proporcionar informació sobre drogues i treballar els factors de protecció per prevenir-ne el consum; promoure actituds responsables entre els joves treballant habilitats per a la vida i reflexionar sobre l'estil educatiu dels pares i mares per prevenir el consum de drogues dels seus fills.

## L'exposició «Controles?»

Mitjançant la interacció i les noves tecnologies, adolescents, joves i famílies podran visitar tres espais diferenciats de l'exposició que els proposen una reflexió crítica i constructiva entorn d'alguns dels elements relacionats amb les drogues i la manera de prevenir-ne el consum.

L'espai dirigit als adolescents d'entre 12 i 15 anys treballa de forma dinàmica i interactiva informació bàsica sobre el tabac, l'alcohol i el cànnabis. Durant l'activitat es facilita informació sobre els efectes d'aquestes drogues sobre el cervell i la conducta. En aquest espai, s'inicia en els més joves un procés de reflexió crítica envers les actituds i el consum de drogues.

L'espai dirigit a joves de més de 16 anys facilita el debat entorn del consum de drogues en general, i promou un procés de reflexió al voltant de la percepció social que es té de les



drogues i dels seus riscos. Al llarg de la visita s'analitza críticament com aquesta percepció afecta les decisions que es prenen i es facilita informació sobre diverses drogues (tabac, alcohol, cànnabis, cocaïna i drogues de síntesi).

Finalment, un espai dirigit a famílies, mares i pares, proporciona estratègies educatives per prevenir el consum de drogues en els fills, augmentar la qualitat i la quantitat de la informació dels pares sobre les drogues i millorar les seves habilitats per fer front a situacions educatives difícils. A més, proposa que els pares adoptin un posicionament clar que limiti el consum de drogues en els fills.

Per donar continuïtat al programa Controles?, es realitzen diverses activitats complementàries a la visita guiada, que permeten treballar de forma completa i a fons al voltant d'aquesta realitat. Pel que fa a les famílies i els professionals dels àmbits educatiu, de la salut, de serveis socials, del lleure, etc., es duen a terme sessions formatives on es treballen totes aquelles estratègies d'intervenció necessàries per desenvolupar positivament el rol preventiu de cada un. En el cas dels adolescents i els joves, es fan tallers a l'aula que reforcen i amplien els continguts treballats a l'exposició. Amb aquesta guia es pretén facilitar el treball des de les aules, o des de l'entorn d'intervenció, proposant activitats dirigides que ajudin a completar el programa Controles?.

# Proposta educativa complementària a l'exposició «Controles?»

Aquesta guia proposa un conjunt d'activitats que facilitaran aquesta tasca i que es podran dur a terme en diversos espais educatius, principalment a l'aula, com a continuïtat de la visita guiada a l'exposició «Controles?».

Les activitats d'aquesta guia estan dirigides a adolescents de 12 i 13 anys amb activitats específiques adaptades a la seva edat on el contingut està elaborat i estructurat segons les seves necessitats. Tot i així aquestes activitats es poden adaptar a altres grups d'adolescents.

Les activitats a fer a l'espai de treball (aula, centre de dia, punt jove...) que es presenten en aquesta guia, estan estructurades en cinc àmbits temàtics, que es corresponen amb els àmbits inclosos en l'exposició «Controles?»:

- Informació sobre les drogues
- Creences i mites sobre les drogues
- Actituds envers el consum de drogues
- Influències
- Presa de decisions

Cadascun d'aquests àmbits inclou activitats que treballen diferents aspectes relacionats en forma de joc. Es tracta d'activitats (jocs) curtes i dinàmiques que pretenen facilitar l'abordatge de diversos àmbits en la mateixa sessió.

A continuació es presenten les instruccions de cadascuna d'aquestes activitats. El material (presentació audiovisual) de les activitats està disponible en el portal web del programa Controles? <http://controles.diba.cat/> a la secció de professionals.



## Activitats complementàries per a adolescents de 12 a 13 anys

### Informació

60 minuts

#### *Tots els joves fumen tabac i prenen begudes alcohòliques*

- **Trividrogues:** qüestionari sobre el consum de drogues i els seus riscos.
- **La pregunta:** espai per respondre dubtes i qüestions.

### Creences

60 minuts

#### *Creences sobre el tabac i les begudes alcohòliques*

- **1, 2, 3, ja!:** enumeració d'aspectes relacionats amb el consum de drogues.
- **Desmenteix:** dinàmica sobre els arguments per justificar el consum de drogues.

### Actituds

60 minuts

#### *Per què he de fumar tabac?*

- **La frase desordenada:** dinàmica de creació de frases sobre el consum de drogues.
- **Aproxima't:** dinàmica sobre la percepció envers el consum de drogues.

### Influències

60 minuts

#### *Ens donen gat per llebre*

- **Ho b/veuràs?:** anàlisi d'anuncis de televisió, premsa i internet sobre consum de drogues.
- **L'eslògan:** dinàmica sobre campanyes de promoció i prevenció del consum de drogues.

### Presa de decisions

60 minuts

#### *Puc decidir sobre el meu futur?*

- **L'enigma:** dinàmica sobre la importància de les decisions preses.
- **Què fem?:** dinàmica sobre la presa de decisions.

## Informació

60 minuts

### ***Tots els joves fumen tabac i prenen begudes alcohòliques***

#### **Objectiu general**

Enfortir coneixements i promoure una actitud crítica respecte al consum de drogues.

#### **Objectius específics**

Informar sobre els riscos associats al consum de drogues.

Aclarir dubtes sobre el consum de drogues i els seus riscos.

#### **Continguts**

- Repàs del programa Controles?
- *Trividrogues*: qüestionari sobre el consum de drogues i els seus riscos.
- *La pregunta*: espai per respondre dubtes i qüestions.
- Fòrum: conclusions del debat, aclariment de dubtes i recompte de punts.

#### **Metodologia**

S'utilitzarà suport audiovisual en format Power Point per guiar la sessió.

Es treballarà en un espai on el grup pugui seure en semicercle i formar petits grups.

#### **Material**

Power Point *adolescents 12-13\_informació* amb els continguts de la sessió.

Full de resposta: *adolescents 12-13\_informació* per apuntar les respostes.

6 bolígrafs blaus per anotar les respostes i 6 bolígrafs vermells per anotar les correccions.

#### **Procediment**

Per realitzar les activitats: projectar el Power Point: *adolescents 12-13\_informació*, dividir el grup classe en petits grups de quatre o cinc persones i donar a cada grup una carpeta amb el material necessari per a la sessió i un bolígraf blau i un de vermell.

Demandar a cada grup que triï un representant. Serà el responsable d'anotar les respostes en el full de resposta.

### • Repàs del programa Controles? (5 minuts)

Redactar un breu resum de l'exposició «Controles?» per situar l'alumnat i introduir la sessió. Destacar que l'exposició està dividida en els cinc àmbits considerats determinants de la conducta humana: informació, creences, actituds, influències i presa de decisions. En aquesta sessió es treballarà la **informació**.

### • Trividrogues (30 minuts)

*Trividrogues* és un joc de preguntes i respostes sobre les drogues i el seu consum. La durada aproximada que s'ha calculat per fer aquesta activitat és de 30 minuts.

L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, informant sobre els riscos associats a aquest consum i aclarint els dubtes plantejats per l'alumnat.

#### *Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió Trividrogues, amb les preguntes adaptades a l'edat dels participants.
- 1 full de resposta Trividrogues per a cada grup.
- 1 bolígraf blau i 1 bolígraf vermell per a cada grup.

#### *Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup classe en grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta, un bolígraf blau i un de vermell a cada grup, i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar les respostes consensuades en el full de resposta.

Un cop fets els grups, s'explicarà a l'alumnat que hi haurà 12 preguntes amb quatre alternatives de resposta (sis preguntes sobre conceptes bàsics i sis sobre tabac, alcohol, cànnabis i altres drogues, en funció de l'edat), que ells hauran d'anar responent en el full de resposta. Després el professor anirà projectant d'una en una cadascuna de les preguntes del material de suport visual (per exemple: Què és una droga?), i demanarà als alumnes que seleccionin, en grup, l'alternativa de resposta correcta. Entre pregunta i pregunta caldrà deixar aproximadament 30 segons de temps perquè els grups triïn una opció de resposta i l'anotin en blau en el full de resposta.

Un cop fetes totes les preguntes, es demanarà als grups que, en ordre, llegeixin d'una en una les respostes que hagin apuntat. El professor mostrarà l'opció correcta a la pantalla i farà l'explicació pertinent a cada pregunta, i així promourà un breu debat sobre els temes plantejats a les preguntes amb l'objectiu de reflexionar-hi. Els grups anotaran en vermell les correccions fetes.

#### *Puntuació*

Les preguntes encertades valdran tres punts, i les preguntes errades restaran un punt.

• **La pregunta (20 minuts)**

La pregunta és un joc que pretén oferir a l'alumnat un espai per resoldre dubtes i qüestions sobre el consum de drogues i els seus riscos.

L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, informant sobre els riscos associats a aquest consum i aclarint els dubtes plantejats per l'alumnat.

*Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió La pregunta.
- 1 full de resposta La pregunta per a cada grup.
- 1 bolígraf blau i 1 bolígraf vermell per a cada grup.

*Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup classe en grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta, un bolígraf blau i un de vermell a cada grup i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, el professor demanarà a cada grup que pensi una pregunta sobre el consum de drogues i els seus riscos, que el representant del grup anotarà en el full de resposta.

Quan cada grup hagi escrit la seva pregunta, el professor els demanarà que les vagin llegint una per una i facilitarà el treball i la reflexió al voltant de la pregunta de cada grup, procurant que siguin els mateixos participants els qui trobin les respostes adequades (es recomana consultar la informació disponible en el portal web <http://controles.diba.cat>). Cada grup anotarà en vermell la resposta a la seva pregunta.

*Puntuació*

El professor serà l'encarregat de seleccionar les preguntes més treballades, originals i interessants, que valdran tres punts.

• **Fòrum (5 minuts)**

S'obre un torn de paraula per tal que el grup arribi a conclusions i pugui resoldre dubtes.

En acabar, cada grup comptarà els punts obtinguts en cada una de les dinàmiques realitzades durant la sessió. El grup amb més punts serà declarat guanyador i tindrà el títol honorífic d'equip més informat.

A l'annex 1 trobareu el material d'orientació per a l'activitat corresponent als cursos per a adolescents de 12 i 13 anys.  
A l'annex 2 trobareu els fulls de resposta corresponents a totes les activitats.

## Creences

**60 minuts**

### ***Creences sobre el tabac i les begudes alcohòliques***

#### **Objectiu general**

Enfortir coneixements i promoure una actitud crítica respecte al consum de drogues.

#### **Objectius específics**

Aclarir mites relacionats amb el consum de drogues i els seus riscos.

Sensibilitzar sobre la importància de disposar d'informació objectiva.

#### **Continguts**

- Repàs del programa Controles?
- **1, 2, 3, ja!**: enumeració d'aspectes relacionats amb el consum de drogues.
- **Desmenteix**: dinàmica sobre els arguments per justificar el consum de drogues.
- Fòrum: conclusions del debat, aclariment de dubtes i recompte de punts.

#### **Metodologia**

S'utilitzarà suport audiovisual en format Power Point per guiar la sessió.

Es treballarà en un espai on el grup pugui seure en semicercle i formar petits grups.

#### **Materials**

Power Point *adolescents 12-13\_creences* amb els continguts de la sessió.

Full de resposta: *adolescents 12-13\_creences* per apuntar les respostes.

6 bolígrafs blaus per anotar les respostes i 6 bolígrafs vermells per a les correccions.

#### **Procediment**

Per realitzar les activitats: projectar el Power Point *adolescents 12-13\_creences*, dividir el grup classe en petits grups de quatre o cinc persones i donar a cada grup una carpeta amb el material necessari per a la sessió i un bolígraf blau i un de vermell.

Demandar a cada grup que triï un representant. Serà el responsable d'anotar les respostes en el full de resposta.



### Repàs del programa Controles? (5 minuts)

Es realitzarà un breu resum de l'exposició «Controles?» per situar els adolescents i introduir la sessió. Cal destacar que l'exposició està dividida en els cinc àmbits considerats determinants de la conducta humana: informació, creences, actituds, influències i presa de decisions. En aquesta sessió es treballaran les **creences**.

### 1, 2, 3, ja! (20 minuts)

*L'1, 2, 3 ja! és un joc de velocitat mental, que consisteix en l'enumeració d'aspectes relacionats amb el consum de drogues, en un temps determinat, a partir d'una frase que suggereix aquests elements (per exemple: trucs de bars i discoteques per vendre més alcohol).*

*L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les possibles conseqüències del consum de drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, aclarint els mites relacionats amb aquest consum i els seus riscos, i sensibilitzant sobre la importància de disposar d'informació objectiva.*

#### Material

- Material de suport visual per guiar la sessió 1, 2, 3, ja!
- 1 full de resposta 1, 2, 3, ja! per a cada grup.
- 1 bolígraf blau per a cada grup.

#### Instruccions del joc

Abans de començar el joc, es dividirà el grup en petits grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta i un bolígraf blau a cada grup i se'ls demanarà que triïn un representant, el qual serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, s'explicarà als nois i noies que a la pantalla aniran apareixent frases que serviran per confeccionar llistes d'elements sobre el consum de drogues. Després, el conductor de l'activitat llegirà la primera frase formulada al material de suport visual (per exemple: trucs de bars i discoteques per vendre més alcohol) i els grups disposaran d'un minut de temps per confeccionar una llista amb el màxim nombre d'elements que compleixin el criteri sol·licitat i els aniran anotant en el seu full de resposta.

En acabar, es demanarà als grups que llegeixin la llista que han elaborat i s'aniran comentant les respostes donades per tal d'identificar les més freqüents i les més originals dins del grup classe, conjuntament amb la resta dels grups. El representant de cada grup anotarà les puntuacions pertinents.

Es procedirà de la mateixa manera en totes les frases.

*Puntuació*

Cadascun dels elements que el conductor de l'activitat i la resta de grups considerin vàlids de les diferents llistes valdrà 1 punt.

Els elements vàlids de les llistes que només hagin citat un grup sumaran dos punts.

**Desmenteix (30 minuts)**

*Desmenteix* és un joc per reflexionar al voltant dels arguments, sovint basats en informació errònia, que s'utilitzen per justificar el consum de drogues.

L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, aclarint els mites relacionats amb aquest consum i els seus riscos i sensibilitzant sobre la importància de disposar d'informació objectiva.

*Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió *Desmenteix*.
- 1 full de resposta *Desmenteix* per a cada grup.
- 1 bolígraf blau i 1 bolígraf vermell per a cada grup.

*Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup en petits grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta i un bolígraf blau i un de vermell a cada grup i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, el conductor de l'activitat llegirà les afirmacions que apareixen al material de suport visual i n'assignarà una a cada grup. Els grups disposaran de cinc minuts per decidir si l'afirmació que els ha estat assignada és certa o es tracta d'un mite i justificar la resposta. El representant del grup anotarà les conclusions consensuades en blau en el full de resposta.

Quan tots els grups s'hagin posicionat respecte a la seva afirmació, se'ls demanarà que llegeixin el que han treballat i les seves conclusions. Els altres grups podran fer preguntes i aportar informació per completar l'explicació. Després d'un breu debat, el conductor donarà l'explicació corresponent a cada afirmació (fent ús de les explicacions de la guia d'orientacions). El representant de cada grup anotarà en vermell les correccions pertinents.

Es procedirà de la mateixa manera amb tots els grups.

*Puntuació*

Les afirmacions ben resoltes valdran cinc punts cadascuna.

