

**ACTIVITATS**  
PER A ALUMNES DE  
**PRIMÀRIA I**  
**SECUNDÀRIA**



**EL TABAC,**

**BEN**

**LLUNY**

**ACTUALITZACIÓ 2000**



**Activitats**  
**“El tabac, ben lluny”**  
**Actualització 2001**

**Educació primària**

**Índex**

|   | <b>Pàg.</b> |
|---|-------------|
| <b>Cicle mitjà</b>                                |             |
| 1. No fumis que si no els teus nens fumaran ..... | 2           |
| 2. Passa del tabac .....                          | 5           |
| 3. Fumar tabac és cremar diners .....             | 7           |
| <b>Cicle superior</b>                             |             |
| L'arbre que fumava .....                          | 9           |
| 1 <sup>a</sup> lectura .....                      | 12          |
| Bloc 1: Informació .....                          | 13          |
| Bloc 1: Opinió .....                              | 14          |
| 2 <sup>a</sup> Lectura .....                      | 15          |
| Bloc 2: Opinió .....                              | 16          |
| Bloc 3: L'entrevista .....                        | 17          |
| Bloc 3: L'enquesta .....                          | 18          |
| Bloc 3 Conclusions .....                          | 19          |





## Activitat 1

### “No fumis que si no els teus nens fumaran”

#### Objectius:

- Potenciar la idea que si es fuma s'ha de pensar en els altres i en el dany que es pot ocasionar a la seva salut.
- Prendre consciència de la relació existent entre el fum del tabac i els seus efectes i conseqüències sobre el desenvolupament del fetus.
- Fomentar habilitats i estratègies que generin actituds assertives.

#### Continguts:

| Fets i conceptes  | Procediments  | Actituds i valors  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- El fumador passiu.</li> <li>- Conseqüències del tabaquisme en el fetus.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús d'habilitats i estratègies que permetin generar actituds assertives.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte crític de les opinions dels altres.</li> </ul> |

#### Descripció de l'activitat

La Irene Martín Salas, de l'Escola La Ginesta, de Vallirana, va guanyar el quart premi en la categoria de dibuix del cicle mitjà de primària en el concurs «El tabac, ben lluny», del curs 1999-2000.

El cartell de la Irene tracta d'una mare embarassada que està fumant i, com a conseqüència, el seu fill també. L'eslògan del cartell diu: «**No fumis que, si no, els teus nens fumaran**».

1. S'inicia l'activitat parlant del cartell i preguntant als alumnes sobre la informació que tenen de com el fum del tabac pot arribar al fetus, quin és el camí que segueix i quines conseqüències pot tenir sobre aquest. Es farà evident que el fetus és el fumador més passiu i involuntari que hi ha. Es pot fer referència a les activitats núm. 1 i núm. 2 de cicle mitjà (pàg. 2-6 d'«El tabac, ben lluny») o bé a la campanya «Si tu fumes, ell fuma» de la guia didàctica «El tabac, ben lluny» (pàg. 33).

2. Una vegada treballats aquests punts de reflexió i d'informació, s'iniciarà una altra activitat on es tractarà de **generar habilitats i estratègies que permetin treballar una actitud assertiva davant d'aquestes situacions**.

Mitjançant aquesta pregunta: **què li diries a la mare perquè no fumés?**

Es tractarà de generar petits diàlegs o històries on el nen o nena doni arguments convincents, basats en la informació rebuda abans, que facin reflexionar la mare sobre la seva actitud. Es pot fer la simulació/dramatització d'una dona embarassada i d'un nen o nena que li dona les seves opinions.



El mestre, en aquesta situació, ha de fomentar una actitud assertiva en els alumnes, no agressiva ni passiva. Ser assertiu consisteix a ser capaç de plantejar i defensar un argument, una reclamació o una postura des d'una actitud de confiança en un mateix. Aquesta capacitat, que està dins del camp de les habilitats socials, és un aprenentatge que l'escola ha de fomentar i afavorir.

A l'altre extrem, podem trobar actituds agressives o passives. Les persones que es comporten de forma agressiva normalment obliden els drets dels altres i només en recorden els seus. Criden i fan servir el sarcasme, pretenen guanyar sempre, etc. Les persones que es comporten de forma passiva no demanen el que volen, esperen que els altres ho endevinin, mantenen els seus sentiments continguts, els preocupa més ser estimades que aconseguir allò que volen, etc.

Des de petits els nens ja manifesten aquestes actituds que podem observar en moltes situacions quotidianes, com per exemple: un grup d'alumnes estan fent cua a l'escola per entrar al lavabo, i un nen o nena que arriba després es posa davant.



Irene Martín Salas, CEIP La Ginesta.  
Vallirana

### Podem observar tres tipus de respostes:

- a. No li dic res. (passiva)
- b. Escolta, jo hi era abans; posa't al final de la cua. (assertiva)
- c. Ves-te'n d'aquí, tonto. (agressiva)

Per tant, cal afavorir des de l'escola les actituds decidides, basades en uns arguments científics i comprovats, però sempre expressades amb correcció. L'argument de la força no serà mai vàlid per demostrar les nostres opinions. Abans de culpar algú, hem de tenir en compte que un tracte correcte i amable serà vàlid per a tothom.

3. Després d'aquests petits diàlegs, cal posar en comú les diferents actituds preses pels nens i fer una valoració conjunta sobre les nostres reaccions davant d'una situació com aquesta.





## Activitat 2

### Passa del tabac

#### Objectius:

- Identificar i enumerar els efectes negatius del tabac en la pràctica de l'esport.
- Promoure estils de vida saludables.

#### Continguts:

| Fets i conceptes                       | Procediments   | Actituds i valors  |
|--|--|--|
| - Efectes del tabac sobre l'organisme. | - Relacions entre efectes del tabac i el rendiment esportiu. | - Valoració del hàbits que propicien estils de vida saludable. |

#### Descripció de l'activitat

En Terenci Roca Postigo, de l'Escola La Ginesta, de Vallirana, va guanyar el primer premi de la categoria de dibuix del cicle mitjà de primària. En Terenci, amb aquest cartell, volia expressar com la vamba d'un esportista trepitja amb força el cigarret: sap que el tabac perjudica greument el rendiment físic.



#### 1a part. Introducció

L'activitat podria iniciar-se **parlant de la relació entre el tabac, l'esport i l'activitat física**, tot proposant una conversa **sobre els coneixements previs dels efectes negatius** que produeix el consum de tabac en relació amb la pràctica de l'esport. El cartell guanyador seria el punt de partida per afavorir aquesta conversa inicial. En l'activitat núm. 3 de cicle mitjà (pàg. 7 d'«El tabac, ben lluny») s'introdueixen alguns dels problemes associats al consum del tabac en relació amb l'esport.



## 2a Part. A qui entrevistem?

A partir d'aquí, podríem derivar la conversa cap a les persones que coneixem que es dediquin a l'esport i que fumin o no.

Es tractaria de buscar un esportista proper a ells (pot ser un entrenador o entrenadora, algun personatge conegut del món de l'esport...) i **preparar una entrevista amb l'objectiu de conèixer com el fet de fumar perjudica la seva activitat física**. Seria molt interessant que la persona entrevistada fos exfumadora i que expliqués les seves experiències negatives relacionades amb el tabac.

L'entrevista podria ser difosa a la resta de l'alumnat mitjançant la revista escolar.

## 3a part. Elaboració del guió de l'entrevista

Una vegada seleccionada la persona que s'ha d'entrevistar, s'elabora el guió de l'entrevista, pensant en quins objectius ens marquem, quina informació volem i quin tipus de preguntes ens calen.

Us proposem uns models d'entrevistes que podrien servir de referència.

### MODEL A (exfumador o exfumadora)

1. QUANTS ANYS TENS?
2. A QUINA EDAT VAS COMENÇAR A FUMAR?
3. PER QUÈ VAS COMENÇAR A FUMAR?
4. PENSES QUE L'HÀBIT DE FUMAR HA TINGUT ALGUNA CONSEQÜÈNCIA NEGATIVA PER A LA TEVA SALUT?
5. ET PERJUDICAVA EL TABAC EN LA TEVA ACTIVITAT ESPORTIVA?
6. PER QUÈ VAS DEIXAR DE FUMAR?
7. ET VA COSTAR MOLT DEIXAR DE FUMAR?
8. PENSES ALGUNA VEGADA A TORNAR A FUMAR?
9. QUÈ VA CANVIAR EN DEIXAR DE FUMAR?

### MODEL B (No fumador o no fumadora)

1. QUANTS ANYS TENS?
2. HAS PENSAT ALGUNA VEGADA A COMENÇAR A FUMAR. PER QUÈ NO HO HAS FET?
3. SAPS SI EL TABAC PERJUDICA EL RENDIMENT ESPORTIU?
4. QUINS PROBLEMES OCASIONA EL TABAC EN RELACIÓ AMB L'ESPORT?
5. TENS ALGUN COMPANYY O COMPANYYA QUE PRACTIQUI ESPORT I FUMI?
6. QUINS PROBLEMES TÉ PEL FET DE FUMAR I FER ESPORT?



## Activitat 3

### “ Fumar tabac és cremar diners ”

#### Objectius:

- Evidenciar que el consum de tabac implica unes despeses.

