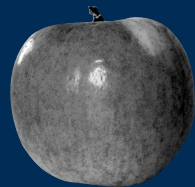
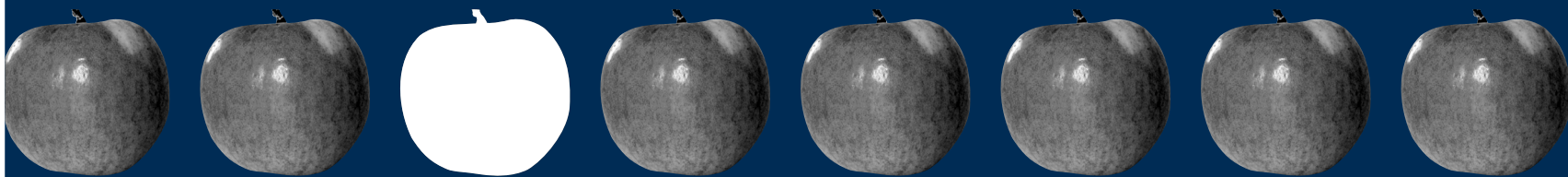


Adolescència i Alcohol



guia per al professorat



Promotor:

Fundació Alcohol i Societat
c/ Villalar, 4. 1º izq . 28001 Madrid
Tel.: 917450844 / Fax: 915618955
Correu electrònic: secretaria@alcoholysociedad.org

Direcció tècnica d'aquesta edició:

Francesc Xavier Altarriba
Andrés Bascones
Jacobo Peña

Maquetació i il·lustracions:

Eduardo G^a Casamayor
Edgar Tomé
Pablo Méndez

Imprime:

D.A. Globo Digital S.L.

Depósito Legal:

M-46143-2006

Materials revisats i avaluats per la Fundació Bosch i Gimpera. Universitat de Barcelona. Dres.:
M. Rosa Buxarrais, Ester Casals i M. Cruz Molina, de la Facultat de Pedagogia – ICE.

Amb la col·laboració de:



Govern de les Illes Balears
Conselleria d'Educació i Cultura



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut i Consum



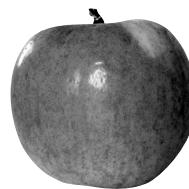
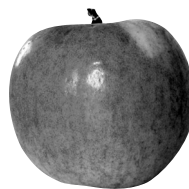
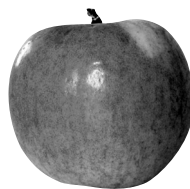
guia per al professorat

Presentació**7**

- Benvolguts/udes professors/es
- Per què beuen els adolescents?
- Per què els adolescents no han de beure alcohol?
- Com utilitzar aquesta Guia

Unitat 1. Concepte de salut**19**

- 1.** La salut: definició i factors que hi influeixen
 - Exercici 1. **Conceptes de salut**
 - Exercici 2. **Equilibri i salut**
 - Exercici 3. **Els aspectes positius de la salut**
 - Exercici 4. **Les tres dimensions de la salut**
 - Exercici 5. **Quins factors determinen la salut**
 - Exercici 6. **Lideratge, grup i salut**
 - Exercici 7. **La salut i els fenòmens de masses**
 - Exercici 8. **Els diferents "rols" de la salut**

**Índex**

Unitat 2. Estil de vida**39**

- 1.** Introducció a la publicitat
- 2.** L'anunci
 - Exercici 1. Com s'analitza un anunci?
 - Exercici 2. Què ens transmet la publicitat?
 - Exercici 3. Creació d'un anunci sobre la salut
 - Exercici 4. Anàlisi crítica de la realitat
 - Exercici 5. Consumidor i consumisme

Unitat 3. L'alcohol**57**

- 1.** Origen, història i cultura del consum de begudes alcohòliques
- 2.** L'alcohol en el cos
- 3.** Conseqüències de l'abús després d'un període de temps
- 4.** La intoxicació alcohòlica
- 5.** Conducció i alcohol
- 6.** Mites de l'alcohol

Unitat 4. La recerca com a font del coneixement**85**

- 1.** Treball de recerca
 - Exercici 1. Treball de recerca





Benvolguts/udes professors/es

La Fundació Alcohol i Societat, des de la seva creació l'any 2000, té com a principal objectiu lluitar contra el consum d'alcohol en els col·lectius de risc (menors, conductors, dones embarassades...) sempre des d'un punt de vista realista.

En l'àrea de la prevenció, els/les adolescents, a causa de les característiques pròpies d'aquesta edat, constitueixen un segment de població susceptible de desenvolupar conductes de risc i alhora susceptible de ser orientat cap a estils de vida saludables. L'accés a la informació i el coneixement és un repte de futur per a l'educació i la formació d'hàbits saludables entre aquest segment de població. Pel que fa a aquesta realitat, és responsabilitat de tots els agents implicats en el procés de formació dels nostres joves actuar i ser coherents amb les seves expectatives de formació: la societat en general, el professorat, els pares i les mares així com les institucions públiques i privades ens hem d'esforçar per col·laborar en aquest projecte vital que és el futur dels/de les nostres fills i filles.

En aquest cas, el paper del professorat com a transmissor de coneixements es converteix en guia. Per aquest motiu, la Fundació Alcohol i Societat ha volgut posar a les vostres mans un instrument dissenyat especialment per servir d'ajuda en aquesta tasca que considerem difícil però bàsica a fi de garantir la formació integral dels/de les alumnes i crear una generació d'adults/es amb capacitats de desenvolupament plenes.

Tot i que aquesta GUIA proposa una seqüència o un mètode d'implementació, entenem que no és l'única; per aquest motiu, animem que sigui cada grup, professorat o monitor/a qui reflexioni, dissenyi i seleccioni la metodologia didàctica i la forma d'emprar aquest instrument, que pretén ser un recurs de suport per a l'educació i la promoció d'hàbits saludables per als/a les alumnes.

Esperem que aquest material pedagògic i el conjunt de recursos que hem dissenyat us sigui útil en el desenvolupament de la vostra activitat docent.

PER QUÈ BEUEN ELS/LES ADOLESCENTS?

Per què beuen els adolescents, alguns dels quals excessivament, si coneixen les conseqüències negatives que es desprenen del consum abusiu d'alcohol? Algun/a adolescent podria contestar que beure una mica fins a agafar el punt és divertit i no és perillós, i que els adults de seguida exagerem les coses. És cert que hi ha molta informació sobre l'alcohol que es tendeix a exagerar, però a l'adolescent li falta també molta informació realista sobre l'alcohol; per exemple, el fet que està comprovat que l'alcohol és més perjudicial abans de l'edat adulta i que la percepció que es té del perill durant l'adolescència no és tan clara com la que tindran quan siguin adults. En tots dos casos, quan era petit/a i ara que és gran, la curiositat el/la porta a desitjar experimentar; per això, els adults, pares i mares, educadors, metges i psicòlegs han d'estar presents per acompanyar-los en l'escolta, el diàleg, la informació, el suport i l'afecte en el camí apassionant de l'experimentació.

L'adolescència és el període del desenvolupament evolutiu de l'ésser humà en què es construeix la identitat, tant física com psicològica i social. Físicament, durant la pubertat es produeixen les transformacions corporals que convertiran el cos infantil en adult; socialment, l'adolescent adquireix un estatus col·lectiu i cultural diferenciat de la infància i l'adulthood, es prepara durant la joventut per ser un subjecte actiu (preparació laboral, creació de la parella); i psicològicament ha d'afrontar tots els canvis que es produeixen i que són font de temor, de dubtes, d'exaltació, etc. La reedificació del seu lloc en la família (rebel·lió enfront els pares), la importància dels/de les amics/gues, la cerca de llibertat necessària lluny del control adult (espais i temps adolescents), l'experimentació de l'amor i de la sexualitat, la construcció d'un projecte laboral futur, entre altres, són les tasques que ha d'arribar a assolir el/la jove. Tot aquest treball produeix un terratrèmol que l'adolescent intenta manejar com pot per no perdre l'equilibri en el cicle de la maduració, mentre que pares, mares i educadors han d'actuar com a elements anivelladors i com a xarxa que amorteixi les possibles caigudes.

En aquest context de maduració apareixen moltes dificultats potencials, com ara els embarassos no desitjats, el consum de drogues, el fracàs escolar, l'atur, la conducta violenta i el consum de begudes alcohòliques, algunes vegades en quantitats elevades. En relació amb l'alcohol, durant la joventut s'associa clarament al temps d'oci i a l'activitat de grup, per això, el patró del consum adolescent és diferent del de l'adult; mentre que aquest beu amb més regularitat, en grup o de vegades sol, el jove ho sol fer en el temps de diversió i en el **marc del grup** d'amics.

Aquest tret diferenciador de l'adolescent s'ajusta al voltant d'unes característiques que li són pròpies pel que fa a l'alcohol:

- a)** L'edat d'inici és primerenca (14-16 anys)
- b)** La cerca dels efectes psicoactius: alliberar-se de les pressions i obligacions setmanals

- c) Es comença amb la cervesa i amb el "botellón" per passar a la mescla de begudes
- d) La concentració del consum en territoris anomenats juvenils: carrers, places, locals, etc.
- e) L'alcohol es pren amb els amics, la qual cosa planteja el tema de la pressió del grup que n'incita el consum
- f) El consum d'alcohol s'organitza com un ritus de pas, com un tipus de socialització "obligatòria"

Aquestes i la majoria de les dades estadístiques sobre adolescència d'aquesta unitat s'han extret del Llibre Blanc sobre la relació entre adolescència i alcohol que ha elaborat la Fundació.

Per poder entendre millor per què els/les adolescents consumeixen alcohol, és molt important conèixer quines són les **EXPECTATIVES SOCIALS I PERSONALS** que mantenen davant la beguda, i del fet mateix de beure, delimitar quins són els mites o les creences sobre la ingesta d'alcohol i intentar comprendre per què l'alcohol exerceix una atracció sobre els joves. És veritat que beure no només és exclusiu dels joves contemporanis; hi ha molts relats que mostren com els adolescents de tots els temps han utilitzat l'alcohol com una forma de divertir-se i alhora d'endinsar-se en el patró adult; fins i tot la beguda entre joves no era tan mal vista ja que molts pares introduïen els seus fills en aquest tipus de consum, a l'igual que amb el tabac.

Ara bé, tornant a la nostra època, les creences que avui se sostenen sobre el consum d'alcohol es transmeten als joves principalment a través dels mitjans de comunicació social (publicitat, programes, pel·lícules), a través de les figures més importants en la vida del jove (pares) i a través dels/de les amics/gues. Si analitzem aquests mecanismes de transmissió, podem observar que es comunica als/a les adolescents una visió polaritzada sobre el tema: una versió positiva en la qual consumir alcohol és divertit, lligues, tens amics/gues, etc.; i una altra de negativa per la qual els personatges que beuen són problemàtics i marginals, representats per personatges borratxos.

Entre aquests mites o expectatives s'hi poden distingir:

- Si bec, els altres m'acceptaran i no em sentiré diferent
- Si bec, em divertiré, estaré content/a
- Si bec, perdre la por a parlar, faré més amics/gues
- Si bec, em desinhibiré, podré lligar més i millor perquè seré més popular
- Si bec, augmentarà el meu desig sexual
- Si bec, no perdre el control, per exemple, podré conduir
- Si bec, oblidaré els meus problemes

Les idees que s'exposen aquí són producte de la percepció subjectiva que tenen els adolescents sobre el seu propi cos i entorn social abans i després de la ingesta d'alcohol, però el problema consisteix en com aquestes idees actuen de motor que influeix en l'inici del consum de begudes alcohòliques i després poden sostenir i incrementar aquest consum.

Aquestes expectatives permeten aclarir quins són els principals **MOTIUS** que fan que els adolescents beguin. Veurem que la majoria són motius que fan servir els adults i alguns d'aquests motius resulten perillosos per les seves conseqüències a curt termini o per facilitar l'addició. És important ressaltar que, encara que es tracti de motius que els adolescents expressen per beure, no són les úniques causes, ja que en aquesta decisió tenen gran influència altres factors com ara el model dels pares.

Desinhibir-se: l'alcohol en petites quantitats té un efecte desinhibidor i provoca eufòria (t'hi atreueixes més, et fas més espontani), ajuda a perdre el sentit del ridícul i crea ambients més distesos (t'enrotlles més!) i facilita que s'iniciïn conversacions o "ligues". En un moment de crisi i inseguretat, beure permet afrontar la timidesa.

Cerca del risc: la desinhibició fa que creguin escapar de l'avorriment i de la contenció de la vida diària. Aquest escapament es pot manifestar a través de conductes de risc com una mena de repte per posar-se a prova davant si mateix/a i davant els altres. En una festa, beure fa que pugui passar qualsevol cosa, i això crea un clima de risc que resulta atractiu.

Afiliació al grup: beure és un element de cohesió social, ritualitza la unió del grup: compartir la beguda (efecte "botellón") com una forma de comunió entre els membres que formen el grup. És un consum socialitzador: estem bé junts/es! L'efecte cohesionador i d'afiliació implanta el fet que el grup pressioni cap a la conducta de beure. Això és especialment evident entre els/les adolescents més joves, als quals la influència del grup condiciona el seu comportament.

Sentir-se adult/a: quan beu l'adolescent realitza una conducta pròpiament adulta, com quan fuma; allora aquestes conductes l'allunyen de la infància i l'inicien en la dinàmica adulta. Beure s'articula com a un ritual de pas cap a l'adulthood.

Aconseguir plaer: entre els/les adolescents beure és igual a diversió; si es beu, les reunions són més divertides perquè la gent es desinhibeix, es pot emborratxar i fer ximpleries. El fet que beure s'associï al temps d'oci reforça aquesta idea. És la cerca del plaer de manera immediata, intensa i ràpida.

Fugida i refugi davant els problemes: la fugida de la realitat quotidiana, dels problemes amb els estudis o amb els pares, d'un/a mateix/a, de l'avorriment, es pot aconseguir mitjançant la beguda, instrumentalitzant-la. És una manera de vèncer el temps i de viure el present.

L'acceptació social: encara que es criminalitzi la beguda i els que beuen, el que és innegable és que la gent beu, i beure forma part de la nostra cultura gastronòmica. Per aquest motiu, l'alcohol és a l'abast de qualsevol jove a causa del seu preu baix i la facilitat per aconseguir-lo, a través d'ell/a mateix/a o d'un adult.

Tal com hem vist, l'adquisició i el manteniment del consum d'alcohol se sostenen sobre tres tipus de factors: biològics, psicològics i socials. R. Secades (1996) ha dissenyat un model biopsicosocial en què els factors del major o menor abús de l'alcohol i de l'aparició de l'alcoholisme en els joves serien:

FACTORS BIOLÒGICS:

- Predisposició i vulnerabilitat genètica
- Metabolisme i sensibilitat davant la substància tòxica

FACTORS SOCIALS:

- Actituds socials davant l'alcohol.
- Disponibilitat (preu baix, proximitat al punt de venda)
- Mitjans de comunicació
- Pressió social
- Deprivació social

FACTORS PSICOLÒGICS:

- Personalitat: depressió, conducta antisocial, autoestima baixa, impulsivitat
- Estats emocionals negatius: estrès, ansietat
- Nivell baix de competència
- Imitació, curiositat
- Models negatius en els companys/es o la família
- Expectatives positives sobre els efectes de l'alcohol
- Efectes reforçants de l'alcohol
- Reforç social
- Evitació d'estats negatius

Realment no tots els/les adolescents que beuen ho fan amb la mateixa regularitat i en les mateixes quantitats. La **FREQÜÈNCIA D'INGESTA** pot ser: ocasional, en què el jove beu amb motiu d'una ocasió especial (una celebració festiva); pot ser regular, quan la ingesta d'alcohol s'instrumentalitza per aconseguir un canvi emocional (fugida de l'estrès, sentir-se bé, relacionar-se amb els altres); pot ser intensiva, de manera que beu sempre que surt; i també pot ser impulsiva, quan l'adolescent beu per necessitat a causa d'una dependència física i psicològica clara. Pel que fa al **CONTROL EXERCIT SOBRE LA INGESTA** es pot distingir entre: el que l'adolescent considera consum moderat, quan beu fins agafar el "puntillo" (diversió, desinhibició) moment en què apareix la típica frase de "jo controlo!, jo sé quan he de parar de beure!"; i el consum intensiu, en el qual el jove beu per emborratxar-se i posar al límit la seva capacitat per aguantar (a veure qui aguanta més!).

Les REPERCUSSIONS DE L'ABÚS DE L'ALCOHOL entre la població adolescent són múltiples i es distribueixen en diferents àmbits:

Àmbit físic: podem distingir les repercussions immediates que es desprenen del consum puntual i intensiu (ressagues, coma etílic, accidents) i les que sorgeixen després d'un determinat període de temps, entre les que podem distingir: gastritis, úlcera, cirrosi hepàtica, cardiopaties i quadres de dependència amb síndrome d'abstinència.

Àmbit familiar: el consum abusiu d'alcohol és un focus de temor entre els pares; les notícies que apareixen en els mitjans de comunicació causen una forta alarma social (fenomen del "botellón!") que posa de manifest les polítiques educatives i judicials per solucionar aquesta situació i evitar que es prolongui en el temps. Tanmateix, els pares s'han de responsabilitzar de les conductes dels/de les seus/seves fills/es; en ocasions són els progenitors els que mostren tolerància i indulgència emparant-se en la idea dels "joves d'avui en dia ja se sap!", "jo també ho feia a la seva edat i mira ara, tampoc m'ha anat tan malament!", "per beure una mica i divertir-se no passa res!". És veritat que beure és una conducta que respon, la majoria de vegades, a una curiositat adolescent, però el diàleg amb els/les fills/es és fonamental per evitar que la curiositat doni pas a l'habitació i a considerar que beure de forma continuada en l'adolescència és un fet normal.

