

## “LH 5. ETA 6. MAILAKO IKASLEENTZAKO TABAKO ETA ALKOHOLAREN PREBENTZIORAKO PROGRAMA”

### 1. Helburu orokorrak:

- Tabakoa eta alkoholaren inguruan informazioa aberastea.
- Gazteen artean tabakoa eta alkoholaren kontsumoa murriztea eta atzeratzea.
- Hezkuntza komunitatea drogomenpekotasun prebentzioaren alorrean inplikatzea.

### 2. Metodologia:

Lehenengo pausua, programa bera aurera eramatea litzateke, eta bigarren pausua, ikasleek programarekiko dituzten iritziak jasotzen ditugu ebaluaketa labur bat egitea. Horrela, Sasoia, S.L. eta ikastetxeak udaletxearekin batera gure programaren nondik norakoaren feedbackarekin ematen diogu amaiera.

Partehartze aktiboan oinarritutako metodologia erabiliko dugu, ikasleak programa honen protagonistak izan daitezen.

Ikusentzunezko materialak erabiliko ditugu alderdi teorikoa aberasteko asmoarekin eta ikasleen atentzia eta motibazioa sustatzeko. Sarrera modura, aurkezpen labur bat egingo da.

### 3. Denboralizazioa:

Talde bakoitzarekin ordu bateko lau saio emango dira. Hau ikastetxearen arabera ere izan daiteke

#### 4. Programaren edukiak:

| HELBURU ESPEZIFIKOAK   | EDUKIAK   | JARDUERAK   | MATERIALA  |
|--|---|---|--|
| <p>Ikasleek “droga” zer den definitzea eta drogekin zerikusia duten kontzeptuak lantzea.</p> <p>Tabakoa eta alkohola droga bezela aztertzea eta mitoekin apurtzea.</p> <p>Baloreak eta gizarte trebetasunak lantzea drogen kontsumoan duten harreman zuzena kontutan harturik.</p> | <p>Zer da droga bat?</p> <p>Menpekotasuna</p> <p>Uzte sindromea</p> <p>Tolerantzia</p> <p>Tabakoaren eta alkoholaren teoria: osagaiak, eraginak...</p> <p>Talde presioa</p> | <p>Gure gorputza eta tabakoa</p> <p>Tabakoaren osagaiak</p> <p>Tabakoaren mitoak</p> <p>Buruhauskarria</p> <p>Erretzeko makina</p> <p>Gure gorputza eta alkohola</p> <p>Alkoholaren mitoak</p> <p>Rol playing</p> | <p><b>Fitxak</b></p> <p><b>Bideoak:</b></p> <p>(“Candelaria”-ren istorioa)</p> <p>(Arrautza erretzailea)</p> <p>(400 zigarro-erretzeko-makina-alkitrana)</p> <p>(Alkoholaren eragina animaliangen)</p> |

#### SARRERA

**Zer da droga bat?** Droga bat zer denaren inguruan hausnartzen da ikasleekin, horretarako ideien euritea teknikaz baliatuko gara kontzeptuaren ideia nagusira heldu arte.

#### **Zein motatako droga da tabakoa?**

#### TABAKOA

**Tabakoaren osagaiak:** Tabakoak dituen osagai ezberdinak azaltzen dira; nikotina, alkitrana, karbono monoxidoa eta gainontzeko 4000 osagaiak. Kontutan hartuta gehigarri guzti horiek dituela, hau horrela izatearen arrazoiengatik inguruan hausnartzen da. Atal hau lantzeko, osagai ezberdinez irudikatutako txartelak erabiltzen dira eta ikasleak talde txiki edo handian txartel bakoitzean agertzen den osagaia tabakoarekin lotzen duen edo ez esan beharko du.

“400 Zigarro erretzeko makina- alkitrana” bideoa

**Tabakoaren mitoak:** Kanean maiztasunez entzuten diren esaldiak aipatzen dira, adibidez: “Tabakoak lasaitu egiten du”, “Nire aitonak bizitza guztia darama erretzen eta ez zaio ezer gertatu”... halako mitoak desegiten saiatuko gara guztion artean.

**Tabakoaren ondorioak:** Epe laburrera zein luzera, tabakoak sortzen dituen kalte edo gaixotasunetaz hitz egiten da. Erretzaile pasiboa azaltzen da.

“Gure gorputza eta tabakoa” fitxa erabiltzen da (koloreztatzeko fitxa).

“Candelariaren istorioa” bideoa (marrazki biziduna).

“Arrautza erretzailea” bideoa (marrazki biziduna).

**Tabakoaren kostua:** Pertsona erretzaile batek astebetean, hilabetean eta urte osoan zehar, tabakotan gastatzen duen diru kantitatea ikustarazten zaie. Ikaslearen guraso, aiton-amona...har daitezke ardatz kalkulu hau egiteko.

