

Bé amb mi Bé amb altres Bé amb l'entorn

Guia d'intervenció preventiva
de conductes de risc amb perspectiva
de gènere i mirada interseccional

12 – 14
anys

Un programa de:



Amb el suport de:



**Generalitat
de Catalunya**

Direcció

Enric Marcos

Coordinació

Maria Monllor

Textos

Judit Sol, Còmic Sedó i Maria Monllor

Col·laboració

Sandra Bravo, Iris Sevillano i Ferran González

Maquetació i disseny gràfic

Clara Sáez

Dipòsit legal: B 5093-2026

Llicència Creative Commons

Reconeixement – No comercial – Compartir igual 4.0 Internacional



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.ca>

Índex

Introducció	4
Continguts i utilitat d'aquesta guia	6
Context teòric	7
La intervenció des de la prevenció	8
La prevenció de conductes de risc en quatre blocs temàtics	9
Habilitats per a la vida	9
Drogues	10
Pantalles	10
Sexualitat	11
La proposta de les 3B: Bé amb mi, Bé amb altres i Bé amb l'entorn	12
La importància d'aplicar-la en la prevenció de les conductes de risc	14
La perspectiva de gènere i mirada interseccional	14
Què és	14
La importància d'aplicar-la en l'educació	15
Com treballar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat	15
Context aplicat	20
Intervenir seguint itineraris preventius	21
Descripció i estructura dels itineraris	22
Continguts i competències per curs i tema	22
Continguts 1r ESO / 12-13 anys	23
Continguts 2n ESO / 13-14 anys	24
Temporalització	25
Activitats una a una	26
Itinerari 1r ESO / 12-13 anys	28
Itinerari 2n ESO / 13-14 anys	66
Avaluació dels itineraris	103
De procés	103
De resultats	103
Annexos	104
Itinerari 1r ESO / 12-13 anys	105
Itinerari 2n ESO / 13-14 anys	105
Instruments d'avaluació	106
Programes que configuren els itineraris	107
Model competencial d'aprenentatge	109
Marcs de la guia	110

Introducció

L'adolescència és una etapa clau que es caracteritza pel desenvolupament psicoemocional, a partir de canvis físics, psicològics i socials, la construcció de la identitat i la formació d'hàbits i rols de gènere. Tot això pot comportar una vulnerabilitat més elevada a les conductes de risc, especialment quan s'hi sumen pressions externes i mandats socials. Per aquest motiu, és cabdal abordar des d'una perspectiva educativa i preventiva els usos problemàtics de substàncies i tecnologies i els factors de risc i protecció associats a aquest període del desenvolupament.

Amb aquesta guia es pretén proporcionar un recurs útil que ofereixi eines pràctiques i fonamentades per donar resposta a les necessitats educatives de l'adolescència des d'una mirada crítica, preventiva i amb perspectiva interseccional. S'adreça a professionals de l'àmbit educatiu i socioeducatiu que treballen amb adolescents de 12 a 14 anys.

A partir de la selecció i adaptació dels programes i recursos disponibles a la Caixa d'Eines Preventives* i després de dur a terme un procés consultiu amb professionals educatius i preventius, s'ha creat un itinerari d'activitats per implementar al llarg dels dos cursos del primer cicle d'educació secundària obligatòria.

Les activitats aborden continguts relacionats amb quatre blocs temàtics: habilitats per a la vida, drogues, pantalles i sexualitat.

Es diferencia un itinerari per a 1r ESO / 12-13 anys i un altre per a 2n ESO / 13-14 anys, cadascun amb una durada de 12 hores. Paral·lelament, s'ha elaborat una versió reduïda de cada itinerari que proposa una intervenció mínima de 6 hores.

El contingut de les activitats s'emmarca en el currículum competencial definit per la LOMLOE, promovent tant el benestar emocional -un dels objectius transversals que persegueix el model competencial d'educació- com el desenvolupament de les quatre competències transversals curriculars:

- Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA): abordant les dimensions d'autoconeixement i presa de decisions.
- Competència ciutadana (CC): promovent actituds de respecte, convivència i participació.
- Competència emprenedora (CE): potenciant l'afrontament de reptes de manera crítica i autoeficaç.
- Competència digital (CD): abordant la presència i participació segura a internet.

Alhora, temes com la gestió emocional, els riscos i efectes per a la salut de determinades substàncies i la diversitat genital, permeten abordar la competència bàsica de biologia i geologia (CBG).

Els itineraris proposats en aquesta guia es basen en el model de promoció de la salut, seguint els preceptes del Pla de Salut de la Generalitat de Catalunya 2021-2025 i assolint alguns dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides.

Aplicatiu web amb tots els programes educatius i didàctics de l'entitat Promoció i Desenvolupament Social (PDS) al voltant de la salut i el benestar, creada per:

- **Accedir als programes** per diferents criteris (població destinatària, temàtica i format).
- **Demandar o descarregar-se els materials i suports interactius** necessaris per a la realització de les activitats.
- **Rebre assessorament en qualsevol moment** per la seva implementació.

Tota la seva oferta és gratuïta perquè compta amb el suport de l'Agència de Salut pública de Catalunya.

***Caixa d'Eines preventives**

<https://einespreventives.org>

Continguts i utilitat d'aquesta guia

Aquesta guia es dirigeix a professionals de centres d'educació formal i no formal que volen promoure estils de vida saludables, adequant-se a les competències presents en el currículum escolar.

Està orientada a educar en benestar, salut i responsabilitat personal i social i és fruit d'una anàlisi exhaustiva de tots els programes del catàleg de la Caixa d'Eines Preventives, dels quals s'han explorat i seleccionat els aspectes i continguts clau dirigits a adolescents de 12 a 14 anys. Paral·lelament, s'ha dut a terme un procés consultiu en el qual han participat professionals de l'àmbit de l'educació i la prevenció.

D'aquests dos processos ha sorgit un itinerari que treballa el benestar emocional, el consum de drogues, els usos de les pantalles o TRIC (tecnologies de la relació, la informació i la comunicació) i la sexualitat. A més, els continguts se sustenten en una sòlida base teòrica, treballant tot allò que l'evidència científica recomana en matèria de prevenció. Aquests aspectes es desenvolupen amb més profunditat a l'apartat Marc de la guia.

La guia també incorpora els instruments perquè la persona implementadora pugui avaluar el desenvolupament de les activitats i els seus continguts.

Finalment, es detalla tot el necessari per aplicar i avaluar els itineraris, es proposa una trobada personalitzada d'orientació inicial, pensada per contextualitzar l'acció preventiva i facilitar-ne la implementació.

Aquesta guia persegueix:

- Prevenir les conductes potencialment addictives mitjançant un enfocament educatiu basat en la promoció de competències psicosocials, el pensament crític i la gestió dels riscos.
- Fomentar valors de ciutadania activa, responsabilitat col·lectiva, respecte a la diversitat i participació, en coherència amb un model educatiu inclusiu i igualitari.
- Promoure el desenvolupament personal i social de l'alumnat, reforçant l'autoconeixement, la regulació emocional, la convivència i l'autonomia en la presa de decisions.
- Incorporar la perspectiva interseccional en el treball preventiu, identificant i qüestionant rols, estereotips i mandats socials que poden condicionar el desenvolupament i afavorir les desigualtats.
- Afavorir l'ús responsable, crític i segur de les tecnologies i les xarxes socials digitals, amb especial atenció als riscos emergents relacionats amb el consum, la privacitat i la identitat digital.

Context teòric

Context teòric

La intervenció des de la prevenció

L'àmbit de la prevenció de les conductes de risc es pot abordar de dues maneres:

— **Inespecífica:** se centra a treballar factors protectors i competències personals que afavoreixin el benestar, com l'autoestima, l'assertivitat, la gestió de l'estrès i la resolució de conflictes. Aquesta intervenció promou la capacitat de resistir pressions socials, regular les emocions i gestionar situacions quotidianes de manera saludable.

Exemple: la parella educativa del grup 10-14 del centre obert dinamitza un taller sobre la defensa assertiva del propi espai. Ho fan simulant una cua per entrar al teatre en la que es colen dues persones davant seu, i paren especial atenció en la participació de dues noies força tímides. Saben que les idees treballades ajudaran més endavant a negar-se a tenir una relació si no volen o a no fumar porros encara que rebin una oferta insistent.

— **Específica:** aborda de manera directa temes o continguts concrets com els efectes del consum de substàncies, el ciberassetjament o la prevenció de malalties de transmissió sexual.

Exemple: l'integrador social de prevenció de l'institut escola vol prevenir violències digitals. Ho fa a partir de la situació que per un xat arriba un foto en la que es riuen d'una persona amb obesitat. Les pautes que proposa en la intervenció són: 1r Reflexionar sobre el fet, 2n No compartir-la, 3r Expressar a qui l'ha enviada que no es volen rebre imatges així, i 4t Preocupar-se i ocupar-se de la persona de la qual s'estan fotent.

A banda, convé que l'actitud de la persona dinamitzadora segueixi els següents criteris:

— **Implicació individual:** suposa mantenir una actitud neutra i no expressar opinions pròpies, experiències personals ni judicis de valor que puguin condicionar a les participants. En aquest sentit, cal evitar el discurs moralista i no prendre posició "a favor" o "en contra" de les substàncies i la seva situació legal. Convé mantenir un rol de facilitadora del procés de reflexió i aprenentatge, sense posicionar-se individualment davant de substàncies, consums o usos.

Exemple: quan un adolescent demana a la professora "I tu què penses de beure alcohol? Segur que quan tenies la nostra edat...", la professional evitar donar la seva opinió, i reconduïx la conversa cap al debat crític del grup, amb dades objectives i preguntes obertes.

— **Implicació col·lectiva o sobre altres persones:** fa referència al compromís de la persona dinamitzadora amb valors vinculats a la salut, la seguretat, el respecte i la convivència. Permet establir límits i aportar informació contrastada sense caure en moralismes. Tot i mantenir la neutralitat personal, és necessari mostrar claredat i fermesa davant missatges que puguin perpetuar mites o tòpics, conductes de risc o situacions discriminatòries. S'ha de posar èmfasi en els punts que creïn més controvèrsia en el grup per aclarir idees i trencar mites o creences existents.

Exemple: en el moment en què una noia afirma "beure molt no fa mal si ets jove",

l'educadora dona dades científiques per desmuntar aquesta creença i remarcar les conseqüències reals sobre la salut.

— **Implicació ambiental o sobre l'entorn:** fa referència al paper de la persona dinamitzadora en la reflexió sobre els missatges culturals que envolten el consum de substàncies i en la conscienciació sobre la salut ambiental. La publicitat, les xarxes socials o la música sovint associen el consum amb valors com la diversió o l'èxit, normalitzant-lo i reduint la percepció de risc. Cal fomentar una mirada crítica davant d'aquests discursos i, alhora, veure que el consum també té conseqüències sobre el medi ambient: producció, transport i residus contaminen el sòl, l'aigua i l'aire.

Exemple: quan algú comenta "Vapejar no perjudica el medi ambient perquè la cigarreta és electrònica", la persona dinamitzadora pot aportar dades sobre la contaminació que generen els aerosols i les bateries de liti, i obrir un debat sobre els seus impactes ambientals.

La prevenció de conductes de risc en quatre blocs temàtics

Habilitats per a la vida

Què són?

L'OMS defineix les habilitats per a la vida com aquelles eines que permeten als i les adolescents créixer personalment i socialment i per fer front als reptes de la vida diària. Aquestes habilitats inclouen habilitats emocionals (autocontrol, gestió de l'estrès, consciència emocional), socials (comunicació, empatia, assertivitat) i cognitives (presa de decisions, resolució de conflictes, pensament crític).

Quan aquestes tres dimensions s'articulen de manera conjunta i equilibrada, es genera un marc sòlid que permet assolir un estat de benestar emocional.

Per què abordar-les en l'adolescència?

L'adolescència és el moment en què es construeix la identitat i l'autoestima, augmenta la influència del grup i apareixen les primeres conductes de risc. Treballar el benestar emocional en aquesta etapa permet l'autoregulació davant situacions d'estrès i inseguretats, afavoreix relacions positives i saludables i promou estils de vida més sans i autònoms.

Com treballar-les?

Les habilitats per a la vida es poden treballar les tres categories d'habilitats per a la vida:

— **Habilitats emocionals:** posant nom a què senten i activant mecanismes de regulació que els permetin transitar per estats difícils sense exposar-se a conductes de risc.

— **Habilitats socials:** l'autoeficàcia, l'assertivitat i l'autoestima són cabdals per esdevenir menys dependents de l'aprovació externa, especialment davant situacions de pressió.

— **Habilitats cognitives:** el pensament crític i la presa de decisions ofereixen la capacitat d'analitzar la realitat de manera objectiva, valorant les conseqüències de les accions des de diferents nivells: el micro (valors personals i emocions), el meso (pressió grupal i entorn proper) i el macro (societat i mitjans de comunicació).

Drogues

Prevenió dels usos problemàtics de substàncies: què és?

La prevenció ofereix coneixement i eines per evitar o retardar l'edat d'inici del consum. Es basa en l'evidència científica, es desenvolupa de manera estructurada i avaluada i s'encamina a potenciar factors protectors i reduir factors de risc.

Per què prevenir des de l'adolescència?

Els estudis mostren que el cervell continua madurant fins als 25 anys. A banda, l'inici precoç del consum augmenta el risc d'addiccions futures i, en l'adolescència, el grup d'iguals pot esdevenir un factor tant de risc com de protecció per a l'inici del consum. Això fa de l'adolescència una etapa especialment vulnerable.

A més, coincideix amb el moment d'inici de consum d'algunes substàncies: en general, l'alcohol als 14 anys i el tabac entre els 11 i 12 anys. En aquesta etapa existeix una baixa percepció dels riscos del consum, la qual cosa destaca la importància de treballar factors protectors.

Exemple: com una noia practica esport i li agrada llegir, té menys probabilitats de consumir substàncies que una altra que no disposa d'espais d'oci.

Com treballar-ho?

En la prevenció dels usos problemàtics de substàncies es pot abordar treballant els condicionants de la conducta:

- **Informació:** proporcionant dades rigoroses, científiques i adaptades a l'edat sobre els efectes de les substàncies, els riscos associats.
- **Creences:** treballant l'acceptació social del consum, els mites més habituals i la percepció del risc que se'n té.
- **Actituds:** impulsant actituds i valors relacionats amb la salut, l'autocura i el benestar.
- **Influències:** identificant i analitzant les influències socials (amistats, família, xarxes socials, cultura, etc.) que poden afavorir el consum.
- **Presa de decisions:** fomentant el pensament crític i l'anàlisi de conseqüències per afavorir la presa de decisions autònoma i informada.

Pantalles

Prevenió dels usos problemàtics de les TRIC: què és?

Quan parlem de la prevenció enfocada en les TRIC (tecnologies de la relació, la informació i la comunicació), ens referim al conjunt d'accions que cerquen que facin servir les pantalles, d'una manera segura i equilibrada. Comparant aquest àmbit amb la resta, té uns trets diferencials:

- La relació amb les pantalles no només pot tenir un impacte indesitjable en qui la fa servir, sinó en altres del seu entorn i fins i tot desconegudes.

- El seu abast és molt ampli, afectant àrees de la relació entre iguals, afectives, familiars i amb altres persones (com ara amb xats o xarxes socials digitals), d'ocupació del lleure (com els videojocs), d'informació (com la intel·ligència artificial), de normativa (com l'ús de dispositius al centre educatiu), etc.
- Es fan servir també en contextos educatius; no només per part de les noies i els nois -en diferent grau o finalitat-, sinó per l'equip professional.
- La pressió per al seu ús problemàtic és molt alta des de diferents agents. Hi ha molta energia i diners posats per afavorir serveis d'empreses amb afany de lucre que volen esdevenir universals i imprescindibles, que s'utilitzin més del temps convenient, o a controlar les persones i manipular les seves creences i informació de referència.

En qualsevol cas, quan s'intervé en aquest tema es recomana tenir en compte tres aspectes clau:

- Tot i que també convé retardar l'ús de dispositius i de serveis i aplicacions, hem de tenir present que el seu consum serà en la majoria de casos inevitable. Aplicant l'argot professional d'altres temes, és real afavorir un consum responsable i fer prevenció de riscos a promoure la seva abstinència.
- Si bé hi ha aspectes comuns entre els diferents dispositius i aplicacions, donada l'amplitud i abast del tema, convé centrar la intervenció educativa en aspectes concrets.
- Cal parar atenció a no fer publicitat d'empreses concretes i en evitar promocionar l'ús de serveis en línia concrets, donant per fet que es fan servir o que ho fa tothom.

Per què treballar-ho a l'adolescència?

11

Internet, la IA, els videojocs o les xarxes socials digitals són espais d'oci, informació, aprenentatge i relació per als i les adolescents. Però quan l'ús esdevé excessiu o problemàtic, pot afectar negativament la salut emocional i mental, el rendiment escolar, el compliment d'obligacions i responsabilitats, o les relacions socials o íntimes. A més, la desinformació o els missatges irrealistes poden influir negativament en la manera com es perceben a si mateixes i al món.

Com treballar-ho?

Es tracta de marcar espais on fer-les servir i llocs o moments on no, i de quina manera. És necessari que aprenguin a utilitzar-les, fomentant hàbits com gestionar el temps, controlar el seu ús i prendre consciència de la seducció o revisar la veracitat dels continguts. Treballar l'ús segur demana desenvolupar habilitats com el pensament crític i l'autocontrol. També pot resultar útil treballar el consentiment digital, la identitat a les xarxes, els algorismes i influència de les persones que creen contingut a internet, a més de reconèixer riscos com el ciberassetjament o les trampes dels jocs d'apostes. A més cal incidir en l'impacte del propi ús en altres persones properes o no, i en el medi ambient.

Sexualitat

Educació sexual: què és?

L'educació sexual és un procés integral que entén la salut sexual com un estat de benestar físic, emocional, mental i social. Es fonamenta en els drets sexuals i reproductius, en la

igualtat de gènere i en l'acceptació de la diversitat. Educar en sexualitat vol dir capacitar les persones i afavorir una vivència més amable amb el propi cos i amb les relacions.

Per què incorporar la sexualitat en l'educació?

L'educació sexual comença des del naixement i s'adapta a cada etapa del desenvolupament. En l'adolescència, moment de construcció de la identitat i dels imaginaris sobre el cos i les relacions, té un paper clau: ajuda a prendre decisions informades, a establir límits personals i a viure relacions més saludables.

Incorporar-la a centres educatius és essencial per prevenir riscos —com ITS, embarassos no desitjats, violències sexuals o discriminacions—, però sobretot per promoure habilitats que permetin viure la sexualitat des d'una mirada positiva i responsable. També és una eina de justícia social: treballar la diversitat de cossos, gèneres i orientacions beneficia a tot el conjunt d'adolescents, donat que creixen en un context marcat pels rols i mandats de gènere.

Com treballar-ho?

Treballar la sexualitat implica crear espais segurs on l'alumnat pugui reflexionar i qüestionar. Les habilitats relacionades amb el benestar emocional, aplicades a la sexualitat, potencien la construcció de relacions basades en el respecte, el consentiment i el bon tracte.

Es tracta de parlar de plaer, de desig, d'identitat i d'orientació, però també de la influència que exerceixen la cultura, els rols de gènere i els estereotips en la manera de viure la sexualitat i com poden generar desigualtats i violències.

La proposta de les 3B:

Bé amb mi, Bé amb altres i Bé amb l'entorn

La proposta de les 3B (Bé amb mi, Bé amb altres i Bé amb l'entorn) ha sigut dissenyada per Promoció i Desenvolupament Social (PDS) com una metodologia integral de prevenció i promoció del benestar, pensada per abordar les conductes de risc des d'una perspectiva multidimensional, connectant el benestar individual amb l'entorn social i el context global.

Parteix de la idea que el comportament no és només una qüestió individual, sinó que es configura i transforma a través de la interacció amb les altres persones, amb els entorns socials i culturals i amb les estructures que modelen les oportunitats i limitacions.

Aplicar les 3B implica incorporar, de manera sistemàtica, tres mirades complementàries a qualsevol proposta educativa.

Aquesta proposta s'articula en tres dimensions connectades:

Bé amb mi

Se centra en la persona per promoure l'autoconeixement, l'autoestima, l'establiment de límits i l'adquisició de competències de gestió emocional així com la capacitat de prendre decisions informades.

Exemple: davant els consums de substàncies, posem èmfasi a comprendre com poden afectar el benestar físic, mental i emocional a escala individual.

Per treballar-lo és útil introduir preguntes que encaminin l'adolescent a connectar-se amb la seva experiència interna: *què estic sentint, què necessito, què penso sobre aquesta situació i què em porta a respondre d'aquesta manera*. Disposar de petits espais d'autoreflexió permet que cada persona pugui situar-se i comprendre's millor.

Bé amb altres

Posa el focus en les relacions interpersonals i la convivència per desenvolupar l'empatia, la resolució de conflictes i la creació de vincles sans amb els grups de referència.

Exemple: a l'hora de treballar la pressió social, fomentem la capacitat de mantenir límits saludables en entorns socials, així com l'impacte que les accions pròpies tenen sobre les persones del voltant.

Per integrar-lo resulta clau facilitar dinàmiques que posin atenció a la interacció: *com ens escoltem, com ens influïm, quins acords establim, quins rols apareixen i com cuidem el clima dels grups dels quals formem part*. Pot treballar-se amb activitats que reforcin la cohesió i la comunicació i permetin reflexionar sobre els estils relacionals.

Bé amb l'entorn

Amplia la mirada cap a la comunitat, les estructures socials i el medi ambient per fomentar la participació i la responsabilitat col·lectiva, així com conductes que afavoreixin la sostenibilitat i el respecte pel medi.

Exemple: promovem una reflexió sobre els impactes socials i ambientals de les pantalles, com ara la contaminació associada a la producció i eliminació de dispositius.

Obrint la mirada més enllà del context immediat: *què hi ha al darrere del que fem, quins missatges o determinants socials hi intervenen, quines oportunitats genera l'entorn i quin impacte té en on vivim i al planeta*. Introduir continguts a les activitats que connectin amb la realitat de més enllà ajuda a comprendre que les decisions estan en diàleg constant amb les estructures on creixem i ens movem.

Aquesta mirada integral facilita que qualsevol activitat o intervenció educativa connecti les experiències de risc o protecció amb els factors individuals, les dinàmiques socials i els determinants estructurals que influeixen en la salut.

La importància d'aplicar-la en la prevenció de les conductes de risc

Incorporar les 3B en processos educatius encaminats a la prevenció de conductes de risc i la promoció del benestar permet:

- Comprendre les conductes de risc des d'una mirada global, tenint en compte les emocions, necessitats, expectatives socials, pressions de grup, models mediàtics i desigualtats que condicionen la presa de decisions i la manera com s'interpreten i s'assumeixen els riscos.
- Impulsar una prevenció integral, ja que actua simultàniament en la persona, les relacions i el context, evitant abordatges parcials.
- Reconèixer el paper de les estructures socials, analitzant com les normes culturals, les tendències digitals o els interessos econòmics i els models de consum configuren oportunitats, limitacions i vulnerabilitats.
- Entendre el benestar individual com un constructe ampli, entès no només pel que li passa a una persona a escala individual sinó emmarcat dins de la salut comunitària i ambiental.

La perspectiva de gènere i mirada interseccional

Què és

Al voltant de la perspectiva de gènere hi ha molta literatura i experiència per entendre de què tracta i com s'aplica a diferents àmbits. Per això, no ens aturarem en aquesta guia a definir-la en profunditat, sinó que la prendrem com a marc de referència i la inclourem dintre de la mirada interseccional.

En qualsevol cas i com a síntesi, fer promoció de la salut amb perspectiva de gènere no només implica evitar el llenguatge sexista o equilibrar nois, noies i persones no binàries com a protagonistes i en diferents rols. Demana, a més, mostrar desigualtats i privilegis, plantejar situacions més freqüents o pròpies de cada un dels dos gèneres, i posar veu i mostrar situacions silenciades.

La interseccionalitat és una perspectiva que permet analitzar la complexitat social, les identitats i les seves relacions amb altres desigualtats. És una manera de pensar al voltant de la semblança, la diferència i la seva relació amb el poder i la discriminació.

Factors com el gènere, l'etnicitat (tant si és una ètnia minoritària o estigmatitzada, com si són persones racialitzades -a qui altres li assignen pel seu aspecte uns trets que no tenen per què ser reals), la classe social, l'edat, la religió, els cànons de bellesa, la diversitat funcional, l'orientació sexual o el gènere es creuen entre si i travessen les experiències de vida. Aquests exemples representen eixos de desigualtat interconnectats. Incorporar aquesta mirada ens ajuda a entendre que les persones no viuen una sola experiència de desigualtat, sinó que es troben posicionades en tots els eixos i, per tant, poden patir discriminacions i de privilegi diverses.

Aquest vessant sorgeix a finals dels anys 80, fruit de l'activisme i els feminismes negres als EUA, com una crítica al colonialisme, analitzant les relacions entre gènere, raça i context social i legal. Actualment, ha esdevingut un concepte per guiar l'acció sobre les discriminacions i les desigualtats, reconeixent tant la mirada de l'opressió com la del privilegi.

La importància d'aplicar-la en l'educació

Des de les primeres etapes de la infància, es comença a prendre consciència de les diferències més visibles entre persones (com el color de la pell). A mesura que es creix, aquesta consciència es fa més profunda i permet intervenir educativament qüestions més complexes (com ara l'etnicitat).

Donat que la diversitat és una característica inherent a la societat, treballar-la de manera crítica amb adolescents permet prendre consciència de com alguns sistemes -com el patriarcal o el capitalista- generen desigualtats. Construir aquests espais de reflexió al voltant de la identitat, l'estigma i el prejudici, o l'exclusió facilita el posicionament crític respecte a les experiències que es viuen i veuen en el dia a dia.

Aplicar aquesta mirada en un context educatiu ens ha de permetre:

- Evitar enfocaments simplistes o estereotipats.
- Comprendre per què determinades situacions afecten amb més intensitat a certs perfils d'adolescents.
- Acompanyar millor des d'una perspectiva de justícia social i drets humans.
- Crear espais inclusius i segurs, on tothom se senti reconegut i valorat.

15

Com treballar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Intervenir adaptant-se a cada context

Una mateixa persona pot ocupar posicions de privilegi en un context i, en un altre, patir opressions. Treballar des d'un coneixement situat significa tenir en compte l'heterogeneïtat dels i les adolescents amb què s'intervé, és a dir, de les seves característiques, recorreguts vitals, factors que els travessen i de les emocions que generen certes converses. Situar-se en el propi context ajuda a considerar les necessitats i problemàtiques de cada adolescent, reconeixent que existeixen diferents punts de partida.

Prioritzar eixos de desigualtat

Els eixos s'integren en un llistat viu que es troba en constant ampliació. Pot donar-se el cas que no es disposi de prou recursos per donar resposta a totes les desigualtats que es detecten al grup. Partint del context i del coneixement que es té de cada persona i de les seves vivències, pot ser operatiu prioritzar aquells que:

- Generen més malestar o indefensió.
- Estan relacionats amb els continguts de cada activitat.

Fer-se l'altra pregunta

Aquesta metodologia consisteix a ampliar la mirada més enllà d'allò que teníem previst treballar. Afirmar Matsuda: "Quan veig alguna cosa que sembla racista, pregunto: «com és el patriarcat en això?» (...) Treballar en associació ens obliga a buscar les relacions òbvies i no tan òbvies de dominació i, en fer-ho, veiem que cap forma de subordinació està aïllada." (Matsuda, 1991:1189).

Aplicar la perspectiva interseccional vol dir mirar com una desigualtat està configurada per múltiples eixos. Si es treballa el gènere, pot resultar útil preguntar-se què hi té a veure la classe social, el fet de tenir o no un cos normatiu o l'origen, per exemple.

Recomanacions a l'hora de treballar la interseccionalitat:

- L'entendrem sempre com una actitud que ens duu a un procés, i que els canvis demanaran el seu temps.
- Qüestiona discursos d'odi o prejudicis quan els sentis, encara que s'expressin amb humor o amb comentaris subtils.
- Reflexiona sobre com la teva posició, com a persona adulta travessada per diversos eixos de desigualtat, pot influir o condicionar la teva pràctica professional a l'hora d'intervenir amb el grup d'adolescents.
- Planteja't l'*altra pregunta*, cerca relacions entre eixos que no es veuen a simple vista.
- Comunica i representa realitats diverses de manera natural.
- Detecta necessitats i problemes des d'una mirada adaptada, que tingui en compte el context i les experiències individuals perpetuïn i del grup.

Suggeriments per representar realitats diverses

Algunes propostes per a la persona que dinamitza un grup o una activitat:

Propostes	Exemples
Evita l'ús del masculí com a genèric i reserva'l per a quan facis referència als nois o als homes.	<i>La gent jove no fuma tant cànnabis com es pensa. Això sí, els nois en fumen més quantitat i més sovint.</i>
Canvia els rols estereotipats per ajudar a mostrar la realitat diversa.	<i>Una dona policia pot ajudar un home en cadira de rodes a penjar-hi les bosses de la compra, sempre que el senyor vulgui rebre un cop de mà.</i>
Posa de protagonistes a persones de tota mena en les situacions que plantegis o els exemples que posis.	<i>El Muhammad, el tutor de 1r B, veu que una noia té encès el mòbil a classe. Com us sembla que hauria d'actuar?</i>
Parla a poc a poc i utilitza un llenguatge bàsic i directe, sense dobles sentits, si hi ha persones que tenen dificultats idiomàtiques amb les llengües vehiculars o neurodivergències.	<i>Això que acabo de dir era una afirmació amb ironia. Quan he comentat "a la indústria alcohòlica li preocupa la nostra salut", volia dir justament el contrari; que no li importa.</i> <i>Pedro, una empresa produeix whisky que prefereix: guanyar diners venent alcohol o explicar-nos que el millor per nosaltres és que no en bevem?</i>
Amplia, de manera natural, el ventall de possibilitats per mostrar realitats silenciades o poc comunes.	<i>Igual que físicament puc ser una dona o un home, també puc ser intersexe i que els meus genitals no encaixin del tot amb el que solem entendre com a masculí o femení.</i>
Considera els diferents tipus de famílies o espais de convivència.	<i>Abans de fer fotos del taller, us donaré un full de consentiment perquè ho signi la vostra persona de referència: mare, avi, educadora del centre, tiet...</i>
Facilita amb antelació la presentació o un resum dels continguts a persones que donen suport a alumnes amb necessitats específiques de suport educatiu, per facilitar que pugui seguir l'activitat millor.	<i>En aquest PDF, vàlid per a lectors de pantalla, t'he posat les idees clau de la sessió i les preguntes que llençarem a l'alumnat, per si s'ho vol anar pensant.</i>

Para atenció i actua davant la broma o l'humor que perpetua estereotips o tòpics respecte al físic, l'edat, el gènere, etc. i que pot ser tant o més preocupant que afirmacions directes.

El comentari "Jo m'identifico amb una cadira" ni fa gràcia, ni s'escau. Has aconseguit ajuntar dos estereotips en una frase: la banalització de les identitats no binàries com si fossin una moda excèntrica i la deshumanització que suposa comparar una identitat de gènere amb un objecte.

Interessa't per les pràctiques de comunitats culturals minoritàries o no autòctones, evitant expressions del tipus "el teu país", perquè denoten que es considera que aquest no ho és.

Quina aplicació fa servir qui escriu en mandarí per xatejar? I quina xarxa social digital utilitza per compartir fotos i vídeos?

Incorpora amb normalitat la situació de persones que, per raons econòmiques, tenen dificultat d'accés a productes o serveis.

No tothom es pot permetre el luxe de gastar cent o dos-cents euros en un mòbil. Si la Joana i el seu germà Luca han de compartir mòbil amb la seva mare, com poden gestionar la privacitat individual?

Parla de manera natural de situacions que s'escapen de l'estereotip de família, color de pell, origen, orientació, etc.

Pot passar que a la meva mare li costi molt plorar o dir com està i, en canvi, el xicot del meu pare no tingui cap problema a mostrar els seus sentiments davant meu.

Promou un clima de respecte allunyat d'estereotips relacionats amb l'edat i una visió que reconegui el valor de les persones independentment dels seus anys de vida.

A vegades es diu que la gent jove passa de tot... Doncs la filla del meu veí és qui més s'implica al barri, coneix tots els recursos i és clau per ajudar a organitzar activitats a la comunitat. Potser algun adult us diu "quan tinguis la meva edat ja ho entendràs", però vosaltres també viviu pressions i situacions complicades, sobretot amb les xarxes o el grup d'amistats.

Evita l'ús d'expressions o frases fetes amb connotacions racistes, capacitistes o que perpetuïn qualsevol mena d'opressió com "Estic treballant com un xinès, he comprat això al paki..." o "Està inestable perquè té la regla".

"Fa més hores que un rellotge", "He comprat això a la botiga del Mustafà".

Lectures recomanades

Agència Catalana de la Joventut (2022). *Joves i mirades diverses: Guia per a una educació afectivosexual amb mirada interseccional*. Generalitat de Catalunya.

Institut de Drets Humans de Catalunya (2021). *Aplicació de la interseccionalitat en les polítiques i serveis d'igualtat i no discriminació: Reflexions crítiques i recomanacions*. Institut de Drets Humans de Catalunya.

Matsuda, M. J. (1991). *Beside my sister, facing the enemy: Legal theory out of coalition*. Stanford Law Review, 43 (6), 1183–1192.

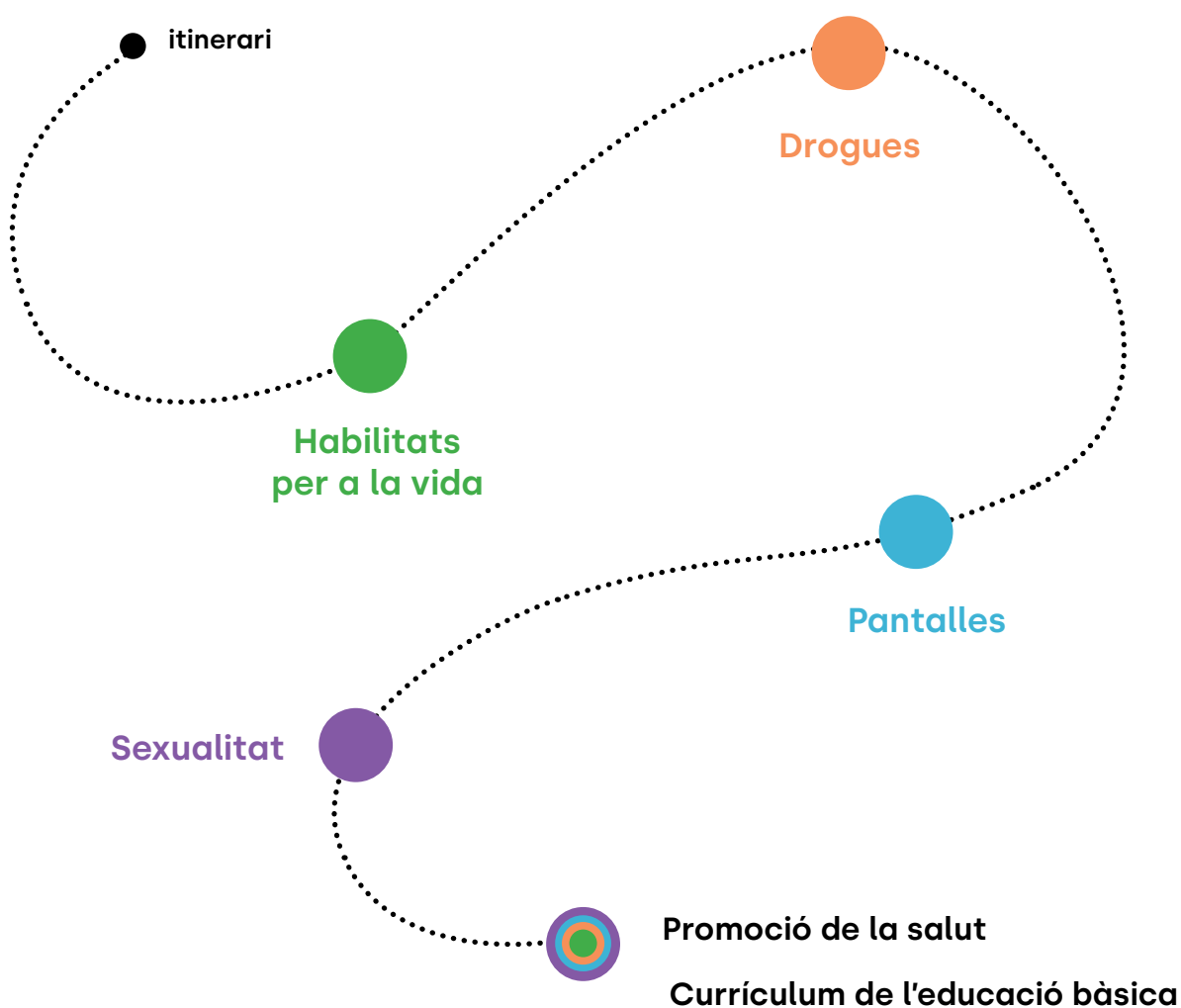
Rodó-Zárate, M. (2021). *Interseccionalitat: desigualtats, llocs i emocions*.

Context applicat

Context aplicat

Intervenir seguint itineraris preventius

Quan parlem d'itineraris ens referim a la manera en la qual s'endreça el treball per assolir els objectius establerts. Ens referim a un camí a seguir, que té quatre fites (o blocs temàtics), a les quals s'arriba completant les activitats de cada itinerari. El contingut de les activitats està dissenyat per assolir, en primera instància, els objectius establerts en la guia, al mateix temps que es treballa la promoció de la salut i s'obtenen algunes de les competències curriculars.



El full de ruta d'aquests itineraris en la guia està dissenyat per guiar la implementació i avaluació dels *camins* formatius proposats, sempre amb el suport d'assessorament tècnic.

Descripció i estructura dels itineraris

Els estàndards internacionals en prevenció (UNODC, 2018) assenyalen que, en matèria de prevenció eficaç i efectiva d'habilitats socials i personals, els programes basats en la competència i influència social, s'imparteixen per professorat o persones facilitadores capacitades, al llarg de 10-15 sessions (o activitats) estructurades i amb metodologies interactives i participatives.

Els itineraris s'organitzen de la següent manera:

Tipus d'itineraris

Recomanat: intervenció òptima

Mínim: intervenció bàsica que manté els elements essencials de la prevenció

Durada

Recomanat: 12 h per curs (total 24 h)

Mínim: 6 h per curs (total 12 h)

Temes tractats

Habilitats per a la vida

Drogues

Pantalles

Sexualitat

Aplicació

Professionals de la prevenció i l'educació (tant de l'àmbit formal com no formal) amb experiència en la intervenció amb adolescents, amb el suport d'aquesta guia i l'assessorament professional a través de la Caixa d'Eines Preventives.

Continguts i competències per curs i tema

El contingut de les activitats s'agrupa en quatre blocs temàtics: Benestar emocional, Drogues, Pantalles i Sexualitat. La taula que hi ha a continuació organitza, per itineraris, el contingut que es treballa, indicant quines de les competències del currículum de l'educació bàsica permet assolir.

Llegenda:

CC: Competència ciutadana

CE: Competència emprenedora

CPSAA: Competència personal, social i d'aprendre a aprendre

CD: Competència digital

CBG: Competències de biologia i geologia

**Habilitats
per la
vida**

Corresponsabilitat
Autoconeixement
Valors socials i convivència
Pressió de grup
Estratègies de rebuig
Estils relacionals
Tolerància a la frustració
Impulsivitat
Pensament crític
Autoeficàcia
Publicitat i negoci
Reconeixement de les emocions
Empatia
Presa de decisions

●	●			
	●			
●	●			
●	●			
●	●			
●	●			
	●	●		
	●	●		
●	●	●		
●	●	●		
●	●	●	●	
	●			
●	●			
●	●			

Drogues

Informació productes relacionats amb el tabac
Riscos associats a les cigarretes electròniques
Tabac i medi ambient
Informació alcohol
Conductes de risc vinculades a l'alcohol
Creences normatives
Begudes energètiques

	●			●
	●			●
●				●
●				●
●	●			●
●				
	●			●

Pantalles

Usos responsables de les TRIC
Privacitat a les xarxes socials digitals
Sexting i sexspreading (compartir imatges íntimes)
Videojocs
Identitat digital i petjada digital
Ciberassetjament

	●		●	
●			●	
●	●		●	
●			●	
●			●	
●	●		●	

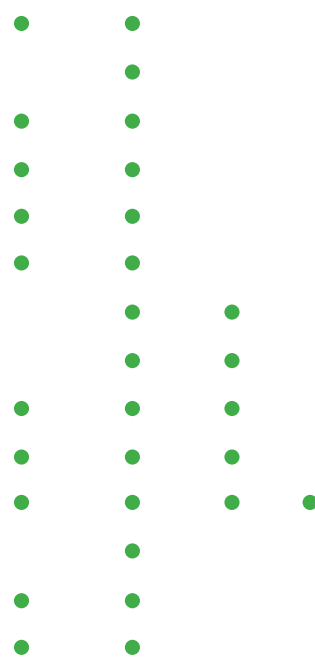
Sexualitat

Estereotips de gènere
Orientació del disig
Canvis corporals i emocionals a l'adolescència
Relacions de bon tracte

●	●			
●	●			
	●			●
●	●			

Benestar emocional

Formes de violència
 Corresponsabilitat
 Assetjament escolar
 Tipus de relacions afectives
 Pressió de grup
 Estratègies de rebuig
 Estils relacionals
 Assertivitat
 Escolta activa
 Impulsivitat
 Publicitat i negoci
 Reconeixement de les emocions
 Habilitats comunicatives
 Resolució de conflictes
 Gestió de les emocions
 Empatia
 Presa de decisions

**Drogues**

Informació alcohol
 Conductes de risc vinculades al consum d'alcohol
 Creences normatives
 Mites sobre l'alcohol
 Molt alcohol en poc temps (Binge drinking)

**Pantalles**

Usos responsables de les TRIC
 Ciberassetjament

**Sexualitat**

Aspectes físics i emocionals en les relacions
 Estereotips de gènere
 Mites i creences limitants
 Relacions de bon tracte



Temporalització

Es facilita una proposta de planificació anual, reproduïble per als dos anys d'itinerari, amb una durada total de 12 hores d'implementació d'activitats.

Prèviament a la implementació, s'ha de sol·licitar l'accés als programes que integren les activitats a través de la Caixa d'Eines Preventives. Aquests programes s'especifiquen a la descripció de cada activitat, a l'apartat Activitats una a una.

Durant tot el procés d'implementació dels itineraris s'ofereix un assessorament personalitzat adreçat a la persona dinamitzadora de les activitats, dins del qual es contemplen diverses reunions en línia amb un/a professional en prevenció de conductes de risc. Val a dir, però, que l'assessorament està sempre disponible a la Caixa d'Eines Preventives per resoldre qualsevol dubte o gestionar incidències que puguin anar sorgint.

Les trobades poden ser les següents:

— **Reunió de presentació i accés als programes:** on es presenten els itineraris, la seva estructura i avaluació i com accedir-hi per la Caixa d'Eines Preventives.

— **Reunió d'implementació d'activitats:** on s'ofereix una orientació teòrica sobre el contingut dels programes per facilitar-ne l'aplicació.

— **Reunió de seguiment:** per donar suport i acompanyar en aspectes tècnics, pràctics o logístics durant el desenvolupament de les activitats.

— **Reunió de tancament:** per tancar el procés i acompanyar la seva avaluació.