Àmbit dels estudis i/o treball: els problemes del consum abusiu repercuteixen negativament en el rendiment escolar i laboral. Comencen a faltar a classe i perden l'interès per activitats escolars i extraescolars.

Àmbit social: els accidents de trànsit són potser una de les conseqüències negatives immediates al consum d'alcohol i que més impacte social han tingut.

Àmbit comportamental: la violència i el consum abusiu d'alcohol estan relacionats. Les conductes agressives, cercar brega, és una forma de reaccionar d'alguns joves que a través de les sensacions que els proporciona l'alcohol volen marcar el seu domini i poder amb la violència.

Àmbit psicològic: psicològicament, un consum continu i abusiu d'alcohol pot provocar quadres de pèrdua de memòria, crisis d'ansietat i depressió.

Un dels elements essencials per poder ajudar qualsevol adolescent que se sospiti que pot desenvolupar conductes addictives en relació amb l'alcohol, és fer cas a una sèrie d'**INDICADORS** de detecció precoç que poden observar pares i educadors/es:

- Problemes de tipus escolar: es produeix un descens del rendiment escolar juntament amb absències a classe, al·legant que tenen problemes físics, com ara mal de cap, vòmits o mareigs.
- Problemes de disciplina a l'escola i a casa amb enfrontaments amb els professors i els pares.
- Pèrdua d'interès per les activitats que abans li agradaven com per exemple l'esport. De vegades els/les amics/gues s'abandonen.
- Canvis bruscos d'humor: irritabilitat, abatiment.
- Canvi d'amics/gues.
- Problemes de conducta agressiva.
- L'alcohol a casa desapareix.
- Arriba a casa en un estat físic que evidencia la ingesta d'alcohol.

A l'hora d'intervenir respecte a aquests problemes, convé tenir en compte que l'alcohol tant pot ser una causa d'aquests com un símptoma més que altres coses van malament.



PER QUÈ ELS ADOLESCENTS NO HAN DE BEURE ALCOHOL?

Els adolescents encara es troben en una etapa de desenvolupament (podríem dir que estan "en construcció") i els seus cossos no tenen la tolerància suficient als efectes tòxics de l'alcohol com la que té l'organisme d'un adult. El seu sistema nerviós i el fetge encara no han madurat suficientment. Estudis recents demostren que els efectes de l'alcohol són molt més forts en ells, no només per les condicions físiques encara precàries per metabolitzar l'alcohol, sinó per raons psicològiques: les altes expectatives que els nois solen disposar en l'alcohol per relaxar-se, desinhibir-se, divertir-se més, etc. fan que els efectes tòxics progressius apareguin amb més rapidesa i amb més intensitat.

D'altra banda, el procés constant de canvi i transformació de la personalitat i de les característiques fisiològiques facilita que s'instal·li amb més rapidesa la dependència psicològica i física a l'alcohol i que es generi el procés d'addicció a la substància.

Però el risc més gran que té un adolescent quan pren alcohol és que potencia encara més la tendència pròpia dels joves a exposar-se a situacions perilloses. Els efectes de l'alcohol sobre la percepció, el pensament, el judici, la coordinació dels moviments, els reflexos, l'eufòria, la desorientació, fins a la pèrdua de consciència (depenent de la quantitat d'alcohol ingerida, el temps en què es pren i altres condicions orgàniques) afavoreixen i multipliquen les situacions de risc per als joves. No hem d'oblidar que una de les principals causes de mort entre la població jove són els accidents de trànsit per abús del consum d'alcohol (en aquestes edats com a passatgers o conductors de ciclomotor). No obstant això, els accidents del trànsit no són les úniques situacions de risc a què s'exposen els/les adolescents. La pèrdua de reflexos i la falta de coordinació de moviment faciliten les caigudes i les lesions. Així mateix, l'eufòria i les alteracions de percepció, judici i pensament poden generar comportaments i actituds agressius que desemboquin en baralles i agressions o en comportaments transgressors i violents que poden afectar la convivència social o provocar danys materials; ambdós casos amb les conseqüències legals. Tampoc no s'ha d'oblidar que la responsabilitat legal dels actes d'un menor de 18 és assumida pels seus progenitors o tutors.

D'altra banda, i en general, la falta d'experiències vitals fa que l'adolescent estigui menys preparat per establir criteris de risc, fet que juntament amb els efectes del consum d'alcohol l'exposen a ser un blanc més vulnerable de furts, abusos sexuals i altres situacions de risc que se solen publicar a diari en els mitjans de comunicació social.

Per acabar, sabem que els danys puntuals que es produeixen per abusos en la salut del cos en espais curts de temps, sobretot en etapes primerenques de la vida, també poden produir danys a llarg termini, que podrien derivar en malalties i trastorns diversos. Això converteix el patró de consum adolescent (consum concentrat en caps de setmana) en perillós.

Com utilitzar aquesta Guia

La Guia per al professorat s'ha estructurat en quatre unitats didàctiques que comparteixen les característiques següents:

- Tenen per objecte oferir un instrument vàlid i operatiu per facilitar la tasca pedagògica des d'un model d'aprenentatge actiu i directe.
- Afavoreixen la construcció de coneixements significatius de tipus conceptual, procedimental i actitudinal a partir de la transversalitat dels diferents continguts per treballar.

UNITATS 1, 2 i 4

S'han dissenyat perquè les apliqui el professorat del centre escolar i s'han estructurat de la manera següent:

- Explicació teòrica
- Exercicis i dinàmiques que es poden combinar o servir de font d'inspiració en funció del criteri del/de la professor/a, el nivell educatiu i les característiques del grup d'alumnes. No és necessari realitzar tots els exercicis, només els que el/la professor/a cregui oportuns. Com a orientació, la Guia detalla a l'inici de cada exercici quins aspectes s'han de tenir en compte per realitzar correctament l'exercici. Per a això, es fa servir la simbologia següent:



Cursos



Temps



Recursos

UNITAT 3

La unitat 3 està pensada perquè l'apliqui un equip d'especialistes que la Fundació Alcohol i Societat posa a disposició del centre escolar per al desenvolupament de dues sessions (una en el cas dels alumnes que repeteixen el programa) presencials basades en una exposició temàtica. De totes maneres, els professors i les professores també poden fer servir la unitat.

A fi que el/la professor/a pugui conèixer anticipadament el contingut de l'exposició i l'adaptació als diferents nivells educatius, se li facilitarà un dossier complementari a aquesta Guia amb els guions i la relació dels recursos associats que l'especialista empra per dinamitzar les sessions.

PUNTS QUE S'HAN DE TENIR EN COMPTE PER UTILITZAR AQUESTA GUIA

Per poder maximitzar el contingut d'aquesta Guia, és important tenir en compte els **OBJECTIUS** que volem assolir i les **TÈCNIQUES** que utilitzarem per aconseguir-los.

OBJECTIUS PER ASSOLIR:

- Els alumnes han de tenir la màxima informació veraç i de manera comprensible, tant de les característiques de la ingesta alcohòlica com dels efectes d'abusar-ne, sense tòpics i prejudicis.
- S'han de trencar els mites i tabús per permetre una comunicació fluida entre professorat i alumnat en relació amb els aspectes que motivin dubtes o aclariments.
- L'alumnat ha de comprendre els límits clars entre ús i abús en relació amb el consum de les begudes alcohòliques, tant des del punt de vista biològic com psicològic, social i legislatiu.
- L'alumnat ha d'estar preparat per poder prendre decisions autònomes i crítiques en el moment oportú, basades en una informació i formació coherent i autèntica.
- És important incrementar progressivament l'autocontrol i l'autodomini com a valors instrumentals que permeten assolir els valors finals, com ara la salut, la solidaritat i el benestar.
- És necessari discriminar entre la seguretat adquirida pel jove com a producte de la seva maduresa i l'obcecació procedent de judicis de valor erronis, d'impulsos emocionals incontrolats o de la imitació de models de referència identitària.
- En tot moment s'han d'afavorir els valors ètics, a partir dels quals s'estructuren els comportaments i la valoració conseqüent d'efectes.
- És necessari implicar l'alumnat en el seu propi procés maduratiu. Sobretot en aquelles àrees on la pressió metòdica o del grup tendeixin a afavorir un pensament uniforme o un model estàndard de resposta.
- En la mesura que sigui possible s'han d'intentar potenciar les actituds i les aptituds de cada alumne/a amb la millora del seu estil de vida. També s'han d'inhibir els hàbits de subordinació passiva a modes i conductes automàtiques, reduir els comportaments de dependència acrítica, així com l'augment del sincronisme entre necessitat i habilitat interioritzada de manera pertinent.
- És important inculcar hàbits de disciplina, continuïtat i perseverança en relació amb les decisions assumides, traduïdes en conductes.

L'objectiu final és que els menors no beguin alcohol

ALGUNES TÈCNiques PER ACONSEGUIR-HO:

- El subministrament d'informació ha de ser gradual, progressiu i en el moment adequat; s'ha d'afavorir l'expressió individual del jove i controlar la pressió del grup.
- És important detectar les asimetries i les incoherències entre el que s'ha treballat a classe a nivell vital i la conducta que manté finalment el jove.
- L'alumnat ha d'exercitar gradualment i progressivament la presa de decisions i la seva responsabilitat conseqüent.
- S'han d'aplicar tècniques i mètodes instrumentals per afavorir les habilitats individuals, permetent-ne la lliure expressió, aliena en la mesura que sigui possible, al directivisme grupal o a la influència assertiva dels líders.
- És convenient estimular sense pressionar la capacitat d'interacció de l'alumnat amb el grup i diferenciar les conductes adaptatives dels comportaments d'autoanul·lació com a formes per evitar el conflicte.
- S'han d'afavorir en la mesura que sigui possible els exercicis decisionals entre alternatives posteriorment a la racionalització i control emocional.





U1

UNITAT 1

Concepte de salut

OBJECTIU: Treballar el concepte de salut.

1. Definir el concepte de salut
2. Conèixer les tres dimensions de la salut que componen un estat complet de benestar
3. Identificar els factors que determinen la salut
4. Reflexionar sobre els diferents aspectes de la salut
5. Desenvolupar una actitud crítica respecte als factors de risc per a la salut

METODOLOGIA DIDÀCTICA

Hem dissenyat la primera unitat tenint en compte que podem integrar els temes tractats en l'àrea de llengua, ciències i tutories. D'aquesta manera, els exercicis proposats es poden reorganitzar i fer servir com a model perquè els/les alumnes treballin el concepte de salut, alhora que s'exerciten en aquesta matèria.

Els exercicis plantejats intenten fomentar la participació dels/de les alumnes, sobretot la reflexió sobre aquells aspectes i factors que poden condicionar la seva salut.

EXERCICIS	TÈCNiques
1. Conceptes de salut	<ul style="list-style-type: none">• Pluja d'idees• Ponderació basada en dos valors (positiu o negatiu)
2. Equilibri i salut	<ul style="list-style-type: none">• Anàlisi de l'equilibri com a concepte lligat a la salut• Treball en grup
3. Aspectes positius de la salut	<ul style="list-style-type: none">• Pluja d'idees• Valoració i argumentació dels alumnes• Treball amb fotografies• Treball en grup
4. Les tres dimensions de la salut	<ul style="list-style-type: none">• Anàlisi de les tres dimensions de la salut• Elaboració d'una definició• Treball en grup i discussió
5. Quins factors determinen la salut	<ul style="list-style-type: none">• Identificació i anàlisi dels factors que determinen la salut• Treball en grup i discussió• Anàlisi d'una pel·lícula• Treball sobre text

5

LA SALUT: DEFINICIÓ I FACTORS QUE HI INFLUEIXEN

La definició de salut més convencional és "l'absència de malaltia". No obstant això, des de l'inici del segle XX el concepte de salut ha anat canviant. Ja en el congrés en què es va constituir l'Organització Mundial de la Salut es va donar pas a un concepte integral de salut definida com l'estat complet de benestar físic, mental i psicològic i no només com a absència de malaltia.

Actualment s'entén com a salut:

Un estat de benestar físic, psíquic i social, amb capacitat funcional òptima que permet que l'ésser humà es realitzi en el seu espai ecològic.

Segons aquesta definició, es prenen com a punts de referència de la salut les tres dimensions de la persona:



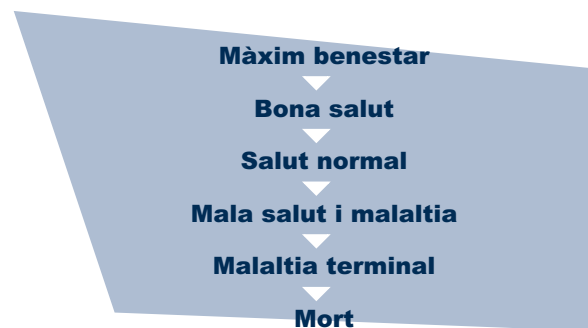
Aquesta influència mútua provoca que les persones atorguin a la salut un valor diferent segons les seves preocupacions, situació social, etc. Fins i tot una mateixa persona pot atorgar valors diferents a la salut en funció de la seva edat.

La salut no és un objecte les característiques del qual es puguin descriure fàcilment. És un concepte, una idea que es pot enfocar des de diferents punts de vista, una cosa que no es pot veure ni tocar, una entitat abstracta relacionada amb l'ésser humà. Això fa que donar una definició de la paraula salut no sigui una tasca fàcil.

Podríem dir que el concepte de salut engloba:

- 1.** Aspectes subjectius o psicològics: sensació de benestar i capacitat.
- 2.** Aspectes biològics: salut funcional, estar sa. Es refereix a aquells aspectes de la salut que permeten a l'individu ser apte per suportar el seu medi sense emmalaltir. Diferents proves l'objectiven i quantifiquen (la pressió, la temperatura, els pols, etc.)
- 3.** Aspectes socials: adaptació antropològica cultural de la persona a l'entorn natural, econòmic, productiu i sanitari.

En l'actualitat, es tendeix a pensar en la salut i en la malaltia en termes d'equilibri, ja no s'entén la salut com a absència de malaltia. Aquesta relació de significats és més aviat el joc d'una balança amb els platets que cerquen l'equilibri contínuament. És a dir, tots podem passar per diferents nivells que van des de:



Cada dia ens movem entre algun dels marges que limiten aquest equilibri. La nostra posició en aquest, és a dir el grau de benestar, depèn de la nostra pròpia percepció i de la dels altres.

Així doncs, sembla clar que la situació de salut és una qüestió de nivells o graus que fluctua en una contínua salut-malaltia, i que difícilment pot ser absoluta, atesa la complexitat creixent de la relació entre organisme i ambient.

Per tant, podríem dir que la salut subjectiva és una percepció relativa que cada individu experimenta a partir d'un conjunt de sensacions i emocions com ara: l'alegria de viure, l'harmonia o l'equilibri que inviten a l'acció i a la creativitat, així com el grau de realització personal a través del propi projecte de vida.



Des d'un punt de vista global i més objectiu (com ja hem dit abans), actualment es considera la salut com el conjunt del funcionament físic, psicològic, emocional, social i espiritual que fa possible que la persona porti a terme les seves funcions i responsabilitats i que es pugui dirigir cap a la realització personal en situacions diverses.

Per acabar podem citar Lalonde, ministre de Sanitat de Canadà (1975), que va publicar un informe, **“A new perspective on the health of Canadians”** en el qual classificava els determinants de la salut en quatre grups:

1. Biologia humana (envelliment, herència genètica...)
2. Medi ambient físic i social (contaminació, pobresa, marginació, valors i creences...)
3. L'estil de vida (consum de drogues, exercici físic, alimentació...)
4. El sistema d'assistència sanitària (qualitat, accessibilitat...)

Aquests factors s'interrelacionen i és precisament aquesta relació la que determina la bona o mala salut.

1

Exercici 1. Conceptes de salut

1r, 2n, 3r i 4t ESO



12 minuts



Pissarra

1.1.

- 1.1.** S'escriu la paraula "salut" a la pissarra. El/la professor/a escriu tres paraules per iniciar la sessió. Els/les alumnes han de dir paraules, sinònims, frases fetes, idees, etc. que associïn amb el concepte de salut.

Exemple:

La part següent de l'exercici pretén ponderar en funció de dos valors, positiu (+) o negatiu (-), les diferents paraules, frases, idees, etc. que hagin expressat els/les alumnes. Després se sumaran les diferents manifestacions dels/de les alumnes.

Exemple:

Exercici 2. Equilibri i salut

3r i 4t ESO



25 minuts



Pissarra


2.1.

2.1. Primera part:

El professor divideix la pissarra en dues parts i demana als/a les alumnes que esmentin substàncies que l'ésser humà introdueix al cos i substàncies que produeix el propi cos (exògenes i endògenes). A cada part de la pissarra, s'hi apunta un tipus de substància. Una vegada que s'hagin llistat diverses substàncies a cada banda de la pissarra, es passa a la part següent.