**Erretzeko makina:** Esperimentua. Bi botelakin baliatuz, kotoia, tetina eta zigarroarekin, azken hau gelan piztu egiten da, Esperimentu honen bitartez, birikietara heltzen den ke kopurua, erretzaile pasiboa, usain txarra, kotoiaren kolore aldaketa... ikus daiteke.

## TALDE PRESIOA-TABAKOA

Tabakoarekiko lehen hartu-emanak zerikusi handia du gazteek mantentzen dituzten harreman ezberdinekin. Hau dela eta, talde presioa lantzen da eta kontsumitzeko edo ez kontsumitzeko dituzten arrazoiak azaltzeko aukera izaten dute.

Talde presioari aurre egiteko estrategietaz jarduten da rol-playing teknika erabiliz.

## ALKOHOLA

**Alkohola droga bat da!** Alkohola sekula ez da droga bezala kontsideratzen, garrantzitsua da beraz honen inguruan hausnartzea eta eztabaidatzea, droga bat dela argi utziz eta gure gizartean betetzen duen papera aztertuz ( ospakizunak, ohiturak, jaiak...)

**Zein motatako droga da alkohola?**

**Alkoholaren teoria:** Erabilera eta gehiegikeriaren arteko hausnarketa.

**Alkoholaren inguruko mitoak:** Ikasleek, alkohol kontsumitzaileen artean sarritan entzuten diren baieztapen batzuk, alkoholaren mitoak, eztabaidatuko dituzte, adibidez: “Gazte guztiek edaten dute” Baieztapen hauek alkoholaren kontsumoa justifikatzeko baliagarriak diren erabaki beharko dute; eta zergatia eman. Irakasleak alkoholari buruzko emandako materiala edo beste material bat erabili ahal izango du azalpena emateko.

**Alkoholaren efektuak gorputzean:** Giza gorputz batetan itsatsi beharko dituzten gaixotasun desberdinak agertzen diren txarteltxoak, alkoholak gaixotasun hauek sor ditzakeen edo ez guztien artean erabakiko dute, azkenik, guztion artean alkoholaren ondorio kaltegarri hauek baieztatuko ditugu.

Bideo ezberdinak ikus ditzakegu atal hau sakontzeko, adibidez: “Alkoholaren eragina animalien gainean”

**Faktoreak:** Kontsumitu aurretik kontutan hartzeko alderdiak: tolerantzia, pisua, sexua, janaria...

## TALDE PRESIOA-ALKOHOLA

### **Zertarako edaten dut?**

Pertsona batek alkohola edateko erabakia hartzeko zergatiei buruz eztabaidatu beharko dute ikasleek. Kontsumoa arrazoitzeke balizko arrazoi batzuk irakurri ostean, arrazoi horiek ematen dituen lagun bati zer erantzun ematen lioketen pentsatu beharko dute.

Bestalde, antzerkia baliabide gisa erabiliz, gazteek aurkitzen edo aurki ditzaketen egoera ezberdinak antzeztu dira, ostean ikusitakoaren analisia egin eta alternatibak bilatzen dira. Bestalde, politikoa izango balira bezala, diskurtso bat antzeztuko dute alde batetik edateko arrazoiak eta bestetik ez edatekoak argudiatuz.

**PROGRAMAREN EBALUAKETA:** Ikasleek saioen balorazio egiten dute (irakaslea, metodologia, edukiak...)

---

## “PROGRAMA DE PREVENCIÓN SOBRE TABACO Y ALCOHOL PARA EL ALUMNADO DE 6º Y 5º DE PRIMARIA”

### 5. Objetivos generales:

- Informar sobre el tabaco y alcohol.
- Disminuir y retrasar el consumo de tabaco y alcohol.
- Implicar a la comunidad educativa en la prevención de las drogodependencias.

### 6. Metodología:

El primer paso es aplicar el programa en sí, y el segundo paso, recoger la información que tienes los jóvenes sobre el programa. Para finalizar, Sasoia, S.L. y el centro con el ayuntamiento realizarán un feedback sobre las mejoras y debilidades de la misma.

Nuestra metodología será activa para que el alumnado sea el protagonista del programa.

Utilizaremos audiovisuales para enriquecer la teoría y también para aumentar la atención y la motivación del alumnado. A modo de introducción realizaremos un pequeño resumen sobre los aspectos del programa.

### 7. Temporalización:

Con cada grupo realizaremos cuatro sesiones de una hora. Aún así esto depende de lo que quiere el centro escolar.

