

SESIONES DE TRABAJO PARA EL ALUMNADO

EDICIÓN PROVISIONAL PARA EL PILOTAJE

2 0 0 6

a no fumar ¡me apunto!

Consejería de Salud
Consejería de Educación
Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social
Observatorio de la Infancia en Andalucía



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

Unidad didáctica "Rompiendo mitos"				SESIONES
1ESO ¿TODO EL MUNDO FUMA?	2ESO JUGANDO AL TRIVIAL	3ESO YO LO DEJO CUANDO QUIERA	4ESO	

Unidad didáctica: "Tabaco y publicidad: "¿Y a ti qué te parece?"				SESIONES
1ESO CÓMO LO VENDEN	2ESO TALLER DE CONTRA-PUBLICIDAD	3ESO ELABORAMOS NUESTRAS ESTRATEGIAS	4ESO FAMOSOS CON MALOS HUMOS	

Unidad didáctica "Queremos un aire limpio"				SESIONES
1ESO LA PUERTA DE ENTRADA	2ESO TU DERECHO, MI DERECHO	3ESO TODAVÍA RESPIRAMOS HUMO	4ESO CUÉNTAME CÓMO ERA	

Unidad didáctica "¿Fumar? No gracias"				SESIONES
1ESO CÓMO ERES PARA MI CONOCE TU GRUPO	2ESO SIMPLEMENTE NO	3ESO YO DECIDO	4ESO ¿FUMAS PORQUE QUIERES?	

1 ESO



1 ESO

SESIÓN 1: SOPA DE LETRAS." LOS PELIGROS DEL TABACO"

DESCRIPCIÓN

Se utiliza un pasatiempo, la sopa de letras, como punto de partida para reflexionar sobre los efectos que tiene el consumo de tabaco en nuestra salud, tanto para los fumadores como para los no fumadores. Se reflexiona sobre las sustancias del humo del tabaco que producen estos efectos.

OBJETIVOS

1. Conocer e identificar las sustancias que componen el humo de tabaco e identificar los efectos que el fumar tiene para nuestra salud.
2. Sensibilizar y desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos de fumar sobre 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"
- Fichas para el alumnado: "Sopa de letras: los peligros del tabaco" y "Completa", incluidas en los anexos de esta sesión
- Fichas para el profesorado: "Texto completo con las palabras de la sopa de letras" y "Solución a la sopa de letras: los peligros del tabaco", incluidas en los anexos de esta sesión
- Materiales para hacer un boceto o dibujo.

Opcionalmente puede utilizarse un ordenador con acceso a internet.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Lengua

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. Breve exposición de los contenidos sobre los componentes del humo del tabaco y sus efectos para la salud, resaltando los efectos a corto plazo especialmente en los que pueden despertar más interés entre los y las adolescentes. A su vez, es conveniente hacer referencia al tabaquismo pasivo.
3. Entrega a cada alumno o alumna de las fichas para el alumnado "Sopa de letras: los peligros del tabaco" y "Completa" de las que tienen que sacar las palabras escondidas para rellenar los huecos del texto.
4. A continuación se forman grupos de 4 ó 5 alumnos y alumnas para contrastar las palabras que cada uno de ellos ha utilizado para rellenar los huecos. Cada grupo debe dar una respuesta unificada.
5. Finalmente cada uno de los grupos expone al resto de la clase sus respuestas. Con la ayuda del profesor o profesora se revisan los resultados de cada grupo con las respuestas correctas.
6. Se puede completar la sesión realizando un dibujo en el que, cada alumno o alumna, refleje los efectos del tabaco para la salud.
7. El tutor cierra la sesión con un resumen final.

OBSERVACIONES

Es muy interesante, tanto para el profesorado como para el alumnado visitar las páginas WEB que se recogen en la introducción a la unidad didáctica. En ellas se pueden obtener imágenes e información muy atractiva para introducir el tema.

Esta sesión puede servir de punto de partida para plantear a la clase la posibilidad de participar en el concurso "Clase sin humo".

FUENTES

"Clase Sin Humo". (2004). Guía didáctica de apoyo para profesoras y profesores participantes en el concurso. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Departamento de Salud y Consumo. Area de Salud Pública. Curso escolar 2004/2005. Actividad 6 Sopacaliente. Pasatiempo.

