

SESIONES DE TRABAJO
PARA EL ALUMNADO

EDICIÓN 2007

**a no fumar
¡me apunto!**

2ESO



ESTE DOCUMENTO INCLUYE LAS SESIONES DE TRABAJO CON EL ALUMNADO, DE CADA UNA DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS DEL PROGRAMA "A NO FUMAR ¡ME APUNTO!". LAS SESIONES ESTÁN AGRUPADAS POR CURSOS Y SECUENCIADAS EN EL MISMO ORDEN CON EL QUE DEBEN TRABAJARSE CON EL ALUMNADO

Unidad didáctica
"Lo que el humo se lleva" SESIONES

1ESO	2ESO	3ESO	4ESO
SOPA DE LETRAS: LOS PELIGROS DEL TABACO	LOS PULMONES FUMADORES	CUÁNTO NOS CUESTA FUMAR	TE INFORMAMOS
NO DEJES QUE TE PILLLEN	EL TABACO Y LA RESISTENCIA FÍSICA		

Unidad didáctica
"Rompiendo mitos" SESIONES

1ESO	2ESO	3ESO	4ESO
¿TODO EL MUNDO FUMA?	JUGANDO AL TRIVIAL	YO LO DEJO CUANDO QUIERA	

Unidad didáctica:
Tabaco y publicidad: "¿Y a ti qué te parece?" SESIONES

1ESO	2ESO	3ESO	4ESO
CÓMO LO VENDEN	TALLER DE CONTRA-PUBLICIDAD	ELABORAMOS NUESTRAS ESTRATEGIAS	FAMOSOS CON MALOS HUMOS

Unidad didáctica
"Queremos un aire limpio" SESIONES

1ESO	2ESO	3ESO	4ESO
LA PUERTA DE ENTRADA	TU DERECHO, MI DERECHO	TODAVÍA RESPIRAMOS HUMO	CUÉNTAME CÓMO ERA

Unidad didáctica
"¿Fumar? No gracias" SESIONES

1ESO	2ESO	3ESO	4ESO
CÓMO ERES PARA MI	SIMPLEMENTE NO	YO DECIDO	¿FUMAS PORQUE QUIERES?
CONOCE TU GRUPO			

2 ESO



2ESO

SESIÓN 1: "LOS PULMONES FUMADORES"

DESCRIPCIÓN

La actividad básica de esta sesión consiste en la realización del experimento los "pulmones fumadores". Esta actividad permite observar la acumulación de alquitrán y otras sustancias en los pulmones y en las vías respiratorias que se producen al fumar. Así mismo, proporciona información sobre los componentes del humo del tabaco y los efectos del tabaco en los pulmones y en otros órganos de nuestro cuerpo.

OBJETIVOS

1. Conocer e identificar la composición del humo de tabaco y relacionarlo con algunos efectos que el hábito tabáquico tiene para la salud.
2. Experimentar el funcionamiento de los pulmones y de las vías respiratorias.
3. Sensibilizar y desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos del consumo de tabaco en la salud.

RECURSOS

Los contenidos básicos "El tabaco y sus componentes" y "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud", de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA"

- 2 o más maquetas de los "pulmones fumadores"
- Cigarrillos, cerillas o un mechero
- Tubos de ensayo o recipientes de cristal, pinzas para la manipulación, cepillo para fregar tubos

Además de manera opcional, se puede utilizar:

- Cooxímetro (aparato para medir el monóxido de carbono en aire espirado)
- Ordenador con acceso a internet

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales (el cuerpo humano y sus funciones) y Química.

ANTES DE INICIAR LA SESIÓN

Previamente es conveniente que el profesor realice el experimento, para asegurar, antes de trabajar con el alumnado, el funcionamiento de la maqueta y disponer de todos los materiales necesarios.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Breve indagación sobre los conocimientos y actitudes del alumnado respecto a las sustancias que contiene un cigarrillo y la repercusión del hábito de fumar sobre la salud.
2. Resumen del funcionamiento de los pulmones e introducción de los contenidos sobre los componentes del humo del tabaco y los efectos para la salud, haciendo hincapié en los efectos que más afectan o que pueden llamar más la atención de los jóvenes.
3. A continuación se hace el experimento "los pulmones fumadores"

(La maqueta está formada por dos pulmones. El primero comunica con el exterior a través de un corto tubo de cristal; el segundo aislado, sólo sirve de comparación. Cuando se comprime el primer pulmón, éste inhala el humo al poner en el tubo un cigarrillo encendido).

a) Poner unas gotas de agua en el primer pulmón, el que comunica con el exterior mediante el tubo de cristal, así conseguiremos que el material esponjoso se humedezca (con este procedimiento se producen mejor las condiciones de nuestros pulmones).

b) Se comprime con la palma de la mano este primer pulmón, se acopla el cigarrillo y se acerca la llama de la cerilla soltando el pulmón para dejar que se expanda. El pulmón inhala el humo del cigarrillo.

c) Quitar el cigarrillo y comprimir de nuevo el pulmón. Repetir esta operación haciendo que el pulmón inhale el humo de todo el cigarrillo. Hacer que el pulmón "fume" varios cigarrillos hasta que se ponga negro. Hay que comprimir todo el pulmón para que el depósito de alquitrán se expanda de manera uniforme por todo su volumen. Desde la primera inhalación se observa un cambio de color, debido al alquitrán que se ha quedado en el interior del material esponjoso. El alquitrán también se acumula en el tubo que simula la boca, la tráquea y los bronquios.

d) Cuando el pulmón haya terminado de fumar varios cigarrillos, se huele el humo que sale, se compara el color del pulmón ennegrecido por el alquitrán y el color blanco del otro pulmón, después se rompe el plástico y se coloca un trozo de la esponja ennegrecida por el alquitrán y un trozo de esponja blanca del otro pulmón en frascos de cristal. Se pueden tocar y comprobar como la esponja ennegrecida tizna los dedos. A continuación se limpiará la boquilla de cristal que tiene la maqueta.

4. Un vez realizado el experimento, se debatirá la experiencia en la clase. Este debate se puede utilizar para reforzar las siguientes ideas: 1) el estado negrozco de los pulmones de las personas que fuman (recordar que el fumador habitual se fuma aproximadamente unos 20 o más cigarrillos cada día), 2) relacionar las partículas y sustancias que se quedan en la boca, tráquea y bronquios con las partículas que se quedan en el tubo de cristal que hemos limpiado, 3) relacionar el mal aliento de los fumadores con el olor del humo que saca el pulmón después de la experiencia, 4) subrayar los conceptos de suciedad y contaminación.
5. En el caso de que se disponga de cooxímetro se puede realizar antes y después del experimento mediciones de CO, en un número de alumnos o alumnas voluntarias, para comprobar cómo ha aumentado la cantidad de CO en aire espirado después de una exposición pasiva al humo de tabaco en la clase,
6. Se termina la sesión reforzando las ideas de que el humo del tabaco contamina el aire que respiramos, el derecho a respirar un aire limpio y que el instituto es un espacio sin humo.