### **Fòrum (5 minuts)**

S'obre un torn de paraula per tal que el grup arribi a conclusions i pugui resoldre dubtes.

En acabar, cada grup comptarà els punts obtinguts en cada una de les dinàmiques realitzades durant la sessió. El grup amb més punts serà declarat guanyador i tindrà el títol honorífic d'equip més crític amb la informació que rep.

A l'annex 1 trobareu el material d'orientació per a l'activitat corresponent als cursos per a adolescents de 12-13 anys.

A l'annex 2 trobareu els fulls de resposta corresponents a totes les activitats.

## Actituds

**60 minuts**

### ***Per què he de fumar tabac?***

#### **Objectiu general**

Enfortir coneixements i promoure una actitud crítica respecte al consum de drogues.

#### **Objectius específics**

Promoure una reflexió vers la pròpia actitud davant el consum de drogues.

Promoure una visió realista sobre el consum de drogues.

#### **Continguts**

- Repàs del programa Controles?
- *La frase desordenada*: dinàmica de creació de frases sobre el consum de drogues.
- *Aproxima't*: dinàmica sobre la percepció envers el consum de drogues.
- *Fòrum*: conclusions del debat, aclariment de dubtes i recompte de punts.

#### **Metodologia**

S'utilitzarà suport audiovisual en format Power Point per guiar la sessió.

Es treballarà en un espai on el grup pugui seure en semicercle i formar petits grups.

#### **Materials**

Power Point *adolescents 12-13\_actituds* amb els continguts de la sessió.

Full de resposta: *adolescents 12-13\_actituds* per apuntar les respostes.

6 bolígrafs blaus per anotar les respostes i 6 bolígrafs vermells per a les correccions.

#### **Procediment**

Per realitzar les activitats: s'ha de projectar el Power Point *adolescents 12-13\_actituds*, dividir el grup en petits grups de quatre o cinc persones i donar a cada grup una carpeta amb el material necessari per a la sessió i un bolígraf blau i un de vermell.

Cada grup haurà de triar un representant. Serà el responsable d'anotar les respostes en el full de resposta.

- **Repàs del programa Controles? (5 minuts)**

S'ha de redactar un breu resum de l'exposició «Controles?» per situar els adolescents i introduir la sessió, en què es destaquï que l'exposició està dividida en els cinc àmbits considerats determinants de la conducta humana: informació, creences, actituds, influències i presa de decisions. En aquesta sessió es treballaran les **actituds**.

- **La frase desordenada (30 minuts)**

La frase desordenada és un joc de paraules, per crear frases preventives sobre el consum de drogues i reflexionar-hi.

L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, facilitant una visió realista sobre el tema i una reflexió sobre la pròpia actitud davant d'aquesta decisió.

*Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió La frase desordenada.
- 1 full de resposta La frase desordenada per a cada grup.
- 1 bolígraf per a cada grup.

*Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup en petits grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta i un bolígraf a cada grup i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, el conductor de l'activitat explicarà als nois i noies que hi haurà sis conjunts de paraules (de tres paraules cadascun) associats a un criteri de valoració, que serà el que servirà per puntuar les frases elaborades pels grups, els quals disposaran d'un minut per confeccionar el màxim nombre de frases amb sentit que incloguin totes tres paraules. Després d'aquesta explicació, el conductor llegirà el conjunt de paraules que apareixerà a la pantalla (per exemple: alcohol, casa i festa) i cada grup anotarà tantes frases com sigui possible en el full de resposta.

En acabar, es demanarà als grups que llegeixin les frases que han redactat i, després d'un breu debat, es mostrarà a la pantalla el criteri que se seguirà per decidir quines frases són vàlides (per exemple: frases de més de 10 paraules o frases que promoguin no consumir drogues).

Es procedirà de la mateixa manera amb tots els conjunts de paraules.

*Puntuació*

Les frases que segueixin els criteris plantejats sumaran tres punts cadascuna.

### • **Aproxima't (20 minuts)**

Aproxima't és un joc de xifres relacionades amb el consum de drogues que permet reflexionar sobre la percepció de l'alumnat envers aquest consum.

L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, facilitant una visió realista sobre el tema i una reflexió sobre la pròpia actitud davant d'aquesta decisió.

#### *Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió *Aproxima't*.
- 1 full de resposta *Aproxima't* per a cada grup.
- 1 bolígraf blau i 1 bolígraf vermell per a cada grup.

#### *Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup classe en grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta i un bolígraf blau i un de vermell a cada grup i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, el professor explicarà a l'alumnat que hi haurà sis preguntes sobre dades quantitatives relacionades amb el consum de drogues, que ells hauran d'endevinar. Després d'aquesta explicació, llegirà una de les preguntes formulades al material de suport visual (per exemple: percentatge de joves que han provat el cànnabis). Els grups disposaran de 20 segons per decidir el percentatge o la xifra que considerin més ajustat a la realitat, que el representant anotarà en el full de resposta en color blau.

En acabar, es demanarà als grups que llegeixin els percentatges que han apuntat i, després d'un breu debat, es mostrarà el percentatge real a la pantalla. El representant anotarà en vermell les correccions pertinents.

Es procedirà de la mateixa manera en totes les preguntes.

#### *Puntuació*

Els grups que més s'acostin al valor real en cada pregunta sumaran tres punts.

### • **Fòrum (5 minuts)**

S'obre un torn de paraula per tal que el grup arribi a conclusions i pugui resoldre dubtes.

En acabar, cada grup comptarà els punts obtinguts en cada una de les dinàmiques realitzades durant la sessió. El grup amb més punts serà declarat guanyador i tindrà el títol honorífic d'equip amb millor actitud davant la vida.

A l'annex 1 trobareu el material d'orientació per a l'activitat corresponent als cursos per a adolescents de 12-13 anys.  
A l'annex 2 trobareu els fulls de resposta corresponents a totes les activitats.

## Influències

60 minuts

---

### ***Ens donen gat per llebre?***

#### **Objectiu general**

Enfortir coneixements i promoure una actitud crítica respecte al consum de drogues.

#### **Objectius específics**

Afavorir un procés de reflexió sobre la influència del que ens envolta.

Sensibilitzar sobre la importància de la publicitat en les nostres decisions.

#### **Continguts**

- Repàs del programa Controles?
- *Ho b/veuràs?*: anàlisi d'anuncis de televisió, premsa i internet sobre consum de drogues.
- *L'eslògan*: dinàmica sobre campanyes de promoció i prevenció del consum de drogues.
- Fòrum: conclusions del debat, aclariment de dubtes i recompte de punts.

#### **Metodologia**

S'utilitzarà suport audiovisual en format Power Point per guiar la sessió.

Es treballarà en un espai on el grup pugui seure en semicercle i formar petits grups.

#### **Materials**

Power Point *adolescents 12-13\_influències* amb els continguts de la sessió.

Full de resposta: *adolescents 12-13\_influències* per apuntar les respostes.

6 bolígrafs blaus per anotar les respostes i 6 bolígrafs vermells per a les correccions.

#### **Procediment**

Per realitzar les activitats: projectar el Power Point *adolescents 12-13\_influències*, cal dividir el grup classe en petits grups de quatre o cinc persones i donar a cada grup una carpeta amb el material necessari per a la sessió i un bolígraf blau i un de vermell.

Demanar a cada grup que triï un representant. Serà el responsable d'anotar les respostes en el full de resposta.

- **Repàs *Controles?* (5 minuts)**

S'haurà de redactar un breu resum de l'exposició «Controles?» per situar els adolescents i introduir la sessió. Es destacarà que l'exposició està dividida en els cinc àmbits considerats determinants de la conducta humana: informació, creences, actituds, influències i presa de decisions. En aquesta sessió es treballaran les **influències**.

- ***Ho b/veuràs?* (30 minuts)**

*Ho b/veuràs?* és un joc d'anàlisi publicitària, orientat a reflexionar sobre els anuncis relacionats amb el consum de drogues que apareixen a la televisió, la premsa o internet.

L'objectiu del joc és enfortir coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, afavorint un procés de reflexió sobre les influències del que ens envolta i sensibilitzant sobre la importància de la publicitat en les nostres decisions.

*Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió *Ho b/veuràs?*
- 1 full de resposta *Ho b/veuràs?* per a cada grup.
- 1 bolígraf blau i 1 bolígraf vermell per a cada grup.

*Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup classe en grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta i un bolígraf blau i un de vermell a cada grup i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, el professor explicarà a l'alumnat que durant el joc es projectaran diferents anuncis de drogues, que hauran d'observar atentament per tal de poder respondre a les preguntes que apareixeran a la pantalla després de veure l'anunci. Després d'aquesta explicació, es projectarà un dels anuncis del material de suport visual (per exemple: un anunci de cervesa) i a continuació es llegiran les preguntes que apareixeran a la pantalla sobre l'anunci que s'hagi projectat. Els grups disposaran de tres minuts de temps per respondre a les preguntes, que el representant del grup anotarà en el full de respostes, en color blau.

En acabar, es demanarà als grups que llegeixin les respostes i, després d'un breu debat, es mostraran les respostes correctes a la pantalla. El representant anotarà les correccions en vermell.

Es procedirà de la mateixa manera amb tots els anuncis.

*Puntuació*

Les respostes correctes valdran tres punts cadascuna.



• **L'eslògan? (20 minuts)**

L'eslògan és un joc per crear eslògans publicitaris i reflexionar sobre les campanyes de promoció i prevenció del consum de drogues.

L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, afavorint un procés de reflexió sobre les influències del que ens envolta i sensibilitzant sobre la importància de la publicitat en les nostres decisions.

*Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió L'eslògan.
- 1 full de resposta L'eslògan per a cada grup.
- 1 bolígraf per a cada grup.

*Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup classe en grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta i un bolígraf blau a cada grup i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, el professor explicarà a l'alumnat que durant el joc apareixeran a la pantalla diferents productes (tres productes inventats i tres drogues) i hauran de pensar un eslògan comercial per tal de promocionar-los. Després d'aquesta explicació, el professor llegirà el nom i la definició de cadascun dels productes inventats del material de suport visual (per exemple: crema solar que bronzeja molt ràpidament, però que fa malbé la pell), i els grups disposaran d'un minut per confeccionar l'eslògan que farien servir per promocionar aquest producte. El representant anotarà els eslògans en el full de resposta.

En acabar, es demanarà a cada grup que llegeixi l'eslògan creat i, després d'un breu debat, es triarà el més original.

Es procedirà de la mateixa manera amb tots els productes inventats.

A continuació, el professor llegirà el nom de la droga que apareixerà a la pantalla i, llavors, els grups disposaran d'un minut per confeccionar l'eslògan que farien servir per prevenir el consum d'aquesta droga. El representant anotarà els eslògans en el full de resposta.

Finalment, es demanarà als grups que llegeixin l'eslògan creat i, després d'un breu debat, es triarà el més original i preventiu.

Es procedirà de la mateixa manera amb totes les drogues.

*Puntuació*

Els eslògans més originals valdran tres punts.

- **Fòrum (5 minuts)**

S'obre un torn de paraula per tal que el grup arribi a conclusions i pugui resoldre dubtes.

En acabar, cada grup comptarà els punts obtinguts en cada una de les dinàmiques realitzades durant la sessió. El grup amb més punts serà declarat guanyador i tindrà el títol honorífic d'equip menys influenciable.

A l'annex 1 trobareu el material d'orientació per a l'activitat corresponent als cursos per a adolescents de 12-13 anys.

A l'annex 2 trobareu els fulls de resposta corresponents a totes les activitats.

## Presa de decisions

60 minuts

---

### ***Puc decidir sobre el meu futur?***

#### **Objectiu general**

Enfortir coneixements i promoure una actitud crítica respecte al consum de drogues.

#### **Objectius específics**

Reflexionar sobre la influència que té el grup en les pròpies decisions.

Promoure la llibertat individual en la presa de decisions.

#### **Continguts**

- Repàs del programa **Controles?**
- *L'enigma*: dinàmica sobre la importància de les decisions preses.
- *Què fem?*: dinàmica sobre la presa de decisions.
- *Fòrum*: conclusions del debat, aclariment de dubtes i recompte de punts.

#### **Metodologia**

S'utilitzarà suport audiovisual en format Power Point per guiar la sessió.

Es treballarà en un espai on el grup pugui seure en semicercle i formar petits grups.

#### **Materials**

Power Point *adolescents 12-13\_decisions* amb els continguts de la sessió.

Full de resposta: *adolescents 12-13\_decisions* per apuntar les respostes.

6 bolígrafs blaus per anotar les respostes i 6 bolígrafs vermells per a les correccions.

#### **Procediment**

Per realitzar les activitats: projecteu el Power Point *adolescents 12-13\_decisions*, dividiu el grup en petits grups de quatre o cinc persones i doneu a cada grup una carpeta amb el material necessari per a la sessió i un bolígraf blau i un de vermell.

Es demanarà a cada grup que triï un representant. Serà el responsable d'anotar les respostes en el full de resposta.

### **Repàs del programa Controles? (5 minuts)**

S'haurà de fer un breu resum de l'exposició «**Controles?**» per situar els adolescents i introduir la sessió. Cal destacar que l'exposició està dividida en els cinc àmbits considerats determinants de la conducta humana: informació, creences, actituds, influències i presa de decisions. En aquesta sessió es treballarà **presa de decisions**.

### **L'enigma (30 minuts)**

*L'enigma* és un joc que permet reflexionar sobre la importància de la presa de decisions en relació amb el consum de drogues.

L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, reflexionant sobre la influència que té el grup en les pròpies decisions i emfatitzant la llibertat individual en la presa de decisions.

#### *Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió *L'enigma*.
- 1 full de resposta *L'enigma* per a cada grup.
- 1 bolígraf blau i 1 bolígraf vermell per a cada grup.

#### *Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup classe en grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta i un bolígraf blau a cada grup i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, el professor explicarà a l'alumnat que durant el joc apareixeran a la pantalla tres enigmes, on es mostrarà el principi i el final d'una història i s'amagaran les decisions preses pels protagonistes. Després d'aquesta explicació, es projectarà a la pantalla el primer enigma (per exemple: la Mireia i en Miquel ballen en una discoteca... la Mireia i en Miquel es desperten al mateix llit i veuen un preservatiu sense obrir al terra de l'habitació) i cada grup podrà fer una pregunta en veu alta al professor sobre la decisió, el qual només podrà contestar dient sí, no o irrellevant. Un cop formulades les preguntes, els grups disposaran de tres minuts per elaborar una història amb sentit en la qual s'incloguin les decisions que hagin pogut portar els protagonistes de la situació inicial a la situació final. El representant escriurà la història en el full de resposta.

En acabar, es demanarà als grups que llegeixin les històries elaborades i, després d'un breu debat, es mostrarà la història completa a la pantalla.

Es procedirà de la mateixa manera amb tots els enigmes.

### *Puntuació*

El criteri de puntuació del joc serà en funció de la història plantejada pels grups, i sumaran cinc punts totes les històries en què els protagonistes no prenguin la decisió de consumir cap substància, com una alternativa realista i saludable per a ells i el seu entorn.

### **Què fem? (20 minuts)**

Què fem? és un joc per pensar i entrenar-se en la presa de decisions en diferents situacions relacionades amb el consum de drogues.

L'objectiu del joc és enfortir els coneixements sobre les drogues i promoure una actitud crítica respecte al seu consum, reflexionant sobre la influència que té el grup en les pròpies decisions i emfasitzant la llibertat individual en la presa de decisions.

### *Material*

- Material de suport visual per guiar la sessió Què fem?
- 1 full de resposta Què fem? per a cada grup.
- 1 bolígraf per a cada grup.