ANEXOS

Fichas para el profesorado

- Texto completo con las palabras de la sopa de letras
- Solución a la sopa de letras: los peligros del tabaco

Fichas para el alumnado

- "Sopa de letras: los peligros del tabaco"
- "Completa"

TEXTO COMPLETO CON LAS PALABRAS DE LA SOPA DE LETRAS

Efectos del consumo de tabaco para la salud

Es muy peligroso empezar a fumar. El tabaco es **adictivo**, es decir, resulta muy difícil dejar de fumar aun queriéndolo. Fumar provoca graves trastornos en la salud.

A corto plazo, al poco tiempo de empezar a fumar de forma habitual,

- Se reduce la capacidad pulmonar y aumenta la frecuencia cardiaca en reposo haciéndose más difícil la práctica de cualquier **deporte**, incluso las actividades cotidianas como subir escaleras o jugar en el patio al balón, se realizan con más dificultad. Enseguida aparece **tos** y fatiga.
- Daña la piel de la cara, produce envejecimiento prematuro, aparecen **arrugas** alrededor de la boca y de los ojos. Los dedos y las uñas y los dientes se tiñen de una coloración amarillenta.
- El tabaco provoca **mal olor** del aliento y hace que el pelo tenga un olor desagradable.
- Disminuye el sentido del **olfato** (se huele menos) y el sentido del gusto (pierdes capacidad para saborear la comida que te gusta). El humo del tabaco enrojece los ojos.

A más largo plazo si se sigue fumando,

- Produce **cáncer**, como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares como el **infarto** de miocardio y otras enfermedades crónicas. El tabaco mata.

Además los fumadores perjudican a los no fumadores de su entorno, respirar aire contaminado por humo del tabaco provoca también graves efectos para la salud.

Busca las sustancias tóxicas responsables de éstos efectos (hay cuatro):

- **Nicotina**
- **Monóxido de carbono**
- **Alquitrán**
- **Humo tóxico**

Las palabras en rojo son las que hay que encontrar en la sopa de letras.

SOLUCIÓN A LA SOPA DE LETRAS: LOS PELIGROS DEL TABACO

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

Nota: Algunos términos como mal olor, monóxido de carbono y humo tóxico aparecen sin espacio separador entre las distintas palabras que componen el término.

COMPLETA

Efectos del consumo de tabaco para la salud

Es muy peligroso empezar a fumar. El tabaco es _____, es decir, resulta muy difícil dejar de fumar aun queriéndolo. Fumar provoca graves trastornos en la salud.

A corto plazo, al poco tiempo de empezar a fumar de forma habitual,

- Se reduce la capacidad pulmonar y aumenta la frecuencia cardíaca en reposo haciéndose más difícil la práctica de cualquier _____, incluso las actividades cotidianas como subir escaleras o jugar en el patio al balón, se realizan con más dificultad. Enseguida aparece _____ y fatiga.
- Daña la piel de la cara, produce envejecimiento prematuro, aparecen _____ alrededor de la boca y de los ojos. Los dedos y las uñas y los dientes se tiñen de una coloración amarillenta.
- El tabaco provoca _____ del aliento y hace que el pelo tenga un olor desagradable.
- Disminuye el sentido del _____ (se huele menos) y el sentido del gusto (pierdes capacidad para saborear la comida que te gusta). El humo del tabaco enrojece los ojos.

A más largo plazo si se sigue fumando,

- Produce _____, como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares como el _____ de miocardio y otras enfermedades crónicas. El tabaco mata.

Además los fumadores perjudican a los no fumadores de su entorno, respirar aire contaminado por humo del tabaco provoca también graves efectos para la salud.

Busca las cuatro sustancias tóxicas responsables de éstos efectos:

1ª

2ª

3ª

4ª

SOPA DE LETRAS: LOS PELIGROS DEL TABACO

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

SESIÓN 2. "NO DEJES QUE TE PILLEN".

DESCRIPCIÓN

A través de una adaptación del juego "pilla pilla", realizado en el espacios de Educación Física, se sensibilizará al alumnado de los riesgos para la salud derivado del consumo de distintas sustancias no saludables, resaltando la pérdida de la capacidad pulmonar y de la capacidad olfativa como efectos a corto plazo del consumo de tabaco.

OBJETIVOS

1. Tomar conciencia de los efectos negativos sobre la actividad y el rendimiento físico originado por el consumo de sustancias no saludables (el tabaco entre otras).
2. Adquirir habilidades de relajación corporal.