Exemple:

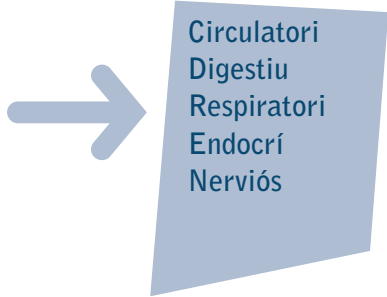

Aigua
Greix
Alcohol
Aire



Orina
Suor
Sang
Sucs gàstrics

Segona part:

la classe s'ha de dividir en grups d'entre 4 i 6 alumnes. A cada grup s'adjudica un dels sistemes del cos humà:



Circulatori
Digestiu
Respiratori
Endocrí
Nerviós

A la pissarra, s'hi escriuen les funcions següents que compleix el cos humà respecte a les substàncies que hi entren i les que fabrica. El professor resumeix en què consisteix cada una d'aquestes funcions.

- Absorció: regular i facilitar l'entrada de substàncies al cos
- Distribució: repartir substàncies pel cos
- Transformació: convertir unes substàncies en altres que ens serveixin per ser utilitzades en el cos
- Eliminació: expulsar del cos substàncies que no ens serveixen

Aquestes funcions permeten al cos mantenir l'equilibri o homeòstasi entre les substàncies externes i les internes. Ara, cada grup d'alumnes té deu minuts per adjudicar una o més de les funcions descrites al sistema que els correspon. Passat aquest temps, un portaveu ha d'explicar quines funcions li han adjudicat i per què.

Exemple:

Sistema digestiu:

Absorció: ingereix aliments i líquids

Transformació: digereix les substàncies en altres més senzilles.

Eliminació: expulsa en els excrements substàncies que no són útils

2.2.



1r i 2n ESO



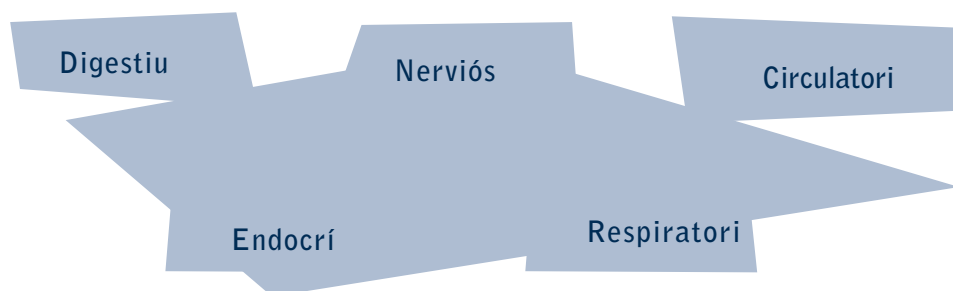
15 minuts



Pissarra

2.2. Primera part:
interacció entre sistemes

Es plasma a la pissarra aquest dibuix:



Els/Les alumnes voluntaris o nomenats pel professor, per torns, han de dibuixar una fletxa que connecti dos sistemes i descriure'n la connexió, i respondre:



En quina part o parts del cos es connecten?
Quines substàncies es passen l'un a l'altre?

Segona part:

el professor planteja la hipòtesi que un dels sistemes comença a funcionar malament i els/les alumnes han de descriure a quins altres sistemes afectarà i per què. Per a això, el professor pot sol·licitar voluntaris que responguin. Aquesta segona part es pot repetir amb un altre dels sistemes.

2.3.



3r i 4t ESO i batxillerat



20 minuts



Pissarra

2.3. Primera part:

Es tracta d'explicitar els trastorns que són provocats per un excés o defecte de substàncies exògenes (administrades externament) i/o endògenes (generades internament) en el cos.

El professor divideix la pissarra en una quadrícula amb tres columnes i cinc files. Després, omple les capçaleres de les files i la primera columna de la manera següent:

Malaltia	Excés	Defecte
Anèmia		
Addicció		
Càncer		
Hipertensió		

A continuació, els/les alumnes han de nomenar les substàncies que, per excés o per defecte, poden estar relacionades amb cada una d'aquestes malalties i d'aquesta manera es va emplenant la quadrícula. En acabar, el professor ha de ressaltar que l'equilibri entre les diferents substàncies del nostre cos és un dels principals determinants de les malalties i del grau de salut i és un determinant sobre el qual podem actuar.

Segona part:

L'objectiu d'aquesta part és fer un llistat de comportaments i òrgans a què afecten, mostrant com podem influir en el funcionament de cada un d'aquests sistemes perquè compleixin millor les seves funcions i obtenir d'aquesta manera un grau més elevat de salut.

Utilitzant la mateixa quadrícula generada abans, el professor ha de demanar que s'esmentin comportaments que facin disminuir l'excés de substàncies que pot provocar malalties i augmentar el nombre de substàncies que puguem tenir en menys quantitat. S'ha de discutir i construir una llista de comportaments i valorar quins d'aquests aconseguen el seu objectiu sense crear danys addicionals.

Exemple: l'automedicació pot reduir la hipertensió, però pot provocar altres problemes; l'exercici físic i l'alimentació sana són positius, però l'anorèxia i la bulímia no.

3

Exercici 3. Els aspectes positius de la salut

1r, 2n, 3r ESO



30 minuts



Pissarra

3.1.

3.1. En tres minuts, els/les alumnes han d'escriure el major nombre possible d'aspectes positius relacionats amb la salut. Això es pot fer individualment o bé es pot realitzar una pluja d'idees amb tots/es els/les alumnes de la classe.

Una vegada acabat aquest exercici, cada alumne ha d'escollir un aspecte de tots els que ha escrit i argumentar a la resta de companys/es per què ha escollit aquest aspecte positiu i no un altre. El professor ha d'escriure l'aspecte positiu de la salut que cada alumne hagi triat.

Exemple:

NOM
Èdgar
Isa
Raquel

ASPECTE POSITIU DE LA SALUT
Equilibri
Benestar
Qualitat de vida



4t ESO i batxillerat:



20 minuts



Pissarra i fotocòpies de fotografies (facilitades al final d'aquesta Guia)

3.2.

3.2. Distribuïts en grups de tres, s'ha de lliurar als alumnes fotografies que corresponguin a persones de diferents edats i, fins i tot, pertanyents a altres cultures i països.

Els alumnes han de deduir quin concepte de salut poden tenir les persones de la fotografia.

Exemple:

PERSONATGE

Ancià d'un país desenvolupat

Adult d'un país en vies de desenvolupament

ASPECTE POSITIU DE LA SALUT

Atenció sanitària de qualitat

Seguretat alimentària

4

Exercici 4. Les tres dimensions de la salut

1r, 2n, 3r i 4t ESO



15 minuts



Pissarra i targetes (si és necessari)

4.1.

4.1. Es lliura als alumnes una targeta amb un aspecte d'alguna de les dimensions (física, psicològica o social), o bé se'ls dóna un exemple i que siguin ells mateixos qui generin els aspectes:

Esport
Febre
Mal de queixals
Son
Rehabilitació
Set
Pressió sanguínia
Infecció
Força

Autoestima
Seguretat
Positivisme
Mal humor
Pessimisme
Irritació
Estrès
Agressivitat
Irritabilitat

Solidaritat
Marginació
Amor
Amistat
Racisme
Compartir
Cultura
Pobresa

El professor ha d'escriure a la pissarra cada dimensió i cada alumne ha d'apuntar a quina dimensió pertany l'aspecte anotat a la seva targeta. Aquesta opció serveix perquè siguin ells mateixos els que generin els aspectes.

Variació de la dinàmica: es pot realitzar en grups. A cada grup se li lliura una targeta de cada tipus. S'ha de fer la classificació entre tots els membres del grup. Un portaveu de cada grup exposa les seves conclusions i pacten una classificació comuna.



Batxillerat



30 minuts



Fotocòpia de les definicions de la Guia del professor

4.2.

4.2. 4.2. A partir de les definicions de la pàgina següent, els/les alumnes han d'elaborar una única definició de salut que englobi aquests tres aspectes: Físic - Psicològic - Social.

OMS (1985) Salut per a tots: la salut és aquell estat dimensional, de capacitat funcional, psíquica i social òptimes, orientat al benestar, portador de sentit, en un marc sociocultural concret.

SPELLI (1966): la salut és una condició d'equilibri harmònic, funcional, físic i psíquic de l'individu, integrat dinàmicament en el seu ambient natural i social.

COMITÈ DE MINISTRES D'EUROPA (1988): la salut, més que una absència de malaltia, és una qualitat de vida que comporta una dimensió social, mental, moral i afectiva, així com física; és un benestar que s'ha d'adquirir constantment i reconstruir al llarg de la vida.

CASTILLO (1993): la salut és una forma de viure en equilibri amb el medi que ens envolta. Aquest equilibri és possible per l'adaptació del nostre organisme als estímuls que provenen del medi o per una acció que el modifiqui.

TERRIS (1980): salut és aquell estat d'equilibri en el nostre organisme que ens fa estar sans (concepte objectiu de salut) i sentir-nos bé (concepte subjectiu de salut).

A més, ha de trobar un denominador comú entre les tres definicions. Fer una relació de paraules iguals o que signifiquin el mateix:

Físic	Benestar/Sentir-nos bé
Mental/Psicològic	Equilibri/Harmònic
Social/Socialment/Sociocultural	Ambient/Medi que ens envolta
Absència de malaltia/Estar sans	Adaptació/Integrat
	Etc.

Definicions de salut

Tenint en compte les definicions analitzades, els/les alumnes han d'elaborar la seva definició de salut.

5

Exercici 5. Quins factors determinen la salut



1r, 2n, 3r ESO



30 minuts



Pissarra

5.1.

5.1. Primera part:

els/les alumnes han d'identificar els factors que determinen l'estat de salut d'un individu, grup i població.

S'anoten a la pissarra els factors que determinen la salut i també s'hi apunta un exemple:

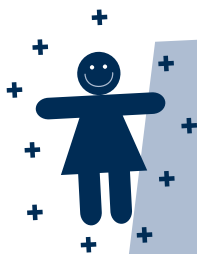
Biològics	Ecològics	Sanitaris	Socials	Estil de vida
Diabetis	Contaminació de l'aigua	Absència de controls sanitaris	Deprivació social d'aliments	Alimentació equilibrada

Distribuïts individualment, han de pensar en tres exemples de cada un dels factors i després posar-los en comú.

Variació de la dinàmica: en comptes de fer-ho individualment, els/les alumnes poden fer aquesta activitat en grup. En ambdós casos, és important la posada en comú.

Segona part:

a partir de la història de la Sara, els/les alumnes han de deduir quins factors favorables té la protagonista i alterar la seva història canviant factors favorables per factors desfavorables.



La Sara viu en una localitat a prop de la ciutat, en un municipi tranquil amb moltes zones enjardinades.

Els seus avis i oncles viuen als pisos adjacents al seu i sempre han estat molt units. La seva família és de classe mitjana: els dos pares treballen, la mare és una bona nutricionista i treballa en una residència de la tercera edat. El pare, tot i que va estudiar formació professional, modalitat mecànica, és comercial d'una editorial especialitzada en temes mèdics.

La Sara té un germà un any més petit, que es diu Àlex. Quan eren petits els agradava imaginar-se que eren grans estrelles del tennis, s'ho passaven bé jugant plegats i els anomenaven "els germans invencibles". Guanyaven totes les competicions. Avui, la Sara encara conserva les copes d'aquella època.

L'afició a l'esport els ve de família. Els seus pares, quan eren joves, jugaven al voleibol professional, i dos dels seus oncles, per part de mare, van estudiar INEF (educació física) i van arribar a ser entrenadors importats d'esportistes d'alta competició. Biològicament, ambdós han tingut un bon físic i també una salut de ferro.

La Sara gaudeix de l'exercici físic, està apuntada a un club de tennis i s'hi entrena tres vegades a la setmana.

Com que la seva mare és nutricionista, sempre es preocupa que la seva dieta sigui equilibrada, segons la seva edat i l'activitat que realitza.

Quant als estudis, mai ha tingut massa problemes, les matemàtiques eren el seu punt dèbil, però amb voluntat i l'ajuda del seu pare, les va poder superar.

5.2.



4t ESO i batxillerat



30 minuts



Pissarra i pel·lícula de vídeo (lliure elecció)

- 5.2.** Es fa una sessió de vídeo al centre o els alumnes trien una pel·lícula de la cartellera. Es du a terme una anàlisi dels factors objectius que determinen l'estat de salut del protagonista o la protagonista principal, mitjançant la taula següent:

Pràctiques de risc		Pràctiques de salut		Factors determinen la salut	
Ho fa per...				Dimensions de la persona	
Obligació	Hàbit	Decisió lliure			

Algunes pel·lícules que reflecteixen alguns factors que determinen l'estat de salut d'un individu són: "Trainspotting", "Leaving Las Vegas", "American Beauty", etc.

5.3.



1r, 2n, 3r i 4t de l'ESO



30 minuts



Fotocòpia de la notícia de la Guia del professorat

- 5.3.** Els/Les alumnes han de llegir la notícia o l'article i respondre les preguntes que se'ls proposa.

Variació de l'exercici: el professor pot distribuir la classe en diversos grups perquè responguin les preguntes conjuntament. A continuació, han de posar en comú les respostes.

Proposem una notícia i un article relacionats amb el consum d'alcohol:

Els joves ja estan avisats.

Els joves ja estan avisats.

Font: Hoy Digital
Càceres, 29/3/2003

La Policia Local va començar a advertir als joves, en el "botellón" del dijous, que se'ls pot multar (mínim 300 euros) per beure al carrer

J. J. GONZÁLEZ

Primer avisar i després multar. Així ho ha plantejat la Policia Local, que el dijous a la nit, durant el "botellón" que va tenir lloc a la Plaza Mayor (com el de cada dijous), va començar a avisar els joves que ja és plenament en vigor la Llei de convivència i oci de la Junta d'Extremadura, que estableix la prohibició de beure alcohol al carrer, excepte en els llocs que determinin els ajuntaments, que en el cas de Càceres és el recinte firal.

I per si algú encara no se n'ha assabentat, hi ha dos grans cartells en plena via pública que adverteixen de la prohibició, en dos llocs específics on se solen concentrar ciutadans per beure al carrer: la Plaza Mayor, sobretot, i la Plaza de Albatros.

Els cartells es van col·locar ahir al matí i la policia va continuar anit amb la campanya d'advertiment als joves del "botellón" i farà el mateix avui dissabte, que és quan hi ha més afluència de gent a la Plaza Mayor. Cal assenyalar que els cartells destaquen que es tracta d'una llei de la Junta d'Extremadura, de manera que els afectats tenen clar que l'Ajuntament ha de complir la norma, però que qui l'ha dictat és el Govern regional. Els cartells indiquen: «La Llei d'oci de la Junta d'Extremadura a l'article 15.1 disposa: no és permès el consum de begudes alcohòliques a les vies i espais públics».

Tot i que de moment s'ha optat per posar èmfasi en la mera informació i advertiment, fonts municipals van assenyalar a aquest diari que en estar en vigor la Llei d'oci, hi ha la possibilitat que avui es comenci a imposar multes a les persones que beguin al carrer. Encara que durant el "botellón" es congreguen milers de persones, els policies s'hi poden adreçar i repetir aquesta tasca de manera sistemàtica totes les nits de "botellón".

No es tracta, doncs, de dissoldre policialment cap concentració, sinó d'aplicar estrictament el que disposa la llei, és a dir, imposar sancions a qui la infringeixi, a qui begui al carrer. Seria el mateix cas, exceptuant-ne les diferències, d'una proliferació de cotxes mal aparcats en una plaça, de manera que la grua no es pot emportar tots els vehicles a l'hora, ni tan sols pot multar-los a tots, però s'imposen les sancions que es pot (la grua fa el mateix).

- a) Resumeix breument la notícia
- b) Què us sembla aquest tipus de mesures?
- c) Quines conseqüències pot generar aquest tipus de mesures?
- d) Quines altres opcions proposaries tu?
- e) Segons aquesta notícia, el consum d'alcohol és més habitual durant els caps de setmana. Quines altres possibilitats d'oci coneixes?



Batxillerat

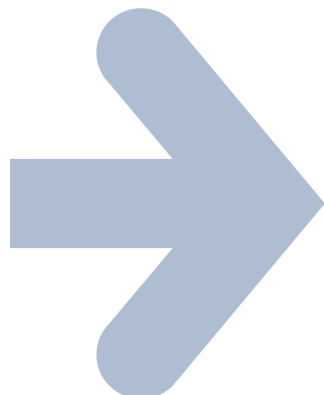


30 minuts



Fotocòpia de la notícia de la Guia del professorat

5.4.

5.4. A partir de la notícia, cal respondre les preguntes següents:**Diario de Jerez**

TRÀNSIT

Premis per a joves conductors que no beguin a les nits

Una nova campanya de l'IAJ intenta que la responsabilitat al volant sigui "rotatòria"

SUSANA SANTOS

SEVILLA. Dues reunions de joves que tornen al seu cotxe després d'una nit de diversió, de copes i marxa a la discoteca. Mentrestant, la mort afila la seva dalla. Dues decisions, dos finals diferents.

Donar la volta a dades com les registrades per l'Institut Nacional de Toxicologia, que assenyalen que un 37,4 per cent dels conductors morts a la carretera l'any passat havien ingerit alcohol, és la intenció de l'spot audiovisual descrit. L'Institut Andalús de la Joventut (IAJ), juntament amb la Fundació Alcohol i Societat i la Generalitat de Catalunya, posarà en marxa la propera setmana una campanya de sensibilització i responsabilitat basada en la figura del conductor alternatiu, per a la qual s'ha disposat d'un milió i mig d'euros. La campanya funciona en vuit països europeus. Es pretén que el 62,5 per cent dels joves andalusos que fan servir el vehicle per sortir de nit pactin un acord entre el grup d'amics per rotar la responsabilitat davant el volant, i fer possible el "si beus, no condueixis". En col·laboració amb uns 20 clubs de futbol i bàsquet, a la fase promocional se sortejaran entrades per als conductors salvavides, als quals es preveu beneficiar, entre altres coses, amb entrades gratuïtes a discoteques.