### *Instruccions del joc*

Abans de començar el joc, es dividirà el grup en petits grups de quatre o cinc persones cadascun, es repartirà un full de resposta i un bolígraf blau a cada grup, i se'ls demanarà que triïn un representant, que serà el responsable d'anotar la pregunta en el full de resposta.

Un cop fets els grups, el conductor de l'activitat explicarà als nois i noies que durant el joc apareixeran a la pantalla quatre situacions (referides al tabac, l'alcohol, el cànnabis i altres drogues) sobre les quals hauran de reflexionar, en grup, quina decisió prendrien en cada situació. Després d'aquesta explicació, el conductor projectarà d'una en una cada situació a la pantalla i els grups disposaran de cinc minuts per decidir com actuarien ells mateixos en una situació com aquesta i com creuen que ho farien els altres. El representant anotarà les conclusions en el full de resposta.

En acabar, es demanarà als grups que posin en comú les alternatives de resposta que han consensuat, i així es promourà el debat sobre les diferents opcions que hi ha en cada situació i la reflexió al voltant de les alternatives més saludables en cada cas.

Es procedirà de la mateixa manera en totes les situacions.

### *Puntuació*

Després de la posada en comú i el debat, el professor atorgarà cinc punts a les alternatives més saludables de cada situació.

### ***Fòrum (5 minuts)***

S'obre un torn de paraula per tal que el grup arribi a conclusions i pugui resoldre dubtes.

En acabar, cada grup comptarà els punts obtinguts en cada una de les dinàmiques realitzades durant la sessió. El grup amb més punts serà declarat guanyador i tindrà el títol honorífic d'equip amb més decisió.

A l'annex 1 trobareu el material d'orientació per a l'activitat corresponent als cursos per a adolescents de 12-13 anys.  
A l'annex 2 trobareu els fulls de resposta corresponents a totes les activitats.



# **Annexos**





## **Annex 1: Activitats per a adolescents de 12 a 13 anys**

Annex 1.1. Àmbit informació: Trividrogues

Annex 1.2. Àmbit informació: La pregunta

Annex 1.3. Àmbit creences: 1, 2, 3, ja!

Annex 1.4. Àmbit creences: Desmenteix

Annex 1.5. Àmbit actituds: La frase desordenada

Annex 1.6. Àmbit actituds: Aproxima't

Annex 1.7. Àmbit influències: Ho b/veuràs?

Annex 1.8. Àmbit influències: L'eslògan

Annex 1.9. Àmbit presa de decisions: L'enigma

Annex 1.10. Àmbit presa de decisions: Què fem?



## Annex 1.1. Trividrogues

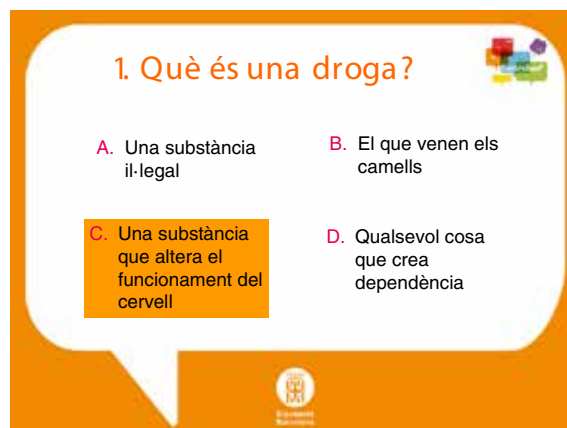
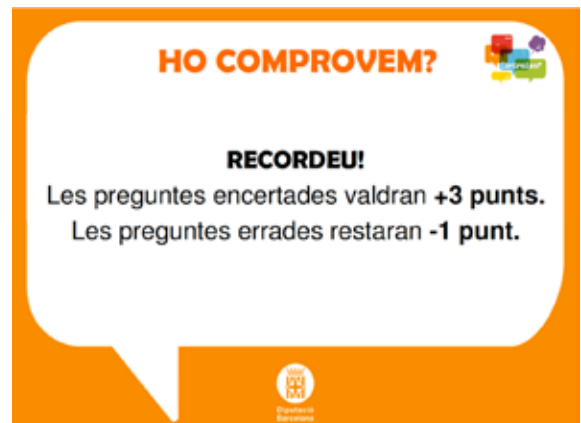
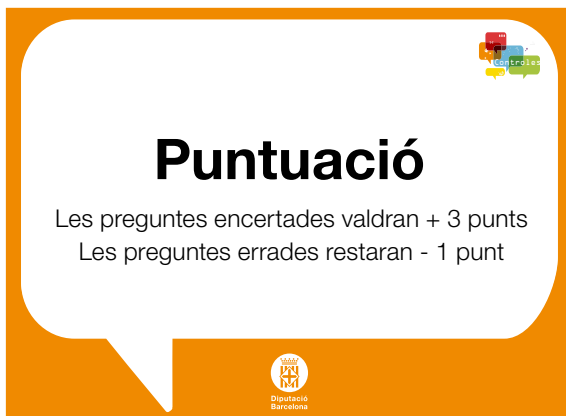
---

El **Trividrogues** és un joc de preguntes i respostes sobre les drogues i el seu consum.

(Temps aproximat de l'activitat: 30 minuts.)



Les respostes correctes apareixen en aquest mateix document, en diapositives posteriors.



## Correcció

Una droga és qualsevol substància que, en ser introduïda a l'organisme, actua sobre el sistema nerviós central i provoca canvis que poden afectar la conducta, l'estat d'ànim o la percepció. Les drogues poden tenir uns efectes gratificants que faciliten la repetició del consum i, en determinades circumstàncies, el risc que es desenvolupi una dependència.

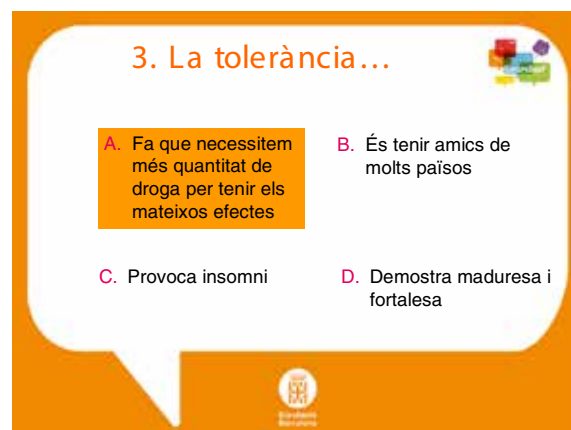


2. Què és la dependència?

- A. No tenir diners per viure sol.
- B. Necessitar prendre una droga per estar bé.
- C. Haver de consumir més droga per tenir el mateix efecte.
- D. Una malaltia del fetge.

## Correcció

Definició de dependència: El consum repetit d'una droga pot desencadenar un procés en què la persona experimenta un fort impuls de repetir el consum, fins i tot quan aquest impliqui riscos, problemes o dificultats importants. Això provoca canvis en el comportament i en relació amb els altres; consumir la droga esdevé cada vegada més prioritari i s'abandonen aspectes que abans eren importants: amics, família, estudis, aficions...



3. La tolerància...

- A. Fa que necessitem més quantitat de droga per tenir els mateixos efectes
- B. És tenir amics de molts països
- C. Provoca insomni
- D. Demostra maduresa i fortalesa

## Correcció

Consumir repetidament una droga pot portar a una situació en la qual cal prendre'n quantitats creixents per tal d'experimentar els mateixos efectes que abans s'aconseguien amb dosis petites. Sovint els consumidors ho interpreten com un símptoma de fortalesa, però, en realitat, és el reflex d'una manera de consumir perjudicial, que provoca falsa sensació de seguretat en els consumidors i incrementa els riscos de dependència i d'altra mena, a causa de l'augment de consum que comporta.


**4. La síndrome d'abstinència és...**

A. Conjunt de reaccions físiques que una persona té quan deixa de prendre una droga de la qual té dependència.

B. El que col·loquialment diem «el mono».

C. A i B són certes.

D. Tenir ganes de deixar de fumar.



### Correcció

Síndrome d'abstinència: conjunt de molèsties (tremolors, suors, nàusees...) que apareixen al cap d'unes hores d'haver consumit una droga i desapareixen en consumir-ne de nou. Aquesta situació motiva fortament a repetir-ne el consum per evitar el malestar (que en el cas de l'alcohol i els barbitúrics, pot posar en perill la vida de la persona).


**5. Els efectes d'una droga depenen de...**

A. La quantitat de droga consumida

B. El meu estat d'ànim

C. On sóc i amb quiestic

D. Totes les anteriors són certes



### Correcció

Els efectes de qualsevol droga depenen tant de la substància (tipus, dosi, forma de consumir-la, si es barreja amb altres drogues...), com de la persona (característiques físiques i psicològiques, expectatives, experiències...) i del context o ambient on es fa el consum.


**6. Quina és la droga més consumida?**

A. Cànnabis

B. Alcohol

C. Internet

D. Tabac



## Correcció

Segons l'última enquesta estatal sobre ús de drogues en la població d'educació secundària (ESTUDES 2014-2015), l'alcohol és la droga més consumida (un 76,8% dels joves n'han consumit durant l'últim any), seguida del tabac (un 31,4%) i del cànnabis (un 25,4%).

Cal destacar la diferència, quant a estadístiques de consum i a problemes generats, entre drogues legals i drogues il·legals, a les quals sovint donem més importància.

També s'ha de diferenciar conductes que poden generar dependència, com l'addicció a internet o al telèfon mòbil, del consum de drogues, que són substàncies que s'introdueixen a l'organisme i alteren el funcionament del cervell.


**7. Qui és un fumador passiu?**

A. El que fuma sense ganes.

B. El que fuma menys de 5 cigarrets al dia.

C. El que respira el fum dels fumadors del seu voltant.

D. El que no fuma i compra tabac per a un fumador.



## Correcció

El tabac no sols perjudica les persones que decideixen fumar. També afecta les persones que en respiren involuntàriament el fum, perquè altres persones al seu voltant fumen. Els riscos per als fumadors passius es veuen atenuats pel fet que aspiren menys fum que els fumadors actius. Ara bé, el fum que va a parar a l'ambient té més monòxid de carboni, més quitrà i més nicotina que el que aspiren directament els fumadors. Això fa que els fumadors passius tinguin més probabilitats de patir malalties associades al tabac que les persones que no estan exposades al fum.


**8. Quin tipus de droga és l'alcohol?**

A. Un estimulant del sistema nerviós central.

B. Un depressor de l'estat d'ànim.

C. Un depressor del sistema nerviós central (SNC).

D. Cap és correcta.



## Correcció

L'alcohol és una droga depressora del sistema nerviós central que inhibeix (adorm) progressivament les funcions cerebrals. Afecta la capacitat d'autocontrol produint inicialment eufòria i desinhibició, per la qual cosa acostuma a confondre's amb una droga estimulants.

9. L'alcohol és...

- A. Una droga il·legal.
- B. Una substància que ajuda a entrar en calor.
- C. Una substància amb més riscos per als joves que per als adults.
- D. Un aliment amb efectes positius per al cor.

**C. Una substància amb més riscos per als joves que per als adults.**

## Correcció

L'alcohol és una droga que afecta el cervell, sobretot durant l'adolescència i la joventut, perquè és quan s'està desenvolupant. El cervell humà, quan és jove, té una propietat única, la plasticitat, això significa que té una gran capacitat per aprendre, memoritzar i crear noves connexions neuronals. Amb els anys el cervell va perdent aquesta propietat i ja no crea tantes connexions. Per això els atacs externs, com el consum d'alcohol i altres drogues, perjudiquen molt més la substància grisa d'un cervell jove que la d'un cervell vell. L'alcohol és un tòxic per a les neurones. Perjudica les àrees del cervell encarregades de l'atenció, la memòria, l'aprenentatge, dificulta la presa de decisions i el control d'impulsos i la coordinació de moviments. L'abús d'alcohol provoca danys irrecuperables al cervell, la xarxa neuronal es debilita i la part afectada deixa de funcionar. Es pot dir que les drogues acceleren l'envelliment cerebral.

10. Per què la gent pren alcohol quan surt de festa?

- A. Per què sino creuen que no s'ho passen tan bé.
- B. Perquè creuen que tothom ho fa.
- C. Perquè creuen que ajuda a relacionar-se amb la gent.
- D. Totes les respostes són correctes.

**D. Totes les respostes són correctes.**



## Correcció

A l'hora de prendre la decisió de beure alcohol, intervenen diversos factors, com la informació de què disposem, les influències que exerceixen la gent del nostre voltant i els mitjans de comunicació i la nostra autoestima. Algunes creences sobre els efectes de l'alcohol, com que ajuda a passar-s'ho bé o a relacionar-se amb la gent fan que decidim consumir-ne. A més a més, la creença normativa que tothom en beu també afavoreix el consum d'alcohol.

**11. El joc i internet els podem considerar drogues?**

- A. No, no són substàncies i no s'introdueixen a l'organisme.
- B. No, no produeixen addicció.
- C. Sí, tot i no ser substàncies, poden produir dependència.
- D. No són una droga, són un vici.

**Correcta: C.**

## Correcció

La definició de droga que facilita l'OMS és que droga és qualsevol substància que, en ser introduïda a l'organisme, actua sobre el sistema nerviós central i provoca canvis que poden afectar la conducta, l'estat d'ànim o la percepció. Les drogues poden tenir uns efectes gratificants que faciliten la repetició del consum, en determinades circumstàncies, el risc que es desenvolupi una dependència.

Segons aquesta definició, el joc i internet no són drogues, ja que no són substàncies que s'introdueixin en el cos, però sí que se'n poden considerar en el sentit que poden generar dependència, afectant la salut física, psicològica i social de la persona. Són les anomenades socioaddiccions o addiccions sense substància.

**12. Les begudes energètiques ajuden a...**

- A. Fer esport.
- B. Estudiar.
- C. No ajuden però tampoc interfereixen.
- D. No ajuden i a més estimulen el sistema nerviós central.

**Correcta: D.**

## Correcció

Les begudes energètiques contenen cafeïna i altres estimulants, així com una gran quantitat de sucres d'absorció ràpida. Aquest conjunt de substàncies estimulen el sistema nerviós central, i interfereixen en el correcte funcionament de les capacitats cognitives. És per això que dificulten la concentració, l'atenció i la memòria, per la qual cosa no són beneficioses per estudiar.

Per altra banda, les substàncies estimulants augmenten el ritme cardíac i la metabolització de sucres ràpids disminueix l'aigua corporal. Per aquestes dues característiques el consum de begudes energètiques no és beneficiós per a la pràctica d'esport, ja que deshidrata, augmenta el cansament i augmenta el risc de patir taquicàrdies o parada cardíaca.

## Annex 1.2. La pregunta

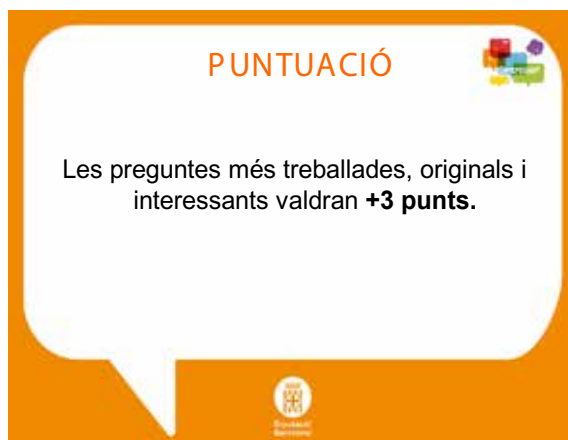
---

**La pregunta** és un joc que pretén oferir a l'alumnat un espai per resoldre dubtes i qüestions sobre el consum de drogues i els seus riscos.

(Temps aproximat de l'activitat: 20 minuts.)