#### Continguts:

| Fets i conceptes                  | Procediments  | Actituds i valors  |
|-----------------------------------|---|--|
| - Despeses relacionades amb fumar | - Resolució de problemes relacionats amb el tabac.<br>- Ús de les matemàtiques per resoldre situacions de la vida quotidiana. | - Valoració de la utilitat de les matemàtiques.<br>- Valoració positiva de no fumar. |

#### Descripció de l'activitat

S'inicia l'activitat preguntant als nens i nenes si saben quant costa un paquet de cigarrets. A partir d'aquí es planteja una activitat de contingut matemàtic, amb l'objectiu de fer veure que el tabac no només perjudica greument la salut sinó també l'economia.

#### Font:

Droga Arazo Koordinakundea. *Los niños y el tabaco*. Gobierno Vasco: Departamento de Trabajo, Sanidad y Seguridad Social, 1986.





### Activitat 3

### Fumar tabac és cremar diners

Una persona que fuma cada dia un paquet de cigarrets es gasta aproximadament

\_\_\_ ● (euros) per cada paquet.

- Quants euros es gastarà en una setmana? \_\_\_\_\_ ● (euros)

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres | Dijous   | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b>  | <b>7</b> | <b>8</b> |

- Quants se'n gastarà en un mes?

\_\_\_\_\_ ● (euros)

| Di | dt | dc | dj | dv | ds | dg |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

- Quants se'n gastarà en un any? \_\_\_\_\_ ● (euros)



| GENER   |    |    |    |    |    |    | FEBRER   |    |    |    |    |    |    | MARÇ     |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 1       | 2  | 3  | 4  | 5  |    |    | 1        | 2  |    |    |    |    |    | 1        | 2  |    |    |    |    |    |
| 6       | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 13      | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 20      | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 27      | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    | 24       | 25 | 26 | 27 | 28 |    |    | 24       | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ABRIL   |    |    |    |    |    |    | MAIG     |    |    |    |    |    |    | JUNY     |    |    |    |    |    |    |
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    | 1        | 2  | 3  | 4  |    |    |    | 1        |    |    |    |    |    |    |
| 7       | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5        | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2        | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 14      | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12       | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9        | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 21      | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19       | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16       | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 28      | 29 | 30 |    |    |    |    | 26       | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    | 23       | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| JULY    |    |    |    |    |    |    | JULIOL   |    |    |    |    |    |    | AGOST    |    |    |    |    |    |    |
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    | 1        | 2  | 3  |    |    |    |    | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 7       | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 4        | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 8        | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 14      | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11       | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15       | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 21      | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18       | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22       | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 28      | 29 | 30 | 31 |    |    |    | 25       | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29       | 30 |    |    |    |    |    |
| OCTUBRE |    |    |    |    |    |    | NOVEMBRE |    |    |    |    |    |    | DESEMBRE |    |    |    |    |    |    |
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 1       | 2  | 3  | 4  | 5  |    |    | 1        | 2  |    |    |    |    |    | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 6       | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8        | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13      | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15       | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 20      | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22       | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 27      | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    | 24       | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29       | 30 | 31 |    |    |    |    |



## Activitat

### L'arbre que fumava

#### Objectius:

- Identificar els perills del tabac en l'àmbit de la salut personal.
- Interpretar el concepte d'addicció des d'un punt de vista biològic.
- Anticipar les possibles causes d'inici de l'hàbit de fumar.
- Fomentar l'esperit crític, la reflexió i la presa de decisions.
- Interpretar, analitzar, debatre i establir conclusions sobre les motivacions dels fumadors.
- Formar-se una opinió pròpia sobre les motivacions, les causes i les conseqüències de l'hàbit de fumar.

#### Continguts:

| Fets i conceptes   | Procediments   | Actituds i valors   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectes negatius del tabac sobre la salut.</li> <li>- El tabac com a substància addictiva.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilitats i tècniques que facilitin la recollida i processament de dades.</li> <li>- Ús d'habilitats i tècniques que facilitin l'argumentació i defensa de les pròpies opinions utilitzant dades fiables.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscienciació de les conseqüències negatives del tabac.</li> <li>- Esperit crític envers hàbits perniciosos.</li> </ul> |

#### Descripció de l'activitat

Aquesta unitat didàctica està dirigida a dotar les nenes i els nens de cinquè o sisè (es pot realitzar en qualsevol dels dos nivells) d'eines per formar-se una opinió sobre la problemàtica de l'hàbit de fumar i de fórmules que els puguin servir per fer prevaler la seva opinió en el moment en què probablement se sentiran impel·lits a començar a fumar. **L'activitat està dividida en tres blocs i concebuda com un tot**, però, si cal, es pot aplicar solament un dels tres blocs fusionant les dues lectures. En cas d'aplicar solament el bloc III, caldrà realitzar alguna petita modificació en els enunciats.

#### Bloc 1

L'activitat s'introdueix a partir d'una història dividida en dues parts que fa la funció de tòpic motivador, amb activitats extrapolades per permetre un treball de recerca i anticipació. La lectura individual de la primera part de la història pot anar seguida o no d'un comentari en gran o petit grup. **En el primer bloc podeu trobar dos tipus de propostes: informatives i d'opinió.** El mètode d'aplicació pot variar segons el temps que es vulgui invertir.



Les activitats es resoldran en petits grups de dues o tres persones i pot fer-se o no un treball posterior de generalització en gran grup. Per resoldre les activitats d'informació cal que els grups disposin de la bibliografia adequada, i es pot haver visualitzat abans algun vídeo sobre el tema o es pot haver fet venir algun especialista a fer una conferència. Les activitats d'opinió impliquen que els membres del grup han d'haver arribat a acords comuns abans de posar-los per escrit.

## Bloc 2

La lectura de la segona part del conte es pot fer de la mateixa manera que la primera. **El segon bloc (II) solament presenta activitats d'opinió.** Les activitats també es resolen en petits grups de dues o tres persones, però és recomanable que els mestres aclareixin les preguntes en gran grup un cop les hagin llegides. Els arguments i diàlegs elaborats pels grups poden ser generalitzats o no en gran grup a posteriori, i poden donar peu a un debat oral d'acció tutorial en gran grup, una campanya publicitària antitabac o una dramatització, si es creu oportú.

**Les propostes dels dos primers blocs tenen l'objectiu concret d'informar, anticipar i dotar d'arguments la proposta del tercer bloc (III), que consisteix en una entrevista múltiple que es realitza a persones fumadores** conegudes dels alumnes. L'entrevista també s'ha de realitzar en grups de dues o tres persones, i cada grup podrà entrevistar entre una i tres persones conegudes per ells.

És important que cada grup llegeixi atentament les instruccions i que els mestres les aclareixi en gran grup abans de començar. El guió de l'entrevista proposat pot ser modificat o fins i tot fet de nou pel grup classe, si es creu convenient. Un cop estiguin disponibles les entrevistes, cada grup haurà d'emplenar la taula de tabulació. Emplenar-la requerirà la col·laboració dels mestres per reconduir les respostes obertes donades pels entrevistats als ítems de síntesi que presenta la taula; per això, es recomana emplenar-la en un moment en què estigui present el mestre o mestra de reforç. El mestre o la mestra haurà d'abocar els resultats de cada grup en una taula global que cada grup pot utilitzar per fer els percentatges generals. Els resultats obtinguts han de ser comentats i debatuts pel gran grup.

El full de *Conclusions i arguments personals* s'ha de resoldre individualment i també es recomana una sessió amb presència del mestre o mestra de reforç. Aquestes conclusions i arguments poden formar part del llibre de classe, si n'hi ha, o d'una publicació antitabac elaborada per la classe i que pot ser generalitzable a d'altres nivells del centre.



### Bloc 3 L'entrevista

Fins ara hem estat treballant amb dades sobre els efectes de fumar tretes dels llibres (dades científiques, obtingudes amb procediments fiables d'investigació i experimentació). Però, malgrat el perill, hi ha persones que encara fumen i no sabem exactament per què; simplement hem treballat amb el que hem sentit dir i el que ens hem inventat. Pensem que hi ha dades científiques fiables que demostrin que fumar no és perillós? Si ho pensem no cal que continuem llegint. Recordem que encara hi ha joves que comencen a fumar malgrat totes les evidències de perill. Ja hem tractat algunes possibles raons per començar a fumar. També sabeu que fumar crea hàbit (és a dir addicció) i que això fa que sigui difícil deixar-ho. Malgrat tot, un dia o un altre molta gent ha decidit si començar a fumar o no: la propaganda de les empreses de tabac, el costum, els amics, les pel·lícules, la imatge que se'ns dona del fumador o la fumadora simpàtics, encantadors, líders i rebels, segurs de si mateixos, lliures...

**Qui millor per saber per què va començar a fumar que una persona que ja fuma?**

Preguntem-ho, fem una entrevista.