RECURSOS

- El contenido básico "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud" de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA"
- Otros materiales: globos, azúcar, limón, agua, pelotas, papeles de colores, petos o pegatinas grandes de colores

ÁREAS IMPLICADAS

Educación Física

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

INTRODUCCIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos y actitudes del alumnado sobre los efectos perjudiciales del consumo de tabaco para la salud.
2. Resumen de los riesgos del consumo de tabaco para la salud para la salud

CALENTAMIENTO

3. Juego de "Los diez pases" u otro similar

PARTE PRINCIPAL

4. Se eligen a cuatro alumnos o alumnas voluntarios que representarán algunas de las sustancias y elementos que perjudican la salud, cada uno de ellos se identificará con distintivo de color:

- Dopping distintivo amarillo
- Alcohol distintivo rojo
- Tabaco distintivo negro
- Mala alimentación distintivo verde

5. A los chicos o chicas elegidos se les identifica con un peto o pegatina del color del elemento que representa, y se les da varios papelitos del mismo color.

6. Los alumnos y alumnas que representan a los elementos nocivos juegan a "tocar" al resto de los compañeros sanos en el recinto de juego que se determine, y cuando esto suceda, le darán un papelito de su color al compañero o compañera sano que haya sido tocado.

7. Cuando un alumno o alumna es tocado en dos ocasiones (y por lo tanto acumula dos papeles del mismo color) tiene que dirigirse al centro de recuperación. En este lugar, realizará una actividad física relacionada con las consecuencias que tiene ese elemento perjudicial para la salud y que se reflejan en el cuadro adjunto:

ELEMENTO PERJUDICIAL PARA LA SALUD	CONSECUENCIAS	ACTIVIDAD FÍSICA DE RECUPERACIÓN
Alcohol	Pérdida de reflejos. Estabilidad	Mantenerse en equilibrio apoyando sólo una pierna.
Dopping	Pérdida de la realidad y control de si mismo.	Lanzar una pelota al aire, dar un giro sobre el eje vertical y recogerla.
Tabaco	Pérdida de la capacidad pulmonar y de los sentidos olfato y gusto.	Inflar 2 globos.
Mala alimentación	Obesidad, alteración en la nutrición, mareos...	Tomar un poco de agua con azúcar y limón.

8. Una vez realizada esta actividad, se considera que el alumno o alumna ya ha recuperado su estado de salud, y por lo tanto podrá volver al espacio de juego.

La duración de la actividad (30 minutos aproximadamente) permitirá a una mayoría del alumnado pasar por las cuatro actividades físicas de recuperación.

VUELTA A LA CALMA:

9. Sentados o tumbados, con los ojos cerrados se indica al alumnado que se concentre en su respiración: el aire entra por la nariz, llega a la zona del ombligo y sale de nuevo por la boca eliminando todas las tensiones (respiración profunda).
10. A continuación se pide al alumnado que reconozca los distintos olores que puedan percibir, resaltando la idea de que al fumar y a corto plazo, se pierde capacidad olfativa.
11. Pasado un rato, se les pide que escuchen sonidos lejanos (ruidos; motores..), y más tarde, sonidos próximos o interiores (la entrada de aire en los pulmones. . .), y se remarcará que es necesario tener limpios los conductos por los que respiramos.
12. Se cerrará la sesión con un resumen de lo que se ha trabajado.

OBSERVACIONES

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

Esta sesión se puede realizar con el mismo grupo y a continuación de la otra sesión de 1º de E.S.O. de esta unidad didáctica, ya que la complementa y refuerza.

SESIÓN 3: "¿TODO EL MUNDO FUMA?"

DESCRIPCIÓN

En esta sesión se propone una sencilla actividad de cálculo a partir de la información sobre consumo de tabaco obtenida del entorno familiar. Consiste en que el alumnado calcule el porcentaje de fumadores entre las personas adultas mayores de 16 años de su entorno familiar. Este ejercicio permitirá que el alumnado descubra por sus propios medios que la mayor parte de las personas adultas no fuma, a pesar de que es frecuente que los y las adolescentes crean que una mayoría de personas fuma.

Mito: "Casi todo el mundo fuma"

Contra mito: "La realidad es que en nuestro país es más frecuente que las personas no fumen"

OBJETIVOS

1. Conseguir que el alumnado tenga una creencia sobre la prevalencia del consumo de tabaco entre las personas adultas acorde con la realidad.
2. Propiciar que esta información se adquiera a partir de la reflexión y el debate utilizando datos obtenidos por el alumnado.

RECURSOS

- Los contenidos básicos de de la unidad didáctica: "ROMPIENDO MITOS"
- Ficha para el alumnado "Recogida de información sobre consumo de tabaco en el entorno familiar", incluida en el anexo de esta sesión.
- Papel y lápiz.