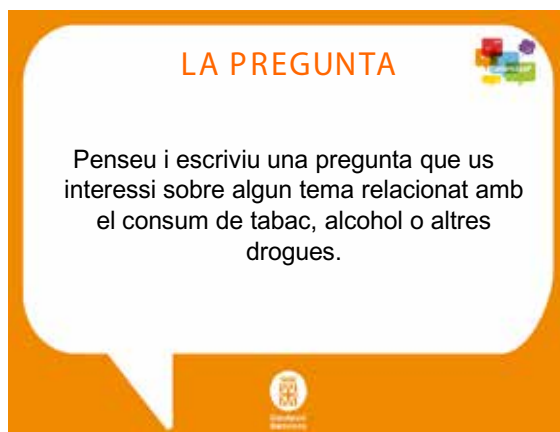


El conductor de l'activitat serà l'encarregat de seleccionar les preguntes més treballades, originals i interessants, i atorgar els punts.



El conductor deixarà 5 minuts als grups per pensar les preguntes.

Per respondre-les es pot consultar conjuntament amb l'alumnat el portal web del programa Controles? (<http://controles.diba.cat>).



### **Annex 1.3. 1, 2, 3, ja!**

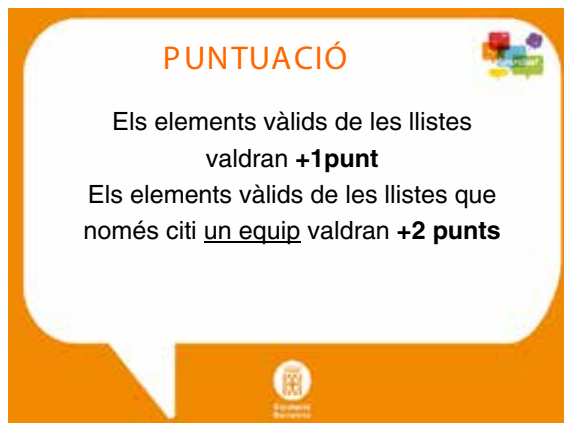
---

L'**1, 2, 3 ja!** és un joc de velocitat mental, que consisteix en l'enumeració d'aspectes relacionats amb el consum de drogues, en un temps determinat, a partir d'una frase que suggereixen aquests elements (per exemple: *trucs de bars i discoteques per vendre més alcohol*).

(Temps aproximat de l'activitat: 20 minuts.)

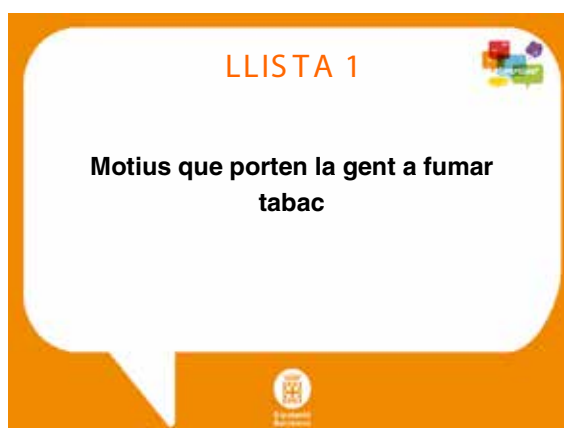


La puntuació i la validesa dels elements llistats pels grups les decidirà el conductor de l'activitat, que fomentarà la participació dels nois i les noies i tindrà en compte la seva opinió.



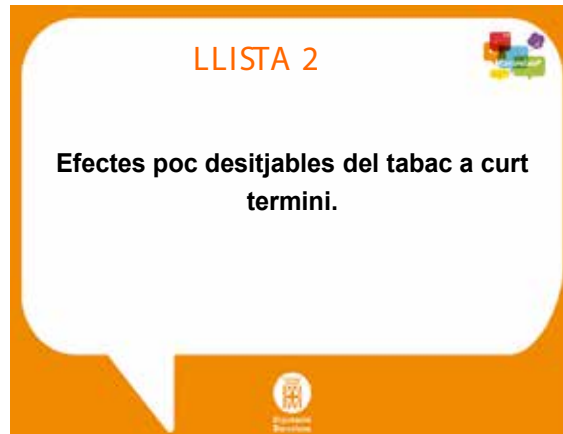
### Orientacions per al debat

- Treballar els tòpics utilitzats pels adolescents per justificar el propi consum.
- Quines són les expectatives respecte al consum de tabac?
- Treballar la pressió de grup.
- Reflexionar al voltant de la pressió que exerceixen les marques perquè es consumeixin els seus productes.



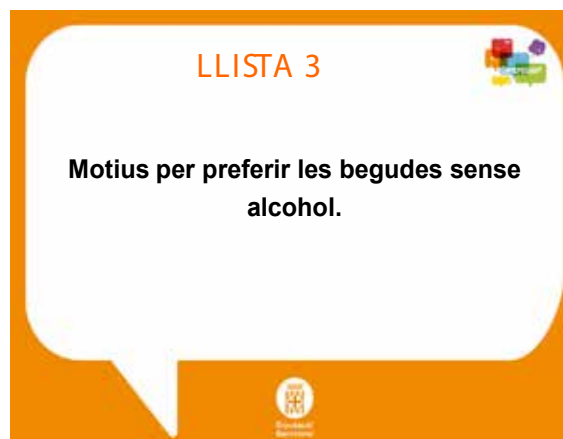
### Orientacions per al debat

- Arrugues prematures a la zona del llavi superior, al voltant dels ulls, barbata i galtes i coloració grisenca de la pell, elements que constitueixen l'anomenat «rostre del fumador».
- Taques a les dents, infeccions i càries dentals.
- Mal alè i mala olor corporal per la impregnació del tabac.
- Taques grogues en ungles i dits.
- Augment dels refredats de repetició.
- Augment de la tos.
- Disminució del rendiment esportiu.



### Orientacions per al debat

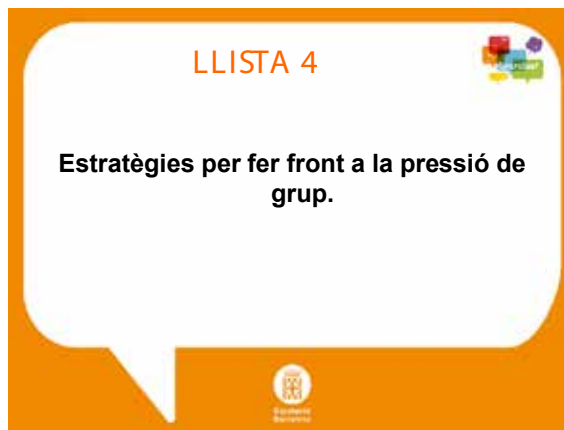
- La ressaca no està feta per a mi.
- No perjudica el meu cos ni el meu cervell.
- No em dona la gana prendre alcohol.
- No m'agrada el gust de l'alcohol.
- Prenc medicaments.
- Vaig en moto o cotxe.
- M'agrada portar la contrària.
- M'estalvio una bona pasta quan surto.
- L'alcohol engreixa.
- Prefereixo controlar el que faig.
- Em fa por l'alcohol.
- No és il·legal que en compri.
- (...)



### Orientacions per al debat

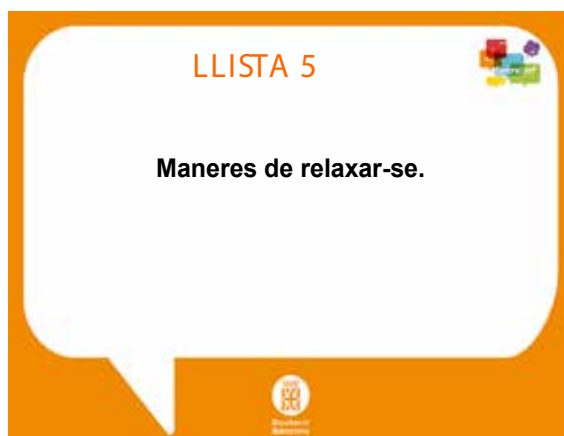
Algunes estratègies són:

- Disc ratllat: repetir la nostra decisió una vegada i una altra sense deixar-nos influenciar pels altres.
- Sí però no: fer veure que estem d'acord amb els altres però mantenint-nos fermes amb el que pensem nosaltres.
- Pregunta trampa: fer preguntes per obtenir la màxima informació i poder-la utilitzar a favor nostre.
- Posposar: guanyar el màxim de temps possible abans de donar la nostra resposta.



### Orientacions per al debat

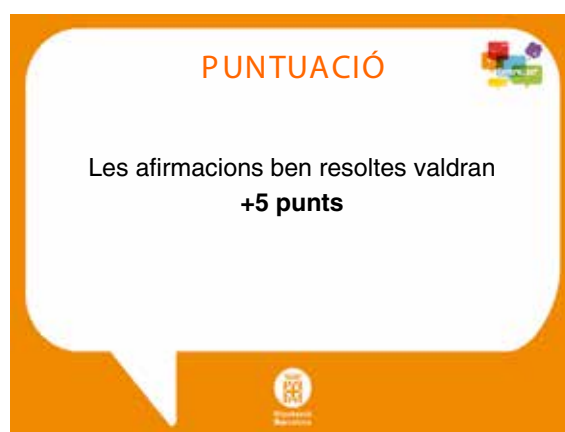
- Escoltar música.
- Sortir a córrer.
- Sortir a passejar sol, amb el gos, amb amics...
- Veure una pel·lícula.
- Prendre una beguda calenta asseguts al sofà o conversant amb algú de confiança.
- Fer sudokus.
- Fer jardineria.
- Prendre un bany d'aigua calenta.



## Annex 1.4. Desmenteix

El **Desmenteix** és un joc per reflexionar al voltant dels arguments, sovint basats en informació errònia, que s'utilitzen per justificar el consum de drogues.

(Temps aproximat de l'activitat: 30 minuts.)



### Les drogues produeixen els mateixos efectes en totes les persones (F)

Cada droga actua en uns receptors concrets del cervell i, en general, acostuma a provocar uns efectes concrets. Però els efectes de totes les substàncies depenen de tres factors: característiques de la droga (dosi, freqüència, tipus, etc.), la persona (aspectes físics i psíquics, vulnerabilitat, expectatives...) i l'ambient (moment, espai, si s'està sol o acompanyat, etc.). A més, l'efecte d'algunes drogues pot ser poc previsible. Així, podem trobar que diferents persones senten diferents efectes d'una mateixa droga i, fins i tot, una mateixa persona pot obtenir-ne de diferents en diversos moments.



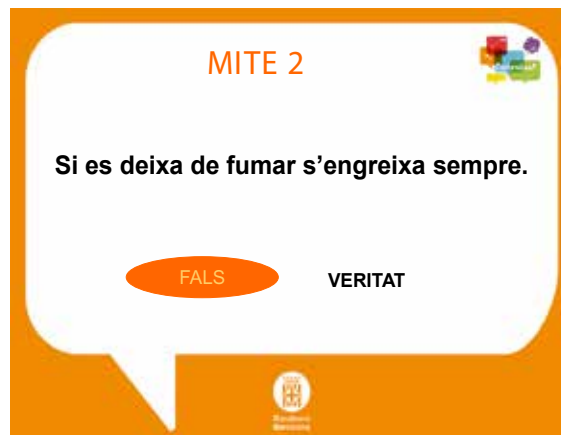
### Si es deixa de fumar s'engreixa sempre (F)

Aquest mite s'utilitza sovint per no deixar de fumar.

És cert que fumar disminueix la sensació de gana i quan es deixa de fumar es pot produir un augment de pes. L'ansietat per la síndrome d'abstinència, el menjar entre hores i la millora del gust i

l'olfacte –sentits que es recuperen quan s'abandona el costum de fumar– contribueixen a l'augment de pes. Una alimentació sana i un exercici moderat poden ser una ajuda, a més hi ha tècniques psicològiques i/o farmacològiques que són eficaces per a aquest tipus de problema.

Cal remarcar que deixar de fumar té algunes complicacions, però tot és possible Actualment hi ha una àmplia gamma de tractaments farmacològics i psicològics que ajuden a fer-ho.



### Fumar una cigarreta relaxa i alleuja l'estrès (F)

El tabac no té propietats relaxants ja que és un estimulants. L'aparent sensació d'alleujament quan es fuma una cigarreta es deu a la supressió dels símptomes d'abstinència produïts per la falta de nicotina en el cervell.

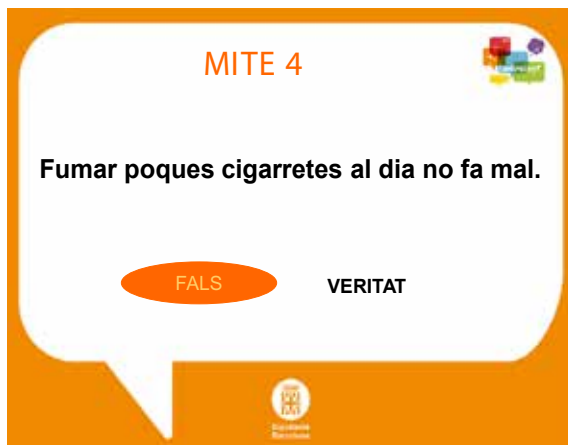


### Fumar poques cigarretes al dia no fa mal (F)

El consum de tabac comporta l'absorció de més de 4.000 substàncies tòxiques. Els riscos d'aquest consum depenen dels tres eixos del model biopsicosocial: la persona, l'entorn i la dosi. El fet de fumar poques cigarretes al dia modularà els efectes però no significa que el risc sigui inexistent.

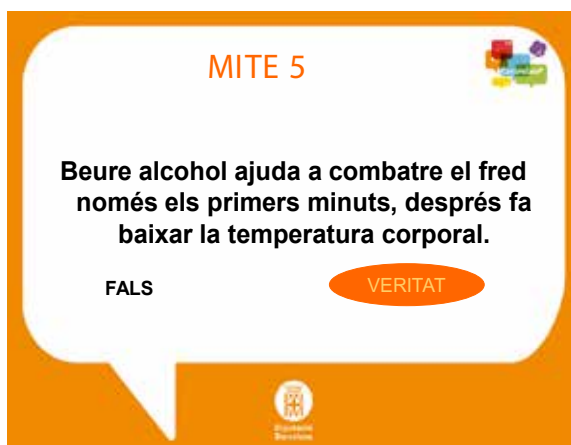
Per altra banda, la nicotina té la capacitat de generar dependència molt ràpidament, gairebé des de la primera pipada, per la qual cosa el simple fet de fumar una cigarreta ja és perjudicial per a la salut i ens predisposa a generar dependència a la nicotina.





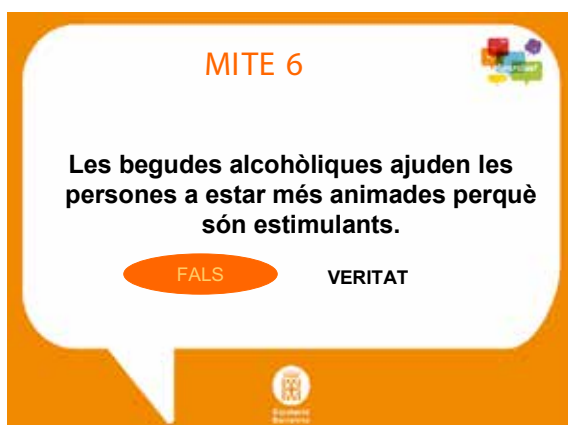
**Beure alcohol ajuda a combatre el fred només els primers minuts, després fa baixar la temperatura corporal (V)**

Encara que és cert que l'alcohol té un efecte vasodilatador inicial que fa sensació d'escalfor, en realitat aquesta vasodilatació perifèrica provoca una pèrdua més ràpida de la calor corporal. Per això, no convé prendre alcohol en condicions de fred intens.