OBSERVACIONES

Se aconseja el uso de dos o más maquetas a la vez para que toda la clase experimente sensorialmente y perciba con claridad los efectos en el pulmón fumador. También es importante que cada maqueta fume varios cigarrillos para que se contraste el color de los dos pulmones que componen la maqueta.

La realización complementaria de la prueba del cooxímetro, es interesante ya que al llenarse la clase de humo a causa del experimento, se puede constatar los efectos de la exposición involuntaria al humo del tabaco en el alumnado. En el caso de que pueda realizarse esta actividad complementaria, se podría relacionar con la sesión "Tu derecho, mi derecho" de la unidad didáctica "QUEREMOS UN AIRE LIMPIO".

Se puede realizar un experimento similar, "La botella fumadora", siguiendo las indicaciones recogidas en la Actividad 7N1 "La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la E.G.B" de Mendoza, R. Vilarrasa, A y Ferrer, Xabier. Y en "El tabaco y la salud". Consejería de Salud. Ficha de actividad nº 1: Maqueta de pulmones.

FUENTES

1. Consejería de Salud. "El tabaco y la salud. Ficha de actividad nº 1: Maqueta de pulmones. Junta de Andalucía.
2. "Clase Sin Humo". Guía didáctica de apoyo para profesoras y profesores participantes en el concurso. (2004). Ayuntamiento de Vitoria-Gazteiz. Departamento de Salud y Consumo. Area de Salud Pública. Curso escolar 2004/2005. (Actividad 8: El cooxímetro).
3. Mendoza, R. Vilarrasa, A y Ferrer, Xabier. (1986) La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la E.G.B. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. (Actividad 7N1)

SESIÓN 2: "EL TABACO Y LA RESISTENCIA FÍSICA"

DESCRIPCIÓN

La actividad básica de la sesión consiste en realizar una prueba en la que se medirá la resistencia física del alumnado y su capacidad aeróbica (a través de una modificación del TEST DE COURSE NAVETTE), con el fin de que éstos tomen conciencia de que el tabaco y el deporte son incompatibles, y valoren la importancia de mantener su resistencia física.

OBJETIVOS

1. Conocer y vivenciar el funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano relacionados con la actividad física.
2. Reflexionar sobre los perjuicios del tabaco en el organismo de una persona que realice una actividad física
3. Resaltar los efectos positivos que la práctica de cualquier tipo de deporte tiene en el mantenimiento de la salud.

RECURSOS

- El contenido básico: "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud" de la unidad didáctica: "LO QUE EL HUMO SE LLEVA"
- Espacio de 20 mts² donde se pintan líneas a 20; 15; 12; 9 y 5 mts.
- Material para señalar el espacio: pintura, tizas...
- Test de Course Navette (cinta donde se marca el ritmo...)
- Aparato reproductor de audio.
- Cronómetro

ÁREAS IMPLICADAS

Educación Física

ANTES DE INICIAR LA SESIÓN

Se tendrán marcadas previamente las líneas (A; B; C; D; E), correspondientes a las dimensiones del espacio según el gráfico adjunto, en el campo de deportes del instituto.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Introducción

1. Breve indagación sobre los conocimientos y actitudes del alumnado ante la influencia del tabaco en la capacidad cardiorespiratoria y la resistencia muscular.
2. Breve explicación de la influencia del tabaco en la capacidad cardiorespiratoria y la resistencia muscular.
3. A continuación se mide la frecuencia cardíaca en seis segundos de cada uno de los alumnos y alumnas y se anotan sus resultados.

Calentamiento

4. Juego de "pillar" como preparación al ejercicio de la parte principal.

Parte principal

5. Se divide al alumnado en dos grupos y se les pide que realicen el test de Course Navette modificado primero a un grupo y después al otro.
6. Se pone en marcha el magnetófono y al oír la señal de salida los alumnos y alumnas se desplazarán hasta la línea contraria que marca la distancia de 20 metros. En cada uno de los desplazamientos se debe pisar la línea que marca la distancia o la línea de inicio, según sea de ida o de vuelta y no se podrá empezar a recorrer la distancia siguiente hasta que no acabe el ciclo anterior (hasta que no haya sonado la señal acústica marcada por la cinta).
7. Se pide al alumnado que resista los 16 minutos que dura la prueba. Para ello, los alumnos y las alumnas irán adaptando la distancia a recorrer siguiendo el ritmo, cada vez más rápido, que marca la cinta sonora del test. Así, si no se es capaz de recorrer la distancia A (por ejemplo de ida), el alumno o la alumna rebajará la distancia a recorrer en el siguiente período (por ejemplo la marcada con la letra B en la vuelta) y así sucesivamente durante los 16 minutos. Será el profesor o la profesora quién supervise la línea en la que deba estar ubicado el alumnado.
8. Al acabar el tiempo los alumnos se clasificarán por la letra (distancia) en la que han terminado.
9. Acabada la prueba, se volverá a medir la frecuencia cardíaca en seis segundos en el alumnado y se anotará en un registro con las medidas "antes" y "después" de la prueba.

Vuelta a la calma

10. Realizar estiramientos musculares para el tipo de ejercicio realizado.
11. El profesor o profesora de educación física planteará a toda la clase las siguientes cuestiones: ¿Cómo pensáis que tienen los fumadores los pulmones?, ¿Un fumador hubiese tenido el mismo rendimiento en el test que un no fumador?. ¿Cómo hubiera sido la adaptación de su organismo al esfuerzo?.
12. Se comentará el aumento de la frecuencia cardíaca en cada alumno como adaptación del organismo al esfuerzo físico realizado y se hará un resumen al final de la actividad.

OBSERVACIONES

Hay que tener en cuenta las variaciones individuales de resistencia física en el alumnado y por ello, evitar en lo posible la comparación entre ellos.

Conviene no caer en el error de comparar la resistencia entre los posibles alumnos o alumnas fumadores (recientemente iniciados y todavía sin efectos sobre su capacidad pulmonar) y los no fumadores.

Las actividades se llevarán a la práctica según los criterios del profesorado implicado, teniendo en cuenta las instalaciones del centro.

SESIÓN 3: "SIMPLEMENTE NO"

DESCRIPCIÓN

Consiste en que el alumnado identifique diferentes situaciones de presión frente a conductas poco saludables, entre ellas la de fumar, y a través de una representación, entrenen el desarrollo de habilidades para decir "no" asertivamente.

OBJETIVOS

1. Reconocer las diferentes estrategias de presión de grupo, centrándonos en la asertiva.
2. Desarrollar habilidades asertivas de resistencia ante la presión de grupo relacionada con el tabaco.

RECURSOS

- Contenidos básicos de la unidad didáctica: "¿FUMAR?. NO GRACIAS"
- Papel y lápiz

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Se invita al alumnado a reflexionar sobre la influencia positiva o negativa del grupo de amigos sobre sus conductas y decisiones.
2. Breve exposición sobre la presión que puede ejercer el grupo de amigos o compañeros en el inicio del consumo de tabaco, resumiendo las distintas formas que hay para rechazar una petición que no queremos llevar a la práctica.
3. A continuación se piden alumnos voluntarios para representar en clase algunas de las formas de decir "NO AL TABACO", descritas (cuantos más alumnos participen más rica será esta actividad).
4. Para finalizar, se discute en grupo las dificultades mostradas a la hora de resistir la presión de grupo y la necesidad de poner en práctica las formas de decir no asertivamente, comprobando que el vínculo con nuestro grupo de amigos no tiene por qué romperse por ello.