Opcionalmente se puede utilizar un programa informático para realizar gráficos

ÁREAS IMPLICADAS

Matemáticas

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve dinámica de grupo que permita recoger las ideas previas del alumnado sobre el grado de la extensión del hábito tabáquico entre las personas adultas.
2. Se facilita al alumnado una copia de la ficha "Recogida de información sobre consumo de tabaco en el entorno familiar" que rellenará individualmente
3. Anotación en la pizarra los datos aportados por cada uno de sus alumnos y alumnas.
4. El o la docente obtiene el número total de hombres (TH) y de mujeres (TM) mayores de 16 que habitan en el domicilio de los alumnos y de las alumnas de la clase, y el número de fumadores (FH) y fumadoras (FM).
5. A continuación se calcula el porcentaje de hombres y de mujeres fumadores del entorno familiar del alumnado:

FH x 100/ TH para los hombres
FM x 100/ TM para las mujeres
6. Se puede pedir al alumnado que dibuje o elabore una pequeña gráfica que refleje el porcentaje de fumadores y de fumadoras entre los adultos que viven en el domicilio del alumnado.
7. Finalmente se reflexionará con todo el grupo sobre las diferencias entre los resultados de la actividad y las ideas previas del grupo.

OBSERVACIONES

En Andalucía este porcentaje personas que fuman (prevalencia) es del 41.1% en los hombres y del 24.9% en las mujeres de la población mayor de 16 años. En el ejercicio que se propone la prevalencia de fumadores encontrada puede variar en función de la zona en la que esté ubicado el centro, del perfil socioeconómico del entorno familiar u otras cuestiones debidas al muestreo. El azar también puede hacer que encontremos otras prevalencias

Este ejercicio permite otras opciones. Por ejemplo se puede recoger esta misma información entre todo el personal del centro docente (equipo directivo, profesorado, y personal no docente). También se puede realizar esta pequeña encuesta entre el alumnado de los ciclos formativos y el bachiller.

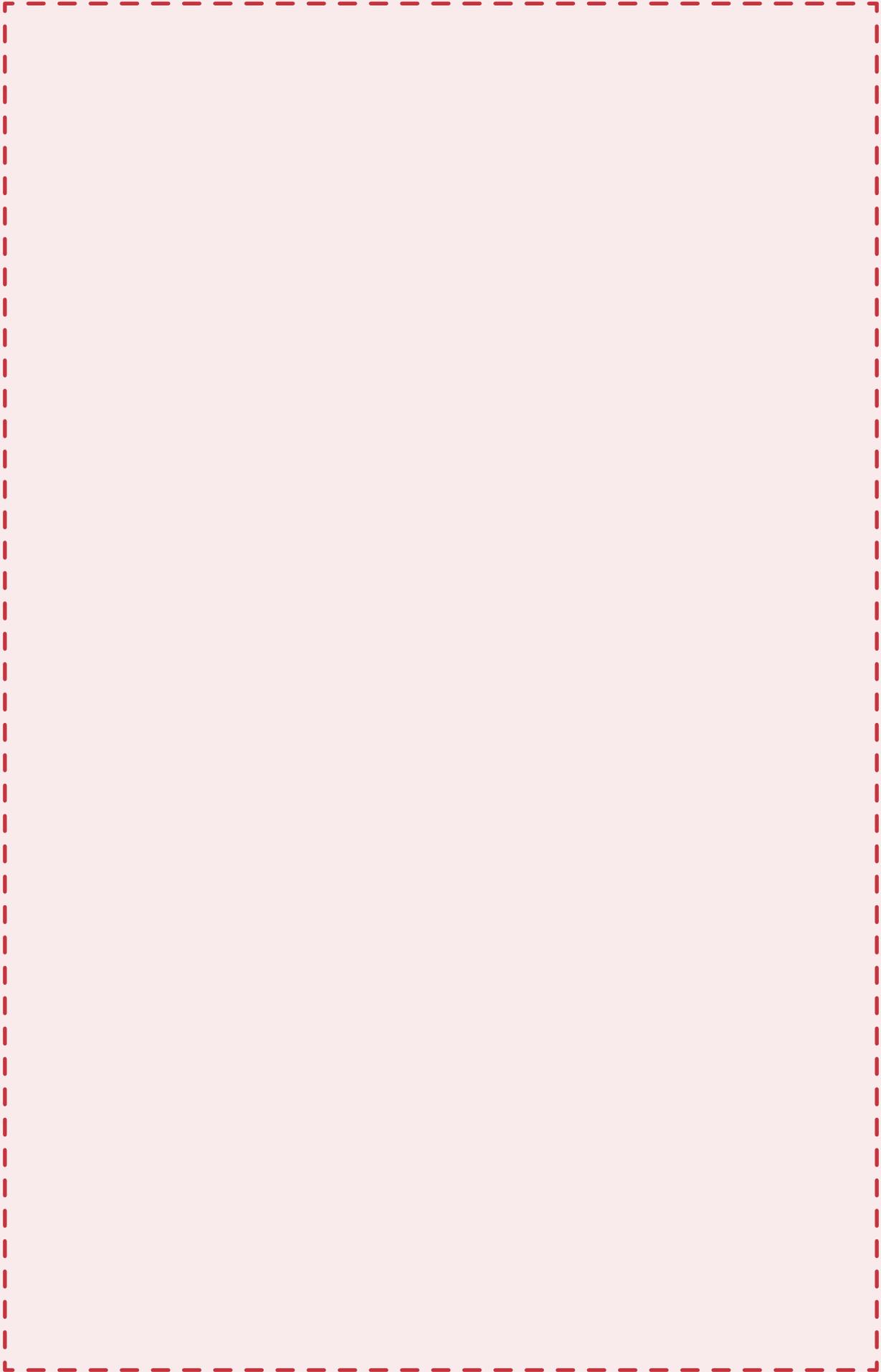
ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- Ficha "Recogida de información sobre consumo de tabaco en el entorno familiar".