**Quan sapiguem les raons, haurem de decidir si són vàlides per a nosaltres o no, per això caldrà que les pensem una per una i hi trobem els avantatges i els inconvenients.**

**Normes per passar l'entrevista:**

1. Amb aquesta entrevista volem conèixer els motius que indueixen les persones a fumar.
2. Per realitzar-la podem aprofitar els mateixos grups que ja tenim fets.
3. Preguntarem a persones en les quals tinguem confiança i que siguin fumadores (mares, pares, àvies, avis, tietes, oncles, germanes o germans grans...). Podeu fer-la a un màxim de tres persones per grup. Els entrevistats han d'estar d'acord a respondre.
4. La passarem en un moment en què tinguin temps per pensar-hi i contestar sense pressa; no és una enquesta de carrer.
5. L'entrevista té un objectiu clar: saber per què van començar a fumar. Segurament us diran un motiu, però segur que n'hi ha més; insistiu, pregunteu si els amics fumaven, si ho feien els pares, si volien quedar bé amb la seva xicota o el seu xicot... o amb l'amiga o l'amic més íntims... Anotarem les respostes el més fidelment possible i sense resumir-les. Podem fer servir una gravadora. No accepteu que us contestin amb un sí o amb un no, insistiu perquè raonin la resposta.



## 1ª lectura

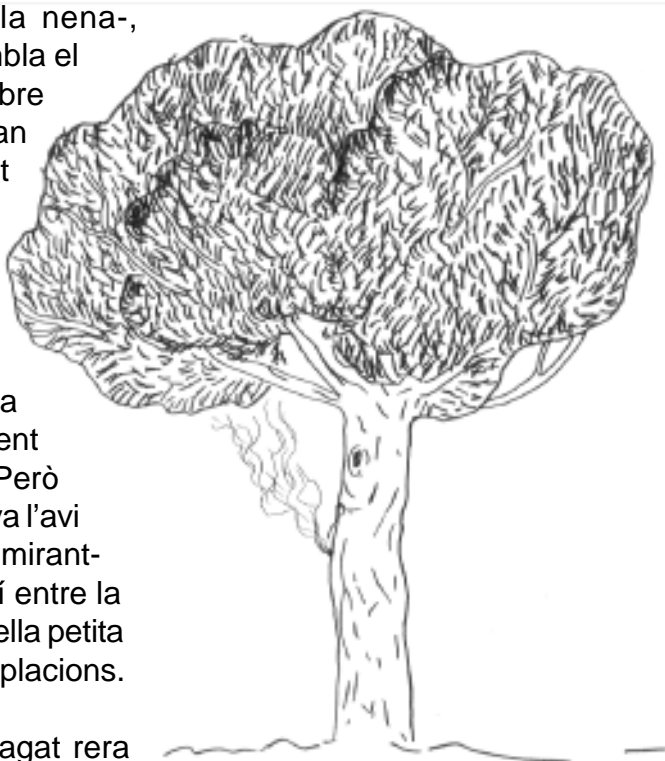
## L'arbre que fumava

## L'arbre que fumava (I)

L'aire lluminós d'un dia d'estiu animà la Marta a capbussar-se a la piscina portàtil del jardí. Sortint de la casa mirà amb alegria el sol dalt del cel, el reflex daurat a l'aigua tebiona i el cant pesant dels ocells acolorats. Els pins llargaruts, de troncs altíssims i petites capçades ridícules, ratllaven de fosc la llum blavíssima del matí. Enjogassada, la Marta entrà a l'aigua. Ep! alguna cosa no rutllava. Al voltant del tronc gruixut d'un vell pi dansaven primes espirals de fum blavós. Sabia que a l'àvia li feien molta por els incendis, i on hi ha fum, hi ha foc.

Però molt poquet foc -pensà la nena-, solament hi ha un fil de fum. Sembla el fum de les cigarretes de l'avi. Pobre pi, també agafarà mal al cor - quan un té quatre anys mal comptats tot li sembla possible.

Sortint de l'aigua la Marta s'apropà a l'arbre fumador. Intrigada, mirà de descobrir una boca i una cigarreta encesa. Poc a poc, per no espantar el pi, anà fent la volta disposada a renyar-lo. Però allà darrera, molt dret i quiet, estava l'avi Joan amb un cigarret a la boca, mirant-la amb una cara rara, a mig camí entre la vergonya i les ganes d'enviar aquella petita tafanera ben lluny i sense contemplacions.



- Iaia, iaia, l'avi està fumant amagat rera un pi ! - la veu de la nena era forta i estrident, i ella estava molt enrabiada, no hi havia dret ! de poder tenir un nou amic especial, un amic que cap altre nen de l'escola podia imaginar de fer, havia passat a descobrir l'avi fent malifetes, tan malalt com estava! Segur que la iaia li pegaria al cul, i bé que li estaria.

- Vols callar Marta ! - l'avi estava molt empipat, més valia fugir, i la Marta no trigà gens a fer-ho, però la iaia ja sortia esperitada.

- Joan, no et fa vergonya ? No fa ni tres mesos que vas sortir de l'hospital, i ja hi tornes a ser.

La Marta s'amagà darrera l'àvia. L'avi Joan posava cara de pocs amics, la nena tenia molta por, però s'estimava molt l'avi i es tornà valenta.

- Sí, la iaia té raó - cridà - si no pares de fumar et moriràs!





## Bloc 1

## L'arbre que fumava

Noms:

### Opinió:

1. Els metges, els investigadors i els especialistes estan d'acord que fumar comporta un risc cert de perdre la salut i fins i tot de patir malalties mortals. Partint d'aquesta informació, per què penseu que les joves i els joves comencen a fumar? Imagineu el major nombre de motius possible:
2. Per què creieu que un malalt del cor continua fumant. Escolliu la resposta que més s'acosti al que penseu o a la informació que teniu després de parlar-ne. Si no n'hi ha cap de prou ajustada, escriviu el que opineu.
  - a) Perquè en té costum.
  - b) Perquè no vol admetre que el tabac pugui ser perjudicial.
  - c) Perquè el tabac li ha creat una addicció que no pot o no es creu capaç de vèncer.
  - d) ...
3. Imagineu que sou l'avi Josep. La vostra néta us pregunta per quin motiu fumeu. Què li contestaríeu? No cal que les raons siguin vostres, podeu fer servir les que penseu que poden fer servir els fumadors. Parleu de les possibles respostes i feu una llista de raons per les quals penseu que les persones, tot i estar en risc evident, continuen fumant.



## 2ª lectura

## L'arbre que fumava

### L'arbre que fumava (II)

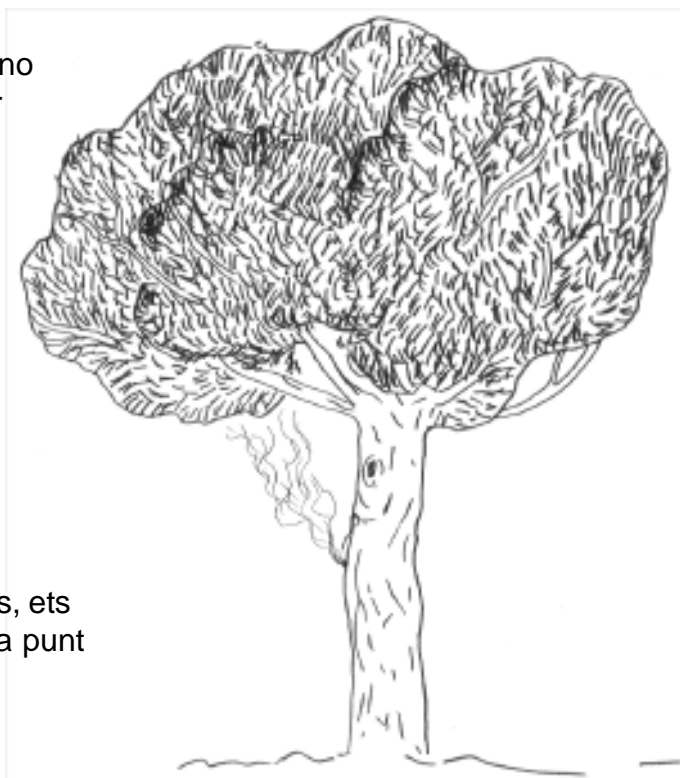
L'avi es posà vermell, quan s'enfadava molt semblava que li anés a sortir fum per les orelles, i a vegades li costava de parlar per culpa de la indignació.

- Però que us heu pensat – va dir - fumo perquè vull, i un cigarret de quan en quan no fa res, a més a més tots els metges fumen, el que volen es tocar-te la pera. Mira el Lluís, vuitanta anys, tota la vida ha fumat com un carreter i mira-te'l, fresc com una rosa!

- Joan, t'estàs buscant el que no tens i ens fas patir a tots. Primer els infarts, després l'operació! Ets un inconscient, sembles un crio.

- Calla, Maria, tu que saps! Mentre sigui viu faré el que vulgui i si em moro, doncs s'ha acabat, bona nit i tapa't!

- Joan, tu no penses en els altres, ets un egoista, mira la Marta, està a punt de plorar!



- Prou, me'n vaig a fer la partida, ja tornaré per dinar. En Joan pujà al cotxe tancant la portella d'una revolada, l'arrencà i se n'anà al poble. La Marta plorava i l'àvia provava de consolar-la.

- Jo no vull que l'avi es mori, me l'estimo molt i em fa molta pena.