OBSERVACIONES

Esta actividad puede ser muy útil para trabajar en tutoría el seguimiento de del concurso "Clase sin humo", si la clase participa. En este caso se puede proponer al grupo reflexionar sobre situaciones reales en los que algún alumno o alumna de la clase, se haya sentido presionado para fumar.

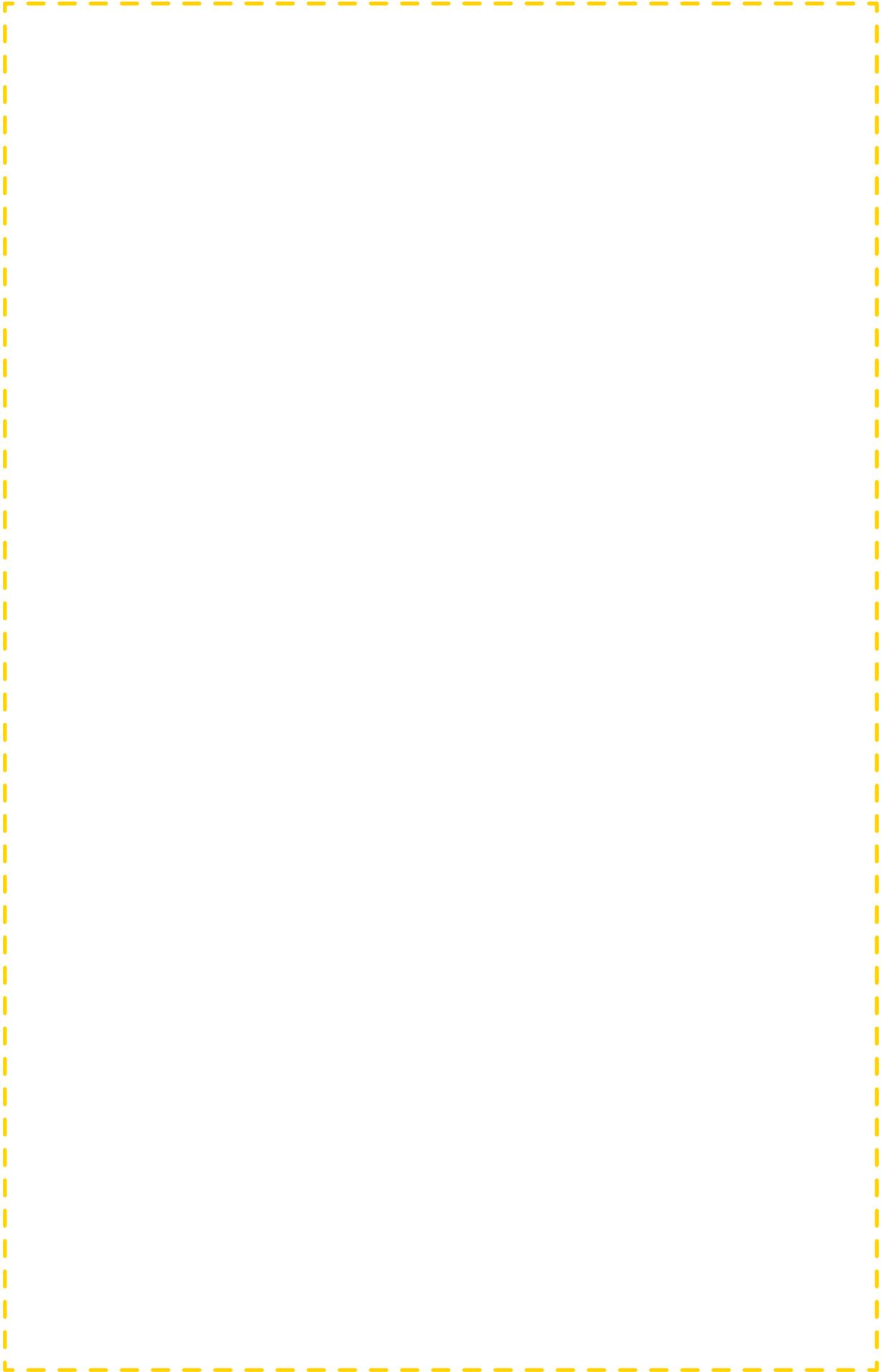
ANEXOS

Fichas para el profesorado:

- 20 formas de decir "NO"

FUENTE

Consejería de Salud: "El tabaco y la presión social". Sevilla. Junta de Andalucía.



2

20 FORMAS DE DECIR "NO"

Los adolescentes tienen que aprender a decir "no" al tabaco en situaciones que son habituales y muy cercanas: algún amigo cuando saca una cajetilla y ofrece cigarrillos, un ofrecimiento en la casa de alguno de ellos, en una reunión, camino del colegio. En estas situaciones los chicos y las chicas pueden rechazar la invitación a fumar y seguir manteniendo una buena relación con sus amigos.

SENCILLAMENTE DI NO:

"perdona pero ya sabes que no"

EXCUSAS:

"ahora no puedo"

HAZTE EL DESPISTADO:

"oye, de verdad que no sé nada"

CAMBIA DE TEMA:

"oye, ¿os habéis enterado de lo que ...?"

ALTERNATIVAS:

"yo creo que sería mejor dar una vuelta y ver cómo está el patio"

HUMOR:

"quién me vería a mí con todo eso, con la cara de pato que tengo"

¡NO ME DIGAS!:

"oye me dejas pasmado, ¡yo que te tenía por buena!"

DEMASIADO PARA MÍ:

"qué va, demasiado para mí, que soy débil y enfermizo".

¡DEVUÉLVESELA!:

"hazlo tú si tantas ventajas tiene, a mí me dejas..."

DALE LARGAS:

"bueno, bueno, déjame en paz hoy, mañana será otro día"

DISCO RAYADO:

"vale, vale pero no lo hago, no gracias..."

SALTA A LA VISTA:

"ya ves lo que dice esta chapa: no, gracias"

PUEDE SER...:

"pues puede ser, no te digo que no, pero no lo sé"

PREGUNTÓN:

"bueno y después de esto qué pasa, y después?, y después? ..."

MÁRCHATE:

"me voy...hasta luego amigos...ya nos vemos"

ESPEJO:

"o sea que dices que eso está muy bien y no hay peligro ..."

DI LO QUE PIENSAS:

"pues mira, lo que pienso sinceramente de eso es que ..."