**RECOGIDA DE INFORMACIÓN SOBRE CONSUMO DE TABACO
EN EL ENTORNO FAMILIAR**

Nº de personas mayores de 16 años que viven en tu casa	Nº fumadores mayores de 16 años que viven en tu casa	Porcentaje de fumadores mayores de 16 años que viven en tu casa



1

A

SESIÓN 4: "COMO ERES PARA MI"

DESCRIPCIÓN

Consiste en fomentar las expresiones positivas sobre la imagen que cada alumno o alumna tiene sobre el resto de sus compañeros, con objeto de reforzar su autoestima.

OBJETIVOS

1. Fomentar la imagen positiva que cada alumno o alumna tiene de sí mismo.
2. Aumentar la autoestima de los alumnos y alumnas para favorecer la toma de decisiones saludables en relación a la conducta de fumar.

RECURSOS

- Contenidos básicos "El tabaco y la presión de grupo", de la unidad didáctica: "¿FUMAR?. NO GRACIAS"
- Una cartulina para cada grupo.
- Foto o fotocopia de la foto de cada alumno o alumna de la clase

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría y Educación Plástica y Visual.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve explicación de la actividad a desarrollar y de su finalidad.
2. Se entrega un folio a cada alumno y se le pide que anote en él aquellos aspectos o cualidades positivas que piensa que tiene.
3. A continuación se distribuye a los alumnos en grupos de 5 ó 6, y se les entregan cartulinas y las fotos de los alumnos o de las alumnas que componen otro grupo diferente.
4. Cada grupo pega y decora con dibujos o recortes cada una de las fotos.
5. Cada miembro del grupo irá anotando al lado de cada foto las **cualidades positivas**, al menos dos, que ve en su compañero o compañera, hasta completar el total de fotos.
6. Una vez terminada la tarea anterior, cada alumno o alumna contrastará las opiniones que sobre él tienen sus compañeros con las que él había descrito en el folio.

Las cartulinas puede servir de decoración de la clase, a la vez que favorecerá el aumento de la autoestima de cada uno de los alumnos.

OBSERVACIONES

Conviene animar al alumnado a que, a la hora de expresar sus aspectos positivos y los de sus compañeros, reflexionen sobre aquello que realmente creen que poseen. En caso de pasividad por parte de éstos, se les puede animar mediante ejemplos concretos que les ayuden a descubrir sus cualidades y las de los demás.

SESIÓN 5: "CONOCE TU GRUPO"

DESCRIPCIÓN

Consiste en que el alumnado analice su grupo de amigos y amigas y que reflexione sobre la presión que ejerce a la hora de tomar decisiones individuales relacionadas con la conducta de fumar.

OBJETIVOS

1. Conocer las características del grupo y la presión que ejerce sobre el comportamiento individual.
2. Sensibilizar al alumno y alumna sobre la importancia de resistir las presiones sobre conductas con las que no están de acuerdo para su autoestima y el desarrollo de su personalidad.