**Les begudes alcohòliques ajuden les persones a estar més animades perquè són estimulants. (F)**

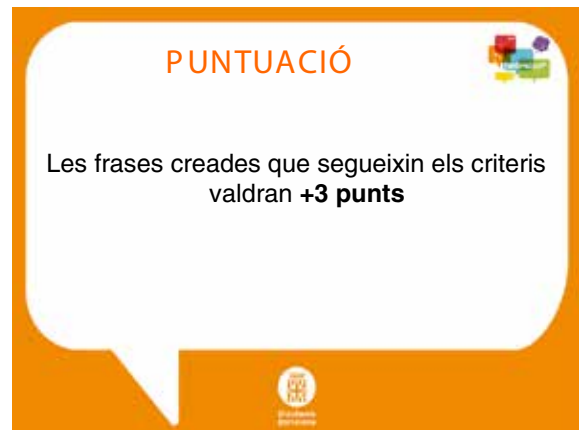
Les begudes alcohòliques, contràriament al que la majoria de gent pensa, són substàncies depressores. Un consum abusiu d'alcohol fa perdre el control sobre les emocions i els sentiments. Si estàs deprimat o trist aquest sentiment s'aguditza. Així mateix, es produeix una major fatiga física i més son; també es perd força i coordinació.



## Annex 1.5. La frase desordenada

La **frase desordenada** és un joc de paraules per crear frases preventives sobre el consum de drogues i reflexionar-hi amb profunditat.

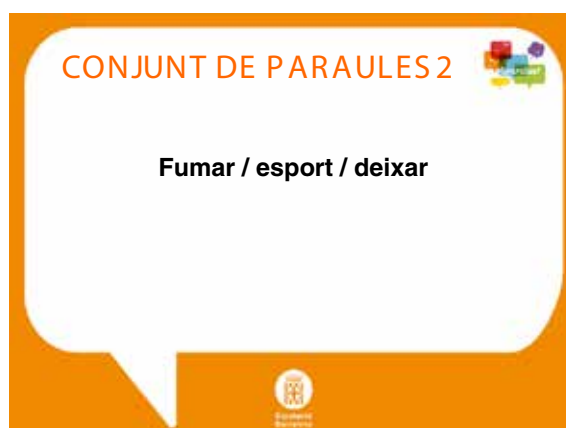
(Temps aproximat de l'activitat: 30 minuts.)



### Orientacions per al debat

El conductor de l'activitat haurà de tenir en compte totes les frases i treballar al voltant de totes les idees que sorgeixin, així com tenir en compte les diverses realitats que representin les respostes dels adolescents.

Reflexionar al voltant del consum d'alcohol dels menors d'edat en l'entorn familiar.



### Orientacions per al debat

El conductor haurà de considerar totes les frases i treballar al voltant de totes les idees que sorgeixin, així com tenir en compte les diverses realitats que representin les respostes dels adolescents.

Reflexionar entorn de les conseqüències del consum en l'àmbit esportiu i físic.



**CRITERI DE CORRECCIÓ  
CONJUNT DE PARAULES 2**

**Criteri de correcció: Que el contingut de la frase no banalitzi el consum de drogues**

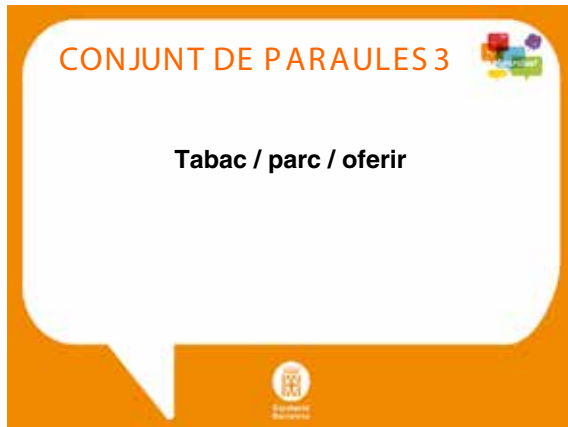
**Correcte:**  
Va haver de deixar l'esport perquè fumava.

**Incorrecte:**  
No cal deixar de fumar per fer esport.

### Orientacions per al debat

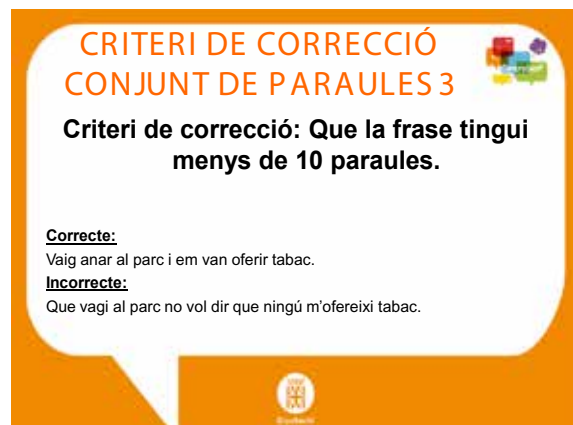
El conductor haurà de considerar totes les frases i treballar al voltant de totes les idees que sorgeixin, així com tenir en compte les diverses realitats que representin les respostes dels adolescents.

Reflexió entorn de la presa de decisions i les situacions que poden facilitar un primer consum.



**CONJUNT DE PARAULES 3**

**Tabac / parc / oferir**



**CRITERI DE CORRECCIÓ  
CONJUNT DE PARAULES 3**

**Criteri de correcció: Que la frase tingui menys de 10 paraules.**

**Correcte:**  
Vaig anar al parc i em van oferir tabac.

**Incorrecte:**  
Que vagi al parc no vol dir que ningú m'ofereixi tabac.


### Orientacions per al debat

El conductor haurà de considerar totes les frases i treballar al voltant de totes les idees que sorgeixin, així com tenir en compte les diverses realitats que representin les respostes dels adolescents.

Reflexió al voltant de la despesa econòmica que comporta el consum de tabac.

**CONJUNT DE PARAULES 4**

**Paquet de tabac / preu / videojoc**



**CRITERI DE CORRECCIÓ**  
**CONJUNT DE PARAULES 4**

**Criteri de correcció: Que el contingut de la frase promoció la salut**

Correcte:  
Pel preu de 20 paquets de tabac em compro un videojoc.

Incorrecte:  
Els paquets de tabac no són tan cars si els comparem amb el preu d'un videojoc.




### Orientacions per al debat

El conductor haurà de considerar totes les frases i treballar al voltant de totes les idees que sorgeixin, així com tenir en compte les diverses realitats que representin les respostes dels adolescents.

Reflexió entorn del paper de l'alcohol en el desenvolupament de les habilitats socials i de les relacions amb els altres.

**CONJUNT DE PARAULES 5**

**Amics / vergonya / alcohol**




**CRITERI DE CORRECCIÓ**  
**CONJUNT DE PARAULES 5**

**Criteri de correcció: Que l'ordre de les paraules de la frase no sigui el proposat**

Correcte:  
Per no tenir vergonya per fer el que fan els meus amics he de beure alcohol.

Incorrecte:  
Als meus amics no els fa vergonya beure alcohol.




### Orientacions per al debat

El conductor haurà de considerar totes les frases i treballar al voltant de totes les idees que sorgeixin, així com tenir en compte les diverses realitats que representin les respostes dels adolescents.

Reflexió al voltant dels motius que porten una persona a consumir per primera vegada.

**CONJUNT DE PARAULES 6**

**Alcohol / gran / començar**



**CRITERI DE CORRECCIÓ**  
**CONJUNT DE PARAULES 6**

**Criteri de correcció: Que el contingut de la frase previngui el consum de drogues**

Correcte:  
Va començar a beure alcohol per semblar més gran davant els amics.

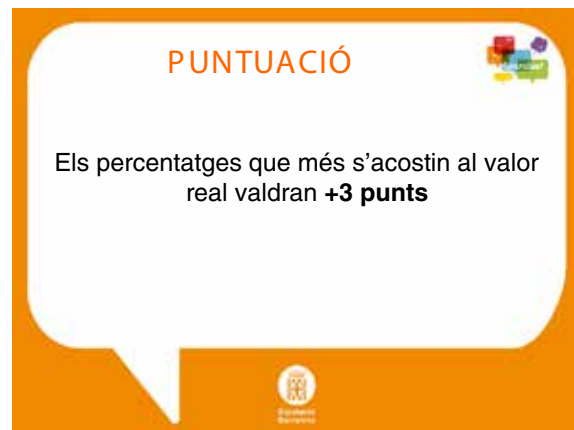
Incorrecte:  
Per semblar més gran has de començar a beure alcohol.



## Annex 1.6. Aproxima't

**L'Aproxima't** és un joc de xifres relacionades amb el consum de drogues, que permet reflexionar sobre la percepció dels adolescents envers aquest consum.

(Temps aproximat de l'activitat: 20 minuts.)



### Correcció (segons ESTUDES 2014-2015)

Un 38,4% dels joves estudiants d'entre 14 i 18 anys han consumit tabac algun cop a la vida, enfront del 43,8% que apareixia a l'enquesta del 2012.

### Orientacions per al debat

Podem observar com segueix la tendència descendent que es va iniciar amb la Llei 28/2005 i posteriorment amb la 42/2010. De la mateixa manera també observem una disminució en el percentatge d'estudiants que han consumit tabac durant els últims 12 mesos, essent del 31,4% en l'enquesta del 2014 i del 35,3% en el 2012.

Si desglossem el 31,4% de joves que han consumit tabac durant els últims 12 mesos en homes i dones, observem que el percentatge és més gran entre les dones (33,2%) que en els homes (29,6%). Això és degut al fet que el consum de drogues legals com el tabac, l'alcohol o els hipnosedants està més estès entre les dones.



### Correcció (segons ESTUDES 2014-2015)

Un 8,9% dels joves estudiants fuma diàriament. Aquest és el percentatge més baix dels últims 20 anys, seguint la tendència descendent dels últims anys.

#### Orientacions per al debat

S'haurà de reflexionar sobre el consum de tabac diari en estudiants menors d'edat i obrir un debat sobre l'accessibilitat de les drogues legals, quins factors hi intervenen i com aquesta contribueix a la normalització del consum i a l'inici del consum de drogues en menors d'edat. Aquest 8,9% es tradueix en 137.000 estudiants que en l'últim any han començat a fumar. Es pot relacionar amb la gran capacitat addictiva de la nicotina.



### Correcció (segons ESTUDES 2014-2015)

Aquesta dada ens mostra el risc percebut de fumar diàriament que tenen els joves estudiants d'entre 14 i 18 anys.

#### Orientacions per al debat

Es pot debatre quin impacte té sobre els joves saber les conseqüències a llarg termini del consum de tabac. Sovint els joves coneixen els efectes negatius del consum de drogues sobre la salut però aquesta informació no té prou força a l'hora de prendre la decisió de no iniciar-ne el consum. Es poden explorar quines són les barreres o mites que ho impedeixen i quins motius tenen els joves per a no fumar.



### Correcció (segons ESTUDES 2014-2015)

Un 22,2% dels joves enquestats s'han emborratxat almenys un cop en l'últim mes. Els percentatges són molt similars entre homes (22,3%) i dones (22,1%).

Des de l'enquesta de l'any 2002 que els percentatges no eren tan baixos, ja que la tendència era ascendent, arribant a un percentatge d'un 35,6% d'estudiants que s'havien emborratxat en l'últim mes l'any 2010.

### Orientacions per al debat

S'ha de destacar que la xifra de nois i noies que s'emborratxen es troba per sota de la percepció que tenen els joves. Això permet reflexionar entorn les alternatives al consum, els motius que porten algunes persones a beure fins a emborratxar-se i quines poden ser les conseqüències.



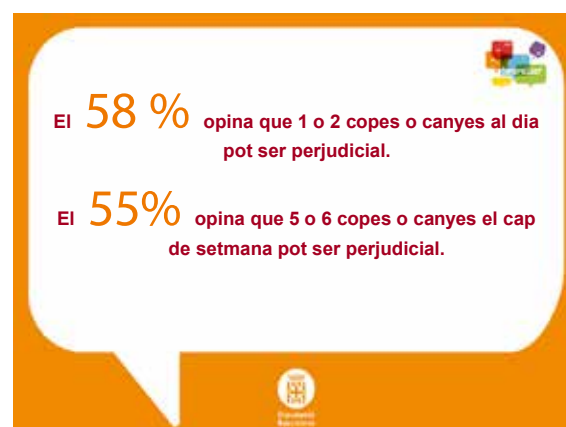
### Correcció (segons ESTUDES 2014-2015)

Malgrat que l'alcohol és la substància que es percep pels joves com la menys perillosa, un 58% opina que beure de manera diària una o dues consumicions alcohòliques pot ser perjudicial per a la salut i pot produir molts o bastants problemes.

De la mateixa manera, un 55% opina que també és problemàtic el fet de prendre 5 o 6 copes durant el cap de setmana (*binge drinking*).

### Orientacions per al debat

Aquestes dues dades ens mostren com, en l'últim any, la percepció de risc del consum d'alcohol que segueix el patró de caps de setmana ha augmentat (47% aproximadament en l'enquesta del 2012) entre els joves d'entre 14 i 18 anys, situant-se gairebé al mateix nivell que el consum diari.



**Correcció (segons l'informe Druid 2013 de la DGT):**

El 12% dels espanyols que condueixen turismes han consumit alguna droga il·legal i/o alcohol abans de conduir.

Per altra banda, el 43% dels conductors morts el 2013 i analitzats per l'Institut Nacional de Toxicologia i Ciències Forenses van presentar alguna substància psicoactiva en l'organisme, sent l'alcohol la substància més comuna entre els morts analitzats (67%), seguida de les drogues il·legals (35,4%). L'informe també determina que el 44% dels vianants van presentar resultats positius a drogues i/o psicofàrmacs i/o alcohol.

**Orientacions per al debat**

S'ha de reflexionar sobre la mortalitat associada a la conducció sota els efectes de les drogues, tot i les campanyes preventives que es realitzen periòdicament. Cal estendre la reflexió als efectes de les diferents drogues, no només de l'alcohol (el tabac com a possible distracció de la conducció també cal remarcar-se). Aquesta reflexió ha d'incloure l'anàlisi de les conseqüències que té el consum de drogues sobre un mateix i sobre els altres. Cal remarcar la importància de vetllar per la seguretat d'un mateix i dels altres, i també quan es tracta de vianants, ja que no hi ha tanta percepció de perill.

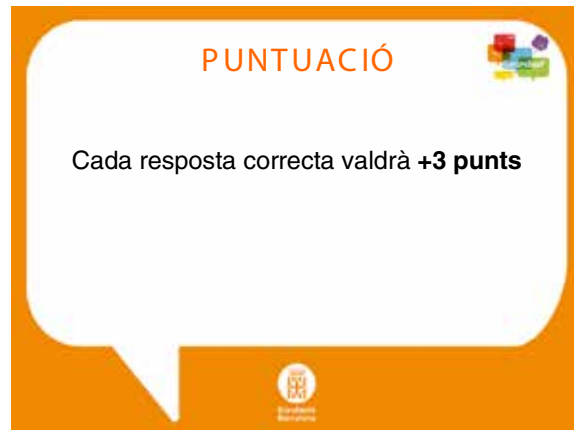
**Annex 1.7. Ho b/veuràs?**

**Ho b/veuràs?** És un joc d'anàlisi publicitària, orientat a reflexionar al voltant dels anuncis relacionats amb el consum de drogues que apareixen a la televisió, la premsa o internet.

(Temps aproximat de l'activitat: 30 minuts.)

