

**ALCOHOL,
PORROS,
PANTALLES...
AL SEU LLOC!**

ALCOHOL



Material per a l'alumnat



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

Servei de Prevenció de les Addiccions



www.tarragona.cat

**ALCOHOL,
AL SEU LLOC!**

MÒDUL I





ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1
Fitxa 1.1

Edat recomanada:
14 anys

“Ho haurien de prohibir, almenys fins als 22 anys, que és quan un es passa el dia sencer pensant en festa i desfasament, ja que la vida no és tant sols això. És penós veure nois i noies entre 13 i 19 anys pel terra, sense saber ni on són i que a l’altre dia no recordin què han fet en tota la nit, que tant sols recordin que han “potat” i una ressaca molt grossa”.

J.H. 20 anys



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1
Fitxa 1.2

Edat recomanada:
14 anys

Llegiu el text que us han donat i responeu aquestes preguntes:

- Penseu que la idea que surt correspon a l'opinió de molts i moltes joves?
- Què en penseu, vosaltres? Hi esteu d'acord?
- Quines són les idees més importants que surten al text?
- Penseu i escriviu cinc frases que reflecteixin el que els i les joves pensen sobre l'alcohol (segons el vostre parer).
- Us ha estat fàcil posar-vos d'acord, o hi havia diferents opinions?
- Expliqueu allò que heu parlat amb els vostres companys i companyes.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 2
Fitxa 2.1

Edat recomanada:
14 anys

“Casi 1.000 personas están en prisión por delitos contra la seguridad vial.

Las drogas y el alcohol son la causa del 65% de las condenas a automovilistas”

El País. 1 d'agost de 2014



TARRAGONA
2017

ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 2
Fitxa 2.2

Edat recomanada:
14 anys

Llegeix la notícia anterior i fes una mica d'investigació:

- **Què es considera delictes contra la seguretat vial?**
- **Quin mínim d'alcohol està permès quan conduïxes?**
- **Què pot passar si sobrepasses aquest mínim?**
- **Trobes bé que un excés d'alcohol conduït pugui comportar pena de presó? Raona la teva resposta.**
- **Què li recomanaries a una persona que ha begut i ha de conduir?**



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 3
Fitxa 3.1

Edat recomanada:
14 anys

“Aquesta tarda, així per sorpresa, la Lídia s’ha despenjat amb que tenia entrades per a anar a una festa a la *disco*. És fora del barri i no has dit res als pares, perquè saps que no els fa gràcia que vagis a llocs que no hi ha transport públic. A més, aniràs també amb el Marc, la Jasmina i l’Èric, que ja els coneixes.

Els pares t’han dit que a la 1 a casa. Però això no va bé. La Jas i tu us heu quedat ballant i a l’hora de tornar, l’Èric ha desaparegut.

Busqueu el Marc i el trobeu recolzat a la columna, agafant-la com si fos la Mireia, la seva antiga núvia, i que no s’aguanta dret. Ell diu que no passa res, que ara agafa el cotxe, però el veieu caminar tort, mentre va cap el pàrquing.

No sabeu què fer. Si no arribes a l’hora, els pares no et deixaran sortir el proper cap de setmana. I, a més, sabran que has mentit. Però el Marc va molt malament...”



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 3
Fitxa 3.2

Edat recomanada:
14 anys

En grups de 4, responeu les següents preguntes:

- **Quin és el problema que planteja la fitxa?**
- **Feu un llistat de possibles solucions al problema, com a mínim, dues solucions.**
- **Feu un llistat d'avantatges i inconvenients a les solucions trobades.**
- **Trieu l'opció que trobeu amb més avantatges i menys inconvenients.**
- **Escriviu el final de la història.**
- **Exposeu als vostres companys i companyes la solució triada.**
- **A partir del que us han dit, modifiqueu la vostra solució.**



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 4

Edat recomanada:
15 anys

- Si t'has passat amb l'alcohol i prens cafè, desapareix la borratxera

SI NO DEPÈN

- Si es barregen begudes alcohòliques amb energètiques no passa res

SI NO DEPÈN

- La borratxera i el coma etílic són pràcticament el mateix

SI NO DEPÈN

- La borratxera passa si es vomita

SI NO DEPÈN

- L'única manera de passar la borratxera és dormint

SI NO DEPÈN

- A les dones l'alcohol les afecta abans

SI NO DEPÈN

- Si es barregen begudes alcohòliques senten pitjor

SI NO DEPÈN

- Una dutxa d'aigua freda és el millor remei per la gent que ha begut massa

SI NO DEPÈN

- A l'hora de prendre alcohol, és indiferent si has menjat o no

SI NO DEPÈN

- Els nois i noies menors d'edat no tenen problemes afegits per beure alcohol

SI NO DEPÈN

- Si et prens només un "xupito", no tens problemes

SI NO DEPÈN



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 5
Fitxa 5.1

Edat recomanada:
16-17 anys

ETAPES DE L'ALCOHOL



- ➔ Rius per qualsevol cosa
- ➔ Estimes tothom
- ➔ Plores
- ➔ Hora de trucar els amics i amigues
- ➔ Parles "altres llengües"
- ➔ Ball eròtic
- ➔ Sóc ric!
- ➔ Estic bé, estic bé
- ➔ Hospital

ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 5
Fitxa 5.2

Edat recomanada:
16-17 anys

“Quan l’alcohol entra en el nostre organisme, es produeixen diferents efectes. Quanta més quantitat d’alcohol, més efectes.