La proposta de cronograma és la següent:

25

Tasca		Mes 1				Mes 2				Mes 3			
Assessorament	Reunió de presentació	●											
	Registre a la Caixa d'Eines Preventives	●											
	Reunió d'implementació d'activitats		●										
	Reunió de seguiment 1					●							
	Reunió de seguiment 2							●					
	Reunió de tancament											●	
Implementació 1r ESO	Habilitats per a la vida			●	●								
	Drogues					●							
	Pantalles						●	●					
	Sexualitat									●			
Implementació 2n ESO	Habilitats per a la vida			●	●								
	Drogues					●	●						
	Pantalles							●					
	Sexualitat									●			
Avaluació	Llista de verificació				●	●	●	●		●			
	Qüestionari d'aprenentatge pre-implementació				●								
	Qüestionari d'aprenentatge post-implementació									●			
	Qüestionari de valoració									●			

Activitats una a una

Per accedir als materials dels programes de la Caixa d'Eines Preventives:

1. Registra't el primer cop en la web.
2. Inicia sessió amb el teu usuari i contrasenya.
3. **Accedeix a Programes** i fes clic al **botó Afegir** del que faràs servir.
4. **Entra a la teva cistella i sol·licita'l.**

Ara tens dues maneres d'accedir als materials del programa:

- Entrant al programa dins la pestanya Materials
- Anant a El teu espai i pitjant el botó Veure préstec

A continuació es descriuen les activitats proposades per a cada curs, tant per a la versió recomanada, com per a la versió mínima. Cada intervenció consta de dues activitats d'una hora cadascuna o d'una activitat de dues hores, les quals es descriuen de forma independent per facilitar que puguin dividir-se en dies diferents al llarg de la setmana, en cas que només pugui dedicar-se una hora al dia a l'itinerari.

Els itineraris estan dissenyats per ser implementats amb exposicions projectables i amb materials de suport digital individual per a l'alumnat, com ordinadors o tauletes. En aquells espais on només es disposa de projector i no hi ha cap suport digital per a qui participa, es descriu una proposta en **format físic**, especificada amb un asterisc (*) al final de l'activitat.

Les activitats apareixen codificades de la següent manera:

Nom de l'activitat

Primera xifra = Curs de referència

Lletra = Bloc temàtic

Segona xifra = Número d'activitat del bloc temàtic

1H3

Atura't, pensa i actua

1 = 1r ESO / 12-13 anys

H = Habilitats per a la vida i benestar emocional

3 = Tercera activitat d'habilitats per a la vida

Intervenció recomanada 24 h

1r ESO 12 — 13 anys

Habilitats per a la vida (H)

- 1H1 Una muntanya d'emocions
- 1H2 Posa't a la meua pell
- 1H3 Jo soc RAR

Drogues (D)

- 1D1 Escape Fum
- 1D2 Misteri Vapor

Pantalles (P)

- 1P1 On-off
- 1P2 Identitat digital
- 1P3 Els missatges dels videojocs
- 1P4 Estereotips a les TRIC

Sexualitat (S)

- 1S1 Tantes persones, tants cossos, tantes situacions
- 1S2 T'orientes?

2n ESO 14 — 15 anys

Habilitats per a la vida (H)

- 2H1 Sota pressió
- 2H2 La Pressió
- 2H3 Atura't, pensa i actua
- 2H4 Les cares de la violència

Drogues (D)

- 2D1 T'ho empasses tot?
- 2D2 Trivialcohol
- 2D3 A mi no em beuen l'enteniment
- 2D3 Llegendes urbanes

Pantalles (P)

- 2P1 El semàfor digital
- 2P2 El cas de la Cristina

Sexualitat (S)

- 2S1 Sobre estereotips i prejudicis
- 2S2 Tantes sexualitats com persones

27

Intervenció mínima 12 h

1r ESO 12 — 13 anys

Habilitats per a la vida (H)

- 1H3 Jo soc RAR

Drogues (D)

- 1D1 Escape Fum

Pantalles (P)

- 1P1 On-off
- 1P4 Estereotips a les TRIC

Sexualitat (S)

- 1S1 Tantes persones, tants cossos, tantes situacions

2n ESO 14 — 15 anys

Habilitats per a la vida (H)

- 2H1 Sota pressió
- 2H4 Les cares de la violència

Drogues (D)

- 2D2 Trivialcohol
- 2D3 Llegendes urbanes

Pantalles (P)

- 2P2 El cas de la Cristina

Sexualitat (S)

- 2S2 Tantes sexualitats com persones

Itinerari 1r ESO

12 — 13 anys



1H1**Una muntanya d'emocions**

Aquesta activitat es treballa amb el programa El món de l'Etna.

Objectius

- Reconèixer i comprendre emocions pròpies i alienes.
- Diferenciar emocions bàsiques i complexes, primàries i secundàries.
- Desenvolupar estratègies de regulació i tolerància a la frustració.
- Promoure l'empatia i la capacitat de posar-se en el lloc dels altres.

Metodologia

Anàlisi de contingut, debat, aprenentatge experiencial, joc virtual interactiu, aprenentatge basat en problemes, joc de rols.

Material**Format digital**

- Ordinador amb accés a internet
- Interfície del joc el Món de l'Etna amb diferents minireptes interactius del Poliesportiu (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).

Format físic

- Vídeo El món de l'Etna <https://url.einespreventives.org/1000>
- Annex 1H1-1 Pissarra emocional
- Annex 1H1-2 Tangram

29

Bloc temàtic

Habilitats per a la vida.

Competències

CC, CPSAA, CE, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença introduint a tot el grup en el programa El Món de l'Etna, posant-los en context sobre la història de la protagonista. Pots fer servir el vídeo presentació de la interfície del joc.

Un cop realitzada la presentació, demana que es divideixin en petits grups o de manera individual, fent servir un ordinador per cada grup o per cada persona, i accedeixin a la interfície del joc amb el codi d'accés que tindràs disponible després de sol·licitar el programa a la Caixa d'Eines Preventives.

Accediran, de forma lliure, a la sala POLIESPORTIU sense guanyar habilitats ni desbloquejar aptituds. Els minireptes estan dissenyats per ser resolts de manera autònoma, tot i que és recomanable que la persona dinamitzadora acompanyi aquest procés i dinamitzi algunes activitats complementàries, com ara debats i preguntes al voltant de cada un.

Demana que accedeixin als següents minireptes:

Minirepte 1 15 min

Consisteix a visionar un vídeo sobre una relació sexoaffectiva entre dos adolescents. Durant el vídeo apareixen diferents emoticones; les participants hauran de triar el que millor representi l'emoció que està sentint el personatge principal de l'escena. Posteriorment, es reflexionarà sobre com s'han comportat els personatges.

Orientacions per a la persona dinamitzadora:

El protagonista de la història passa per diferents fases abans de poder declarar el seu interès romàntic a l'altra persona. Les emocions per les quals transita no sempre són agradables o positives, però sí que són necessàries. Reflexionar amb el grup sobre com es poden reconèixer les emocions, com es manifesten i traslladar que independentment de si són o no agradables cal acceptar-les.

Minirepte 2 20 min

Es pretén que cada participant, de manera individual o en petits grups, pugui anar seleccionant les emocions simples a la pissarra emocional i barrejar-les per obtenir emocions complexes. Aquesta activitat és experiencial, però es recomana, una vegada tot el grup hagi finalitzat el repte, generar un espai on treballar a partir de situacions pràctiques la identificació d'emocions primàries i secundàries.

Solució:

sorpresa + tristesa = **decepció**

sorpresa + por = **alarma**

por + confiança = **submissió**

tristesa + fàstic = **remordiment**

confiança + alegria = **amor**

alegria + anticipació = **optimisme**

anticipació + ira = **agressivitat**

fàstic + ira = **menyspreu**

Minirepte 5 20 min

Es proposa un joc impossible d'encistellar una pilota, tot i que en un primer moment el grup no ho ha de saber i han d'intentar encertar. Els intents acaben quan la pantalla s'omple de pilotes. Després del joc, s'ha de reflexionar sobre com s'han sentit. És probable que, en saber que el joc era impossible, sentin cert alleujament, però és un bon moment per identificar les emocions que els han sorgit mentre jugaven i treballar la tolerància a la frustració.

Demana que recordin l'última vegada que van sentir aquesta emoció i com la van gestionar. També, sobre quines sensacions i pensaments els produeix aquesta emoció (reconèixer senyals corporals, què es diuen internament i què senten), quin tipus de situacions els generen frustració (reconèixer situacions precipitadores) i què els ajuda o els serveix per poder tolerar-la millor (identificar recursos interns).

* En cas que no es disposi d'ordinadors pels grups, es facilita el material de cada minirepte en suport físic. Es proposa treballar-los amb les següents adaptacions:

Minirepte 1: Projecta el vídeo per treballar-ho alhora amb tot el grup.

Minirepte 2: Reparteix la fitxa "Pissarra emocional" (annex 1H1-1) i demana a les participants que uneixin 2 emocions primàries per obtenir la secundària.

Minirepte 5: Imprimeix la fitxa "Tangram" (annex 1H1-2) i demana a l'alumnat que retalli les figures i tractin de posar-les totes formant un quadrat, sense dir-los que no aconseguiran trobar la solució.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar com l'expressió emocional pot veure's condicionada per diferents eixos de desigualtat. El gènere defineix expectatives emocionals (noies pressionades a expressar-se de manera més emocional i nois criticats per mostrar vulnerabilitat). L'origen cultural o ètnic s'acompanya d'una expressió emocional a vegades poc compresa pel model hegemònic. Les persones LGTBQ+ poden veure la seva identitat i emocionalitat qüestionades. Les persones amb discapacitats sovint són infantilitzades, negant-les la complexitat emocional o no prenent-les seriosament.

31

Per integrar les 3B

Mentre l'alumnat identifica i gestiona les pròpies emocions, es reforça el **Bé amb mi**, promovent l'autoconeixement, la regulació emocional i la presa de decisions conscients d'un mateix. A mesura que comparteixen vivències i reflexions en grup, es treballa el **Bé amb altres**, potenciant l'empatia, la comunicació assertiva i la capacitat de respectar i establir límits saludables. Promovent ampliar la mirada a com la comunitat impacta i com la responsabilitat col·lectiva té un efecte en l'entorn social integrem el **Bé amb l'entorn**. Es pot recordar que a molts països certs col·lectius (com ara les dones o persones no heterosexuales) no poden expressar les seves emocions, i que fer-ho pot tenir conseqüències molt greus per elles.

1H2

Posa't a la meua pell

Aquesta activitat es treballa amb el programa El món de l'Etna.

Objectius

- Promoure l'empatia i la capacitat de posar-se en el lloc dels altres.
- Potenciar la reflexió crítica i la presa de decisions responsables.
- Enfortir les habilitats socials i la cohesió del grup.

Metodologia

Anàlisi de contingut, debat, aprenentatge experiencial, joc virtual interactiu, aprenentatge basat en problemes, joc de rols.

Material

Format digital

- Ordinador amb accés a internet
- Interfície del joc el Món de l'Etna amb diferents minireptes interactius del Poliesportiu (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).

Format físic

- Vídeo minireptes Situació 1. Què està passant? El món de l'Etna <https://url.einespreventives.org/1001>
- Vídeo minireptes Situació 2. Què està passant? El món de l'Etna <https://url.einespreventives.org/1002>
- Vídeo minireptes Situació 3. Què està passant? El món de l'Etna <https://url.einespreventives.org/1003>
- Annex 1H2-1 Respostes comunicatives
- Annex 1H2-2 Frases
- Annex 1H2-3 Què faries tu?

Bloc temàtic

Habilitats per a la vida.

Competències

CC, CPSAA, CE, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença introduint a tot el grup en el programa El Món de l'Etna de la mateixa manera que en l'activitat anterior. Indica que se seguiran treballant minireptes de la sala POLIESPORTIU.

Minirepte 3 15 min

Després de llegir el que diuen els personatges del minirepte. Clicant als comentaris del públic es mostren tres vídeos de situacions diferents relacionades amb un entrenament de bàsquet que són aplicables a diferents àmbits de la vida. Els nois i les noies que apareixen tenen diferents reaccions. Anima'ls a analitzar i reflexionar sobre com han actuat o s'han sentit els personatges.

Minirepte 4 15 min

Atès que l'empatia és central pel desenvolupament de la socialització, aquest mini repte pretén que es puguin posar en una situació compromesa. Apareixen unes frases que simulen pensaments dels personatges. Cal llegir-les i imaginar què sentiria o què faria si estigués en una situació semblant. Aquest minirepte s'ha de fer individualment, ja que treballa l'empatia de cadascú. Pots generar un espai de reflexió conjunt un cop finalitzi l'activitat. Repassa cada situació i pregunta què han pensat i com s'haurien sentit.

Minirepte 6 20 min

Es pretén informar sobre la cafeïna i l'esport i sobre la pressió de grup. Han de llegir el còmic en què s'ofereix una beguda estimulante a un personatge després d'un entrenament. Després, cal classificar els avantatges i desavantatges d'acceptar o rebutjar la beguda. Es proposa treballar-les enfront de les isotòniques a partir d'aquesta informació:

33

Begudes estimulants

Contenen altes quantitats de cafeïna, taurina, guaranà i altres substàncies estimulants; si es consumeixen en l'àmbit esportiu, el cor s'accelera i poden generar conseqüències negatives com ansietat, taquicàrdia i dolor de pit.

Begudes isotòniques

Contenen sals minerals i sucres en menor quantitat que les estimulants, estan més indicades per a després de l'esport, ja que hidraten i remineralitzen.

Tancament 5 min

Finalitza l'activitat aportant entre tot el grup diferents conclusions sobre els reptes realitzats i les dificultats que s'hagin anat trobant durant el desenvolupament de l'activitat.

✳ En cas de no disposar d'ordinadors per al grup, es facilita el material de cada minirepte en suport físic. Es proposa treballar-los amb les següents adaptacions:

Minirepte 3: Fes servir la fitxa "Respostes comunicatives" (annex 1H2-1), per explicar a l'alumnat les tres situacions juntament amb les tres conductes que es poden adoptar. Es proposa fer un role-play interpretant una situació amb cadascuna.

Minirepte 4: Reparteix individualment la fitxa "Frases" (1H2-2).

Minirepte 6: Reparteix per parelles el còmic disponible a la fitxa "Què faries tu?" (annex 1H2-3) i deixa un espai perquè el llegeixin i redactin avantatges i desavantatges.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar com l'expressió emocional pot veure's condicionada per diferents eixos de desigualtat. El gènere defineix expectatives emocionals (noies pressionades a expressar-se de manera més emocional i nois criticats per mostrar vulnerabilitat). L'origen cultural o ètnic s'acompanya d'una expressió emocional a vegades poc compresa pel model hegemònic. Les persones LGTBQ+ poden veure la seva identitat i emocionalitat qüestionades. Les persones amb discapacitats sovint són infantilitzades, negant-les la complexitat emocional o no prenent-les seriosament.

Per integrar les 3B

Posant el focus en com cada adolescent gestiona l'autoconfiança, els dubtes davant la presa de decisions o els estils de conducta en relació amb la pressió de grup, es treballa el **Bé amb mi**. Analitzant com impacta la conducta pròpia en la resta de persones i la influència que té la pressió de grup, tant positiva com negativa, en les respostes davant les diverses situacions que apareixen als minireptes, s'aborda el **Bé amb altres**. El **Bé amb l'entorn** es pot tractar, per exemple, des de la implicació en la salut planetària de les begudes que es comercialitzen amb envasos d'un sol ús: se salta el principi més bàsic de l'ecologia -no generar residus- i l'extracció de l'alumini és molt exigent en energia i té molts impactes ambientals.

1H3

Jo soc RAR

Aquesta activitat es treballa amb el programa Jo soc RAR.

Objectius

- Afavorir l'autoconeixement i la reflexió personal.
- Desenvolupar l'empatia per comprendre emocions i sentiments dels altres.
- Identificar els mecanismes que originen actituds i comportaments intolerants.
- Estimular la reflexió crítica sobre prejudicis i tòpics.
- Promoure el respecte i la valoració de la diversitat de gènere i orientacions sexuals.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge experiencial, dilemes ètics, debat.

Material

- Plafons de l'Exposició JO SOC RAR (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Pissarra.
- Projector.
- Annex 1H3-1 El lloc que ens agrada.
- Annex 1H3-2 Defineix-te, relaciona i imagina.
- Annex 1H3-3 Preguntes per estimular el debat.

35

Bloc temàtic

Benestar emocional.

Competències

CC, CPSAA, CE.

Durada

120 minuts.

*Aquesta activitat té una durada de dues hores.

Presentació 5 min

Comença l'activitat anunciant, a tot el grup, que es treballarà amb una exposició relacionada amb astres del sistema solar, on, cadascun d'aquests astres, té una personalitat diferent.

Exposició planetària 40 min

Forma 9 grups i assigna a cadascun un planeta diferent dels que configuren l'exposició. Es repartiran tots els planetes excepte la Terra, que quedarà reservada per la segona part de l'activitat.

Explica que cada grup haurà de llegir la descripció del seu astre amb deteniment, però també observar la seva imatge amb cura i atenció durant 10 minuts, ja que després, hauran de presentar l'astre a la resta de grups. Deixa 2-3 minuts perquè cada grup presenti el seu astre.

Votacions 5 min

Per acabar aquesta primera part, anota a la pissarra el nom de tots els planetes i fes dues columnes. Tothom haurà de votar, de l'1 al 10, a quin planeta viurien i de quin planeta voldrien tenir-ne amics i amigues.

Amb els resultats de les votacions es crearà un llistat dels planetes, de més votats a menys, fent servir a la fitxa "El lloc que ens agrada" (annex 1H3-1).

Debat i tancament 10 min

Recupera el llistat de planetes i procura que tothom reflexioni, en veu alta, sobre els valors que reflecteixen les descripcions i valoracions (punts forts i punts febles), fent referència als valors que faciliten i enriqueixen la convivència.

Pot resultar profitós centrar-se en alguns astres, com ara aquell que més participants considerin el millor o pitjor lloc per viure i destacar aspectes concrets que han pogut condicionar les decisions a l'hora de votar un planeta o un altre, com per exemple, l'aspecte físic de Mercuri, la masculinitat que representa Mart o la feminitat de Venus.

Com som? 25 min

Reparteix a cada participant la fitxa "Defineix-te, relaciona i imagina" (annex 1H3-2). En aquesta, cada participant ha de triar cinc trets de la seva manera de ser que consideri que els i les caracteritzen i relacionar aquests trets amb diferents valors. Deixa 10 minuts perquè tothom la pugui completar i uns altres 10 perquè, qui ho desitgi, pugui compartir amb el grup les seves respostes.

En cas que hagi de comentar el concepte de valor social, pots recolzar-te en la descripció següent:

"Els valors són creences sobre el que és bo o desitjable (com ara, la llibertat d'expressió) i el que és dolent o indesitjable (com ara, la discriminació social). Reflecteixen la cultura d'una societat i són compartits majoritàriament pels membres d'una determinada cultura. Quan una persona accepta i fa seu un valor, aquest esdevé per a ella un objectiu per assolir (si es tracta d'un valor positiu), o que cal evitar (si és un valor negatiu)."

Adaptat de: Krech D, Crutchfield R, Ballachey E. Psicología social. Biblioteca Nueva. Madrid, 1978.

Com ens agradaria ser? 15 min

Per donar continuïtat a la reflexió, si anteriorment s'han treballat trets de la personalitat de cadascú i els valors que els acompanyen, ara pot resultar interessant convidar a imaginar com els agradaria ser: quins valors voldrien desenvolupar més o quines actituds o maneres de fer admiren i voldrien incorporar en el seu dia a dia, per exemple. Aquesta projecció pot acompanyar-se de les descripcions dels planetes que s'han treballat durant la primera part de l'activitat, pensant en si algun dels astres representa aquesta manera de ser.

Debat 15 min

Mostra el plafó de la Terra i comenta les seves característiques. Pots enllaçar la descripció de la il·lustració amb els suggeriments recollits a la fitxa "Preguntes per estimular el debat" (annex 1H3-3). També poden incorporar-se les aportacions fetes pel grup a la fitxa "Defineix-te, relaciona i imagina" (annex 1H3-2) per enriquir les perspectives del debat.

Tancament 5 min

Finalitza l'activitat donant a conèixer el significat del nom de l'activitat:

*L'adolescència és una etapa de transició a l'edat adulta on, generalment, podem sentir-nos rars i rares pels canvis físics i psicològics i per la cerca d'una identitat nova que ens diferenciï del que érem durant la infantesa. L'expressió **RAR** vol evocar tres conceptes clau d'aquesta fase de canvi: **Responsabilitat, Autonomia i Respecte**.*

A mesura que creixem, la Responsabilitat ens permet fer-nos càrrec de les nostres decisions i accions; l'Autonomia ens dona la capacitat de pensar i actuar amb un criteri propi; i el Respecte és fonamental per conviure, acceptar la diversitat i reconèixer els límits propis i aliens. Aquests valors marcaran la nostra forma de ser i estar al món i ens ajudaran a construir relacions sanes amb nosaltres mateixes i amb els altres i a formar una identitat pròpia, conscient i compromesa amb el nostre entorn.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

És important visibilitzar com les identitats múltiples (gènere, orientació sexual, origen cultural i capacitats) influeixen en les experiències i percepcions. A l'apartat final, es pot convidar a debatre sobre per què més nois o noies han escollit els mateixos astres per viure o per tenir-hi amics i amigues, observant com els mandats de gènere o les expectatives socials poden condicionar aquestes decisions. Al seu temps, analitzar trets i valors propis i aliens ajuda a comprendre que, la diversitat, enriqueix la convivència i la fa oberta i inclusiva.

Per integrar les 3B

La percepció dels planetes i les decisions de votació conviden cada participant a reflexionar sobre els propis valors, el que es vincula amb el **Bé amb mi**. Debatre sobre aspectes relacionats amb la convivència, la cooperació i la diversitat de cada astre integra el **Bé amb altres**, convidant a analitzar la forma com jutgem o valorem. Aprofitant la metàfora planetària, es pot integrar el **Bé amb l'entorn** reflexionant sobre com els valors que triem -com la consciència ambiental o el respecte- repercuteixen en el món que habitem i són essencials per fer-lo sostenible. A més, es pot fer referència al fet que els éssers humans només som una part del planeta; el compartim amb altres éssers, l'existència dels quals s'explica per si mateixa (no hi són per donar-nos servei a nosaltres).

1D1**Escape Fum**

Aquesta activitat es treballa amb el programa Escape fum.

Objectius

- Fomentar actituds crítiques envers les estratègies de captació de la indústria del tabac.
- Augmentar la percepció del risc associat al consum de tabac.
- Sensibilitzar sobre l'impacte ambiental del tabac i el desenvolupament sostenible.
- Desenvolupar habilitats i coneixements que promoguin hàbits saludables.

Metodologia

Joc de rols, anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes.

Material**Format digital**

- Interfície del joc (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Ordinadors amb accés a internet (un per cada grup de 3 o 4 persones) o per a cada participant.

Format físic

- Annex 1D1-1 Presentació. Tabac, què en sabem?
- Annex 1D1-2 Sobre 1. Fitxa d'identificació.
- Annex 1D1-3 Sobre 1. Sopa de lletres.
- Annex 1D1-4 Sobre 2. Endevinalla i lletres.
- Annex 1D1-5 Sobre 3. Resultats de laboratori.
- Annex 1D1-6 Sobre 4. Quiz.

- Annex 1D1-7 Sobre 4. L'expedient criminal del tabac.

- Annex 1D1-8 Sobre 5. Endevina la xifra exacta.

- Annex 1D1-9 Informació bàsica sobre el tabac.

- Vídeo 1 Escape fum Accepteu el cas? <https://url.einespreventives.org/1004>

- Vídeo 2 Escape fum Les hipòtesis del cas <https://url.einespreventives.org/1005>

- Vídeo 3 Escape fum El tabac, una amenaça per al medi ambient <https://url.einespreventives.org/1006>

- Vídeo 5 Escape fum Moltes gràcies, Agents! <https://url.einespreventives.org/1007>

Bloc temàtic

Drogues.

Competències

CC, CPSAA, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació del joc 5 min

Comença explicant que l'activitat consisteix en un joc d'investigació virtual que planteja diferents reptes a través d'una història immersiva. Es convertiran en investigadors/es que han de desxifrar enigmes, seguir pistes i superar proves per resoldre un cas policial.

Desenvolupament del joc 45 min

Organitza petits grups perquè el joc sigui més dinàmic i fomenti la cooperació. També es pot realitzar individualment amb un ordinador per a cadascú. Explica clarament les normes i el temps disponible per superar els reptes. Si és en grups, recorda'ls que caldrà col·laborar, compartir hipòtesis i gestionar bé el temps per avançar. La narrativa del joc anirà donant pistes sobre el "criminal", de manera que hauran d'aprendre a interpretar informació, establir connexions i posar a prova el pensament crític. La teva funció durant aquesta fase serà principalment d'acompanyament i guia: resol dubtes tècnics, dona suport als grups que quedin encallats i motiva'ls perquè continuïn avançant sense resoldre'ls directament el repte.

Reflexió final 10 min

Quan finalitzi el joc, dedica un espai a la posada en comú. Demana que comparteixin les seves impressions sobre l'experiència: què els ha sorprès més, quines dificultats han trobat i què han après sobre el tabac. Pots guiar la conversa amb preguntes concretes com:

- Quins missatges del joc us han cridat més l'atenció?
- Què heu après que no sabíeu?
- Aquesta experiència us farà pensar diferent sobre el tabac?

Aquest moment és clau per consolidar els aprenentatges i per assegurar que l'activitat tingui un impacte més enllà del component lúdic.

✱ En cas que no es disposi d'ordinadors pels grups, es facilita el material físic imprimible. Es requereix la preparació prèvia del material que s'entrega, el qual es retalla i divideix en sobres, tal com es descriu a continuació:

Presentació del joc 5 min

Presenta l'activitat com s'ha explicat anteriorment. En aquest cas, com a guia per acompanyar la sessió, facilitem la fitxa "Presentació: Tabac, què en sabem?" (annex 1D1-1) que pots projectar o fer servir de guia quan han d'obrir els sobres. Es recomana llegir la fitxa "Informació bàsica sobre el tabac" (annex 1D1-9) abans de la sessió.

Escape fum 55 min

Fes grups de 4-5 adolescents. Mostra el Vídeo 1: "Accepteu el cas?", introductori al joc. Reparteix el Sobre 1 amb la "Fitxa d'identificació" (annex 1D1-2). Cada grup haurà de crear una targeta d'agent secret escollint el nom i la fotografia d'entre les proposades. Seguidament, explica que "totes les víctimes tenen unes taques fosques a la roba. Un detector hi ha trobat quatre pistes, però ha estat piratejat i, ara, les paraules són intel·ligibles i hem de desxifrar-les ràpidament." Dins del Sobre 1 hi ha una "Sopa de lletres" (annex 1D1-3) a resoldre que mostra alguns dels components d'una cigarreta. Pots posar emoció preguntant què tindrà a veure una cigarreta amb l'escena del crim. Caldrà que cada grup la completi abans que passin a la següent prova.

Per aquesta, comenta que "mentre trèiem l'entrellat dels elements, s'ha comès un altre crim. Hem trobat un polsim estrany al costat de les víctimes. Cal portar la mostra a un laboratori secret perquè ens l'analitzin". Dona a cada grup el Sobre 2, que conté "Endevinalla" (annex 1D1-4) secreta i unes paraules retallades per completar-la i formar un codi. La solució de l'endevinalla és la paraula "FUM" i el codi resultant és el número 167.

Una vegada cada grup hagi completat el codi, rebrà el Sobre 3, amb qui es el criminal: El "Resultats de laboratori" (annex 1D1-5). Dins l'informe, les participants hauran de trobar un nou codi que serà un número de quatre xifres (4000). Si algun grup ho necessita, dona una pista addicional (la xifra representa el nombre de partícules aproximades del tabac).

Quan acabin, tot el grup classe visualitzarà el Vídeo 2 "Les hipòtesis del cas". Seguidament, reparteix a cada grup el Sobre 4 amb el "Quiz" (annex 1D1-6) de quatre preguntes. Cada grup haurà d'escriure la resposta correcta de cada pregunta formant així un codi final (1322). Atura't aquí per fer una petita reflexió del contingut de cada resposta al "Quiz".

Un cop finalitzada la prova del sobre 4, podran llegir "Expedient criminal del tabac" (annex 1D1-7).

A continuació es visualitza conjuntament el Vídeo 3: "El tabac, una amenaça per al medi ambient" i es reparteix el Sobre 5, que conté tres preguntes del joc "Endevina la xifra exacta" (annex 1D1-8). Informa que per descobrir la xifra hauran de sumar els resultats de les preguntes correctes. Fes les preguntes i deixa uns instants perquè tothom respongui. Quan arribin al final, tots els grups hauran descobert qui és el criminal: El tabac.

Per tancar l'activitat, es visualitza el Vídeo 4: "Moltes gràcies, Agents!".

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot reflexionar sobre com, tot i que els efectes de les substàncies són els mateixos per a tothom, les percepcions socials del consum i l'accés a informació, prevenció i suport poden estar marcats per factors estructurals. El gènere pot influir en com es percep el consum, amb pressions diferents per a nois i noies. L'edat determina l'exposició a influències publicitàries i entre iguals. Les persones LGBTQ+ poden enfrontar-se a més prejudicis. Les persones amb discapacitats necessitaran l'adaptació dels materials didàctics.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot treballar convidant el grup a identificar creences, emocions i motivacions pròpies davant del consum de tabac i els efectes d'aquest en el cos. El **Bé amb altres** es pot incorporar a través del treball cooperatiu que requereix la "Missió 4" (annex 1D2-4 joc), prenent decisions col·lectives i reflexionant sobre com les expectatives entre iguals influeixen en les conductes de consum, per exemple, a través de la pressió grupal. El **Bé amb l'entorn** s'integra de manera directa abordant amb dades l'impacte ambiental del tabac i convidant a la reflexió sobre com les decisions individuals i les d'algunes indústries tenen efectes insostenibles més amplis. Es pot comentar que les burilles de tabac són el residu més nombrós del món.

1D2

Misteri Vapor

Aquesta activitat es treballa amb el programa Escape fum.

Objectius

- Fomentar actituds crítiques envers les estratègies de captació de la indústria del tabac.
- Augmentar la percepció del risc associat al consum de les cigarretes electròniques.
- Sensibilitzar sobre l'impacte ambiental del tabac i les cigarretes electròniques en el desenvolupament sostenible.
- Desenvolupar habilitats i coneixements que promoguin hàbits saludables.

Metodologia

Joc de rols, anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes.

Material

Format digital

- Interfície del joc (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Ordinadors amb accés a internet (un per cada grup de 3 o 4 persones) o per a cada participant.

Format físic

- Annex 1D2-0 Presentació. Cigarretes electròniques, què en sabem?
- Annex 1D2-1 Missió 1.
- Annex 1D2-2 Missió 2.
- Annex 1D2-3 Missió 3.
- Annex 1D2-4 Missió 4.
- Annex 1D2-5 Missió final.
- Annex 1D2-6 Paraules clau.

43

Bloc temàtic

Drogues.

Competències

CC, CPSAA, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació del joc 5 min

Comença explicant que després d'haver resolt amb èxit el cas policial anterior, se'ls encarrega una nova missió, relacionada amb un nou criminal que acaba d'aparèixer a la ciutat.

Desenvolupament del joc 55 min

Organitza'ls en petits grups perquè el joc sigui més dinàmic i fomenti la cooperació, tot i que també tens l'opció de deixar que cadascú jugui individualment amb el seu ordinador. Segueix la mateixa dinàmica que en el joc d'investigació virtual anterior (Escape Fum).

✳ En cas que no es disposi d'ordinadors pels grups, es facilita el material físic. Es requereix la preparació prèvia del material que s'entrega, el qual es retalla i divideix en sobres, tal com es descriu a continuació:

Presentació del joc 5 min

Presenta l'activitat com s'ha explicat anteriorment. En aquest cas, com a guia per acompanyar la sessió, facilitem la fitxa "Presentació: Cigarretes electròniques, què en sabem?" (annex 1D2-0) que pots projectar, o bé, utilitzar de guia per saber quan obrir els sobres.

Misteri Vapor 55 min

Fes 5 grups de treball. Les missions es guardaran dins de sobres i cadascun d'aquests es relacionarà amb un aspecte clau del vapeig. El desenvolupament de la dinàmica és el següent: s'entrega a cada grup el primer sobre amb la primera missió i, en superar-la, reben quatre paraules de la fitxa "Paraules clau" (annex 1D2-6) per poder accedir al següent sobre. Superades totes les missions, rebran el full de l'Informe de risc, que hauran de completar amb la informació que han recopilat.

Per superar la "Missió 1" (annex 1D2-1), cada grup haurà de relacionar cada ingredient i la seva definició i ubicar dins del semàfor en funció de la perillositat. Un cop ho completin correctament, rebran quatre paraules clau per l'informe final: EFICAÇ, BIODEGRADABLES, PROHIBITS, AUGMENTEN.

La "Missió 2" (annex 1D2-2) consistirà a reconstruir un trencaclosques d'imatges de vapejadors per descobrir quin missatge amaguen. Quan el completin, hauran d'identificar quines dades mostren relacionades amb la publicitat. Les paraules clau obtingudes seran: TABAC, AEROSOL, CÀNCER, NO.

A la "Missió 3" (annex 1D2-3) hauran de separar cada imatge en dues piles, en funció de si inclouen o no publicitat encoberta. Un cop les identifiquin, obtindran les paraules clau: PULMONS, SABORS, NICOTINA, L'ATENCIÓ. En finalitzar aquesta missió, pots dir les diverses estratègies de publicitat ajudant-te dels exemples que figuren a l'annex 3.13 i preguntar a quina publicació creuen que es refereix cada estratègia.

La "Missió 4" (annex 1D2-4) consistirà a llençar els components al contenidor d'escombraries adequat. Pots fer servir el solucionari per donar pistes durant el desenvolupament d'aquesta missió. En fer-ho, rebran les paraules clau amagades darrere de cada component: ESTRATÈGIES, IL·LEGALS, CAPTIVAR, RECICLABLES.

Per a la "Missió final" (annex 1D2-5) faran servir totes les paraules clau recopilades i el coneixement adquirit per completar un informe de risc, que els convertirà en agents de prevenció.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot reflexionar sobre com, tot i que els efectes de les substàncies són els mateixos per a tothom, les percepcions socials del consum i l'accés a informació, prevenció i suport poden estar marcats per factors estructurals. El gènere pot influir en com es percep el consum, amb pressions diferents per a nois i noies. L'edat determina l'exposició a influències publicitàries i entre iguals. Les persones LGBTIQ+ poden enfrontar-se a més prejudicis. Les persones amb discapacitats necessitaran l'adaptació dels materials didàctics.

Per integrar les 3B

Es proposa connectar amb el **Bé amb mi** explorant, amb l'alumnat, què els porta a interessar-se pel vapeig: quines emocions hi associen, quines necessitats intenten cobrir i quines percepcions tenen sobre els seus riscos. El **Bé amb altres** es pot treballar fomentant el diàleg sobre com les relacions amb el grup d'iguals condicionen la manera com es percep aquest consum, abordant aspectes com la validació social, la imitació o el desig de pertinença. Pel que fa al **Bé amb l'entorn**, es pot aprofundir en les conseqüències ambientals dels dispositius de vapeig —com els residus electrònics, les bateries o els plàstics d'un sol ús— i promoure que el grup reflexioni sobre la responsabilitat col·lectiva en el seu ús i gestió, considerant, també, que la indústria cerca el seu benefici a costa de la salut de les persones i del medi ambient.

1P1

On - off

Aquesta activitat es treballa amb el programa On-off.

Objectius

- Facilitar la comprensió, l'anàlisi i la reflexió sobre les potencialitats i els riscos derivats dels usos de les TRIC (tecnologies de la relació, la informació i la comunicació).
- Reflexionar sobre els continguts compartits i la petjada digital.
- Detectar i qüestionar estereotips de gènere a internet.
- Promoure la responsabilitat individual i col·lectiva en l'ús d'internet i de xarxes socials digitals.

Metodologia

Anàlisi de contingut, educació en valors digitals.

Material

- Exposició virtual (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Ordinador amb accés a internet.
- Projector.
- Pissarra.
- Annex 1P1-1 Qüestionari de la visita a l'exposició.

Bloc temàtic

Pantalles.

Competències

CC, CPSAA, CD.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença l'activitat preguntant a tot el grup els motius pels quals la gent utilitza internet. Posteriorment, explica que l'exposició pretén facilitar la reflexió sobre les potencialitats i els riscos de l'ús de les pantalles. Comenta que, en si mateixes, no són positives ni negatives; que aportin experiències positives o que generin problemes, dependrà de l'ús que se'n faci.

Visita guiada a l'exposició 20 min

Fes grups de 4-6 persones i facilita'ls l'accés a l'exposició virtual amb el codi d'accés del programa. Demana que facin un recorregut lliure pels panells fent una lectura ràpida dels

seus continguts, excepte al plafó 2 si treballaran l'activitat 1P2. Lliura a cada grup una còpia de la fitxa "Qüestionari de la visita a l'exposició" (annex 1P1-1), de manera que cada grup treballarà diferents continguts contemplats: el primer grup, treballarà els panells 3 i 4 (primer full del qüestionari); el segon grup els panells 5 i 6 (segon full del qüestionari), i així a fins a arribar a l'últim grup. Preveu uns minuts perquè cada grup llegeixi amb detall els temes dels plafons que els ha tocat i respongui les preguntes del qüestionari.

Explica que les respostes poden reflectir les discrepàncies dins del grup. Després, cada grup haurà d'elaborar un titular que resumeixi l'aspecte o la idea clau de cadascun dels panells que haurà analitzat.

Fòrum de discussió 35 min

Després del treball en grups, cada un presentarà als altres el treball fet (les seves respostes a les preguntes del seu qüestionari i els titulars de resum dels panells que han analitzat). En finalitzar l'exposició, obre un torn lliure de paraula. Serà el moment d'assenyalar i comentar les possibles discrepàncies i els elements comuns o de consens que puguin sorgir. Repeteix el mateix procediment amb tots els grups.

✱ En cas de no disposar d'ordinadors es pot fer l'activitat en format físic. Reparteix als grups els plafons de l'exposició impresos. Es recomana repartir-los com fulls independents per a una millor lectura. Segueix el mateix guió.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot reflexionar sobre com els eixos de desigualtat influeixen en les imatges i l'accés a les xarxes socials digitals. El gènere influeix en la pressió per complir certs cànons (noies amb més exigències estètiques). L'origen cultural o ètnic condiciona l'expressió de la identitat (persones racialitzades exposades a estereotips). El poder adquisitiu determina qui té accés a dispositius i connexió, limitant la plena participació. Les persones LGTBQ+ sovint pateixen discriminació o violències. Les persones amb discapacitats poden veure les xarxes socials digitals poc adaptades a les seves necessitats.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot treballar a través de conceptes com la intimitat i la privacitat. Si es reflexiona al voltant de la fiabilitat de la informació digital, la influència que algunes persones poden exercir a les xarxes socials digitals i la responsabilitat personal respecte al contingut que es comparteix o difon, s'aborda el **Bé amb altres**. Per treballar el **Bé amb l'entorn**, amplia la mirada en com l'ús de xarxes socials digitals afecta la comunitat i la convivència en el món digital. Aprofitant el concepte de petjada digital, també es pot convidar el grup a pensar sobre la petjada ambiental que tenen els usos de les tecnologies, com l'explotació minera per a l'obtenció dels materials per a la fabricació, l'elevada demanda energètica tant en la seva producció com en el seu ús, o els residus que generen -augmentats per l'obsolescència percebuda i programada. També es pot informar que bona part d'aquests productes tecnològics s'exporten a països empobrits (sobretot Ghana) per saltar-se les proteccions al medi ambient dels països del Nord.

1P2**Identitat digital**

Aquesta activitat es treballa amb el programa On-off.

Objectius

- Facilitar la comprensió, l'anàlisi i la reflexió sobre les potencialitats i els riscos derivats dels usos de les TRIC.
- Consolidar el concepte i les implicacions de la identitat digital.
- Detectar i qüestionar estereotips de gènere a internet.
- Promoure la responsabilitat individual i col·lectiva en l'ús d'internet i de xarxes socials digitals.

Metodologia

Anàlisi de contingut, educació en valors digitals.

Material

- Exposició virtual (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Ordinador amb accés a internet.
- Projector.
- Annex 1P2 -1 Imatges.
- Annex 1P2-2 Dibuixa la teva publicació.

Bloc temàtic

Pantalles.

Competències

CC, CPSAA, CD.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença preguntant a tot el grup si saben el que és la identitat digital. Escolta un parell de respostes sense comentar-les. Explica, tot seguit, que aquesta activitat els ajudarà a formar-se una idea més completa del concepte, a comprendre millor com formem la identitat digital a les xarxes socials digitals i com repercuteix la digital en la nostra identitat fora de línia.

Anàlisi i debat 30 min

Abans de començar l'activitat cal disposar de la fitxa "Imatges" (annex 1P2-1) impresa o projectada. Comença per la primera imatge, demanant que opinin sobre quins aspectes positius i negatius els sembla que pot tenir el fet de publicar-la a les xarxes socials digitals. Repeteix el mateix procediment amb la resta d'imatges. Per orientar el debat es poden emprar les següents preguntes:

- Per què penseu que les persones protagonistes de les fotografies publiquen aquestes imatges?
- Què us agrada d'aquestes imatges?
- Publicaríeu aquestes fotografies a les xarxes socials digitals? Per què?
- Què implica publicar fotografies en les quals apareixen persones que no ens han donat el seu consentiment per fer-ho?
- Fer-nos una fotografia amb un amic o una amiga, implica que ens doni el seu consentiment per publicar-la a xarxes socials digitals?
- Què és adequat publicar i què no?
- On és el límit entre la intimitat i l'exhibicionisme?
- Què és el sèxting? Quins riscos té fer aquesta pràctica?

Dibuixant i compartint imatges 25 min

Forma grups de 4 o 5 persones i lliura a cada un, una còpia de la fitxa "Dibuixa la teva publicació" (annex 1P2-2). A l'espai en blanc hauran de dibuixar una imatge que els agradaria compartir amb els altres grups, simulant que ho fan a les xarxes socials digitals. Fer saber als grups que han de pensar el motiu pel qual la publicarien. Quan tots els grups hagin fet el seu dibuix, cada un passarà el dibuix que ha fet al següent. El grup receptor de la imatge haurà d'afegir un comentari al dibuix rebut i respondre les preguntes que trobarà al revers del full. Aquestes preguntes són:

- Quants m'agrades li donem a la imatge?
- Què us agrada de la imatge?
- Què és el que menys us interessa o atreu?
- La compartiríeu? Per què?

Finalment, cada grup exposarà la imatge que ha rebut, juntament amb les respostes donades a la fitxa de la imatge. Per tancar l'activitat, es pot compartir una petita reflexió sobre les decisions que ha pres cada grup i les diferències del retorn o comentaris que ha rebut cada imatge.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot reflexionar sobre com els eixos de desigualtat influeixen en les imatges i l'accés a les xarxes socials digitals. El gènere influeix en la pressió per complir certs cànons (noies amb més exigències estètiques). L'origen cultural o ètnic condiciona l'expressió de la identitat (persones racialitzades exposades a estereotips). El poder adquisitiu determina qui té accés a dispositius i connexió, limitant la plena participació. Les persones LGTBQ+ sovint pateixen discriminació o violències. Les persones amb discapacitats poden veure les xarxes socials digitals poc adaptades a les seves necessitats.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot aplicar tant en forma de debat com de manera creativa a través de del dibuix, convidant el grup a reflexionar sobre com volen construir la seva identitat digital i quins valors volen transmetre en les interaccions en línia. El **Bé amb altres** permet desenvolupar el respecte i l'empatia a l'hora de compartir continguts, promovent la cura per la privacitat i la seguretat de tothom i introduint conceptes com el consentiment. El **Bé amb l'entorn** es pot abordar valorant l'impacte ambiental del món digital (explotacions mineres, demanda energètica, generació de residus, etc.). A més, es pot comentar la manca de llibertat que tenen moltes persones i col·lectius a alguns països per fer ús d'aquestes aplicacions. Poden estar prohibides (fins i tot l'accés lliure a internet), censurades o bé ser revisades, i s'actua en contra de les persones que publiquen certs continguts (critiquen la religió hegemònica, a governs no democràtics, normes patriarcal, etc.).

1P3**Els missatges dels videojocs**

Aquesta activitat es treballa amb el programa On-off.

Objectius

- Facilitar la comprensió, l'anàlisi i la reflexió sobre les potencialitats i els riscos derivats dels videojocs.
- Comprendre el model de negoci dels videojocs.
- Detectar i qüestionar estereotips de gènere als videojocs.
- Reflexionar sobre la representació de diferents grups socials als videojocs.
- Promoure la responsabilitat individual i col·lectiva en els usos de les TRIC.