ENFRÉNTATE:

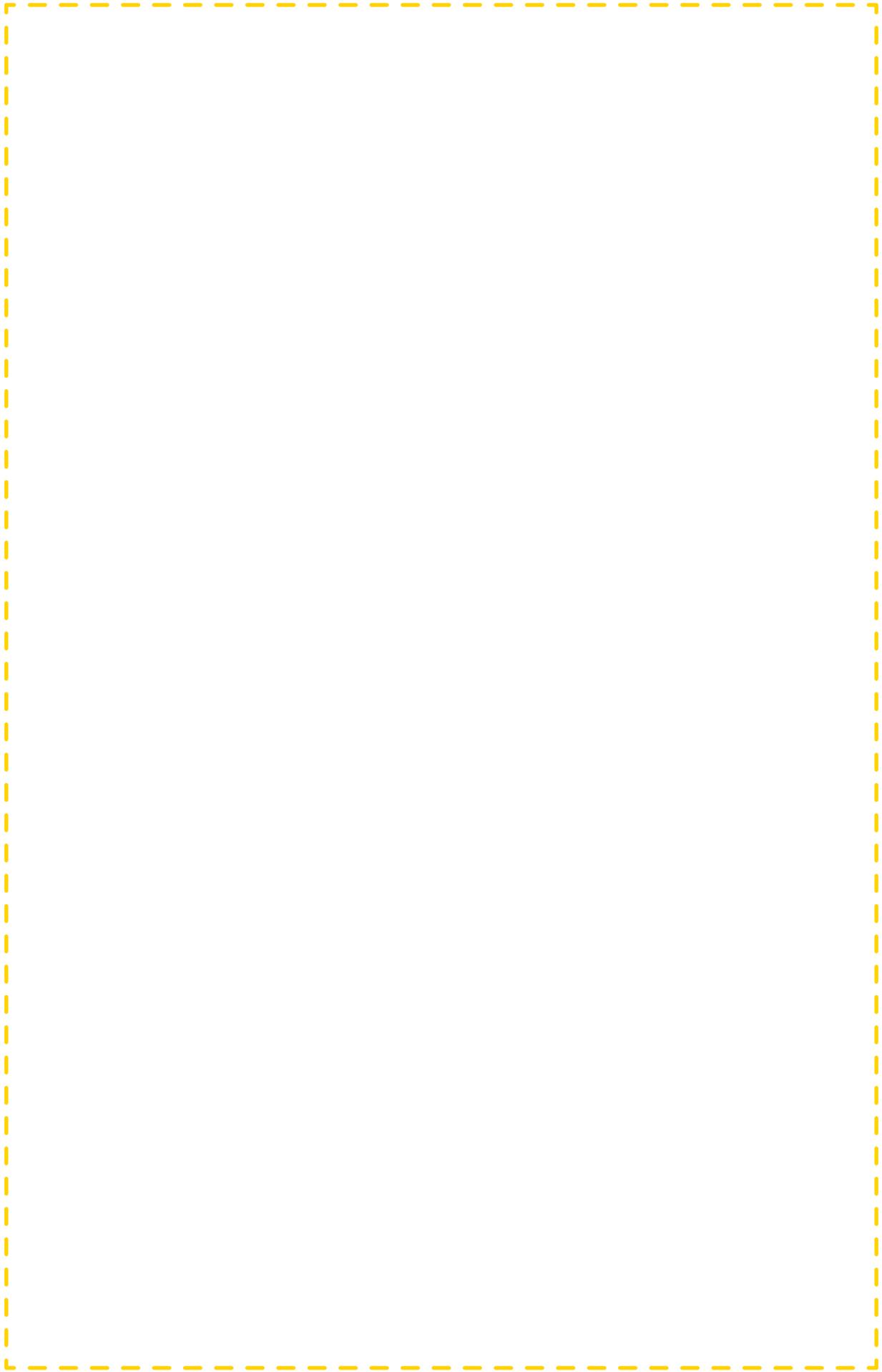
"mira, dejaros de tonterías, eso es un rollo"

CONCESIONES:

"es probable que eso sí, pero lo otro..."

RECONOCER ERRORES:

"hombre puede ser un error, pero..."



2

P

SESIÓN 4: "TU DERECHO, MI DERECHO"

DESCRIPCIÓN

Esta sesión consiste en escenificar un debate entre fumadores y no fumadores, sobre la libertad de fumar en espacios cerrados, con el fin de llegar a acuerdos consensuados para lograr un ambiente libre del humo de tabaco. La sesión proporciona información sobre los efectos del tabaco para la salud y sobre la normativa vigente sobre los espacios libres del humo de tabaco.

OBJETIVOS

1. Conocer la postura de los fumadores para poder rebatirla de forma asertiva.
2. Aprender a desarrollar habilidades para defender asertivamente nuestro derecho a no ser contaminados por el humo de tabaco.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "El tabaco y los efectos para la salud en el fumador pasivo forzado", "Mitos y verdades sobre el derecho a respirar un aire libre de humo de tabaco", y "Normativa relativa a espacios libres de humo de tabaco" de la unidad didáctica: "QUEREMOS UN AIRE LIMPIO".
- Los contenidos "El tabaco y los efectos para la salud", de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Fichas para el alumnado: "Argumentario para el grupo que representa a los fumadores y "Argumentario para el grupo que representa a los no fumadores" incluidas en los anexos de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Lengua.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve exposición por parte del docente de los efectos del tabaco para la salud y de la normativa existente sobre espacios libres de humo de tabaco.
2. Para ello se propone al alumnado que se divida en dos grupos: uno representará a las personas que no fuman y el otro a las que fuman.
3. Cada grupo dedica un tiempo para elaborar su estrategia de argumentación que se puede plasmar en las fichas del alumnado que se adjuntan en los anexos de esta sesión.
4. A continuación, se da paso al debate que será moderado por el profesor o profesora de la clase.
5. Se recogerán por escrito los acuerdos a los que se llegue en el debate y se leerán al final de la sesión.

OBSERVACIONES

Durante el debate pueden surgir opiniones o creencias extendidas en nuestra sociedad pero poco o mal fundamentadas. Para orientar correctamente el debate el moderador o moderadora dispone de una ficha en los anexos de esta sesión que recoge información actualizada sobre "Mitos y verdades sobre el derecho a respirar un aire libre de humo de tabaco".