RECURSOS

- Contenidos básicos "Tabaco y presión de grupo", de la unidad didáctica: "¿FUMAR?. NO GRACIAS"
- Ficha para el alumnado "¿Cómo es mi grupo?"

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Recoger la opinión del alumnado sobre la pertenencia al grupo y sus posibles influencias, negativas o positivas, en la conducta individual.
2. Se entrega la ficha "¿Cómo es mi grupo?" a cada alumno o alumna para que la cumplimenten en 15 minutos.
3. A continuación se eligen al azar algunas de las fichas elaboradas y se leen. Las respuestas al cuestionario pueden servir para hacer una reflexión en gran grupo sobre la presión de grupo y las consecuencias que tiene cuando se rechaza.
4. Finalmente, se recoge en la pizarra los aspectos más relevantes de las reflexiones realizadas por cada grupo, que permita elaborar unas conclusiones de la actividad.

OBSERVACIONES

El tutor o tutora reforzará al final de la actividad la importancia de respetar posturas personales aunque discrepen con lo que piensa y o hace el grupo. En todo caso debe tener en cuenta el carácter confidencial de las respuestas. Esta actividad puede utilizarse en el seguimiento del concurso "Clase sin humo", si es que la clase participa en él.

Fichas para el alumnado

- Ficha "¿Cómo es mi grupo?"

¿CÓMO ES MI GRUPO?

1. ¿Cuántas personas forman parte de tu grupo?
2. ¿Cuales son vuestras aficiones comunes?
3. ¿Quién suele tomar las decisiones en el grupo?, ¿por qué?
4. ¿Queda alguien al margen en la toma de decisiones?, ¿por qué?
5. ¿Cuál es tu posición personal dentro del grupo?

6. **¿Te has sentido alguna vez presionado para hacer algo que no te apetecía?**

Describe la situación.

7. **¿Qué crees que hubiera pasado si te hubieras negado a hacer lo que el grupo quería?**

Nota: Es conveniente centrar las preguntas 6 y 7 en el tema del tabaco.

1

A

SESIÓN 6: "LA PUERTA DE ENTRADA"

DESCRIPCIÓN

Esta sesión consiste en la realización de una reflexión individual y grupal a partir de textos que plantean situaciones en las que el chico o la chica puede estar sometido a una importante presión social para iniciarse en el consumo de tabaco.

OBJETIVOS

1. Conocer la normativa relativa a espacios libres de humo de tabaco y a la venta de tabaco a menores.
2. Sensibilizar y desarrollar habilidades para argumentar ante los adultos el derecho a no respirar aire contaminado con humo de tabaco.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "Normativa relativa a espacios libres de humo de tabaco", "Prohibición de la venta de tabaco a menores" y "El tabaco y los efectos para la salud en el fumador pasivo forzado", de la unidad didáctica: "QUEREMOS UN AIRE LIMPIO"
- El contenido básico "El tabaco y los efectos para la salud" de la unidad didáctica: "LO QUE EL HUMO SE LLEVA"
- Fichas para el alumnado: "Un encargo envenenado" y "Un regalo con malos humos: la boda" incluidas en los anexos de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Ciencias Sociales

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Se reparte a cada alumno o alumna una de las dos fichas del alumnado incluidas en el anexo de esta sesión y se le pide que la lea con detenimiento.
2. Posteriormente, se distribuye la clase en pequeños grupos en función de la ficha en la que han trabajado individualmente. Cada grupo consensua las respuestas a las preguntas planteadas en la ficha para el alumnado.
3. Más tarde se hará una puesta en común en la que cada grupo expondrá su trabajo y que servirá para reflexionar sobre situaciones parecidas y sobre la forma en la que el alumnado se ha enfrentado a ellas.
4. Finalmente el tutor hará un resumen de los aspectos más importantes que han surgido en la puesta en común y aprovechará para resumir los contenidos de la unidad didáctica.