Metodologia

Debat, anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes, educació en valors digitals.

Material

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> — Exposició virtual (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives). — Ordinador amb accés a internet. — Projector. | <ul style="list-style-type: none"> — Pissarra. — Annex 1P3-1 El meu videojoc. — Vídeo ¿Conoces qué són el freemium y las compras integradas? https://url.einespreventives.org/1009 |
|---|---|

Bloc temàtic

Pantalles.

Competències

CC, CPSAA, CD.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença l'activitat explicant que els videojocs són una manera d'entreteniment i poden jugar-se a través de diferents pantalles: ordinador, telèfon mòbil, consola, tauleta, etc. Hi ha una gran oferta de categories i classificacions dels videojocs. Explica que aquesta activitat pretén ajudar a reflexionar d'una manera crítica sobre els missatges que transmeten.

Analitzant un videojoc 20 min

Forma grups de 4 o 5 persones i assigna una de les següents temàtiques de videojocs: acció, esport, FPS o battle royale, rol, aventura i carreres. Cada grup ha de triar un videojoc per treballar sobre la temàtica que els has assignat. Quan els grups l'hagin triat, reparteix la fitxa "El meu videojoc" (annex 1P3-1) perquè la completin. Si hi ha alguna pregunta de la qual desconeixen la resposta, se la poden inventar en funció del que s'imaginin del joc en qüestió.

Posada en comú i debat 15 min

Quan els grups hagin respost les preguntes, demana que les exposin a la resta de participants. Tot seguit, obre un espai de reflexió i debat per analitzar les respostes aportades. Per orientar el debat es poden utilitzar qüestions com ara:

- Quines característiques defineixen els o les personatges principals?
- Es ressalten les mateixes característiques en homes i dones? Hi ha diferències en la vestimenta? Quines identifiqueu en funció del gènere?
- Els nois i les noies s'identifiquen amb personatges dels videojocs? Amb quines característiques?
- Quines estratègies usen els videojocs perquè la gent jugui més temps amb ells?
- Quins riscos tenen aquesta mena de jocs?
- Quins valors transmeten els videojocs que heu seleccionat? Quines conseqüències poden provocar en la manera de pensar de les persones que hi juguen?

Anàlisi d'un vídeo 20 min

Es pot completar l'activitat amb l'anàlisi d'un vídeo. Per a això, pregunta al grup què saben sobre el *freemium*. Escolta dues o tres respostes sense comentar-les, i informa que a continuació veuran un vídeo que les ajudarà a formar-se una idea més clara sobre aquest concepte. És del canal de PantallasAmigas: "Videojuegos "gratuitos" ¿Conoces qué són el freemium y las compras integradas?".

Obre un debat sobre els seus continguts. Es poden formular preguntes com ara:

- Coneixeu videojocs que facin servir el freemium?
- Existeix realment algun videojoc o aplicació que sigui gratuïta?
- Creen desigualtats a la xarxa els videojocs freemium? Quines?
- Quines recomanacions podeu donar perquè es faci un bon ús dels videojocs?

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Dins d'aquesta activitat s'han de considerar tots els eixos de desigualtat a l'hora de descriure els personatges dels videojocs, ja que poden aparèixer invisibilitzats o sobrerepresentats. Per exemple, es pot preguntar si són majoritàriament del mateix origen o hi ha representacions diverses, quin paper pot jugar la classe social a la qual pertanyen els personatges dins dels rols que tenen al joc, si es reproduïxen estereotips de gènere, si hi ha rols diferenciats en funció de l'edat dels personatges, si hi apareixen persones amb discapacitats i, en el cas que hi estiguin presents, si aquestes apareixen o no estereotipades.

Per integrar les 3B

Per abordar el **Bé amb mi** es pot debatre amb el grup sobre com el temps de joc influeix en el benestar, la concentració i la gestió de l'oci, identificant els videojocs com a fonts de diversió i aprenentatge però, alhora, treballant-ne els usos saludables. El **Bé amb altres** convida a valorar-ne el contingut i analitzar, en clau interseccional, la manera en què els videojocs representen a les persones i quins estereotips i valors poden transmetre. El **Bé amb l'entorn** es pot enfocar analitzant escenaris que surten a alguns tipus de videojocs. Els bèl·lics en primera persona que són semblants a intervencions reals violentes en les quals s'envaeixen països i qui surt pitjor parat és la societat civil; altres d'acció i aventura que fan apologia del masclisme, la violència o els negocis il·lícits. I en els de supervivència o de motor no es para atenció en l'impacte dels protagonistes en el medi ambient (com ara la destrucció d'hàbitats), etc.

1P4**Estereotips a les TRIC**

Aquesta activitat es treballa amb el programa On-off.

Objectius

- Facilitar la comprensió, l'anàlisi i la reflexió sobre les potencialitats i els riscos derivats dels usos de les TRIC.
- Reflexionar sobre els continguts compartits a les xarxes socials digitals, la identitat digital i la petjada digital.
- Detectar i qüestionar estereotips de gènere a internet.
- Reflexionar sobre la representació de diferents grups socials a les xarxes socials digitals.
- Promoure la responsabilitat individual i col·lectiva en l'ús d'internet i de xarxes socials digitals.

Metodologia

Debat, anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes, educació en valors digitals.

Material

- Exposició virtual (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Ordinadors amb accés a internet.
- Projector.
- Annex 1P4-1 Perfils (des) coneguts.
- Annex 1P4-2 Si jo fos influencer...

Bloc temàtic

Pantalles.

Competències

CC, CPSAA, CD.

Durada

60 minuts.

Presentació 10 min

Comença l'activitat preguntant per les persones que creen continguts: com són físicament i quina personalitat tenen, quin contingut creen, quin és el seu origen ètnic o cultural, per què hi ha gent que les segueix.

Mostra els exemples de perfils de xarxes socials digitals de la fitxa "Perfils (des)coneguts" (annex 1P4-1). Demana al grup que identifiqui de quin contingut es tracta, si els sembla interessant o atractiu, si els seguirien o no i per què.

Fes notar que cada persona pot tenir interessos diversos i que la seva percepció pot estar influïda per la publicitat o els algorismes de les xarxes socials digitals. Anima'ls a expressar lliurement les seves impressions sense jutjar la resta.

Facilita aquests dos conceptes abans de seguir amb l'activitat:

Estereotip de gènere

Idea preconcebuda sobre com han de ser, pensar o actuar les persones segons el seu gènere.

Interseccionalitat

Com diferents característiques d'una persona o col·lectiu (gènere, origen ètnic, orientació sexual, discapacitats...) es combinen i poden influir en la seva experiència vital, representació pública i vivència de violències i discriminacions.

Qui és qui 35 min

Reparteix a cada participant la fitxa "Si jo fos influencer..." (annex 1P4-2) i dona 10 minuts perquè tothom la completi. Recorda que es tracta d'una activitat anònima.

Passat aquest temps, recull-les totes i exposa-les o penja-les a l'aula. Deixa 15 minuts perquè tot el grup pugui llegir el contingut de les fitxes i esbrinar a quin company o companya creuen que pertany. Passat aquest temps, dona espai perquè tothom justifiqui les seves respostes. Aprofita per reflexionar al voltant dels estereotips, amb preguntes com:

- Per què heu escollit a aquest company o companya?
- Creieu que la decisió ha estat influïda per algun estereotip?
- És possible que les vostres percepcions variïn segons la temàtica, el gènere o l'origen que imagineu de la persona?

Debat 10 min

Planteja al grup diverses preguntes al voltant dels estereotips a les xarxes socials digitals:

- Per què les noies publiquen més fotos de menjar o decoració i els nois més continguts d'esports?
- Hi ha continguts a les xarxes socials digitals que semblen només per a *nois* o només per a *noies*? Per què creieu que passa?
- Us heu plantejat quin era l'origen ètnic o cultural de la persona? I el seu poder adquisitiu? Per què?
- Tornant a la vostra fitxa d'*influencers*, heu considerat en quin idioma us comunicaríeu? I quines adaptacions podríeu fer perquè el vostre contingut sigui accessible a tothom (per exemple, subtitular, descriure detalladament...)?
- Quina representació tenen les persones amb discapacitats a les xarxes digitals? Per què creieu que és així?

Tancament 5 min

Convida el grup a pensar com poden fer un ús (i producció) crític i conscient del contingut digital. Tanca demanant a cada adolescent que comparteixi una idea que hagi après sobre estereotips, diversitat i xarxes socials digitals.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Aquesta activitat aborda, de manera directa, el concepte de la interseccionalitat. Al llarg del seu desenvolupament pot resultar didàctic convidar el grup a identificar els estereotips que poden haver entrat en joc a l'hora de crear i assignar certs atributs quan se'ls demana descriure un/a *influencer*. Es pot preguntar si són majoritàriament del mateix sexe, edat o origen ètnic, si algú ha considerat alguna discapacitat o quin paper pot jugar la classe social a la qual pertanyen aquestes persones *influencers* en la seva representació dins de les xarxes socials digitals o, fins i tot, en el contingut que creen.

Per integrar les 3B

Per abordar el **Bé amb mi** es pot reflexionar sobre el paper dels influencers i els algoritmes en la construcció de la identitat, l'autoestima i els gustos o desitjos. El **Bé amb altres** convida a observar com els continguts que es consumeixen o produeixen representen la diversitat i quins estereotips poden reforçar en relació amb el gènere, l'origen, l'edat, l'orientació del desig o les discapacitats. Per abordar el **Bé amb l'entorn** es pot fer un apunt sobre la manca de llibertat d'expressió que tenen les noies en algunes parts del món. Això es concreta en què directament no tenen accés a internet, no tenen permès fer servir algunes aplicacions o bé no poden utilitzar-les com voldrien, ja que estan en permanent vigilància per assegurar que no se surten dels mandats de gènere que tenen.

1S1

Tantes persones, tants cossos, tantes situacions

Aquesta activitat es treballa amb el programa Sex o no sex.

Objectius

- Conèixer i qüestionar les idees d'hegemonia i normalitat en la percepció del cos, les relacions i la sexualitat.
- Visibilitzar i valorar la diversitat corporal, afectiva i sexual des d'una mirada crítica i promovent el respecte .
- Acompanyar en l'acceptació i normalització dels canvis corporals i emocionals de l'adolescència.

Metodologia

Anàlisi de contingut, debat, aprenentatge basat en problemes, aprenent.

Material

- Pissarra.
- Projector.
- Annex 1S1-1 Fitxa de situacions
- Vídeo Els canvis del nostre cos <https://url.einespreventives.org/1017>

Bloc temàtic

Sexualitat.

Competències

CPSAA, CC, CE, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació 10 min

Comença presentant a tot el grup aquests dos conceptes:

Hegemonia

Fa referència a la idea de jerarquia, amb una realitat considerada *superior* i una altra *inferior*. És un concepte vinculat amb el poder i en la que una part domina l'altra. Si bé la idea prové d'estats o pobles que dominen d'altres, s'aplica a molts altres àmbits. Es pot considerar que hi ha cossos hegemònics (estan *per sobre*), maneres d'estimar que no ho són (són inferiors), una orientació sexual o un gènere que ho són (l'heterosexualitat i el gènere masculí), etc.

Normalitat

És el relatiu a la *norma*, i al que es considera correcte i *bo*. Pot estar relacionada amb diversos factors que interaccionen entre ells, com ara l'hegemonia, la tradició, la religió, la moral d'un grup de poder, o altres. No té a veure amb l'hàbit o el que fa la majoria, com amb el que es considera que la gent hauria de fer.

Explica que aquestes dues idees ("això està per sobre" i "això és el que està bé") impacten en diferents aspectes que tractarem a l'activitat:

Com soc jo.

- El cos: com se suposa que hauria de ser la meva vulva, el meu penis, els meus pits, si he de tenir pèl a diferents parts del cos o no, quin color de pell se suposa que és el desitjable, etc.
- Els meus sentiments: què puc sentir i què no.
- Les meves atraccions: davant quines persones puc sentir atracció i amb quines no.

Com em relaciono amb altres persones.

- L'afectivitat i l'estima: a qui puc expressar la meva atracció i a qui no, quines relacions tinc permeses i davant quines seré jutjat o jutjada amb duresa, a qui li puc dir que m'agrada i de quina manera, etc.
- La sexualitat: què tindrè permès i què no.

Treball en grups de tres 10 min

Divideix tot el grup en trios. En cada un hi haurà dues persones que discutiran i una tercera que farà d'observadora. Aquesta ha d'estar en silenci i apuntar tots els comentaris que s'han fet al seu minigrup que reproduïxen estereotips o prejudicis de manera inconscient.

Reparteix a cada trio el paper amb les situacions (annex 1S1-1). Deixa 10 minuts perquè, a cada una, la parella de cada grup trobi per què sent aquell malestar el personatge. A més, si a la història hi ha creences o valoracions per part de les protagonistes o d'altres del seu entorn, la parella pot reproduir les dues idees de normalitat i hegemonia anteriors.

Per exemple, "ella se sent així perquè no es considera normal que..." o "se sent diferent, i pensa que el que molaria de veritat és..."

Aquestes són algunes orientacions per acompanyar la posada en comú de les situacions que han de comentar:

Situacions	Propostes per al debat
Dues amigues que han crescut juntes ara són molt diferents. Mentre que a una li han crescut els pits i se li han eixamplat els malucs, l'altra encara sembla una <i>nena</i> . També comença a acostar-se a nois d'una manera especial mentre que ella no ho fa.	Apareix l'estereotip que les noies han de desenvolupar el cos i sentir atracció al mateix temps. Malgrat que no existeix un únic ritme i tots són naturals, es crea una falsa normalitat que fa sentir inferior qui no segueix el que està establert.
Quan estan despullades dues noies s'ensenyen la vulva. Una veu la de la seva amiga posa com cara de fàstic i li diu que és molt estranya, que no és com la seva, ni com la majoria.	La idea que hi ha una vulva correcta prové d'ideals irrealistes. El rebuig neix d'un estereotip estètic que nega la diversitat natural dels genitals i que, a més, impregna en les noies la idea que els seus cossos han d'agradar a la resta.
Un noi veu pèls en les cames i les aixelles d'una noia i li comenta que així no anirà enlloc, que no agradarà a ningú. Ella li demana si el seu pare està depilat i ell, sense contestar-li la pregunta, li diu: és diferent.	L'exigència que les noies es depilin i els nois no és un estereotip de gènere clar. Es jutja el cos femení amb normes més estrictes i es presenta com a normal allò que és simplement imposat.
Després de fer esport, a la dutxa, un noi té una erecció sense saber el motiu i procura que no el vegi ningú. Un company del seu equip marxa sempre després d'entrenar cap a casa sense canviar-se. Ho fa perquè té complex perquè té el penis molt petit comparat amb companys, i encara més amb vídeos que ha vist.	La masculinitat hegemònica dicta que els nois han de ser forts, segurs i sexualment vigorosos. Per això una erecció espontània o un penis petit es viuen amb vergonya, com si fossin falles. Aquest ideal irreal fa que molts nois amaguin inseguretats en lloc de parlar-ne amb naturalitat.

Posada en comú 15 min

Abans d'exposar el que han parlat, les noies i nois que han fet l'observació han de comentar les situacions on han detectat prejudicis per raó de gènere o una altra desigualtat. Situació per situació, dona veu als grups perquè comparteixin com han vist les situacions i què explica els malestars de qui feia de protagonista a cadascuna.

Projecció i debat 5 min

Posa la càpsula "Els canvis del nostre cos" i comenteu-la.

Reflexió final 10 min

Pregunta al grup què sent que ha après en aquesta activitat i quines idees s'emporta, apuntant-les a la pissarra per ordenar-les i fer-les visibles en el grup. Afegeix aquells conceptes que siguin rellevants. Ressalta la importància de valorar la diversitat, d'entendre que no hi ha cossos (i genitals) millors, o atraccions i sexualitats indesitjables. Recorda, per finalitzar, que les diferències no només es mouen dins d'uns mateixos canals (cos i gènere de noia o de noi) i que físicament hi ha les persones intersexe, els genitals de les quals no es poden classificar en un grup o altre, o les que la seva identitat no correspon amb l'associat al seu cos, etc. En qualsevol cas, i per acabar amb la idea que has començat, pots dir que tothom és normal o que tothom és rar.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar que les idees sobre els genitals i la percepció dels cossos no només depenen de la biologia, sinó de constructes socials. A banda, el gènere influeix en com es perceben les orientacions sexuals (heterosexualitat hegemònica). L'origen cultural o ètnic pot condicionar l'expressió sexual de grups minoritaris. L'edat afecta la percepció de la sexualitat, per exemple, en persones grans. Les persones LGTBQ+ poden veure la seva identitat sexual qüestionada, especialment les persones intersexe. Les persones amb discapacitats poden trobar barreres per viure la seva sexualitat amb autonomia.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es treballa ajudant cada adolescent a identificar quines pressions rep sobre l'aparença del seu cos i com els ideals poden generar inseguretat o vergonya si no s'encaixa dins d'ells. El **Bé amb altres** s'aborda visibilitzant que aquestes idees es reproduïxen, a vegades inconscientment, en comentaris, judicis i expectatives dins el grup, afectant l'autoestima de les persones i la qualitat de les relacions. El **Bé amb l'entorn** pot incorporar-se obrint la mirada cap als missatges socials, culturals i mediàtics que imposen un únic model de cos o de manera d'estimar, i que sostenen qui està per sobre i què està bé.

1S2

T'orientes?

Aquesta activitat es treballa amb el programa Sex o no sex.

Objectius

- Conèixer i qüestionar les idees d'hegemonia i normalitat amb relació als genitals.
- Visibilitzar i valorar la diversitat genital i la intersexualitat.
- Reflexionar críticament sobre la influència dels mitjans, les institucions en la construcció d'estereotips corporals.
- Promoure el respecte, la inclusió i el dret a decidir sobre el propi cos.

Metodologia

Exposició, anàlisi de contingut, debat.

Material

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> — Pissarra. — Ordinador amb accés a internet. — Projector. — Exposició Sex o no sex (accés | <ul style="list-style-type: none"> mitjançant la Caixa d'Eines Preventives). — Annex 1S2-1 Taula de l'atracció — Annex 1S2-2 Què en penses? |
|---|--|

61

Bloc temàtic

Sexualitat.

Competències

CC, CPSAA, CBG.

Durada

120 minuts.

Presentació 10 min

Comença fent palès que els conceptes que es treballaran a l'activitat no són compartiments estancs. Es tracta de categories que simplifiquen realitats complexes i que han d'ajudar a entendre la realitat. A més, quan tenen la seva edat:

- Hi ha molts canvis en poc temps: físics, emocionals, hormonals i altres.
- Hi ha experiències i sensacions que algunes persones tenen aviat i altres més tard. Algunes coses hi haurà qui se les planteja d'aquí a uns anys.
- Podem sentir diverses coses en un mateix moment o transitar d'una a l'altra, de la mateixa manera que podem estar tristos i alegres alhora.

— Pot passar que no se sàpiga què és el que t'està passant o no li puguis posar nom.

Projecta el plafó 1 de l'exposició Sex o no sex, on es veuen els tres grans àmbits que tenim les persones i el seu símbol. Són aquests i tenen vasos comunicants entre ells:

1 L'intel·lecte (simbolitzada pel cervell o el cap).

Agrada el coneixement, l'expertesa, com s'explica, com resol problemes teòrics o pràctics, etc.

2 L'afectivitat (representada pel cor).

Atrau la connexió emocional, el que fa sentir quan s'és amb ella, com et tracta, saber que s'és important per a ella, etc.

3 El físic (pots assenyalar el tors).

Encanta la seva musculatura, les seves formes, els seus trets facials, etc.

Comenta que cada un pot tenir la seva pròpia atracció i que la té en ambdós sentits: agradar o que agradi.

Explica que la nostra relació d'atracció i sexualitat amb altres persones (que no és necessàriament sexe), té un o més d'aquests tres àmbits. Ens pot agradar per un o més d'ells i no interessar-nos massa en un altre.

Demana que posin nom a l'atracció en cada àmbit, com ara:

- **Afectiu:** amor, amistat...
- **Físic:** química, desig sexual, bellesa...
- **Mental:** admiració...

Treball de dos en dos 15 min

Explica que l'atracció en cada àmbit té una graduació -mil possibilitats i matisos entre el molt i el gens-, i que hi ha tota mena de casuística. I també que la valoració positiva d'una persona, no implica necessàriament ni que es vulgui fer cap pas, ni tenir el desig de tenir una relació amb ella. Per exemple, puc reconèixer que el meu germà és molt guapo sense que em mogui res físic cap a ell, o valorar el coneixement que té de molts temes una noia que em fa classes, però no em faci sentir res especial.

Per parelles hauran d'omplir la Taula de l'atracció (annex 1S2-1) i posar un exemple fictici, llunyà o proper que compleixi amb les atraccions. Les caselles buides ho estan perquè no tenim per què tenir informació o sensacions de tots els àmbits.

La taula s'hauria d'omplir d'una manera semblant a:

Atracció física	Atracció afectiva	Atracció intel·lectual	Exemple
Una mica	Molt		És una noia molt especial que captiva i et fa sentir súper a gust quan ets amb ella, tot i que físicament no tingui res especial.
Molt	Mig-mig	Gens	L'amic de l'amiga et crida l'atenció físicament quan el veus, forma part del grup d'amics, però les seves idees no encaixen gens amb les teves, ni amb els teus valors.
	Molta	Força	T'enamores pel que diu i per com ho diu, d'una locutora que fa uns pòdcasts molt interessants. I té una veu que et captiva, però no sé com és físicament.
Força		Mig	Un noi d'una altra classe és guapíssim per mi i parla amb molta seguretat de sí mateix.
Molt			L'actor de la sèrie és guapíssim, no se com és ni com pensa, però està boníssim.

63

Digues que canviïn la parella. Ara hauran de fer justament el contrari: a partir de l'exemple esbrinar quines atraccions en tenen:

Exemple	Atracció física	Atracció afectiva	Atracció intel·lectual
Sempre està amb la seva <i>mejo</i> (així anomena la seva amiga de l'ànima). Li pot explicar qualsevol cosa que li passi i és qui millor l'entén, i la coneix com ningú.			
Li agrada molt perquè està com un tren. Entrena gairebé cada dia. Però quan comparteixen moments no té res en comú per parlar. No li cau massa bé.			
Està enamorat d'ell i punt. D'ell li agrada tot: com és, la seva simpatia, com parla. No s'ha imaginat fer cap pas; ni demanar-li per sortir, ni un petó ni res.			

Pots fer una reflexió sobre l'exercici. Demana que l'exposin o deixa el treball en la seva intimitat. En qualsevol cas, convida'ls a aplicar-ho en la seva vida.

L'orientació sexual 10 min

Comença introduint el concepte "orientació sexual" amb un seguit de preguntes:

- Qui s'anima a explicar què és l'orientació sexual?
- Quins tipus d'orientacions sexuals coneixeu?

Un cop recollides les respostes, projecta el plafó 2 de l'exposició i ajuda a explicar els conceptes i què tenen a veure cap a qui sentim (o podem sentir) atracció:

Heterosexual: Persones únicament del sexe o gènere contrari.

Homosexual: persones del seu mateix sexe o gènere.

Bisexual: cap a persones de qualsevol sexe o gènere.

Debat de situacions properes 20 min

Reparteix a cada grup una targeta amb un dels casos següents de la fitxa "Què en penses?" (annex 1S2-2). Explica'ls que han de comentar què pensen sobre el que els ha tocat i què farien en la mateixa situació. Transcorreguts 10 minuts, cada grup llegirà el seu cas en veu alta i exposarà les reflexions a les quals ha arribat. Deixa espai perquè altres persones puguin compartir les seves opinions, acompanyant el debat amb aportacions que amplïïn la informació i desmentint els possibles prejudicis o estereotips que puguin anar sorgint.

Les situacions, juntament amb les propostes de reflexió per treballar amb l'alumnat, són les següents:

Situació	Propostes per al debat
A l'autobús dues persones parlen sobre la bisexualitat, dient que és impossible que els agradi tothom.	Que puguin agradar-te persones de qualsevol sexe o gènere vol dir que, a la pràctica, t'agradin a totes les persones? I si ets heterosexual vol dir que t'agraden totes les altres? Pot ser que ho siguis, però no t'atregui ningú o ara no estiguis per aquests temes?
El teu millor amic et confessa que li agraden els nois.	Què fa que dir una cosa així sigui una confessió? Què podríem fer per ajudar aquest amic? Ser gai hauria de ser un secret?
Un home comença a vestir amb faldilles i la teva àvia comenta que és marieta.	La faldilla indica necessàriament que vol vestir com una dona? L'expressió de gènere (com s'exterioritza ser dona o home o...) implica una orientació sexual?

Situació**Propostes per al debat**

Una noia explica a casa que li agraden les noies. El seu tiet li diu "quan estiguis amb un home se't passarà".

Per què hi ha familiars o altres persones que no accepten aquesta orientació sexual? Què li diríeu al vostre tiet en una situació així?

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

S'ha de mostrar que la sexualitat abasteix àmbits relacionats no només amb el cos, sinó també amb l'intel·lecte i l'afectivitat. I que les idees sobre aquesta es construeixen culturalment i socialment. A banda, el gènere influeix en com es perceben les orientacions sexuals (heterosexualitat hegemònica). L'origen cultural o ètnic pot condicionar l'expressió sexual de grups minoritaris. Les persones LGTBQ+ poden veure la seva identitat sexual qüestionada i el mateix pot succeir amb les persones amb genitals intersexe. Les persones amb discapacitats poden trobar barreres per viure la seva sexualitat amb autonomia.

65

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot incorporar creant un espai de seguretat on cada persona pugui expressar-se en llibertat i compartir dubtes, pensaments o neguits respecte a la sexualitat. El **Bé amb altres** s'integra fomentant que cap persona del grup jutgi a algú si expressa la seva opinió, acompanyant qualsevol comentari des del respecte i, al mateix temps, qüestionant aquells que porten implícits discursos discriminatoris. El **Bé amb l'entorn** es pot treballar abordant, en l'exposició de situacions quotidianes, com entren en joc idees establertes respecte a com una persona ha de comportar-se segons el sexe o el gènere que se li atribueix.

Itinerari

2n ESO

13 — 14 anys



2H1

Sota pressió

Aquestes activitats es treballen amb el programa Sota pressió.

Objectius

- Facilitar una visita profitosa a l'exposició.
- Garantir un procés de reflexió i d'intercanvi de punts de vista entre els visitants.
- Reflexionar sobre els processos de presa de decisions en situacions de grup.
- Comprendre el concepte de pressió de grup.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes, joc de rols, joc.

Material

- Exposició virtual (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Ordinadors amb accés a internet.
- Projector.
- Annex 2H1-1 I vosaltres, què en penseu?

67

Bloc temàtic

Habilitats per a la vida.

Competències

CC, CPSAA.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença explicant que l'exposició gira al voltant de la pressió de grup. Seguidament, pregunta a les participants què entenen per aquest concepte. Després d'escoltar les idees del grup es pot comentar la següent definició:

Pressió de grup és la situació que es dona quan una persona ha de prendre una decisió en un grup, i aquest o algunes de les persones que en formen part miren de decantar la seva decisió cap a una direcció concreta. Sovint, es manifesta d'una manera clara i explícita, però també ho pot fer subtilment.

Les nostres influències 10 min

Inicia un debat preguntant de què creuen que depenen les nostres decisions. És a dir, quins factors poden repercutir en les decisions que prenem en el nostre dia a dia, les quals poden arribar a ser inconscients perquè s'han convertit en automàtiques. Per guiar el debat, pots incorporar preguntes al voltant de tres factors condicionants: la informació que tenim, les notícies que ens arriben i les persones envolten:

La informació: quan voleu obtenir informació sobre alguna cosa abans de decidir-vos, què feu?, busqueu informació a un cercador d'internet?

Les notícies: què creieu que fa que un fet ho sigui? Informen del que fa la majoria o de casos aïllats? Creieu que poden distorsionar la nostra percepció de la realitat?

Les persones: qui creieu que us influeix a la vostra vida (família, amics, creadors i creadores de contingut, l'entorn en general, les modes...)? I qui té més pes? I què en penseu de la publicitat?

Visita de l'exposició 25 min

Forma grups de 3 o 4 persones i demana a cadascun que faci un recorregut lliure pels panells de l'exposició i llegeixi els seus continguts. Deixa 10 minuts per a aquesta primera lectura i, a continuació, reparteix la fitxa "I vosaltres, què en penseu?" (annex 2H1-1) perquè la responguin en grups. Passats 5 minuts, posa les respostes en comú.

Joc de rols 15 min

Comença preguntant a tot el grup si alguna vegada s'han trobat davant d'una proposta de consum o bé, si creuen que és fàcil trobar-se'n. Demana sis persones voluntàries per representar, en parelles, tres situacions diferents. Hauran d'adoptar una de les tres conductes que es poden adoptar davant d'una proposta de consum, les quals apareixen a l'exposició Sota Pressió. La resta del grup haurà d'endevinar quina conducta està adoptant qui rep la pressió.

- Primera parella: una persona ofereix fumar i l'altra adopta una conducta agressiva per dir que no.
- Segona parella: una persona proposa anar al cinema i l'altra, amb una conducta passiva, tot i no voler anar, acaba accedint.
- Tercera parella: haurà de representar, amb assertivitat, una situació en què es proposa insultar o riure's d'un company de classe.

Finalitza destacant que la resposta que donem pot canviar el curs de la situació i que també qui pressiona una altra persona hi té responsabilitat. Afegeix que la pressió en un grup no sempre és negativa: també n'existeix una de positiva, que pot ajudar a fomentar conductes saludables i respectuoses.

Reflexió final 5 min

Promou una reflexió al voltant de tot el que s'ha treballat durant l'activitat (decisiones, influències i pressió de grup), obrint un torn de paraula perquè puguin aportar les seves opinions o experiències en relació amb la pressió de grup.

* En cas de no disposar d'ordinadors es pot dur a terme l'activitat en format físic seguint el mateix guió. S'hauran de repartir els plafons impresos de l'exposició **Sota Pressió**.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es poden treballar les desigualtats que travessen les relacions quotidianes, fent veure que la pressió no afecta a tothom de la mateixa manera. El gènere pot condicionar les expectatives (per exemple, nois pressionats a mostrar-se valents i noies a ser complaents). L'origen cultural o ètnic pot marcar diferents normes socials i, per tant, diferents tipus d'influències. Les persones LGBTQ+ poden travessar diferents pressions dins d'un marc binari de la sexualitat. Les persones amb discapacitats poden veure's més vulnerables i exposades dins del grup.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot abordar identificant la influència de la pressió de grup en les decisions quotidianes i reconeixent emocions, desitjos i necessitats pròpies davant d'aquesta. El **Bé amb altres** permet reflexionar sobre les formes de relació basades en l'assertivitat i la comprensió de les vulnerabilitats que condicionen les formes d'actuar davant la pressió. Analitzar si ens arriben influències i informació de països llunyans en permet integrar el **Bé amb l'entorn**. Pensar en realitats amb moltes més dificultats i conflictes que aquí permetrà relativitzar sensacions i valoracions que fem des del nostre context privilegiat.

2H2

Decisions en joc

Aquestes activitats es treballen amb el programa Sota pressió.

Objectius

- Reflexionar sobre els processos de presa de decisions en situacions de grup.
- Comprendre el concepte de pressió de grup.
- Entendre com la pressió de grup es troba en moltes situacions grupals, inclús de manera inherent.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes, joc de rols, joc.

Material

- Exposició virtual (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Ordinadors amb accés a internet.
- Projector.
- Annex 2H2-1 Situacions quotidianes.
- Annex 2H2-2 Instruccions del joc "Sota Pressió"
- Annex 2H2-3 Cartes retallables.

Bloc temàtic

Habilitats per a la vida.

Competències

CC, CPSAA.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Forma grups de 4 o 5 persones i explica que cada grup rebrà una fitxa amb una situació quotidiana que els demana prendre una decisió. Hauran d'analitzar els pros i contres de respondre-hi de forma agressiva, assertiva o passiva. Pots recordar breument el que es va treballar a l'activitat anterior a través de l'exposició Sota Pressió.

Com responem? 25 min

Retalla la fitxa "Situacions quotidianes" (annex 2H2-1) i reparteix una situació diferent a

cada grup, perquè la llegeixin, analitzin les conseqüències d'actuar segons cada estil de resposta i proposin una resposta assertiva. Per guiar aquesta resposta, pots fer una breu explicació prèvia de diverses tècniques per dir que no:

Disc ratllat: Repetir amb calma el mateix missatge fins que l'altra persona l'accepta.

Proposta alternativa: Oferir una opció diferent que et resulti més còmoda o possible.

Missatges en primera persona: Expressar el que tu necessites, sents o decideixes ("Jo prefereixo...", "A mi m'agradaria...").

Ajornar la resposta o negociar-la: Demanar temps o plantejar una condició per arribar a un acord.

Posar un límit: Dir clarament què acceptes i què no, amb respecte i fermesa.

Deixa 10 minuts perquè cada grup llegeixi la seva situació, analitzi pros i contres i prepari una resposta assertiva i utilitza la resta del temps per posar-les en comú.

Joc de cartes Sota pressió 30 min

En aquesta activitat es posarà a prova el contingut après sobre la pressió de grup a través d'un joc de cartes. Dins del context d'una aula, hi haurà diversos rols: persones que pressionen, que cedeixen a la pressió, que no es deixen convèncer... Està dissenyat per ser jugat amb un mínim de 8 participants i un màxim de 30. Es poden jugar tantes partides com es desitgi, a més de tancar la sessió amb una reflexió grupal al voltant dels rols que els hagi tocat jugar.

El material imprimible i les instruccions es troben als annexos 2H2-2 i 2H2-3.

Si la persona dinamitzadora ho desitja, pot escollir quina carta li toca a cada participant per observar dinàmiques de pressió social i poder guiar el joc com a medidora.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es poden treballar les desigualtats que travessen les relacions quotidianes, fent veure que la pressió no afecta a tothom de la mateixa manera. El gènere pot condicionar les expectatives (per exemple, nois pressionats a mostrar-se valents i noies a ser complaents). L'origen cultural o ètnic pot marcar diferents normes socials i, per tant, diferents tipus d'influències. Les persones LGBTIQ+ poden travessar diferents pressions dins d'un marc binari de la sexualitat. Les persones amb discapacitats poden veure's més vulnerables i exposades dins del grup.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot abordar identificant quins factors personals intervenen en la presa de les decisions (emocions, valors, pors, motivacions i necessitats) fomentant alhora l'autoconeixement i opcions que afavoreixin el benestar d'un mateix. El **Bé amb altres** es pot treballar reflexionant sobre com les decisions individuals afecten el grup de manera positiva o negativa i com, la convivència, influeix en el procés de prendre decisions. Es pot enfocar el **Bé amb l'entorn** reflexionant sobre el fet de que al món hi ha països on es dona una pressió social (per qüestions polítiques, religioses, morals, patriarcals, etc.) tan forta que es coarten les llibertats, fent que qui es comporta d'una manera diferent del que s'espera d'ella (vestir com es vol, expressar les conviccions, criticar actuacions del grup de poder, etc.) rebi sancions, censures o, fins i tot, violència directa.

2H3

Atura't, pensa i actua

Aquesta activitat es treballa amb el programa El món de l'Etna.

Objectius

- Gestionar la pressió de grup.
- Establir límits.
- Desenvolupar habilitats per resoldre conflictes.
- Treballar habilitats de presa de decisions.
- Treballar habilitats de comunicació.
- Fomentar els vincles interpersonals.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes, debat, joc de rols.

Material

Format digital

- Ordinadors amb accés a internet.
- Interfície del joc El món de l'Etna amb diferents minireptes interactius de l'ESPAI JOVE (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Vídeo "Presentació El món de l'Etna" <https://url.einespreventives.org/1010>
- Vídeo "Método Toma de decisiones" <https://url.einespreventives.org/1011>
- Annex 2H3-1 Comunicació assertiva.

Format físic

- Annex 2H3-1 Comunicació assertiva.
- Annex 2H3-2 Un dia qualsevol.
- Annex 2H3-3 Com resoldre un conflicte?
- Annex 2H3-4 Hi estem d'acord?
- Vídeo "Método Toma de decisiones". <https://url.einespreventives.org/1011>

73

Bloc temàtic

Habilitats per a la vida.

Competències

CC, CPSAA.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Introdueix el grup en el programa El Món de l'Etna, posant-los en context sobre la història de la protagonista. Pots fer servir el vídeo presentació de la interfície del joc.

Fes petits grups de manera que tinguin un ordinador disponible cada un. Cadascú haurà d'accedir a la Galeria de minireptes a la Caixa d'Eines Preventives.

Els minireptes estan dissenyats per ser resolts de manera autònoma, tot i que és recomanable que la persona dinamitzadora acompanyi aquest procés i promovent debats i preguntes al voltant de cadascun.

Minirepte 3 20 min

En petits grups, faran un recorregut per un dia qualsevol d'un personatge. Al llarg del dia, aniran prenent decisions; algunes d'elles són trivials i d'altres de més rellevància quant a les possibles conseqüències. Al final de l'activitat pots preguntar:

- Heu tingut dificultats a l'hora de posar-vos d'acord?
- Quines decisions us han costat més?
- Havíeu reflexionat abans sobre les conseqüències que poden tenir algunes decisions tan rutinàries com és l'hora d'anar a dormir o aixecar la mà a classe?

Minirepte 4 15 min

A través del joc del penjat, hauran de desxifrar les 5 fases per solucionar un problema per, posteriorment, visualitzar el vídeo "Método Toma de decisiones" on s'explica cadascuna. Les fases són les següents:

- Identificar el problema: quin és?
- Buscar solucions: quines podem trobar?
- Avaluar solucions: quines són les millors?
- Prendre decisions: quina solució escollim entre les que tenim?
- Avaluar la decisió: ha funcionat?

Proposa un conflicte o un problema per resoldre'l amb el grup seguint aquestes cinc passes.

Minirepte 5 20 min

Aniran apareixent afirmacions i els grups hauran de decidir si estan d'acord o no amb l'afirmació, escollint una única opció; si hi ha discrepància, hauran de debatre i exposar els seus raonaments i idees per arribar a una decisió. En acabar el mini repte, convida el grup a reflexionar sobre el seu desenvolupament.

- Heu tingut dificultats a l'hora d'arribar a una decisió?
- En quines afirmacions us ha costat més?
- Com us heu posat d'acord?

Es recomana llegir la fitxa "Comunicació assertiva" (annex 2H3-1) per ampliar informació durant la reflexió grupal.

✳ En cas que no es disposi d'ordinadors per als grups, es facilita el material de cada minirepte amb suport físic. Es proposa treballar-los amb les següents adaptacions:

Minirepte 3

Segueix la mateixa dinàmica, però repartint a cada grup una còpia de la fitxa "Un dia qualsevol" (annex 2H3-2). Hauran d'arribar a un consens sobre cada resposta per avançar a la següent decisió. Fes les preguntes de reflexió final.

Si es disposa de prou temps, comenta les diverses conductes de resposta (assertiva, passiva o agressiva) en relació amb les decisions escollides. Ajuda't de la informació de l'annex 2H3-1 "Comunicació assertiva".

Minirepte 4

Reparteix, per grups, la fitxa "Com resoldre un conflicte?" (annex 2H3-3) i explica que les fases es troben desordenades. Deixa 10 minuts perquè decideixin quin és l'ordre correcte i, després, mostra el vídeo "Método Toma de decisiones" on s'explica cadascuna.

Minirepte 5

Segueix la mateixa dinàmica, però entregant a cada parella una còpia de la fitxa "Hi estem d'acord?" (annex 2H3-4).

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar com les experiències de violència i assetjament s'entrecreuen amb desigualtats estructurals. El gènere pot determinar insults i formes d'exclusió. L'origen cultural o ètnic pot afegir més discriminacions (accent, religió, pràctiques culturals o color de la pell diferent de l'hegemònic). Tant les persones LGTBIQ+ com les que tenen alguna discapacitat s'exposen a més burles i aïllament. Les dificultats econòmiques poden generar exclusió quan no se segueixen modes (roba o complements) o no es pot participar en les mateixes activitats d'oci que la resta del grup.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es treballa ajudant el grup d'adolescents a identificar què necessiten per sentir seguretat quan es troben davant d'un conflicte i valorar la importància de parar, pensar i anticipar conseqüències abans d'actuar. El **Bé amb altres** s'integra a través del treball cooperatiu, el consens i l'ús de la comunicació assertiva per gestionar discrepàncies, mostrant que escoltar, negociar i respectar les diferències és clau per resoldre problemes de manera constructiva. El **Bé amb l'entorn** es pot abordar reflexionant sobre com les decisions individuals i col·lectives poden repercutir en la convivència i el benestar comunitari, i en el medi ambient tenint en compte l'impacte en la natura (fent referència a l'escalfament global) i en la resta dels animals.

2H4

Les cares de la violència

Aquesta activitat es treballa amb el programa El món de l'Etna.

Objectius

- Reconèixer les emocions pròpies i alienes.
- Identificar i comprendre les diferents formes d'assetjament escolar.
- Desenvolupar estratègies per actuar davant l'assetjament.
- Millorar les habilitats de comunicació i reflexió crítica.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes, debat.

Material

Format digital

- Ordinadors amb accés a internet.
- Interfície del joc El món de l'Etna amb diferents minireptes interactius de l'Institut (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Vídeo Presentació El món de l'Etna <https://url.einespreventives.org/1010>
- Vídeo EVA Seqüència 1 <https://url.einespreventives.org/1012>
- Vídeo 360° Bullying! Viu una situació d'assetjament escolar a primera persona <https://url.einespreventives.org/1013>

Format físic

- Annex 2H4-1 Roda de les emocions.
- Annex 2H4-2 El procés de comunicació.
- Annex 2H4-3 Les cares de la violència.
- Annex 2H4-4 Els rols davant l'assetjament.
- Annex 2H4-5 Recomanacions per actuar davant l'assetjament.

Bloc temàtic

Habilitats per a la vida.

Competències

CC, CPSAA.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Introdueix el grup en el programa El Món de l'Etna, posant-los en context sobre la història de la protagonista. Pots fer servir el vídeo presentació de la interfície del joc.

Fes petits grups de manera que tinguin un ordinador disponible cada un. Cadascú haurà d'accedir a la Galeria de minireptes a la [Caixa d'Eines Preventives](#).

Els minireptes estan dissenyats per ser resolts de manera autònoma, tot i que és recomanable que la persona dinamitzadora acompanyi aquest procés i promovent debats i preguntes al voltant de cadascun.

Minirepte 1 20 min

Es visualitza un fragment de 2' 14" minuts de la pel·lícula "EVA", disponible també a la plataforma del joc i es plantegen unes preguntes de reflexió per suscitar el debat:

- Què és una emoció i com podem saber que l'estem sentint? *Mostra la fitxa "Roda de les emocions" (annex 2H4-1) per ampliar informació.
- Què està tractant d'aconseguir el robot EVA?
- Per què s'enfada EVA quan el noi riu? Recordeu alguna situació similar que us hagi passat?
- Quins elements intervenen en un procés de comunicació? *Mostra la fitxa "El procés de comunicació" (annex 2H4-2) per ampliar informació.

Minirepte 2 20 min

Es visualitza el vídeo 360° Bullying! de manera individual.

77

Posteriorment, pregunta si han entès el que passa en el vídeo. Algunes preguntes que es poden fer són:

- Què és l'assetjament escolar (o bullying)?
- Quines formes de violència heu identificat en el vídeo?
- Quines agressions són directes i quines no ho són? *Mostra la fitxa "Les cares de la violència" (annex 2H4-3) per complementar la informació.
- Des de quins rols s'ha vist la situació d'assetjament? *Mostra la fitxa "Els rols davant l'assetjament" (annex 2H4-4) per complementar la informació
- Us heu trobat alguna vegada en algun d'aquests rols o posicions?
- Des de quina posició es podria revertir la situació d'assetjament? Per què?

Minirepte 7 15 min

S'ofereixen diferents recomanacions per actuar davant l'assetjament. En fer clic en els personatges apareixeran les recomanacions.