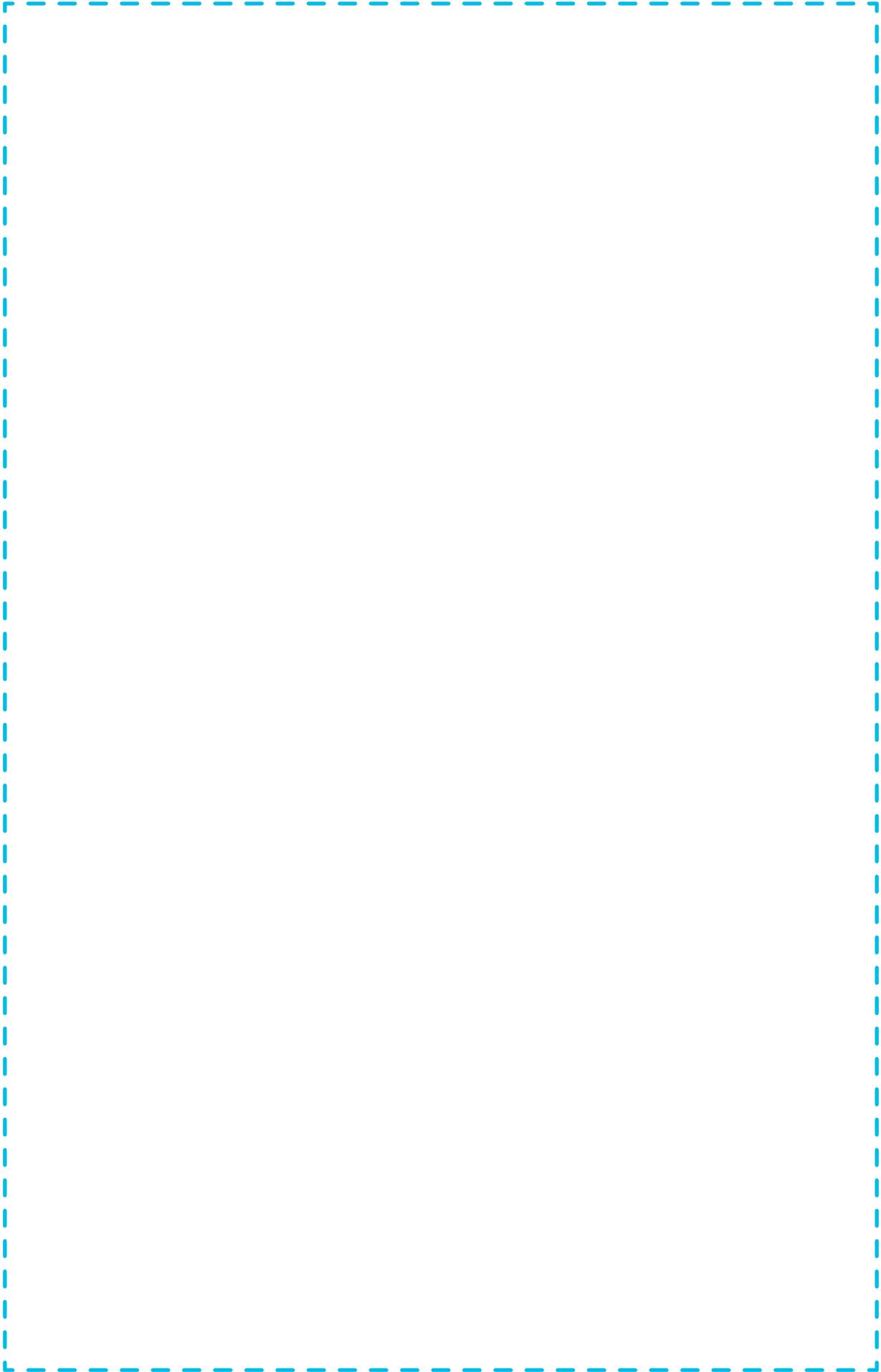
El profesor o profesora debe controlar la composición de los grupos teniendo en cuenta la capacidad de argumentación de los alumnos y alumnas.

Los acuerdos del debate, recogidos por escrito pueden difundirse a toda la comunidad educativa por el medio que se estime conveniente.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- Argumentario para el grupo que representa a los fumadores.
- Argumentario para el grupo que representa a los "no fumadores".



2

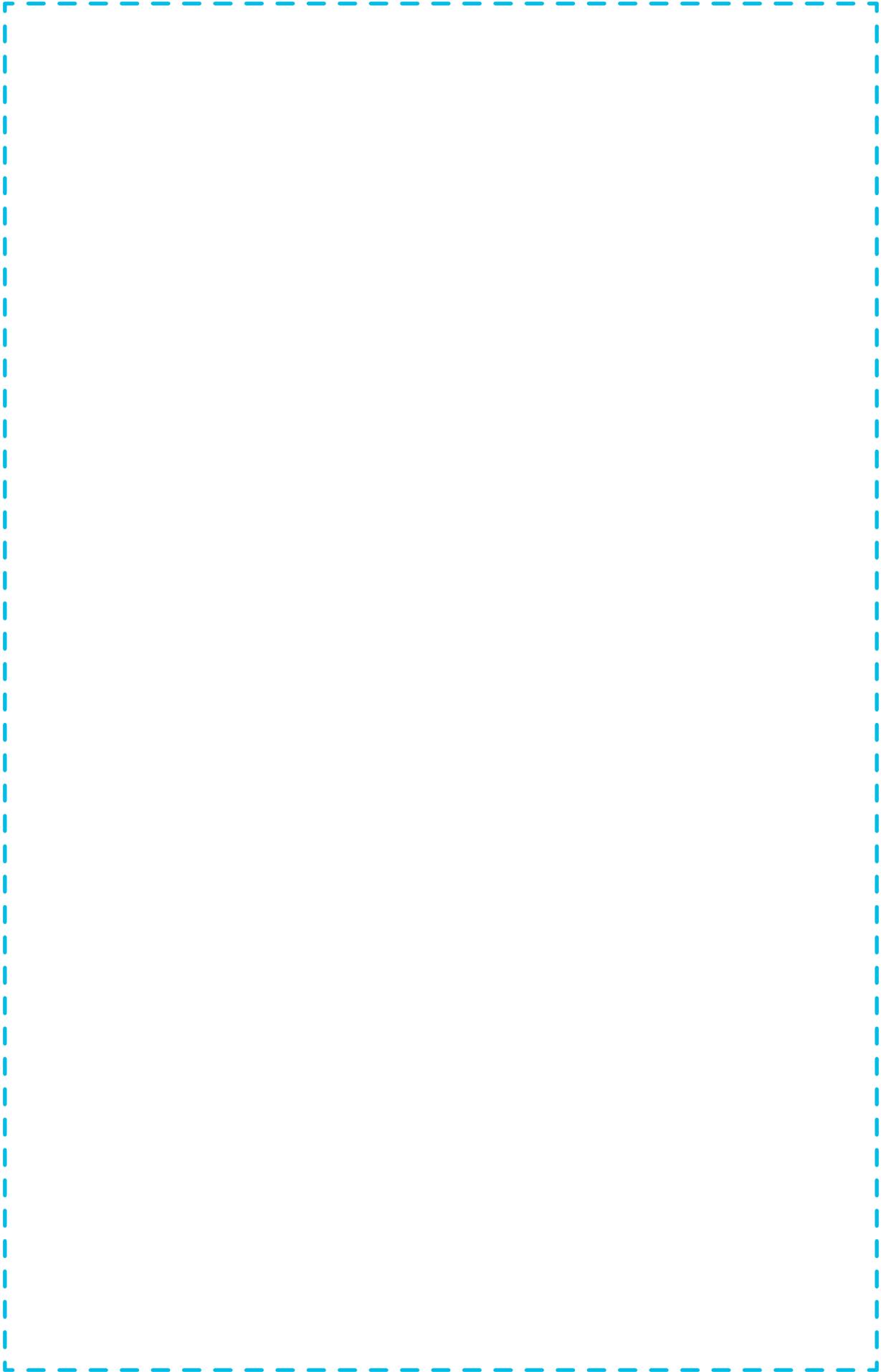
ARGUMENTARIO PARA EL GRUPO QUE DEFIENDE LOS DERECHOS DE LOS FUMADORES

"Creo que tengo derecho a fumar porque.."

