

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

**PANTALLES  
BEGUES  
ENERGÈTIQUES**



**Material per a l'alumnat**



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

**PANTALLES,  
AL SEU LLOC!**

## **MÒDUL III**



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1  
Fitxa 1.1

Edat recomanada:  
12 anys

## “SESIONES DE 20 HORAS”

Las consultas médicas de adolescentes adictos a los videojuegos “on line” se han triplicado en Cataluña en cinco años.

**En los casos más extremos los chicos han tenido que ser rescatados por la policía de la habitación, llevan años sin comer con la familia o han perdido el control de esfínteres por estar delante de la pantalla.”**

LA VANGUARDIA. 13/04/2014



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 1**  
**Fitxa 2.1**

Edat recomanada:  
12 anys

- Què en penses d'aquesta notícia?
- Per què creus que hi ha persones que es poden quedar “enganxades” als videojocs?
- Coneixes algú que creus que té problemes amb els vídeo jocs? Què és el que li passa?
- Quin consell li donaries?



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 2**  
**Fitxa 2.1**

Edat recomanada:  
12 anys

- Changchun, China– Un joven vive hace seis años dentro de un cyber café de la ciudad de Changchun en China. Únicamente, sale del local para darse una ducha y comprarse comida rápida, pero inmediatamente regresa a su refugio y se queda enfrente de un monitor el resto del día.
- La historia de Li Meng fue reproducida por el diario chino Beijing Times. Su caso provocó la preocupación de una universidad vecina, que pidieron la ayuda de los medios de comunicación. Sin embargo, el joven rechazó la ayuda de todas las personas que se le acercaron. Incluso se negó a visitar a un psicólogo.
- Li Meng continúa viviendo ahí y no parece que nada lo pueda hacer cambiar de idea. El dueño del cyber café asegura que el joven incluso vive en el local. Ni siquiera sale para celebrar ocasiones especiales, como el cumpleaños de un familiar o Año Nuevo.
- El joven se gana la vida jugando juegos online y su único gasto es lo que sale del alquiler de la computadora en la que realiza su trabajo.



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 2**  
**Fitxa 2.2**

Edat recomanada:  
12 anys

- Què en penses d'aquesta notícia?
- Per què creus que li pot haver passat això, a aquest noi?
- Emplena la taula on consten les conseqüències que pot tenir per al jove, la seva actitud:

A NIVELL FÍSIC	A NIVELL FAMILIAR	A NIVELL MENTAL	A NIVELL RELACIONS

# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 3**  
Edat recomanada:  
12 anys

**LA GENT QUE S'ENGANXA AL MÒBIL O  
VIDEOJOC, ÉS PERQUÈ SÓN "FRIKIS".**

*Què en penses, d'aquesta frase?*





# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 4**  
Edat recomanada:  
12 anys

**“Quan diem que algú està “enganxat” als videojocs, és una manera de parlar. En realitat, un no es pot “enganxar”, perquè no és una droga”.**

**Què en penses d'aquesta frase?**





# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 5**  
Edat recomanada:  
16 anys

## Cuestionario para una primera valoración del MÓVIL

EDAD:      SEXO:      NIVEL DE ESTUDIOS:

- 1.- ¿El gasto que realizas al mes en móvil normalmente supera tu presupuesto?
- 2.- ¿Al cabo del día sueles mandar más de 4 mensajes de móvil?
- 3.- ¿Cuando hablas por el móvil te resulta más fácil expresarte y comunicarte que si tienes a la persona delante?
- 4.- ¿Has intentado reducir el tiempo y gasto de móvil y te ha resultado imposible?
- 5.- ¿El móvil lo utilizas todo el tiempo indistintamente de que hagas otras actividades al mismo tiempo como comer, estudiar, ver la tele...?
- 6.- ¿Por la noche también te gusta tener cerca el móvil y si te despiertas lo consultas para ver si has recibido alguna llamada, mensaje...?
- 7.- ¿Diariamente pasas hablando o mandando “toques” y mensajes más de 2 horas?
- 8.- ¿Si por algún motivo olvidas el móvil en casa o se te estropea te pones nervioso/a y angustiado/a?
- 9.- ¿El tiempo que dedicas a hablar o usar el móvil tu entorno y familia lo considera excesivo e incluso problemático?