- No es morirà, tonteta, és un home molt tossut però ja no fuma tant com abans, a més a més, si no fuma es posa nerviós i potser encara seria pitjor. El que hem de fer és no deixar-lo fumar gaire. Ja ho sap ell que no ha de fumar, si no, a raó de què s'ha d'amagar rere un pi? Si fa riure i tot!





## Bloc 2

## L'arbre que fumava

Noms:

Opinió:

1. En Joan diu que molts metges fumen i que no paga la pena de fer-los cas; també coneix algú que sempre ha fumat però està força sa. Segur que coneixeu persones fumadores que diuen coses semblants. De fet, molts fumadors donen raons per justificar-se. Recordeu raons que heu sentit o penseu-les vosaltres. Després busqueu arguments millors que els seus. Heu de rebatre les justificacions que poden donar els fumadors. Anoteu l'argument del fumador i al costat el que el rebat.

| Argument del fumador | Argument que el rebat |
|----------------------|-----------------------|
|                      |                       |
|                      |                       |
|                      |                       |
|                      |                       |
|                      |                       |
|                      |                       |
|                      |                       |
|                      |                       |

2. Inventeu un diàleg que acabi la història de "L'arbre que fumava". L'avi Joan tornarà de la partida i farà servir els arguments a favor de fumar que heu pensat a la **primera part**, i l'àvia de la Marta, els arguments en contra.



## Bloc 3

## L'arbre que fumava

Noms:

### Guió de l'entrevista

**Preguntes prèvies:**

Nom: \_\_\_\_\_ Edat: \_\_\_\_\_

Des de quina edat fumes ? \_\_\_\_\_

**Pregunta principal:**

1. Per què vas començar a fumar?

**Preguntes de consolidació:** (solament cal fer-les si no ha donat la informació al respondre per què va començar a fumar)

2. Et semblava que si no fumaves et menystenien? qui?
3. Quan fumaves, tenies la sensació de tenir més èxit? amb qui?
4. Què vas sentir les primeres vegades que vas fumar?







**Activitats**  
**“El tabac, ben lluny”**  
**Actualització 2001**  
**Educació secundària obligatòria**

**Índex**

|  | <b>Pàg.</b> |
|--|-------------|
| <b>1r cicle d'ESO</b>  |             |
| 1. Jo també sóc una maniàtica! La salut íntima de les joves..... | 21          |
| 2. Ajuda la protagonista del còmic.....                          | 25          |
| 3. La majoria de noies i nois.....                               | 27          |
| <b>2n cicle d'ESO</b>  |             |
| 1. Deu anys després .....  | 31          |
| 2. El tabac i la petita pantalla.....                            | 34          |
| 3. La xarxa treu fum .....                                       | 36          |
| <b>Bibliografia .....</b>  | <b>38</b>   |



## Activitat 1

### Jo també sóc una maniàtica!

#### Objectius:

- Conèixer aspectes destacats sobre tabaquisme i gènere.
- Tractar els tòpics i creences sobre el tabac.
- Generar habilitats i estratègies per modificar les actituds dels altres sobre el tabac.

#### Continguts:

| Fets i conceptes  | Procediments  | Actituds i valors   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tòpics i creences sobre el tabac.</li> <li>- Tabaquisme i gènere.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilitats i estratègies per modificar les actituds dels altres sobre el tabac.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qüestionar-se les pròpies creences i actituds sobre el tabac.</li> </ul> |

#### Descripció de l'activitat

1. Iniciarem l'activitat recordant o parlant de l'activitat núm. 2 de la proposta de 1r cicle d'ESO d' "El tabac ben lluny", (pàg. 5, *Diari d'un jove maniàtic*).
2. Un cop fet aquest treball previ, es demana als alumnes que llegeixin el text individualment i que subratllin les frases que considerin més rellevants.
3. A continuació, contesten individualment les preguntes de la fitxa de treball.
4. En grups de 4 persones posarem en comú les respostes de la pregunta núm. 1 i contrastarem el plantejament i els continguts de la carta que en Pete vol fer per la Susie, i entre tots els membres del grup redactarem una única carta.
5. Finalment cada grup exposarà les seves respostes i llegirà la carta a la Susie; així entre els diferents models podrem establir els criteris i arguments més convincents.

Es pot treballar també el vocabulari del text, les paraules i expressions que no siguin pròpies de la nostra parla i buscar-ne les equivalents.

#### Material:

- Fragment (capítol 10) del llibre d'Aidan Macfarlane i Ann McPherson. *Diari d'un jove maniàtic*. Columna, Barcelona: "Bromera Jove", 1998.
- Fragment (capítol 4) del llibre d'Ann McPherson i Aidan Macfarlane. *Jo també sóc una maniàtica!* Edicions Bromera, Barcelona: "Espurna", 1996.

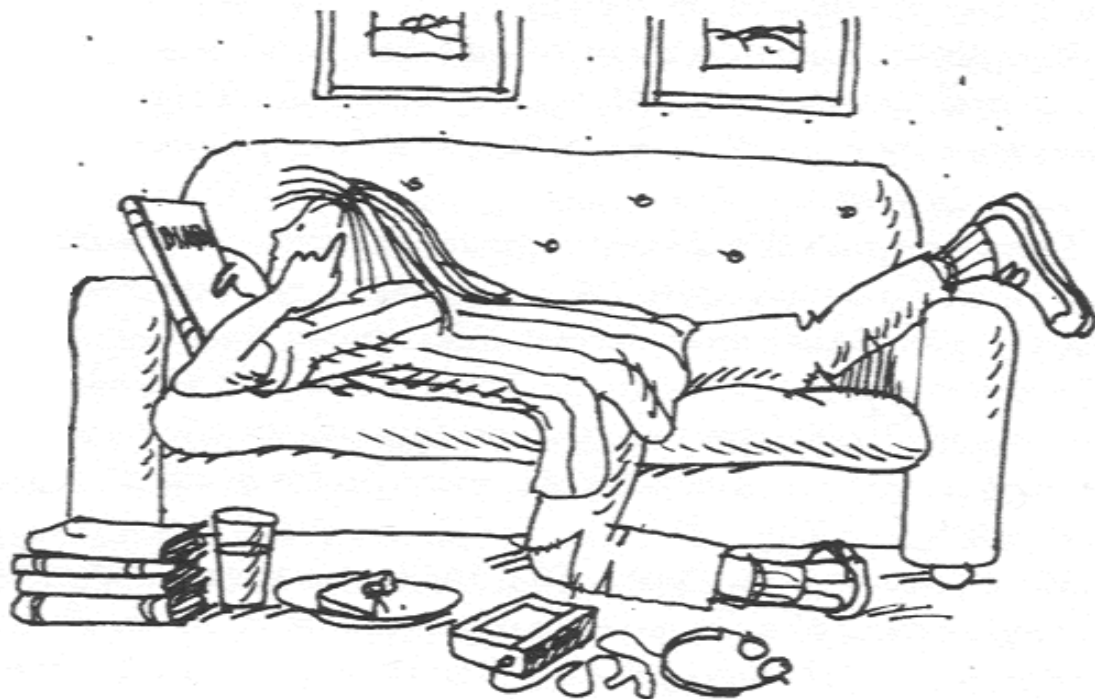


## Activitat 1

## Jo també sóc una maniàtica!

En Pete, a més d'intentar per tots els mitjans que el seu pare deixi de fumar, està preocupat per la seva germana, la Susie, ja que té la sensació que de mica en mica s'està "enganxant al tabac".

Tot tafanejant el diari de la Susie ha descobert algunes referències al tema del tabac:



*Què no hauria de llegir el diari de la meua germana? Molt bé. Em jugue el que vulgueu que vosaltres el llegiríeu a la mínima oportunitat. Això sí que m'ha fet comprendre millor les dones. I ja crec que ho necessitava!*

*En quines situacions es fica Susie! Són encara més emocionants que la meua vida.*



#### 4 de febrer

Vull una festa el dia de sant Valentí. No hi ha cap possibilitat que la mare em diga que sí. ¡I més després de la festa de majoria d'edat que Sally va celebrar fa cinc anys!

¿Com se les apanya la mare? Sempre sap quan no dic la veritat, com en el cas del butlletí de notes inexistent. M'ha preguntat si Kate i jo havíem fumat en la meua habitació. Li he contestat:

- Naturalment que no, mamà. Per què em critiques tothora ?  
Saps que jo no fumaria mai.

I torna-hi:

- No em digues mentides, sé que has fumat, no és de veres?

- No, de veritat, mamà, no he sigut jo.

Deu ser la meua manera de respondre, o potser és l'olor. La meua mare és com un coet terrible: a penes acabem d'encendre el cigarret i - pam! - va i apareix del no-res.

Estic segura que em moriré d'avorriment abans que m'afecte el càncer de pulmó. El mateix sermó de sempre. Sé que no està bé, no cal que ella m'ho diga. I no em fa res que em repetisca una vegada i una altra que la



quantitat de persones que moren pels efectes del tabac és l'equivalent a les víctimes d'un jumbo a reacció que s'estavellara cada dia. Que fumar, a més de causar càncer de pulmó, també produeix afeccions del cor i bronquitis. Que, una vegada heu començat, és molt difícil parar...