- a) Segons la notícia, quin grau d'influència té l'alcohol en la conducció per provocar un accident de trànsit?
- b) Quines mesures es proposen a l'article per evitar els accidents de trànsit a causa del consum d'alcohol? Quines altres mesures proposaries?

6

Exercici 6. Lideratge, grup i salut



4t d'ESO, Batxillerat i Cicles Formatius



50 minutus



Còpia de tres textos que triï el professor

6.1.

- 6.1.** El professor dividirà l'aula en tres grups que tindran el mateix objectiu: resumir en només tres ratlles el text que se'ls assigni. Cada grup ha de triar un líder que serà qui posteriorment llegirà en veu alta les tres ratlles. Els textos els triarà el professor i han de ser textos breus que facin alguna recomanació sobre salut. Aquests textos es poden obtenir de les publicacions en premsa o Internet de Diario Médico, Revista Médica, Investigación y Ciencia, Agència EFE, suplementes de salut dels diaris...

Les regles que cal que segueixin cada un dels grups són les següents:

Grup 1: el líder serà l'únic membre del grup que haurà llegit prèviament el text, l'explicarà als altres i cada membre del grup en farà un resum de tres ratlles. El professor triarà a l'atzar un dels resums i aquest serà el que representi el grup.

Grup 2: tots els membres del grup llegeixen el text menys el líder. Cadascú resumeix a la seva manera el text al líder i aquest fa el resum de tres ratlles en funció del que ha escoltat de tots els membres.

Grup 3: el líder llegirà el text en veu alta, un sol cop i sense repetir-lo. Una vegada l'hagi llegit, tots els seus companys faran el resum de tres ratlles. En acabar, el líder triarà el text del company que prefereixi, però sense poder llegir-los prèviament.

Una vegada acabat l'exercici i després de llegits els tres textos finals, el professor debatrà amb els alumnes les respostes a les preguntes següents:



En quin dels tres casos es tenia més en compte l'opinió de tot el grup?

En quin dels tres grups us refiaríeu menys de la decisió final que llegeix el líder? Per què?

En quin dels tres grups el que ha passat s'assemblava més al que fan els metges i altres científics? En quin s'assemblava més a un rumor? En quin s'assemblava més a com dona la informació la televisió i altres mitjans de comunicació?

Acabar donant les respostes correctes: Grup 1: el rumor; Grup 2: els científics; Grup 3: el mitjà de comunicació.

Exercici 7. La salut i els fenòmens de masses



2n cicle d'ESO



30 minuts



Pissarra

7.1.

7.1. El professor demanarà als alumnes que diguin coses que actualment estiguin "de moda" i que puguin afectar la salut, en positiu o en negatiu. El professor pot aportar exemples si és necessari, com ara els aliments baixos en greixos o "light", el "botellón", la cirurgia estètica, anar al gimnàs, etc.

Tot seguit, es plasmarà, fent servir quatre o cinc d'aquests exemples, la taula següent a la pissarra:

	EXEMPLE 1	EXEMPLE 2	EXEMPLE 3	EXEMPLE 4	EXEMPLE 5
Qui segueix aquestes modes?					
Té efectes negatius en la salut?					
Té efectes positius en la salut?					

Els alumnes, bé mitjançant el debat o bé per torns, han d'emplenar les caselles, i el paper del professor ha de ser guiar, suggerir i animar el debat.

8

Exercici 8. Els diferents “rols” de la salut

1r i 2n cicle d'ESO



50 minuts



Pissarra

8.1.

- 8.1.** El professor demanarà als alumnes que diguin coses que ells creuen que es poden fer (menjar més verdura) o evitar fer (fumar) per millorar la salut. El professor ha d'animar perquè apareguin elements d'ambdós tipus i anotarà les respostes dels alumnes en una columna a la pissarra fins tenir-ne una mitja dotzena d'exemples.

Després, el professor demanarà als alumnes que, per a cada una de les recomanacions que hagin donat, descriguin les situacions en què normalment no se segueixen. Si als alumnes els costa pensar en el primer exemple, aporteu aquest: "A una persona que ha deixat de fumar, li ofereixen una cigarreta en un casament. Sap que no ha de fumar, però en aquest moment li costa més negar-s'hi." Veient totes les situacions en què és més difícil seguir les recomanacions sobre salut, els alumnes hauran de donar la seva opinió sobre si influeix la presència dels altres en les nostres decisions, per què i com manteneir les nostres decisions davant aquestes pressions externes.

Finalment, sortiran dos voluntaris per interpretar una de les situacions en què és difícil seguir un consell de salut per la pressió dels altres. Un dels alumnes ha d'intentar de convèncer l'altre que no segueixi el consell per aquest cop i l'altre haurà de defensar la seva opinió de sí seguir el consell. Aquest exercici es repetirà tres vegades amb voluntaris diferents.



U2

UNITAT 2

Estil de vida

OBJECTIUS:

1. Desenvolupar hàbits saludables per poder dur-los a la pràctica en la vida diària
2. Conèixer i utilitzar l'impacte de la publicitat en la promoció de conductes saludables
3. Detectar i qüestionar en els missatges publicitaris els valors, els comportaments o les actituds que siguin poc saludables
4. Emprar el llenguatge oral i escrit com a instrument d'aprenentatge dels continguts que s'han de promoure: els estils de vida saludables.
5. Reconèixer críticament situacions i conductes que puguin implicar perills o riscos per a la salut i ser capaços d'enfrontar-s'hi a fi d'evitar-les amb responsabilitat i criteris propis.
6. Conèixer la importància de l'estil de vida i com promocionar la salut.
7. Reconèixer i treballar el codi publicitari.
8. Generar valors positius i conductes proactives.

METODOLOGIA DIDÀCTICA

Un aspecte que s'ha tingut en compte per triar la publicitat és que es tracta d'una temàtica que permet repassar temes de l'àrea de llengua, per exemple Teoria de la Comunicació, recursos estilístics, etc. També s'adapta a l'àrea de filosofia, sobretot els continguts de psicologia. Finalment, diversos cicles formatius tenen en compte la publicitat i la promoció de la salut, que són els dos eixos d'aquesta unitat.

EXERCICIS	TÈCNiques
1. Com s'analitza un anunci?	<ul style="list-style-type: none">• Treball en grup o individual• Anàlisi dels diferents elements d'un anunci• Discussió en grup
2. Què ens transmet la publicitat?	<ul style="list-style-type: none">• Clarificació de valors• Posada en comú
3. Creació d'un anunci	<ul style="list-style-type: none">• Treball en grup o individual• Pluja d'idees

1. INTRODUCCIÓ A LA PUBLICITAT

1.1. Psicologia i publicitat



AMB L'OBJECTIU DE CREAR MISSATGES PUBLICITARIS, ÉS IMPORTANT L'ESTUDI DE LA CONDUCTA I LES SEVES CAUSES.

Hi ha quatre conceptes bàsics que incideixen en la conducta:



La motivació: impulsos, desigs, necessitats, anhels, etc.



El coneixement: agrupació dels fenòmens mentals, com ara percepció, memòria, judici, pensament, etc.



L'aprenentatge: canvis de conducta que passen amb el temps en relació amb estímuls exteriors.



L'experiència prèvia, real o associada: és a dir, records vinculats a la conducta, reals o imaginats.

La publicitat s'adreça principalment a la motivació de les persones, sobretot a les necessitats de la seva motivació.

La motivació respon a dos tipus d'impulsos:

- Fisiològics o biològics: essencials per a la supervivència (gana, set...).
- Secundaris o socials: satisfer-los no està relacionat amb la supervivència.

Aquesta seria una possible classificació de les necessitats:

- Necessitats fisiològiques.
- Necessitats de seguretat.
- Necessitats afectives: de pertinença i d'amor, d'establir relacions satisfactòries amb altres persones, identificació, aprovació, estimulació, etc.
- Necessitats d'estimació personal: de reforç i de defensa de l'ego (necessitat de realçar i protegir la personalitat pròpia).
- Necessitats d'autorealització: desenvolupament de les possibilitats i capacitats pròpies.

OBJECTIU PUBLICITARI:

ACONSEGUIR EMPATIA AMB LES METES, NECESSITATS, ASPIRACIONS, DESIGS, IMPULSOS I PROBLEMES DEL PÚBLIC DESTINATARI.

Detectar la importància dels estils de vida:

formes i tendències pròpies en què les persones organitzen les seves vides.

Els estils de vida creen tendències socials com ara:

- Psicologia de l'opulència, satisfacció més enllà de la seguretat econòmica.
- Tendències que reflecteixen una cerca d'excitació i significat més enllà de les rutines de la vida quotidiana.
- Reaccions contra les complexitats de la vida moderna. Per exemple, el retorn a la naturalesa.
- Valors nous que destaquen dels tradicionals, etc.

Projecte de vida:

conjunt de metes i objectius que configuren el disseny, la planificació i l'estratègia de la nostra biografia futura. Ens aporta sentit a l'existència.

EN QUÈ ES BASA LA PUBLICITAT?

- En la intenció que persegueix i els valors que transmet.
- En captar l'atenció del receptor: ha de ser impactant i atractiva.
- En la definició del concepte o idea que vol transmetre.
- En la definició dels efectes que vol aconseguir.
- En l'atractiu informatiu i emocional: l'interès del receptor del missatge depèn de la manera en què aquest missatge tracti els seus problemes, desigs i metes.

LA PUBLICITAT = MITJANS PER DIFONDRE IDEES, PRODUCTES O SERVEIS DE MANERA EFICAÇ ENTRE LA POBLACIÓ OBJECTIU.

Més que una cosa física, el missatge ha de representar un conjunt de satisfaccions per als destinataris.

L'“espurna” es troba en la promesa del benefici, un atractiu per motivar la persona a l'acció, normalment s'estipula a l'eslògan.

DISTINCIÓ ENTRE:



Opinió:

concepte o parer que algú es forma de quelcom qüestionable.



Creença:

acord absolut i crèdit ferm que es dóna a una idea, fet o sentiment.



Valor:

reconeixement d'utilitat o acceptació d'un acte, interpretació, deure, virtut o conducta.



Criteri:

mitjà o norma per intentar assolir la certesa.

2. L'ANUNCI

Primer de tot, l'anunci ha d'atraure l'atenció. A continuació, el que es proposa ha d'interessar al receptor i, si és possible, empènyer-lo a l'acció.

A l'anunci hi pot haver:

- Un element que cridi molt l'atenció, que pot ser la imatge (o, de vegades, un titular impactant).
- Un element percebut en segon lloc que seria el text, destinat a comunicar el missatge.

2.1. Composició d'un anunci

Un anunci tipus té els elements següents:

➔ **Titular-Subtítol-Bloc de text-Eslògan-Logo/Marca**

També hi pot haver diferents formats, però normalment s'hi inclouen els elements anteriors.



2.1.1 El titular

El titular és la primera crida d'atenció que pot advertir el lector, i encara que el poder de la imatge atregui, és el titular el que ha de centrar la seva atenció. Se sap que el titular és el que capta el 80% de l'atenció i fins i tot es calcula que un percentatge molt elevat de lectors només llegeix el titular.

Funcions del titular:

- Començar l'anunci
- Cridar l'atenció
- Seleccionar el lector
- Explicar el benefici d'aquest producte

És important recordar que no hi ha titulars ni curts ni llargs, ja que només depèn del que vulguem dir.

Característiques dels titulars:

- Venedor i persuasiu. Que exposi els beneficis principals del reclam del missatge.
P. ex: Una pell sense arrugues o Us financem a 0% d'interès
- Incitar a què la persona segueixi llegint
- Sempre que es pugui, incloure la marca o el nom del producte en el titular
- Fer titulars que es puguin entendre ràpidament
- Donar-li força amb imatges

2.1.2 Subtítol

Serveix per completar el titular. Sol ser un aclariment del títol o bé s'utilitza per posar la marca, si no hem pogut posar-la en el titular.

Els subtítols només s'han de fer servir quan siguin imprescindibles ja que no tenen el poder del titular i fins i tot poden distreure l'atenció d'altres elements de l'anunci.

2.1.3 El text

El podríem considerar com una ampliació informativa/persuasiva o com un aclariment del que es diu en el titular. La forma, que és com diem el que hem de comunicar, pot alliberar el text de la monotonia i del fet de passar desapercbut per convertir-se en un element atractiu i impactant, per tant són importants la lent o l'enfocament del missatge que s'ha de transmetre.

Tipus de text:

Descriptius: si no estan ben fets, hi ha el risc d'avorrir.

Didàctics: són semblants als anteriors, amb la diferència que van mostrant al lector com és una cosa o com s'ha de fer servir.

Narratius: es plantegen en forma d'història. Solen interessar perquè es llegeixen amb molta facilitat.

Demostratius: exposen objectivament els beneficis del producte, gairebé sempre de manera molt racional.

Humorístics: són agradables de llegir, però hem de vigilar de no ferir ni ridiculitzar.

Periodístics: el seu estil de redacció és l'habitual de les notícies periodístiques.

Diàlegs: no són gaire emprats. La persona que redacta el text s'ha de posar en el lloc dels personatges.

Promocionals: el llenguatge ha de ser ràpid. Promouen alguna acció.

Tipus d'enfocament:

Enfocament objectiu: es tracta la realitat de manera descriptiva, l'habilitat consisteix en interpretar-ho de la manera que tingui més significat per al/a la lector/a.

Exemple: 

No és el mateix dir : Opel Vectra ara amb aire condicionat de sèrie
que: Et perdràs aquesta oportunitat?

No és el mateix dir : Televisor FD Triniton Wega per 1.500 euros.
que: Tot un luxe al teu abast.

Enfocament imaginatiu: és l'art de dir una cosa coneguda d'una manera inesperada.

Exemple: 

El bell i la bèstia (anunci d'un 4x4).

Enfocament emocional: utilitzar els sentiments com a reclam.

Exemple: 

No és el mateix dir: LACOSTE t'està bé
que: LACOSTE. Sigues tu mateix.

Recursos utilitzats:

- La puntuació és molt important. El punt i seguit i el punt i a part donen agilitat a la lectura.
- Evitar els paràgrafs llargs i complicats.
- Fer servir subratllats, interrogacions, admiracions i altres signes ortogràfics, sempre que ens facin falta. En el llenguatge parlat, als anuncis de televisió, substituïm aquests recursos per entonació, velocitat, pauses en parlar, etc.
- És millor fer servir paraules actives i curtes.

2.1.4 L'eslògan

És el més important, ha de despertar l'interès. Molts eslògans s'assemblen força als titulars ja que alguns han nascut com a tals, sobretot si tenim en compte que el titular resumeix la idea principal del reclam del missatge, per exemple el preu o els avantatges d'un producte respecte a la seva competència. Tanmateix, el normal és que l'eslògan neixi com a tal, després d'haver estudiat el que es vol aconseguir amb aquest.

Tipologies:

- Presenten un benefici nou
Ara trucar més et costa menys
- Prometen directament un benefici existent
Tria. Només ya.com et regala el MÒDEM ADSL i l'alta
Zero calories per cullereta
Súper fórmula antiedat
- Provocatius o que despertin curiositat
Avui també és un bon dia per canviar de vida
- Selectius
Perquè la dona d'avui tria el seu propi estil
- Diferencien la marca
"Es preciso" (Laguna)
- Resumeix el que la marca o l'empresa fan:
El que fem, ho fem bé (Solac)
Millora el teu tren de vida (RENFE)
- Destaquen l'avantatge del producte
El sabor de l'autèntic
- Fan èmfasi en el consumidor
T'agrada conduir? (BMW)
M'agrada caminar (Camper)

Recursos estilístics utilitzats:

- Jocs de paraules, al·literacions o repetició del mateix fonema
Sprite, el fresc refresc
Només Crecs fa crecs
Quan fas pop ja no hi ha stop
"Don Algodón. Tienes algo, tienes don"
- El·lipsi (omissió d'alguns elements de l'oració que es donen per entesos)
Tot un pura sang (s'omet cavall)
- Metonímia o metàfora
"Hoy me siento Flex "
Posi un tigre al seu motor
- També es poden fer servir refranys, frases fetes, citacions famoses...

2.1.5 La marca

Si no hi ha un eslògan, el que hi ha d'anar obligatòriament és la marca. Aquesta transmet una determinada personalitat que emana de la marca. Per a algunes persones (sobretot els joves), una marca es pot arribar a convertir en un símbol d'afirmació grupal i d'un estil de vida determinat.

2.2 ANÀLISI D'UN ANUNCI

Podem analitzar un anunci des de dos punts de vista: tenint en compte els aspectes formals, com per exemple la composició, o bé analitzant què ens suggereix, què ens transmet, etc. Aquests dos punts de vista són complementaris, per la qual cosa podem fer de cada anunci una anàlisi objectiva i una altra de més subjectiva.

2.2.1 Anàlisi objectiva

Identificació del mitjà en el qual apareix: tipus de revistes, diaris, etc.

Descripció del producte: característiques físiques, destinataris, preus, etc.

Plans principals:

Pla general: és descriptiu, hi predomina l'entorn.