### **AIS | Atención e Investigación de Socioadicciones**

Barcelona - C/ Forn 7-9 Local 08014 Barcelona - Tel. 93.301.30.24 Fax 93.301.87.44

Madrid - C/ General Castaños, 13, 2º drcha. 28004 Madrid - Para concertar visitas llamar al Tel. 93.301.30.24

© 2009 AIS. Todos los derechos reservados.



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 6**  
Edat recomanada:  
16 anys

## Cuestionario para una primera valoración de las VIDEOCONSOLAS

EDAD: SEXO: NIVEL DE ESTUDIOS:

1. ¿Permaneces jugando a la videoconsola más tiempo del que en principio planificas?
2. ¿Por mantenerte jugando dejas de realizar responsabilidades (tareas, estudios...)?
3. ¿Si se rompe la videoconsola te pones nervioso, inquieto y de mal humor?
4. ¿Por jugar a la videoconsola has llegado a renunciar a otras actividades de ocio con amigos o familiares?
5. ¿Mientes o intentas ocultar el tiempo real que pasas jugando a la videoconsola?
6. ¿Has llegado a reducir tus horas de sueño para poder jugar a la videoconsola?
7. ¿Tienes conflictos habitualmente con tus familiares porque ellos piensan que pasas demasiado tiempo jugando con la videoconsola?
8. ¿Cuándo juegas a la videoconsola te olvidas de otras preocupaciones importantes de tu vida?
- 9.- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas jugando a la videoconsola y no has sido capaz de conseguirlo?

### **AIS | Atención e Investigación de Socioadicciones**

Barcelona - C/ Forn 7-9 Local 08014 Barcelona - Tel. 93.301.30.24 Fax 93.301.87.44

Madrid - C/ General Castaños, 13, 2º drcha. 28004 Madrid - Para concertar visitas llamar al Tel. 93.301.30.24

© 2009 AIS. Todos los derechos reservados.



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 7**  
Edat recomanada:  
16 anys

## Cuestionario para una primera valoración del JUEGO ONLINE

EDAD: SEXO: NIVEL DE ESTUDIOS:

1. ¿Juegas cada día?
2. ¿Juegas más de 2 horas al día?
3. ¿Has dejado de hacer actividades de ocio que antes te gustaban?
4. ¿Tu rendimiento escolar se ha visto afectado por el tiempo que dedicas a jugar online?
5. ¿Ocultas o engañas sobre el tiempo que pasas jugando?
6. ¿Has intentado disminuir el tiempo que dedicas a jugar y no lo has conseguido?
7. ¿Te pones de mal humor si no puedes jugar?
8. ¿Cuándo no estás jugando, piensas a menudo en el juego?
9. ¿Tu familia suele decirte que tienes un problema con el tiempo que dedicas a jugar online?

**AIS | Atención e Investigación de Socioadicciones**

Barcelona - C/ Forn 7-9 Local 08014 Barcelona - Tel. 93.301.30.24 Fax 93.301.87.44

Madrid - C/ General Castaños, 13, 2º drcha. 28004 Madrid - Para concertar visitas llamar al Tel. 93.301.30.24

© 2009 AIS. Todos los derechos reservados.





# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 8**  
**Fitxa 8.1**

Edat recomanada:  
14 anys

“Tia, què et passa? Estàs empanada o què?”

Avui la Lore sembla que no hi sigui... Bé, avui? Gairebé com sempre. La colla estem reunida a la Plaça, decidint que fer pels “cumple” de l’Assier i l’Omar, i ella encara no ha aixecat el cap del mòbil, wassapejant a tota pastilla.

“Eh, què?”. La Lore aixeca el cap despistada.

“Tia, “en serio”? M’acabes d’enviar un wassap i em tens al davant!!!!”

“Què fem amb el cumple, Lore? Tu què en penses del que hem parlat? Tia!!!!!! Deixa el mòbil!!!!”

L’Àlex li ha agafat el mòbil. La que s’ha “liat”.

La Lore s’ha posat feta una fera. Li ha dit que estava fent coses importants, que li tornés, que si no, no se n’assabentaria de... Ell feia broma i li passava a la Judith, ella al Moha, el Moha a mi ...

De sobte la Lore s’ha posat a cridar, i a plorar...

Ens hem quedat tots al·lucinats. No parava de plorar i plorar... Li hem tornat el mòbil. L’ha agafat i s’ha aixecat i ha marxat. Hem intentat parlar amb ella, però només sanglotava i deia. “que em deixis!!!!”.