No m'interessen les coses que em puguem passar quan siga vella i lletja d'ací a cinquanta anys. De totes maneres, no fume molt sovint, i no espere fer-me addicta, ni em passaria pel cap fumar si estiguera prenyada. No voldria perjudicar el meu fill de cap manera. (Això no vol dir que espere estar prenyada prompte.)

#### 20 de febrer

Daisy i el seu germà Paul arribaran demà. ¡Quina llanda! ¡Quina manera de passar les vacances! Sermó de la mare sobre "ser amable amb la pobra Daisy". Sermó de Pete sobre que les xiques són més estúpides que els xics perquè la majoria d'elles fumen avui dia.





## Activitat 1

## Jo també sóc una maniàtica!

En aquest fragment veiem diverses reflexions d'en Pete i la Susie sobre el tema del tabac i també com des de casa tracten el tema.

En Pete ha descobert el diari de la seva germana, ja sap que no l'hauria de llegir, però... Ara el que el té molt preocupat és que la Susie de mica en mica s'està "enganxant al tabac".

Ara et demanem que ajudis en Pete; està dubtant sobre quina estratègia seguir per ajudar la seva germana. I té els següents dubtes:

1. No sap si donar-li informació sobre els efectes negatius del tabac.

Que opines sobre aquest punt. Penses que la Susie té prou informació sobre els efectes negatius del tabac?

Busca en el text les opinions i informacions de la Susie i fes-ne un resum per a en Pete.

2. La Susie pensa que no es farà "addicta" al tabac, en Pete sap que això mateix és el que deien els seus amics "jo controlo i fumo el que vull, quan vull puc passar del tabac..." Però després ha vist com s'han enganxat i les vegades que han intentat deixar-ho.

En Pete vol fer un seguit de reflexions a la Susie sobre aquest tema, ha intentat diverses vegades fer-li un escrit, però no sap com fer-ho.

Et proposem que l'ajudis. Com veuràs no sap per on començar.

**Estimada germana...**



## Activitat 2

### Ajuda la protagonista del còmic

#### Objectius:

- Reflexionar de manera crítica sobre els nostres actes i les nostres actituds relacionats amb el tabac.
- Prendre consciència de la possibilitat d'introduir elements de canvi en els nostres processos i actes personals.
- Reflexionar sobre els fets quotidians i els elements que són susceptibles de canvi o millora.

#### Continguts:

| Fets i conceptes  | Procediments  | Actituds i valors   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- El pensament alternatiu i conseqüencial.</li> <li>- Alternatives a un conflicte, tot avaluant-ne les conseqüències.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilitats i estratègies de canvi.</li> <li>- Diverses alternatives i opcions als conflictes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plantejar-se la possibilitat d'introduir elements de canvi en els processos i actes personals i quotidians.</li> </ul> |

#### Descripció de l'activitat

A partir de la reproducció del còmic, es demana que l'alumnat analitzi l'argument i les seves parts, i pensi sobre el desenllaç que ha triat l'autora. Després ens proposarem ajudar la protagonista a acabar la seva història, però aquest cop amb un altre final, sense fumar.

L'activitat la podem desenvolupar primer individualment, després en grup i, finalment la posarem en comú amb tota la classe.

Analitzarem les dues parts del còmic i demanarem als nois i noies que pensin un altre final. Aquest treball el podem fer de diverses maneres:

- Pensar un altre final individualment o bé en grup.
- Fer només una explicació oral de com acabaríem el còmic.
- Fer un guió amb els diàlegs inclosos.
- Dibuixar el nou final...
- Que cada alumne ho faci com vulgui...

La proposta de nou final del còmic la podem treballar a diferents nivells, segons les nostres necessitats i la nostra disponibilitat.

L'objectiu final és evidenciar entre tots les diverses opcions i els diversos finals que podem trobar sense acabar fumant.

#### Material:

Còmic realitzat per la Marina Sampons Molina, de l'Escola Montessori de l'Hospitalet de Llobregat, 2n premi en la categoria de còmic de 2n cicle d'ESO en el concurs "El tabac ben lluny" del curs 1999-2000.



## Activitat 2

### Ajuda la protagonista del còmic

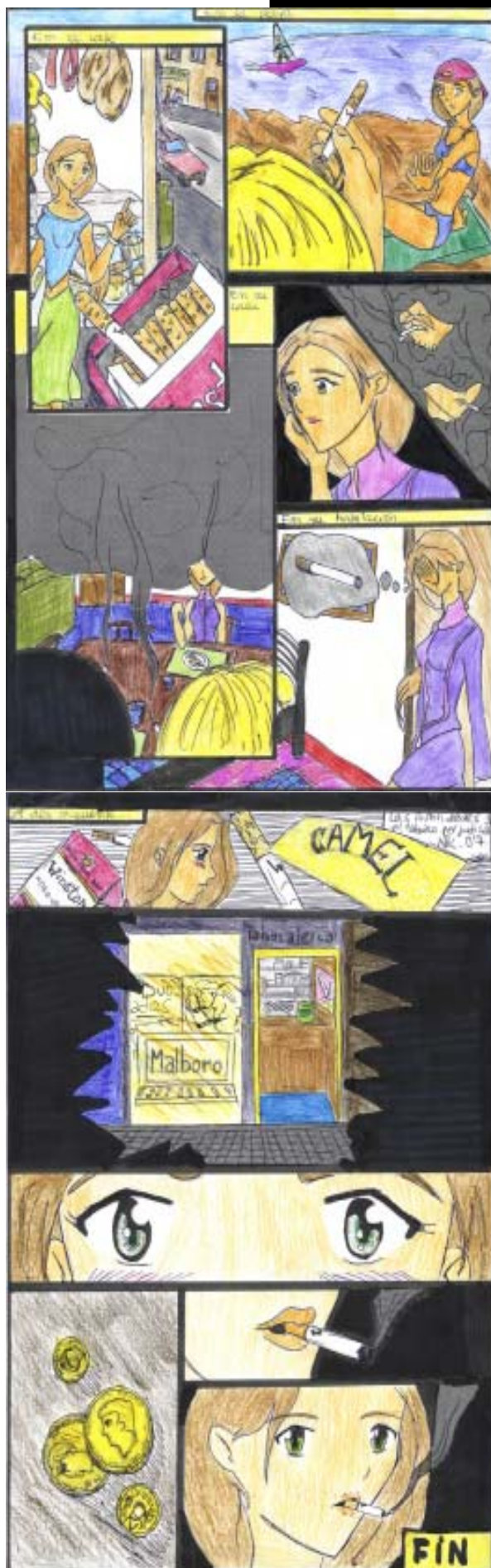
La Marina Sampons Molina, de l'Escola Montessori de l'Hospitalet de Llobregat, va guanyar el 2n premi en la categoria de còmic de 2n cicle d'ESO en el concurs "El tabac ben lluny del curs 1999-2000.

El còmic de la Marina tracta d'una noia que al llarg del dia, i en diferents llocs: al carrer, a la platja i a casa seva, es va trobant amb situacions relacionades amb el tabac, però en cap moment decideix fumar, tot i estar dubtant.

La segona part de la història correspon a l'endemà. En aquesta part, les coses van d'una altra manera i, finalment, la història acaba en el moment en què la nostra protagonista es decideix a fumar. Al llarg del còmic no hi ha cap mena de diàleg entre personatges i només tenim la protagonista i els seus pensaments davant de cada situació.

**En aquesta activitat et volem proposar un canvi de final.** Ens agradaria que ajudessis la nostra protagonista a poder acabar el còmic sense fumar.

Per tant, **et demanem que pensis en un nou guió per a la segona part del còmic:** cal pensar en noves situacions, com les resol, què pensa en cada moment i, en definitiva, com l'ajudem a fer front a un conflicte, que aquest cop, però, resoldrà positivament.





## Activitat 3

### La majoria de noies i nois...

#### Objectius:

- Conèixer la norma social dels alumnes sobre el tabac.
- Elaborar hipòtesis sobre els consums i les actituds relacionats amb el tabac.
- Qüestionar les pròpies creences i actituds sobre el tabac i els joves.

#### Continguts:

| Fets i conceptes           | Procediments                        | Actituds i valors  |
|----------------------------|-------------------------------------|--|
| - Norma social subjectiva. | - Recollida i anàlisi d'informació. | - Contrast de les pròpies actituds, creences i opinions amb les dels altres. |

#### Descripció de l'activitat

En molts casos es pot parlar d'un consens generalitzat *vox populi* sobre el fet que *el jovent d'avui dia* cada cop fuma més i consumeix més alcohol, etc. Darrerament hi podem afegir la novetat que les noies van al davant d'aquestes conductes i que el seu consum de tabac i alcohol ha crescut molt per sobre de l'augment en el sexe masculí.

Els mitjans de comunicació, contínuament, es fan ressò de les darreres novetats, dels darrers estudis i de dades sobre consum d'alcohol, tabac i d'altres substàncies. Cal observar, però, que els titulars acostumen a tenir un to sensacionalista. Si després ens fixem en les dades, podem observar que les tendències no són tan exagerades.

En part podríem dir que es crea una imatge del jove sempre associada a certes conductes, generalitzant-les i donant per suposat que ser jove implica aquestes pràctiques.