* En cas de no disposar d'ordinadors per a cadascú, es facilita la metodologia alternativa per aquells minireptes que ho requereixen. Es proposa treballar-los amb les següents adaptacions:

Minirepte 2: Projecta el vídeo 360° i treballa'l, alhora, amb tot el grup.

Minirepte 7: Divideix el grup en petits grups i reparteix, a cadascun, una còpia de la fitxa "Recomanacions per actuar davant l'assetjament" (annex 2H4-5) perquè les llegeixin i comentin. Deixa espai per posar en comú impressions o dubtes.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar com les experiències de violència i assetjament s'entrecreuen amb desigualtats estructurals. El gènere pot determinar insults i formes d'exclusió; l'origen cultural o ètnic pot afegir més discriminacions (accent, religió, pràctiques culturals o color de la pell diferent de l'hegemònic). Tant les persones LGTBQ+ com les que tenen alguna discapacitat s'exposen a més burles i aïllament. Les dificultats econòmiques poden generar exclusió quan no se segueixen modes (roba o complements) o no es pot participar en les mateixes activitats d'oci que la resta del grup.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** s'aborda en la identificació d'emocions i pot ampliar-se reconeixent els símptomes corporals, treballant la connexió entre el cos i la ment. Obrint la mirada per reconèixer les emocions en altres, quins elements entren en joc en la comunicació i quines formes pot tenir la violència s'assoleix el **Bé amb altres**. Per treballar el **Bé amb l'entorn** es pot sensibilitzar el grup al voltant de la responsabilitat personal i col·lectiva en les situacions d'assetjament, la qual cosa contribueix a la convivència en comunitat i al foment del benestar social.

2D1

T'ho empasses tot?

Aquesta activitat es treballa amb el programa T'ho empasses tot?

Objectius

- Conèixer els efectes i riscos del consum d'alcohol.
- Reflexionar sobre els factors socials i personals que influeixen en la decisió de consumir o no consumir alcohol.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes.

Material

- Exposició virtual T'ho empasses tot? (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Ordinadors amb accés a internet.
- Projector.
- Annex 2H4-1 Qüestionari.

79

Bloc temàtic

Drogues.

Competències

CC, CPSAA, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Forma grups de 4 o 5 persones. Amb un ordinador per grup, explica que hauran de visitar l'exposició digital T'ho empasses tot? i llegir els plafons. Entrega a cada grup la fitxa "Qüestionari" (annex 2H4-1).

Visita a l'exposició 30 min

Dona 20 minuts perquè les noies i els nois consultin els panells i responguin el qüestionari. Dedica els últims 10 minuts a posar en comú les respostes dels diferents equips.

Fòrum de discussió 20 min

Comenta que en la societat en què vivim, un dia o altre, gairebé tothom es troba confrontat al dilema de decidir si prendre o no alcohol. Afegeix que, malgrat ser una decisió que s'ha de prendre amb relativa freqüència, no és però, una decisió banal ni intranscendent. És una

postura important que mereix ser valorada seriosament, ateses les implicacions que se'n poden derivar.

Tot seguit, treballa breument els següents conceptes per assegurar la comprensió de l'activitat:

Droga: substància que altera el funcionament del sistema nerviós central i la percepció de la realitat. L'alcohol ho és.

Tolerància: necessitat de consumir dosis més grans a mesura que el cos s'hi va acostumant a la substància, si es vol obtenir els mateixos efectes.

Dependència: necessitat física o psicològica de consumir una droga de manera repetida.

Pressió: influència que exerceixen amics o amigues (pressió de grup) o l'entorn (pressió social) perquè una persona adopti certes conductes, encara que no vulgui.

Riscos del consum d'alcohol: físicament, pot provocar danys al fetge, problemes al cor i al cervell, així com augmentar el risc de càncer. En l'àmbit psicològic, pot generar dependència, ansietat, depressió i canvis d'humor. També pot augmentar l'exposició a situacions de risc, com ara accidents, violències, conflictes familiars, etc.

Obre un torn de paraula i demana que enumerin situacions en què pensin que és més probable que se'ls proposi o se'ls convidi (amb insistència o no) a prendre una beguda alcohòlica. A continuació, pots plantejar les següents preguntes per encetar un debat:

- Quins motius impulsen a adolescents i joves a començar a beure alcohol?
- Es diu que començar a beure alcohol molt jove és més perjudicial. Hi esteu d'acord? Per què?
- Quines coses penseu que poden afectar la vostra decisió de beure o no en una situació determinada?
- Penseu que us pot ser útil pensar abans què fer i com actuar en situacions en què algú us proposi beure alcohol?
- Davant d'una invitació a beure, actueu tal com realment voleu o us preocupa què pensarà la resta?
- Si no voleu consumir alcohol, creieu que teniu prou habilitats per dir que no i, alhora, quedar bé?
- Si algun dia decidiu beure alcohol, què creieu que hauríeu de tenir en compte per evitar que es converteixi en una mala decisió?
- Sabeu què diu la llei sobre la venda de begudes alcohòliques a menors d'edat? Per què penseu que estableix aquestes normes?

Tancament 5 min

A partir d'aquests conceptes i continguts, pots generar un debat per concloure el contingut treballat.

✳ En cas de no disposar de prou ordinadors, es pot treballar l'activitat en format físic seguint el mateix guió però repartint els plafons impresos de l'exposició **T'ho empasses tot?**

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar com els prejudicis i el consum d'alcohol s'entrecreuen amb desigualtats estructurals. El gènere influeix en el judici social, en la penalització dels consums i també en la vivència de situacions de violència. L'origen cultural o ètnic pot generar biaixos si no es pren en consideració la relació de totes les cultures o religions amb el consum de drogues. Les persones LGTBIQ+ poden veure's exposades a més violències en contextos de consum. Les persones amb discapacitats sovint són infantilitzades i excloses d'aquests contextos.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es treballa mostrant al grup com afecta l'alcohol al cos, la salut i la capacitat de decidir raonadament, reconeixent els riscos i prenent decisions de manera informada. El **Bé amb altres** convida a identificar què impulsa aquesta presa de decisions, com opera la pressió de grup i de quina manera les relacions poden influir en allò que es fa o es vol fer.

El **Bé amb l'entorn** permet obrir la mirada cap a l'impacte social del consum problemàtic de l'alcohol. És una substància que té moltes discapacitats i morts associades, per accidents de circulació i laborals, o per alcoholisme (com les cirrosis). A més, hi ha tot el patiment que provoca en persones de l'entorn (com ara familiars) i la despesa pública per malaltia, baixa o tractament, que es podria dedicar a un altre tema si no se'n fes aquest consum.

2D2

Trivialcohol

Objectius

- Conèixer els efectes i riscos del consum d'alcohol.
- Reflexionar sobre els factors socials i personals que influeixen en la decisió de consumir o no consumir alcohol.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes.

Material

- Projector.
- Pissarra.
- Annex 2D2-1 Trivialcohol.
- Annex 2D2-2 Correccions Trivialcohol.

Bloc temàtic

Drogues.

Competències

CC, CPSAA, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Forma grups de 3 o 4 persones i explica breument que duran a terme una activitat de preguntes anomenada Trivialcohol. L'objectiu és respondre correctament totes les preguntes del joc, que estan relacionades amb creences populars, mites i dades objectives sobre l'alcohol.

Joc Trivialcohol 50 min

Utilitza el suport visual de la presentació "Trivialcohol" (annex 2D2-1) per conduir l'activitat. Cada pregunta està dissenyada per promoure la discussió i el contrast entre el que es creu popularment i la informació basada en l'evidència científica. Deixa 2-3 minuts perquè responguin les preguntes.

Dinamitza el debat posterior a cada pregunta amb l'ajuda de la fitxa "Correccions Trivialcohol" (annex 2D2-2), que conté les respostes correctes, explicacions per ampliar la informació i corregir idees errònies. Fomenta que argumentin les seves respostes i comparteixin punts de vista.

Tancament 5 min

Acaba l'activitat obrint un torn de paraula perquè els i les adolescents puguin expressar opinions, dubtes o inquietuds sobre els continguts treballats. Aquesta posada en comú final permet consolidar l'aprenentatge i detectar possibles necessitats d'ampliació d'informació o aclariment.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar com els prejudicis i el consum d'alcohol s'entrecreuen amb desigualtats estructurals. El gènere influeix en el judici social, en la penalització dels consums i també en la vivència de situacions de violència. L'origen cultural o ètnic pot generar biaixos si no es pren en consideració la relació de totes les cultures o religions amb el consum de drogues. Les persones LGTBIQ+ poden veure's exposades a més violències en contextos de consum. Les persones amb discapacitats sovint són infantilitzades i excloses d'aquests contextos.

83

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** s'aborda oferint eines per qüestionar mites i creences errònies sobre l'alcohol, promovent decisions informades i un posicionament crític davant d'hàbits que poden afectar la salut i el benestar. El **Bé amb altres** es treballa amb el debat, fomentant el respecte, l'escolta activa i compartint arguments sense jutjar, reconeixent que no tothom experimenta la mateixa pressió. L'activitat permet reconèixer que la publicitat, la desinformació i els mites contribueixen a invisibilitzar riscos col·lectius. Una comunitat ben informada pot afavorir entorns més segurs, inclusivament i saludables, assolint així el **Bé amb l'entorn**.

2D3

A mi no em beuen l'enteniment

Objectius

- Reflexionar sobre els factors socials i personals que influeixen en la decisió de consumir o no consumir alcohol.
- Prendre consciència sobre les estratègies comercials de la indústria alcohòlica.
- Desenvolupar una actitud crítica davant la informació.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes.

Material

- Ordinadors amb accés a internet.
- Projector.
- Pissarra.
- Annex 2D3-1 De què va el teu anunci?
- Anunci Beefeater Light: Mitad de alcohol, doble de posibilidades
- <https://url.einespreventives.org/1014>
- Anunci Beefeater Light: Ahora, si quieres, puedes <https://url.einespreventives.org/1015>
- Anunci Beefeater Light: ¿Qué necesidad había? <https://url.einespreventives.org/1016>

Bloc temàtic

Drogues.

Competències

CC, CPSAA, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença l'activitat comentant la importància de la publicitat. Afegeix que les tècniques de màrqueting provoquen efectes sobre les actituds i sobre la conducta de les persones a qui s'adreça, tot i que tenim tendència a pensar que només afecta a altres. Explica que les autoritats sanitàries han anat aconseguint tot i l'oposició i la pressió de la indústria, perquè està més que demostrat el seu impacte negatiu en la salut.

No podràs amb mi 10 min

Comenta que davant les restriccions sanitàries, la indústria de les drogues legals no recula sinó que canvia l'estratègia. Planteja a tota la classe aquests fets, i demana per quin motiu es fa i quins interessos hi ha al darrere:

- Treure una línia de roba amb una marca de tabac.
[La roba Camel és una manera de promocionar el tabac d'aquesta marca]
- Publicitar begudes amb menys graduació.
[Com no està permesa la de begudes d'alta graduació, creen imatge de marca de la qual la beguda estàndard es veurà beneficiada.
Fins i tot hi ha begudes que no s'arriben a comercialitzar; només es creen per poder-ne fer publicitat.]
- Emetre carreres de fórmula 1 des de països on la legislació no prohibeix la publicitat del tabac.
[Com s'emeta a tot el món, permet que telespectadors/es de països on està prohibit, vegin anuncis de tabac]
- *Influencers* que parlen de begudes alcohòliques, cigarretes electròniques, vàpers, etc.
[La promoció que fan no és natural; està pagada per la indústria]
- Veure a sèries o pel·lícules a protagonistes fumant o bevent alcohol.
[O bé està costejat per empreses concretes -quan s'hi veu la marca- o bé ho està per sectorials que en fan promoció perquè totes les alcohòliques se'n beneficiaran indirectament]

Anàlisi de publicitat 15 min

85

Divideix el grup en 3 i facilita a cada grup l'enllaç a un anunci diferent de begudes alcohòliques:

- Anunci 1: "Beefeater Light: Mitad de alcohol, doble de posibilidades"
- Anunci 2: "Beefeater Light: Ahora, si quieres, puedes"
- Anunci 3: "Beefeater Light: ¿Qué necesidad había?"

Cada grup haurà d'analitzar-lo i respondre la fitxa "De què va el teu anunci?" (annex 2D3-1).

Exposició 20 min

Després de completar la fitxa, projectar els tres anuncis. Seguidament, una o un representant de cada grup explicarà a la resta de participants, les respostes seves a les preguntes. Per a aquesta segona part cada grup disposarà de 5 minuts.

Tancament 10 min

Una vegada que tots els grups hagin fet la seva exposició, el conjunt de participants intentarà arribar a conclusions generals sobre la publicitat de les begudes alcohòliques. Fes algunes preguntes amb les orientacions per guiar el debat: Algunes preguntes d'orientació per guiar la reflexió són:

- Quina de les estratègies han emprat per saltar-se les restriccions a la publicitat?
- Com són les persones que surten en aquests anuncis: edat, aparença, etc.?

- Quins estats d'ànim es representen més? Per què pensem que és així?
- Què fa la gent que surt en aquests anuncis?
- Trobes atractives les persones que hi surten? I els llocs o els ambients on té lloc l'escena?
- Creus que aquests anuncis es van dissenyar per a fer-nos sentir d'alguna manera especial? De quina manera? Per què?
- Qui treu profit de la publicitat i qui no?

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot reflexionar sobre com la publicitat, les pel·lícules o sèries al voltant del consum d'alcohol reforcen les desigualtats socials existents i modelen les expectatives sobre el comportament. El gènere influeix en els rols representats (noies sexualitzades i nois actius i desinhibits, per exemple). L'origen cultural o ètnic pot mostrar-se a partir d'estereotips. Les persones LGTBQ+ apareixen poc representades i sovint a través d'imatges simplifiades o estereotipades. Les persones amb discapacitats són pràcticament absents, la qual cosa, en reforça l'exclusió social.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot treballar identificant, amb el grup, les influències que la publicitat té en els seus gustos, emocions i desitjos, generant una sensació de necessitat o aspiració que no respon als seus interessos reals. El **Bé amb altres** s'expressa en l'anàlisi col·lectiva de les estratègies de màrqueting, detectant quins models d'estil de vida es presenten com a "desitjables". El **Bé amb l'entorn** permet explorar com la indústria de l'alcohol condiciona els espais socials, promovent hàbits i estils de vida que beneficien interessos econòmics i que repercuteixen en la salut pública, la convivència i les dinàmiques comunitàries.

2D4

Llegendes urbanes

Objectius

- Reflexionar sobre els factors socials i personals que influeixen en la decisió de consumir o no consumir alcohol.
- Desenvolupar una actitud crítica davant la informació.
- Identificar i qüestionar falses creences sobre l'alcohol.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes.

Material

- Projector.
- Pissarra.
- Annex 2D4-1 Llegendes urbanes.
- Annex 2D4-2 Orientacions per al debat.

Bloc temàtic

Drogues.

87

Competències

CC, CPSAA, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença l'activitat explicant que, a vegades, donem per certs rumors que es que no tenen base. Són el que anomenem falses creences, mites o llegendes urbanes. Aquestes afirmacions és la que es compararan, durant l'activitat, amb informació contrastada.

Qüestionari 45 min

Demana les participants que responguin individualment la fitxa "Llegendes urbanes" (annex 2D4-1) a partir del que sàpiguen, a fi d'explorar el nivell de coneixements del grup en relació amb l'alcohol. Deixa 10 minuts perquè l'emplenin i obre un debat sobre les respostes.

Fes servir la fitxa "Orientacions per al debat" (annex 2D4-2), que conté l'argumentació per trencar aquests tòpics i creences errònies.

Tancament 10 min

Obre un torn de paraula perquè puguin compartir impressions i inquietuds respecte al contingut treballat.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot reflexionar sobre com la publicitat i la ficció al voltant del consum d'alcohol reforcen les desigualtats socials existents i modelen les expectatives sobre el comportament. El gènere influeix en els rols representats (noies sexualitzades i nois actius i desinhibits, per exemple). L'origen cultural o ètnic pot mostrar-se a partir d'estereotips. Les persones LGTBIQ+ apareixen poc representades i sovint a través d'imatges simplificades o estereotipades. Les persones amb discapacitats són pràcticament absents, la qual cosa, en reforça l'exclusió social.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot abordar convidant cada adolescent a contrastar creences amb evidències, desenvolupant autonomia a l'hora d'avaluar la informació que rep. El **Bé amb altres** es pot treballar creant un espai on es pugui compartir coneixement, qüestionar estereotips i escoltar perspectives diverses sense ridiculitzar ningú. És possible abordar el **Bé amb l'entorn** donant a conèixer el que va passar amb la prohibició de l'alcohol als EUA (l'anomenada llei seca) de 1920 a 1933. Aquesta llei feta amb criteris morals i no de salut, va provocar l'augment de morts per la producció casolana d'alcohol i la seva adulteració, la creació de màfies per proveir-lo de manera il·legal, l'augment de la despesa pública en cossos de seguretat o que -per classe social- només les persones riques hi poguessin accedir.

2P1

El semàfor digital

Aquesta activitat es treballa amb el programa On-off.

Objectius

- Afavorir una actitud crítica davant els usos de les TRIC.
- Reconèixer notícies falses i titulars sensacionalistes.
- Promoure usos responsables, segurs i respectuosos de la informació digital.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes, joc de rols.

Material

- Pissarra.
- Annex 2P1-1 Notícia o faula?
- Annex 2P1-2 Criteris per analitzar la notícia
- Annex 2P1-3 Titulars.
- Annex 2P1-4 Què hi ha darrere del titular?

89

Bloc temàtic

Pantalles.

Competències

CC, CPSAA, CD.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença explicant que en aquesta activitat s'abordaran els avantatges i inconvenients de les TRIC (Tecnologies de la relació, la informació i la comunicació), posant èmfasi en el fet que ens referim a dispositius mòbils, ordinadors, videojocs, xarxes socials digitals i altres pantalles, i sobre el contingut i aplicacions que podem trobar-hi. A banda, es reflexionarà sobre l'impacte que tenen en la nostra manera d'informar-nos, comunicar-nos i entretenir-nos.

Avantatges i desavantatges de les TRIC 20 min

Divideix la pissarra en dues columnes. A una banda s'anotaran els avantatges de les TRIC i,

a l'altre, els inconvenients (aquesta segona columna es treballarà al final).

Cada participant pot proposar una idea, però es limitarà la columna a un màxim de 10 propostes. És important puntualitzar que quan ens referim a avantatges i desavantatges de les TRIC, prenem en consideració tots els usos que poden fer-se: informació, entreteniment, comunicació, aprenentatge, etc. És probable que alguns usos puguin considerar-se positius i negatius alhora, per la qual cosa, pot resultar interessant explicar el context. Per exemple:

Jugar a videojocs en línia: podem conèixer gent i passar-nos-ho bé, però podríem estar compartint informació amb una persona que no coneixem i no té bones intencions.

Notícia o falsa? 25 min

Comença preguntant al grup què entenen per notícies falses (*fake news*), i si sabrien com reconèixer-les. Pregunta si contrastem la informació i quines fonts digitals consideren més o menys fiables: canals de diaris, pàgines web d'organismes oficials, contingut creat per usuaris o usuàries de xarxes socials digitals, etc. Comparteix la definició per aclarir el concepte.

Una notícia falsa és una informació que es difon a través de portals de notícies, premsa, ràdio, televisió o xarxes socials digitals i que té com a objectiu desinformar, manipular l'opinió pública o desprestigiar persones, grups socials o institucions.

Divideix el grup en 3 i entrega a cadascun una notícia diferent de les que figuren a la fitxa "Notícia o falsa?" (annex 2P1-1). Deixa 5 minuts perquè la llegeixin amb deteniment i determinin si és falsa o real.

Lliura a cada grup la fitxa "Criteris per analitzar la notícia" (annex 2P1-2), de manera que examinin la següent informació:

- Origen i data de la notícia.
- Mitjà o autor/a que la redacta o crea.
- Imatge de la notícia: guarda relació amb el text?, sembla manipulada?, genera respostes emocionals com enuig o tristesa?
- Qualitat de les dades: la informació ve acompanyada de dades amb fonts fiables?

Passats 5 minuts determineu en comú si es tracta d'informació verídica o no. Les solucions són les següents:

Aquesta flor 'emissora de sons' podria canviar la ciència per sempre

FALSA: Tot i fer servir fonts aparentment creïbles i termes científics, no se citen estudis ni institucions oficials. El títol és clarament un pescaclics (*clickbait*) o pesca-clics. El mitjà és un web poc conegut. No hi surt la data i el to de la notícia és exagerat, especulatiu i poc precís.

Joves i habitatge: no tenim casa, tenim un problema

REAL: És una problemàtica documentada i amb fonts contrastades. La publica un reconegut mitjà de comunicació i cita institucions oficials. Es

pot aprofitar, tot i això, per comentar amb detall el títol i preguntar què en pensen de la fotografia.

Un increïble gos italià 'escriu' missatges per demanar galetes

FALSA: La font no és verificable. El to de la notícia no és científic sinó que té a veure amb una experiència d'un individu i es parla de viralitat a les xarxes socials digitals. La fotografia no es correspon amb un teclat adaptat, sinó amb un ordinador portàtil.

Mostra com les notícies falses sovint estan relacionades amb els discursos d'odi; hi ha continguts sensacionalistes o idees clau que reforcen estereotips i idees estigmatitzants cap a determinats col·lectius o persones. A més, alguns titulars únicament busquen generar visites, mentre que el contingut de la notícia queda en un segon pla. Per acompanyar aquesta reflexió, pots començar definint aquests dos conceptes:

El **pescaclics** o *clickbait* és una estratègia de contingut a internet que busca captar l'atenció de les persones mitjançant títols sensacionalistes que, sovint, poden ser enganyosos.

Els **discursos d'odi** són expressions que promouen el menyspreu, la discriminació o la violència envers persones o col·lectius per motius d'origen cultural o ètnic, gènere, religió, orientació sexual, etc.

Entrega a cada grup 3 titulars de la fitxa "Titulars" (annex 2P1-3) perquè els analitzin i identifiquin quins eixos de desigualtat poden estar perpetuant. Per facilitar l'anàlisi, dona'ls la fitxa "Què hi ha darrere del titular?" (annex 2P1-4).

Tancament 10 min

Elabora amb tot el grup un decàleg per l'ús crític de les TRIC, recollint les seves propostes tenint en compte aquestes idees:

- Desconfia de titulars exagerats o que busquen provocar.
- No comparteixis contingut si no estàs segur o segura que és cert.
- Abans de publicar o moure contingut, pensa en com pot afectar altres persones o col·lectius.
- Contrasta la informació a través de fonts oficials o mitjans reconeguts.
- Les emocions influeixen en com s'interpreten notícies o titulars.
- Adopta una actitud crítica: si et genera dubtes, pregunta o investiga.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar com el ciberassetjament reforça desigualtats socials preexistents. El gènere és un factor diferencial (les noies poden rebre assetjament sexualitzat i ser jutjades més durament per la seva vida privada). L'origen cultural o ètnic pot afegir noves capes de violència, com insults racistes, estereotips o la burla d'accents o pràctiques culturals o religioses. Les persones LGTBQ+ poden patir assetjament específic a través d'insults i conductes homòfobes o transfòbiques. Les persones amb discapacitats poden ser ridiculitzades o, directament, excloses de les converses en línia, reforçant-ne l'exclusió i aïllament.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot treballar amb el grup fomentant una mirada crítica entorn de les influències que les TRIC poden tenir en les seves emocions, hàbits i informació, que els permeti diferenciar allò que els aporta benestar d'allò que els pot desbordar o confondre. El **Bé amb altres** es pot abordar analitzant com els discursos d'odi, els estereotips o la desinformació impacten en la convivència. El **Bé amb l'entorn** es pot integrar reflexionant al voltant de l'impacte ambiental associat al consum digital massiu, com l'energia que requereixen els centres de dades, la petjada ecològica de la producció de dispositius i els residus electrònics que es generen.

2P2

El cas de la Cristina

Aquesta activitat es treballa amb el programa On-off.

Objectius

— Prendre consciència de les conseqüències del ciberassetjament, aprenent a detectar-lo i treballar la corresponsabilitat davant d'aquesta problemàtica.

Metodologia

Anàlisi de contingut, aprenentatge basat en problemes, joc de rols.

Material

— Projector.
— Annex 2P2-1 El cas de la Cristina.
— Annex 2P2-2 Personatges principals.

Bloc temàtic

Pantalles.

93

Competències

CC, CPSAA, CD.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Comença preguntant si saben què és el ciberassetjament. Escolta dues o tres respostes. Explica que l'activitat que fareu ajudarà a formar-se una idea més completa sobre el que és, què implica i com actuar-hi. Treballareu aquest tema mitjançant la representació d'un judici de mediació en el qual s'acusa un noi d'haver fet ciberassetjament a una noia.

Judici de mediació 30 min

Organitza les taules i l'espai de manera que hi hagi dues cadires al mig i la resta de personatges principals es trobin a la dreta i l'esquerra.

Llegeix al grup la situació hipotètica "El cas de la Cristina" (annex 2P2-1) i demana voluntaris i voluntàries per representar el judici, o bé assigna els papers dels personatges principals. La resta representarà el jurat popular, que estarà assegut al perímetre de l'espai.

Els personatges són:

- Persona defensora d'en Pedro.
- Persona defensora de la Cristina.
- Pedro.
- Cristina.
- Companys i companyes: Gari, Vanessa, Sofía, Sara i Salva.
- Jurat popular (assigna aquest paper a la resta).

Pots repartir penjolls amb els noms fent servir les etiquetes de la fitxa "Personatges principals" (annex 2P2-2).

El judici de mediació es desenvoluparà de la següent manera:

- 1** La Cristina explica la versió dels fets junt amb la seva defensora que aportarà arguments per a la defensa.
- 2** Es repeteix el procediment amb en Pedro i la persona que el defensa.
- 3** Es demana la intervenció dels testimonis: el Gari, la Vanessa, la Sofía, la Sara i el Salva.

El jurat popular no ha d'emetre encara el seu veredict.

Moderaràs i controlaràs la representació del judici, donant la paraula a les persones implicades i formulant preguntes a les defenses i testimonis, si ho estimes oportú. Tracta de crear un clima propici perquè les parts implicades abandonin retrets i busquin possibles solucions al problema.

Debat 15 min

Un cop finalitzada la representació, obre un debat amb el jurat popular sobre el judici de mediació representat. Per a aquesta finalitat pots utilitzar alguna de les preguntes següents:

- Com creieu que es va sentir la Cristina en aquesta situació?
- Per què penseu que en Pedro i els seus amics i amigues van actuar com ho van fer?
- El fet que algunes persones puguin creure sincerament que es tracta d'una broma, evita que hi pugui haver ciberassetjament?
- Com es pot sentir una persona que és objecte de bromes i no se les pren com a tal?
- Com podem detectar situacions de ciberassetjament?
- Davant situacions com les de la història anterior, les persones que són al grup de la xarxa social digital i no diuen res, són corresponsables o còmplices del que està passant?
- Com cal actuar davant d'una situació de ciberassetjament?

Tancament 10 min

Deixa uns minuts perquè el jurat popular deliberi i faci públic el seu veredict sobre la responsabilitat de cadascuna de les persones implicades en la història representada.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot mostrar com el ciberassetjament reforça desigualtats socials preexistents. El gènere és un factor diferencial (les noies poden rebre assetjament sexualitzat i ser jutjades més durament per la seva vida privada). L'origen cultural o ètnic pot afegir noves capes de violència, com insults racistes, estereotips o la burla d'accents o pràctiques culturals o religioses. Les persones LGTBQ+ poden patir assetjament específic a través d'insults i conductes homòfobes o transfòbiques. Les persones amb discapacitats poden ser ridiculitzades o, directament, excloses de les converses en línia, reforçant-ne l'exclusió i aïllament.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot incorporar ajudant els adolescents a identificar com se senten davant d'un conflicte digital i quines eines tenen per protegir-se, demanar ajuda i posar límits. El **Bé amb altres** s'aborda a través del judici de mediació, reconeixent la responsabilitat de cada personatge i explorant, també, com el ciberassetjament pot tenir diferents afectacions si s'analitza en clau interseccional. El **Bé amb l'entorn** es pot treballar reflexionant com les dinàmiques de violència digital generen entorns hostils que deteriorenen el clima comunitari i la confiança col·lectiva i com es podrien construir espais digitals més ètics i segurs per a tothom. També es pot comentar la persecució que pateixen grups dissidents que expressen la seva opinió mitjançant eines telemàtiques (a països on només s'accepta una vivència de gènere i orientació sexual, on es persegueix a qui no practica una religió concreta, etc.).

2S1

Sobre estereotips i prejudicis

Aquesta activitat es treballa amb el programa Sex o no sex.

Objectius

- Recollir la percepció i els estigmes relacionats amb certes pràctiques sexuals.
- Trencar prejudicis.
- Promoure l'empatia i les relacions de bon tracte.

Metodologia

Exposició, anàlisi de contingut, debat.

Material

- Pissarra.
- Ordinadors amb accés a internet.
- Projector.
- Exposició Sex o no sex (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).
- Escenes de la pel·lícula "No soc un home fàcil":
 "Mujeres que se comportan como hombres machistas 1" <https://url.einespreventives.org/1018>
 "Mujeres que se comportan como hombres machistas 2" <https://url.einespreventives.org/1019>
 "Mujeres que se comportan como hombres machistas 3" <https://url.einespreventives.org/1020>
 "No soy un hombre fàcil" <https://url.einespreventives.org/1021>

Bloc temàtic

Sexualitat.

Competències

CC, CPSAA.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Projecta el plafó 4 de l'exposició Sex o no sex i pregunta si alguna persona sabria explicar quins són els rols de gènere principals (home i dona), els seus estereotips i els mandats (això que s'espera de tu per ser noia i de tu per ser noi).

Explica o complementa el que hagi sortit amb aquesta informació:

Estereotip de gènere

Idea preconcebuda sobre els atributs, característiques o conductes que es consideren adequades o característiques de les dones i els homes. Aquests estereotips poden generar dinàmiques de poder i desigualtats i limiten el comportament genuí de les persones.

Prejudicis

Idees preconcebudes, generalment desfavorables i sense base de certesa respecte a una persona, grup social o condició. Afecten de forma negativa i limitant la persona que els rep. Els prejudicis sobre la idea de com ha de ser un home o una dona són conseqüència dels estereotips de gènere.

Treball grupal sobre estereotips 45 min

Fes petits grups. Cadascun veurà una escena diferent de la pel·lícula "No soc un home fàcil". Tindran 10 minuts per:

- Compartir parers sobre els comportaments que han observat al vídeo.
- Comentar si allò que han vist al vídeo els hi passa (tant si és com a la pel·lícula o amb els rols canviats).

A continuació, en tindran 10 més per:

- Escriure els estereotips de gènere que han observat a l'escena.
- Apuntar d'altres que coneguin i hi surtin.

97

Cada grup projectarà per a tothom el seu curt. Qui faci de portaveu explicarà:

- Quines parts els han cridat més l'atenció quant a rols de gènere.
- Quins rols de gènere o estereotips hi han pogut observar.
- Què opinen sobre el que han vist.
- Si han viscut situacions similars i com van reaccionar.

Un cop el grup hagi acabat demana a la resta si hi afegirien alguna cosa més. Convida'ls a imaginar les escenes visionades amb protagonistes del gènere oposat. L'objectiu és que prenguin consciència de fins a quin punt els mandats de gènere influeixen en el nostre comportament, relacions, actituds o expectatives. També que es preguntin si vol dir el mateix ser "un home fàcil" o "una dona fàcil". Quina connotació té cada expressió?

Endevinalla sobre estereotips 10 min

Finalitza l'activitat amb l'endevinalla de l'eminència mèdica:

Un pare i un fill viatgen en cotxe. Tenen un accident greu. El pare mor i al fill se l'emporten a l'hospital perquè necessita una complexa operació d'emergència. Criden a una eminència mèdica, però quan arriba i veu el pacient, diu: "No el puc operar; és el meu fill". Com pot ser?

(Solució: és la seva mare).

Pots comentar que si no ho han endevinat, és per l'estereotip que associa persones

importants a homes. Recorda que la majoria de personal mèdic ara són dones (no només d'infermeria).

Explora i acompanya les respostes que doni el grup i tanca amb una reflexió final respecte a tot el que han vist fins ara.

* En cas de no disposar d'ordinadors per a cada grup es recomana fer una projecció conjunta a l'aula de tots els vídeos i assignar a cada grup un d'ells per treballar-lo, seguint la metodologia descrita.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot reflexionar sobre la idea mateixa d'estereotip i prejudici, que deriva dels conceptes i mandats normatius. En aquest sentit, com més travessada per diferents opressions estigui una persona (p. ex. cos que no segueix el cànon de bellesa establert, amb diversitat funcional, persona trans, etc.), més prejudicis i estereotips recauran a sobre d'ella. Tingues això molt present a l'hora de treballar aquests temes i la influència de les expectatives i rols socials associats a la masculinitat i la feminitat hegemòniques.

Per integrar les 3B

El **Bé amb mi** es pot incorporar treballant la relació entre mandats de gènere i autoestima, i com aquests afecten a la manera com cada persona es percep i es relaciona amb el propi cos. El **Bé amb altres** es treballa mostrant com els estereotips condicionen les relacions entre persones i les expectatives que col·loquem, o ens col·loquen, dins del grup. El **Bé amb l'entorn** es pot abordar explicant que els mandats formen part de missatges socials, culturals i econòmics i, alhora, analitzant com a través de la publicitat, els mitjans o la indústria, es creen necessitats i també productes diferents segons els estereotips de gènere.

2S2

Tantes sexualitats com persones

Aquesta activitat es treballa amb el programa Sex o no sex.

Objectius

- Reconèixer la sexualitat com un àmbit natural de la vida.
- Aprendre a protegir-se i cuidar-se físicament i emocionalment en les relacions.
- Identificar i respectar els nostres límits i els d'altres persones.
- Fomentar les relacions de bon tracte.

Metodologia

Anàlisi de contingut, debat, aprenentatge basat en problemes, aprenent.

Material

- Ordinador amb accés a internet.
- Projector.
- Full en blanc.
- Exposició Sex o no sex (accés mitjançant la Caixa d'Eines Preventives).

99

Bloc temàtic

Sexualitat.

Competències

CPSAA, CC, CE, CBG.

Durada

60 minuts.

Presentació 5 min

Explica que aquesta activitat tracta de tenir cura de nosaltres. És important cuidar altres i rebre aquest tracte, però també és bàsic que jo em tracti bé a mi. Pots emprar, per reforçar la idea, aquest aforisme: "l'única persona amb qui tinc garantida/tit ser tota la vida, soc jo mateixa/mateix".

Treball individual sobre els viatges 15 min

Demana a cada adolescent que agafi un paper i faci una taula amb dues columnes. En una

haurà d'escriure-hi coses positives dels viatges i en l'altra les negatives. I a sota resumiran què implica anar a un lloc desconegut, en un parell de mots. Pots remarcar que no és important si han viatjat o no; ho poden fer igualment amb el que s'ha escoltat d'altres o han vist a sèries o pel·lícules.

Els viatges	
Coses positives	Coses negatives

Si hagués de definir un viatge en un parell de paraules, serien

.....

Un cop han fet l'exercici, demana que cadascú exposi una única idea (desitjable o no) o una paraula resum. Així, participaran més persones i tothom en podrà dir alguna.

Pots concloure dient que a un viatge sempre passen moltes coses: experiències agradables, moments incòmodes, sorpreses i aprenentatges. I si s'hagués de definir en dues paraules serien: novetat i intensitat (passi el que passi, a un viatge és més intens).

Explicació 5 min

Explica que, sense adonar-se'n, han estat parlant -amb una analogia- de l'afectivitat i la sexualitat. També són àmbits on tot és nou, intens i ple de descobriments. Hi ha moments que poden ser molt bons i altres que no ho són gens, igual que en qualsevol viatge. De fet, perquè les coses surtin el millor possible, a un viatge és útil preparar coses, tenir informació i planificar una mica per evitar sorpreses desagradables (encara que es faci amb una motxilla i s'improvisi). I en l'afectivitat i sexualitat, passa el mateix.

Explica que l'adolescència és una etapa en la qual s'experimenta en el viatge de les sensacions, atraccions i sexualitats, i és important comptar amb els elements necessaris per cuidar-se, prendre decisions que facin sentir bé i reduir al màxim els riscos o les conseqüències de les experiències que no siguin tan agradables.

Grups petits 35 min

Fes grups de quatre persones, de manera que n'hi hagi de només noies, de només nois i barrejats. Hauran de parlar de diferents situacions que es poden trobar a la seva edat o més grans relacionades amb l'afectivitat i la sexualitat, i com protegir-se i cuidar-se.

Projecta el plafó 6 de l'exposició Sex o no sex i avança que cuidar-se no és només evitar infeccions de transmissió sexual (ITS), sinó donar-li importància als aspectes emocionals, els quals també es relacionen amb el benestar personal. Això servirà per ubicar la següent part de l'activitat.

Anima els grups a comentar tant les situacions que coneguin com les que s'imaginin.

Per acompanyar els exemples que donin els grups, pots compartir aquestes situacions:

- "Vol fer-li un petó, però li fa vergonya perquè no sap si l'altre/a vol".
- "Ha començat a sortir amb una persona i li agradaria tenir contacte físic però de despullar-se res".
- "La seva parella vol fer un pas més, però ella/ell no vol".
- "Estima molt una persona i no s'atreveix a dir-li per si la/el rebutja".
- "Fa temps que surten. Li fa por tenir relacions sexuals perquè no ho ha fet mai".
- "S'enrotllaria amb ell/ella només una mica i ja està. Però sap que l'altra persona voldrà més i li costarà aturar-se".

A mesura que vagin exposant les idees, ajuda a diferenciar els elements que van compartint en dues categories:

Aspectes físics o tangibles

són accions o condicions concretes que tenen a veure amb elements que poden ajudar a cuidar-se.

- Decidir no treure's la roba o limitar certs contactes per protegir-se.
- Posicionar-se en un entorn amb més privacitat o sense pressions externes.
- Poder marxar fàcilment si la situació no agrada (transport, lloc conegut, amistats a prop).
- Conèixer informació bàsica sobre el cos, els riscos i les ITS.
- Disposar de preservatius si cal.

Aspectes emocionals i de gestió interna

Tot allò que té a veure amb sentiments, límits personals i benestar emocional.

- Preparar-se per endur-se un desencant o rebre un no d'una persona que s'estima o atrau molt.
- Respectar el meu ritme i el de l'altre i no fer res per pressió, vergonya o por a decebre.
- Parar quan no s'està segur o quan hi ha dubtes.
- Identificar persones o situacions que poden fer-nos mal i evitar-les.
- Comunicació sincera sobre què es vol i què no.

Afegeix dues idees clau: la seguretat i el consentiment:

— El concepte de **seguretat** pot tenir diferents vessants: ens hi podem aproximar com a aspecte físic si parlem de la llum, la tranquil·litat, la privacitat o la possibilitat de sortir de l'espai però, en canvi, la sensació de seguretat és un aspecte emocional que es relaciona amb sentir-se còmode, respectat/da i segur/a amb l'altra persona.

— El **consentiment** requereix que totes les persones implicades estiguin d'acord amb el que passa. Demanar i respectar un "sí" o un "no" protegeix tant la meua seguretat emocional com la de l'altra persona i permet viure les experiències amb respecte i confiança.

Ajuda a analitzar, conjuntament, possibles riscos i com aquests poden variar per diferents raons:

- **El sexe** (p. ex. les noies estan més exposades a ITS perquè la vagina és un òrgan intern)
- **El gènere** (p. ex. les noies estan més exposades al judici d'altres o a rebre més pressió per fer una cosa que no volen)
- **L'orientació sexual** (p. ex. una persona homosexual pot patir reaccions violentes si expressa la seva atracció)

Conclou l'activitat reprenent l'analogia del viatge: igual que en un bon viatge l'objectiu és poder gaudir del camí amb més seguretat, llibertat i tranquil·litat, en la sexualitat també és important protegir-se i cuidar-se, sigui com sigui el viatge que es decideix emprendre.

Per abordar la perspectiva de gènere i la interseccionalitat

Es pot evidenciar que la manera de viure l'afectivitat, el desig i la sexualitat depèn de com cada persona es posiciona en diferents eixos socials. El gènere condiciona el tipus de pressions o judicis que es reben. L'origen cultural o ètnic pot influir en quins comportaments es consideren correctes o permesos. L'edat determina l'autonomia o la credibilitat que es dona a l'experiència de cada persona. Les persones LGTBQ+ poden trobar-se amb entorns poc segurs o amb una manca de referents positius. Les persones amb discapacitats sovint afronten que limiten la seva capacitat d'explorar la sexualitat amb llibertat i respecte.

Per integrar les 3B

Per treballar el **Bé amb mi** es pot generar un espai de reflexió per convidar a cada adolescent escoltar el propi ritme i identificar quins límits necessita per sentir-se segur/a sense culpa ni pressions. El **Bé amb altres** s'inclou posant l'accent en el respecte mutu, el consentiment i la comunicació de desitjos i dubtes per construir relacions de bon tracte on tothom se senti escoltat i valorat. El **Bé amb l'entorn** pot incorporar-se mostrant que els espais on es relacionen, com l'escola, el barri o les xarxes socials digitals, poden afavorir o dificultar la cura i la seguretat, perquè modelen la seva manera d'entendre la sexualitat. Sent així, la qualitat de les experiències depèn tant de decisions personals com de les condicions que els envolten (com l'accés a informació fiable, adults de confiança o recursos per protegir-se).

Avaluació dels itineraris

L'avaluació de l'itinerari es portarà a terme abans, durant i després de la implementació. L'annex Instruments d'avaluació recull totes les plantilles per facilitar-la seguint la proposta que es fa a continuació.

De procés

Llista de verificació

Per registrar el procés, es facilita una llista de verificació (annex 1) com a instrument d'avaluació continua per valorar com s'han treballat els continguts i enfocaments durant les diferents activitats. Permet identificar després de cada activitat si els elements clau de la intervenció s'han aplicat de manera coherent, inclusiva i ajustada a les necessitats del grup. A través d'aquesta eina, la persona dinamitzadora pot revisar el seu propi procés, detectar punts forts i aspectes a millorar en futures intervencions.

De resultats

Qüestionari d'aprenentatge

Els aprenentatges de coneixements i habilitats requereixen disposar d'una comparació del pre-implementació i del post-implementació per comprovar en quin grau les activitats han contribuït a aquests aprenentatges. Per aquest motiu es mesuren abans i després de l'itinerari, a partir d'un petit qüestionari d'aprenentatge per als nois i les noies, tant de 1r d'ESO (annexos 2 i 3) com de 2n d'ESO (annexos 5 i 6).

- Qüestionari d'aprenentatge pre-implementació: completar abans de la primera activitat.
- Qüestionari d'aprenentatge post-implementació: omplir després de l'última.

Els 7 ítems dels qüestionaris avaluen cada bloc temàtic de l'itinerari: habilitats per a la vida (H), drogues (D), pantalles (P) i sexualitat (S).

Permet valorar els aprenentatges generals del grup i no de manera formal, sinó com a instrument orientatiu per a la persona que dinamitza sobre si les activitats han estat compreses i assolides pel grup.

També es facilita el solucionari d'ambdós qüestionaris (annexos 4 i 7).

Qüestionari de valoració

Avalua la satisfacció de qui implementa les activitats pel que fa als continguts, metodologia i altres aspectes transversals de les activitats.

També avalua l'assoliment dels objectius de cada bloc temàtic treballat.

Per determinar que s'ha realitzat tot l'itinerari proposat, s'han de tenir tantes llistes de verificació emplenades com activitats realitzades.

Annexos

Annexos

Itinerari 1r ESO 12 — 13 anys

1H1 UNA MUNTANYA D'EMOCIONS

1H1-1 Pissarra emocional

1H1-2 Tangram

1H2 POSA'T A LA MEVA PELL

1H2-1 Respostes comunicatives

1H2-2 Frases

1H2-3 Què faries tu?

1H3 JO SOC RAR

1H3-1 El lloc que ens agrada

1H3-2 Defineix-te, relaciona i imagina

1H3-3 Preguntes per estimular el debat

1D1 ESCAPE FUM

1D1-1 Presentació. Tabac, què en sabem?