## 8. Componentes del programa:

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS   | CONTENIDOS  | ACTIVIDADES   | MATERIALES  |
|---|---|---|---|
| <p>Definir operativamente “droga” y otros conceptos.</p> <p>Reconocer el tabaco y el alcohol como una droga y romper con los mitos establecidos.</p> <p>Trabajar valores y habilidades sociales ya que tienen una relación directa en el consumo de drogas.</p> | <p>¿Qué es una droga?</p> <p>Dependencia</p> <p>Síndrome de abstinencia</p> <p>Tolerancia</p> <p>Teoría del tabaco y alcohol: componentes, efectos...</p> <p>Presión de grupo</p> | <p>Nuestro cuerpo y el tabaco</p> <p>Componentes del tabaco</p> <p>Mitos sobre el tabaco</p> <p>Rompecabezas</p> <p>La máquina de fumar</p> <p>Nuestro cuerpo y el alcohol</p> <p>Mitos sobre el alcohol</p> <p>Rol playing</p> | <p><b>Fichas</b></p> <p><b>Videos:</b></p> <p>(La historia de “Candelaria”)</p> <p>(Huevo fumador)</p> <p>(Máquina de fumar-400 cigarrillos-alquitrán)</p> <p>(Efectos del alcohol en animales)</p> |

### INTRODUCCIÓN

**¿Qué es una droga?** Reflexionar con los jóvenes sobre lo que es una droga y explicar los diferentes conceptos tales como la dependencia, abstinencia y tolerancia.

**¿Qué tipo de droga es el tabaco?**

### TABACO

**Tabakoaren osagaiak:** Explicar las diferentes sustancias que tiene el tabaco; nicotina, alquitrán, monóxido de carbono y los más de 4000 componentes que lleva. Teniendo en cuenta que el tabaco lleva más de 4000 componentes, reflexionar sobre por qué creen que tiene todos esos componentes.

“Máquina de fumar-400 cigarrillos-alquitrán” Video.

**Mitos sobre el tabaco:** le explican frases que se escuchan en la calle como por ejemplo: “El tabaco tranquiliza”, “mi abuelo toda la vida ha sido fumador y nunca le ha pasado nada”... solemos intentar romper con esos mitos entre todos y todas.

**Efectos del tabaco:** Hablar sobre las enfermedades que causa el tabaco a largo y a corto plazo. Explicar el fumador pasivo.

“Nuestro cuerpo y el tabaco” ficha

“Istoria de candelaria” video

“Huevo fumador” video

**El coste del tabaco:** Hacerles ver a los jóvenes el dinero que se gasta una persona fumadora en una semana, en un mes y finalmente en un año entero.

**Máquina de fumar:** Experimento. Se realiza con dos botellas, algodón, tetina y un cigarro. Este se enciende en classe. Mediante este experimento, se puede observar el humo que llega a los pulmones, el fumador/a passivo/a, el mal olor, el cambio de color del algodón...

### PRESIÓN DE GRUPO-TABACO

Los primeros consumos del tabaco tienen mucho que ver con las diferentes relaciones que tienen estos jóvenes. Por eso trabajamos la presión grupal y las diferentes razones que creen que tienen los jóvenes para consumir y para no consumir.

En esta actividad se realiza un rol playing.

### ALCOHOL

**¡El alcohol es una droga!** El alcohol nunca lo consideran como una droga, por eso hablar y reflexionar sobre por qué el alcohol es una droga y la importancia que tiene en nuestra sociedad (celebraciones, fiestas, costumbres...).

**¿Qué tipo de droga es el alcohol?**

**Teoría sobre el alcohol:** reflexionar sobre el uso y el abuso de esta sustancia.

**Mitos sobre el alcohol:** El alumando escucha muchos mitos entre los consumidores de alcohol: “Todos los jóvenes beben” tendrán que decidir si estas afirmaciones son justificaciones a la hora de consumir alcohol y explicar las razones. El professor utilizara frases para trabajr estas y otras afirmaciones.

**Los efectos del alcohol en nuestro cuerpo:** Tendrán que pegar sobre un cuerpo humano aquellos efectos que ellos y ellas creen que son consecuencias del alcohol. Al finalizar se hará una puesta en común sobre los efectos del alcohol en nuestro cuerpo.

Para enriquecer el tema se pondrá el vídeo “efectos del alcohol en animales”

**Factores:** aspectos a tener en cuenta antes de consumir: tolerancia, el peso, el sexo, la comida...

## PRESIÓN DE GRUPO-ALCOHOL

### **¿Para qué bebo?**

El objetivo es reflexionar sobre las razones que tiene una persona joven para beber alcohol. Previamente se leerán unas razones que pueda tener una persona joven y tendrán que pensar que es lo que le dirían a esa persona.

Por otro lado, se escenificarán diferentes situaciones relacionados con el consumo de alcohol entre los jóvenes, después se analizarán las situaciones y tendrán que buscar diferentes alternativas. También por grupos tendrán que prepararse un discurso (como si fuesen políticos) algunos grupos sobre las razones de beber y otros grupos sobre las razones para no beber.

**EVALUACIÓN DEL PROGRAMA** el alumnado realiza un valoración de las sesiones (el profesor/a, metodología, contenidos...)