Així podríem dir que molts joves creuen que el més normal és fumar, ja que pensen: "és el que s'espera que faci", "és el que fa la majoria de joves com jo". Aquest fet que es comença a produir en consums com el tabac, més endavant es dona en altres consums, com el de les anomenades "pastis" o drogues de síntesi. I així es pot donar el raonament següent: "el més normal és que el divendres al vespre vagi a la disco i prengui pastis, ja que és el que fa la majoria de joves"

Des de la teoria de l'acció raonada<sup>1</sup> es parla de la *norma subjectiva* com "allò que jo penso que els altres esperen que jo faci" o "molta gent que és important per a mi pensa que jo hauria de.../ no hauria de...".

#### Norma social subjectiva

Des de la teoria de la influència social es considera que la percepció subjectiva del jovent respecte a les actituds i comportaments dels altres afecta la pròpia actitud envers el consum.

Cal treballar explícitament les percepcions dels joves, mostrant que el consum dels altres no és tan elevat i que l'actitud dels altres no és tan favorable al consum.

Moltes vegades el noi o la noia pensen que el més normal és fumar, que la majoria de joves de la seva edat fuma, i que, en definitiva, molta gent important per a ells pensa que el més normal és que fumin.

<sup>1</sup> Ajzen, I. i Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior.



## N'hi ha molts que fumen?

En alguns casos les afirmacions o informacions donades pel professorat es poden quedar en el nivell de consells, solucions o judicis de valors. De vegades, això pot no afavorir l'anàlisi real de les situacions i dificultar-ne la presa de decisions; també pot generar un cert rebuig o una manca de confiança i comunicació. I, en definitiva, podem caure en el tòpic dels “discursos o sermons”, que òbviament tenen poca incidència pel que fa a canvis d'actituds i/o conductes. Pensem que és més efectiu facilitar els elements que afavoreixin una anàlisi dels fets i que sigui el mateix alumnat qui n'obtingui les pròpies conclusions. Aquestes seran sempre més significatives i afavoriran molt més el canvi d'actituds i conductes.

En aquest sentit, pensem que per tractar els efectes negatius del tabac sobre l'organisme, o bé parlar de si és veritat o no que la majoria de joves fumen o tenen determinada conducta, s'haurien de facilitar els mitjans per a la recollida de dades i els criteris per a la seva anàlisi. Així serà el mateix alumnat qui n'obtindrà les conclusions. Aquestes sempre seran més significatives, sobretot si pensem que les opinions dels iguals sempre tenen més pes que les “veritats” que com a professorat podem donar. Per tant, el nostre paper haurà de ser el de facilitadors, coordinadors i dinamitzadors.

Proposem fer un estudi sobre quina és l'opinió dels altres (els iguals) sobre l'hàbit tabàquic, quines dades de consum hi ha entre la gent jove. Per conèixer quin és el veritable estat de la qüestió, us proposem que feu una enquesta. L'enquesta la podeu elaborar vosaltres mateixos a partir de les propostes de l'alumnat, o bé podeu agafar totalment o parcialment el model que us proposem<sup>2</sup>.

Aquesta activitat es realitzarà en petits grups (3 o 4 alumnes). Penseu com hauria ser l'enquesta. Quines preguntes fareu, què voleu saber, etc. Després el que caldrà és que, a partir de les diferents enquestes, elaboreu un model únic per a tota la classe.

### A l'hora de fer una enquesta és important que tingueu en compte el següent:

Les dades que obtinguem les haurem de comptabilitzar després; això vol dir que haureu de pensar bé com fareu les preguntes i quin tipus de respostes podem recollir i comptar.

És convenient que decidiu si fareu preguntes obertes o tancades. Per exemple:

- a) Què vas sentir el primer cop que vas fumar? (oberta)
- a) Què vas sentir el primer cop que vas fumar? (tancada)
- fàstic  plaer  mareig  va ser divertit

Heu de tenir en compte quines són les dades que volem conèixer? Per exemple: edat d'inici, motiu o factor que el va iniciar al consum, consum actual, grau de satisfacció pel fet de ser fumador, ...

Un cop fet el tractament de les dades, podem comparar els resultats de la nostra classe, amb els obtinguts en altres cursos, o bé comparar-los amb altres estudis.

L'enquesta té com a objectiu conèixer la realitat del consum entre els joves. En aquest cas treballarem el que en diem “la norma social subjectiva”, és a dir, la percepció que és *normal fumar en aquestes edats ja que la majoria de joves ho fa*. Aquesta enquesta es pot adreçar a joves a partir de 12 anys.

<sup>2</sup> Adaptat de: PASE.bcn. Prevenció de l'Abús de Substàncies a l'Escola (Programa PASE),



## Dades sobre consums de tabac

A continuació us oferim algunes dades sobre consum de tabac per poder contrastar-les amb les obtingudes en les nostres enquestes.

Actualment un 29% dels escolars fuma, mentre que un 5% es defineix com exfumadors.

Les prevalences d'ús de tabac entre sexes difereixen notablement: El 34% de noies fuma actualment, enfront del 24% dels nois .

Els consums mitjans de tabac són moderats (7 cigarrets/dia). Quasi la meitat dels escolars que fumen (47,5%) consumeix d'1 a 5 cigarrets al dia.

| Motius dels escolars per al consum de tabac |        | Motius dels escolars per al no consum de tabac      |        |
|---|--------|---|--------|
| Els agrada                                  | 65 %   | És dolent per la salut                              | 64,8 % |
| Els relaxa                                  | 54 %   | Reafirmar la pròpia personalitat                    | 9,7 %  |
| No saben – no poden deixar-ho               | 23,3 % | Per que provoca la mort o malalties d'algun conegut | 8,3 %  |

### Proporció de consumidors diaris de tabac per grup d'edat i sexe (%). Espanya, 1995 –1999

| Grup d'edat (anys) | 1995 |      | 1997 |      | 1999 |      |
|--------------------|------|------|------|------|------|------|
|                    | Home | Dona | Home | Dona | Home | Dona |
| 15 –19             | 24,5 | 23,2 | 18,7 | 26,8 | 18,0 | 23,5 |
| 20 – 24            | 42,4 | 40,8 | 42,3 | 37,0 | 36,9 | 35,4 |
| 25 – 29            | 48,0 | 45,2 | 44,8 | 40,7 | 37,9 | 38,6 |
| 30 – 34            | 54,2 | 42,4 | 52,4 | 36,9 | 46,2 | 35,3 |
| 35 – 39            | 51,5 | 34,7 | 47,0 | 35,6 | 50,8 | 37,8 |
| 40 – 65            | 41,6 | 14,0 | 39,5 | 13,7 | 35,1 | 20,0 |

### Evolució de l'edat mitjana de consum del primer cigarret i d'inici del consum diari de tabac per sexe i grup d'edat. Espanya, 1995 -1999

| Grup d'edat (anys) | Edat de consum del primer cigarret |      |      |      |      |      | Edat d'inici del consum diari |      |      |      |      |      |
|--------------------|------------------------------------|------|------|------|------|------|-------------------------------|------|------|------|------|------|
|                    | 1995                               |      | 1997 |      | 1999 |      | 1995                          |      | 1997 |      | 1999 |      |
|                    | H.                                 | D.   | H.   | D.   | H.   | D.   | H.                            | D.   | H.   | D.   | H.   | D.   |
| 15–19              | 14,2                               | 14,4 | 14,3 | 14,3 | 14,5 | 14,6 | 15,6                          | 15,8 | 15,5 | 15,3 | 15,6 | 15,4 |
| 40-65              | 16,0                               | 20,7 | 16,8 | 20,8 | 16,6 | 20,4 | 18,7                          | 24,5 | 19,1 | 22,5 | 18,9 | 22,1 |
| 15-65              | 15,5                               | 16,9 | 16,0 | 17,4 | 16,1 | 17,5 | 17,8                          | 19,3 | 18,2 | 18,9 | 18,1 | 19,1 |
| <b>Total</b>       | 16,0                               |      | 16,6 |      | 16,7 |      | 18,4                          |      | 18,5 |      | 18,6 |      |

Font: Enquesta sobre Drogues a Població Escolar, 2000. DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas.