1D1-2 Sobre 1. Fitxa d'identificació

1D1-3 Sobre 1. Sopa de lletres

1D1-4 Sobre 2. Endevinalla i lletres

1D1-5 Sobre 3. Resultats de laboratori

1D1-6 Sobre 4. Quíz

1D1-7 Sobre 4. L'expedient criminal del tabac

1D1-8 Sobre 5. Endevina la xifra exacta

1D1-9 Informació bàsica sobre el tabac

1D2 MISTERI VAPOR

1D2-0 Presentació. Cigarretes electròniques, què en sabem?

1D2-1 Missió 1

1D2-2 Missió 2

1D2-3 Missió 3

1D2-4 Missió 4

1D2-5 Missió final

1D2-6 Paraules clau

1P1 ON-OFF

1P1-1 Qüestionari de la visita a l'exposició

1P2 IDENTITAT DIGITAL

1P2-1 Imatges

1P2-2 Dibuixa la teva publicació

1P3 ELS MISSATGES DEL VIDEOJOC

1P3-1 El meu videojoc

1P4 ESTEREOTIPS A LES TRIC

1P4-1 Perfils (des)coneguts

1P4-2 Si jo fos influencer...

1S1 TANTES PERSONES, TANTS COSSOS, TANTES SITUACIONS

1S1-1 Fitxa de situacions

1S2 T'ORIENTES?

1S2-1 Taula de l'atracció

1S2-2 Què en penses?

Itinerari 2n ESO 13 — 14 anys

2H1 SOTA PRESSIÓ

2H1-1 I vosaltres, què en penseu?

2H2 DECISSIONS EN JOC

2H2-1 Situacions quotidianes

2H2-2 Instruccions del joc "Sota Pressió"

2H2-3 Cartes retallables

2H3 ATURA'T, PENSA, ACTUA

2H3-1 Comunicació assertiva

2H3-2 Un dia qualsevol

2H3-3 Com resoldre un conflicte?

2H3-4 Hi estem d'acord?

2H4 LES CARES DE LA VIOLÈNCIA

2H4-1 Roda de les emocions

2H4-2 El procés de comunicació

2H4-3 Les cares de la violència

2H4-4 Els rols davant l'assetjament

2H4-5 Recomanacions per actuar davant l'assetjament

2D1 T'HO EMPASSES TOT?

2D1-1 Qüestionari

2D2 TRIVIALCOHOL

2D2-1 Trivialcohol

2D2-2 Correccions Trivialcohol

2D3 A MI NO EM BEUEN L'ENTENIMENT

2D3-1 De què va el teu anunci?

2D4 LLEGENDES URBANES

2D4-1 Llegendes urbanes

2D4-2 Orientacions per al debat

2P1 EL SEMÀFOR DIGITAL

2P1-1 Notícia o faula?

2P1-2 Criteris per analitzar la notícia

2P1-3 Titulars

2P1-4 Què hi ha darrere del titular?

2P2 EL CAS DE LA CRISTINA

2P2-1 El cas de la Cristina

2P2-2 Personatges principals

Instruments d'avaluació

1 – Llista de verificació

2 – Qüestionari d'aprenentatges
pre-implementació 1r ESO / 12-13 anys

3 – Qüestionari d'aprenentatges
post-implementació 1r ESO / 12-13 anys

4 – Solucionari del qüestionari
d'aprenentatges 1r ESO / 12-13 anys

5 – Qüestionari d'aprenentatges
pre-implementació 2n ESO / 13-14 anys

6 – Qüestionari d'aprenentatges
post-implementació 2n ESO / 13-14 anys

7 – Solucionari del qüestionari
d'aprenentatges 2n ESO / 13-14 anys

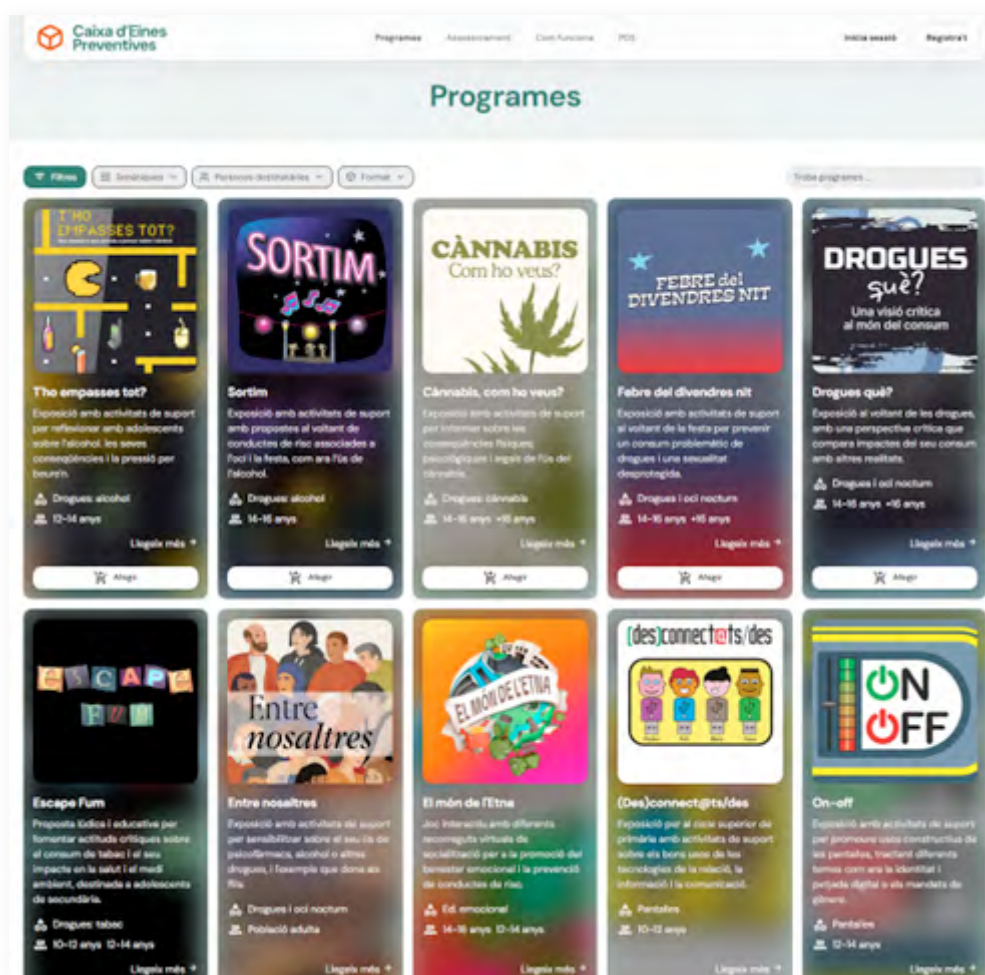
8 – Qüestionari de valoració per
a professionals

Programes que configuren els itineraris

La Caixa d'Eines Preventives és el recurs web de préstec i descàrrega de materials i d'aplicació de programes preventius i de promoció de la salut. És de l'associació PDS - Promoció i Desenvolupament Social i està subvencionat per l'Agència de Salut pública de Catalunya. Disposa d'una àmplia oferta de programes, incloent-hi les temàtiques d'habilitats per a la vida i el benestar emocional, drogues, pantalles i sexualitat.

Tota la seva oferta és gratuïta perquè compta amb el suport de l'Agència de Salut pública de Catalunya.

L'oferta de la Caixa d'Eines Preventives permet implementar, a qualsevol professional de l'educació que ho desitgi, programes adreçats a infància, adolescència, joventut i població adulta.



107

Els programes que es descriuen a continuació són la base dels itineraris preventius descrits en la guia, és a dir, la part de l'oferta de la Caixa d'Eines Preventives adreçada a noies i nois de 12 a 14 anys.

Abans d'implementar les activitats, cal registrar-s'hi i sol·licitar el préstec dels programes que figuren a la descripció de cada activitat, per tal d'accedir als suports necessaris per dur-les a terme.

El món de l'Etna

Programa de promoció del benestar emocional i prevenció general de conductes de risc en l'adolescència que consta d'una interfície de joc-treball virtual amb cinc espais de socialització i elements interactius. El programa és un instrument per facilitar el treball educatiu al voltant de la pressió social i altres temes relacionats, com ara l'assertivitat o la presa de decisions.

Sex o no sex

Programa que adopta un enfocament de promoció de la salut amb una visió positiva, inclusiva i informal de la sexualitat, incorporant elements de prevenció de malalties i embarassos i també conductes masculines associades. Alhora, trenca amb les idees de "sexe igual a penetració" i "el sexe és entre persones heterosexuales" per plantejar una visió més complexa de la sexualitat, amb un vessant físic, emocional i cultural.

On-off

Programa de promoció dels bons usos de les tecnologies de la informació i comunicació, i de prevenció dels problemes associats al seu ús. Porta, de subtítol, "Una invitació a la reflexió sobre les pantalles i els seus aspectes positius i negatius" i cerca promoure un ús saludable de les pantalles.

Jo soc RAR

Programa universal de prevenció de conductes addictives dissenyat per facilitar el desenvolupament d'una acció educativa al voltant de la convivència i dels valors socials. El títol d'aquesta proposta cerca un apropament al món adolescent, fent ús d'una expressió que fa referència a una vivència molt pròpia d'aquesta etapa de la vida: el fet de sentir-se rars i rares pels canvis físics i psicològics i per la cerca d'una identitat nova que marqui l'abandonament de la infància. L'expressió RAR vol evocar tres conceptes clau en la

transició de l'adolescència a l'etapa adulta: Responsabilitat, Autonomia i Respecte.

Escape Fum

Programa de prevenció i sensibilització sobre els riscos del consum de tabac. A través d'un joc d'investigació interactiu, l'alumnat haurà de resoldre un cas policíac que els portarà a reflexionar sobre les estratègies de captació de la indústria tabaquera, les conseqüències del consum de tabac i el seu impacte ambiental. Ha estat dissenyat amb una metodologia gamificada (similar a un escape room) i basat en el pensament crític per garantir una experiència educativa immersiva i participativa.

T'ho empasses tot?

Programa universal de prevenció de conductes de risc i addictives per fomentar la reflexió entorn del consum d'alcohol des de diversos àmbits i espais juvenils, tant en el context escolar com comunitari. S'orienta al treball amb menors que no consumeixen alcohol, amb la finalitat de reforçar la seva posició respecte del consum d'alcohol, posant al seu abast elements informatius i educatius que ajudin a orientar actituds i conductes, i a qüestionar críticament els aspectes de la representació social del consum d'alcohol que no es corresponen amb un plantejament objectiu.

Sota pressió

Programa universal de prevenció de les drogodependències i altres conductes addictives dissenyat per facilitar el treball educatiu amb grups d'adolescents i joves al voltant de la pressió de grup, l'assertivitat i la presa de decisions. El treball educatiu d'aquests temes és important des d'un punt de vista preventiu atès que les pressions d'amistats i companys/es són un dels factors sovint implicats en el consum de drogues i en altres conductes problemàtiques o de risc durant l'adolescència.

Model competencial d'aprenentatge

Dins del model educatiu de la LOMLOE, el currículum competencial de l'educació bàsica es configura com un instrument per "aconseguir una societat més justa i democràtica, cohesionada, inclusiva, que doni cabuda a totes les persones i on sigui possible la igualtat d'oportunitats i la igualtat real i efectiva" (Decret 175/2022).

Cada concepte treballat a les activitats dels itineraris preventius està alineat amb les competències transversals i bàsiques del currículum, assegurant la coherència tant amb els objectius educatius de l'educació secundària obligatòria com amb la formació integral de l'alumnat. Concretament, es treballen les competències que figuren a la taula que es mostra a continuació.

Competències bàsiques

Competència de Biologia i Geologia (CBG)

Dimensions: coneixement científic sobre salut i medi ambient, comprensió de processos biològics i fisiològics, aplicació del coneixement per a la presa de decisions saludables.

Competències transversals

Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA)

Dimensions: autoconeixement, regulació emocional, relacions socials, presa de decisions.

Competència ciutadana (CC)

Dimensions: convivència, respecte, participació democràtica, responsabilitat.

Competència emprenedora (CE)

Dimensions: afrontar reptes amb sentit crític, ètica, sostenibilitat, autoconeixement, autoeficàcia, resolució.

Competència Digital (CD)

Dimensions: gestió crítica de la informació digital, presència i comunicació en entorns digitals, identificació de riscos i protecció.

Marc de la guia

Promoció de la salut

La salut s'entén avui com un concepte ampli que va més enllà de l'absència de malaltia, esdevenint un estat de benestar físic, emocional i social. Aquesta visió integral requereix considerar els determinants socials en salut així com incorporar la perspectiva de l'equitat i de la justícia social, reconeixent la connexió entre eixos de desigualtat des d'un enfocament interseccional.

En aquest context, el model de Promoció de la Salut de la Generalitat de Catalunya esdevé el marc de referència per enfortir la capacitat de decisió d'adolescents i joves en relació amb la seva salut, treballant amb informació i educació i creant entorns que facilitin opcions saludables.

Els itineraris preventius de la guia se centren en quatre àmbits clau: benestar emocional, relació amb les drogues, ús de pantalles i sexualitat. Combinen la prevenció de situacions de risc amb el foment de factors protectors i estan alineats amb les següents prioritats establertes al Pla de Salut de Catalunya 2021-2025: benestar emocional i salut mental, reducció de les desigualtats socials i de salut, promoció d'estils de vida saludables i perspectiva de gènere.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

L'educació és una estratègia integral de l'Agenda 2030, establerta com la peça clau per assolir tots els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de Nacions Unides. Dels 17 ODS definits, les accions recollides a la guia s'emmarquen dins dels següents:



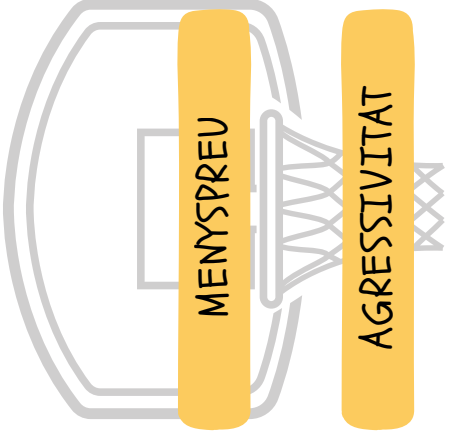
Al mateix temps, aquests objectius s'alineen amb el desplegament competencial del currículum de l'educació bàsica. És a dir, l'assoliment d'aquests objectius porta implícita l'adquisició d'algunes de les competències del currículum.

Models teòrics

El present itinerari preventiu troba el seu fonament en diversos models teòrics, els quals serveixen com a base científica per garantir la seva eficàcia en la prevenció d'addiccions i el foment del benestar socioemocional dels i les adolescents. Els aspectes que recullen els models que configuren la base teòrica de l'itinerari són els següents:

- **Model transteòric del canvi:** assenyalant les etapes que acompanyen els processos de canvi de comportament, per tal de desenvolupar intervencions adaptades a cada una d'elles.
- **Teoria de l'aprenentatge social:** destacant la influència de l'entorn social en la generació d'aprenentatges i l'adquisició de noves habilitats i coneixements.
- **Model de creences de salut:** posant l'accent en la importància de la informació, les creences i les actituds en la presa de decisions sobre la pròpia salut.
- **Teoria de l'acció planificada:** entenent el comportament de les persones com el resultat d'actituds, normes subjectives i percepcions de control.
- **Model ecològic:** reconeixent la complexitat de la conducta, la qual entra en interacció amb diferents factors ambientals i contextuals que la influeixen i condicionen.

PISSARRA EMOCIONAL



MENYSPREU

AGRESSIVITAT

OPTIMISME

AMOR

REMORDIMENT

SUBMISSIÓ

DECEPCIÓ

ALARMA

sorpresa

tristesa

por

confiança

alegria

fàstic

anticipació

ira

sorpresa

tristesa

por

confiança

alegria

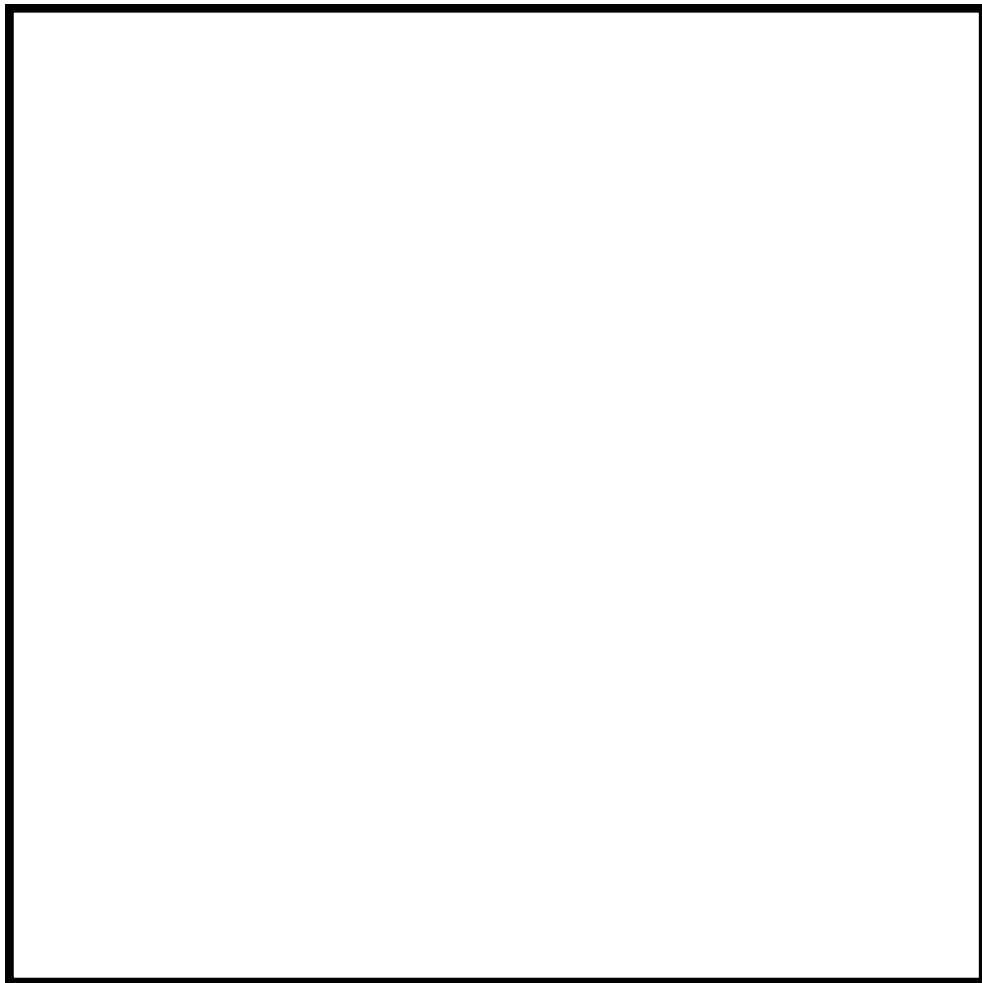
fàstic

anticipació

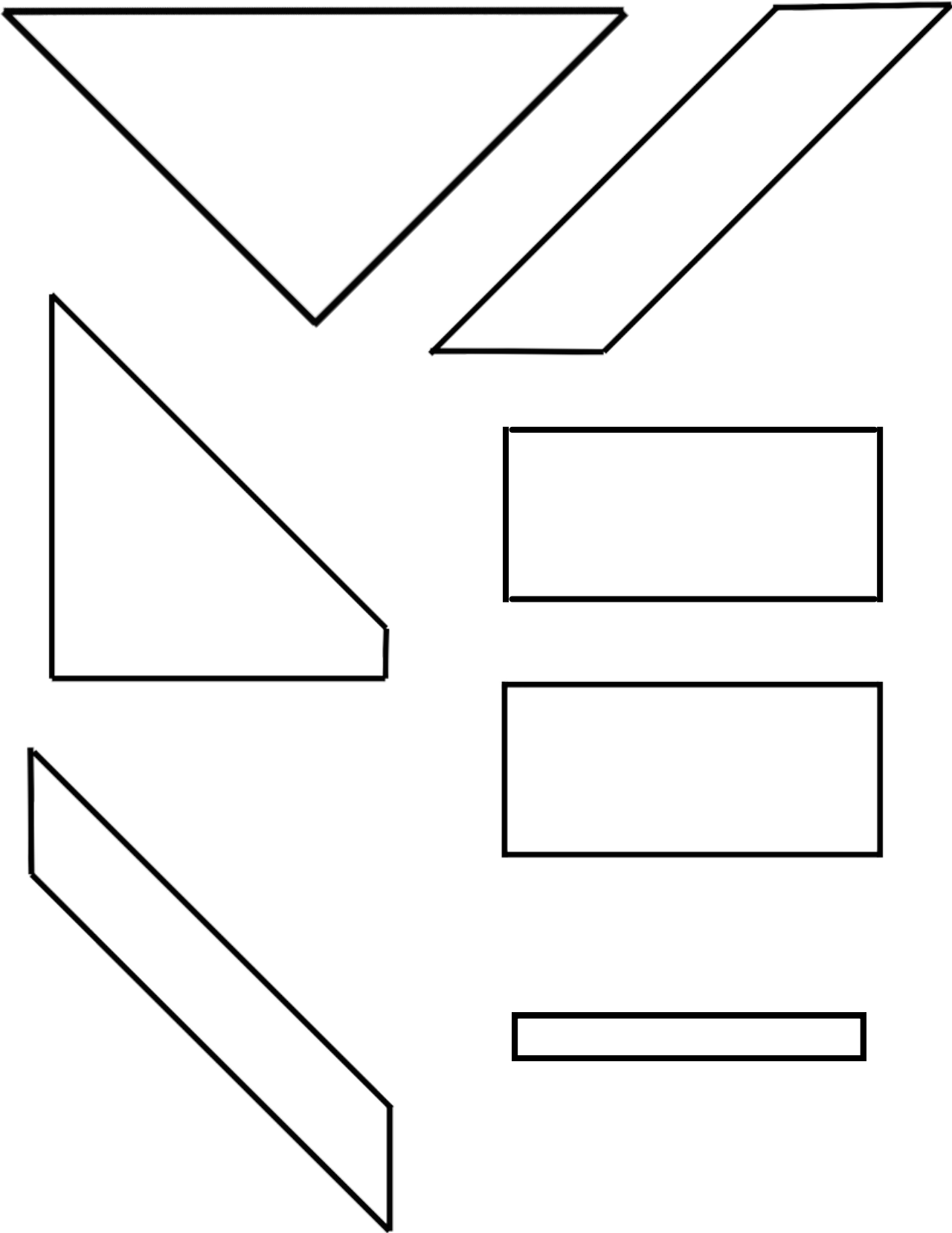
ira

TANGRAM

**Col·loca les peces de manera que encaixin dins
d'aquest quadrat.**



TANGRAM





RESPOSTES COMUNICATIVES

Enllaç vídeo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=X-Z52UEp91c>

Enllaç vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=8pJIMJolls8>

Enllaç vídeo 3: <https://www.youtube.com/watch?v=GoCy9L77AGY>

- **Situació 1:** L'entrenador està enfadat perquè arribes tard ja que no estàs passant per una bona situació personal.
- **Situació 2:** El teu pare insulta i demana explicacions de mala manera a l'entrenador mentre tu jugues.
- **Situació 3:** Et tiren per sobre una beguda i avui tens un sopar.

Feu un roleplay adoptant cadascuna de les conductes:

Conducta passiva: Dona prioritat als desigs dels altres encara que s'oposin als propis. Deixa que els altres imposin el seu criteri, sense tenir en compte el que un mateix vol fer o creu que ha de fer.

Conducta agressiva: Centrada en l'interès propi, sense tenir en compte els sentiments dels altres. Fa ús de l'acusació, l'amenaça, l'insult, la desqualificació...

Conducta assertiva: Centrada en els interessos d'un mateix, respectant alhora els dels altres. Es defensa i es manté el criteri propi, acceptant i respectant al mateix temps el fet que els altres puguin pensar o actuar de manera diferent.

Va venir a veure'm al
partit la noia que
m'agrada i segur que
em passo tot l'entrenament
a la banqueta...

M'ha vingut la regla i
he tacat els meus
pantalons, a més són
blancs...

Algú ha estat passant
fotos meves íntimes.
Han arribat a tot l'equip,
inclòs l'entrenador..

S'ha creat un rumor
sobre mi: "la gent no
pot tocar-me o els hi
passaré una malaltia.
Tot el món m'evita..."

Havíem de fer un
recorregut corrent al
voltant del poliesportiu
i he arribat l'últim. Tots
estaven cansats
d'esperar-me.

Se'n riuen de la meua
germana petita durant
l'entrenament davant meu
per la manera com
corre.

L'estiu passat em van
créixer els pits, i a
l'equip m'estan fent
comentaris al respecte.

Li he dit papa a
l'entrenador.

Se m'ha escapat un
pet.

L'entrenador m'ha
demanat en el partit
que faci un bloqueig i
no he sabut què fer.

No m'agrada el meu
cos i les meves
companyes estan fent-
me burla d'algú amb un
cos semblant al meu.

QUÈ FARIES TU?



Segurament... però m'he d'espavilar, que tinc dinar familiar



- Evitarà donar explicacions
- Pot ser que el seu amic insisteixi i hagi de donar explicacions
- Mostrà confiança en si mateix
- Se sentirà malament amb si mateix

	Si accepta	Si no accepta
A favor		
En contra		



- Els seus gustos i opinions cada vegada tindran menys valor
- Farà el que les seves amistats esperen que faci
- Pot ser que hi hagi alguna burla
- Donarà importància als seus drets i opinions



EL LLOC QUE ENS AGRADA...

Anota les puntuacions que ha rebut cada astre:

Per la manera de ser dels seus habitants...	M'agradari a viure a...	Crec que el pitjor lloc per viure és...	M'agradaria tenir un amic o una amiga de...	Crec que mai no podria ser amic o amiga d'algú de...
El Sol				
Mercuri				
Venus				
La Lluna				
Mart				
Júpiter				
Saturn				
Urà				
Neptú				
Plutó				
La Terra				



DEFINEIX-TE, RELACIONA I IMAGINA

Tria 5 elements de la columna central ("Soc una persona...") que et defineixen millor. Tot seguit, relaciona cada tret amb els valors de les columnes de l'esquerra i la dreta amb els que consideris que tenen més relació. Utilitza fins a 4 fletxes per relacionar cada tret amb diferents valors.

VALORS	SÓC UNA PERSONA...	VALORS
SOLIDARITAT TOLERÀNCIA JUSTÍCIA ECOLOGISME LLIBERTAT AUTORITARISME DEMOCRÀCIA PODER ÈXIT EGOISME IGUALTAT MASCLISME EQUITAT RACISME DISCRIMINACIÓ AMISTAT	Generosa Reflexiva Emotiva Atrevida Responsable Vividora Mandrosa Competitiva Individualista Respectuosa Agressiva Constant Impulsiva Adaptable Rígida Autònoma Sincera Insegura Exigent	INJUSTÍCIA COOPERACIÓ BEL·LICISME PACIFISME EXPLOTACIÓ CONVIVÈNCIA INTOLERÀNCIA RESPECTE DOMINACIÓ DEPENDÈNCIA VIOLÈNCIA SUBMISSIÓ REBEL·LIA CONSERVADORISME PROGRESSISME CONSUMISME



PREGUNTES PER ESTIMULAR EL DEBAT

EL SOL	• Els éssers que habiten al Sol són molt segurs d'ells mateixos, però es veu que, de tan que ho son, sovint assumeixen riscos innecessaris. Què en penses de tot això? On cal posar el límit? • Als éssers que habiten al Sol els agrada molt ser el centre d'atenció, però alhora això els dona molta capacitat de lideratge. Un solarià o una solariana seria un bon delegat/da de classe? Per què?
MERCURI	• De la gent de Mercuri es diu que el seu caràcter competitiu és una de les seves forteses, i alhora una de les seves febleses. Com ho entens això? Ser competitiu és positiu o negatiu? Les estrelles dels esports ho son gràcies a la seva competitivitat o els calen altres virtuts? • Sembla que la gent de Mercuri no és gens solidària. Què implica ser solidaris? Té avantatges i inconvenients? Pensa un exemple en què la manca de solidaritat t'hagi fet pensar en la injustícia.
VENUS	• La gent de Venus és molt pacífica. Quina opinió tens del pacifisme? Si algú ens fa un dany o ens molesta, no seria millor fer-ho saber o fer-li pagar? • A Venus estan molt preocupats per la seva imatge, i això es presenta com una feblesa. Hi estàs d'acord? Per què? I tu, has fet quelcom avui per tenir cura de la teva imatge? És poc o és massa?
LA LLUNA	• A la Lluna la gent desborda imaginació. Això els fa molt creatius i és un dels seus punts forts. Tanmateix, això els fa poc pràctics. És bo fer volar la imaginació? Li hem de posar límits? • Els éssers de la Lluna són molt dependents els uns dels altres. Què comporta això? Pensa en una relació propera que estigui més marcada per la dependència que per l'autonomia.
MART	• Darrere la imatge dura de la gent de Mart hi ha uns éssers insegurs, febles i temorosos que miren d'encobrir aquests sentiments amb l'agressivitat. Al nostre planeta hi ha gent que actua així? • Els marciàns no dubten a esclavitzar a qui pertany a altres grups. Què els deu impulsar a comportar-se així amb els que no consideren "dels seus"? Diries que això és racisme?

TABAC.

Què en sabem?



ESCAPE FUM



ESCAPE FUM



👉 Accepteu el cas?

ESCAPE FUM



ESCAPE FUM



AGENT BOIX



AGENT GARCIA



AGENT PÉREZ



AGENT ROBERT



ESCAPE FUM



ESCAPE FUM

CODI SECRET: _ _ _



ESCAPE FUM



ESCAPE FUM



ESCAPE FUM



ESCAPE FUM



5 de les víctimes s'ofegaven sovint i van haver de retirar-se de les seves carreres en el món de l'esport. A què pot ser degut?

1

El tabac els va impedir poder continuar practicant esport

2

S'havien dopat per millorar la seva execució i es van intoxicar

3

Algo els va amenaçar perquè deixessin la carrera i sovint tenien atacs de pànic

ESCAPE FUM



Les víctimes tenien les venes rígides, poc flexibles. A què pot ser degut?

1

Segurament és una estranya coincidència

2

A una mutació genètica que compartien totes les víctimes

3

A una substància anomenada monòxid de carboni present en el tabac

ESCAPE FUM



Les víctimes presenten taques grogues i fosques a les dents i mal alè. A què pot ser degut?

1

L'assassí posava all ple de pintura groga a la boca de les víctimes

2

A una substància anomenada quítrà present en el tabac

3

Les víctimes no es rentaven mai les dents

ESCAPE FUM



Les víctimes tenen un aspecte envellit que no es correspon a la seva edat real. A què pot ser degut?

1

La data de naixement al seu DNI ha estat falsificada

2

Fumar fa que la pell s'arrugui i la pell i s'envelleix abans

3

No es posaven protector solar per protegir-se del sol

ESCAPE FUM



ESCAPE FUM

Comunicat



ESCAPE FUM



Quantes cigarretes es poden fabricar amb la tala d'un arbre?

300 cigarretes

1.000 cigarretes

4.000 cigarretes

Nota: pel consum de tabac dels catalans s'han de talar 100 mil arbres al dia.

ESCAPE FUM



Quants kg de paper es necessiten per fabricar 1000 paquets de tabac?

2 kg

5 kg

8 kg

ESCAPE FUM



Quants litres d'aigua es necessiten per fabricar 8 kg de paper?

10 litres d'aigua

80 litres d'aigua

Un litre d'aigua

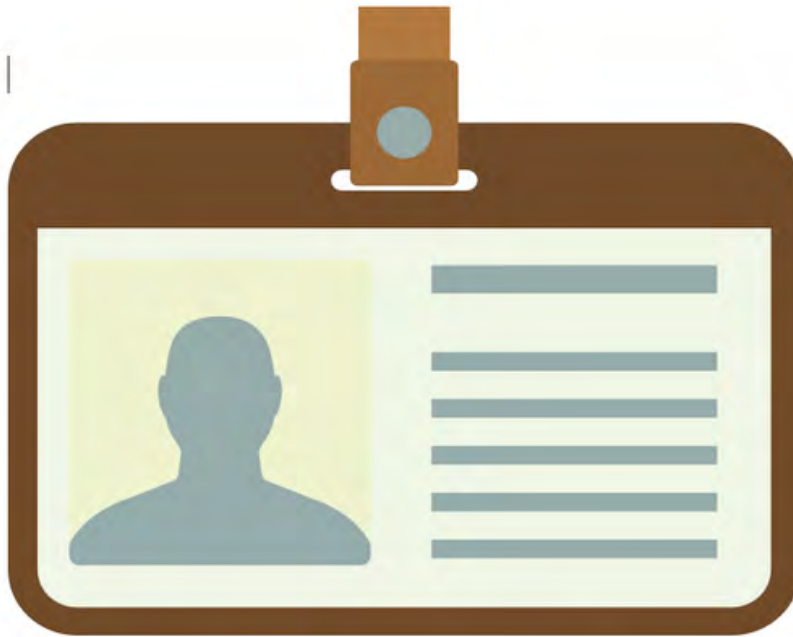
ESCAPE FUM

MOLTES
GRÀCIES,
AGENTS!





FITXA D'IDENTIFICACIÓ



AGENT BOIX

AGENT GARCIA



AGENT PÉREZ

AGENT ROBERT

SOPA DE LLETRES



Totes les víctimes tenen unes taques a la roba. Un detector ha trobat quatre pistes, però ha estat piratejat i, ara, les paraules són inintel·ligibles. Ens ajudeu a descriptar-les?
No hi podem perdre temps!

F V S F M T G L A U F P
Y F J A E I A F M N D B
L N E M T T O F B F L Z
S S S O M A F C D A W R
G M B N A A M K I N R X
W L S I T N H A A O E C
A P K A F I R M E B X I
L D K C O T W F U Z S N
K D C F I O Z T C Z V E
T P R U C C X Y T B X S
F V Q M V I G M Y O T R
Z E I L U N E K M I H A

NICOTINA	QUITRÀ
AMONIAC	ARSÈNIC

Totes les víctimes tenen unes taques a la roba. Un detector ha trobat quatre pistes, però ha estat piratejat i, ara, les paraules són inintel·ligibles. Ens ajudeu a descriptar-les?
No hi podem perdre temps!

F V S F M T G L A U F P
Y F J A E I A F M N D B
L N E M T T O F B F L Z
S S S O M A F C D A W R
G M B N A A M K I N R X
W L S I T N H A A O E C
A P K A F I R M E B X I
L D K C O T W F U Z S N
K D C F I O Z T C Z V E
T P R U C C X Y T B X S
F V Q M V I G M Y O T R
Z E I L U N E K M I H A

NICOTINA	QUITRÀ
AMONIAC	ARSÈNIC



INFORME I RESULTATS DEL LABORATORI (I)



NICOTINA. És un dels principals components tòxics del tabac, i també es pot trobar als líquids d'algunes cigarretes electròniques. És responsable dels efectes sobre el cervell i causa una forta addicció. S'absorbeix ràpidament a través de les mucoses de la boca i als pulmons, augmentant la freqüència cardíaca, la pressió arterial i la freqüència respiratòria. Aquests efectes eleven el risc de patir malalties cardiovasculars com l'infart de miocardi i l'ictus.



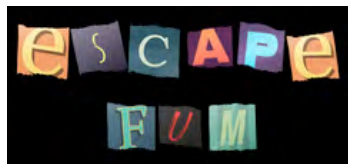
QUITRANS. És una barreja de compostos orgànics de color fosc que desprèn una olor forta i té un sabor molt desagradable. Contribueix a produir taques a la pell i les dents de les persones que fumen. Moltes de les substàncies que conté tenen efectes tòxics ben coneguts que augmenten el risc de desenvolupar alguna de les moltes formes de càncer causades pel consum de tabac als pulmons, bronquis, tràquea, bufeta, la sang... i molts altres òrgans i teixits del cos d'humans i altres espècies animals. Els quitrans irriteren i lesionen els teixits de l'aparell respiratori, causant malalties com la bronquitis i l'emfisema.



MONÒXID DE CARBONI. És un gas incolor, inodor i molt tòxic, que es fixa de manera permanent a l'hemoglobina (la substància que dona el color vermell a les hematies) disminuint la capacitat de la sang per transportar oxigen que necessiten totes les cèl·lules del cos. L'acció continuada del monòxid de carboni contribueix a l'envelliment prematur dels vasos sanguinis, augmentant el risc d'ateroesclerosi, i perjudica el desenvolupament del fetus durant l'embaràs.



MICROPARTÍCULES MP2,5. El fum del tabac i les emissions de les cigarretes electròniques contenen micropartícules en suspensió d'un diàmetre inferior a 2,5 micres (una micra és la milionèsima part d'un metre, o la mil·lèsima part d'un mil·límetre), semblants a les que trobem a ambients contaminats pel fum dels cotxes i algunes indústries. Respirar en un ambient contaminant amb micropartícules PM2,5 pot tenir efectes immediats sobre la salut respiratòria i cardiovascular i, a llarg termini, causa malalties i morts prematures per càncer, infart de miocardi i altres malalties.



INFORME I RESULTATS DEL LABORATORI (II)



ÒXIDS DE NITROGEN. En els nostres experiments hem vist que aquests gasos, que trobem al fum del tabac, contaminen l'ambient i provoquen danys a l'aparell respiratori dels animals de laboratori semblants als que s'observen entre les persones que fumen.



METALLS TÒXICS. S'han detectat diferents metalls al fum de tabac i en les emissions de les cigarretes electròniques. L'arsènic i el crom, entre d'altres metalls que conté el tabac s'associen amb el càncer en humans.



INFORME FINAL

El fum del tabac conté fins a 4.000 substàncies tòxiques, algunes de les quals també són presents en les emissions de les cigarretes electròniques i de les pipes d'aigua. Els qui consumeixen tabac sovint desconeixen la varietat de components que inclou.



QUIZ



5 de les víctimes s'ofegaven sovint i van haver de retirar-se de les seves carreres en el món de l'esport. A què pot ser degut?

- 1 – El tabac els va impedir continuar practicant esport.
- 2 – S'havien dopat per millorar la seva execució i es van intoxicar.
- 3 – Algú els va amenaçar perquè deixessin la carrera i sovint tenien atacs de pànic.



Les víctimes tenien les venes rígides, poc flexibles. A què pot ser degut?

- 1 – Segurament és una estranya coincidència.
- 2 – A una mutació genètica que compartien totes les víctimes.
- 3 – A una substància anomenada monòxid de carboni present en el tabac.



Les víctimes presenten taques grogues i fosques a les dents i mal alè. A què pot ser degut?

- 1 – L'assassí posava all ple de pintura groga a la boca de les víctimes.
- 2 – A una substància anomenada quitrà present en el tabac.
- 3 – Les víctimes no es rentaven mai les dents.

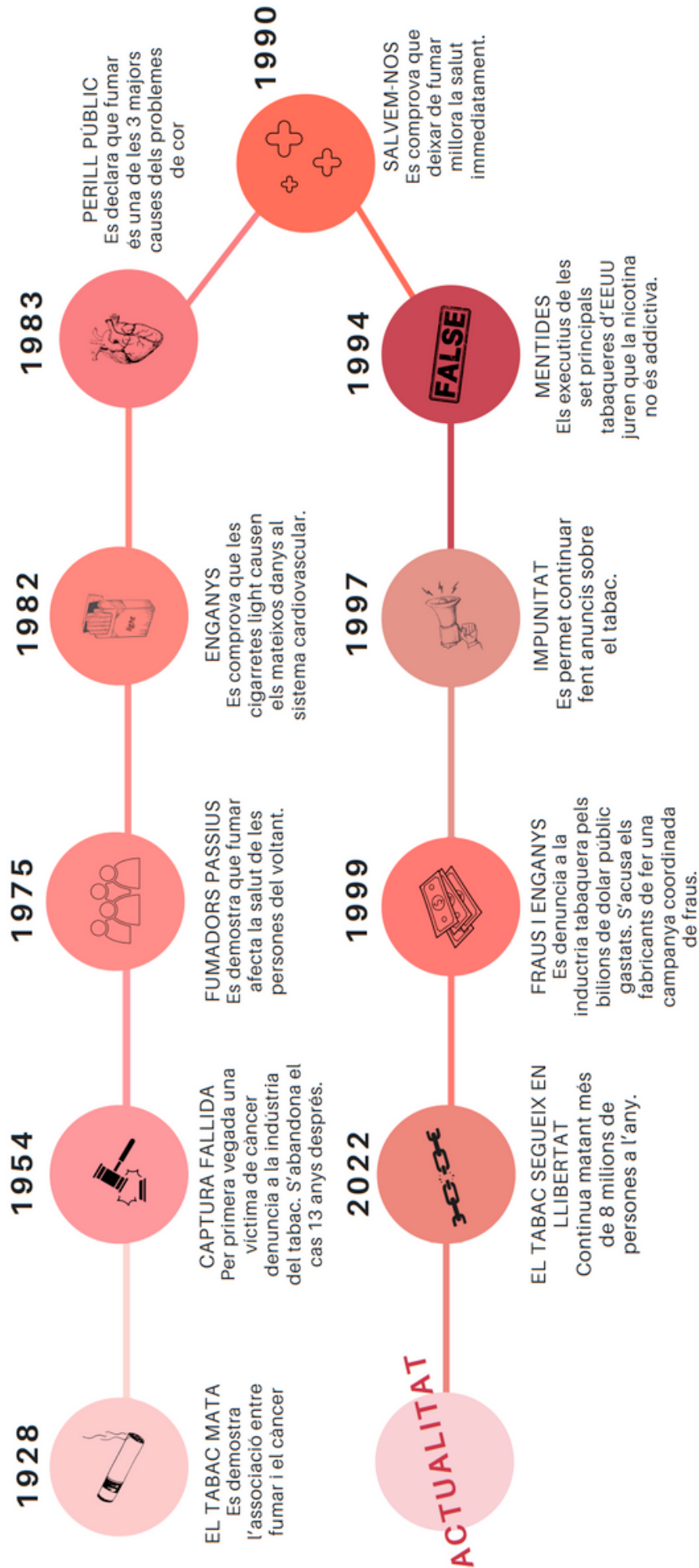


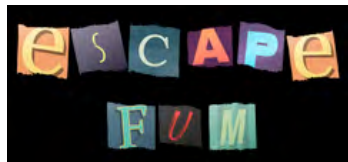
Les víctimes tenen un aspecte envellit que no es correspon amb la seva edat real. A què pot ser degut?

- 1 – La data de naixement del seu DNI ha estat falsificada.
- 2 – Fumar fa que s'arrugui la pell i s'envelleixi abans.
- 3 – No es posaven protector solar per protegir-se del sol.

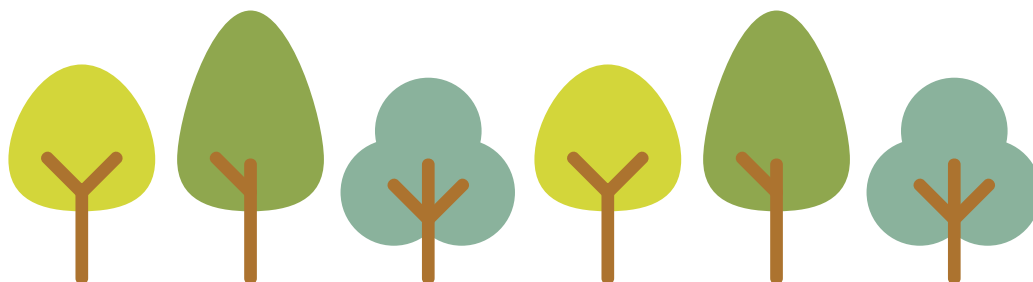
EXPEDIENT CRIMINAL DEL TABAC

Història d'un criminal

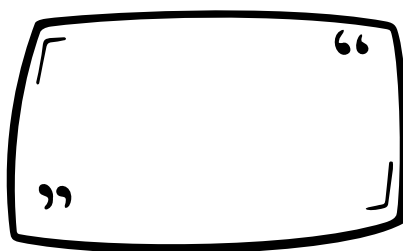




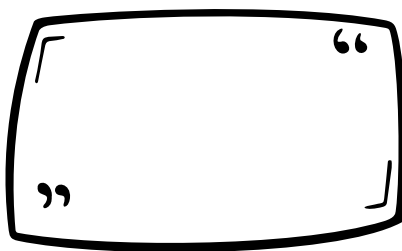
ENDEVINA LA XIFRA EXACTA!