Es poden produir nou etapes:

- Desinhibició
- Eufòria
- Relaxament
- Augment de la sociabilitat
- Dificultat per parlar
- Dificultat per a associar idees
- Descoordinació motora
- Intoxicació etílica
- Coma etílic

- En quina fase diríeu que es troben les persones que diuen “bec fins el meu punt”?
- Per què penseu que les persones tenen dificultats per a parlar?
- Quin risc pot comportar la dificultat per a associar idees?



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 6

Edat recomanada:
15-17 anys

“Vam anar a les festes i es vam desfasar una mica. Em vaig espantar molt quan la Míriam va caure al terra. Al principi pensàvem que anava borratxa, però no s'aixecava. El Cristian li va començar a sacsejar les espatlles i a intentar posar-la dreta, mentre li cridava: “Tia, tia... Aixeca't”, però res...

Ens vam començar a ratllar. Jo també anava beguda i no sabia què fer. Estàvem tots allí drets. El Cristian no parava de cridar-la.

El Toni i la Carla van dir que se les piraven... Això era un dels “marrons” més grossos amb els que m'havia trobat mai. I damunt em sentia fatal...”

- Us heu trobat mai en una situació similar? Què va fer?
- Per què pensem que pot produir-se aquesta situació? Què li va passar a la Míriam?



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 7

Edat recomanada:
15-17 anys

COMA ETÍLIC. COM ACTUAR?

Ordeneu les diferents accions que s'han de dur a terme, davant un coma etílic:

No respira: trucar 112 i iniciar maniobra de reanimació (si estic sol/a); iniciar maniobra i que un company o companya truqui al 112.

Respira: posar la persona en posició lateral de seguretat i trucar el 112.

- Trucar els pares o mares.
- Tapar-la amb una jaqueta o jersei, en cas de respirar.
- Obrir via aèria per valorar si respira o no respira.
- Explicar qui som i què ha passat.
- Posar-se en un lloc segur, tant la persona que està malament, com qui la socorrerà.
- No deixar la persona sola. Esperar fins que arribin els Serveis Mèdics.
- En cas d'inconsciència cridar demanant ajut (si estem sols).
- Comprovar si està conscient/inconscient.

ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 8
Fitxa 8.1

Edat recomanada:
14-17 anys

XEMI:

Esportista fins el darrer cabell de la seva "melena" rossa. Els dissabtes matí o tarda i algun diumenge al matí, sempre està "liat" amb alguna competició. Ha provat a sortir de festa bevent alcohol, i ha notat que el seu rendiment baixa "en picat". "Ressacós" no veu ni la pilota...

FÀTIMA:

Noia de fermes conviccions i idees clares. De gran té molt clar que serà periodista internacional. Amiga dels seus amics i amigues i consellera de tothom. Ha decidit que no vol beure alcohol. Però se sent molt a gust amb els seus amics i amigues i li agrada compartir moltes coses amb ells i elles.

LUCAS:

Divertit com ell sol, molt bon estudiant. Li va l'arquitectura. El seu cap veu edificis i estructures, allí on els altres veuen només pedres. I quan va de festa, va de festa!!!! I està claríssim que una festa sense alcohol serà el que tu vulguis, però no una festa!!!

NOEMÍ:

Té una gran habilitat per connectar amb la gent i fer-la sentir bé. Té molt clar que el seu futur està en treballar colze a colze amb la gent, en cooperació internacional.

És l'ànima de la festa. Tothom ho diu. Quan apareix ella, tot s'anima. Li encanta la sensació que li dona l'alcohol, el seu "puntet" (tot i que reconeix que a vegades el "puntet" és un "puntàs").

Es troben tots quatre amics a la plaça de sempre. Comenten la darrera història del cap de setmana: l'Héctor de l'altra classe, la va pillar bona: el van haver de portar a casa entre tots i totes i no reconeixia ni a sa mare!!!

Sense saber com, els quatre amics es troben discutint sobre l'alcohol.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 8
Fitxa 8.2
OBSERVACIÓ

**A FAVOR DE L'ÚS
DE L'ALCOHOL**

**EN CONTRA DE L'ÚS
DE L'ALCOHOL**

**A FAVOR DE NO
PRENDRE ALCOHOL**

**EN CONTRA DE NO
PRENDRE ALCOHOL**



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 8
Fitxa 8.3
INDIVIDUAL

- **Amb quina de les opinions que han sortit en el debat et sents més identificat/da? Per què?**
- **Creus que està bé que hi hagi una limitació d'edat a l'hora de poder comprar alcohol? Argumenta la teva resposta.**
- **Hi ha adults que poden opinar que la gent jove es desfasa molt amb l'alcohol i que no són responsables. Què en penses d'això?**
- **Si haguessis d'aconsellar algú que ha decidit prendre alcohol per primer cop, què li diries?**





ALCOHOL, AL SEU LLOC!

PER A MÉS INFORMACIÓ

ELPEP.INFO. Pàgina adreçada a nois i noies de 14-16 anys, amb un apartat on podeu fer les vostres preguntes i aclarir els dubtes que tingueu.

LACLARA.INFO. Pàgina adreçada a nois i noies a partir de 16 anys, amb un apartat on podeu fer les vostres preguntes i aclarir els dubtes que tingueu.



**ALCOHOL,
PORROS,
PANTALLES...
AL SEU LLOC!**

Tel. 977 244 414

equipprevencio@gmail.com

www.tarragona.cat/salut/prevencio-addiccions