Pla sencer: se sol veure un personatge central sencer, no es pretén mostrar-lo amb precisió.

Pla mitjà: sol ser mig cos cap amunt, normalment mostra l'acció del personatge.

Primer pla: bàsicament s'enfoca el rostre. Ens sol mostrar l'emoció o els sentiments del personatge. Aquest primer pla és el que més impressiona l'espectador.

Pla de detall: enfoca algun dels elements.

Angles:

Normal: s'enfoca a l'altura dels ulls.

Picat: s'enfoca des de dalt. El protagonista sembla petit.

Contrapicat: s'enfoca des de baix. El protagonista sembla més gran.

Profunditat de camp:

Es tracta de l'espai que hi ha per davant i per darrere del personatge principal.

Molta profunditat de camp: es veu l'espai amb nitidesa.

Poca profunditat de camp: es veuen elements borrosos.

Tipografia:

Selecció de la família, colors i mida de les diferents parts del text d'un anunci. Quant al color, és important tenir en compte les connotacions estètiques i emocionals, hi incorpora força òptica i és un símbol visual amb diferent significat depenent de la cultura. Per tant, en l'elecció del color s'ha de tenir en compte el codi cromàtic que correspon a la cultura del destinatari.

Colors càlids: vermell (és el color de la sang, es relaciona amb la vida, el dinamisme, l'excitació, l'agressivitat i es pot fer servir per indicar perill), taronja (dóna sensació de llar, de família...) i el groc (dóna sensació d'alegria, dinamisme, joventut...).

Colors freds: verd (connotacions ecologistes, tranquil·litat), blau (seguretat, relaxació), lila (connotacions femenines, elegància), negre (elegància, mort, misteri, pot tenir una càrrega sensual) i blanc (és el color de la llum, puresa, pau i innocència).

Valors que transmet i les qualitats que es desprenen del producte que s'ofereix.

La imatge

Tècniques per a la selecció del tipus d'imatge:

- Impacte emocional.
- Bellesa, moda, sexe i amors.
- Violència i transgressió.
- L'humor i la paròdia.
- Simplicitat.
- L'inesperat o inusual.
- Exageració, canvi d'escala o ús de la idea central portada al límit.
- Símbols visuals (els símbols superen les barreres idiomàtiques).
- Analogies.
- Descripcions.

La distinció

És important que l'anunci destaquï de la resta d'anuncis, per exemple, si la tendència és que el cos (mida) tipogràfic (famílies de "lletres") sigui gran, cal fer una mida més petita, escrita al revés o molt més gran. Evidentment, el fet de destacar no ha d'estar enfrontat amb els objectius que es persegueixen. Per exemple la por destaca molt, però pot ser inadequada per a un anunci adreçat a alimentació infantil.

2.2.2 Anàlisi subjectiva

A través de l'anàlisi subjectiva de l'anunci, donem la nostra opinió personal sobre aquest.

- Quines emocions provoca?
- Quin tipus de records pretén evocar?
- Quines imatges pretenen que reconeguem?
- Quins valors transmet?
- Quines qualitats subjectives té el producte?
- Quina és la nostra opinió personal?

2.3 LA CREACIÓ D'UN ANUNCI

Per crear un anunci hem d'analitzar:

2.3.1 L'empresa

- Empresa que fabrica i comercialitza el producte
- Origen i evolució de l'empresa
- Altres productes que fabrica i lloc que ocupa en el mercat

2.3.2 El producte

- Necessitats que satisfà i beneficis principals.
Aquests poden ser:
 - **Primaris:** es refereixen al principal del producte.
P. ex: un cotxe serveix per transportar-nos.
 - **Secundaris:** poden ser importants, però no són primordials.
P. ex: l'aire condicionat.
 - **Racionals:** representen avantatges reals.
P. ex: l'equipament del cotxe.
 - **Emocionals:** s'adrecen cap els sentiments dels consumidors.
P. ex: l'estatus que representa el cotxe.
- Característiques físiques: composició, varietats, presentació, etc.
- Característiques emocionals
- Preu
- Elements que el diferencien
- Accions publicitàries realitzades anteriorment

2.3.3 La competència

- Marques que constitueixen la competència
- Característiques que el diferencien
- Accions publicitàries d'aquestes marques

2.3.4 Punts forts i dèbils de la marca enfront de la competència

- El mercat:
 - Evolució
 - Participació del producte en el mercat
 - Mercat potencial
- El consumidor:
 - Tipologia sociodemogràfica
 - Estils de vida
 - Coneixement i imatge que té de les marques de la competència
 - Motivacions i frens
 - Anàlisi del comportament

2.4 ESTRATÈGIES CREATIVES

Hi ha moltes estratègies creatives que es fan servir en publicitat.
Com ara:

"COPY STRATEGY"

- 1. Públic al qual ens adrecem**
- 2. Objectiu: clar i senzill**
- 3. Promesa: allò que la marca pot oferir al consumidor**
- 4. Suports: arguments que afavoreixen la promesa**
- 5. Ambient o to: definició de com serà la campanya: familiar, juvenil...**

"CREATIVE ESTRATEGY"

- 1.
Objectiu: què es vol aconseguir**
- 2.
"Target Audience": qui són els clients potencials**
- 3.
"Key Consumer Benefit": per què els consumidors han de triar el nostre producte**
- 4.
"Support": raons o arguments per creure el que proposem**
- 5.
"Tone&Manner": personalitat i imatge de la marca del producte**

1

Exercici 1. Com s'analitza un anunci?

Adaptar el nivell de profunditat en funció del nivell educatiu



30 minuts



Anunci publicitari enregistrat en vídeo

En grups o bé individualment, els/les alumnes han de fer l'anàlisi d'un anunci (objectivament i subjectivament).

Els/Les alumnes poden seguir aquesta taula com a guia per al seu treball:

ANÀLISI OBJECTIVA	ANÀLISI SUBJECTIVA
Identificació del mitjà en el qual apareix	Opinió personal
Descripció del producte	Valors que transmet
Plans emprats	Qualitats del producte que s'ofereix
Angles	
Profunditat de camp	
Tipografia	
Imatge	
Distinció	

2

Exercici 2. Què ens transmet la publicitat?

Adaptar el nivell de profunditat en funció del nivell educatiu



15 minuts



Un anunci publicitari enregistrat en vídeo

Poden realitzar aquest exercici utilitzant l'anunci que han analitzat abans o bé poden triar altres anuncis. En aquest exercici és interessant realitzar una posada en comú.

PRODUCTE	Quin tipus d'imatges utilitza: agradables, seductores...?	Quins valors transmet?	Són els teus o són diferents?	Compraries el que venen? Per què?

3

Exercici 3. Creació d'un anunci sobre la salut

Adaptar el nivell de profunditat en funció del nivell educatiu



30 minuts



Anunci publicitari enregistrat en vídeo

Tenint en compte el que han après, els/les alumnes han de crear un anunci sobre la salut seguint l'esquema següent:

1. L'empresa, ONG, fundació, etc. que el promou
2. El producte, comportament, esdeveniment, etc. que es promou
3. La competència i els obstacles que impedeixen la implantació del punt 2
4. Punts forts i dèbils de qui promou (punt 1)

Un cop establerts aquests punts, els/les alumnes han de triar una estratègia ("copy strategy"/"creative strategy"), compondre un anunci i dissenyar el títol-subtítol-text-marca-imatge-eslògan.

4

Exercici 4. Anàlisi crítica de la realitat

4.1.



2n cicle d'ESO



35 minuts



Pissarra

4.1. El professor escriurà a la pissarra els tres textos següents, i explicarà als alumnes la procedència de cadascun i el vocabulari que no entegin

La dieta vegetariana reverteix els símptomes de la diabetis.

Notícia de l'agència Reuters-Espanya. Divendres 28 de juliol, 2006

Nova Max Defenses. Perquè res pugui amb tu!

Anunci de llet enriquida

Fruita i hortalisses, cinc al dia, és vital!

Campanya per a la promoció del consum de fruites i hortalisses

Tot seguit, es dividirà l'aula en tres grups i a cadascun se li assignarà una de les frases. Durant deu minuts, cada equip haurà de debatre de quina manera podrien esbrinar si aquestes frases són certes, on en buscarien informació, a qui consultarien, amb què ho compararien, etc. Després, cada equip exposarà els seus resultats.

5

Exercici 5. Consumidor i consumisme

Batxillerat i Cicles Formatius



35 minuts



Pissarra i retalls portats a l'aula pels alumnes

5.1.

5.1. Abans de la sessió, el professor haurà demanat als alumnes que cadascú porti de casa un anunci publicitari retallat. Cal recalcar que siguin anuncis de publicitat i no notícies de diari i que tots els anuncis han d'estar relacionats d'alguna manera amb la salut, l'alimentació, la forma física, etc.

El dia de l'exercici, els alumnes mostraran els anuncis que hagin portat i s'aniran anotant a la pissarra. Després de veure cada anunci, els alumnes hauran de dir amb la mà aixecada, a quants d'ells els agrada aquell anunci en concret, els sembla atractiu o ben fet. La puntuació obtinguda per cada anunci s'anota juntament amb aquest a la pissarra. En el cas de dos anuncis iguals o del mateix producte, només se n'anotarà un.

Tot seguit, es debatrà entre els alumnes l'ordre d'importància que haurien de tenir cada un d'aquests productes en base a quins són més necessaris i quins ho són menys, o, fins i tot, no són necessaris per mantenir-se sa. Després, es compararà la puntuació obtinguda a la primera part de l'exercici amb l'ordre de preferència adjudicat, i es mostrarà que no és el mateix la necessitat que crea la publicitat i la necessitat real d'un producte.



U3

UNITAT 3

L'alcohol

OBJECTIU:

treballar amb l'alumnat els aspectes negatius i les conseqüències de l'abús de l'alcohol.

Continguts:

- 1 . Origen, història i cultura del consum d'alcohol.
- 2 . L'alcohol en el cos.
- 3 . La síndrome d'abstinència i la tolerància.
- 4 . La intoxicació alcohòlica.
- 5 . Conducció i alcohol.
- 6 . Mites de l'alcohol.

METODOLOGIA DIDÀCTICA

Dues sessions impartides per un especialista del tema, aportat per la Fundació Alcohol i Societat. S'inclou informació especialitzada que permet ampliar als professors, si volen, els continguts de la xerrada de l'especialista.

Concertar dia i hora per a la implementació de les sessions.

L'especialista aportarà diferents recursos per a l'aplicació de les sessions: Guia per a cada alumne com a recurs de suport i continuïtat de la sessió, transparències i tallers.

1. **ORIGEN, HISTÒRIA I CONSUM DE BEGUES ALCOHÒLIQUES**

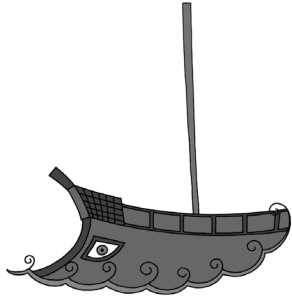
Fa 100.000 anys els pobles primitius ja consumien begudes a base d'arrels, cereals i fruits silvestres que mastegaven abans per tal de provocar la fermentació. Les grans civilitzacions anteriors a la nostra era: Mesopotàmia, Egipte i la Xina fa 6.000 anys elaboraven amb destresa begudes alcohòliques derivades de la fermentació de la civada o de la vinya.

Grècia va ser el poble que va portar a Occident l'essència de la cultura, els mites i coneixements d'Àsia i de la costa mediterrània africana. El vi (la sang de Dionís), la cervesa (la beguda de la deessa Ceres o d'Osiris) s'instal·len també en el caràcter dels pobles.

No hi ha cap dubte que la simbologia que acompanya el culte als misteris durant la Grècia i Roma clàssiques ajuda a entendre, en part, l'esperit i la filosofia mediterrània. L'expressió més clara de tot això la trobem en les festes que consagren el solstici d'hivern, que anuncia la primavera, és a dir, la regeneració del nou Sol invicte (síntoma de salut, fecunditat i collites pròsperes). Aquestes festes s'estenen amb alegria fins ben entrats els mesos de març i abril. En aquest sentit, tant les "Dionisiaques" gregues com les "Saturnals" romanes representen l'exaltació de la vida, però alhora denoten, en la seva pràctica, el patrimoni d'una realitat social. Les precioses Mènades del déu Bacus, des d'aquesta perspectiva, són testimonis de la vertebració d'un caràcter, el mediterrani, que marca la seva personalitat peculiar en totes les ribes que van donar refugi als seus forjadors: des d'Enees o Ulisses fins als Argonautes.

A Espanya va ser la població fenícia (poble comerciant) qui va consolidar l'herència grega i romana (com ara les vinyes). En canvi, la història imaginativa dels licors neix envoltada de màgia, receptes secretes i llegendes de bruixeria. El seu origen resideix en els beuratges elaborats pels monjos de l'edat mitjana per cercar pocions medicinals. Per millorar-ne l'aroma, van suavitzar els seus "licors" amb flors i fruita macerades. Amb el pas del temps, les destil·lacions es van perfeccionar, aconseguint també millorar-ne el sabor.





En efecte, des de la població egípcia o sumèria fins a la ruta xacobeia, passant pels clàssics, les ciències, les arts, el fenomen religiós, etc. tot el que ha estat civilització mediterrània té en comú no només una filosofia de vida, sinó també uns hàbits culturals que fan de la gastronomia una litúrgia social.

En formar part d'aquesta cultura, freqüentment trobem un lloc propi per al consum moderat i responsable de begudes alcohòliques, principalment durant els àpats i per part de la població adulta.

No obstant això, el consum d'alcohol no és aconsellable per a determinats col·lectius i situacions: menors d'edat, dones embarassades, persones amb alguna malaltia, quan s'ha de conduir, etc.



2. L'ALCOHOL EN EL COS

2.1. Característiques de l'alcohol

Podem definir l'alcohol etílic o etanol com una substància de pes molecular baix (46) formada per molècules de carboni, oxigen i hidrogen.

La seva fórmula és: $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$.

Propietats que defineixen l'alcohol:

1. Soluble en aigua.
2. Mala solubilitat en greix.
3. El seu estat natural es líquid.
4. Substància volàtil a causa del pes molecular baix.
5. Menys densitat que l'aigua: 0'79 gr/cc.

2.2. Absorció, distribució, metabolització i eliminació de l'alcohol

Es distingeixen quatre etapes bàsiques des de la ingestió de l'alcohol fins a la metabolització o eliminació. Són els processos d'absorció, distribució, metabolització i eliminació.

El fetge s'encarrega d'assimilar un 90% de l'alcohol ingerit, l'altre 10% se'l reparteixen a parts iguals els pulmons i l'orina (a un nivell reduït, s'assimila a través de les llàgrimes, la llet materna i la suor).



EFECTES DE L'ALCOHOL EN EL COS:

Augmenta la capacitat per suportar el dolor (analgèsic). Empitjora el temps de reacció per estimulació reflexa.

És antagonista (contrari) a les substàncies estimulants del sistema nerviós central (per exemple les amfetamines), per la qual cosa té un efecte depressor.

Sobre els vasos sanguinis produeix vasodilatació cutània, no obstant això (si no s'és un bevedor crònic o s'abusa de la beguda) no s'altera la pressió arterial, ja que es produeix una vasoconstricció dels vasos viscerals a nivell compensatori.

ABSORCIÓ

Quan es consumeix una beguda alcohòlica, aquesta passa per l'esòfag i l'estómac abans d'arribar a l'intestí prim, on serà absorbida. A causa del seu pes molecular baix, l'alcohol no requereix un procés de digestió. Si bé una petita part s'absorbeix a través de la membrana de la mucosa i passa a la sang, la major part de l'alcohol ingerit passa al corrent sanguini a través de les parets de l'intestí prim. Concretament les que pertanyen al duodè i jejú.

Un factor important quant a la velocitat d'absorció de l'alcohol a la sang és la quantitat d'aliment a l'estómac. Si l'alcohol, en direcció cap a l'intestí, troba pel camí un estómac amb aliments, aquests obstaculitzaran el pas a l'intestí i es reduirà el procés d'absorció de l'etanol a la sang. D'una banda, es posa en marxa el procés de digestió que comporta la mescla de l'alcohol amb la resta del contingut (bol digestiu). De l'altra, els enzims encarregats de degradar, al seu torn, tenen més temps per actuar sobre l'alcohol, ja que aquest arriba amb més dificultat a la sang. Aquests enzims són més abundants en els homes.

El gas carbònic dels refrescos augmenta la velocitat d'absorció de l'alcohol per part de l'organisme, el pílor es dilata, la qual cosa fa que l'alcohol passi més ràpidament a l'intestí i a la sang.

Les begudes alcohòliques que passen més ràpidament a la sang tenen entre 15° i 30°. Com més concentració d'alcohol, l'estómac segrega mucina, es tanca el pílor i es dificulta el pas a l'intestí prim, per tant es dificulta l'absorció per l'organisme. L'alcohol triga de 2 a 6 hores en desaparèixer de l'estómac, segons la quantitat, la concentració i les característiques del bol alimentari.

Com més lenta sigui la velocitat d'absorció de l'alcohol en sang, més petit serà el grau d'alcoholèmia. **El grau d'alcoholèmia és la quantitat en grams d'alcohol concentrada en un litre de sang.**

DISTRIBUCIÓ

Una vegada que l'alcohol arriba a l'intestí prim, és absorbit i viatja per la sang a través de venes i artèries a tots els llocs de l'organisme. En ser una substància soluble en aigua, s'absorbeix fàcilment cap a les cèl·lules dels diferents òrgans i teixits en proporció al seu contingut en aigua. L'alcohol no absorbit pels teixits roman a la sang. La bilis i el líquid cefaloraquídi absorbeixen més quantitat d'alcohol que la sang.