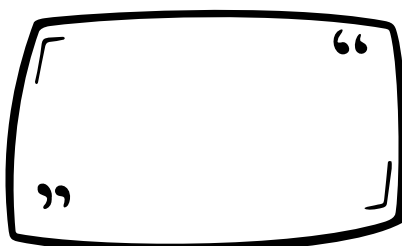
Quantes cigarretes es poden fabricar amb la tala d'un arbre?

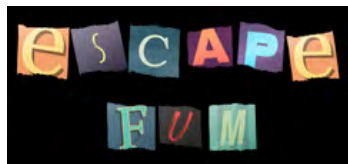


Quants Kg de paper es necessiten per fabricar 1000 paquets de tabac?



Quants litres d'aigua es necesiten per fabricar 8 Kg de paper?





Informació bàsica sobre el tabac

Components del fum del tabac

El fum del tabac conté al voltant de 4.000 substàncies diferents, moltes de les quals són perjudicials per a la salut. Les més importants, però, són:

- **Nicotina:** responsable de l'addicció. Fa que moltes de les persones que comencen a fumar, al cap de poc temps acabin sent fumadors sense haver-s'ho proposat (acabin tenint dependència del tabac) i aleshores els costi molt deixar de fumar.
- **Monòxid de carboni:** Dificulta l'aportació d'oxigen a les cèl·lules. És molt verinós; és un dels gasos que desprenen els tubs d'escapament dels cotxes.
- **Quitrà:** Format per diferents substàncies. Moltes d'elles són cancerígenes.
- **Gasos irritants:** Com ara l'acroleïna, que irriten les mucoses de la boca, la gola, el nas, els ulls i l'aparell respiratori. Per això piquen els ulls quan s'està en un lloc ple de fum.

A més, els fabricants hi solen afegir altres substàncies (amoníac, cacau, etc.) per a:

- Modificar l'aroma i el gust de les diferents marques per fer-lo més agradable.
- Fer que el tabac cremi més de pressa i el fumador n'hagi de comprar més.
- Fer que la nicotina s'absorbeixi més ràpidament o en major quantitat, i que d'aquesta manera generi dependència més aviat. Per exemple, el cacau afegit al tabac dilata les vies respiratòries fent que entri més fum als pulmons.

Conseqüències del tabac sobre la salut

- Aparell respiratori: Tos, bronquitis, risc molt més alt de patir càncer de pulmó, malaltia pulmonar obstructiva crònica, etc.
- Aparell cardiovascular: Més risc d'infart i d'altres malalties cardiovasculars.
- Sistema nerviós central (cervell): Dependència.
- Altres sistemes: major risc de tenir una úlcera, de tenir malalties de ronyó, del pàncrees, etc.

Efectes del fum del tabac en la vida diària (qualitat de vida a curt i mig termini).

A més d'augmentar molt el risc de patir malalties molt greus al cap dels anys, fumar comporta a més moltes altres conseqüències negatives, certament menys importants, però d'aparició més ràpida i que poden resultar força desagradables: mal alè, dents fosques, dits groguencs, arrugues a la pell (pell seca - deshidratació), disminució dels sentits del gust i de l'olfacte, cansament, disminució rendiment físic, tos, més refredats, irritació de la gola, etc.

Factors que augmenten els riscos de fumar

Fumar és sempre perjudicial per a la salut, per a tothom i a qualsevol edat. Però, com més jove es comença a fumar (a banda de tenir més risc de desenvolupar dependència) és també més alt el risc que el tabac provoqui mutacions de l'ADN de les cèl·lules, que acabin en un càncer més endavant. Això sembla que té a veure amb el fet que l'organisme dels nens i dels adolescents està encara en procés de formació i és més susceptible a determinats tòxics.

Concepte de fumador passiu i conseqüències para la salut

El fum del tabac perjudica a tothom que el respira; i no només als fumadors actius. És un fet comprovat que l'exposició a l'aire contaminat per fum de tabac també perjudica els fumadors passius i augmenta el risc que pateixin malalties provocades pel tabac. Certament, la intensitat de la inhalació és menor en el fumador passiu que el fumador actiu, però també cal saber que el fum del corrent secundari (el que surt per on crema el tabac) té més concentració de tòxics que el del corrent principal (el que surt per la part del filtre).

MISTERI VAPOR

ORIGEN

Tenim entre mans un cas criminal per resoldre. La indústria del tabac ha canviat de cara, creant una nova filial més jove, moderna i atractiva. El seu nou negoci és el vapeig, el seu objectiu, ets tu, el teu grup d'amics, el teu mòbil... Treballen sobretot a través de pantalles, amb publicitat camuflada de contingut, presentant el vapeig com una moda aparentment inofensiva. La vostra missió és secreta: haureu d'infiltrar-vos en aquesta filial i descobrir com operen, què amaguen i com sedueixen a una nova generació. Tot sembla net i modern, però hi ha massa soroll disfressat d'informació...

Amb les proves que reuneix, redactarem un **Informe de risc dels vapejadors**, que permetrà mostrar a la població els enganys i estratègies que s'amaguen sota aquesta nova moda.

MISSIÓ 1

Agents, hem trobat una pista clau: una etiqueta d'un líquid de vapejador amb els ingredients encriptats. A primera vista sembla inofensiva, però alguna cosa no quadra.

1 La vostra missió serà desxifrar quins són aquests ingredients i relacionar-los amb la seva identitat per descobrir què amaguen realment i quin impacte poden tenir al cos.

MISSIÓ COMPLETADA

Agents, heu descobert el primer engany dels vapejadors: el que s'inhalava no és vapor d'aigua, sinó una barreja de químics, plàstics i metalls. És a dir, un aerosol. Això mostra que els vapejadors no són una alternativa més segura que el tabac. A més, a vegades, en algunes etiquetes d'ingredients, no apareix la nicotina, tot i que sí la porten. I ja sabem que aquest ingredient és un vell conegut del tabac...

Ja tenim la primera prova. Seguiu!

MISSIÓ 2

Agents, hem accedit a una mostra d'envasos i sabors de vapejadors utilitzats en campanyes comercials. Els colors criden l'atenció, els noms sonen com llatinadures i el disseny, sembla fet per captivar.

2 La vostra missió serà reconstruir aquest trencaclosques de sabors i identificar quines dades revelen el seu veritable objectiu. Perquè, què hi ha darrere d'aquests envasos colorits?

MISSIÓ COMPLETADA

Segona prova recopilada: aquesta gamma de productes no està pensada per adults que volen deixar de fumar, sinó per a adolescents que busquen alguna cosa nova i atractiva... Els sabors de fruita i llatinadures són un reclam: els estudis demostren que aquests vapejadors són encara més tòxics que els que no tenen sabor, degut als ingredients extra que porten (saboritzants i aromatitzants). Tot i això, són els més escollits. Per què serà...?

Ara ja ho tenim clar: **no és sucre tot el que és dolç...**

MISSIÓ 3

Després de seguir la pista de les etiquetes dels líquids, hem rastrejat la presència de la filial a les xarxes socials. Però és difícil distingir què és promoció i què no...

3 La vostra missió serà identificar la publicitat encoberta i descobrir com s'estan infiltrant entre els perfils d'adolescents que els segueixen.

MISSIÓ COMPLETADA

Ben jugat, agents. Heu destapat una pràctica molt opaca. A les xarxes socials està prohibida la publicitat, promoció i patrocinis de qualsevol dispositiu de vapeig. Tot i així, les marques hi accedeixen de manera encoberta a través de creadors i creadores de contingut, que presenten el producte de forma tan subtil, que només el percebem de manera inconscient (publicitat subliminal) per així esquivar les restriccions. Això demostra que la indústria del vapeig juga brut, fent servir tàctiques de publicitat il·legals.

Bona feina, heu aconseguit la tercera prova.

MISSIÓ 4

Agents, hem intervingut un contenidor de deixalles procedent d'un punt de venda de vapejadors. El que hi hem trobat és preocupant: plàstics amb restes de líquid, bateries de liti, cartutxos químics... El que semblava un dispositiu petit i modern, resulta ser un problema ambiental gegant. Però la població no ho sap.

4 La vostra missió serà analitzar les parts d'un vapejador i classificar-les segons el seu reciclatge. Aquest coneixement ens ajudarà a demostrar que no només posen en risc la salut humana, sinó també la del planeta.

MISSIÓ COMPLETADA

La quarta prova és vostra. Tot i que els vapejadors són electrònics, cada dispositiu és un residu tòxic difícil de reciclar: bateries de liti, residus químics, plàstics no biodegradables... I tot barrejat. Cada dispositiu pot trigar segles a degradar-se i, com aquests materials es fabriquen junts i no es poden separar, acaben combinats a les escombraries.

Queda provat: **a la indústria del vapeig l'importa un bròquil el medi ambient!**

MISSIÓ FINAL

Les dades són clares: les cigarretes electròniques han sigut dissenyades per dirigir-se a joves i adolescents, augmenten l'addicció a la nicotina i faciliten que les persones s'iniciïn en el tabac després de començar amb els vapejadors. El cas no ha quedat tancat: la investigació continua, però ara ja tenim proves suficients per alertar a la població i evitar que més adolescents caiguin a la trampa.

Ara, organitzant totes les proves, podrem completar l'Informe de risc dels vapejadors.

BONA FEINA!

Felicitats, ara, ja sou **agents de prevenció**. Confiem que, amb el vostre Informe de risc, obrireu els ulls a altres adolescents, trencareu mites i construïreu un entorn més conscient, crític i lliure de manipulacions. La vostra feina és clau, continueu vigilant. El futur està a les vostres mans!

MISSIÓ 1

Instruccions per a la persona implementadora: retalla els noms i el semàfor, de manera que el grup hagi de col·locar cada ingredient al color que cregui que correspon. Al final de la prova, es pot reflexionar sobre el resultat obtingut: tot i que alguns dels ingredients dels vapejadors poden semblar comuns, cap d'ells és inofensiu i tots resulten perjudicials per la salut. A més, tant els metalls pesats com la nicotina són ingredients compartits amb el tabac.



**ÉS PERILLOS
TÉ RISCOS**

**NO HO SABEM
O ÉS AMBIGU**

**ÉS SEGUR
NO TÉ RISCOS**

PROPILENGLICOL

Entre altres usos, serveix com a anticongelant d'avions. Fa possible el fum de les obres de teatre i també dels vapejadors. És segur si es consumeix oralment, però inhalat irrita les vies respiratòries i pot causar mutacions genètiques a les cèl·lules.

GLICERINA

És d'origen vegetal i es fa servir per elaborar sabons o com a additiu alimentari. Permet espessir i endolcir el fum del vapejador, aconseguint una aparença similar a la del fum del tabac. És segura si es consumeix oralment, però inhalada irrita les vies respiratòries i pot afectar el fetsge i al sistema digestiu.

FORMALDEHID

Es produeix durant l'escalfament del líquid del vapejador. Pot causar càncer i mutacions a les cèl·lules.

METALLS PESANTS

Son tòxics, s'acumulen a l'organisme i el cos no té forma de fer-los desaparèixer. Els vapejadors contenen:

- Crom (Cr): Pot provocar càncer i danyar les vies nasals i pulmonars.
- Coure (Cu): Pot causar mutacions genètiques i debilitar els pulmons.
- Zinc (Zn): Pot irritar el sistema respiratori.
- Estany (Sn): Pot provocar una malaltia respiratòria anomenada pneumoconiosi.

NICOTINA

És una substància que es troba present tant al tabac com a algunes cigarretes electròniques. És la causant de l'addicció i pot provocar càncer.

AEROSOL

És un conjunt de partícules, sòlides o líquides, que es troben en suspensió. Alguns aerosols que fem servir al quotidià són la pintura en spray, el desodorant o l'antimosquits. El que s'inhalava amb els vapejadors és aerosol i és responsable de bona part dels riscos per a la salut, perquè conté les partícules de la resta d'ingredients del vapejador.

AIGUA

Líquid incolor, inodor i insípid format per dues molècules d'hidrogen i una d'oxigen.

MISSIÓ 2

Instruccions per a la persona implementadora: retalla les imatges en quatre o cinc peces i introdueix-les totes a cada sobre juntament amb les targetes de sabors i informació. Cada grup haurà d'unir les imatges i relacionar-les amb el seu sabor per obtenir la informació de la missió.



MENTA REFRESCANT

Les persones usuàries de vapejadors tenen 4 vegades més probabilitat d'acabar fumant tabac.

COTÓ DE SUCRE:

Els colors i dibuixos recorden a llaaminadures i fruites, fent-los més atractius i emmascarant el gust real dels seus components principals: plàstic, metall i químics.

MANGO I PRÉSSEC:

Els vapejadors amb sabors son encara més nocius que els que no tenen sabors degut als saboritzants i aromatitzants que incorporen.

KIWI

Gairebé el 90 % d'adolescents que fan servir cigarretes electròniques prefereixen les que tenen sabors. Això mostra que el reclam publicitari dels saboritzants funciona.

MISSIÓ 3

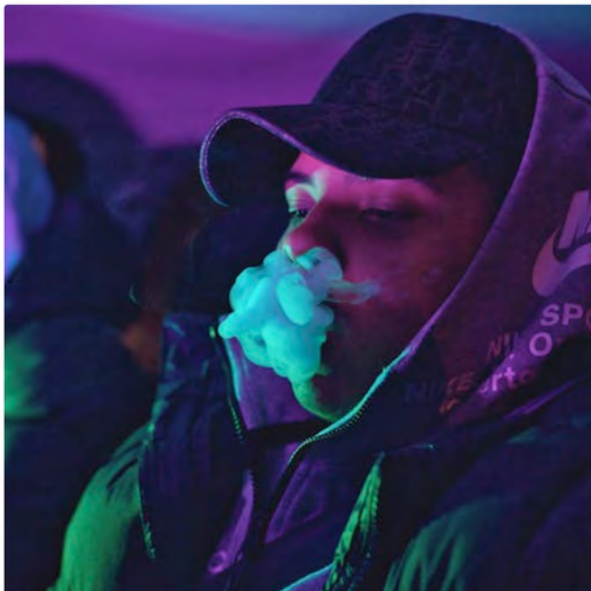
Instruccions per a la persona implementadora: retalla totes les publicacions i introdueix-les, totes, a cada sobre. Cada grup haurà de separar-les en dues piles, en funció de si consideren que inclouen o no publicitat relacionada amb el vapeig. Acompanya la missió de l'explicació que hi ha a continuació sobre les diverses estratègies de publicitat.

No hi ha publicitat encoberta



sam_445 Moru d'amooooor 🐱🐱🐱

...



kevinfluencer Caure està permès, aixecar-se és obligatori. [#resiliència](#) [#influencer](#) [#edition](#) [#community](#) [#lifestyle](#)

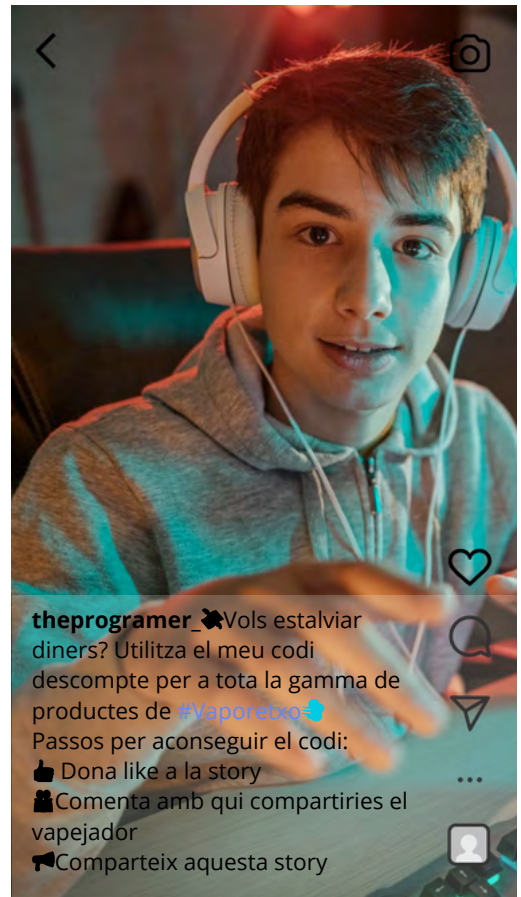


MISSIÓ 3

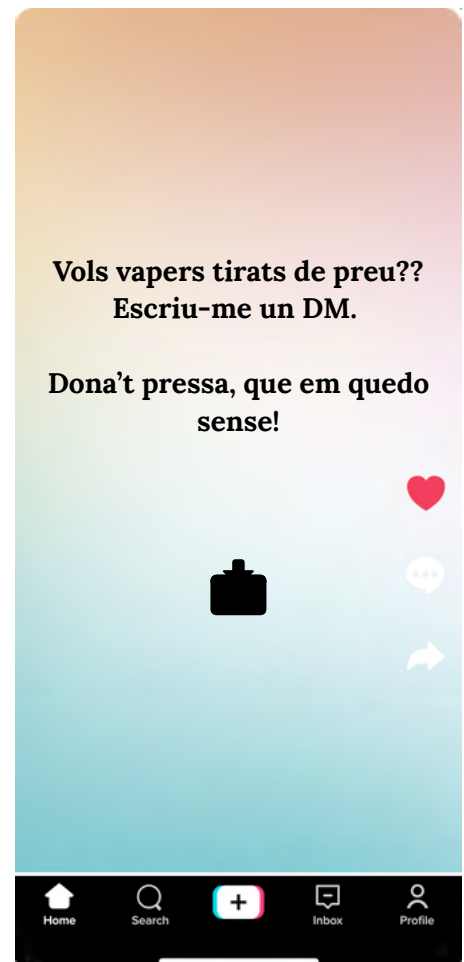
Publicitat encoberta



ari_photography El dissabte pujaré un nou vídeo. De què creus que tractarà? Et lleigeixo als comentaris 📌📍
#content #influencer #edition #community #lifestyle
#travel #vape #vapenation #media



joanalifestyle Pícnic, natura i amigues... Què més es pot demanar?❤️
#friends #picnic #weekend #memories



MISSIÓ 3

Exemples d'estratègies de publicitat

Publicació on SI hi ha publicitat encoberta	Estratègia de publicitat
Publicació de @ari_photography	Es tracta d'una promoció indirecta : l'ús de hashtags (#) pot donar visibilitat a la marca o al producte sense mencionar-lo explícitament.
Story de @theprogramer_	El creador de contingut ofereix un incentiu per comprar el producte a través d'un codi de descompte. Està promocionant-lo directament.
Publicació de @joanalifestyle	Encara que sembli subtil, segueix sent promoció indirecta , perquè la noia mostra un vapejador sense parlar-ne d'ell.
Publicació de @kevinfluencer	Aquest tipus de publicacions apel·len a l'estètica i a l'atractiu visual del fum. Promou l'ús de manera implícita (publicitat encoberta), tot i que les marques no hi tinguin res a veure.
Story d'un amic que te'ls ven si li escrius un DM (missatge directe)	Atenció! A banda de ser publicitat directa , la compra-venta per xarxes socials pot ser considerada una venda il·legal, especialment si es dirigeix a menors. Això pot comportar sancions i problemes legals. A més, moltes vegades desconexem d'on han sortit aquests vapejadors, i això, representa un risc afegit.

Publicació on NO hi ha publicitat encoberta
Reel amb joves a una festa
Publicació de @sam_445

MISSIÓ 4

Instruccions per a la persona implementadora: retalla cada part del vapejador juntament amb la seva definició i entrega-les a cada grup juntament amb els contenidors, de manera que puguin llençar cada component al contenidor on creuen que es recicla. Al següent full tens el solucionari.

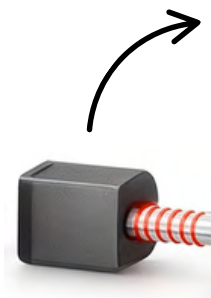
Microporcessador

Controla la llum i la temperatura.



Sensor

Detecta la calada i activa l'atomitzador.



Bateria

Proporciona energia a l'atomitzador.



Atomitzador

Escalfa el líquid i el converteix en un aerosol.

Recàrrega de líquid

Conté el líquid que es vapeja.



Envàs del vapejador

Conté el vapejador, el líquid, o bé els dos productes.



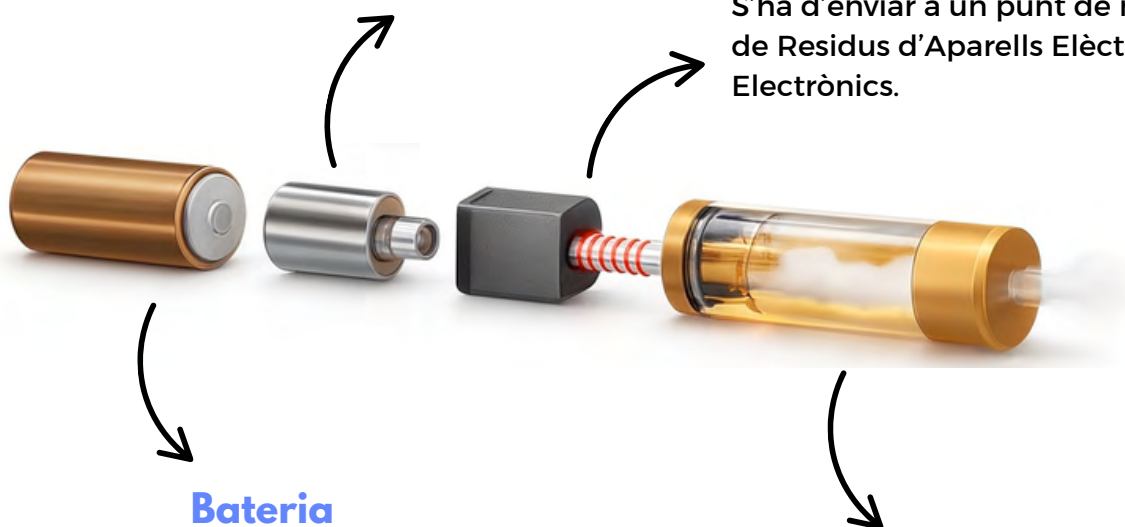
SOLUCIONARI

Microporcessador

Està fet de silici, plàstic i coure. S'ha d'enviar a un punt de recollida de Residus d'Aparells Elèctrics i Electrònics.

Sensor

Està fet de plàstic, silici i metall. S'ha d'enviar a un punt de recollida de Residus d'Aparells Elèctrics i Electrònics.



Bateria

Conté, principalment, liti, un material tòxic i inflamable. No va al contenidor groc, sinó a punts especials de recollida.

Atomitzador

Està fet de metall, però conté cotó o fibres i restes del líquid. S'hauria de desmuntar i netejar abans de llençar al punt de recollida de Residus d'Aparells Elèctrics i Electrònics.

Recàrrega de líquid

Està fet de plàstic i vidre i, a més, conté restes químiques i de nicotina: per tant, és un residu perillós.



Envàs del vapejador

Es tracta de l'única part fàcilment reciclable. Es llença al cartró o al plàstic, en funció del seu material.

MISSIÓ FINAL

Instruccions per a la persona implementadora: retalla l'informe de risc i fica'l a un sobre per entregar a cada grup. Amb l'ajuda de les paraules que han recopilat a cada missió hauran de completar-lo. El solucionari de l'informe de risc es troba a continuació.

INFORME DE RISC DELS VAPEJADORS

El que s'inhala no és vapor, és _____. Alguns ingredients poden provocar _____ i irritar _____ i vies nasals. A més, comparteixen compostos nocius amb el tabac. Els més perjudicials son els que tenen _____.

No està demostrat que les cigarretes electròniques siguin un mètode _____ per deixar de fumar, de fet, _____ fins a quatre vegades les probabilitats d'acabar fumant _____. A més, aquests dispositius segueixen la mateixa regulació que el tabac i, actualment, els vapejadors d'un sol ús estan _____.

Quan es compren per internet, potser contenen _____ i no ho indica. No sabem com afecten a llarg termini, això és un risc afegit.

Les marques utilitzen _____ de publicitat _____. A més, l'ús de sabors i envasos que simulen l'aminadures té per l'objectiu _____ d'adolescents i joves.

Els vapejadors _____ són fàcilment _____, ja que estan fabricats amb diversos materials no _____ i difícils de separar.

INFORME DE RISC DELS VAPEJADORS

El que s'inhala no és vapor, és **AEROSOL**. Alguns ingredients poden provocar **CÀNCER** i irritar **PULMONS** i vies nasals. A més, comparteixen compostos nocius amb el tabac. Els més perjudicials són els que tenen **SABORS**.

No està demostrat que les cigarretes electròniques siguin un mètode **EFICAC** per deixar de fumar, de fet, **AUGMENTEN** fins a quatre vegades les probabilitats d'acabar fumant **TABAC**. A més, aquests dispositius segueixen la mateixa regulació que el tabac i, actualment, els vapejadors d'un sol ús estan **PROHIBITS**.

Quan es compren per internet, potser contenen **NICOTINA** i no ho indica. No sabem com afecten a llarg termini, això és un risc afegit.

Les marques utilitzen **ESTRATÈGIES** de publicitat **IL·LEGALS**. A més, l'ús de sabors i envasos que simulen llaminadures té per objectiu **CAPTIVAR L'ATENCIÓ** d'adolescents i joves.

Els vapejadors **NO** són fàcilment **RECICLABLES**, ja que estan fabricats amb diversos materials no **BIODEGRADABLES** i difícils de separar.

MISSIÓ 1:

EFICAÇ

BIODEGRADABLES

PROHIBITS

AUGMENTEN

MISSIÓ 2:

TABAC

AEROSOL

CÀNCER

NO

MISSIÓ 3:

PULMONS

SABORS

NICOTINA

L'ATENCIÓ

MISSIÓ 4:

ESTRATÈGIES

IL·LEGALS

CAPTIVAR

RECICLABLES



QÜESTIONARI DE LA VISITA A L'EXPOSICIÓ

SUBGRUP 1

PANEL·L 3 TÍTOL:

PREGUNTES

Algunes persones publiquen a les xarxes molts moments del seu dia a dia. Per què creieu que ho fan?

RESPOSTES

Què significa per vosaltres la intimitat? I la privacitat?

PANEL·L 4 TÍTOL:

PREGUNTES

Què és la petjada digital?

RESPOSTES

Pujar informació sobre nosaltres a les xarxes socials sembla inofensiu però, quins problemes poden causar les petjades digitals?



QÜESTIONARI DE LA VISITA A L'EXPOSICIÓ

SUBGRUP 2

PANEL·L 5 TÍTOL:

PREGUNTES

La informació dels influencers i les influencers és més real i fiable pel fet que els segueixi molta gent?

Com sabem si una font d'informació és fiable a internet?

RESPOSTES

PANEL·L 6 TÍTOL:

PREGUNTES

Anoteu la mitjana d'hores que passa cadascú en un dia normal davant d'una pantalla (mòbil, videojoc...). Després, calculeu la mitjana d'hores del vostre grup.

En quins moments és adequat jugar amb el mòbil o a un videojoc online?

RESPOSTES



QÜESTIONARI DE LA VISITA A L'EXPOSICIÓ

SUBGRUP 3

PANEL·L 7 TÍTOL:

PREGUNTES

Feu una llista de videojocs que conegueu i classifiqueu-los en funció del tipus (arcade, acció, esport, estratègia, rol, etc.).

RESPOSTES

Hi ha diferències de gènere en els i les protagonistes dels jocs en línia i videojocs actuals? En cas afirmatiu, quines?

PANEL·L 8 TÍTOL:

PREGUNTES

Per què creieu que hi ha gent que publica missatges o vídeos ofensius a les xarxes socials? Quines repercussions pot tenir això?

RESPOSTES

Tenir un sobrenom al perfil de les xarxes socials permet mantenir l'anonimat? o a un videojoc online?



QÜESTIONARI DE LA VISITA A L'EXPOSICIÓ

SUBGRUP 4

PANEL·L 9 TÍTOL:

PREGUNTES

Si som testimonis d'una situació d'abús a les xarxes socials, tenim alguna responsabilitat d'actuar?

En quins moments és adequat jugar amb el mòbil o a un videojoc online?

RESPOSTES

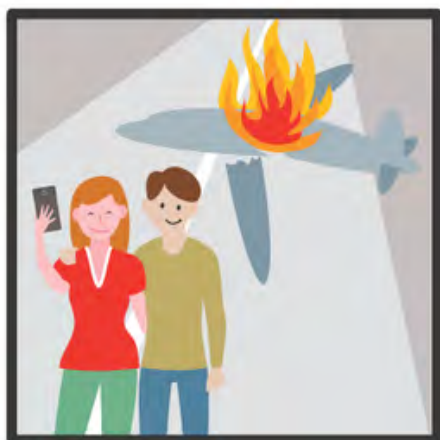
PANEL·L 10 TÍTOL:

PREGUNTES

Escriuiu les 3 recomanacions del panell que us semblin més importants, per donar-li a un amic o amiga.

Afegiu-hi una recomanació extra (diferent de les plantejades al panell) per als vostres companys o companyes.

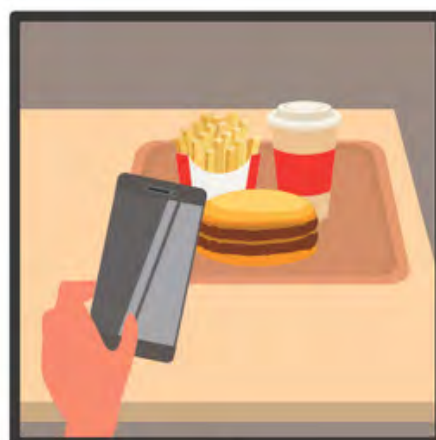
RESPOSTES



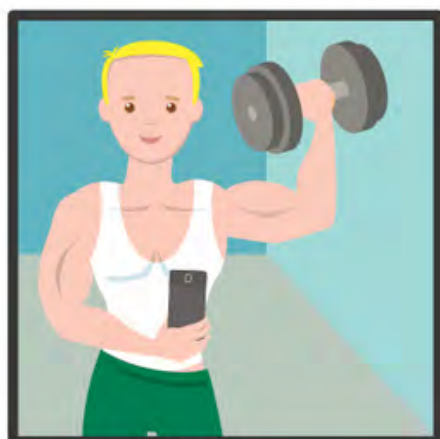
1



2



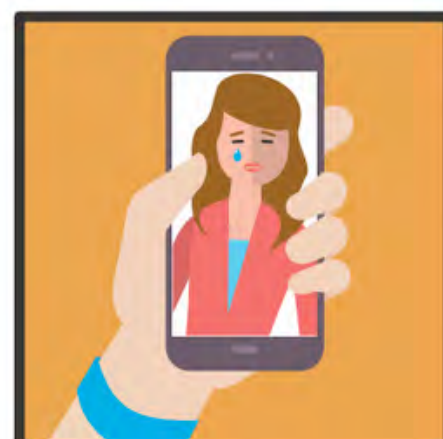
3



4



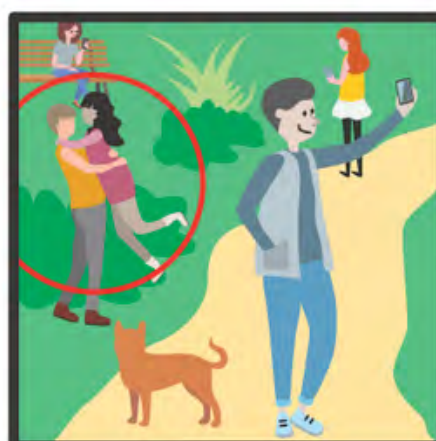
5



6

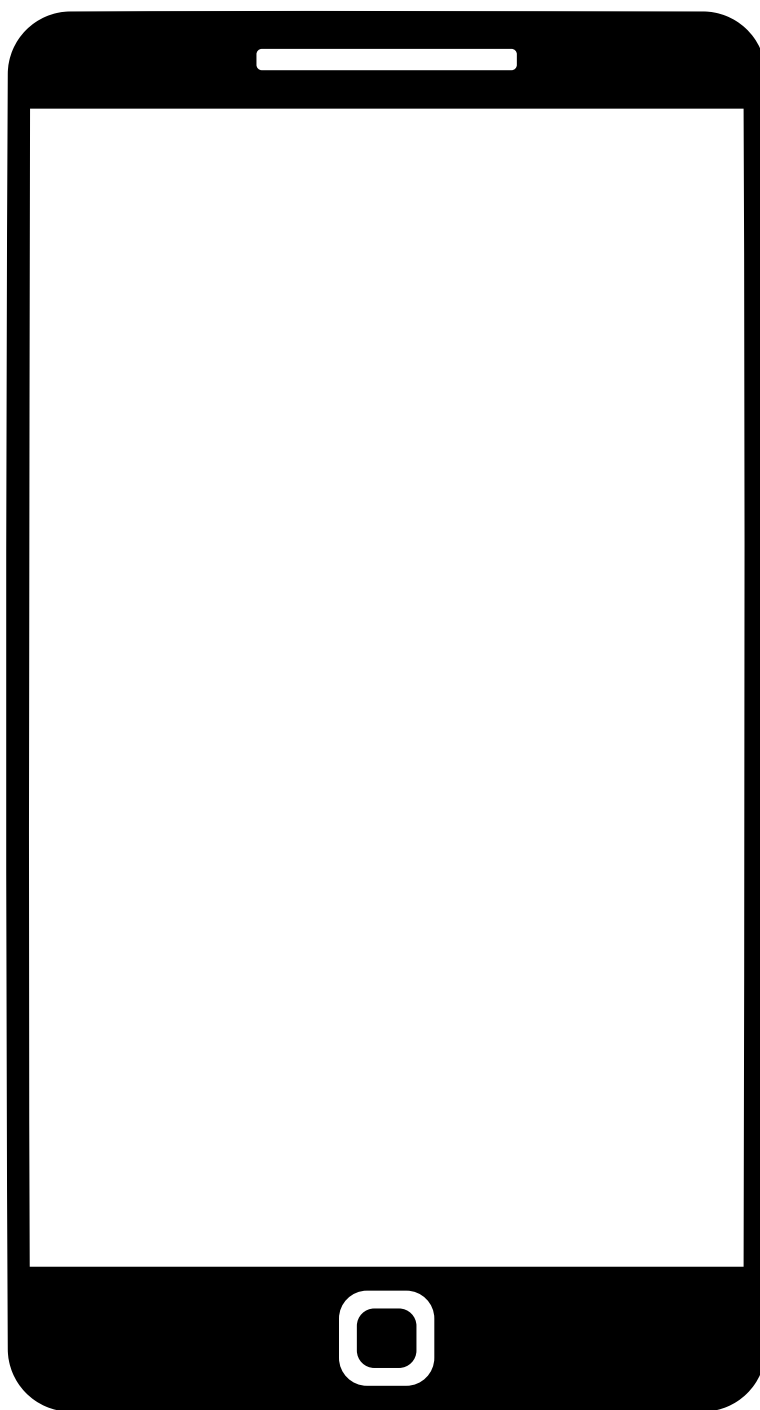


7



8

DIBUIXA LA TEVA PUBLICACIÓ



COMENTARIS

DIBUIXA LA TEVA PUBLICACIÓ



- NÚMERO DE LIKES QUE LI DONEM A LA IMATGE
- QUÈ US AGRADA DE LA IMATGE?
- QUÈ ÉS EL QUE MENYS US AGRADA DE LA IMATGE?
- COMPARTIRÍEU AQUESTA IMATGE? PER QUÈ?



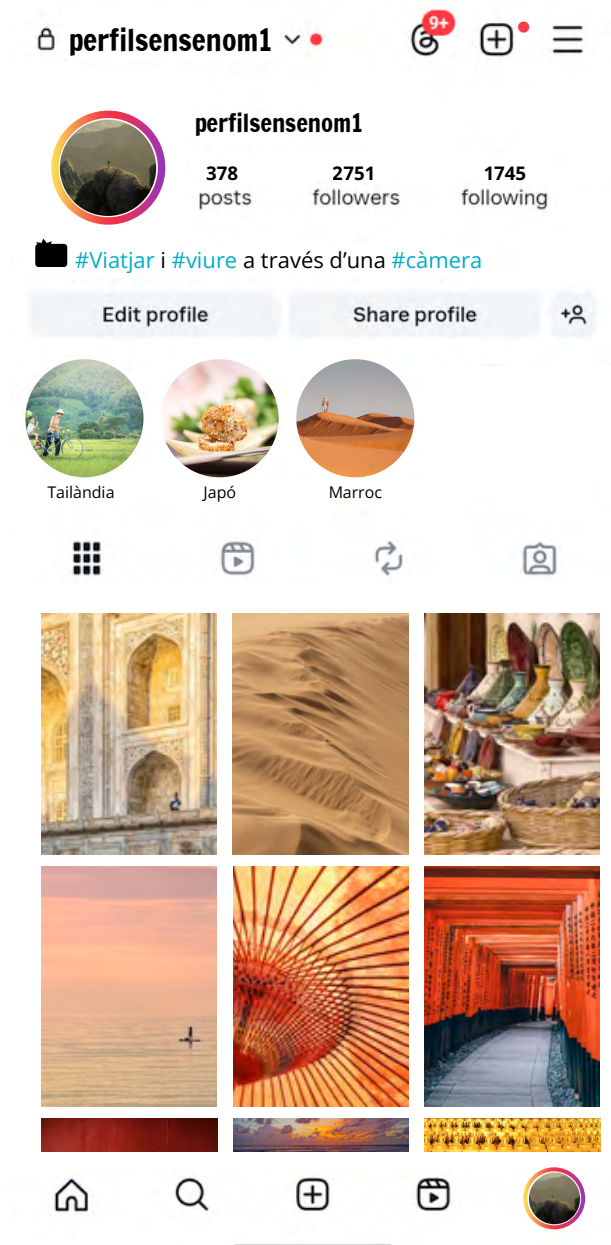
- nom:
- DESCRIU BREUMENT LA SEVA HISTÒRIA:
- PERSONATGES:
 - QUINA PROPORCIÓ DE PERSONATGES MASCULINS HI HA?
 - QUINA PROPORCIÓ DE PERSONATGES FEMENINS HI HA?
- DADES DEL PERSONATGE PRINCIPAL:
 - nom:
 - EDAT:
 - GÈNERE:
 - TRETOS FÍSICS:
- SELECCIONA 3 CARACTERÍSTIQUES QUE DEFINEIXEN A AQUEST PERSONATGE:

BELLESA INSEGURETAT INTEL·LIGÈNCIA FORÇA FEBLESA PREOCUPACIÓ
EMPATIA IMPULSIVITAT AGRESSIVITAT LIDERATGE RESPECTE TRIOMF

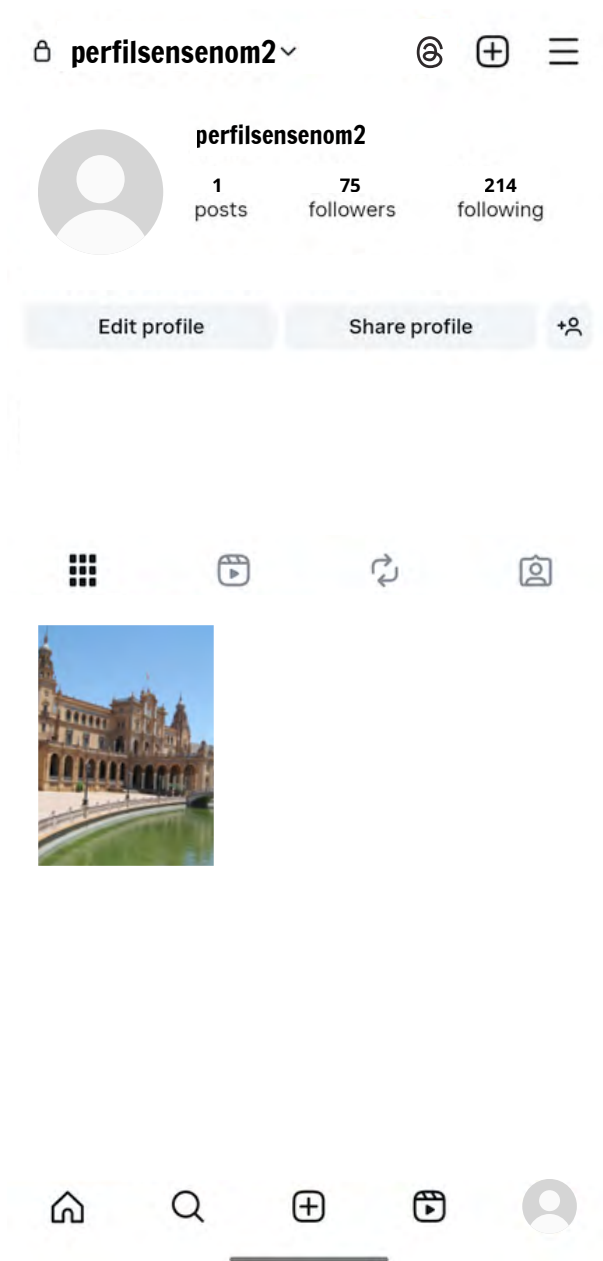
- INDUMENTÀRIA QUE PORTA:
- QUINES SON LES SEVES AFECCIONS?
- QUIN ROL EXERCEIX? (PASSIU/VA, ASSERTIU/IVA, AGRESSIU/VA, ALTRES...)
- SELECCIONA 3 COMPORTAMENTS QUE DEFINEIXEN A AQUEST PERSONATGE:

MATAR LLUITAR ESTIMAR TENIR CURA COMPETIR
AJUDAR EXPRESSAR SENTIMENTS DESTRUIR

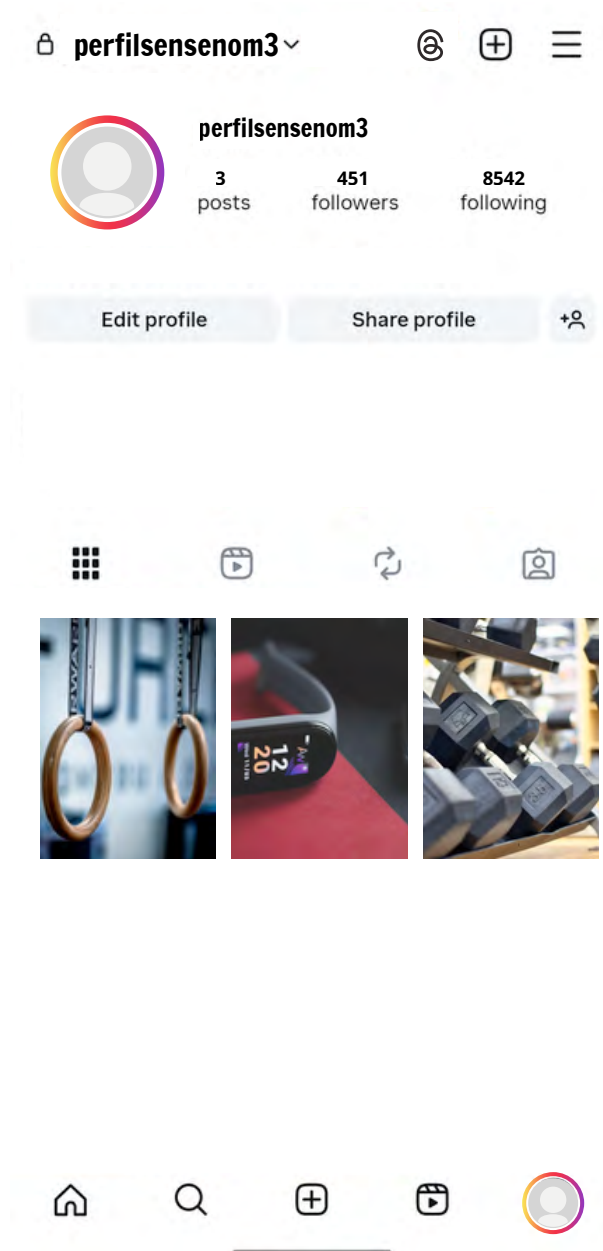
PERFILS(DES)CONEGUTS



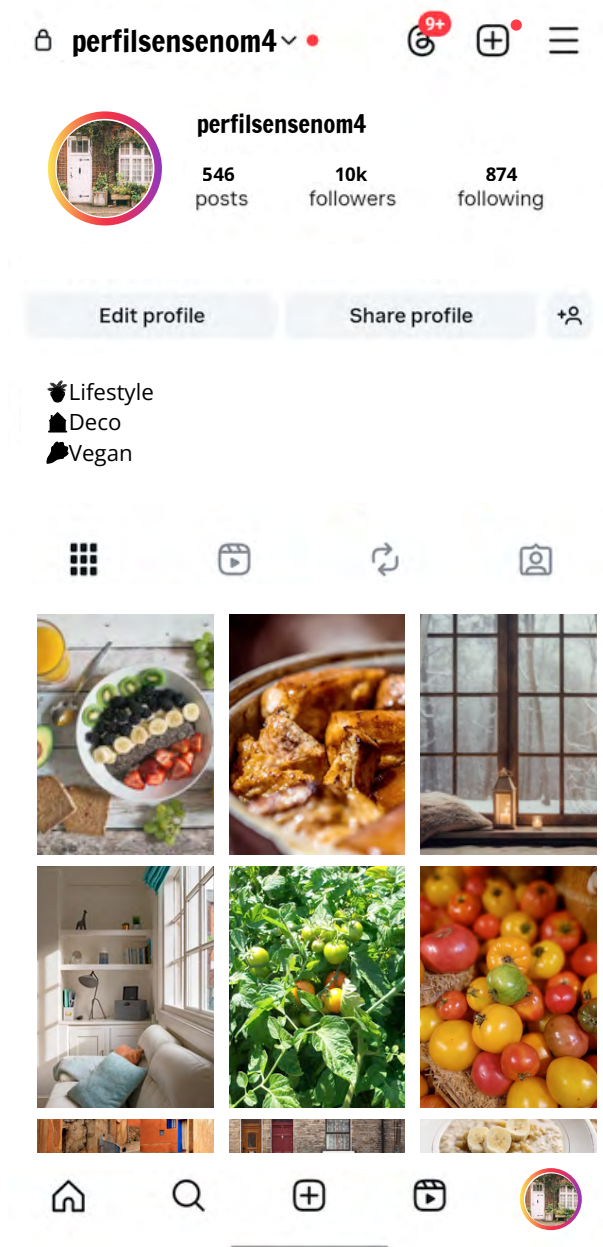
PERFILS(DES)CONEGUTS



PERFILS(DES)CONEGUTS



PERFILS(DES)CONEGUTS



SI JO FOS INFLUENCER...