- "Cuándo fumo no molesto a nadie"
- "Siempre he fumado y no voy a dejar de hacerlo ahora"
- " Más contamina el humo de los coches"
- "Yo también tengo mis derechos"
- "Me estáis marginando"
- "Si es tan malo porque no lo prohíben"

Anota si se te ocurre algún otro motivo:





2

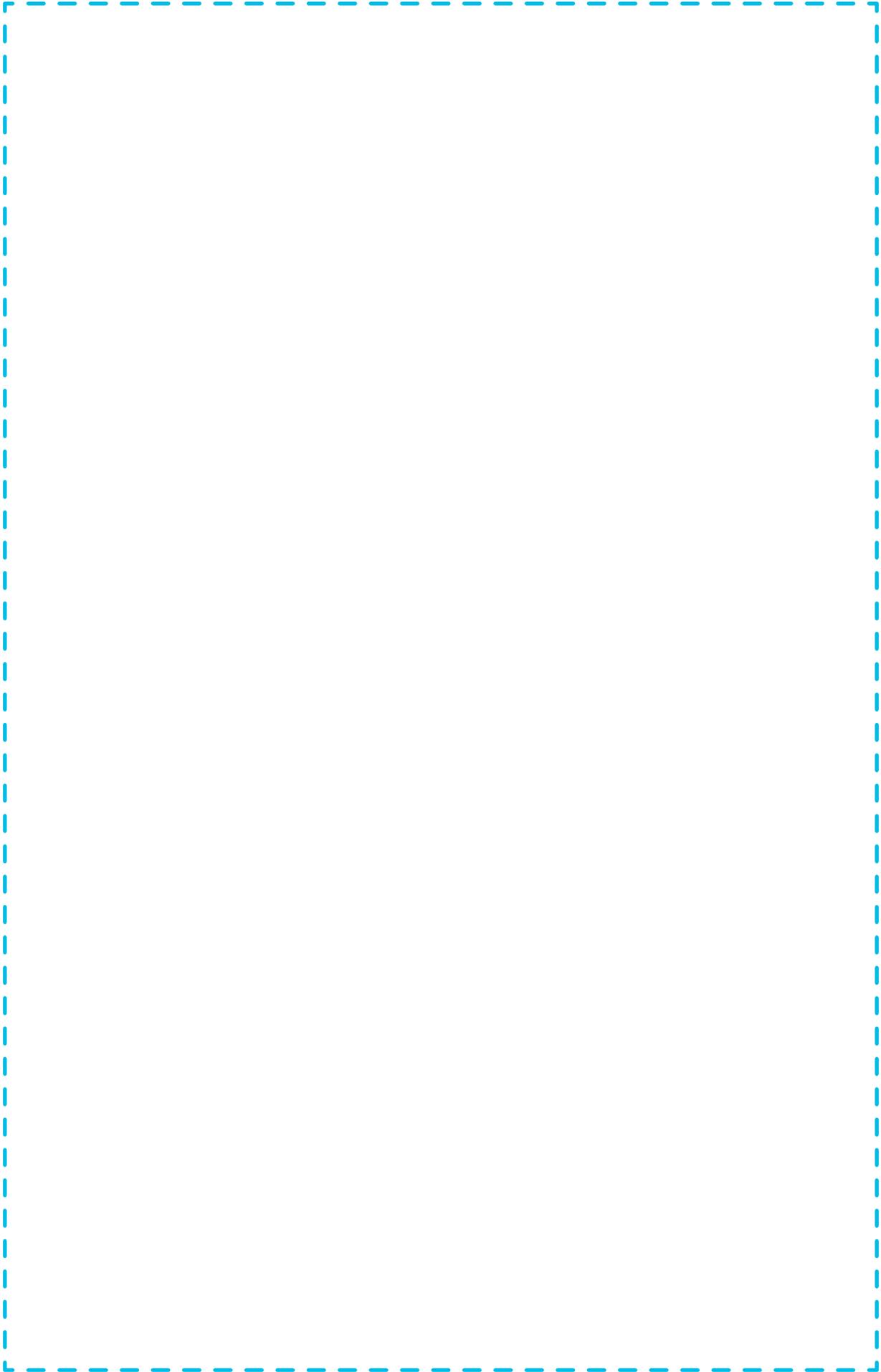
A

ARGUMENTARIO PARA EL GRUPO QUE DEFIENDE LOS DERECHOS DE LOS "NO FUMADORES"

"Los fumadores no tienen derecho a contaminarme porque..."

- "Si yo no fumo, no molesto a los fumadores. Si ellos fuman..."
- El aire con humo de tabaco es peligroso y, según en que lugares, puede serlo tanto como estar fumando"
- "Yo también tengo mis derechos"

¿Se te ocurren otros motivos por los que los fumadores deben respetar tu derecho a respirar aire no contaminado con el humo de tabaco? Piénsalo y escríbelos a continuación



2

A

SESIÓN 5: "TALLER DE CONTRA-PUBLICIDAD"

DESCRIPCIÓN

Consiste en analizar los valores que transmiten los anuncios publicitarios y el lenguaje audiovisual que promocionan el consumo de tabaco y reflexionando sobre ello, elaborar mensajes de contrapublicidad que pongan de manifiesto la manipulación de ésta.

OBJETIVOS

1. Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos que ejerce la publicidad y el lenguaje audiovisual sobre la conducta de fumar.
2. Conocer, identificar y analizar críticamente los valores transmitidos por la publicidad directa, indirecta y subliminal del tabaco para desmitificarlos.
3. Adquirir habilidades para el diseño de mensajes de contrapublicidad del consumo de tabaco.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "Publicidad y tabaco: intereses de la industria", "Las estrategias de la industria en la promoción del tabaco" y "Sobre la regulación de la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco", de la unidad didáctica: TABACO Y PUBLICIDAD: "¿Y A TI QUE TE PARECE?".
- Dossier de "Imágenes publicitarias" que promocionan el consumo de tabaco y dossier "Estrategias de marketing y publicidad del tabaco, ambos incluidos en el CD de esta guía. Para esta actividad se recomienda el uso de las que hacen referencia a los eventos deportivos del motor y de la publicidad subliminal.
- Cartulinas, cola, tijeras, rotuladores y chinchetas.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Sociales, Educación Plástica y Visual y Lengua.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos y las actitudes que sus alumnos y alumnas tienen respecto a los elementos estéticos y valores que maneja la publicidad y el lenguaje audiovisual que promociona directa o indirectamente el consumo de tabaco.
2. Breve explicación sobre elementos estéticos y los valores de la publicidad del tabaco.
3. Se entrega a cada alumno y a cada alumna un recorte con un anuncio o imagen diferente que promueva el consumo de tabaco y se le pide que elabore, fuera del horario escolar una o varias frases, o eslóganes, que desmonten el mensaje que transmite dicha imagen.
4. Se divide la clase en grupos pequeños en los que se reúnen las propuestas hechas por cada uno de sus miembros, éstos las discuten, mejoran su contenido, y seleccionan las mejores para el mural.
5. Cada grupo expone al resto de la clase los anuncios, imágenes y eslóganes seleccionados y se hace una selección final de los mejores.
6. De nuevo cada grupo confecciona en cartulinas sus imágenes seleccionadas, y sobre éstas, las frases que la desmontan.
7. Se unen las cartulinas y se exponen en clase o en los espacios comunes del instituto.