Durant el seu recorregut, l'alcohol es distribueix entre els líquids corporals, excepte en els greixos. Una mateixa quantitat d'alcohol ingerit pot derivar en diferents nivells d'alcoholèmia, segons el greix i l'aigua de cada persona.

En la dona, com que disposa proporcionalment de menys volum de líquid corporal que l'home, per a un mateix volum d'alcohol el seu nivell de concentració en sang (alcoholèmia) és més gran (menys volum d'aigua per a la dissolució).

D'altra banda, com que les dones tenen més greix que l'home, es dificulta l'absorció (l'alcohol no és soluble en els greixos) cosa que provoca que l'etanol romangui més temps a la sang.

METABOLITZACIÓ

La metabolització és el procés de transformació d'una substància externa, com l'alcohol, en una altra que pugui assimilar l'organisme. Aquesta substància que el cos ja reconeix s'anomena acetaldehid que posteriorment es converteix en àcid acètic (acetat).

La sang porta l'alcohol diluït cap al fetge, que realitzarà la metabolització del 90% de l'alcohol ingerit. La capacitat de metabolització del fetge és de 8 a 10 grams d'alcohol a l'hora (de mitjana) en el cas dels homes i una mica menys en les dones.

Identifiquem els components del procés:

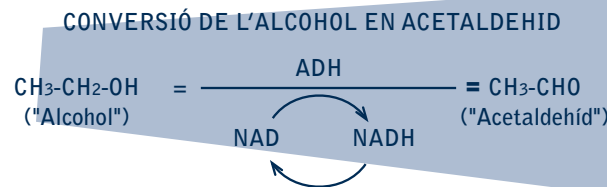
CH ₃ -CH ₂ -OH:	("Alcohol"). És l'alcohol etílic o etanol".
ADH:	(enzim, "alcohol deshidrogenasa"). És l'enzim que accelera la metabolització.
NAD:	(cofactor, "nicotinamida adenín dinucleòtid"). Substància que canalitza la reacció.

CH₃-CHO: ("Acetaldehid"). L'acetaldehid ja és conegut per l'organisme com una substància per generar "acetat" o "àcid acètic".

CH₃-COOH: ("Acetat"). Substància final del procés de metabolització de l'alcohol que s'integra en els mitocondris.

Els mitocondris són els orgànuls cel·lulars on es produeix aquest metabolisme energètic oxidatiu que transforma l'acetat en energia en forma d'ATP ("trifosfat d'adenosina").

La reacció del cos vers l'alcohol es produeix gràcies a la unió d'un enzim "ADH" (que accelera les reaccions metabòliques) i un cofactor "NAD" (que intervé perquè es produeixi la transformació de l'alcohol). L'enzim alcohol deshidrogenasa (ADH), a través del NAD, transfereix una molècula d'hidrogen (H+) que dóna NADH que oxida l'etanol (alcohol) i genera acetaldehid CH₃-CHO.



L'"ADH" és el veritable responsable de la conversió de l'alcohol en acetaldehid. Aquesta activitat d'"ADH" també és més petita en el nivell gàstric (duodè) en les dones, la qual cosa, unida al menor volum proporcional de líquid, torna a incidir en la facilitat per incrementar el seu nivell d'alcoholèmia.

L'alcohol arriba al fetge a través de la vena porta. És en els hepatòcits o cèl·lules hepàtiques on l'etanol s'oxida mitjançant el procés que hem vist, generant acetaldehid.

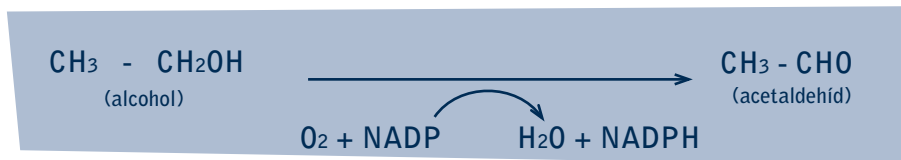
Quan la quantitat d'alcohol ingerida és excessiva i la via principal de metabolització (el fetge) es pot sobrecarregar i provocar un col·lapse hepàtic, el cos disposa d'un sistema alternatiu d'emergència.

Aquest sistema alternatiu el formen dues vies que es posen a treballar a l'hora que ajuden el fetge a transformar l'alcohol en acetaldehid:

- 1. Via catalasa:** la catalasa és un enzim que necessita aigua oxigenada per transformar l'alcohol en acetaldehid.



- 2. Sistema MEOS:** (sistema oxidatiu de l'etanol microsomal): es produeix en el reticle endoplasmàtic. Utilitza la forma fosforilada del "NAD" (l'enzim "NADP") que juntament amb l'oxigen (O₂) produeix la transformació d'aigua i de "NADP" que provoca el pas de l'alcohol a acetaldehid.



Producte del metabolisme alcohòlic, també es genera a l'hepatòcit:



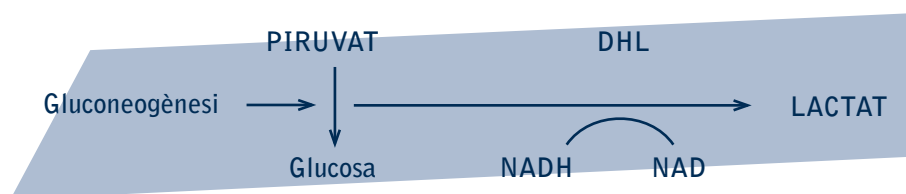
L'àcid acètic s'incorpora al cicle de Krebs mitocondrial, una vegada que s'ha transformat en acetilcoenzim (acetil CoA), a través de l'enzim acetil CoA sintetasa, ubicat en els mitocondris i en el reticle endoplasmàtic. L'acetil CoA incorporat al cicle de Krebs, després de seguir la cadena de transport electrònic, genera CO₂, H₂O y ATP.

L'acetaldehid, a nivell mitocondrial, es degrada en àcid acètic a través de l'enzim (ALDH).

Només una part reduïda de l'acetaldehid passa a la sang. És la que en travessar la BHE (barrera hematoencefàlica) accedeix a l'SNC, on participa en els mecanismes neurobiològics bàsics de la generació de la dependència i tolerància (l'acetaldehid només travessa la BHE quan n'hi ha en grans quantitats, pròpies de l'abús de l'alcohol o d'un alcohòlic crònic).

El NADH, es genera per oxidació de l'alcohol i per oxidació de l'acetaldehid, la seva acumulació produeix un increment de la relació $\frac{NADH}{NAD}$ i incideix en el potencial d'òxid-reducció cel·lular E_0 . Aquest efecte produeix que les reaccions en què intervenen les deshidrogenases d'òxid-reducció

Com a resultat de l'increment d' E_0 s'interfereix la neoglucogènesi, en la línia de desplaçar la deshidrogenasa làctia (DHL) cap a la generació de lactat.



Conseqüentment, la producció excessiva de glucosa en els casos d'abús podria generar hipoglucèmia.

Al seu torn, l'increment de lactat (àcid lacti) propicia el desenvolupament d'acidosis metabòlica. Aquest lactat en sang a un nivell excessiu redueix l'excreció d'àcid úric, afecta la glucèmia i incideix en la síntesi de col·lagen i, al seu torn, en el procés de fibrogènesi hepàtica.

L'increment de triglicèrids hepàtics obeeix en part a l'augment de la síntesi de glicerofosfats, per l'augment al seu torn d' E_0 , la qual cosa facilita l'acumulació de lípids al fetge (a través del consum abusiu d'alcohol).

També s'observa un fre en la seqüència del metabolisme lipídic, propi de la betaoxidació, com a conseqüència de l'increment d' E_0 .

Recordem que l'acumulació d'àcids grassos que pot produir sobrepès pel consum d'alcohol es deu a què la síntesi d'acetil-CoA, a partir dels degradats de l'etanol, frena la gènesi d'aquesta molècula.

3. CONSEQÜÈNCIES DE L'ABÚS DESPRÉS D'UN DETERMINAT PERÍODE DE TEMPS

3.1. Conseqüències de l'abús de begudes alcohòliques durant un temps

1. Problemes hepàtics de tot tipus (p. ex.: cirrosi) en obligar el fetge a treballar constantment.
2. En haver-hi habitualment un excés d'alcohol circulant en sang, es genera un deteriorament del sistema nerviós central que provoca tremolors, lentitud en el pensament, amnèsia o falta de memòria, alteracions en l'estat d'ànim, mareigs i vertígens, entre altres símptomes.
3. També pot fer que el cor tingui insuficiència cardíaca: palpitations, dificultat per respirar, inflament de les cames, abdomen o al voltant dels ulls, dificultat per realitzar exercicis i esforç físic en general, taquicàrdia, infarts, etc.
4. A l'estómac se solen irritar les vies digestives, cosa que provoca gastritis i la secreció d'àcids que causen úlceres.
5. Al pàncreas, l'alcohol hi pot produir inflamació els efectes de la qual són: nàusees i vòmits, febre, malestar general i molt dolor.
6. L'alcohol també pot provocar desnutrició quan afecta l'intestí a causa de trastorns en l'absorció de les vitamines, els glúcids i els greixos.
7. Es poden donar trastorns d'ansietat, de la personalitat, augment de l'agressivitat, irritabilitat, etc; l'alcohol també pot provocar al·lucinacions, amnèsia, abús d'altres drogues i desencadenar malalties mentals greus.
8. Se sol "enrarir" l'ambient a casa, hi ha més conflictes amb la parella i té molt a veure en la violència familiar, els mals tractes a la dona, al marit i als fills, als avis...
9. Provoca absentisme laboral i disminució del rendiment en el treball, la qual cosa comporta pèrdues econòmiques i acomiadaments.
10. La societat rebutja les persones alcohòliques perquè no les considera malaltes i en té una visió estereotipada.

3.2. La síndrome d'abstinència

És el **conjunt de símptomes** que apareixen quan una persona que està acostumada a ingerir grans quantitats d'alcohol deixa de fer-ho de manera brusca.

Tant el nostre cos com el cervell han de mantenir un equilibri o homeòstasi per funcionar correctament.

Quan fa un temps que una persona abusa del consum d'alcohol, el seu cervell es va acomodant a rebre aquella quantitat excessiva de **substància exògena** (administrada des de l'exterior).

Quan la persona **deixa de prendre alcohol** el seu organisme queda **descompensat** i s'ha d'adaptar a la nova situació. Mentre l'organisme s'hi adapta, es produeix un augment bruscat en l'**excitabilitat** de les neurones. D'aquesta manera, el cos es troba malament i apareixen els símptomes característics de la síndrome d'abstinència.

3.3. Principals criteris de diagnòstic per a la síndrome d'abstinència alcohòlica

- **Vòmits o nàusees:**
Expulsar violentament el contingut de l'estómac o tenir-ne ganes.
- **Hiperactivitat:**
Agitació. Excessives accions físiques sense cap motiu.
- **Conductes automàtiques:**
Limitació de la facultat d'expressió i control de la persona. Gestos o maneres repetitives a causa d'alguna afecció.
- **Taquicàrdia:**
Freqüència excessiva del ritme de les contraccions cardíques.
- **Cefalea:**
Mal de cap violent i tenaç, de vegades intermitent i intens, que afecta ordinàriament un dels costats del cap, com la migranya.

- **Insomni:**
Falta de son a l'hora de dormir.
- **Al·lucinacions:**
Falses sensacions que són producte de la percepció irreal dels sentits.
- **Ansietat o angouxa:**
Estat d'agitació i inquietud que no permet l'assossec.
- **Estrès inespecífic:**
Angouxa i ansietat de dimensió excessiva i amb desproporció a les seves causes.
- **Depressió:**
Tristesa profunda i no motivada, acompanyada de decaïment físic.
- **Deliris:**
Alteració aguda de la consciència o de la lucidesa mental, provocada per una causa orgànica.
- **Sudoració:**
Segregació corporal de líquids.
- **Hipoconcentració:**
Poca capacitat de fixar i mantenir l'atenció a estímuls, productes d'interès o de necessitat.
- **Desorganització del pensament:**
Dificultat de racionalitzar i analitzar coherentment.
- **Desorientació temporal i/o espacial:**
Incapacitat de situar-se correctament a través del temps i de l'espai.
- **Alteracions amnèsiques:**
Alteració de la memòria.

3.4. La tolerància: característiques i causes

Anomenem tolerància a l'adaptació de l'organisme a una substància, en aquest cas l'alcohol, de manera que **cada vegada necessita consumir-ne més** per sentir els mateixos efectes que assolía abans amb una quantitat més petita.

La tolerància és causada pels canvis que es produeixen a les neurones per compensar l'abús de l'alcohol. Quan aquest abús s'allarga en el temps, els canvis poden produir trastorns permanents al cervell.

Podem explicar la tolerància a través del fenomen següent:

- **Alteració de la membrana neuronal**

Aquesta hipòtesi proposa que la intoxicació etílica aguda produeix un increment de fluïdesa en les membranes neuronals i altera la funcionalitat del sistema nerviós.

La tolerància, en les persones alcohòliques, seria l'efecte d'una nova adaptació de les membranes cel·lulars del sistema nerviós, la qual cosa provocaria una resistència més gran a l'activitat fluidificant de l'alcohol. En ser més rígides aquestes membranes cel·lulars, requereixen els subjectes alcohòlics fluidificants exògens, com l'alcohol, en dosis més altes, per evitar la dolorosa síndrome d'abstinència. Aquesta rigidesa de membrana dificulta els receptors en general, però especialment a la zona limitada pel canal de Cl^- , inclosos els receptors del GABA, barbitúrics i benzodiacepines entre altres.

Sembla que l'alcohol no disposa d'un receptor específic de membrana, no obstant això, pot variar la llum dels canals iònics, sobretot els del Cl^- . Pot afavorir l'entrada d'aquest element a la cèl·lula, i reduir, al seu torn, els canals Ca^{++} i es produeix, conseqüentment, un decrement de l'entrada de Ca^{++} a l'interior cel·lular. Un producte d'aquesta seqüència és una hiperpolarització amb la seva conseqüent hipofuncionalitat.

La neutralització d'aquests efectes implica un increment dels canals de Ca^{++} , ja que en entrar massivament ions Ca^{++} a l'interior cel·lular es redueix o s'anul·la la hiperpolarització esmentada.

En suprimir o reduir la ingesta alcohòlica i estandarditzar els canals de Cl^- i Ca^{++} , el nombre més gran de canals facilita la despolarització de la membrana i afavoreix l'activitat funcional de sistema nerviós.

En subjectes de consum abusiu de begudes alcohòliques, la tolerància a l'alcohol que expressen es fa extensiva a altres depressors de l'SN; s'hi inclou l'anestèsia, per la qual cosa requereixen dosis superiors respecte el conjunt de la població.

A més...

Si l'acetaldehid travessa la BHE i accedeix al sistema nerviós central, interactua amb neurotransmissors cerebrals (NE, 5-HT...) i genera les tetrahydroisoquinolines i betacarbolines, així com la tetrahidropapaverolina, substàncies que conserven determinades propietats opiàcies i n'augmenten l'addició.

4. LA INTOXICACIÓ ALCOHÒLICA

4.1. Algunes fórmules senzilles en relació amb l'alcohol



$$\text{Grams d'alcohol pur ingerit} = \frac{\text{Graduació} \times \text{quantitat ingerida en cc o en ml} \times 0,8}{100}$$

cc = Centímetres cúbics
ml = Mil·lilitres
0'80 = Densitat de l'alcohol



$$\text{Alcoholèmia en homes} = \frac{\text{Grams d'alcohol pur de beguda}}{\text{Pes en kg} \times 0,7}$$



$$\text{Alcoholèmia en dones} = \frac{\text{Grams d'alcohol pur de beguda}}{\text{Pes en kg} \times 0,6}$$



És important recordar que el cos desfà de 8 a 10 grams d'alcohol per hora en homes, una mica menys en dones. El nivell d'alcoholèmia d'un home baixa cada hora 0,1 grams d'alcohol per quilo de pes i 0,08 grams per quilo en el cas de les dones.

Com a exemple:

- 1 litre de cervesa de 4° conté 40 cc (ml) d'alcohol pur, equivalents a 32 g d'alcohol.

Una dona que prengui $\frac{1}{2}$ litre de cervesa de 4° i que pesi 60 kg, tindrà una alcoholèmia estimada en sang de 0,44 i eliminarà tot l'alcohol en unes 3 hores. Si és un home i pesa 75 kg, tindrà una alcoholèmia de 0,30 i eliminarà l'alcohol en 2 hores i $\frac{1}{4}$.

2. 1 litre de vi de 12° conté 120 cc (ml) d'alcohol pur, equivalents a 96 g d'alcohol.

Una dona que prengui $\frac{1}{2}$ litre de vi de 12° i pesi 50 kg tindrà una alcoholèmia d'1,6 i trigarà més d'11 hores en eliminar l'alcohol. Un home de 80 kg de pes tindrà una alcoholèmia teòrica de 0,85 i l'eliminarà en 6 hores.

3. 1 copa de licor conté 30 cc (ml) d'alcohol pur. Per tant, si té una graduació de 43°, equival a 10,32 g d'alcohol.