Ens hem quedat xerrant. Se’ns ha oblidat “ lo del cumple i tot”. No sé... L’Àlex diu que està “enganxada” al mòbil. Sí que és veritat que fins i tot ha tingut problemes a classe, que l’han “pillat” wassapejant, que sempre està amb el mòbil a la ma... I amb els seus pares ja ha tingut més d’una baralla pel que gasta...

És la meva millor amiga. No sé què fer. Mai l’havia vista així...”



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 8**  
**Fitxa 8.2**

Edat recomanada:  
14 anys

Llegiu primer la situació que us planteja la fitxa i responeu les següents preguntes:

- Penseu que la “Lore” té un problema? Per què?
- Si fóssiu amics i amigues seves, què li diríeu?
- Us heu trobat algun cop en una situació similar? Què va fer?
- Creieu que la gent del vostre voltant fa servir massa el mòbil? Per què?



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 9**  
**Fitxa 9.1**

Edat recomanada:  
12 anys

## LA RODA DE LES PANTALLES

EDAT:      SEXE:      CENTRE:

Amb aquesta fitxa volem que ens facis una “radiografia” del temps que dediques a la setmana al wassap, als vídeojocs, a la televisió...

Calcula, en una setmana, comptant també el cap de setmana, les hores que dediques a:

- Veure la televisió
- Enviar i rebre wassaps
- Jugar a jocs on line
- Jugar a vídeo jocs
- Connectar-te a facebook, tuitejar...

Un cop has fet això, farem un tant per cent, per a saber quant de temps de la setmana dediques a això.

La setmana té 178 hores ( això seria el 100%). Per tant, per saber el temps que li dedico, agafaré les hores i faré un percentatge.

Exemple: Dediquem 9 hores a la setmana a veure la televisió.

Multiplicarem 9 per 100, i ho dividirem per 179:

$$\frac{9 \times 100}{178} = 5\%$$

Un cop has fet el càlcul, posa al costat el percentatge que t'ha sortit, de cada cosa. Ara suma tots els resultats i tindràs el resultat final del temps que dediques a les pantalles.





# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 9**  
**Fitxa 9.2**

Edat recomanada:  
12 anys

## LA RODA DE LES PANTALLES

EDAT:      SEXE:      CENTRE:

Ara que tenim el total del temps que fem servir a les pantalles, mirarem quan de temps és, comparat amb altres coses que fem. Seguint el mètode del percentatge d'abans, emplena la següent taula:

ACTIVITAT	HORES	TANT PER CENT
ANAR A L'INSTITUT		
DORMIR		
PANTALLES		
FER DEURES O ESTUDIAR		
ACTIVITATS EXTRA EXCOLARS		
TEMPS DE LLEURE		

# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 9**  
**Fitxa 9.3**

Edat recomanada:  
12 anys

## LA RODA DE LES PANTALLES

EDAT:      SEXE:      CENTRE:

Un cop emplenada la fitxa II, farem una roda on quedí reflectit el temps que dediquem a cada cosa:

**VERD:** anar a l'Institut

**BLAU:** dormir

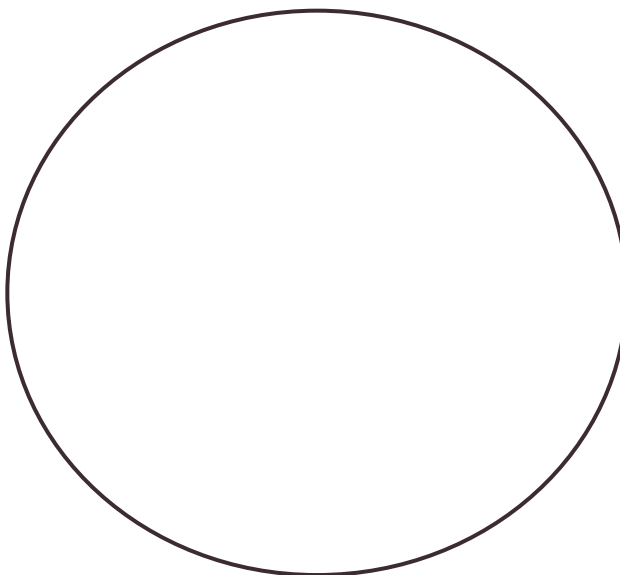
**GROC:** pantalles

**VERMELL:** fer deures o estudiar

**LILA:** activitats extraescolars

**MARRÓ:** temps lliure

Ara, col·loca els teus resultats en la roda que tens a sota:



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 9**  
**Fitxa 9.4**

Edat recomanada:  
12 anys

## LA RODA DE LES PANTALLES

EDAT:      SEXE:      CENTRE:

- Què en penses dels resultats que han sortit?
- Creus que dediques massa hores, a les pantalles?  
Per què ho penses?
- Si has contestat sí, a la pregunta anterior, quines mesures creus que hauries de prendre, per reduir el temps?
- Si has contestat no, quins consells li donaries a un amic o amiga que hagués contestat sí?
- Quina és la millor solució, al teu parer, per a evitar que la gent “s’enganxi” al mòbil, als jocs on line, a la tele...