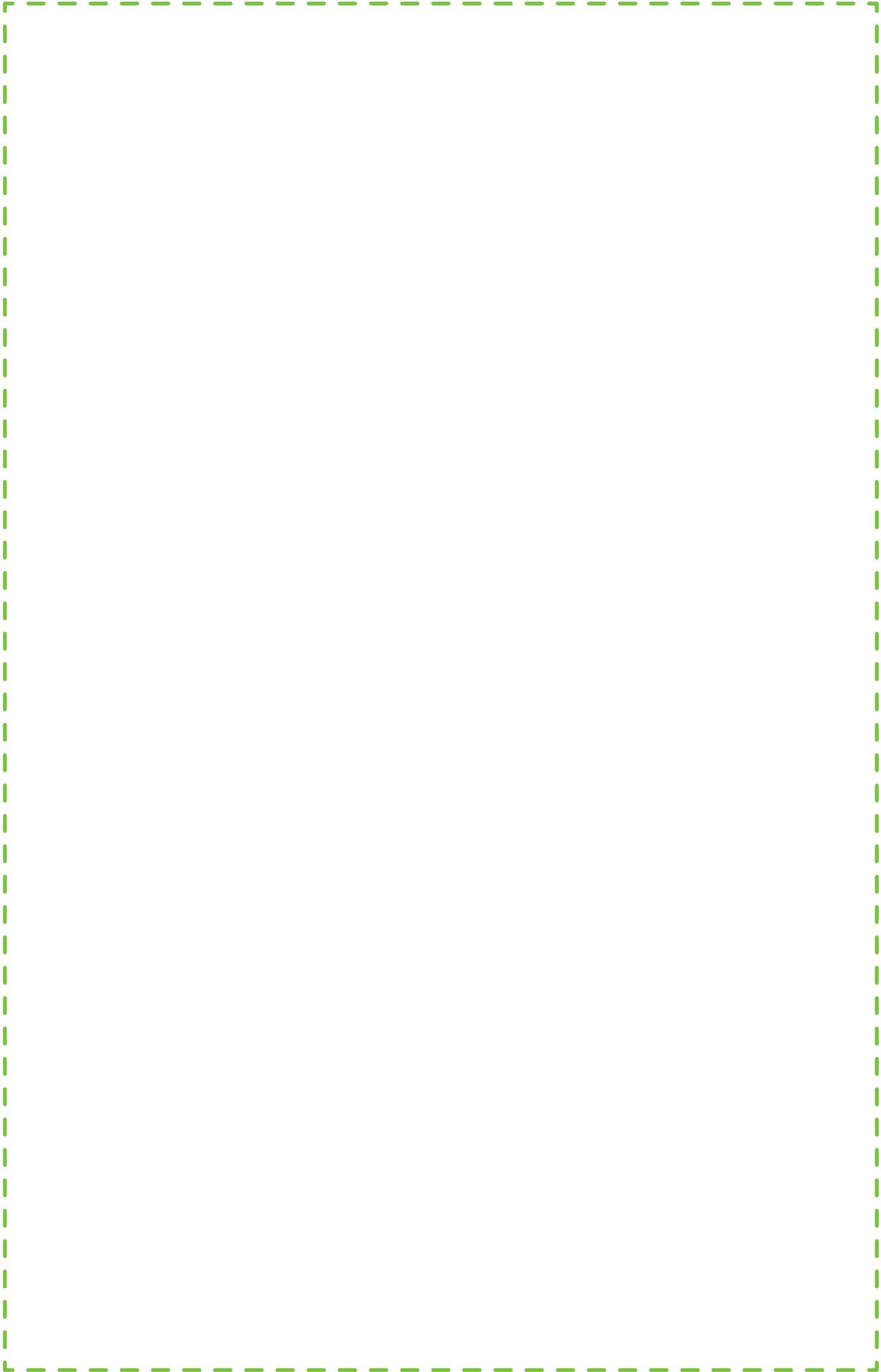
OBSERVACIONES

Se pueden entregar imágenes repetidas a los alumnos, aunque estos no deben coincidir en más de un grupo de trabajo.

Conviene que los mensajes de contrapublicidad reúnan las mismas características que las que utiliza el lenguaje publicitario (breves y concisos, positivos, que eviten las prohibiciones, no sean impositivos, ...), para ello puede revisarse los contenidos básicos de la unidad.

Sería muy motivador para el alumnado hacer coincidir esta sesión con la campaña del Día mundial sin tabaco.

Esta actividad puede utilizarse como punto de partida para elaborar el eslogan del concurso "Clase sin humo"



2

SESIÓN 6: "JUGANDO AL TRIVIAL"

DESCRIPCIÓN

En esta sesión se plantea como actividad principal un juego de preguntas y repuestas tipo "trivial", en el que los estudiantes deben formular preguntas relacionadas con el tabaco y cuyas contestaciones permiten analizar creencias, en ocasiones, erróneas sobre el consumo de tabaco que suelen ser comunes entre los adolescentes.

Mito: En esta ocasión se trabajan varios mitos: "todo el mundo fuma", "el tabaco no es una droga", "el tabaco sólo afecta a los que fuman", "la venta de tabaco esta permitida a menores de 18", "dejar de fumar no resulta difícil".

OBJETIVOS

1. Que el alumnado adquiera información bien fundamentada sobre cuestiones relacionadas con la salud y la epidemiología del tabaquismo.
2. Que el alumnado sea consciente de la necesidad de buscar información, y reflexionar sobre ella, en muchos temas que atañen a nuestra salud.

RECURSOS

- Los contenidos básicos de la unidad didáctica: "ROMPIENDO MITOS"
- El contenido básico "Los efectos del tabaco para la salud" de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Fichas para el alumnado de esta sesión, "Preguntas y respuestas"

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve dinámica de grupos que permita recoger las creencias del alumnado sobre los riesgos asociados al consumo de tabaco.
2. Se divide a la clase en varios equipos.
3. El profesor o profesora se hace cargo de las fichas de preguntas y respuestas incluidas en el anexo de esta unidad.
4. El profesor o profesora ofrece a uno de los alumnos o alumnas del primer equipo la primera ficha del juego. El chico o la chica, que ya sabe la respuesta porque la puede leer en la ficha, lee en voz alta la pregunta y las alternativas de respuesta recogidas en esta primera ficha del juego, dirigiéndose a toda la clase.
5. Cada equipo (incluido el equipo del alumno o alumna que ha leído la pregunta) dará una respuesta, que el profesor o profesora va anotando en la pizarra.
6. El chico o la chica que ha leído la pregunta dirá cuál es la respuesta acertada. Se anotará tres puntos positivos al equipo cuya respuesta es la acertada y si son equivocadas, un punto negativo.
7. A continuación, se entrega a un alumno o alumna de otro equipo la segunda ficha y se volverá a hacer la misma actividad hasta que se hayan leído y contestado todas las fichas del juego.
8. Al final se hará un recuento de los puntos obtenidos por cada equipo para saber quién ha ganado el juego.
9. Una vez finalizado, se puede establecer un diálogo con toda la clase para contrastar las ideas y creencias previas del alumnado con la información recogida en el juego.