Si una dona pren 2 copes de beguda de 30 cc (ml) cada una, d'una graduació de 43° i amb un pes corporal de 55 kg, la seva alcoholèmia serà de 0,62 i eliminarà l'alcohol en 4 hores i $\frac{3}{4}$. Si és un home el que pren 2 copes de beguda de 30 cc (ml) cada una, de la mateixa graduació i amb un pes corporal de 90 kg, tindrà una alcoholèmia estimada de 0,32 i eliminarà l'alcohol en 2 hores i $\frac{1}{2}$.

Aquestes seqüències són orientatives. L'alcoholèmia també depèn de factors constitucionals com ara l'alimentació i l'estat de salut en general.

També s'ha de dir que 1 g d'alcohol pur subministra a l'individu 7,1 kcal, però aquesta aportació energètica no va acompanyada d'una aportació nutricional, per tant, 10 g d'alcohol pur representen 71 kcal. El 17 % d'aquestes 7,1 kcal/g d'alcohol es gasten en la seva metabolització. Per tant, podem afirmar que l'alcohol no proporciona energia nutritiva.

4.2. Criteris per al diagnòstic d'una intoxicació alcohòlica (borratxera)

- **Ingestió recent d'alcohol.**
- **Dificultat en mantenir l'eix d'equilibri:** marxa inestable. Impossibilitat de mantenir la coordinació i l'orientació del cos.
- **Dificultat de coordinació:** trastorn en conjuntar els òrgans o les facultats del cos per a una finalitat comuna.



- **Atàxia cerebral:**
desordre, irregularitat, pertorbació de les funcions del sistema nerviós.
- **Somnolència i/o estupor:**
pesantor i feixuguesa dels sentits motivades pel cansament i inducció a la son.
- **Dificultat en la respiració:**
alteració del ritme per a l'aprofitament de l'aire inspirat.
- **Mareigs/Vòmits/Nàusees/Malestar/Cansament:**
esvaniment. Sensació de desmai imminent o de moviment en absència d'aquest.
- **Risc de parada respiratòria:**
risc d'alteració o parada de la freqüència cardíaca.
- **Nistagme:**
oscil·lació espasmòdica del globus ocular al voltant de l'eix horitzontal o vertical. Produeix la sensació de visió borrosa o "doble".
- **Rubor facial:**
color viu i vermell que es reflecteix al rostre.
- **Afàsia, ecolàlia o llenguatge alterat:**
síntoma neurològic caracteritzat per la incapacitat per expressar o interpretar el llenguatge parlat o simbòlic.
- **Familiaritat excessiva i desinhibició:**
familiaritat excessiva i falsa en el comportament.
- **Comportaments desadaptatius:**
formes i maneres fora de lloc o inadequades.
- **Irritabilitat:**
propensió a enfadar-se.
- **Labilitat emocional:**
inestabilitat i fragilitat emocional que provoquen canvis de comportament ràpids.
- **Llacunes, amnèsies, absències:**
pèrdua o debilitat notable de la memòria.

També cal dir que en la intoxicació aguda s'observa:

- **Augment en l'orina del ió Ca^{++} .**
- **Disminució en sang del ió Ca^{++} .**
- **Augment en orina i sang del ió Mg^{++} .**

UBE: la unitat de beguda estàndard. Terme que indica el contingut mitjà d'alcohol pur en les unitats més freqüents de consum. Representa 10 g d'alcohol pur. Una UBE equival a:

1 canya de cervesa
1 vas de vi
1/2 copa de destil·lats
1 "xopet"

En els homes, un consum diari de 40 g (500 cc) d'alcohol pur, és a dir, 4 UBE, ja representa una conducta de risc. En les dones, el consum de risc esmentat està entre els 20 g (250 cc) d'alcohol pur, és a dir, 2 UBE.

Es destaca la importància de no barrejar la ingesta de begudes alcohòliques amb altres depressors de l'SN ja que es potenciarien ambdós efectes (sinergia de ressonància), i es reduirien les dosis que defineixen una ingesta abusiva.

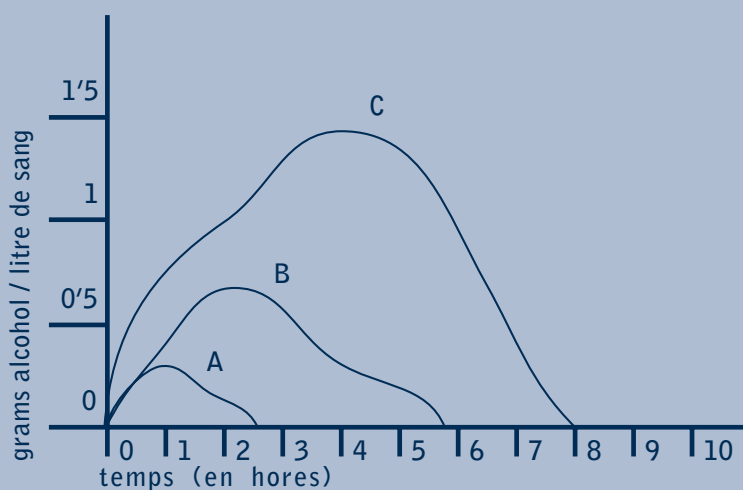
Un consum no diari, però que excedeixi setmanalment els 280 g d'alcohol pur en els homes i els 168 g en les dones, encara que no s'arribi mai a l'embriaguesa, també és un consum de risc.

A partir de 30-60 g d'alcohol/dia es produeix una relació causal en l'increment de la pressió sanguínia.



RESUM DE L'EFECTE DE L'ALCOHOL EN L'ORGANISME HUMÀ

Alcohol, en àrab "al-kohol", vol dir "el subtil". Forma part dels productes de l'SN, tot i que els efectes inicials a la ingesta tenen una acció estimulants, en una segona etapa, molt més llarga, tenen una activitat clarament depressiva, amb possibles efectes en dosis molt elevades d'arrel hipnòtica i anestèsica.



Alcoholèmia en sang després d'ingerir (persona de 70 kg). Tres tipus de begudes:

- A: contingut 10 g d'alcohol.
- B: contingut 30 g d'alcohol.
- C: contingut 50 g d'alcohol.

Tipus de beguda	Contingut aproximat en alcohol (g/ml)
Sidra	3-5
Cervesa	4-10
Vi	10-14
Vins "generosos" Xerès, moscatell,...	15-23
"Espirituosos" destil·lats tipus conyac, brandy, whisky, licors, etc.	a partir de 15

Concentracions d'alcohol en sang i els seus efectes:

- Entre 0,15 i 0,5 g/l disminueixen els reflexos, la capacitat per apreciar les distàncies i apareixen trastorns motors i eufòria, desinhibició, perturbacions lleus en la conducta. El risc d'accidents de trànsit es multiplica per 3.
- De 0,8 a 1,5 g/l es passa a comportaments de confusió, desorientació i incoordinació. Apareixen cansament, fatiga i pèrdua de l'agudesesa visual. El risc d'accidents es multiplica per 9.
- A partir d'1,50 g/l s'assoleix l'estat d'embriaguesa. El risc d'accident es multiplica per 15.
- A més de 2 g/l, la confusió i la incoordinació motora fan que l'individu perdi l'autonomia de marxa.
- A partir de 3 g/l es produeix un estat d'apatia i desestimulació; l'estat de coma s'assoleix a partir dels 4-5 g/l.
- La mort es pot produir a partir dels 500 mg/100 ml (5 g/l).
- Lògicament, els nivells d'alcohol en sang d'un individu són proporcionals a la quantitat d'alcohol que conté la beguda, en funció de la concentració i el volum ingerit.
- Per exemple, amb una cervesa o un vas de vi, els nivells d'alcoholèmia d'una persona adulta se situen al voltant dels 30 mg/100 ml.

5. CONDUCCIÓ I ALCOHOL

5.1. Per què beure i conduir és incompatible?

Moltes vegades hem sentit que el consum d'alcohol, encara que es prengui en poca quantitat, interfereix en la conducció. Però, com afecta realment el consum d'alcohol en les capacitats necessàries per a la conducció?

Conseqüències en les capacitats del conductor en la funció psicomotriu. L'alcohol augmenta el temps de reacció, deteriora la coordinació i altera la capacitat del conductor per jutjar la velocitat, la distància i la situació relativa al vehicle, així com la capacitat per seguir una trajectòria o fer front a una situació inesperada.

Conseqüències en la visió. Es redueix el camp visual, s'altera la visió perifèrica i es retarda la recuperació de la vista després d'un enlluernament. Fins i tot en nivells baixos d'alcohol en sang es produeix un deteriorament en la capacitat de seguir objectes amb la vista i en l'acomodació.

Conseqüències comportamentals i actitudinals. L'alcohol pot alterar la conducta-comportament i sota els seus efectes es produeixen reaccions d'agressivitat o eufòria. Produeix un efecte de sobrevaloració de la persona que es tradueix en més seguretat en un mateix, la qual cosa ocasiona comportaments temeraris.

S'observa una relació lineal entre el nivell d'alcoholèmia i la probabilitat de tenir un accident, segons mostra la taula següent:

Alcoholèmia (gr/l)	Probabilitat de ser responsable d'un accident mortal
0,10 - 0,30	2
0,50	3
0,80	4,5
1,10	9
1,50	26
1,70	46
2	L'individu perd l'autonomia

Font: Álvarez y Del Rio, 2001



En la conducció, el consum d'alcohol ha de ser "0", ja que la consciència del/de la conductor/a pot tenir alteracions lleugeres, gairebé imperceptibles en dosis reduïdes, però davant d'una situació d'emergència que requereixi uns reflexos, qualsevol dèficit augmenta exponencialment el perill de risc, d'altra banda, innecessari i fàcilment evitable.

Des de l'1 de juliol del 2006 ha entrat en vigor el permís i llicència de conducció per punts. Els conductors comptaran amb 12 punts i els conductors novells, amb 8 (els mateixos de què disposarà qualsevol conductor que, després de perdre tot el seu crèdit, hagi recuperat el permís un cop superat el curs i la prova corresponents). Per conduir amb una taxa d'alcohol superior a la permesa (infracció molt greu) es perden 4 o 6 punts (depenent de la taxa). A més de restar els punts s'imposarà una sanció que anirà de 301 a 600 euros, amb possibilitat de suspensió del permís per un període d'1 a 3 mesos.

5.2. Infraccions

El Codi penal i la Llei de circulació de vehicles a motor imposen uns límits màxims.

1. No poden conduir ciclomotors, motos ni altres vehicles a motor els que superin una taxa de 0,5 g/l d'alcohol en sang o 0,25 mg/l en aire expirat.
2. Si a més no han complert els dos anys d'antiguitat del permís de conducció, no poden superar els 0,3 g/l d'alcohol en sang o els 0,15 mg/l d'alcohol en aire expirat en cap cas.
3. Per a la resta de permisos (vehicles més grans, camions, etc.) no es poden superar els 0,3 g/l d'alcohol en sang o els 0,15 mg/l d'alcohol en aire expirat.

Nota: els conductors de bicicletes tenen les mateixes obligacions i restriccions que la resta de conductors.

5.3. Sancions

(Les sancions transcorren paral·lelament i són compatibles en funció del supòsit de fet).

Conduir sota els efectes de l'alcohol sempre és una falta molt greu.

Molt greu: no sotmetre's a les proves de detecció d'alcohol i estimulants.
Molt greu: conduir sota els efectes d'alcohol o de drogues.

Sancions econòmiques

Conduir sota els efectes del consum abusiu d'alcohol o no voler sotmetre's als tests d'alcoholèmia es considera "falta molt greu", taxada econòmicament entre 301€ i 600€ de multa.

L'absència de copilot suposa igualment la immobilització del vehicle més el cost de la grua: 91€ més aproximadament.

A més, la responsabilitat civil subsidiària obliga a rescabalar econòmicament les persones a les quals s'infringeixi un dany o perjudici. En molts casos, aquestes quantitats són molt elevades i la insolvència del causant ha de ser coberta en un primer terme pels seus progenitors.

Retirada del permís de conducció

Els delictes contra la seguretat del trànsit figuren en els articles 379 a 385 del Codi Penal.

La sanció econòmica també varia en la retirada del permís de conducció automàticament per un període de tres a sis mesos segons si la infracció és greu o molt greu. En cas de delictes, conduir amb una taxa d'alcoholèmia superior a 0,5 g/l comporta la retirada del permís que oscil·la, en tot cas, d'1 a 4 anys.

Si a més hi concorren altres factors que agreugen la conducta com ara conduir amb "temeritat manifesta" (381 CP), la retirada del dret a conduir s'estableix d'un a sis anys.

El "menyspreu de la vida dels altres" (384 CP) augmenta aquesta sanció de 6 a 10 anys o definitivament, segons gravetat.

Després de la pèrdua, per part d'un conductor, de la totalitat dels punts assignats se li retirarà el permís de conducció. Per poder recuperar-lo haurà de fer, i superar amb aprofitament, un curs de sensibilització i reeducació vial. Així mateix, per recuperar part del crèdit perdut també es podran fer aquests cursos.

Presó

Conduir sota els efectes de l'alcohol pot comportar, si el jutge ho creu convenient, l'arrest en presó per un període d'entre vuit i dotze caps de setmana segons l'art. 379 CP.

Si hi concorren les circumstàncies de "temeritat" que hem esmentat abans, la pena de presó oscil·la entre un període de sis mesos a dos anys.

La circumstància afegida de "menyspreu de la vida dels altres" es pena amb presó d'un a quatre anys.

5.4. Programa Conductor Alternatiu

La Fundació Alcohol i Societat proposa, com a solució per aconseguir una mobilitat nocturna segura, el programa Un conductor alternatiu. Es tracta que cada grup d'amics triï entre tots un membre del grup perquè condueixi i no begui. Aquesta persona s'anomena "conductor alternatiu". Aquest nom fa referència a un paper rotatiu, és a dir, cada vegada li toca conduir i no beure a una persona diferent.

A fi de generalitzar aquesta pràctica, la Fundació porta a terme diferents accions de promoció. Animem els professors perquè la fomentin, en discuteixin els avantatges i suggereixin altres alternatives de mobilitat segures basades en la incompatibilitat de l'alcohol i la conducció.



Amb la col·laboració de:



Instituto Andaluz de la Juventud
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL



6. MITES DE L'ALCOHOL

Pitjor que no tenir informació és tenir informació incorrecta. Pel que fa a l'alcohol, hi ha un gran nombre de mites que fan prendre decisions incorrectes respecte al consum d'alcohol, per exemple, trucs per influir en els efectes o les qualitats que en realitat l'alcohol no té. Donem unes directrius per descobrir per què no funcionen.

Primer de tot, hi ha mites que es basen en reduir el nivell d'alcoholèmia en la sang, però l'únic mètode realment eficaç és deixar passar el temps. La borratxera només desapareix a mida que el fetge aconsegueix metabolitzar l'alcohol present a la sang i això només succeeix a una velocitat de 8-10 grams d'alcohol per hora, és a dir, menys d'una UBE per hora.

També hi ha mites que es basen en ingerir substàncies o mantenir-les a la boca o en bufar d'una manera determinada per no donar positiu en el test d'alcoholèmia. Aquests mètodes no funcionen perquè l'alcoholímetre només mesura alcohol i ignora les altres substàncies.

Altres mites pretenen eliminar més ràpidament l'alcohol del cos, per exemple fent exercici o vomitant. Per aquestes vies només s'elimina una quantitat molt petita d'alcohol i a més no s'expulsa alcohol de la sang, de manera que tampoc són mètodes eficaços.

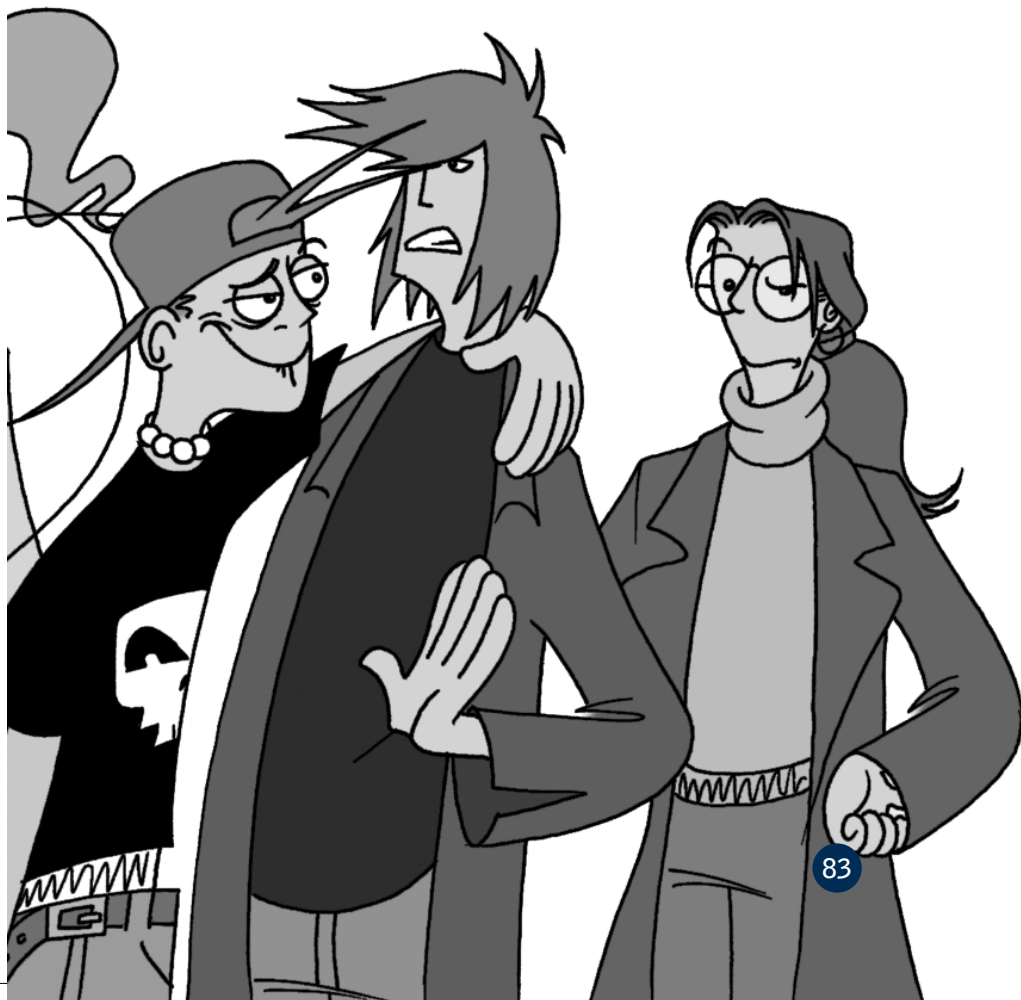
Hi ha "trucs" que pretenen fer que l'alcohol "no se'ns assenti tan malament". L'única manera de reduir els efectes de l'alcohol és beure'n poca quantitat, a poc a poc i amb menjar a l'estómac, que són les maneres de fer que l'alcohol entri més lentament a la sang.