OBSERVACIONES

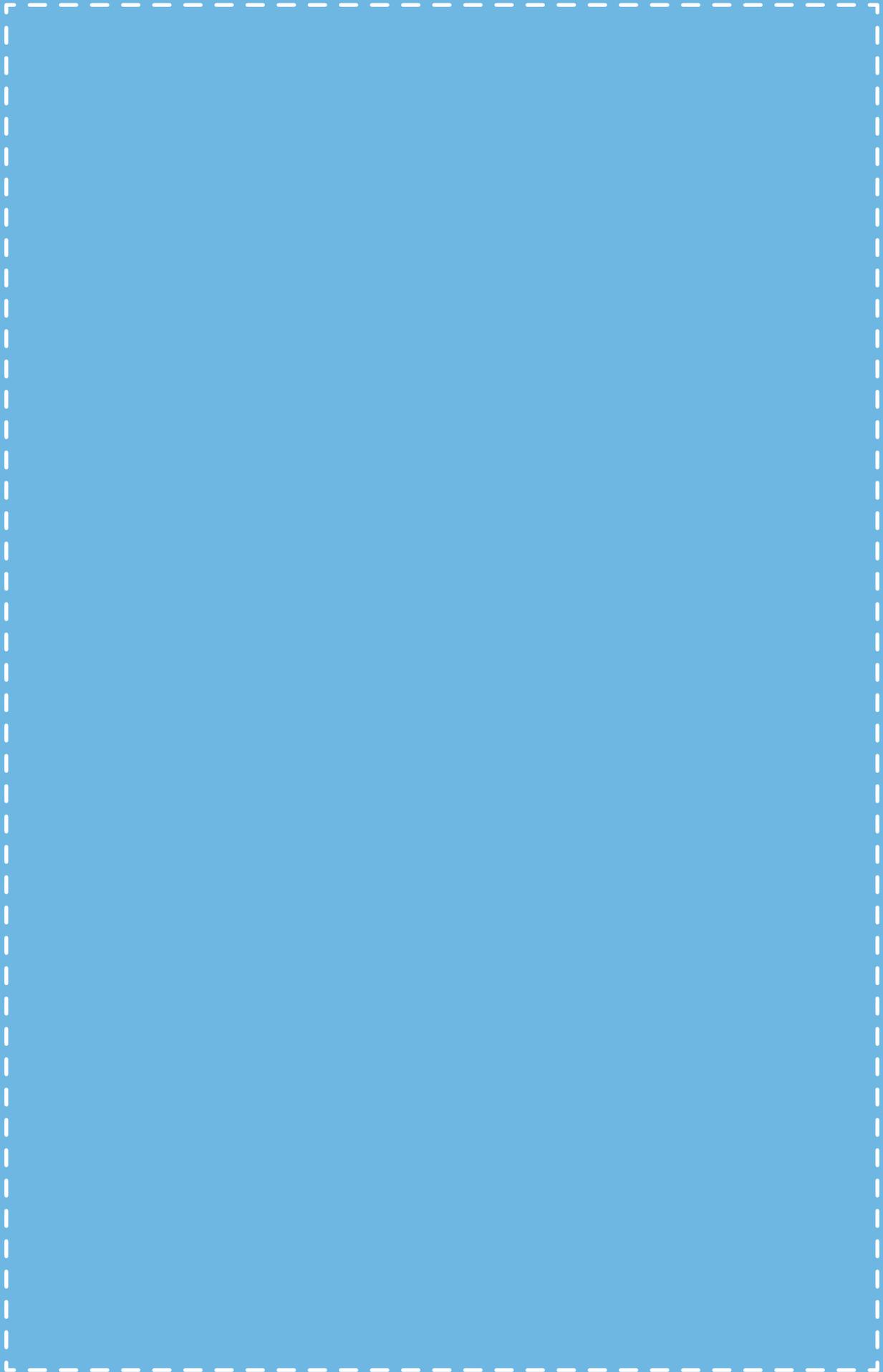
El trabajo realizado por el alumnado puede difundirse en el periódico del centro, en el tablón de anuncios o a través de otros medios que faciliten su difusión en la comunidad educativa.

La idea de no empezar a fumar transmitida en esta sesión puede reforzar el que la clase se apunte a "Clase sin humo"

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- "Un encargo envenenado" y Argumentario
- "Un regalo con malos humos: la boda" y Argumentario.



1

UN ENCARGO "ENVENENADO"

Una chica de 12 años, Teresa, se encuentra en la calle a un compañero de la clase, Francisco, que le comenta que en su casa le han pedido que compre una cajetilla de cigarrillos.

Teresa le dice a su amigo Francisco que lo que va a hacer está prohibido por la ley, y que en el caso de que le vendan el tabaco, el comerciante cometerá una ilegalidad.

Francisco lo sabe, pero dice "que si los mayores se lo mandan, él tiene que obedecer". También le dice a Teresa lo molesto y peligroso que es para todos respirar el aire de casa cuando están fumando. No sabe como decirles que no fumen en casa. Alguna vez lo ha intentado y se han enfadado con él, incluso le han castigado por "respondón".