OBSERVACIONES

Se pueden ir comentando los resultados de cada pregunta.

Esta actividad puede programarse como refuerzo de las distintas sesiones de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- "Preguntas y respuestas"

PREGUNTAS Y RESPUESTAS (1)

1. ¿Qué droga de las siguientes crea más dependencia?

- a- Heroína
- b- Cafeína
- c- Nicotina
- d- Cocaína

Respuesta correcta: c. La nicotina puede enganchar más que la heroína

2. ¿Qué porcentaje de personas mayores de 16 años fuman en nuestro país?

- a- más del 80%
- b- 54%
- c- 33%
- d- Menos del 10%

Respuesta correcta: c. En España fuman un 33% de adultos según la última Encuesta Nacional de Salud

3. ¿Qué efecto produce el consumo de tabaco en la piel?

- a- Luminosidad
- b- Arrugas finas
- c- Color amarillo
- d- Ninguno

Respuesta correcta: b En la piel se producen arrugas finas en los párpados y alrededor de los labios de forma bastante rápida, después aparece la coloración grisácea de la piel

4. Cuál de los siguientes productos producen mal aliento

- a- Ajo
- b- Tabaco
- c- Cebolla
- d- Todos los anteriores

Respuesta correcta: d Efectivamente todos los productos citados producen mal aliento

5. ¿En qué sector de la población andaluza está aumentando más la proporción de fumadores, según los últimos estudios?

- a- Mayores de 50 años
- b- Entre 25 y 49 años
- c- Entre 16 y 24 años

Respuesta correcta: c. El mayor aumento de fumadores se ha detectado entre los jóvenes entre 16 y 24, entre 1999 y 2003, según datos de las Encuestas Andaluza de Salud. Las campañas para captar fumadores se dirigen específicamente a las personas más jóvenes y vulnerables y obtienen buenos resultados

6. ¿En nuestro país, a los 15 años, quién fuma más, los chicos o las chicas

- a- Las chicas
- b- Los chicos
- c- Fuman igual ambos grupos

Respuesta correcta: a. Actualmente, en nuestro país hay más chicas fumadoras que chicos. (en 2002, el 16,6% los chicos y el 23,2% las chicas de 15 años se consideraba fumadores diarios de tabaco, según datos de la OMS)

7. ¿Cuántas sustancias químicas componen un cigarrillo?

- a- Nicotina y varios aditivos
- b- Unas 100 sustancias
- c- 1000
- d- Unas 5000 incluyendo sustancias radiactivas

Respuesta correcta: d. Entre 4.000 y 5.000

8. ¿Cuál de las siguientes sustancias están presentes en el humo de un cigarrillo

- a- Arsénico
- b- Amoniaco
- c- Butano
- d- Ninguna de ellas
- e- Todas ellas

Respuesta correcta: e. Todos ellos son productos químicos que están presentes en el humo de tabaco

9. La legislación española permite:

- a- Vender tabaco a mayores de 16
- b- Vender tabaco a mayores de 18
- c- Vender tabaco a mayores de 21
- d- No regula su venta

Respuesta correcta: b. La ley prohíbe la venta a menores de edad

10. ¿Cuánto fumo si estoy en un local cargado de humo aunque no fume?

- a- En una hora el equivalente a fumar 3 cigarrillos
- b- Nada, si yo no fumo
- c- En tres horas el equivalente a un cigarrillo
- d- En una hora un cigarrillo

Respuesta correcta: a. Aunque no fumes, permanecer una hora en un local cargado de humo de tabaco, es como inhalar el tóxico de tres cigarrillos en una hora



2

A

PREGUNTAS Y RESPUESTAS (2)

11. Tras realizar un tratamiento en grupos de deshabituación tabáquica ¿qué cantidad de personas crees que continúan sin fumar después de un año?

- a- 10%
- b- 30%
- c- 40%
- d- 80%

Respuesta correcta: b. Aproximadamente solo lo consigue un 30% de cada grupo. Como podéis comprobar, la adicción de la que estamos hablando es muy importante.

12. ¿Qué porcentaje de personas adultas pueden mantenerse fumando ocasionalmente a lo largo del tiempo?

- a- Menos del 5%
- b- El 10%
- c- El 50%
- d- El 80%

Respuesta correcta: a. Hay muy pocas personas adultas que mantengan un consumo ocasional de tabaco (menos del 3% según la Encuesta Andaluza de Salud, 2003). Lo habitual es que se empiece a fumar esporádicamente y que progresivamente se aumente la cantidad y la frecuencia de consumo, por la capacidad adictiva del tabaco.

13. ¿Cuál de estas causas hace que el tabaco y la práctica deportiva sean incompatibles?

- a- Fumar disminuye la oxigenación de los músculos.
- b- La nicotina hace que aumente la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea
- c- El tabaco afecta al sueño y retarda el desarrollo pulmonar si fumas en época de desarrollo.
- d- Todas son ciertas

Respuesta correcta: d. Todas estas causas hacen que el rendimiento deportivo disminuya en los fumadores y fumadoras.

14. ¿Qué justificación ES MENOS FRECUENTE escuchar a quienes empiezan a fumar?

- a- Sabe muy bien y me gusta sobre todo cuando estoy con los amigos.
- b- Bueno..., hay cosas peores que el tabaco.
- c- ¡Bah! Yo controlo y lo dejo cuando quiero.
- d- Soy la diana de las multinacionales de la industria tabaquera.

Respuesta correcta: d. Los adolescentes constituyen la población diana a la que industria tabaquera dirige sus campañas para captar nuevos clientes. Con la incorporación de nuevos fumadores y fumadoras, la industria contrarresta a los clientes que se mueren a causa del tabaco y a personas que dejan el hábito tabáquico.

15. ¿Cuál de los siguientes efectos del consumo de tabaco aparece en fumadores jóvenes?

- a- Disminución del rendimiento deportivo
- b- Aparición precoz de arrugas en la cara
- c- Mal aliento y besos desagradables
- d- Todos ellos

Respuesta correcta: d. Todos estos efectos aparecen en las personas que fuman. Son efectos a corto plazo del consumo de tabaco.

16. ¿Cuál de estos profesionales, aunque no fume, ESTÁ EXPUESTO en su horario laboral a un ambiente contaminado por el humo del tabaco?

- a. Camarero
- b. Médico de un Centro de Salud
- c. Revisor de un tren
- d. Profesor de instituto

Respuesta correcta: a. Efectivamente, los camareros, hasta ahora, están expuestos a un ambiente laboral contaminado por el humo del tabaco.



2

A



PITA

Plan Integral
de Atención
al Tabaquismo

Andalucía
al máximo



JUNTA DE ANDALUCÍA