Quin seria el teu nom/sobrenom?

Quina seria la temàtica del teu contingut? (estil de vida, moda, videojocs, tecnologia, esport, salut, bellesa, animals, música, oci, art, lectura, humor, receptes...)

Explica una mica més de què tractaria el teu perfil.

A qui s'adreçaria el teu contingut?

I tu, com series? (gènere, idiomes que parles, origen ètnic o cultural, altres aspectes que consideris rellevants...).

Fitxa de situacions

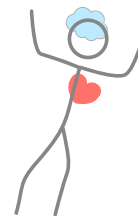
Dues amigues que han crescut juntes ara són molt diferents. Mentre que a una li han crescut els pits i se li han eixamplat els malucs, l'altra encara sembla una nena. També comença a acostar-se a nois d'una manera especial mentre que ella no ho fa.

Quan estan despullades dues noies s'ensenyen la vulva. Una veu la de la seva amiga posa com cara de fàstic i li diu que és molt estranya, que no és com la seva, ni com la majoria.

Un noi veu pèls en les cames i les aixelles d'una noia i li comenta que així no anirà enlloc, que no agradarà ningú. Ella li demana si el seu pare està depilat i ell, sense contestar-li la pregunta, li diu: és diferent.

Després de fer esport, a la dutxa, un noi té una erecció sense saber el motiu i procura que no el vegi ningú. Un company del seu equip marxa sempre després d'entrenar cap a casa sense canviar-se. Ho fa perquè té complex perquè té el penis petit comparat amb companys.

Taula de l'atracció



Atracció física	Atracció afectiva	Atracció intel·lectual	Exemple
Una mica	Molt	-	
Molt	Mig-mig	Gens	
-	Gens	Força	
Força	-	Mig	
Molt	-	-	

Exemple	Atracció física	Atracció afectiva	Atracció intel·lectual
Sempre està amb la seva <i>mejo</i> (així anomena la seva amiga de l'ànima). Li pot explicar qualsevol cosa que li i passi i és qui millor l'entén, i la coneix com ningú.			
Li agrada molt perquè està com un tren. La tia entrena gairebé cada dia. Però quan està amb ella no té res en comú per parlar. No li cau massa bé.			
Està enamorat d'ell i punt. D'ell li agrada tot: com és, la seva simpatia, com parla. No s'ha imaginat fer cap pas; ni demanar-li per sortir, ni un petó ni res.			

Què en penses?

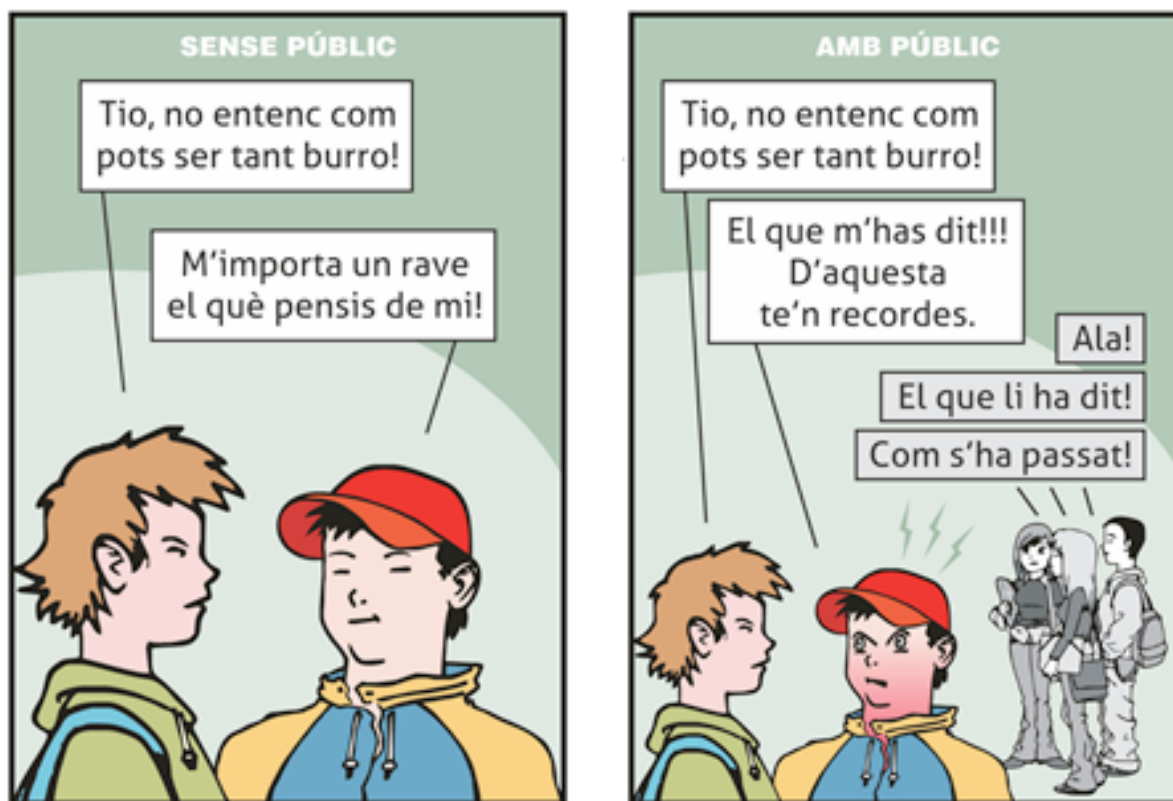
A l'autobús dues persones parlen sobre la bisexualitat, dient que és impossible que els agradi tothom.

El teu millor amic et confessa que li agraden els nois.

Un home comença a vestir amb faldilles i la teva àvia comenta que és marieta.

Una noia explica a casa que li agraden les noies. El seu tiet li diu “quan estiguis amb un home se't passarà”.

I VOSALTRES, QUÈ EN PENSEU?



1. QUINA DIFERÈNCIA HI HA ENTRE AQUESTES DUES VINYETES? CREIEU QUE AIXÒ PASSA A LA REALITAT? POSEU ALGUN EXEMPLE!

2. PER QUÈ DE VEGADES ENS DEIXEM PORTAR PELS ALTRES?

3. EXPLIQUEU ELS 3 TIPUS DE CONDUCTA DAVANT LA PRESSIÓ DE GRUP QUE APAREIXEN AL CÒMIC.

1. CONDUCTA PASSIVA:

2. CONDUCTA AGRESSIVA:

3. CONDUCTA ASSERTIVA:

4. FEU UNA LLISTA AMB 3 AVANTATGES DE NO FUMAR:

- 1-
- 2-
- 3-

SITUACIÓ 1

Un membre del teu grup d'un treball escolar et demana que facis "la part més difícil" perquè "tu hi tens més traça". Tens altres tasques i no vols carregar-te tota la feina.

ESTIL DE RESPOSTA	PROS	CONTRES
AGRESSIU		
ASSERTIU		
PASSIU		

SITUACIÓ 2

Després de dinar, quedes amb un amic per sortir a fer un tomb. Més tard, has quedat amb la família. Quan ja s'acosta l'hora li dius al teu amic que marxés, però et demana que et quedis més estona amb ell perquè "si no, es quedarà sol".

ESTIL DE RESPOSTA	PROS	CONTRES
AGRESSIU		
ASSERTIU		
PASSIU		

SITUACIÓ 3

Et passen una captura amb comentaris negatius sobre algú de la classe. El grup et pressiona perquè "hi diguis alguna cosa" però no et sembla correcte.

ESTIL DE RESPOSTA	PROS	CONTRES
AGRESSIU		
ASSERTIU		
PASSIU		

SITUACIÓ 4

Estàs jugant en equip i un altra jugadora et fa un comentari desagradable o burleta perquè no has fet una jugada tan bé com esperaven.

ESTIL DE RESPOSTA	PROS	CONTRES
AGRESSIU		
ASSERTIU		
PASSIU		

SITUACIÓ 5

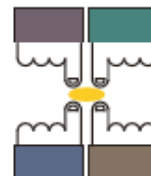
Una companya et demana la teva contrasenya del joc o del teu compte perquè vol provar el teu personatge o aconseguir recompenses.

ESTIL DE RESPOSTA	PROS	CONTRES
AGRESSIU		
ASSERTIU		
PASSIU		

SITUACIÓ 6

Un amic s'enfada perquè no has respost els seus missatges a la xarxa social digital que feu servir tan ràpidament com esperava, i et retreu que "sempre estàs connectat/da, però no li contestes".

ESTIL DE RESPOSTA	PROS	CONTRES
AGRESSIU		
ASSERTIU		
PASSIU		



INSTRUCCIONS

[1]

“**Sota Pressió, El Joc**” està pensat per a grups de 8 a 30 jugadors, de 9 anys en endavant, on tothom participa simultàniament tractant de descobrir qui és qui i d'influir en la opinió dels altres durant 15 a 45 minuts.

Advertència: tens a les teves mans les instruccions d'un joc senzill però profund, ideal per a trobades de petits i grans grups. Les instruccions procuren respondre qualsevol dubte per tal que tot funcioni perfectament des de la primera partida. Per això és recomanable llegir-les poc a poc i amb cura un parell de vegades.

OBJECTIU

En el joc, els participants formen part de dos grans grups: els els **Campaners** i els **Estudiants responsables**.

- L'objectiu dels **Campaners** és **convèncer** als **Estudiants responsables** perquè facin campana amb ells.
- L'objectiu dels **Estudiants responsables** és descobrir i **expulsar** del joc als **Campaners**.

COMPONENTS DEL JOC

30 cartes amb els següents rols:

- 1 Carta resum *Profe*
- 4 *Campaners/es*
- 19 *Estudiants responsables*
- 1 *Delegat/da*
- 5 Rols addicionals

PREPARACIÓ

Els participants seuen formant una rotllana per facilitar que tots es puguin veure les cares sense problemes.

Els jugadors decideixen qui serà el moderador del joc. L'escollit assumirà el paper de *Profe* i agafarà la seva carta resum. El *Profe* no forma part de cap dels dos grups i s'encarrega de dirigir el joc i organitzar les votacions. És recomanable que el moderador sigui algú que conegui la dinàmica del joc i els rols que hi participen.

El *Profe* compta el número de participants i selecciona les cartes necessàries per a la partida (tal com es descriu a la taula que trobem a continuació). Les barreja i en dóna una a cada participant. Per exemple, per 17 participants seleccionaria 1 *Delegat*, 3 *Campaners* i 12 *Estudiants responsables*.

PARTICIPANTS	PROFE	DELEGAT	CAMPANERS	ESTUDIANTS RESPONSABLES	ROLS ADDICIONALS *
8	1	1	2	4	1
9	1	1	2	5	1
10	1	1	2	6	1
11	1	1	2	7	1
12	1	1	2	8	1
13	1	1	2	9	1
14	1	1	2	10	2
15	1	1	2	11	2
16	1	1	3	11	2
17	1	1	3	12	2
18	1	1	3	13	2
19	1	1	3	14	3
20	1	1	3	15	3
21	1	1	3	16	3
22	1	1	3	17	3
23	1	1	4	17	3
24	1	1	4	18	4
25	1	1	4	19	4
26	1	1	4	20	4
27	1	1	4	21	4
28	1	1	4	22	5
29	1	1	4	23	5
30	1	1	4	24	5

* Número màxim de Rols addicionals a utilitzar.
Només utilitzar quan es domini el joc, substitueixen a Estudiants responsables.

A les primeres partides, per facilitar la comprensió del mecanisme del joc, es recomana fer servir només els rols de *Campaner*, *Delegat* i *Estudiant responsable*. Quan es tingui experiència es poden afegir Rols addicionals per augmentar-ne les possibilitats estratègiques, en aquest cas, i seguint amb l'exemple de 17 participants, es podrien seleccionar 1 *Delegat*, 3 *Campaners*, 10 *Estudiants responsables* i 2 Rols addicionals.

Els participants miren discretament la seva carta procurant que ningú més la pugui veure i la guarden durant la resta de la partida. **La carta no podrà ser revelada** en cap moment a no ser que el *Profe* així ho indiqui. D'aquesta manera s'assegura que cap participant conegui el rol dels altres jugadors i que l'hagin d'esbrinar durant el joc.

MECANISME DEL JOC

El joc es divideix en diverses rondes que es van repetint fins que un dels dos bàndols assoleix el seu objectiu i obté la victòria. A la vegada, cada ronda es divideix en dues fases: la fase de pati i la fase de debat. Durant el pati els *Campaners* **convencen** (eliminen) a un *Estudiant responsable*. Durant la fase de debat els *Estudiants* (*Estudiants responsables* i *Campaners*) **expulsen** (eliminen) a un dels participants, confiant que sigui un dels *Campaners*. A més, entre els *Estudiants responsables* n'hi ha un de més important, el *Delegat*. Aquest, durant l'hora del pati, i per indicacions del *Profe*, anirà descobrint, un a un, quins *Estudiants* són *Estudiants responsables* i quins són *Campaners*.

Per començar el joc i crear un clima adequat per començar la partida el *Profe* narra una història:

"Ens trobem un matí qualsevol a una aula de 2n d'ESO d'una escola perduda on hi ha uns alumnes que només pensen en fer campana. Com que no estan massa convençuts de voler assumir els riscos ells sols intenten convèncer a altres companys i companyes perquè els acompanyin".

Fase de pati

Tots els participants tanquen els ulls. El *Profe* crida en veu alta als *Campaners*, aquests obren els ulls i es reconeixen entre ells. Han de decidir ràpidament, i en silenci, qui serà l'estudiant **convençut** i assenyalar-lo. El *Profe* en pren nota i dóna per acabada la intervenció dels *Campaners* que han de tornar a tancar els ulls. Seguidament el *Profe* demana al *Delegat* que obri els ulls. Aquest assenyala a un participant i el *Profe* li indica amb gestos, i en silenci, si el seleccionat és o no és un *Campaner*. El *Delegat* torna a tancar els ulls i, d'aquesta manera, la fase de pati es dóna per finalitzada.

La història, relatada pel *Profe*, podria continuar així:

"És l'hora del pati (ara que tothom tanqui els ulls) els Campaners volen convèncer a algun dels Estudiants responsables per a la seva causa. Només els Campaners, obriu els ulls! Sense fer cap soroll, reconeixeu-vos entre vosaltres i assenyaieu a l'Estudiant responsable que vulgueu convèncer. Campaners, tanqueu els ulls! Ara és el torn del Delegat, obre els ulls! Assenyala a un estudiant i t'indicaré, amb senyes, si és o no és un Campaner. Delegat, tanca els ulls! Ara, que tothom obri els ulls!"

Fase de debat

En aquest moment el *Profe* mostra a tots els participants quin ha estat l'*Estudiant convençut*, aquest ensenya la seva carta i és eliminat del joc (no podrà fer cap comentari fins al final de la partida).

Per iniciar el debat el *Profe* pregunta als participants:

"Qui creieu que és un Campaner?"

Durant el debat es poden fer servir arguments de tot tipus per acusar-se els uns als altres (jo he sentit que es movien per aquí, aquest fa una cara rara...), i fins i tot fer veure que un té un rol que en realitat no té (jo sóc el *Delegat* i sé que ells dos són *Campaners*...), però en cap cas es pot ensenyar la pròpia carta. Evidentment els *Campaners* intentaran passar despercebuts i acusar a algun dels *Estudiants responsables*, especialment a qui pensin que és el *Delegat*. Aquest juga un paper especial ja que és l'únic dels *Estudiants responsables* que pot conèixer la veritable identitat d'algun dels participants. Si aconsegueix identificar a algun dels *Campaners* pot intentar avisar a la resta d'*Estudiants responsables* perquè expulsin el *Campaner*. Cal recordar, però, que no hi ha cap manera d'assegurar-se que un participant és realment qui diu ser.

Passats uns minuts el *Profe* comença una votació per decidir qui serà l'*Estudiant* expulsat:

Ara és l'hora d'escollir. Votacions!

Es realitza una votació entre tots els *Estudiants* que no han estat eliminats de la partida (tant *Campaners* com *Estudiants responsables*) per decidir qui serà "l'*Estudiant*" expulsat. En cas d'empat es repetirà la votació, i si l'empat persisteix, el participant situat a l'esquerra de l'últim *Estudiant* convençut decidirà amb el seu vot qui és el jugador expulsat. L'**expulsat** és eliminat del joc, i mostra la seva carta als altres participants (no podrà fer cap comentari fins al final de la partida).

Es dóna per finalitzada la fase de debat i d'aquesta manera acaba la primera ronda. El *Profe*, de nou, demana que tots els participants tanquin els ulls, iniciant la fase de pati de la següent ronda, i el joc continua fins que tots els *Estudiants responsables* han estat convençuts o tots els *Campaners* han estat expulsats.

FINAL DE LA PARTIDA

Els ***Estudiants responsables*** guanyen la partida si expulsen a tots els *Campaners*.

Els ***Campaners*** guanyen la partida si convencen a tots els *Estudiants responsables*.

RESUM DEL JOC

INTRODUCCIÓ:

1. El jugador amb més experiència escull el paper de *Profe*. Compta el número de participants, selecciona les cartes, les remena i en dona una a cada participant. Cada jugador la mira de forma individual i la deixa boca avall sobre la taula. El *Profe* ha de recordar quin és el rol de cada participant.
2. El *Profe* introdueix el joc utilitzant la següent història:
"Ens trobem un matí qualsevol a una aula de 2n d'ESO d'una escola perduda on hi ha uns alumnes que només pensen en fer campana. Com que no estan convençuts de voler assumir els riscos ells sols intenten convèncer a altres companys i companyes perquè els acompanyin".

RONDA:

3. Fase de pati.

Els estudiants se'n van al pati. *Que tothom tanqui els ulls.* Tots els participants (excepte el *Profe*) tanquen els ulls.

Campaners, obriu els ulls. Els *Campaners* obren els ulls, es reconeixen entre ells, trien quin dels *Estudiants responsables* volen convèncer i s'asseguren que el professor ho vegi.

Campaners, tanqueu els ulls.

Delegat, obre els ulls. Només el *Delegat* obre els ulls. Assenyala a un dels participants i el *Profe* li indica (per senyes, sense fer soroll i sempre dient la veritat) si aquella persona és o no un *Campaner*.

Delegat, tanca els ulls.

4. Fase de debat.

La classe torna del pati. Que tothom obri els ulls. Tothom obre els ulls i el *Profe* indica qui ha estat l'*Estudiant responsable* convençut pels *campaners*. Aquest revela la seva carta i és eliminat de la partida.

Qui creieu que és un Campaner? Debat. Tots els *Estudiants* disposen d'uns minuts per a opinar, acusar a qui creguin que són els *Campaners* i exposar les raons que els ho fan pensar.

Ara és l'hora d'escollir. Votacions. Els *Estudiants* no eliminats de la partida han d'escollir qui creuen que és un *Campaner*. Es realitza una votació i l'escollit és expulsat. Aquest revela la seva carta i és eliminat de la partida.

Es van succeint rondes fins que els *Campaners* convencin a tots els *Estudiants responsables* o els *Estudiants responsables* expulsin a tots els *Campaners*.

ROLS ADDICIONALS (Opcional)

Per a jugadors amb certa experiència, i que busquin canvis en el desenvolupament de la partida, pot ser recomanable incloure algun d'aquests rols addicionals en substitució d'*Estudiants responsables*. A la taula de preparació es pot trobar el número màxim de Rols addicionals que es poden incloure en cada partida tenint en compte el número de participants:

Influenciable: *Estudiant responsable* que es deixa portar pel grup, de manera que durant la fase de debat tendirà a recolzar l'opinió de la majoria i votarà, sempre que sigui possible, a qui més vots tingui.

Estudiant especialment responsable: *Estudiant responsable* immune a ser convençut pels *Campaners*, de manera que si és el convençut durant la fase de pati no hi haurà cap participant convençut en aquella ronda, i el *Profe* així ho anunciarà a la resta de participants.

Col·legues: hi ha dues cartes de col·legues. Són dos *Estudiants responsables* i s'hauran de defensar entre ells, ja que si un d'ells és convençut o expulsat l'altre també ho serà. (Si s'afegeix aquest rol cal tenir present que han de ser dues les persones amb rol addicional *Col·lega*).

Subdelegat: *Estudiant Responsable* que en cas de ser expulsat pot escollir a un altre *Estudiant* que també serà expulsat. En aquesta ronda hi haurà dos *Estudiants* expulsats.

En cas que s'afegeixin Rols addicionals convé que el *Profe* conegui la identitat dels mateixos. Per fer-ho, durant la primera fase de pati, i després de conèixer els *Campaners* i el *Delegat*, demanarà a cadascun dels Rols addicionals afegits que obrin els ulls, sempre per separat, excepte en el cas dels *Col·legues*, que ho faran alhora per tal que es coneguin entre ells i es puguin defensar.

GLOSSARI

Estudiants: participants del joc a excepció del *Profe*.

Profe: participant que dirigeix el joc. No forma part de cap dels dos bàndols.

Campaner: designat per la carta que li ha tocat. Coneix el rol dels altres *Campaners* i té com a objectiu convèncer i expulsar a tots els *Estudiants responsables*. Ha de mantenir en secret el seu rol.

Estudiant responsable: designat per la carta que li ha tocat. Només pot obtenir informació sobre el rol dels altres participants observant el seu comportament i escoltant els seus arguments. El seu objectiu és descobrir qui són els *Campaners* i expulsar-los. Ha de mantenir en secret el seu rol.

Delegat: designat per la carta que li ha tocat. *Estudiant responsable* que durant cada fase de pati podrà comprovar la veritable identitat d'un dels *Estudiants*. Ha de mantenir en secret el seu rol.

Convençut: *Estudiant responsable* escollit pels *Campaners* durant la fase de pati. És eliminat de la partida, mostra la seva carta a la resta de participants i ja no podrà intervenir en el joc.

Expulsat: *Estudiant* (tant pot ser *Estudiant responsable* com *Campaner*) escollit durant la fase de debat. És eliminat de la partida, mostra la seva carta a la resta de participants i ja no podrà intervenir en el joc.

Si ets educador o educadora i vols fer servir "**Sota Pressió, el Joc**" amb finalitats educatives consulta la web www.sotapressio.info. Hi trobaràs informació sobre pressió de grup, materials per a treballar amb joves, i la **Guia pedagògica** de "**Sota Pressió, El Joc**", pensada especialment per a facilitar la inclusió d'aspectes educatius a les partides sense perdre'n la potencialitat lúdica

PROFE



Fase de pati.

Tothom tanca els ulls.
Tom dels Campaners.
Tom del Delegat.

Fase de debat.

Que tothom obri els ulls.
Qui creieu que és un
Campaner? Debat.
Hora d'escollir, votacions.

CAMPANER



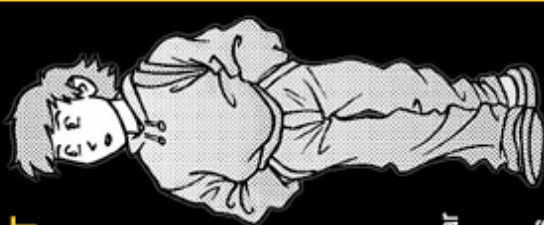
Has de
convèncer
a tots els
Estudiants responsables.

ESTUDIANT RESPONSABLE

Has d'expulsar a tots els
Campaners.



DELEGAT



Has d'expulsar
a tots els
Campaners.
En coneixeràs
alguns durant el pati.

INFLUENCIABLE

Has d'expulsar a tots els
Campaners.
Opinaràs igual
que la majoria.



ESTUDIANT ESPECIALMENT RESPONSABLE



Has d'expulsar
a tots els
Campaners.
Els Campaners
no et podran
convèncer.

COL·LEGA

Has d'expulsar a tots els
Campaners.
Coneixeràs a una col·lega.



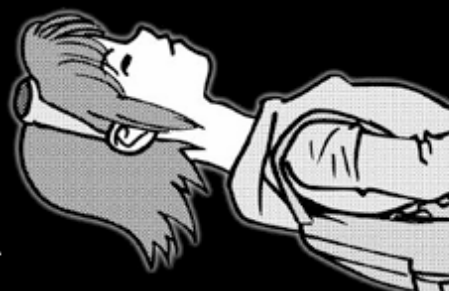
COL·LEGA

Has d'expulsar a tots els
Campaners.
Coneixeràs a un
col·lega.



SUBDELEGAT

Has d'expulsar a tots els
Campaners. Si t'expulsen podràs
expulsar a un altre Estudiant.



**SOTA
PRESSIÓ**
EL JOC

CARTES

Retalleu les
imatges per la
l'ínia de punts





COMUNICACIÓ ASSERTIVA

RESPECTE CAP A L'ALTRA	+	Submissió Jo perdo / Tu guanyes	Assertivitat Jo guanyo / Tu guanyes
	-	Evasió Jo perdo / Tu perds	Agressivitat Jo guanyo / Tu perds
		-	+
RESPECTE CAP A UNA MATEIXA			

L'**assertivitat** és la capacitat social que consisteix a expressar els nostres sentiments, emocions, i idees d'una manera respectuosa cap a nosaltres mateixes i cap als altres.

L'**escolta activa** és la manera de comunicar-nos en la qual es pretén fer saber a l'altra persona que se l'està atenent i comprenent amb consciència. No es tracta de fingir, si no de parar atenció per oferir-li un millor acompanyament. Alguns consells per a l'escolta activa:

- Mirar a la cara la persona que parla.
- No fer interrupcions.
- No fer suposicions o hipòtesis sobre el que ens està comunicant.
- No distreure's i pensar en altres coses quan l'altra persona està parlant.
- Evitar donar consells.
- Parafrasejar.



UN DIA QWALSEVOL

Ara protagonitzaràs una aventura. Aquest joc et proposa que prenguis decisions sobre com actuaries al llarg d'un dia.

Les respostes que vagis prenent són anònimes; així que pots ser sincera.

Decideix el teu camí i gaudeix de la teva aventura!

Sona el despertador a les 7.00h. És dilluns. Comença una nova setmana i toca aixecar-te per anar a l'institut. Estàs cansat/da i amb ganes de seguir una estona més al llit. Si no t'aixeques, arribaràs tard...

Què decideixes fer?

- ☐ Miraré les notificacions del mòbil; puc estar una estona al llit encara!
- ☐ Em desperto, toca anar a classe
- ☐ Quin pal! Em quedo una estona al llit descansant

Una vegada has decidit aixecar-te, et trobes davant l'armari i has d'escollir quina roba et poses per anar a l'institut. A fora fa bastant de fred...

Quina roba tries?

- ☐ Normalment la roba que més m'agrada
- ☐ Porto roba que està de moda, semblant a la que porta el meu grup d'amistats
- ☐ Em poso el primer que agafo de l'armari

Una vegada posada la roba, decideixes anar a la cuina per esmorzar alguna cosa abans d'anar a l'institut.

Com decideixes què esmorzes?

- ☐ Esmorzo el que menja la família
- ☐ Preparo i decideixo jo què prenc per esmorzar
- ☐ Si m'agrada el que hi ha m'ho menjo, si no, preparo l'esmorzar que a mi m'agrada!

Després d'esmorzar arribes a l'institut i, en entrar a classe, veus com el teu grup d'amics i amigues es burlen de tu per les vambes noves que t'acabes de comprar... Com et sents?

Què decideixes fer l'endemà amb les vambes que portes avui?

- ☐ Mires de portar unes altres vambes
- ☐ Seguiràs portant-les perquè t'agraden
- ☐ Respons als teus amics i amigues que ells si que vesteixen malament!

Et trobes a l'aula, a la classe de matemàtiques. Ahir vas estar fent feina sobre la resolució d'unes equacions que servien per apujar nota a l'assignatura. El profe de mates, l'Albert, comença la classe preguntant al grup sobre la resolució del primer exercici. Estàs segura que saps resoldre l'equació, però dubtes si aixecar la mà i respondre...

- ☐ Aixeco la mà i dic la resposta al problema
- ☐ Prefereixo quedar-me callada i que respongui algú altre

Arriba l'hora del pati. Estàs amb el teu grup d'amics i amigues. Es passen tota l'estona parlant i comentant les últimes publicacions fetes en les xarxes socials digitals pels companys de classe. Tu tens mòbil, però no tens perfil en aquestes xarxes. Davant la situació que tots tenen xarxes socials digitals i tu no...

- ☐ Decideixes fer-te un perfil perquè el teu grup d'amistats també en tenen
- ☐ No vols fer-te cap perfil i no tens cap problema en dir-ho a la resta
- ☐ No vols fer-te un perfil, però no tens clar com dir-ho les teves amistats

S'acaben les classes per avui. A la sortida de l'institut, reps una fotografia retocada d'una amiga de classe on hi ha comentaris despectius i ofensius de burla.

- ☐ No comparteixo la fotografia i no dic res a ningú. Passo de mals rotllos
- ☐ No comparteixo la fotografia i m'imposo fins i tot informant els pares i mares i al professorat
- ☐ Quina gràcia! Comparteixo la imatge amb altres persones

Arribes a casa i acabes el treball que has de lliurar per demà. Decideixes llavors sortir amb els amics i amigues a fer un tomb. En arribar al parc, un dels amics ofereix fumar al grup. Tots els del grup fumen, però tu no saps què fer...

- ☐ Accepto i accedeixo a fumar amb la resta
- ☐ Els dius que et deixin en pau, que no vols aquesta porqueria
- ☐ Els agraeixo l'ofertament però els hi deixo per a ells i elles

Has arribat a casa. Has sopat i és hora de descansar. Ets a la teva habitació estirat al llit... Què decideixes fer?

- ☐ Miraré una sèrie
- ☐ Aniré a dormir
- ☐ Estaré una estona amb el mòbil



SOLUCIONARI

UN DIA QUALSEVOL

Fes un recompte de quantes respostes de cada color has respost al test “Un dia qualsevol”. El color amb més respostes és el teu bloc predominant. Llegeix el resultat corresponent al teu bloc predominant i descobreix què diu sobre tu!

RESPONSABLE AUTÒNOM/A

Ets una persona que pren decisions de manera autònoma i responsable. Tries el que vols o el que t'agrada i actues segons el que creus correcte, sense deixar-te portar per la pressió social. Això et permet ser fidel a tu mateix/a però recorda que pots obtenir altres punts de vista. Ser autònom/a no vol dir actuar sempre sol/a

DIPLOMÀTIC CAUTELÓS/A

Sovint tries la tranquil·litat i evites embolicar-te a l'hora de prendre decisions. Busques protegir-te emocionalment. En moltes ocasions, aconsegueixes gestionar situacions difícils amb prudència. És important que reconeguis quan és millor no implicar-te i cuidar el teu benestar, però també a expressar-te de manera respectuosa quan calgui.

EXPLORADOR/A SOCIAL

T'agrada experimentar i veure com les teves decisions encaixen amb les dels altres. A vegades sembla que ets una persona dura, però moltes de les teves decisions tenen més a veure amb els altres o amb el que pensaran de tu que amb tu mateix/a. Fes servir la teva gran curiositat per la vida per prendre decisions positives i responsables.



Com resoldre un conflicte?

Ordena correctament les fases que segueix la resolució de conflictes:

AVALUAR SOLUCIONS: Quines solucions són les millors?

BUSCAR SOLUCIONS: Quines possibles solucions podem trobar?

AVALUAR LA DECISIÓ: Ha funcionat?

IDENTIFICAR EL PROBLEMA: Quin és el problema?

PRENDRE DECISIONS: Quina solució elegim?



Hi estem d'acord?

Llegiu les frases atentament i decidiu si hi esteu d'acord o no.

Anoteu si he arribat a un acord (icona verda) o no hi ha hagut consens (icona vermella):

Quan cal prendre una decisió important és bo demanar l'opinió de la gent que ens importa.



Prendre decisions sol ser difícil... És millor no complicar-se la vida i triar la primera idea que se'ns passi pel cap.



A vegades pressuposem actituds i opinions per part d'altres persones sense saber què estan pensant realment, o sense conèixer-les massa.

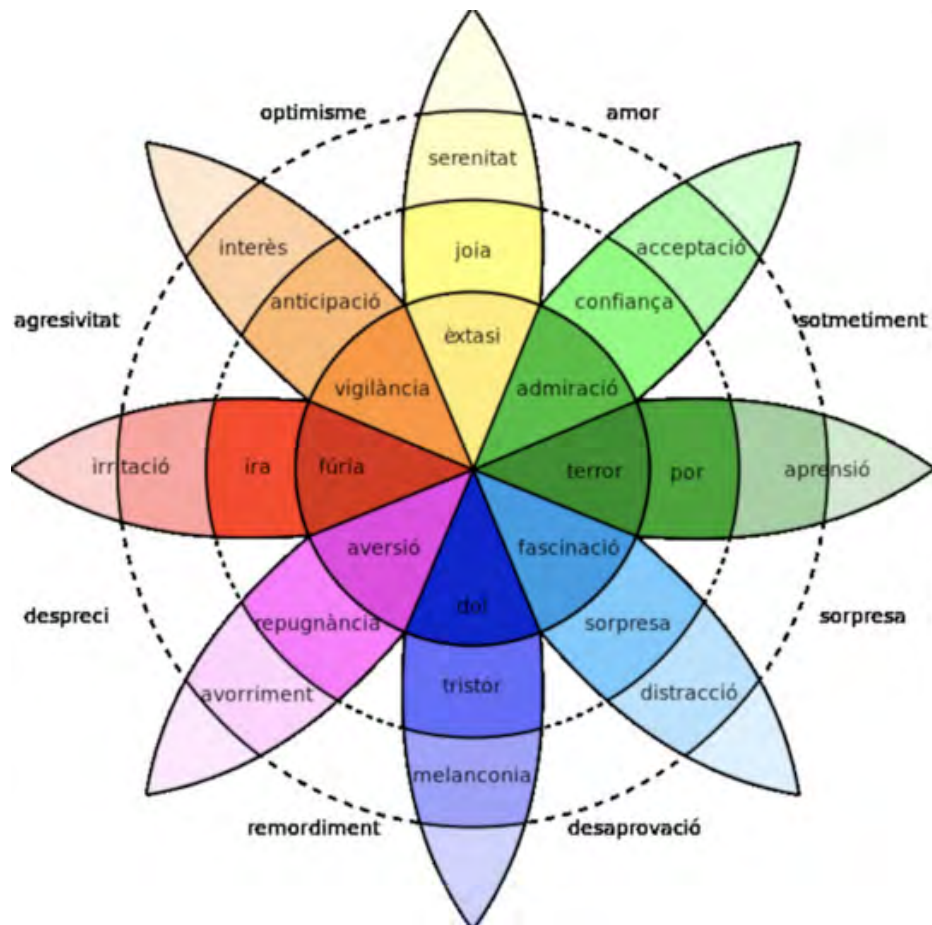


Hem de tenir criteri personal. Per això deixar-te portar pel que et diu el grup és sempre una mala opció.





RODA DE LES EMOCIONS DE PLUTCHIK



Quan parlem d'**emocions** ens referim al conjunt de reaccions orgàniques que experimenta un individu quan respon a certs estímuls externs que li permet adaptar-se a una situació. L'emoció es caracteritza per ser una alteració de l'ànim de curta durada, però de gran intensitat.

La **roda de les emocions** de Robert Plutchik (1980) és un recurs que pot ser útil per facilitar la classificació d'emocions. Segons la roda hi ha 8 emocions principals, les quals gairebé mai es presenten soles, sinó que s'expressen en diferents graus d'intensitat.



Les cares de la violència



L'assetjament pot presentar-se de diverses maneres en diferents graus.
Algunes formes de violència són:

- **Agressions físiques:** danyen i atemoreixen la víctima de manera directa (cops, empentes). Indirectament també podem trobar extorsions, robatoris, desaparició o destrossa de les seves pertinences.
- **Agressions verbals** són més habituals i disminueixen l'autoestima de la víctima, en humiliar-la en públic (la insulten, se'n burlen). De manera més indirecta, també ho són les difamacions o la creació de rumors al voltant d'ella. Cal tenir en compte l'exclusió social, que margina la víctima i li impedeix participar en el grup o comunicar-se amb els altres.

CARACTERÍSTIQUES DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR O BULLYING

- 1 Una o diverses persones de classe o de l'institut exerceixen violència envers una altra persona que ha estat elegida deliberadament.
- 2 El comportament violent és reiterat i persistent en el temps. No es tracta d'un conflicte aïllat, sinó d'un maltractament repetit i sistemàtic.
- 3 L'agressor, l'agressora o agressors/es ataquen amb intencionalitat. El seu objectiu és danyar la víctima, intimidar-la, tiranitzar-la, amenaçar-la i sotmetre-la.
- 4 La persona escollida com a víctima està indefensa i sent que no pot o no sap defensar-se. No disposa dels recursos per afrontar la situació.
- 5 Es tracta, per tant, d'una relació abusiva de poder i domini, ja que les forces en els rols d'agressor/a i víctima estan desequilibrades. Aquest desequilibri pot ser real o una percepció subjectiva per part de la víctima.

Extret de la "Guia per a la prevenció de l'assetjament escolar i el ciberassetjament" - Acció familiar.

Entre els tipus de ciberbulling podem trobar:

- **Persecució o fustigació a les xarxes socials:** amenaces, insults, gravacions amb el mòbil, publicació de dades personals...
- **Exclusió** a través de missatges denigrants i rumors que humilien i menyspreen la víctima.



Els rols davant l'assetjament

Dins de l'assetjament escolar podem trobar tres rols diferents:

VÍCTIMA

ASSETJADOR/A

OBSERVADORS/ES

Observa? Consenteix? Denuncia?

La persona observadora és testimoni de l'assetjament. No hi participa directament, ni el recolza, però és **còmplice** i **conscient** de la situació.

En el cas del ciberassetjament, les observadores es multipliquen, ja que poden ser tant les persones que ho veuen i es mantenen al marge, com les que comparteixen el contingut com a agressores directes, com fins i tot, les que defensen a la víctima.

Les investigacions que s'han dut a terme sobre l'assetjament han demostrat que les agressions disminueixen, i fins i tot desapareixen, **quan les espectadores mostren obertament la seva repulsa per l'assetjament**, denunciant i donant suport a la víctima. Per això, la majoria dels programes i protocols més recents de prevenció centren les seves actuacions en les persones espectadores, per dotar-les d'estratègies i habilitats que els facilitin abandonar el que es podria anomenar la llei del silenci.

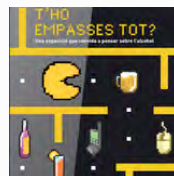
PER FRENAR L'ASSETJAMENT ÉS SUFICIENT AMB QUÈ,
QUI ATACA, PERCEBI EL REBUIG DE LES ALTRES
PERSONES DEL GRUP.

Recomanacions per actuar davant d'una situació d'assetjament



- 1. Escolta i valida els seus sentiments:** Si algú s'obre amb tu sobre la seva experiència d'assetjament, escolta-la atentament i mostra empatia. Fes-li saber que el que està sentint és vàlid i que no està sola.
- 2. No minimitzis la seva experiència:** L'assetjament escolar pot tenir un impacte profund en la salut mental i física d'una persona. Evita dir coses com "no és per a tant" o "només estan bromejant". En lloc d'això, reconeix la gravetat de la situació.
- 3. Ofereix el teu suport:** Fes-li saber que estàs allà per ajudar-la en la forma que puguis. Això pot ser des de brindar-li una espatlla sobre la qual plorar, fins a intervenir directament (si et sents segura per fer-ho) o buscar ajuda d'una persona adulta.
- 4. Anima a la persona a buscar ajuda d'adultes de confiança:** Per exemple, una mestra, una coordinadora de benestar, la directora o algú de la família. Elles tenen la responsabilitat i, generalment, els mitjans per abordar l'assetjament escolar de manera efectiva.
- 5. No t'involucris en l'assetjament:** Mai participis en l'assetjament, fins i tot si sents pressió de les teves companyes per fer-ho. Mantingues la teva integritat i sigues un model a seguir per a altres.
- 6. Sigues una defensora activa:** Si veus assetjament escolar, pren mesures. Si et sents segura, pots intervenir directament, o pots reportar-ho a una adulta. Recorda: el silenci pot ser interpretat com a aprovació pels qui realitzen l'assetjament.
- 7. Educació i sensibilització:** Participa o promou programes de prevenció d'assetjament a la teva escola. L'educació pot ser una eina poderosa per evitar que es produeixin casos d'aquest tipus a les escoles.

QÜESTIONARI



1

**Trencant
motlles**

Definim “festa”...

2

Jo soc jo

Quina importància té l'alcohol a una festa? De què depenen els efectes que provoca l'alcohol?

3

**Esperit
inesgotable**

**Com pot l'alcohol animar una festa? Com pot espatllar-la?
Com pot espatllar el dia següent?**

4

**Joves amb
caràcter**

Quines conductes de risc pot provocar el consum d'alcohol? Si algú es posa agressiu/va quan ha begut, té excusa? Per què?

5

**El que
ens uneix**

Si tant insisteixen alguns per beure alcohol... Qui guanya? Què guanya?

6

**Sabem el
que volem**

Què passa si perdem el control?

7

Set de tu

Què pot passar si bevem alcohol per lligar?

8

**Es busca
delinqüent**

Són necessàries les multes? Per què?

9

**Amb el
cap clar**

Quins aspectes relacionats amb l'alcohol no ens agraden?

10

**T'ho empasses
tot?**

A les respostes donades... hem estat tots sempre d'acord? On s'ha discrepat més? En quines hi ha hagut menys discrepàncies?

TRIVIALCOHOL



Quant saps sobre alcohol?