Treballarem dos anuncis de begudes energètiques, on es mostra que aquest tipus de begudes milloren les capacitats físiques i psíquiques. Seguidament revisarem dos anuncis sobre begudes alcohòliques i els mites que trobem al voltant del consum d'aquesta substància, un vídeo del programa *Drogues: el teu punt* i una última activitat relacionada amb la publicitat de tabac al cinema.



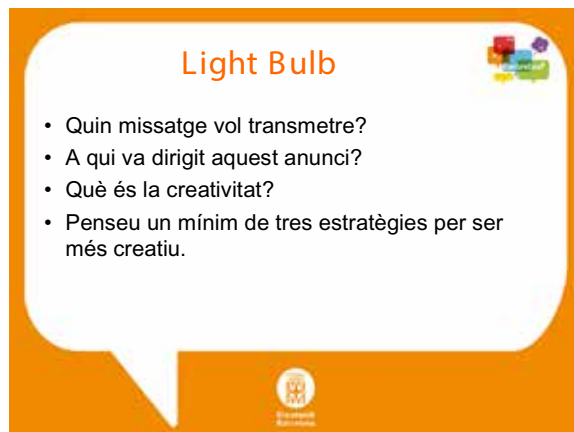


### Orientacions per al debat

«**Light Bulb**»: en aquest anunci, sota el lema «Revitalitza cos i ment» podem veure l'inventor Thomas Edison que gràcies a aquesta beguda descobreix la bombeta. Per tant, el missatge que es transmet és que les begudes energètiques milloren les capacitats intel·lectuals, fent referència a la segona part del famós lema de la beguda.

A través del visionament del vídeo i de la resposta a quatre preguntes que treballaran els adolescents en grups, es desmitificaran mites i es treballaran els efectes perjudicials per a la salut de les begudes energètiques.

Es recomana comentar de forma breu aquestes preguntes per tal que els adolescents visionin amb atenció el vídeo.





**Light Bulb**

**A qui va dirigit aquest anunci?**





**Light Bulb**

Als joves en general, de 12 a 20 anys aproximadament.





**Light Bulb**

**Què és la creativitat?**



**Light Bulb**

És la capacitat de la ment per associar idees de manera nova o inventar objectes i solucions originals als problemes als quals s'enfronta.





### Orientacions per al debat

Cal destacar el poder d'influència de la publicitat i com clarament es relaciona el consum d'aquesta beguda amb la millora de les capacitats cognitives.

**Light Bulb**

**Penseu un mínim de tres estratègies per ser més creatiu.**



**Light Bulb**

Llegir  
Viatjar  
Dedicar temps  
Fer pluja d'idees  
Aprendre dels altres

No tenir por de pensar diferent  
Conèixer gent  
Compartir experiències  
Compartir opinions  
Tenir iniciativa



## Orientacions per al debat

«Super-Hero»: en aquest anunci, sota el lema «Revitalitza cos i ment» podem veure un superheroï que no pot salvar una dona que es troba en perill perquè no disposa de la beguda energètica. Per tant, el missatge que es transmet és que les begudes energètiques milloren les capacitats físiques, fins a tal punt que et converteixen en heroi, fent referència a la primera part del famós lema de la beguda.

A través del visionament del vídeo i de la resposta a quatre preguntes que treballaran els adolescents en grups, es desmitificaran mites i es treballaran els efectes perjudicials per a la salut de les begudes energètiques.

Es recomana comentar de forma breu aquestes preguntes per tal que els adolescents visualitzin amb atenció el vídeo.

**ANUNCI TELEVISIÓ 2**

[https://www.youtube.com/watch?list=PL3C3D65A5C2686781&v=xTyG\\_2UkpyU&ebsc=ANyPxKqBMMcy03yf-bCWzNOvi76iDx2A2g2QJQXDR3IN\\_eIXINCoF8rTqN06RaQjduSc429ykm3dAI-98I53pHRa6tcAKb-mUw](https://www.youtube.com/watch?list=PL3C3D65A5C2686781&v=xTyG_2UkpyU&ebsc=ANyPxKqBMMcy03yf-bCWzNOvi76iDx2A2g2QJQXDR3IN_eIXINCoF8rTqN06RaQjduSc429ykm3dAI-98I53pHRa6tcAKb-mUw)

**Super-Hero**

- Quin missatge vol transmetre?
- A qui va dirigit aquest anunci?
- Penseu en quins personatges de ficció s'han inspirat per fer aquest anunci.
- Creieu que és lliure? Per què?

**Super-Hero**

**Quin missatge vol transmetre?**

**Super-Hero**

- Que si beus aquesta beguda seràs capaç de fer qualsevol cosa.
- Que et dóna tanta energia que et permetrà ser un heroi.
  - Que potencia capacitats físiques al màxim.
  - Té superpoders.

**Super-Hero**

**A qui va dirigit aquest anunci?**

**Super-Hero**


Als nois sobretot. Adolescents i joves (12-20 anys).

**Orientacions per al debat:**

Cal destacar el poder d'influència de la publicitat i com clarament es relaciona el consum d'aquesta beguda amb la millora de les capacitats físiques.


**Super-Hero**

Penseu en quins personatges de ficció s'han inspirat per fer aquest anunci.




**Super-Hero**

- Superman
- Popeye
- Astèrix i Obèlix




**Super-Hero**

Creieu que és lliure? Per què?



**Super-Hero**

No, està condicionat a una beguda que el fa canviar. El fa ser qui no és.  
Té dependència de les begudes energètiques.


**Orientacions per al debat:**

«**Puppy Love**»: en aquest anunci de cervesa es mostra una història d'amistat entre animals de diferents espècies. Es treballarà quin missatge volen transmetre els anunciants i quins mites sobre el consum d'alcohol, i de cervesa, especialment, apareixen. Aquest anunci va emetre's


**ANUNCI TELEVISIÓ 3**

<https://www.youtube.com/watch?v=dINO2trC-mk>



**Puppy Love**

- Què estan anunciant?
- Quins recursos utilitzen per captar la nostra atenció?
- Quantes vegades podem escoltar/veure la marca del producte?
- A qui va dirigit aquest anunci?
- Quins missatges transmeten associats a la cervesa?



durant la pausa més cotitzada de la Super Bowl, campionat on s'enfronten diferents equips de futbol americà. Aquest context d'aplicació ajuda a entendre el missatge que es vol transmetre.

Es recomana comentar de forma breu aquestes preguntes per tal que els adolescents visualitzin amb atenció el vídeo.

**Puppy Love**

**Què estan anunciant?**

**Puppy Love**

Una marca de cervesa.

**Puppy Love**

**Quins recursos utilitzen per captar la nostra atenció?**

**Puppy Love**

Tendresa, amor pels animals, resolució de conflictes, empatia i amistat.

**Puppy Love**

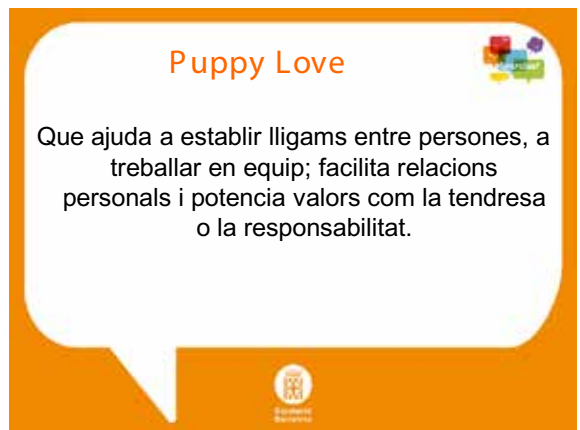
**Quantes vegades podem escoltar/veure la marca del producte?**

**Puppy Love**

Al final (tot i que de manera encoberta) apareix la marca a la gorra del protagonista.

**Orientacions per al debat:**

Cal promoure una reflexió crítica entorn de l'interès de les indústries de l'alcohol per captar clients des d'edats baixes i mantenir-los al llarg dels anys.

**Orientacions per al debat:**

«**The entrance**»: en aquest anunci de cervesa apareix un esdeveniment festiu amb tot de personatges, de diferents entorns i cultures, que interactuen amb el protagonista. Aquest mostra tot un seguit de competències com simpatia, habilitats esportives, estratègies de seducció, capacitat de mediació, etc. El missatge que volen transmetre és que la cervesa, per una banda, fa de medidora en festes, unint els assistents sigui quin sigui el seu origen, i que aporta una imatge de triomf en els consumidors. A través del treball de quatre preguntes en petits grups analitzarem aquests missatges i alguns mites que apareixen relacionats amb el consum d'alcohol.

Es recomana comentar de forma breu aquestes preguntes per tal que els adolescents visualitzin amb atenció el vídeo.

**ANUNCI TELEVISIÓ 4**

<https://www.youtube.com/watch?v=4mOHGWM3hmw>

**The entrance**

- Què estan anunciant?
- Com capten l'atenció de l'espectador?
- A qui va dirigit aquest anunci?
- Quins missatges transmeten associats a la cervesa?
- Apareix algun mite sobre les begudes alcohòliques? Quin/s?

**The entrance**

**Què estan anunciant?**

**The entrance**

Una marca de cervesa.

**Orientacions per al debat:**

Es recomana destacar la intenció de relacionar l'alcohol amb el sexe.

**The entrance**

**Com capten l'atenció de l'espectador?**

**The entrance**

Estereotips de gènere

Glamur                  Valors com l'èxit

Música atractiva

Provocació

**Orientacions per al debat:**

Reflexionar al voltant del fet que tots els anuncis tenen un objectiu o públic diana. En aquest cas, aquests anuncis van dirigits a homes joves i adults.

**The entrance**

**A qui va dirigit aquest anunci?**



**The entrance**

Al gènere masculí principalment.




### Orientacions per al debat:

L'objectiu de qualsevol anunci publicitari és vendre aquell producte. En el cas de la promoció del consum d'una droga, s'intenta vincular a aspectes que la societat valora molt positivament.

**The entrance**

**Quins missatges volen transmetre associats a la cervesa?**



**The entrance**

La cervesa és cosa d'homes.

Les dones són superficials.

Interculturalitat. A les dones els agraden homes triomfadors i que beuen cervesa.

La cervesa et fa ser competent.

La cervesa et dóna atractiu.

La cervesa et fa un triomfador.




### Orientacions per al debat:

Es recomana destacar la intenció clara de relacionar l'alcohol amb la festa. Treballar amb el grup què és una festa.

**The entrance**

**Apareix algun mite sobre les begudes alcohòliques? Quin/s?**



**The entrance**

- L'alcohol com a element central en festes.
- La cervesa té glamur.
- Els homes triomfadors beuen alcohol.
- L'alcohol et fa més popular.
- Amb alcohol ets capaç de fer-ho tot.





### Orientacions per al debat:

Drogues: el teu punt d'informació és un programa dirigit a estudiants universitaris que facilita informació sobre els riscos derivats del consum d'alcohol, cànnabis i altres drogues, afavorint processos de reflexió crítica, alhora que suggereix estratègies d'autocontrol i limitació de riscos en cas de consumir-les.

Aquest web també inclou la distribució de materials de sensibilització (exposició, marcadors de llibre i cartells) i un servei de consulta.

Anualment es realitza un concurs de curts on s'atorguen premis als millors curtmetratges de prevenció de consum de drogues.

Es recomana comentar de forma breu aquestes preguntes per tal que els adolescents visionin amb atenció el vídeo.

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=v\\_J3zic3I5k](https://www.youtube.com/watch?v=v_J3zic3I5k)

**VÍDEO "TU PUNTO"**

**Apuesta por ser tú mismo**

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_J3zic3I5k](https://www.youtube.com/watch?v=v_J3zic3I5k)

**itu punto!**  
información sobre drogas  
www.tupunto.org / infodrogas@tupunto.org

**Apuesta por ser tú mismo**

- Per què beu alcohol el protagonista?
- Quin missatge intenta transmetre el vídeo?
- Quines altres actituds molestes es poden generar quan algú que ha begut intenta lligar? Poseu exemples.
- Qui creieu que ha realitzat aquest vídeo? Per què?
- Penseu altres mites sobre l'alcohol que apareixen en aquest vídeo.

**Apuesta por ser tú mismo**

**Per què beu alcohol el protagonista?**

**Apuesta por ser tú mismo**

Perquè creu que sense alcohol no serà capaç d'apar-se a la noia.

Apuesta por ser tú mismo

Quin missatge intenta transmetre el vídeo?



Apuesta por ser tú mismo

Que l'alcohol ens fa perdre capacitats i no ser conscients de com ens veuen els altres.

Que per agradar algú només cal ser nosaltres mateixos.

Que sovint es descontrola el consum d'alcohol.



Apuesta por ser tú mismo

Quines altres actituds molestes es poden generar quan algú que ha begut intenta lligar? Poseu exemples.



Apuesta por ser tú mismo

Costa més percebre l'estat emocional dels altres i podem equivocar-nos en el nostre comportament (fent-nos pesats, traspassar límits...).

Assumir majors riscos.

Actuar amb impulsivitat, podent acabar involucrat en baralles per malentesos, rivalitat...



Apuesta por ser tú mismo

Qui creieu que ha realitzat aquest vídeo? Per què?



Apuesta por ser tú mismo

Estudiants universitaris, per a un concurs de curtmetratges sobre prevenció del consum de drogues.



Apuesta por ser tú mismo

Penseu altres mites sobre l'alcohol que apareixen en aquest vídeo.



Apuesta por ser tú mismo

L'alcohol anima.

L'alcohol és l'única solució.

L'alcohol ajuda a lligar.



### Orientacions per al debat:

S'analitzarà, a través d'una imatge de la coneguda pel·lícula per a adolescents *A tres metros sobre el cielo*, la influència del tabac en els espectadors.

Es treballaran mites i creences.

Enllaç: <http://www.glamour.es/celebrities/it-girls/galerias/mario-casas-en-15-imagenes-hot/8549/image/609964>

**Publicitat encoberta: tabac i cinema**

**Observeu durant 30 segons la fotografia següent:**

<http://www.glamour.es/celebrities/it-girls/galerias/mario-casas-en-15-imagenes-hot/8549/image/609964>

**Publicitat encoberta: tabac i cinema**

- Descriviu l'escena amb tots els elements possibles.
- Quina pel·lícula és? A qui va dirigida?
- Quina imatge transmet el protagonista?
- Hi ha algun mite sobre el tabac a la imatge?

**Publicitat encoberta: tabac i cinema**

**Descripció de l'escena:**

**Publicitat encoberta: tabac i cinema**

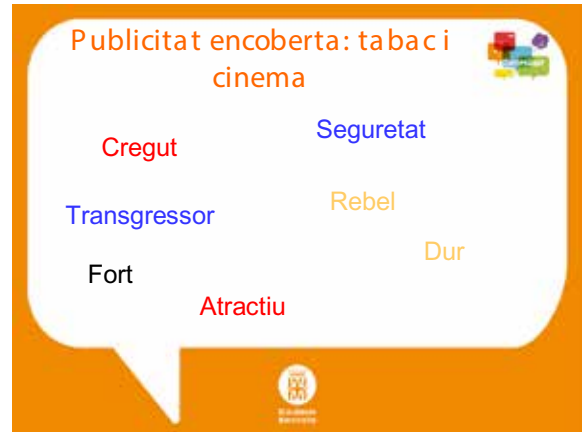
- Protagonista amb posat interessant.
- Cigarreta.
- Jaqueta de pell.
- Actitud arrogant.