## Activitat 3 La majoria de noies i nois...

### ENQUESTA ADREÇADA A NOIS I NOIES\*

1. Edat \_\_\_\_\_

2. Sexe: masculí  femení

|   |  | Segur que no | Em sembla que no | Em sembla que sí | Segur que sí |
|---|--|--------------|------------------|------------------|--------------|
| 3 | Creus que fumar és divertit.                                   |              |                  |                  |              |
| 4 | Fumar et fa més atractiu/attractiva                            |              |                  |                  |              |
| 5 | Si fumes tens més oportunitats de relacionar-te amb altra gent |              |                  |                  |              |
| 6 | Fumar et facilita tenir més èxit amb l'altre sexe              |              |                  |                  |              |
| 7 | Quasi tota la gent jove fuma                                   |              |                  |                  |              |
| 8 | Fumar està de moda entre el jovent                             |              |                  |                  |              |
| 9 | El més normal és que jo també fumi                             |              |                  |                  |              |

### Què creus que esperen que facis:

|    |                                | Que he de fumar sense cap dubte | Que probablement he de fumar | No ho sé | Que probablement no he de fumar | Que no he de fumar sense cap dubte |
|----|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------|---------------------------------|------------------------------------|
| 10 | Els meus amics pensen:         |                                 |                              |          |                                 |                                    |
| 11 | El meu millor amic/amiga creu: |                                 |                              |          |                                 |                                    |
| 12 | Els meus pares creuen:         |                                 |                              |          |                                 |                                    |
| 13 | Els meus profes pensen:        |                                 |                              |          |                                 |                                    |

### T'has sentit alguna vegada pressionat/da per fumar...

|    |                             | Molt sovint | De vegades | Molt poques vegades | Mai | No ho sé |
|----|-----------------------------|-------------|------------|---------------------|-----|----------|
| 14 | Pels meus amics ?           |             |            |                     |     |          |
| 15 | Pel teu millor amic/amiga ? |             |            |                     |     |          |
| 16 | Pels teus germans ?         |             |            |                     |     |          |
| 17 | Pels teus pares ?           |             |            |                     |     |          |
| 18 | Per la publicitat ?         |             |            |                     |     |          |

19. Els fumadors poden deixar de fumar amb relativa facilitat ?

segur que no  em sembla que no  em sembla que sí  segur que sí

20. Has fumat alguna vegada a la teva vida ?

Si només per provar-ho  Sí, un temps i ho vaig deixar

Si, i ho faig de tant en tant  No

21. A quina edat vas començar a fumar ? \_\_\_\_\_

22. Amb quina freqüència has fumat l'últim més ? \_\_\_\_\_



## Activitat 1

### Deu anys després...

#### Objectius:

- Desenvolupar el pensament alternatiu, conseqüencial i de perspectiva relacionat amb l'hàbit tabàquic.
- Elaborar un qüestionari que permeti l'anàlisi de diferents actituds i arguments sobre el consum del tabac.

#### Continguts:

| Fets i conceptes                       | Procediments  | Actituds i valors   |
|--|---|---|
| - Efectes del tabac sobre l'organisme. | - Elaboració de qüestionaris.<br>- Recollida d'informació, anàlisi i valoració. | - Defensa dels propis arguments sobre el consum o no del tabac. |

**Grups:** de 4 persones.

#### Descripció de l'activitat

Es demana a l'alumnat que llegeixi la història *Els maldecaps d'en Pol*. Demanarem als alumnes que imaginin que han passat deu anys (en Pol ara és un adult) i que considerin les dues possibilitats:

- 1- En Pol ha deixat de fumar definitivament
- 2- En Pol no ho ha aconseguit.

Es tracta de buscar dos adults (entre 20 i 30 anys) que responguin a aquestes dues possibilitats (fumador i exfumador) i entrevistar-los. L'entrevista pot ser treballada de forma individual o en petit grup i es recomana fer-les a algú de fora de l'escola.

Els alumnes han de preparar el guió de l'entrevista que volen realitzar, però han de tenir en compte que al final hauran d'omplir la taula de salut comparativa del final de l'activitat.

#### Els punts bàsics que han de sortir en l'entrevista són els següents:

- 1- Efectes físics: tos, capacitat respiratòria, etc.
- 2- Consideracions econòmiques: diners gastats en tabac, diners gastats en medicació, etc.
- 3- Consideracions estètiques: pudor a la roba, mal alè, dents brutes, etc.
- 4- Efectes psicològics: addicció, problemes amb els no fumadors, etc.

Un cop es tenen totes les entrevistes s'emplen les taules de salut i es comença un debat per aconseguir una presa de postura enfront del problema. El debat pot ser ampli i tocar altres aspectes relacionats amb el tabac (perquè es comença a fumar, quines són les dificultats per deixar-ho, etc.).

#### Material:

1r premi de la categoria C (Història) de 1r cicle d'ESO del concurs escolar « El tabac ben lluny » del curs 1999-2000, guanyat per la Marta Tutusaus Boltà, de Salesians de Sant Vicenç dels Horts.





## Activitat 1

## Deu anys després

Llegeix atentament el conte *Els maldecaps d'en Pol* i imagina que han passat deu anys. Ara en Pol és un adult i pot ser que:

- 1- Hagi aconseguit deixar de fumar completament.
- 2- Continui fumant.

Es tracta que busquis entre els teus coneguts dues persones entre 20 i 30 anys que responguin a un perfil de fumador i un perfil de no fumador.

Ara cal que els facis una entrevista per tal de poder comparar i esbrinar quina de les dues té una millor salut física i quina és la seva opinió actual sobre el tabac.

Et proposem un petit model d'entrevista que pots modificar o ampliar al teu gust.

### Model d'entrevista per a fumadors:

- 1- Quants anys tens?
- 2- A quina edat vas començar a fumar?
- 3- Quants diners gastes en tabac diàriament?
- 4- Per què i com vas començar a fumar?
- 5- Fumar t'ha portat problemes? Quins? (tos, mal alè, pèrdua de la capacitat respiratòria, etc.)
- 6- Si encara no t'ha portat problemes, creus que en un futur proper te'n portarà? Quins? (problemes respiratoris, problemes cardiocirculatoris, càncer, etc.)
- 7- Has pensat mai a deixar de fumar?
- 8- Quines dificultats has trobat per fer-ho?
- 9- Quina opinió creus que tenen els no fumadors dels fumadors?

### Model d'entrevista per a exfumadors:

1. Quants anys tens?
2. A quina edat vas començar a fumar?
3. Per què i com vas començar a fumar?
4. Creus que l'haver fumat ha tingut alguna conseqüència negativa per a la teva salut? Quines?
5. Per què i com has deixat de fumar?
6. Tornaries a fumar?
7. Quina opinió tens sobre els fumadors?



Un cop realitzades les entrevistes cal que omplis la següent taula:

|   | Fumador | Exfumador |
|---|---------|-----------|
| Tos   |         |           |
| Capacitat respiratòria                          |         |           |
| Addicció a una substància                       |         |           |
| Problemes amb els no fumadors                   |         |           |
| Diners gastats en tabac                         |         |           |
| Diners gastats en malalties associades al tabac |         |           |
| Altres: (olor, dents, roba, pell...)            |         |           |
|   |         |           |
|   |         |           |
|   |         |           |
|   |         |           |

- Quina creus ara que és l'opció més correcta? Per què?
- Quines altres opinions destacades de les dues entrevistes?
- Tots els entrevistats de la teva aula han respost de la mateixa manera?
- Quines són les respostes més freqüents?
- 
- 
- 
- 
- Conclusions:



## Activitat 2

### El tabac i la petita pantalla

#### Objectius:

- Analitzar el tractament que es fa del tabac en diversos programes televisius, sèries de TV i pel·lícules.
- Reconèixer els mites i tòpics relacionats amb el tabac i els protagonistes del cinema.
- Elaborar històries alternatives.

#### Continguts:

| Fets i conceptes   | Procediments                                     | Actituds i valors   |
|--|--|---|
| - Els elements que configuren el rol o perfil dels personatges de la pantalla. | - Elaboració de guions o històries alternatives. | - Els valors i les actituds dels protagonistes en els mitjans audiovisuals. |

#### Descripció de l'activitat

La indústria del tabac ha mantingut una estreta relació amb Hollywood, relació sempre basada en interessos econòmics. Per ex., al 1972 el president d'una companyia productora de cinema escrigué a RJ Reynolds Tobacco, informant que tots els personatges d'un thriller de suspens que la seva companyia estava produint fumava, i afegí: Les pel·lícules són millors que qualsevol propaganda que hagi aparegut a la TV o a les revistes, ja que el públic està totalment desprevingut de qualsevol anunci/propaganda.

A part d'aquest codi voluntari, la quantitat de gent fumant al cinema va augmentar molt des de 1991. La propaganda de marques de tabac utilitzant actors de la pantalla ha augmentat molt. Fumar en actors d'alt status està associat a actituds favorables a fumar.

Hi ha investigacions<sup>1</sup> que demostren que com més adolescents fumant es veuen a les pel·lícules, més es fomenta aquest hàbit entre adolescents.

Per tractar d'aquest tema, hi ha una campanya educativa anomenada: «Smoke Free Movies» (Cinema sense tabac)<sup>2</sup>. La campanya demana a Hollywood que prengui mesures per fer cinema sense tabac. Cap d'aquestes mesures impedirà la creativitat o en restringirà el contingut. Això farà el cinema americà menys còmplice de l'epidèmia global del tabac.

Amb aquesta activitat tractarem de fer veure a l'alumnat la manipulació que es fa de l'ús del tabac a les sèries i pel·lícules que es poden veure a la televisió. Ampliar el punt de vista crític dels joves ajudarà a augmentar la seva capacitat d'escollir estils de vida saludable. D'aquesta activitat se'n poden fer les tres parts o les que considereu més adients.

**Material:** Sèries i pel·lícules de televisió.

<sup>1</sup> Sargent JD, Beach ML, Dalton MA, Mott LA, Tickle JJ, Ahrens MB, et al. Effect of seeing tobacco use in films on trying smoking among adolescents: cross sectional study. *BMJ* 2001; 323: 1394-1397)

<sup>2</sup> <http://SmokeFreeMovies.ucsf.edu>



## Activitat 2

## El tabac i la petita pantalla

Cada any, coincidint amb lliurament dels Oscar de Hollywood, apareixen investigacions que relacionen el cinema i la salut.