PUNTUACIÓ

CADA PREGUNTA BEN CONTESTADA SUMARÀ +3 PUNTS
LES RESPOSTES ERRÒNIES RESTARAN -1 PUNT

1. Quin tipus de droga és l'alcohol?

A. Estimulant del sistema nerviós central

C. Depressora del sistema nerviós central

B. Depressora de l'estat d'ànim

D. Cap resposta és correcte

1. Quin tipus de droga és l'alcohol?

A. Estimulant del sistema nerviós central

C. Depressora del sistema nerviós central

B. Depressora de l'estat d'ànim

D. Cap resposta és correcte

2. La tolerància a l'alcohol...

A. Fa que necessitem més quantitat d'alcohol per tenir els mateixos efectes

B. És tenir amics de molts països

C. Provoca insomni

D. Demostra maduresa i fortalesa

2. La tolerància a l'alcohol...

A. Fa que necessitem més quantitat d'alcohol per tenir els mateixos efectes

B. És tenir amics de molts països

C. Provoca insomni

D. Demostra maduresa i fortalesa

3. L'òrgan encarregat de metabolitzar l'alcohol és...

A. L'estómac

B. El fetge

C. El cor

D. El ronyó

3. L'òrgan encarregat de metabolitzar l'alcohol és...

A. L'estómac

B. El fetge

C. El cor

D. El ronyó



4. Per passar la borratxera...

- A. Una dutxa d'aigua
- B. Córrer i beure dos cafès
- C. Vomitar
- D. Descansar i beure molta aigua



4. Per passar la borratxera...

- A. Una dutxa d'aigua
- B. Córrer i beure dos cafès
- C. Vomitar
- D. Descansar i beure molta aigua



5. L'alcohol és...

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



5. L'alcohol és...

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



6. Els efectes d'una droga depenen de...

- A. La quantitat de droga consumida
- B. El meu estat d'ànim
- C. On soc i amb quiestic
- D. Totes les anteriors són certes



6. Els efectes d'una droga depenen de...

- A. La quantitat de droga consumida
- B. El meu estat d'ànim
- C. On soc i amb quiestic
- D. Totes les anteriors són certes



7. Beure alcohol ajuda a combatre el fred?

- A. Sí, si es beuen licors d'alta graduació
- B. Només els primers minuts, després, la temperatura corporal baixa
- C. Sí, si es beuen begudes de baixa graduació
- D. Sí, per això al nord d'Europa beuen més que al sud



7. Beure alcohol ajuda a combatre el fred?

- A. Sí, si es beuen licors d'alta graduació
- B. Només els primers minuts, després, la temperatura corporal baixa
- C. Sí, si es beuen begudes de baixa graduació
- D. Sí, per això al nord d'Europa beuen més que al sud



8. És perillós barrejar begudes energètiques amb alcohol?

A. No, de fet fa que tingui millor gust

B. Depèn de la quantitat d'alcohol que es begui

C. No, t'ajuda a estar més atent

D. Sí, augmenten els riscos i les conseqüències negatives



8. És perillós barrejar begudes energètiques amb alcohol?

A. No, de fet fa que tingui millor gust

B. Depèn de la quantitat d'alcohol que es begui

C. No, t'ajuda a estar més atent

D. Sí, augmenten els riscos i les conseqüències negatives



CORRECCIONS TRIVIALCOHOL (I)



1. Quin tipus de droga és l'alcohol?

Resposta: És una droga depressora del sistema nerviós central.

Indicacions per a la persona implementadora:

Explica a l'alumnat que l'alcohol no estimula el cervell, sinó que alenteix el funcionament. Tot i que al principi pot donar sensació d'eufòria o desinhibició, en realitat està disminuint la nostra capacitat de reacció, concentració i control de les emocions degut als efectes que provoca en les regions cerebrals que s'encarreguen d'aquestes funcions. És a dir, el cervell "s'alenteix" i això afecta les decisions, el comportament i la percepció del risc.

2. La tolerància a l'alcohol...

Resposta: Fa que necessitem més quantitat d'alcohol per tenir els mateixos efectes.

Indicacions per a la persona implementadora:

Explica què és la tolerància: el cos s'acostuma a l'alcohol i, amb el temps, calen dosis més altes per sentir el mateix efecte. Això augmenta el risc de dependència i de danys físics. Convida'ls a reflexionar: "Si cada cop necessites més per sentir-te igual, què pot passar amb el teu cos a llarg termini?"

3. L'òrgan encarregat de metabolitzar l'alcohol és...

Resposta: El fetge

Indicacions per a la persona implementadora:

Pots fer servir aquesta analogia: el fetge és com una "fàbrica de neteja" del cos. Quan bevem alcohol, és aquest òrgan qui filtra i elimina la substància. Però té una capacitat limitada: pot trigar fins a una hora a eliminar només una copa petita. Si es beu molt en poc temps, el fetge no dona l'abast i això pot provocar una intoxicació, el que es coneix com a intoxicació etílica.

CORRECCIONS TRIVIALCOHOL (II)



4. Per passar la borratxera...

Resposta: Descansar i beure molta aigua

Indicacions per a la persona implementadora:

Trenca mites habituals com “el cafè et desperta” o “fer exercici t’ho fa passar”. En el primer cas, el cafè és una substància estimulants i això entra en contradicció amb els efectes de l’alcohol, com a droga depressora, emmascarant els seus efectes i generant més riscos; en el segon cas, l’exercici pot posar a la persona en una situació de perill degut a la descoordinació que genera l’alcohol. Aclareix que no hi ha remeis màgics: el cos necessita temps per eliminar l’alcohol. L’aigua ajuda, perquè l’alcohol deshidrata, però és important que entenguin que només el pas del temps i la feina del fetge poden reduir la concentració d’alcohol.

5. L’alcohol és...

Resposta: Una substància amb més riscos per a joves que per a adults

Indicacions per a la persona implementadora:

Explica que el cervell dels adolescents encara s’està desenvolupant, especialment les zones que regulen la presa de decisions i el control d’impulsos, ja que el procés de maduració cerebral dura fins als 25 anys. L’alcohol pot afectar aquest desenvolupament i generar més vulnerabilitat. També destaca que, per la seva mida corporal menor i menor tolerància, els joves pateixen abans i més fortament els efectes negatius.

6. Els efectes d’una droga depenen de...

Resposta:

- La quantitat de droga consumida
- On soc i amb qui estic
- El meu estat d’ànim

Indicacions per a la persona implementadora:

Els efectes de l’alcohol no depenen només de la substància, sinó també del context i de la persona (triangle de Zinberg). D’una banda, com més quantitat d’alcohol es consumeix, més forts són els seus efectes. Però també influeix el context: on estic i amb qui pot augmentar o reduir els riscos. Finalment, cal considerar el factor personal: com em sento, si estic trist, nerviosa o content, pot fer que l’alcohol m’afecti d’una manera o d’una altra. Aquests tres elements —substància, context i persona— expliquen per què els efectes de l’alcohol poden variar molt d’una situació a una altra.



7. Beure alcohol ajuda a combatre el fred?

Resposta: Només els primers minuts, després la temperatura corporal baixa

Indicacions per a la persona implementadora:

Aclareix que l'alcohol provoca una falsa sensació de calor perquè dilata els vasos sanguinis de la pell. Però en realitat, això, fa que el cos perdi calor més ràpidament. Aquest efecte pot ser perillós en ambients freds, perquè la persona no nota que s'està refredant. Aquest és un bon moment per trencar aquest mite.

8. És perillós barrejar begudes energètiques amb alcohol?

Resposta: Sí, augmenten els riscos i les conseqüències negatives

Indicacions per a la persona implementadora:

Explica que les begudes energètiques tenen cafeïna i altres estimulants que contraresten la sensació de somnolència provocada per l'alcohol. Això pot fer que la persona no noti el nivell d'embriaguesa, begui més i assumeixi més riscos. L'efecte conjunt pot sobrecarregar el cor, augmentar l'ansietat i, fins i tot, provocar problemes greus. Aprofita per parlar de la importància de saber què es consumeix i com afecta el cos.

DE QUÈ VA EL TEU ANUNCI?



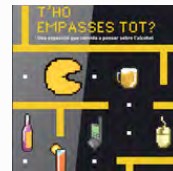
Quin és el missatge explícit d'aquests anuncis? (El que es veu o el que es diu en l'anunci. Per exemple: un grup de joves que s'ho passa bé, xerrant, en una festa, etc.)

Quin és el missatge implícit? (El que es vol transmetre sense dir-ho obertament. Per a exemple: consumir tal beguda fa que tothom lligui, faci amics, es diverteixi, etc.)

De quina manera intenten fer-nos arribar aquest missatge?

Quins recursos utilitzen? (Per exemple: associant el consum de la beguda anunciada amb la simpatia, la joventut, l'atractiu físic, l'ocurrència verbal, amb uns certs estats d'ànim, etc.)

LLEGENDES URBANES



Escriu **LU** si creus que és una **Llegenda urbana**,
o **VB** si creus que és **Veritat de la bona**.

El consum d'alcohol pot ser molt perjudicial per a la salut.

El consum moderat d'alcohol és saludable: evita malalties del cor i és un bon aliment.

Per a evitar la ressaca cal esmorzar amb la mateixa beguda amb la que es va començar la nit anterior.

No hi ha manera d'evitar la ressaca, però pot ajudar a passar-la si descansem i ens hidratem bé.

El control d'alcoholèmia és obligatori per als conductors de qualsevol vehicle.

Els conductors de bicicletes o qualsevol vehicle no motoritzat no han de sotmetre's als controls d'alcoholèmia perquè no s'aplica el carnet per punts.

L'efecte de l'alcohol només depèn de la qualitat de la beguda.

Els efectes de l'alcohol depenen de molts factors relacionats amb la beguda, amb el context i de factors personals.

Si no es beu alcohol diàriament, no hi ha risc que afecti a llarg termini.

El consum d'alcohol pot afectar al rendiment acadèmic.

L'alcohol té un efecte desinhibidor, per tant, beneficia a les relacions socials i sexuals.

El consum d'alcohol fa més probable ficar-se en problemes.

L'alcohol afecta més a les persones joves.

L'alcohol afecta més a les persones adultes.

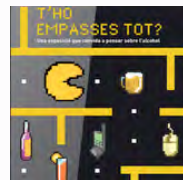
Rebutjar una invitació d'una beguda alcohòlica és una falta de cortesia.

Insistir a algú que no vol beure perquè accepti una beguda alcohòlica mostra falta de respecte.

La majoria d'accidents es transita es deuen a una negligència o imprudència humana.

La majoria d'accidents de trànsit es deuen a factors ambientals i a l'estat de la carretera

ORIENTACIONS PER AL DEBAT



El consum d'alcohol pot ser molt perjudicial per a la salut.

VB

El consum moderat d'alcohol és saludable: evita malalties del cor i és un bon aliment.

LU

El consum d'alcohol pot ser molt perjudicial per a la salut encara que sigui una droga de venda legal per a majors d'edat.

Potser el consum d'alcohol, fins i tot molt alcohol, és acceptat per bona part de la gent: és legal i, fins i tot, es promociona en els mitjans de comunicació, en les festes populars, en els locals comercials, etc. Existeix la impressió que l'alcohol no és massa perjudicial i hi ha qui diu que pot ser beneficiós per a la salut.

Pregunta al grup si pensen que el consum d'alcohol pot aportar beneficis per a la salut i quins serien. Això proporcionarà un llistat de falsos tòpics sobre l'alcohol que es contrastaran amb els coneixements científics de què es disposa:

- **Com a aliment:** l'alcohol no té cap valor energètic, ni nutritiu. Aquestes calories es cremen ràpidament, per això es diuen calories buides.
- **Per a escalfar el cos:** l'alcohol és un vasodilatador perifèric, escalfa la pell però refreda l'interior de l'organisme. És un refrigerant.
- **Per a estimular l'apetit:** provoca secrecions gàstriques amb moviment de les parets de l'estómac, però en realitat produeix gastritis i falta d'apetit.
- **Bo per al cor:** encara que la recerca indica que dosis molt petites d'algunes begudes alcohòliques de baixa graduació com el vi poden tenir unes certes propietats cardiosaludables, els efectes beneficiosos només es posen de manifest en adults i si es beu molt poc i no sempre.

Per a evitar la ressaca cal esmorzar amb la mateixa beguda amb la que es va començar la nit anterior.

LU

No hi ha manera d'evitar la ressaca, però pot ajudar a passar-la si descensem i ens hidratem bé.

VB

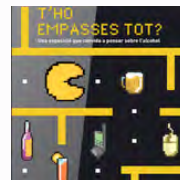
Què li passa al fetge quan treballa per a eliminar l'alcohol?

L'alcohol és una substància molt tòxica per al cos i ha de transformar-se per a poder ser eliminada. Aquesta transformació la fan substàncies que es troben en el fetge. Fins que no s'elimina, l'alcohol es transforma en substàncies diferents, i aquestes són encara més tòxiques que el propi alcohol.

Veritat que la ressaca no és massa agradable?

Això passa perquè aquestes substàncies en què s'ha transformat l'alcohol són tan tòxiques, que fins que el cos no aconsegueix expulsar-les provoca molt malestar. Cal descansar i hidratar-se. Es parla de molts trucs per a evitar la borratxera i la ressaca, però no funcionen.

ORIENTACIONS PER AL DEBAT



El control d'alcoholèmia és obligatori per als conductors de qualsevol vehicle.

VB

LU

Els conductors de bicicletes o qualsevol vehicle no motoritzat no han de sotmetre's als controls d'alcoholèmia perquè no s'aplica el carnet per punts.

Algú borratxo és un perill al volant, no pot conduir. Els senyals són clars: dificultats per a parlar i coordinar moviments, disminució de les capacitats per a raonar, alteracions de la visió... Això a ningú se li escapa. Però si algú va amb el "puntet", la cosa canvia: jo controlo, no vaig malament, cap problema, mentre no hi hagi un control d'alcoholèmia no passa res... En aquests casos els senyals no són tan evidents: disminueix l'atenció i els reflexos, es calculen malament la distància i la velocitat i se sobrevaloren les pròpies capacitats. Millor anar amb compte perquè els riscos són aquí. Algú amb el "puntet" no ha de conduir (encara que pensi que el pot fer).

Tant els vianants com els conductors de vehicles sense motor també poden provocar o ser víctimes d'accidents de trànsit i els efectes de l'alcohol són els mateixos que per als conductors, és a dir que en cas que es consideri necessari hauran de passar el test d'alcoholèmia. Les conseqüències no seran penals, sinó administratives, excepte en els casos d'implicació en accident greu o molt greu amb responsabilitat.

ORIENTACIONS PER AL DEBAT



L'efecte de l'alcohol només depèn de la qualitat de la beguda.

VB

LU

Els efectes de l'alcohol depenen de molts factors relacionats amb la beguda, amb el context i de factors personals.

Els efectes de l'alcohol depenen de factors relacionats amb:

- la beguda: quantitat, interval de temps en què es consumeix, percentatge d'alcohol...
- el context: conduir, beure en grup o en solitari...
- i de factors personals: sexe, pes, estat de salut, medicació, l'estat d'ànim.

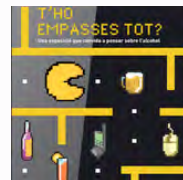
Fins i tot en cas de beure alcohol, convé tenir en compte alguns aspectes per a evitar problemes majors:

- No cal que tot el que es begui porti alcohol, es pot anar alternant begudes amb i sense alcohol.
- Beure a poc a poc, així es controla la quantitat i dona temps al fetge a anar metabolitzant l'alcohol.
- Evitar barreges amb altres begudes o altres substàncies.
- Menjar un bon menjar abans de prendre alcohol.
- Si no es vol beure no és obligatori. Cal respectar la llibertat individual, la de l'altre i la pròpia.
- Si s'ha decidit beure cal conèixer els propis límits i si no, es pot espatllar la festa als amics.
- Vivim en societat, no s'ha de molestar als veïns.
- Sexe consentit i amb protecció.
- Compte amb els mals rotllos, sovint l'alcohol augmenta l'agressivitat.

Hi ha moments en què l'abstinència és l'única opció:

- Si s'està "baix d'ànims" millor deixar-ho córrer.
- Si s'és molt jove cal evitar-ho, el cervell és molt vulnerable.
- Si s'està malalt o es pren algun tipus de medicació.
- Si s'ha d'agafar el cotxe, la moto...
- Si es vol tenir relacions sexuals realment plaents, sense riscos, sense conseqüències negatives.
- Si s'ha d'estudiar o treballar, es necessita concentració, atenció, capacitat per a decidir...

ORIENTACIONS PER AL DEBAT



Si no es beu alcohol diàriament, no hi ha risc que afecti a llarg termini.

LU

VB

El consum d'alcohol pot afectar al rendiment acadèmic.

Les recerques científiques demostren que els episodis de consum intensiu d'alcohol en l'adolescència poden comportar danys neuronals molt greus. Diferents estudis mostren canvis tant químicament com estructuralment:

- Disminució del volum de l'hipocamp: àrea cerebral relacionada amb la memòria
 - Reducció del gruix del còrtex prefrontal: àrea relacionada amb el control d'impulsos i diferents capacitats cognitives com la planificació de la conducta, la presa de decisions...
- Per tant, afectarà el rendiment acadèmic.

L'alcohol té un efecte desinhibidor, per tant, beneficia a les relacions socials i sexuals.

LU

VB

El consum d'alcohol fa més probable ficar-se en problemes.

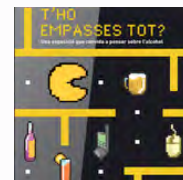
L'alcohol desactiva els circuits cerebrals del control de la conducta, les emocions, el pensament lògic, fent més probable ficar-se en problemes. Les borratxeres solen començar de bon rotllo, rient, ballant i sense vergonya; i acabar de mal rotllo, amb marejos, vòmits, plor, o fins i tot en coma.

D'entrada, l'alcohol desactiva el control de la conducta, de manera que surt la xerrameca i el riure fàcil. A més quantitat, es desactiven els circuits de l'habilitat de moviments, l'estat d'alerta, la memòria, la parla, etc. i la persona es mostra maldestra, cansada, li costa parlar i l'endemà té llacunes de memòria. Si es beu més es pot arribar a entrar en coma i morir per parada cardiorespiratòria, perquè s'han apagat els circuits que regulen les funcions vitals bàsiques.

En els anuncis, alcohol i amistat sovint van plegats. En la vida real, l'alcohol afecta al mecanisme cerebral del control d'impulsos. Per això, inicialment contribueix a reduir inhibicions, fent que a algunes persones els resulti més fàcil relacionar-se. I en dosis elevades fa més probable perdre el control i manifestar conductes agressives.

A vegades es considera l'alcohol com un estimulants sexual perquè desinhibeix, però en realitat interfereix en la relació sexual (impotència) i provoca baixa capacitat d'autocontrol. Pot reduir la percepció de risc davant una relació sexual i això portar a no usar preservatiu. D'aquest mode, algú que té clar que és necessari, el dia que ha begut... s'oblida o no li sembla tan important. Llavors s'entra en la ruleta dels embarassos no previstos i les ITS (gonorrea, VIH, etc.).

ORIENTACIONS PER AL DEBAT



L'alcohol afecta més a les persones joves.

VB

LU

L'alcohol afecta més a les persones adultes.

L'alcohol és una droga que afecta el cervell, sobretot durant la joventut perquè s'està desenvolupant. El cervell humà, quan és jove, té una propietat única i magnífica, la plasticitat, això significa que és emmotllable: té una gran capacitat per a aprendre, memoritzar... i per a crear noves connexions neuronals. Amb els anys, el cervell va perdent aquesta propietat, ja no crea noves connexions. Precisament per aquest motiu, els atacs externs, com el consum d'alcohol i altres drogues, perjudiquen molt més la matèria grisa d'un cervell jove que la d'un cervell vell.

L'alcohol és tòxic per a les neurones. Danya les àrees del cervell encarregades de l'atenció, la memòria, dificulta la presa de decisions i el control del que fem. L'abús d'alcohol provoca danys irrecuperables en el cervell, la xarxa neuronal s'afebleix i la part del cervell afectada deixa de funcionar. Si de manera natural a això se'n diu envelliment, es pot dir que les drogues acceleren l'envelliment cerebral i, això, té conseqüències per al futur: aspectes relacionats amb l'aprenentatge (problemes amb els estudis i el treball), la presa de decisions (no es valoren bé els *pros* i els *contres* del que es vol fer), el control d'impulsos (s'actua sense pensar), coordinació de moviments (risc de lesions permanents per accidents), etc.

Rebutjar una invitació d'una beguda alcohòlica és una falta de cortesia.

LU

VB

Insistir a algú que no vol beure perquè accepti una beguda alcohòlica mostra falta de respecte.

El consum d'alcohol està àmpliament acceptat en la nostra societat, per això, a vegades, és difícil mantenir la decisió de no beure. Està bé respectar a les persones que beuen alcohol, però també és important fer-se respectar si s'ha decidit no fer-ho. Si no es vol donar explicacions, existeix un ampli ventall de respostes:

- "Passo: vaig d'antibiòtics"
- "Avui he vingut amb moto, no me la vull jugar"
- "Després tinc un sopar, no vull donar el cant"
- "No tinc un bon dia: encara em donarà la plorera..."
- Si em conviden a una cervesa o una copa, ho canvio per una altra beguda. Si no puc, accepto i, ho deixo damunt de la barra o en la taula. Així, sense donar explicacions...

ORIENTACIONS PER AL DEBAT



La majoria d'accidents es trànsit es deuen a una negligència i/o imprudència humana.

VB

LU

La majoria d'accidents de trànsit es deuen a factors ambientals i a l'estat de la carretera

Cada hora que passa, un conductor resulta greument lesionat... Els factors mecànics, ambientals o relacionats amb les condicions de la via, encara que són importants, tenen una incidència menor sobre l'accidentalitat.

Una de cada quatre víctimes d'accidents de trànsit té entre 15 i 24 anys. Els joves són, per tant, un col·lectiu de risc respecte als accidents de trànsit. A més, en quatre de cada deu accidents de trànsit amb víctimes mortals, el consum d'alcohol o altres drogues ha estat el factor causal o concurrent.

NOTÍCIA O FAULA?

Aquesta flor 'emissora de sons' podria canviar la ciència per sempre

Publicada a: MundoSorprendente.net

Investigadors d'un institut suís asseguren haver descobert una flor que emet sons audibles per als humans durant la nit. Aquesta sorprenent planta tropical, coneguda com *FlorisCantis*, podria ser la primera espècie vegetal capaç de "comunicar-se" mitjançant el so. Encara no es coneixen tots els detalls, però alguns científics ja parlen de "revolució en la biologia vegetal". "Aquesta flor podria tenir capacitats que ni ens imaginem", diu un dels experts.



NOTÍCIA O FAULA?

Joves i habitatge: no tenim casa, tenim un problema

Publicada a: 3cat.cat

Data: 4 d'abril de 2025

L'any passat, un lloguer a Barcelona costava de mitjana 1.147,22 euros al mes, segons dades de l'Agència de l'Habitatge, que ha assenyalat aquest preu com gairebé un 10% més que fa dos anys. Segons explica l'antropòloga social Sabaté:

“L'encariment de totes les formes de tinença, incloent-hi el lloguer d'habitacions, ha fet que l'habitatge sigui molt inassequible en relació amb els salaris.”



NOTÍCIA O FAULA?

Un increïble gos italià 'escriu' missatges per demanar galetes

Publicada a: AnimalsAdorables.blog

Data: 3 d'octubre de 2025

En Nico Giordano, habitant d'un petit poble italià, ha ensenyat el seu gos Bruno a prémer tecles d'un teclat adaptat que reproduïx frases com "vull una galeta". Segons explica al seu blog, el gos ha après a utilitzar aquest sistema cada dia a la mateixa hora. El vídeo del moment ha acumulat més de 3 milions de visualitzacions.

"És com si poguéssim parlar cada dia", afirma Nico.



CRITERIS PER ANALITZAR LA NOTÍCIA

- Origen i data de la notícia
- Mitjà o autor/a que la redacta
- Imatge de la notícia (guarda relació amb el text?, és real o sembla manipulada?, genera respostes emocionals com enuig o tristesa?)
- La informació ve acompanyada de dades? Se citen les fonts?

TITULARS

“Una mare abandona el seu nadó en plena nit al carrer”

“Un jove marroquí atrapat robant en una botiga del centre”

“No et creuràs el que va dir aquesta actriu sobre la seva ruptura!”

“Un geni adolescent revoluciona el món de la ciència amb només 16 anys”

“La violència es dispara als barris més conflictius de la ciutat”

“La futbolista acusa el seu entrenador d’assetjament”

“Tres nois del barri del Raval implicats en els desperfectes d’un negoci de Barcelona”

“Impactant vídeo: un sense sostre canta òpera al metro”

“Un alumne amb discapacitat participa en una cursa escolar”

QUÈ HI HA DARRERE DEL TITULAR?

- Es parla de la mateixa manera quan el titular es refereix a un home o a una dona?
- Es puntualitza l'origen cultural o ètnic únicament quan no és l'hegemònic?
- Com es relaten els successos, de manera neutral o emocional?
- Conté paraules exagerades que creen urgència? Per exemple, “impressionant”, “no et creuràs el que ha dit...”
- Hi ha algun estereotip en com es presenta la persona o el col·lectiu? Quin?
- És rellevant per a la notícia mencionar característiques com l'origen, l'edat, el gènere o la discapacitat?
- S'informa d'un fet o s'intenta cridar l'atenció? Què us fa pensar-ho?
- Creieu que aquest titular pot influir negativament en la percepció d'un grup concret? Per què?

El cas de la Cristina



La Cristina té 13 anys i estudia 2n de l'ESO. És nova a l'institut, perquè el curs passat vivia a una altra ciutat.

La Cristina és extravertida i molt sociable. Molta gent la segueix a les xarxes socials i cada dia penja fotografies d'allò que fa durant el dia. En Gari i la Vanesa són companys de classe des de la infància. Tots dos són molt populars a l'institut i, al principi de conèixer la Cristina, els va caure molt bé. A mitjans de curs, però, en veure la popularitat que va adquirir la Cristina, en Gari i la Vanesa li van deixar de parlar i van començar a enviar-li missatges ofensius a través del mòbil. La Cristina no sabia com reaccionar ni què fer.

En Pedro repeteix curs aquest any. Al Pedro li agrada Cristina, encara que ella no té interès en ell. El dissabte passat, en Pedro va fer una festa a casa seva i va convidar a tota la classe. La Cristina s'ho va passar d'allò més bé i va connectar amb diverses persones de classe, ballant amb elles i fent-se fotografies que va penjar després a les seves xarxes socials. L'endemà, en Gari, la Vanesa i en Pedro van comentar la festa en un grup de WhatPapp en el que hi està la majoria de la classe, però no la Cristina. En Pedro va compartir pel grup una fotografia de la Cristina, que va extreure de les xarxes socials d'ella. En Pedro va manipular la imatge per ridiculitzar la Cristina. Els comentaris dels companys i companyes no van trigar a aparèixer en el grup:

- Vanesa: *Què fort! Jajajajajaja*
- Gari: *Quin ridícul que fa!*
- Pedro: *És penosa, sempre igual... He creat un perfil a Instagrax amb aquesta fotografia. Es diu @DapenaCristina. Comenteu-la!*
- Vanesa: *Molt bona idea! Els hi diré també a les meves amigues del futbol... Com riuran!*

Dues companyes de classe, la Sofia i la Sara, segueixen el perfil d'Instagrax i li donen "likes" als comentaris ofensius que publiquen la Vanesa, en Gari i en Pedro. La resta de la classe no segueix el perfil, perquè no volen tenir problemes.

El dilluns després de la festa, la major part de la classe està comentant pels passadissos la imatge de la Cristina i el perfil creat a Instagrax. En arribar a classe, la Cristina s'adona que la gent la mira rient-se'n i no sap ni entén què està passant. En Salva, company i amic de la Cristina, li explica el que passa i recrimina al Pedro, la Vanesa i el Gari el que estan fent:

- Salva: *Us sembla bé el que feu?*
- Pedro: *És una broma, no n'hi ha per a tant. Li ho has dit a la Cristina? Ets un acuseta!*

El professor de socials veu la Cristina plorant a l'hora del pati...



Personatges principals

Cristina

Defensa de la Cristina

Pedro

Defensa d'en Pedro

Gari

Salva

Vanesa

Sara

Sofía

Jurat popular

Jurat popular

Jurat popular

Jurat popular

Jurat popular

LLISTA DE VERIFICACIÓ DE LA INTERVENCIÓ



Sessió/Activitat:

Data:

Respondre després de cada activitat:

Perspectiva de gènere i interseccionalitat

- ☐ He analitzat eixos de desigualtat.
- ☐ He emprat un llenguatge entenedor per a tot el grup.
- ☐ He qüestionat discursos d'odi o prejudicis quan els he detectat.
- ☐ He trencat rols socials estereotipats.
- ☐ He creat espais que involucren els grups minoritaris
- ☐ He utilitzat llenguatge no sexista

Respondre després de les activitats on es treballi algun d'aquests blocs de contingut:

Habilitats per a la vida

- ☐ He treballat la identificació i gestió de les emocions
- ☐ He donat eines per comunicar-se des de l'assertivitat
- ☐ He afavorit la identificació de situacions de pressió de grup
- ☐ He compartit eines per a la resolució de conflictes

Drogues

- ☐ He treballat els riscos específics associats als consums
- ☐ He desmuntat creences errònies al voltant de les drogues
- ☐ He afavorit decisions informades i alternatives d'oci saludables
- ☐ He visibilitzat els factors ambientals que afavoreixen el consum (publicitat, cultura, negoci...)

Pantalles

- ☐ He abordat aspectes positius i negatius dels diferents usos de les TRIC
- ☐ He tractat els riscos del que es comparteix a les xarxes socials digitals
- ☐ He fomentat l'anàlisi crítica dels missatges dels mitjans de comunicació digitals
- ☐ He afavorit una actitud crítica en front dels missatges dels videojocs

Sexualitat

- ☐ He qüestionat el concepte de normalitat entorn a la sexualitat
- ☐ He fomentat la cura del propi cos
- ☐ He promogut una actitud oberta davant les diverses identitats de gènere i orientacions sexuals
- ☐ He qüestionat prejudicis, estigmes i estereotips

Observacions: *(han sorgit preguntes que s'han quedat sense resoldre?, s'ha adaptat algun material/metodologia?, ha faltat temps o recursos?, l'activitat ha agradat?, hi ha hagut incidències?)*

QÜESTIONARI D'APRENENTATGE (1r ESO) - PRE

Data:

Edat:

Gènere: Masculí ☐ Femení ☐ No binari ☐

	Respon a les afirmacions següents indicant si son veritables (V) o falses (F):		
H1	Els valors són creences sobre el que és bo o desitjable i el que és dolent o indesitjable	V	F
H2	La tolerància és un valor social que dificulta la convivència	☐	☐
H3	Augmentar el nombre d'emocions que coneixem ens ajuda a entendre millor com ens sentim	☐	☐
S1	Per ser home o dona hem de reunir certs requisits en l'aspecte del nostre cos	☐	☐
S2	L'intel·lecte i l'afectivitat no tenen res a veure amb la sexualitat	☐	☐
S3	Valorar positivament a una persona implica que es té el desig de tenir una relació amb ella	☐	☐
P1	La imatge que les persones mostren a les xarxes socials és sempre fidel a la realitat	☐	☐
P2	Si veig que algú és faltat al respecte en un xat, però no dic res, sóc còmplice de ciberassetjament	☐	☐
P3	Abans de publicar contingut sobre una altra persona, no és necessari el seu consentiment si no la conec	☐	☐
D1	El quitrà genera taques grogues a les dents i mal alè en les persones fumadores	☐	☐
D2	Les cigarretes electròniques son més segures que el tabac	☐	☐
D3	Les begudes energètiques i isotòniques tenen els mateixos efectes	☐	☐

	Indica el teu grau d'acord amb les següents afirmacions següents:			
H4	Quan he d'esperar per alguna cosa més del que m'esperava, procuro entre la situació des del punt de vista de l'altra persona	D'acord	Parcialment d'acord	Parcialment en desacord
S4	En la sexualitat, hi ha experiències i sensacions que algunes persones tenen aviat i altres més tard	☐	☐	☐
D4	Després de practicar esport, triaria una beguda energètica per recuperar-me i hidratar-me	☐	☐	☐
P4	En cas de tenir xarxes socials digitals participaria donant <i>like</i> a un comentari ofensiu si altres persones també ho han fet	☐	☐	☐

QÜESTIONARI D'APRENENTATGE (1r ESO) - POST

Data: _____
 Edat: _____
 Gènere: Masculí ☐ Femení ☐ No binari ☐

	Respon a les afirmacions següents indicant si son veritables (V) o falses (F):			
P2	Si veig que algú és faltat al respecte en un xat, però no dic res, sóc còmplice de ciberassetjament	V	F	
S3	Valorar positivament a una persona implica que es té el desig de tenir una relació amb ella			
D2	Les cigarretes electròniques son més segures que el tabac			
S2	L'intel·lecte i l'afectivitat no tenen res a veure amb la sexualitat			
D1	El quitrà genera taques grogues a les dents i mal alè en les persones fumadores			
H1	Els valors són creences sobre el que és bo o desitjable i el que és dolent o indesitjable			
H3	Augmentar el nombre d'emocions que coneixem ens ajuda a entendre millor com ens sentim			
D3	Les begudes energètiques i isotòniques tenen els mateixos efectes			
S1	Per ser home o dona hem de reunir certs requisits en l'aspecte del nostre cos			
P1	La imatge que les persones mostren a les xarxes socials és sempre fidel a la realitat			
P3	Abans de publicar contingut sobre una altra persona, no és necessari el seu consentiment si no la conec			
H2	La tolerància és un valor social que dificulta la convivència			

	Indica el teu grau d'acord amb les següents afirmacions següents:			
H4	Quan he d'esperar per alguna cosa més del que m'esperava, procuro entre la situació des del punt de vista de l'altra persona	D'acord	Parcialment d'acord	Parcialment en desacord
S4	En la sexualitat, hi ha experiències i sensacions que algunes persones tenen aviat i altres més tard			
D4	Després de practicar esport, triaria una beguda energètica per recuperar-me i hidratar-me			
P4	En cas de tenir xarxes socials digitals participaria donant <i>like</i> a un comentari ofensiu si altres persones també ho han fet			

SOLUCIONARI DEL QÜESTIONARI D'APRENENTATGE (1r ESO)

	V	F
H1 Els valors són creences sobre el que és bo o desitjable i el que és dolent o indesitjable	X	☐
H2 La tolerància és un valor social que dificulta la convivència	☐	X
H3 Augmentar el nombre d'emocions que coneixem ens ajuda a entendre millor com ens sentim	X	☐
S1 Per ser home o dona hem de reunir certs requisits en l'aspecte del nostre cos	☐	X
S2 L'intel·lecte i l'afectivitat no tenen res a veure amb la sexualitat	☐	X
S3 El sexe i el gènere són el mateix i determinen l'orientació sexual	☐	X
P1 La imatge que les persones mostren a les xarxes socials és sempre fidel a la realitat	☐	X
P2 Si veig que algú és faltat al respecte en un xat, però no dic res, sóc còmplice de ciberassetjament	X	☐
P3 Abans de publicar contingut sobre una altra persona, no és necessari el seu consentiment si no la conec	☐	X
D1 El quitrà genera taques grogues a les dents i mal alè en les persones fumadores	X	☐
D2 Les cigarretes electròniques son més segures que el tabac	☐	X
D3 Les begudes energètiques i isotòniques tenen els mateixos efectes	☐	X

QÜESTIONARI D'APRENENTATGE (2n ESO) -PRE

Data: _____
 Edat: _____
 Gènere: Masculí ☐ Femení ☐ No binari ☐

	Respon a les afirmacions següents indicant si son veritables (V) o falses (F):	V	F
H1	La pressió de grup no pot portar-nos a acceptar coses que no volem	☐	☐
H2	Quan s'ha de prendre una decisió, la primera opció que pensem sovint es la correcta	☐	☐
H3	En una situació de conflicte, el més adient és prendre una decisió quant abans millor	☐	☐
S1	Cuidar-se en la sexualitat vol dir únicament evitar infeccions de transmissió sexual.	☐	☐
S2	El consentiment és necessari només per al contacte físic, no per les emocions.	☐	☐
S3	La manera de viure la sexualitat és diferent entre una persona i una altra	☐	☐
P1	Les pantalles i les xarxes socials poden influir en la percepció que les persones tenen d'elles mateixes	☐	☐
P2	La informació que comparteixen les persones <i>influencers</i> és més fiable perquè tenen un equip darrere que les ajuda	☐	☐
P3	Les <i>fake news</i> són freqüents a les xarxes socials, s'ha de contrastar la informació a través de fonts oficials	☐	☐
D1	L'alcohol pot justificar un maltractament físic o psicològic	☐	☐
D2	La publicitat sovint enmascara els perills del consum d'alcohol	☐	☐
D3	El cervell adolescent és més vulnerable als efectes de les drogues que el de les persones adultes	☐	☐

	Indica el teu grau d'acord amb les següents afirmacions següents:	D'acord	Parcialment d'acord	Parcialment en desacord	En desacord
H4	Quan tinc un desacord amb una amistat, ho deixo passar i faig veure com si res per no generar més conflicte	☐	☐	☐	☐
S4	Els riscos i pressions relacionats amb la sexualitat poden variar segons el gènere, l'orientació sexual o altres factors socials.	☐	☐	☐	☐
P4	El ciberassetjament és igual de greu que l'assetjament en persona, ja que pot causar els mateixos danys emocionals	☐	☐	☐	☐
D4	Pujaria al vehicle d'algú si només ha begut una copa i veig que té capacitat per conduir si no tinc una altra manera de tornar a casa	☐	☐	☐	☐

QÜESTIONARI D'APRENENTATGE (2n ESO) -POST

Data: _____
 Edat: _____
 Gènere: Masculí ☐ Femení ☐ No binari ☐

	Respon a les afirmacions següents indicant si son veritables (V) o falses (F):	V	F
S2	El consentiment és necessari només per al contacte físic, no per les emocions.	☐	☐
P1	Les pantalles i les xarxes socials poden influir en la percepció que les persones tenen d'elles mateixes	☐	☐
H3	En una situació de conflicte, el més adient és prendre una decisió quant abans millor	☐	☐
D1	L'alcohol pot justificar un maltractament físic o psicològic	☐	☐
S1	Cuidar-se en la sexualitat vol dir únicament evitar infeccions de transmissió sexual.	☐	☐
D3	El cervell adolescent és més vulnerable als efectes de les drogues que el de les persones adultes	☐	☐
P3	Les <i>fake news</i> són freqüents a les xarxes socials, s'ha de contrastar la informació a través de fonts oficials	☐	☐
H1	La pressió de grup no pot portar-nos a acceptar coses que no volem	☐	☐
P2	La informació que comparteixen les persones influenciers és més fiable perquè tenen molts seguidors/es	☐	☐
H2	Quan s'ha de prendre una decisió, la primera opció que pensem sovint es la correcta	☐	☐
S3	La manera de viure la sexualitat és diferent entre una persona i una altra	☐	☐
D2	La publicitat sovint enmascara els perills del consum d'alcohol	☐	☐

	Indica el teu grau d'acord amb les següents afirmacions següents:	D'acord	Parcialment d'acord	Parcialment en desacord	En desacord
H4	Quan tinc un desacord amb una amistat, ho deixo passar i faig veure com si res per no generar més conflicte	☐	☐	☐	☐
S4	Els riscos i pressions relacionats amb la sexualitat poden variar segons el gènere, l'orientació sexual o altres factors socials.	☐	☐	☐	☐
P4	El ciberassetjament és igual de greu que l'assetjament en persona, ja que pot causar els mateixos danys emocionals	☐	☐	☐	☐
D4	Pujaria al vehicle d'algú si només ha begut una copa i veig que té capacitat per conduir si no tinc una altra manera de tornar a casa	☐	☐	☐	☐

SOLUCIONARI DEL QÜESTIONARI D'APRENENTATGE (2n ESO)

	V	F
H1	☐	X
H2	☐	X
H3	☐	X
S1	☐	X
S2	☐	X
S3	X	☐
P1	X	☐
P2	☐	X
P3	X	☐
D1	☐	X
D2	X	☐
D3	X	☐

H1

H2

H3

S1

S2

S3

P1

P2

P3

D1

D2

D3

La pressió de grup no pot portar-nos a acceptar coses que no volem

Quan s'ha de prendre una decisió, la primera opció que pensem sovint es la correcta

En una situació de conflicte, el més adient és prendre una decisió quant abans millor

Cuidar-se en la sexualitat vol dir únicament evitar infeccions de transmissió sexual.

El consentiment és necessari només per al contacte físic, no per les emocions.

La manera de viure la sexualitat és diferent entre una persona i una altra

Les pantalles i les xarxes socials poden influir en la percepció que les persones tenen d'elles mateixes

La informació que comparteixen les persones *influencers* és més fiable perquè tenen un equip darrere que les ajuda

Les *fake news* són freqüents a les xarxes socials, s'ha de contrastar la informació a través de fonts oficials

L'alcohol pot justificar un maltractament físic o psicològic

La publicitat sovint enmascara els perills del consum d'alcohol

El cervell adolescent és més vulnerable als efectes de les drogues que el de les persones adultes

QÜESTIONARI DE VALORACIÓ PER A PROFESSIONALS



Data: _____
 Càrrec: Professor/a ☐ Educador/a Social ☐ Altre: _____
 Itinerari aplicat: Recomanat ☐ Mínim ☐
 Quantes persones han fet ús del programa? _____

Valora les següents afirmacions:	En acord	Parcialment d'acord	Parcialment en desacord	En desacord
Els continguts treballats han aportat coneixements interessants per al grup	☐	☐	☐	☐
La metodologia ha estat adequada considerant les característiques del grup	☐	☐	☐	☐
El material utilitzat ha facilitat la comprensió dels continguts	☐	☐	☐	☐
Les activitats que conformen els itineraris han facilitat la participació del grup	☐	☐	☐	☐
En general, el grup ha quedat satisfet amb l'experiència	☐	☐	☐	☐
Recomanaria aquests itineraris preventius a altres professionals	☐	☐	☐	☐

Valora, de l'1 al 10, la teva satisfacció general amb els itineraris:

Amb quin grau consideres que s'han assolit els següents objectius?

Habilitats per a la vida

Fomentar habilitats socials i capacitats personals que promoguin el benestar emocional	☐	☐	☐	☐
Oferir eines i competències associades a la resolució de conflictes i el benestar social	☐	☐	☐	☐
Analitzar els processos de presa de decisions en contextos grupals	☐	☐	☐	☐
Promoure la reflexió sobre conductes de risc per propiciar decisions més autònomes i responsables	☐	☐	☐	☐
Reduir estereotips de gènere al voltant de les conductes de risc	☐	☐	☐	☐

Drogues

Millorar la informació sobre els riscos relacionats a l'alcohol o altres drogues	☐	☐	☐	☐
Augmentar la percepció de risc associada a l'alcohol o altres drogues	☐	☐	☐	☐
Promoure la reflexió sobre conductes de risc per propiciar decisions més autònomes i responsables	☐	☐	☐	☐
Fomentar una consciència crítica envers els consums d'aquestes substàncies	☐	☐	☐	☐
Reduir estereotips de gènere al voltant de les conductes de risc	☐	☐	☐	☐

Pantalles

Millorar la informació sobre els riscos associats als usos de les TRIC	☐	☐	☐	☐
Augmentar la percepció de risc associada al usos problemàtics de les TRIC	☐	☐	☐	☐
Promoure la reflexió sobre conductes de risc per propiciar decisions més autònomes i responsables	☐	☐	☐	☐
Fomentar una consciència crítica envers les TRIC	☐	☐	☐	☐
Reduir estereotips de gènere al voltant de les conductes de risc	☐	☐	☐	☐

Sexualitat

Millorar la informació sobre la sexualitat, en totes les seves esferes, i sobre el gènere	☐	☐	☐	☐
Fomentar una actitud empàtica i respectuosa envers la diversitat	☐	☐	☐	☐
Generar un espai segur des d'on poder aproximar-nos a reflexionar i pensar en la pròpia identitat	☐	☐	☐	☐
Fomentar una consciència crítica envers les violències i opressions per raó de sexe-gènere	☐	☐	☐	☐
Reduir els estereotips al voltant del sistema sexe-gènere	☐	☐	☐	☐

Sí, segur Sí, és probable No ho crec Segur que no

Penses tornar a implementar els itineraris en un futur?	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Observacions: (comenta altres aspectes que consideris oportuns respecte als itineraris o bé proposa altres temes de salut que puguin interessar)