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)



**BEGUDES  
ENERGÈTIQUES,  
AL SEU LLOC!**

## **MÒDUL IV**



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 1

Edat recomanada:  
12 anys

Mireu l'etiqueta de la beguda que us ha tocat, i escriviu quins són els seus components:

- Quin tipus de beguda és: refrescant, isotònica, energètica?
- Sabeu quina diferència hi ha entre aquestes begudes?
- Per a què serveix una beguda energètica? I una isotònica? I una refrescant?



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 2

Edat recomanada:  
12 anys

### DE VERITAT, DONEN “ALES”?

Ajunteu-vos en grups de quatre persones i trieu un dels anuncis que hem vist. Responen les següents preguntes:  
Descriviu breument l'anunci:

De tots els “trucs publicitaris” que hem vist, marqueu els que penseu que han emprat:

- Testimonis de persones rellevants
- Temptacions sensorials
- Humor
- Moda
- Excentricitat
- Fidelitat
- Sociabilitat

A quina edat penseu que estan adreçats els anuncis de begudes energètiques? Per què?

Segons l'anunci triat, quantes coses podem fer, si prenem begudes energètiques?





# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 3

Edat recomanada:  
12 anys

Red Bull, Monster... Han centrat bona part dels seus esforços a crear una imatge publicitària que els relacioni amb l'esport de risc, el món del motor, que generi una imatge jove, d'aventura, de poder...

Dani Pedrosa, Marc Coma, Marc Màrquez, Gisela Pulido, Carlos Sainz, Mario Mola, Sebastian Loeb, Adam Raga,... Són alguns dels atletes patrocinats per begudes energètiques.

Fem treball d'investigació...

Què significa que un o una esportista tingui el patrocini d'una marca?

Quins compromisos adquireix amb la marca, un cop té el patrocini?

Per a què li pot servir a l'esportista tenir patrocinadors/es?

Et sonen altres productes que també anunciïn esportistes? Quins?

Quina diferència pot haver entre aquests altres productes i les begudes energètiques?



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 4

Edat recomanada:  
12 anys

### RENDIMENT

Ajunteu-vos en grups de quatre persones. Entreu a la pàgina oficial de RED BULL i trieu un o una de les esportistes que estan patrocinats/des per la marca.

Un cop escollit l'esportista, fareu un mural sobre el o la mateix/a on constarà:

- Nom i Cognom de l'esportista triat i la seva especialitat
- Breu biografia: quan va néixer, des de quan va començar a practicar l'esport, on s'entrena, quines són les seves fites esportives...
- A partir de quin moment està patrocinat/da per RED BULL
- Està patrocinat/da per altres productes? Quins?
- Reflexió: a partir del patrocini de RED BULL, van millorar les seves marques esportives? Raoneu la resposta.
- Podeu posar imatges de l'esportista, on es vegin les diferents marques patrocinadores...
- Un cop fet el mural, el presentareu a classe i quedarà exposat.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 5

Edat recomanada:  
12 anys

### DINERS, DINERS...

RED BULL es va fundar el 1987 i es ven a més de 165 països, havent-se venut uns 40.000 milions de llaunes. L'any 2012 es van vendre 5.226 milions de llaunes. I la companyia va guanyar 4.930 milions d'euros.

Hi ha 8.966 treballadors i treballadores, repartits entre els 165 països. Si es fes una mitjana matemàtica, serien uns 54 treballadors per país.

- On van a parar, els diners obtinguts amb la venda de les begudes energètiques?
- A qui beneficia l'augment de les vendes?
- És lícit, que una companyia vulgui aconseguir beneficis dels seus productes? Per què?
- Què es podria considerar il·lícit?





# BEGUDES ENERGÈTIQUES, 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](mailto:equipprevencio@gmail.com)**

**[www.tarragona.cat/salut/prevencio-addiccions](http://www.tarragona.cat/salut/prevencio-addiccions)**