Un treball publicat en el «British Medical Journal»<sup>1</sup> indica que veure pel·lícules on les estrelles encenen cigarrets incrementa les possibilitats de que els nens i adolescents provin el tabac i acabin sent fumadors.

Els autors, de la Facultat de Medicina de Dartmouth (Estats Units), presenten els resultats de una enquesta realitzada a uns 5.000 nois i noies de 9 a 15 anys, sobre les pel·lícules que havien vist recentment. Els resultats mostren que la majoria d'aquests nois i noies que han provat el tabac havien vist pel·lícules en les que els protagonistes fumaven.

Investigadors de la Universitat de North Carolina han revisat 50 pel·lícules de dibuixos animats, dirigides al públic infantil i produïdes a Estats Units entre 1937 i 1997, per constatar que en 34 d'elles, és a dir en el 68%, apareixia en algun moment al menys un personatge fumant o consumint alcohol. Això succeïa en totes les pel·lícules animades estrenades entre 1996 i 1997.



Imatge de la pel·lícula «Hormigaz»

Aquest estudi mostra que el 68% d'aquest films infantils presenten personatges amb aquests hàbits no saludables.

### Primera part. Llistat de pel·lícules i sèries

Durant una setmana et demanen que apuntis en quines situacions apareix el tabac i de quina forma ho fa. Cal que apuntis l'escena, el context i la sèrie o pel·lícula on apareix.

### Segona part. Reescriure el guió

Ara és la teva oportunitat per a ser un guionista! Agafa alguna escena de la llista anterior i reescriu-la. Això ho pots fer de tres maneres diferents:

- 1- Eliminant el tabac de la pel·lícula. Pensa com variarà l'acció, l'humor, el desenvolupament dels personatges i el diàleg. Quines coses poden tenir a les mans o fer els personatges en lloc de fumar i que els facin semblar igual de solitaris, feliços, frustrats, etc.
- 2- Reescriuint l'escena fent l'ús del tabac més real. Pensa com actuen o parlen els personatges, si són fumadors habituals (exemple, els actors poden tossir o quedar-se sense alè si estan practicant esport).
- 3- Afegint comentaris negatius al voltant del fet de no ser capaç de deixar de fumar, molestar els no fumadors, etc.

### Tercera part. Actuem!

Ara cal escollir alguna de les escenes reescrites i intentar fer-ne una petita representació a l'aula. (Imagina per exemple, Leonardo di Caprio amb un atac de tos en el moment més romàntic de *Titànic*).

<sup>1</sup> British Medical Journal 2001;323:1394-1397



## Activitat 3

### La xarxa treu fum

#### Objectius:

- Realitzar recerca d'informació a diferents nivells a la *xarxa*
- Conèixer diverses fonts d'informació a la *xarxa*.
- Reconèixer els criteris, interessos i punts de vista de les diferents fonts.
- Saber seleccionar les informacions més vàlides o fiables.

#### Continguts:

| Fets i conceptes                               | Procediments  | Actituds i valors   |
|--|---|---|
| - Ús de la telemàtica com a font d'informació. | - Recerca d'informació a la <i>xarxa</i> .<br>- Criteris de selecció de les informacions obtingudes a la <i>xarxa</i> . | - Anàlisi i valoració de diversos continguts i actituds relacionats amb el tabac en els diversos llocs de la <i>xarxa</i> . |

#### Descripció de l'activitat

Internet és un dels recursos que cal aprendre a utilitzar atesa la gran quantitat d'informació que s'hi pot trobar.

Actualment l'alumnat té un bon domini dels navegadors i dels cercadors, però uns dels reptes que tenim és el del tractament de la informació i el dels criteris que ens permeten fer operatives les recerques d'informació. Cal, per tant, treballar les pautes, els criteris i les habilitats que ens permetin una optimització, un filtrat i una fiabilitat en les recerques d'informació.

En aquesta activitat es proposa als alumnes diversos temes d'interès relacionats amb el tabaquisme i es demana que facin una recerca en la web per tal d'obtenir informació suficient per elaborar un petit informe.

Per facilitar la recerca es donen unes adreces web que serveixin de punt de partida per aconseguir més informació sobre els temes proposats.



## Activitat 3

## La xarxa treu fum

Et proposem que utilitzis els recursos d'Internet per tal de buscar informació sobre els següents temes relacionats amb el tabac:

### 1. Què sabem del tabac?

Aquest tema està recomanat als alumnes que fumen o que sentin curiositat pels efectes que provoca fumar. Si busques correctament podràs saber quan una persona està "enganxada", quins són els tòpics i les creences errònies més comunes sobre el tabac i també quins són els efectes del tabac sobre la salut.

Adreces web relacionades:

<http://www.gencat.es/sanitat/cat/tabac>  
<http://www.msc.es>  
<http://www.globalink.org>  
<http://www.tobaccocontrol.com>  
<http://www.no.tobacco.org>  
<http://tobacco.who.int>  
[http://members.es.tripod.de/aecc\\_vigo/tabaco.html](http://members.es.tripod.de/aecc_vigo/tabaco.html)  
<http://www.el-mundo.es/larevista/num175/textos/ta1.html>  
<http://www.tobaccopedia.org>  
<http://vidasintabaco.org/salasC.html>  
[http://www.ingcat.org/html/bates\\_sp.html](http://www.ingcat.org/html/bates_sp.html)  
<http://www.nosmokinginfo.com>

### 2. Quins són els components del tabac?

En aquest tema es tracta de fer un buidat de les substàncies que conté el tabac. Recorda que hi ha molt poca informació dels anomenats components secrets del tabac i que, si arribem a conèixer-los, potser ens aclariran les idees sobre els "beneficis" del tabac

Adreces web relacionades.

<http://members.es.tripod.de/junyol/Componen.html>  
<http://www.arrakis.es/-santique/artdrogues.htm>  
[http://www.ecomedio.com.ar/documentos/noticias/n\\_noticia420.htm](http://www.ecomedio.com.ar/documentos/noticias/n_noticia420.htm)  
<http://www.cdc.gov/tobacco/edumat.htm>

### 3. Quins són els motius per deixar de fumar?

Si esculls aquest tema hauràs de buscar a la xarxa els motius diversos que han fet deixar de fumar a milions de persones. Cal que en facis un buidat i els intentis agrupar per categories. Et recomanem especialment la pàgina de l'escriptor català Terenci Moix, on podràs trobar l'article **YO FUI ESCLAVO DEL TABACO**, on tracta les seves experiències personals amb el tabac.

Adreces web relacionades.

<http://www.terencimoix.com/tabaco.html>  
<http://vidasintabaco.org/index.html>  
<http://www.ciudadfutura.com/tabaco/tab9b.html>  
<http://www.tobaccopedia.org/>  
<http://www.inwat.org/>  
<http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/spq&a.htm>



## BIBLIOGRAFIA GENERAL

- **Departament de Sanitat i Seguretat Social. (2001).** Dona i Tabac. Informe tècnic sobre l'hàbit tabàquic femení a Catalunya. **Barcelona.**
- **Departament de Sanitat i Seguretat Social. (2000).** Cinquanta maneres curioses, enginyoses i eficaces de deixar de fumar. **Barcelona.**
- **Departament de Sanitat i Seguretat Social. (2000).** El tabac, deixem-lo estar. (tríptic).
- **Institut Municipal de Salut Pública. (2001).** Catàleg de materials educatius de prevenció de drogodependències. **Barcelona.**
- **Programa Europa contra el càncer. Red Europea de Prevención del Tabaquismo. (1999).** La igualdad se va con el humo. Las mujeres y el tabaco en la Unión Europea. **Bruselas.**
- **Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria. Comité Nacional para la prevención del tabaquismo. (2000).** El tabaquismo en España: situación actual y perspectivas para el movimiento de prevención. **Barcelona.**
- **Saltó E, Cabezas C, Nebot M.** Tabac. A: Dones i homes, dues maneres de viure dues realitats de salut. **Ann Med 2000; 83: 10-4.**
- **Jané M, Nebot M, Badí M, Berjano B, Muñoz M, Rodríguez MC, Querol A, Cabero L.** Factores determinantes del abandono del hábito tabáquico durante el embarazo. **Med Clín (Barc) 2000; 114-132-5.**
- **Pardell H, Saltó E, Jané M, Salleras LI.** Cómo luchar contra la epidemia tabáquica en nuestros días. **Med Clín (Barc) 2001; 116:60-2.**
- **Pardell H, Saltó E.** Adherencia a los programas de cesación del tabaquismo. **Med Clín (Barc) 2001; 116 (Supl 2); 15-19.**
- **Jané M, Pardell H, Saltó E, Salleras LI.** Epidemiología del tabaquismo femenino. Factores determinantes de la iniciación y del mantenimiento. **Prev Tab 2001; 3: 147-154.**
- **Pardell H, Saltó E, Jané M, Salleras LI.** Impacto sanitario y económico del tabaquismo. **Prev Tab 2002 (en prensa).**
- **Jané M, Saltó E, Pardell H, Tresserras R, Guayta R, Taberner JL, Salleras LI.** Prevalencia del tabaquismo en Cataluña 1982-1998: una perspectiva de género. **Med Clín (Barc) 2002 (en prensa).**