**Publicitat encoberta: tabac i cinema**

**Quina pel·lícula és? A qui va dirigida?**

**Publicitat encoberta: tabac i cinema**

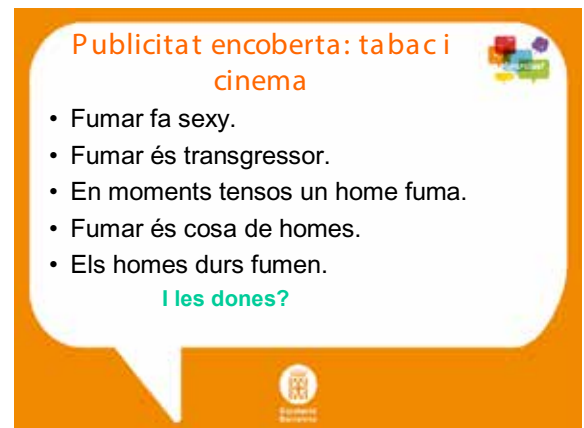
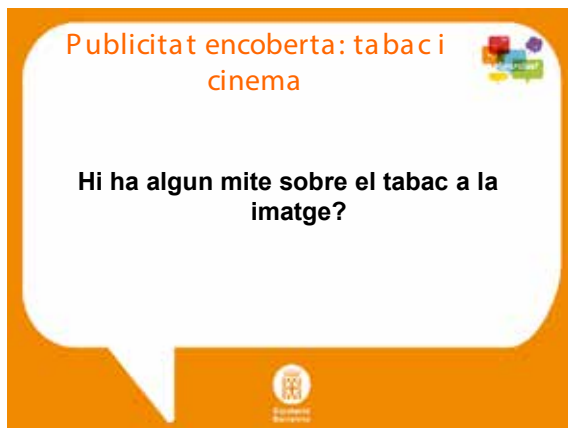
*A tres metros sobre el cielo.*  
Va dirigida a adolescents.



### Orientacions per al debat:

Cal destacar que des de l'1 de gener de 2006 és il·legal fer publicitat de tabac.

Tot i això, a través dels actors actrius de cinema i televisió es realitza publicitat de tabac, ja que es paga als actors perquè fumin. S'analitzarà quins missatges es transmeten a través dels personatges de cinema, concretament del personatge d'una coneguda pel·lícula per a públic adolescent.



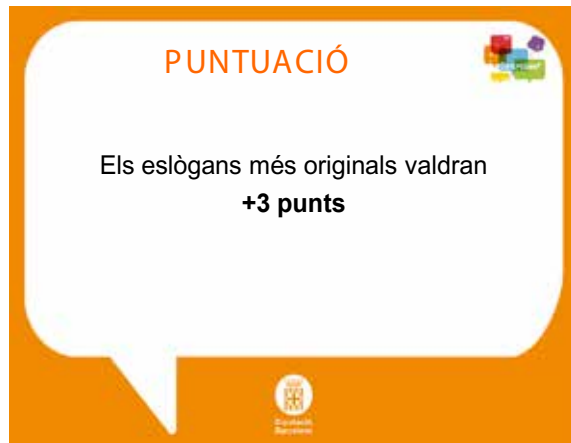
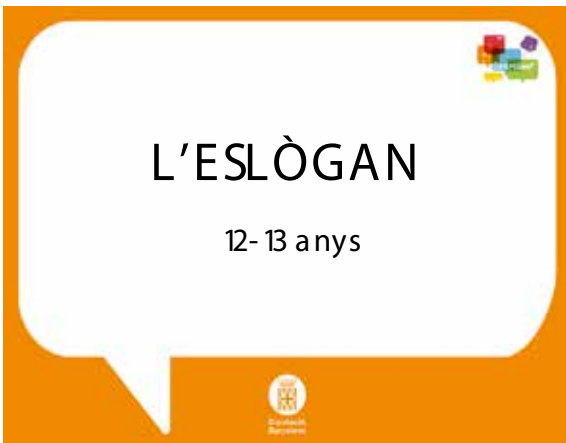
## Annex 1.8. L'eslògan

**L'eslògan** és un joc per crear eslògans publicitaris i reflexionar sobre les campanyes de promoció i prevenció del consum de drogues.

(Temps aproximat de l'activitat: 20 minuts.)

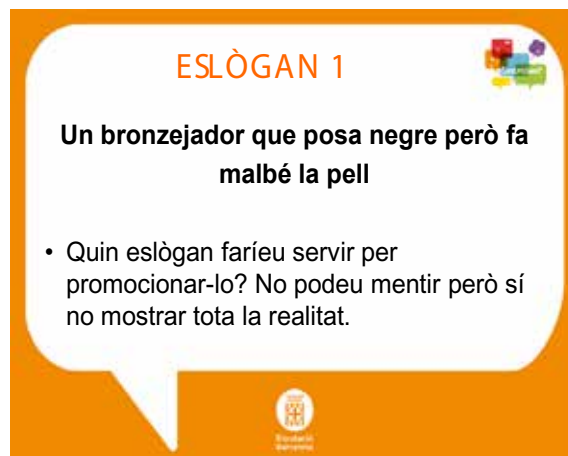
El conductor de l'activitat serà l'encarregat de seleccionar l'eslògan més treballat i original, i atorgar els punts.

Cal recordar als nois i noies que no es podran repetir ni imitar eslògans existents.



**Orientacions per al debat:**

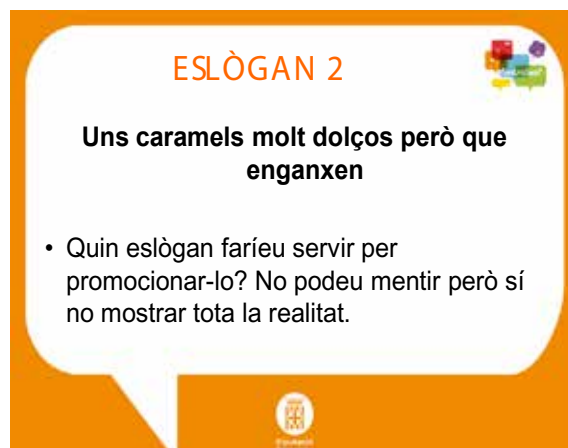
S'ha de reflexionar al voltant de la dificultat de promocionar un producte quan sabem que és perjudicial per a la salut.



**Orientacions per al debat:**

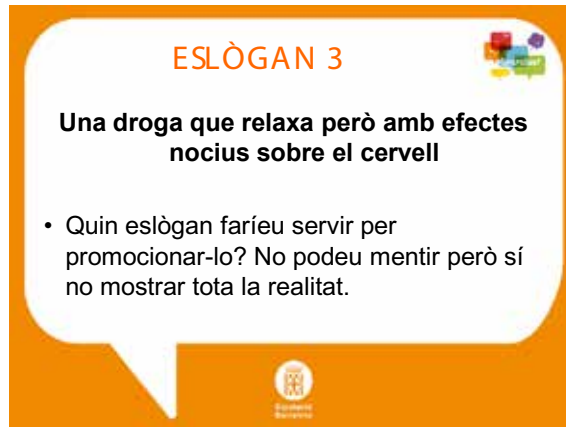
Cal reflexionar al voltant de la dificultat de promocionar un producte quan sabem que és perjudicial per a la salut.

S'ha d'introduir la reflexió sobre la promoció de les drogues legals (alcohol i tabac).



### Orientacions per al debat:

S'ha de parlar de la dificultat que tenen els adolescents per cercar eslògans que promocionin el consum d'un producte nociu per a la salut. Reflexionar al voltant dels dilemes i les contradiccions amb què es troben.



**ESLÒGAN 3**

**Una droga que relaxa però amb efectes nocius sobre el cervell**

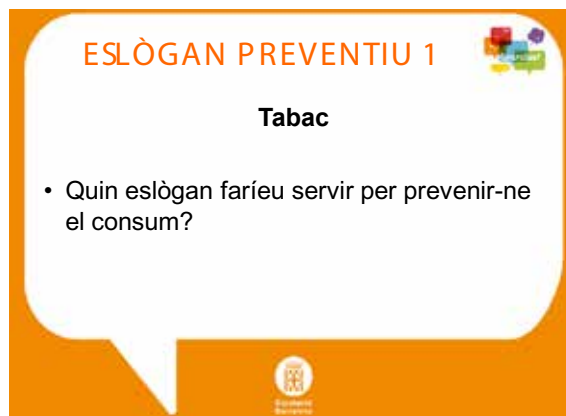
- Quin eslògan faríeu servir per promocionar-lo? No podeu mentir però sí no mostrar tota la realitat.

Departament d'Ensenyament

### Orientacions per al debat:

Cal parlar amb els nois i noies sobre diferents campanyes de prevenció del consum de tabac, per tal de reflexionar sobre els missatges que s'hi transmeten.

Es poden aprofitar els eslògans preventius per promoure una activitat al centre el Dia Mundial sense Tabac (31 de maig).



**ESLÒGAN PREVENTIU 1**

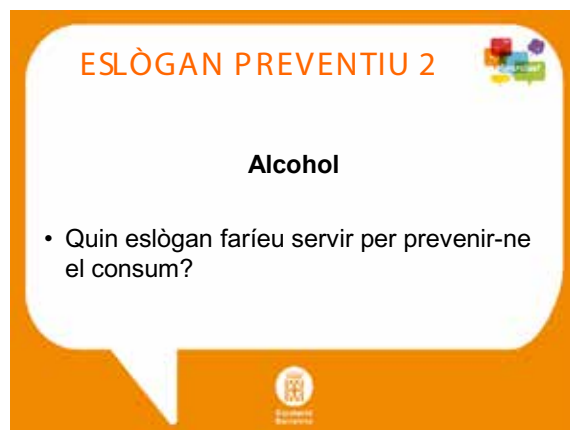
**Tabac**

- Quin eslògan faríeu servir per prevenir-ne el consum?

Departament d'Ensenyament

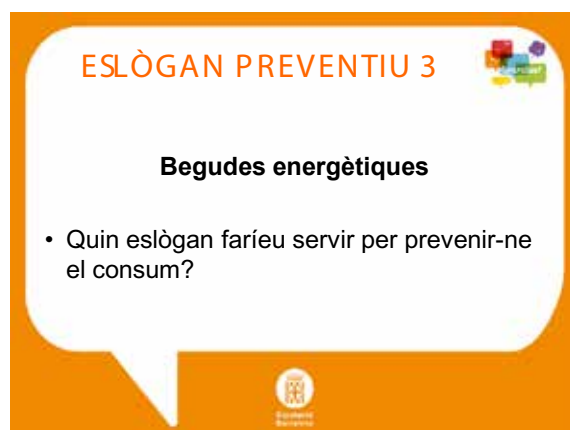
### Orientacions per al debat:

Caldrà parlar amb els nois i noies sobre diferents campanyes de prevenció del consum d'alcohol, per tal de reflexionar sobre els missatges que s'hi transmeten.



### Orientacions per al debat:

S'ha de parlar amb els nois i noies sobre la necessitat de realitzar activitats de prevenció del consum de begudes energètiques, per tal de reflexionar sobre els missatges que s'hi transmeten.



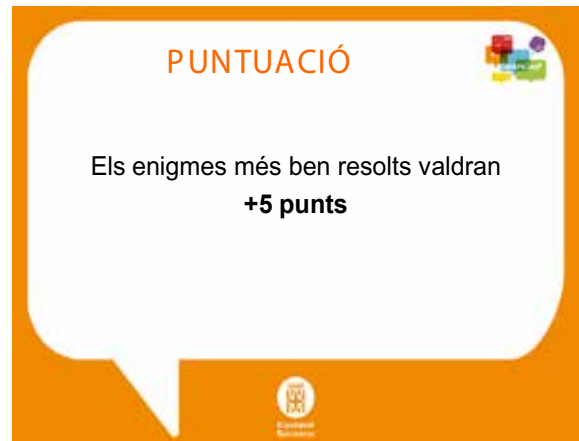
## Annex 1.9. L'enigma

---

**L'enigma** és un joc que permet reflexionar sobre la importància de la presa de decisions en relació amb el consum de drogues.

(Temps aproximat de l'activitat: 30 minuts.)

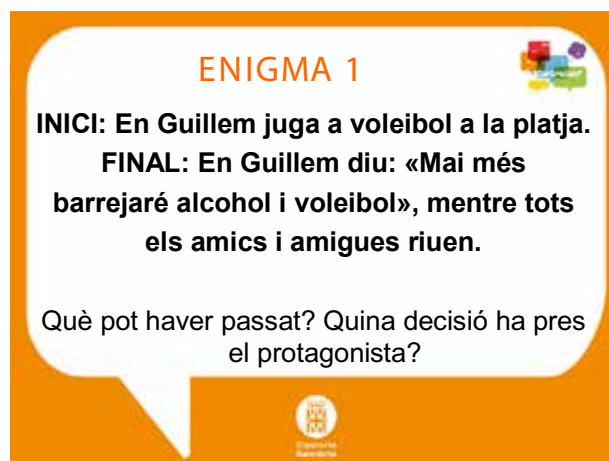
El criteri de puntuació del joc serà en funció de la història plantejada pels grups, i sumaran cinc punts totes les històries en què els protagonistes no prenguin la decisió de consumir cap substància, com una alternativa realista i saludable per a ells i el seu entorn.



### Orientacions per al debat:

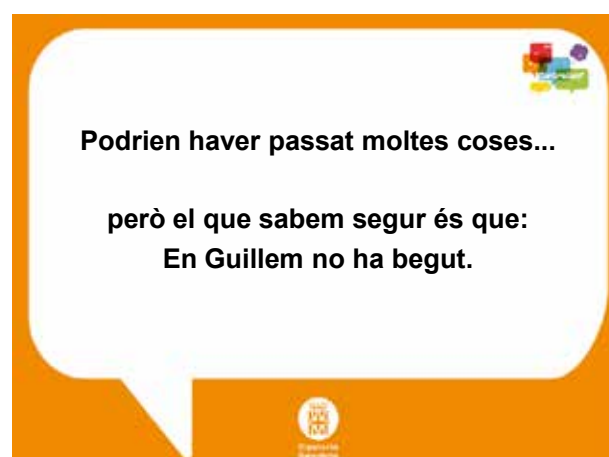
La línia de debat proposada pretén posar de manifest com la publicitat i altres influències generen uns tòpics sota els quals ens desenvolupem els que formem part de la nostra societat.

Per exemple: per sortir de festa s'ha de beure; si no es brinda amb cava es té mala sort...



### Proposta de solució a l'enigma

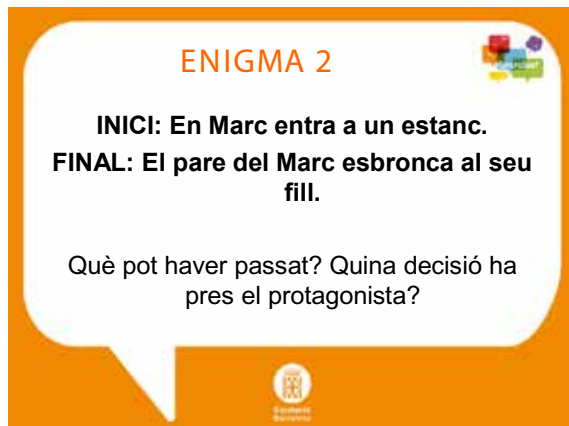
Mentre juga, en Guillem es distreu i llegeix la publicitat que arrossega una avioneta: «Campionat vodka de vòlei platja». El sol l'enlluerna i en Guillem no bloca la pilota que li llança l'equip rival i cau a terra desorientat.





### Orientacions per al debat:


La línia de debat proposada gira entorn de la legalitat/il·legalitat del tabac, el seu consum i la compra del producte.