Finalment, hi ha els mites basats en deixondir-se, com ara dutxar-se amb aigua freda o consumir cafè. Aquests mètodes poden fer revifar momentàniament, però no eliminen ni metabolitzen l'alcohol; tenim el mateix nivell d'alcoholèmia i per tant romanen els efectes de l'alcohol.

Hi ha qui pren substàncies estimulants, com determinades drogues, per reduir els efectes de l'alcohol, però això no és una bona idea. Aquestes substàncies no metabolitzen l'alcohol ni redueixen el nivell d'alcoholèmia, encara que el/la consumidor/a es pugui sentir més "activat/ada o despert/a". A més, la mescla d'alcohol amb aquestes substàncies pot provocar tercers efectes perjudicials, com ara danys al fetge i risc de vessament cerebral.

Una vegada bevem l'alcohol, aquest arriba ràpidament i fàcilment a la sang i produeix els seus efectes. Com hem dit abans, l'única manera que l'alcohol surti de la sang és deixant passar el temps suficient perquè sigui metabolitzat o eliminat; els seus efectes no es redueixen fins a aquest moment.





UNITAT 4

La recerca com a font del coneixement

OBJECTIUS:

1. Provocar la participació, reflexió, vivència, anàlisi i conclusions de l'alumnat en relació amb les conseqüències negatives de l'abús en el consum de begudes alcohòliques.
2. Conèixer i valorar els mètodes i la recerca com a un procediment vàlid per obtenir coneixement bàsic, aplicat i comprovable científicament.
3. Obtindre i seleccionar informació de les fonts acreditades disponibles.
4. Interpretar correctament les dades obtingudes.
5. Tractar la informació obtinguda de manera objectiva i crítica amb un objectiu establert prèviament i saber convertir-la en un document organitzat i didàctic per als altres.

METODOLOGIA DIDÀCTICA

Es realitzen diverses sessions de treball en grups de 4 a 6 alumnes.

En tot moment s'ha d'intentar afavorir el treball en equip i aplicar mètodes de recerca (enquestes, observació, experiments, estadística, documentació, etc.) Centrar la filosofia del treball en mostrar la recerca com una activitat humana orientada al coneixement comprovable i replicable de la realitat i a l'obtenció de conclusions.

En tractar-se d'un treball de recerca, les propostes realitzades són totalment flexibles i orientatives ja que el tema de recerca ha de partir abans de tot dels interessos personals de cada alumne/a.

Els temes de recerca s'han plantejat de manera diferent per a secundària i batxillerat, ja que a batxillerat el grau d'autonomia ha de ser més elevat, així com la sistematització de la informació i l'elaboració de conclusions.

4. TREBALL DE RECERCA

4.1 Passos que s'han de seguir per realitzar un treball de recerca

4.1.1 Definició del problema

- Criteris per seleccionar el tema: aspectes objectius i subjectius

4.1.2 Estratègies de cerca d'informació

Selecció temàtica de la tipologia de fonts que s'han d'utilitzar

- Trànsit: accidents de trànsit, proves d'alcoholèmia, edats amb més risc, pèrdua del permís de conduir.
- Sanitat: morts, cost de la sanitat pública.
- Dades econòmiques: cost asseguradores, pèrdues en hores de treball.
- Dades psicològiques: conseqüències emocionals.
- Prospecció social (demografia, mitjans de comunicació, edats amb més risc, etc.)

Selecció de fonts

- Internet
- Ajuntaments i conselleries
- Biblioteques i hemeroteques
- Mitjans de comunicació: premsa, ràdio, televisió, etc.
- Realització d'entrevistes
- Associacions públiques o privades
- Vídeos divulgadors
- Notícies de diaris

Avaluació i contrast de les fonts

- Veracitat de les fonts (creïbles i amb criteris d'objectivitat)
- Compatibilitat en el cas que es facin servir diverses fonts

4.2 Estructuració del treball

Nom de l'autor i títol

Introducció

- Justificació del tema de recerca triat
- Explicació de les fonts que s'han emprat
- Justificació del mètode emprat i l'estructura general de la recerca
- Dificultats més significatives

Desenvolupament del treball

- Desenvolupament del tema
- Evitar la repetició de continguts
- Situar els apartats seguint una lògica temàtica
- Basar totes les afirmacions en raonaments o materials concrets

Conclusions

- Evitar convertir les conclusions en veritats absolutes
- Extraure les conclusions directament del desenvolupament de la recerca

4.3 Realització del treball

Els alumnes disposen de dues setmanes lectives per fer el treball, durant les quals han de tenir com a mínim dues oportunitats cada equip per reunir-se amb el professor i rebre assessorament. En acabar les dues setmanes, s'ha de fer una exposició oral del treball.

4.4 Exposició

Introducció al tema

Descripció de la metodologia emprada

- Plantejament del problema i objectiu de la recerca
- Selecció de les fonts i localització de la informació
- Criteris de selecció de la informació

Descripció de les dades objectives: anàlisi quantitativa

- Taules i gràfics en números o percentatges
- Comparació amb diferents criteris

Anàlisi qualitativa

- Interpretació de les dades

Conclusions

- Prediccions
- Possibles solucions
- Recomanacions i propostes

1

Exercici 1. Proposta de treball

A continuació presentem una relació de temes i recursos que es poden ampliar i modificar sempre que estiguin relacionats amb l'alcohol i les conseqüències d'abusar-ne.

És important que en cada exercici se segueixi l'esquema de treball següent per part dels alumnes:

- Elaborar una hipòtesi o escollir entre les que proposi el professor.
- Du a terme la recerca.
- Exposar-ne els resultats a classe i confirmar o desmentir la hipòtesi.



Alumnes de 1r, 2n, 3r i 4t de l'ESO

Per a aquest nivell proposem fer referència des de l'àrea de ciències al tema de la graduació de les begudes amb contingut alcohòlic. Per a això plantejarem diferents exercicis que es complementen amb la informació facilitada en l'exposició del monitor i que a més promouen la recerca sobre aquest tema.

Quina graduació tenen les begudes amb contingut alcohòlic?

Proposem que els/les alumnes cerquin i analitzin quin tipus de begudes tenen al seu abast: a casa, a les botigues del seu barri, etc. Seria interessant realitzar una taula com aquesta:

GRADUACIÓ	TIPUS DE BEGUDA
5	
10	
15	
20	

A partir dels resultats poden elaborar un gràfic amb el format següent:

GRADUACIÓ	CERVESA	LICORS	VINS GENEROSOS	VINS
41 - 50				
31 - 40				
21 - 30				
11 - 20				
5 - 10				
Menys de 5				

Segons els resultats obtinguts, quin tipus de begudes són les que tenen més graduació d'alcohol: les fermentades o les destil·lades? Quines diferències hi ha en el procés d'elaboració? Els resultats obtinguts eren els que esperaven (s'ha comprovat la hipòtesi)?

Si sabem que l'alcohol es mesura en UBE i que cada UBE equival a 10 grams d'alcohol pur, els/les alumnes poden fer la taula següent per introduir-hi també els hàbits de consum:

BEGUDA (tipus)	UBE	L'he consumit?

En cas afirmatiu

On l'he consumit?	En companyia de qui?	Quins dies de la setmana?	Quantes vegades?	Per què?

Aquesta anàlisi, a manera de qüestionari, poden aplicar-la a companys/es més grans d'altres cursos o a adults (pare, mare, oncle, tia...). Els estudiants hauran de decidir què pretenen comprovar respecte dels hàbits de consum de les persones més properes a ells i acabar elaborant una recomanació que respongui a aquestes preguntes: Quina és l'opció més sana de cara al consum d'alcohol per als menors d'edat? I per als adults?

També es proposen els exercicis següents d'aplicació de les fórmules facilitades durant l'exposició sobre el tema que tractem.

- Un home surt un divendres a la nit amb els amics/gues. Fan la primera parada en el bar habitual. Allà ja consumeixen una cervesa de 250 ml amb una graduació de 5°. Després arriben a la discoteca i consumeixen 2 whiskys (un total de 100 ml d'un whisky de 43 graus). Tenint en compte que aquest noi pesa 74 kg, quin serà el grau d'alcoholèmia que presentarà?

Resultats:
 Cervesa: 10 g
 Whisky 34,4 g
 Total: 44,4 g
 Grau d'alcoholèmia: 0,86

Com afectarà la mateixa quantitat d'alcohol a un amic que pesa 85 kg? I a una dona que en pesa 55?



Resultat: la dona tindrà un nivell d'alcoholèmia més elevat

2. En un control d'alcoholèmia a la sortida d'una discoteca, una dona que condueix un ciclomotor dóna positiu amb 0,3 g/l. Just abans de sortir acabava de consumir 75 ml d'alcohol. Tenint en compte que pesa 53 kg, quina graduació tenia la beguda consumida?



Resultat: 16 graus



Alumnes de batxillerat

TEMES PROPOSATS:

Conducció i alcohol

Alternatives a l'abús de consum d'alcohol

Conducció i alcohol

Com a fonts d'informació sobre aquest tema, proposem especialment l'entrevista i les enquestes perquè poden ser un element motivador per als alumnes. Els/Les alumnes, després de decidir quines hipòtesis pretenen comprovar, poden entrevistar els companys/es, amics/gues i coneguts/des a fi d'obtenir un coneixement al més proper possible del seu entorn. Les preguntes de l'enquesta hauran d'elaborar-se per tal de comprovar la hipòtesi.

A fi que la informació obtinguda a través de les entrevistes sigui més completa, proposem que els/les alumnes formulin diferents preguntes tenint en compte què és el que es vol avaluar: coneixements o actituds. Així doncs, es poden establir diferents categories a l'hora d'analitzar els resultats, que els alumnes podran utilitzar també a l'hora d'exposar-los.

Proposem les categories següents.

- Coneixements sobre els efectes: com afecta l'alcohol a la conducció?
- Hàbits de consum: en consumeixen els conductors?
- Actituds vers l'alcohol: quina és l'opinió dels enquestats sobre beure i conduir?

A continuació oferim un model d'enquesta que els alumnes poden modificar en funció dels seus interessos i de l'objecte de la seva recerca:

1. **Quin és el límit legal d'alcoholèmia per a la conducció de turismes al nostre país per a:**
a)- Conductors novells, b)- Conductors no novells? (coneixements)
 - a) 0,30 grams d'alcohol/litre de sang
 - b) 0,50 grams d'alcohol/litre de sang
 - c) 0,80 grams d'alcohol/litre de sang
 - d) 1,00 grams d'alcohol/litre de sang

2. **Abans d'arribar al límit legal d'alcoholèmia es produeixen alguns efectes sobre el conductor. Quins són? (coneixements)**
 - a) falsa apreciació de les distàncies
 - b) reaccions més lentes
 - c) disminució dels reflexos
 - d) subestimació de la velocitat
 - e) totes són correctes

3. **Si surto amb els amics/gues, solc consumir: (hàbits de consum)**
 - a) refrescos
 - b) combinats
 - c) cervesa
 - d) altres

També proposem un tipus d'enquesta que facilita, concretament, la investigació de les conductes i els valors dels joves respecte a aquest tema. Els enquestats han de respondre sí/no en funció d'una escala.

1. Ho faig habitualment
2. Ho he fet alguna vegada
3. No ho he fet mai
4. He pres la meva elecció lliurement

CONDUCTES

	1	2	3	4
Beure alcohol quan surto el cap de setmana				
Conduir després d'haver consumit alguna beguda alcohòlica				
Anar en cotxe sabent que el conductor ha consumit alcohol				
Beure amb els amics/gues per mostrar-me més obert				
Beure amb els meus amics/amigues per veure qui aguanta més				

S'hauria d'animar els alumnes a crear les seves preguntes.

Alternatives al consum d'alcohol

Per tractar aquest tema, proposem que els/les alumnes facin unes primeres enquestes o entrevistes per esbrinar què fan els companys/es durant el temps d'oci. Fins i tot els poden servir per analitzar els seus hàbits. A l'hora de dur a terme l'exposició dels resultats, cada grup d'alumnes haurà de fer una recomanació sobre salut: com ha de canviar els seus hàbits la població examinada per assegurar el seu bon estat de salut?

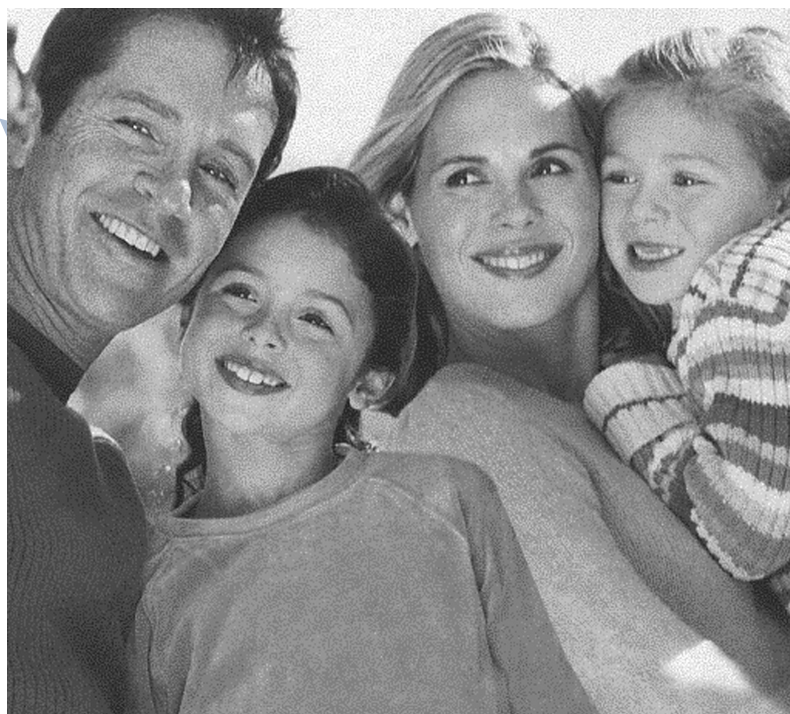
1. Amb qui sols sortir durant el cap de setmana?
2. Què sols fer durant el cap de setmana?
3. Quan surts el cap de setmana, acostumes a consumir begudes alcohòliques?
4. I entre setmana?
5. Quan consumeixes algun tipus de beguda alcohòlica, què prens?
6. T'agradaria practicar diferents tipus d'activitats amb els amics/gues? Has proposat alguna vegada alguna cosa diferent?
7. Coneixes els programes d'oci del teu municipi, centres culturals, juntes municipals, poliesportius, etc?



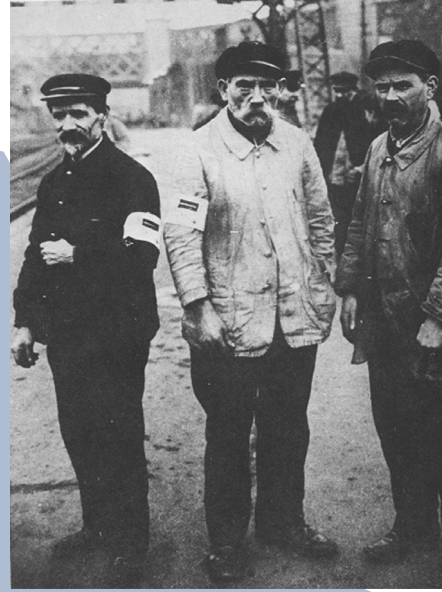
Tant en el primer com en el segon treball proposat, els/les alumnes poden analitzar els resultats mitjançant gràfics i taules. Fins i tot poden fer anàlisis comparatives si s'estudien diferents nivells i cursos, diferents classes, etc.

Anexo

Fotografías para ser utilizadas en el ejercicio 3.2 de la página 28.





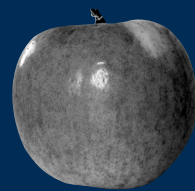












per a més informació:

www.alcoholysociedad.org

Fundación
Alcohol y
Sociedad

Avaluat per:



Amb la col·laboració de:



Govern de les Illes Balears
Conselleria d'Educació i Cultura



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut i Consum