**ENIGMA 2**

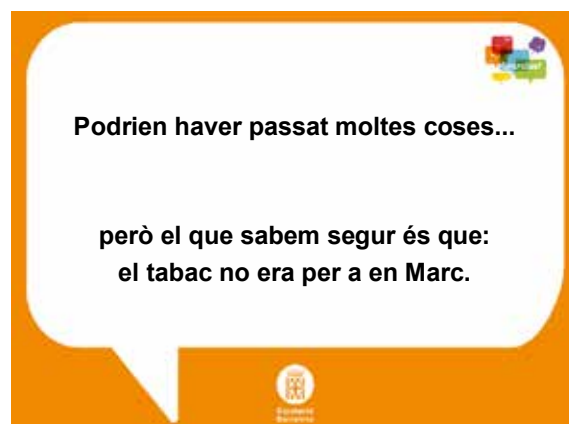
**INICI: En Marc entra a un estanc.**  
**FINAL: El pare del Marc esbronca al seu fill.**

Què pot haver passat? Quina decisió ha pres el protagonista?




### Proposta de solució a l'enigma

En Marc demana un paquet de tabac per al seu pare i l'estanquer no l'hi ven perquè és menor d'edat. En Marc marxa de l'estanc cap a casa amb les mans buides.



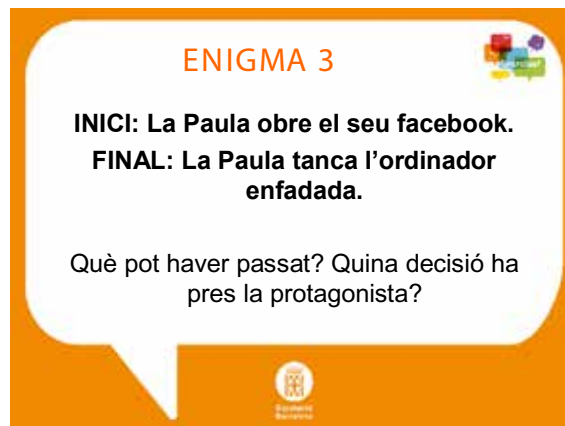
**Podrien haver passat moltes coses...**

**però el que sabem segur és que:  
el tabac no era per a en Marc.**



### Orientacions per al debat:

El debat pot girar entorn de la privacitat de les dades personals que es mostren a les xarxes socials i el respecte per la llibertat de l'altre.



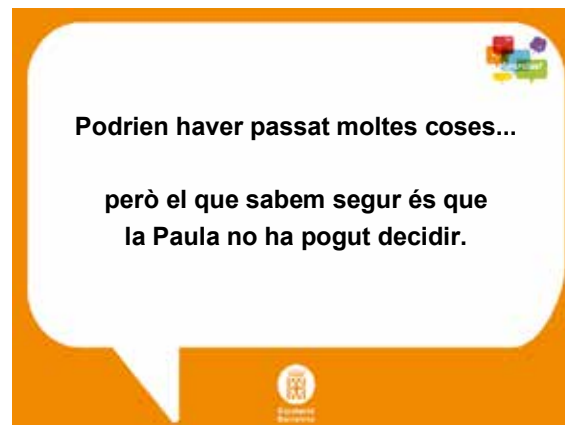
**ENIGMA 3**

**INICI: La Paula obre el seu facebook.**  
**FINAL: La Paula tanca l'ordinador enfadada.**

Què pot haver passat? Quina decisió ha pres la protagonista?

### **Proposta de solució a l'enigma**

La Paula va sortir amb els seus amics i un d'ells ha penjat una foto en què diu que havia begut.



Podrien haver passat moltes coses...

però el que sabem segur és que la Paula no ha pogut decidir.

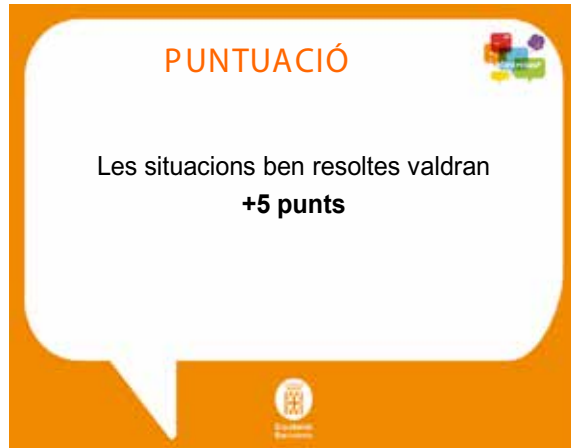
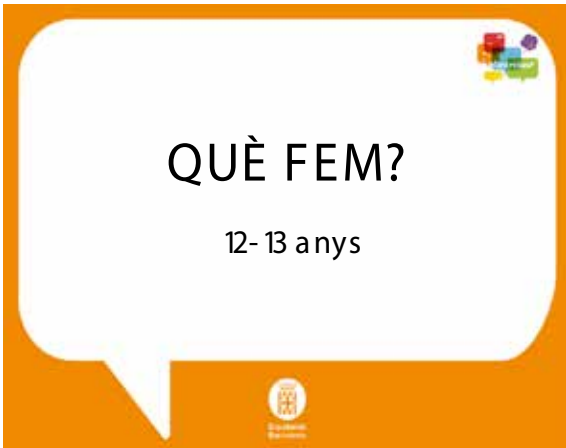
### **Annex 1.10. Què fem?**

---

**Què fem?** és un joc per pensar i entrenar-se en la presa de decisions en diferents situacions relacionades amb el consum de drogues.

(Temps aproximat de l'activitat: 20 minuts.)

La puntuació serà atorgada pel conductor de l'activitat segons el criteri de promoció de la salut, és a dir, puntuaran aquelles alternatives que siguin més saludables.

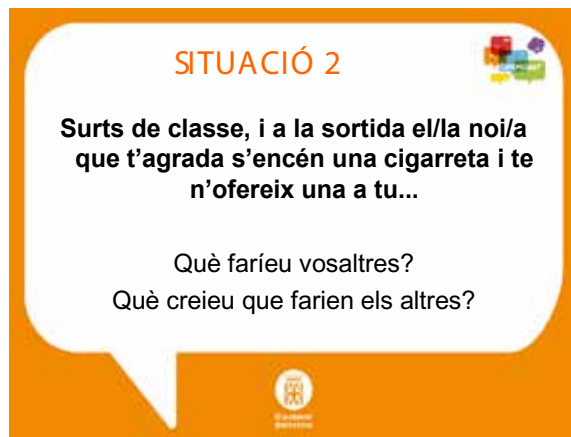
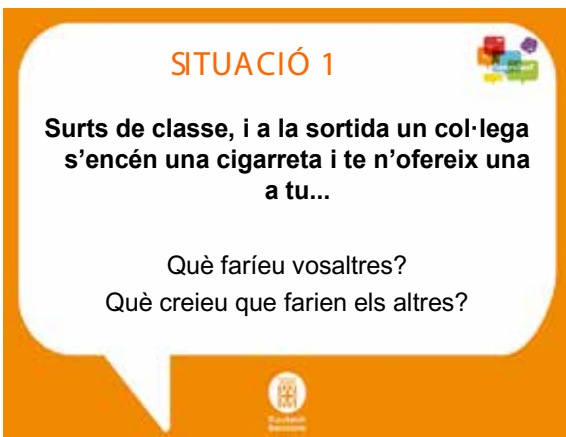


**Orientacions per al debat:**

S'ha de destacar les múltiples alternatives que es poden generar en una mateixa situació i analitzar els diferents punts de vista.

Caldrà destacar les diferències, si n'hi ha, entre què farien ells i el que farien els altres.

I també orientar el debat cap a la manera en què situacions de pressió de grup poden condicionar la nostra actitud.

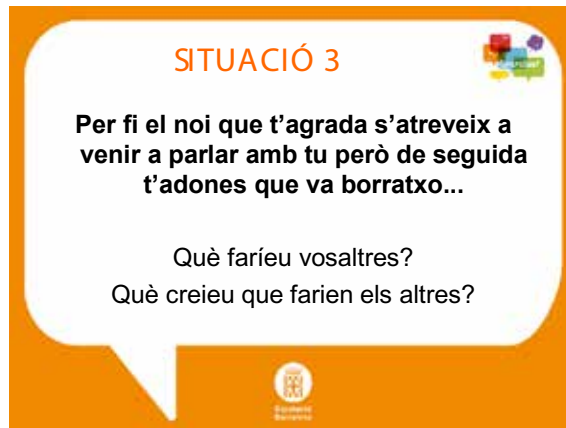


**Orientacions per al debat:**

S'hauran de destacar les múltiples alternatives que es poden generar en una mateixa situació i analitzar els diferents punts de vista.

Cal destacar les diferències, si n'hi ha, entre què farien ells i el que farien els altres.

I també reflexionar entorn de l'ús que es dóna al consum d'alcohol com a facilitador per afrontar situacions socials i les conseqüències reals que se'n poden derivar.

A slide with an orange background. At the top center, the text 'SITUACIÓ 3' is written in orange. In the top right corner, there is a small icon of a group of people. The main text is in a white speech bubble shape, containing the scenario: 'Per fi el noi que t'agrada s'atreveix a venir a parlar amb tu però de seguida t'adones que va borratxo...'. Below this, two questions are listed: 'Què faríeu vosaltres?' and 'Què creieu que farien els altres?'. At the bottom center, there is a small circular logo with a crown and the text 'Els Segrets de la Salut' below it.

**SITUACIÓ 3**

**Per fi el noi que t'agrada s'atreveix a venir a parlar amb tu però de seguida t'adones que va borratxo...**

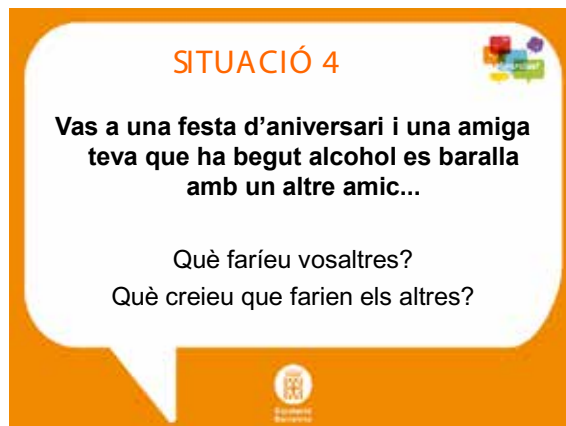
Què faríeu vosaltres?  
Què creieu que farien els altres?

**Orientacions per al debat:**

Cal destacar les múltiples alternatives que es poden generar en una mateixa situació i analitzar els diferents punts de vista.

S'ha de destacar les diferències, si n'hi ha, entre què farien ells i el que farien els altres.

I també reflexionar entorn de l'ús que es dóna al consum d'alcohol com a facilitador per afrontar situacions socials i les conseqüències reals que se'n poden derivar.

A slide with an orange background. At the top center, the text 'SITUACIÓ 4' is written in orange. In the top right corner, there is a small icon of a group of people. The main text is in a white speech bubble shape, containing the scenario: 'Vas a una festa d'aniversari i una amiga teva que ha begut alcohol es baralla amb un altre amic...'. Below this, two questions are listed: 'Què faríeu vosaltres?' and 'Què creieu que farien els altres?'. At the bottom center, there is a small circular logo with a crown and the text 'Els Segrets de la Salut' below it.

**SITUACIÓ 4**

**Vas a una festa d'aniversari i una amiga teva que ha begut alcohol es baralla amb un altre amic...**

Què faríeu vosaltres?  
Què creieu que farien els altres?



## **Annex 2: Fulls de resposta de les activitats**

*Annex 2.1. Trividrogues*

*Annex 2.2. La pregunta*

*Annex 2.3. 1, 2, 3, ja!*

*Annex 2.4. Desmenteix*

*Annex 2.5. La frase desordenada*

*Annex 2.6. Aproxima't*

*Annex 2.7. Ho b/veuràs?*

*Annex 2.8. L'eslògan*

*Annex 2.9. L'enigma*

*Annex 2.10. Què fem?*



## Annex 2.1. Trividrogues

### CONTROLES? EL CONCURS

---

Nom de l'equip:

### TRIVIDROGUES

PREGUNTA	RESPOSTA	PUNTUACIÓ
Pregunta 1:		
Pregunta 2:		
Pregunta 3:		
Pregunta 4:		
Pregunta 5:		
Pregunta 6:		
Pregunta 7:		
Pregunta 8:		
Pregunta 9:		
Pregunta 10:		
Pregunta 11:		
Pregunta 12:		

**PUNTUACIÓ TOTAL:**

---



## **Annex 2.2. La pregunta**

### **CONTROLES? EL CONCURS**

---

Nom de l'equip:

### **LA PREGUNTA**

**PREGUNTA**

**PUNTUACIÓ**

Pregunta

**PUNTUACIÓ TOTAL:**

---

**Annex 2.3. 1, 2, 3, Ja!****CONTROLES? EL CONCURS**

---

Nom de l'equip:

**1, 2, 3, JA!**

LLISTES

PUNTUACIÓ

Llista 1	
Llista 2	
Llista 3	
Llista 4	
Llista 5	

**PUNTUACIÓ TOTAL:**

---

## Annex 2.4. Desmenteix

### CONTROLES? EL CONCURS

---

Nom de l'equip:

### DESMENTEIX

AFIRMACIONS

PUNTUACIÓ

Afirmació 1

Afirmació 2

Afirmació 3

Afirmació 4

Afirmació 5

Afirmació 6

PUNTUACIÓ TOTAL:

---

## Annex 2.5. La frase desordenada

### CONTROLES? EL CONCURS

---

Nom de l'equip:

### LA FRASE DESORDENADA

CONJUNTS DE PARAULES

PUNTUACIÓ

Conjunts de paraules 1

Conjunts de paraules 2

Conjunts de paraules 3

Conjunts de paraules 4

Conjunts de paraules 5

Conjunts de paraules 6

PUNTUACIÓ TOTAL:

---

## Annex 2.6. Aproxima't

### CONTROLES? EL CONCURS

---

Nom de l'equip:

### APROXIMA'T

XIFRES

PUNTUACIÓ

Xifra 1

Xifra 2

Xifra 3

Xifra 4

Xifra 5

Xifra 6

PUNTUACIÓ TOTAL:

---

## Annex 2.7. Ho b/veuràs?

### CONTROLES? EL CONCURS

---

Nom de l'equip:

### HO B/VEURÀS?

ANUNCIS

PUNTUACIÓ

Anunci TV 1

Anunci TV 2

Anunci TV 3

Anunci TV 4

Anunci Tu punto

Anunci Tabac

PUNTUACIÓ TOTAL:

---

## Annex 2.8. L'eslògan

### CONTROLES? EL CONCURS

---

Nom de l'equip:

### L'ESLÒGAN

ESLÒGANS

PUNTUACIÓ

Eslògan 1

Eslògan 2

Eslògan 3

Eslògan preventiu 1

Eslògan preventiu 2

Eslògan preventiu 3

**PUNTUACIÓ TOTAL:**

---

## Annex 2.9. L'enigma

### CONTROLES? EL CONCURS

---

Nom de l'equip:

### L'ENIGMA

ENIGMES

PUNTUACIÓ

Enigma 1

Enigma 2

Enigma 3

PUNTUACIÓ TOTAL:

---



## Annex 2.10. Què fem?

### CONTROLES? EL CONCURS

---

Nom de l'equip:

### QUÈ FEM?

SITUACIONS

PUNTUACIÓ

Situació 1

Situació 2

Situació 3

Situació 4

PUNTUACIÓ TOTAL:

---



[www.diba.cat/web/benestar/controles](http://www.diba.cat/web/benestar/controles)



**Diputació  
Barcelona** | Àrea d'Atenció  
a les Persones

Gerència de Serveis de Benestar Social  
**Centre de Prevenció i Intervenció  
en Drogodependències SPOTT**  
Sant Honorat, 5. 08002 Barcelona  
Tel. 934 022 880  
Fax 934 022 884  
spott@diba.cat  
[www.diba.cat/benestar](http://www.diba.cat/benestar)