Preguntas

- ¿Se os ocurre la forma de ayudar a Francisco argumentar para que no lo obliguen a comprar tabaco y no se enfaden con él? ¿Cómo se le podría decir a sus padres, a sus amigos o a los familiares que fuman que no es saludable el humo de tabaco ni para ellos ni para los demás?
- ¿Qué pensáis que sucedería si vais con este chico al "quiosco" o al estanco y le explicáis al propietario del establecimiento que está cometiendo una ilegalidad?.
- ¿Qué argumentos utilizaríais?
- ¿Creéis que os entenderían?

ARGUMENTARIO

(Podéis inventar otro modelo para escribir vuestros argumentos, incluso incorporando dibujos alusivos al tema)

<p>“No me mandes a comprar tabaco porque...”</p> <p>(Argumentos para los adultos)</p>	<p>•</p>
<p>“No puedes vender tabaco a menores porque...”</p> <p>(Argumentos para el quiosquero o estanco)</p>	<p>•</p>
<p>“El humo del tabaco es peligroso porque...”</p> <p>(Argumentos sobre la peligrosidad del humo de tabaco en espacios cerrados)</p>	<p>•</p>

"UN REGALO CON MALOS HUMOS: LA BODA"

/../ La ceremonia se ofició en una preciosa iglesia barroca. Los novios como siempre estaban guapísimos y los invitados les correspondían y participaban con respeto y con actitud positiva en la ceremonia en su mayor parte.

/../ Después de la boda se inició el banquete. Sirvieron los aperitivos, los entrantes, el primer plato, el segundo plato, el postre, el pastel nupcial con música elegida por los novios. Todo muy bien y muy animado. Una de las mesas estaba formada por los menores: cerca de 20 niños menores de 15 años. Algunos de menos de 10 años.

Llega el turno de los padrinos: Pasan por las mesas ofreciendo un detallito inocente para los caballeros: puros habanos y para las damas: cigarrillos rubios americanos. Quien más quien menos aceptó el "obsequio envenenado". Pero yo como ni fumo ni estoy de acuerdo con estos "obsequios" me quede sin regalo, penalizado por tomar una opción mas saludable para mi y mi entorno.

Los niños contemplaban con atención esta escena "normal" y los más mayorcitos se preguntaban íntimamente: ¿Por qué a mi no?, ¿Cuando sea mayor a mi también me darán? decía uno. Unos comensales de mi mesa acababan de dejar de fumar /.../ lo estaban pasando mal y se plantearon probar unas caladas aunque finalmente resistieron la tentación.

El local comenzó a llenarse de alegría, caras alegres, gritos de ¡vivan los novios! ¡Que se besen! Pero también a llenarse de humos enfriados por el sistema de refrigeración pero ricos en tóxicos y cancerígenos y en irritantes de nariz, ojos y garganta. Poco después los postres y los cafés. Algunos nos despedimos y abandonamos un ambiente muy alegre pero irrespirable.

¡LOS PADRINOS NO SABEN EL DAÑO QUE HACEN REPARTIENDO TABACO EN LAS BODAS! ¡DISCULPÉMOSLOS POR SUS BUENAS INTENCIONES PERO NO POR SUS ACTOS!

ARGUMENTARIO

Podría ocurrir que...

<p>Comentad si os ha pasado a vosotros o a vuestros amigos o amigas algo parecido en alguna celebración.</p>	<p>• • • • • • • • •</p>
<p>¿Pensáis que los novios, padrinos, etc, se enfadarían si se les quitara la oportunidad de regalar tabaco?</p> <p>¿Habría otra alternativa a este tipo de regalos ?</p>	<p>• • • • • • • • •</p>
<p>¿Cómo se podría convencer a los padrinos para que hagan regalos menos peligrosos?</p>	<p>• • • • • • • • •</p>

SESIÓN 7: "¿CÓMO LO VENDEN?"

DESCRIPCIÓN

Consiste en analizar los elementos estéticos que utiliza el lenguaje publicitario para promocionar el consumo de tabaco, así como los valores que maneja, con el fin de que los alumnos y alumnas hagan análisis críticos sobre la influencia que éstos ejercen sobre sus conductas.

OBJETIVOS

1. Sensibilizar, conocer y analizar críticamente la influencia que ejercen los medios de comunicación y publicitarios sobre la conducta de fumar.
2. Conocer e identificar los elementos estéticos que utiliza la publicidad para seducir a los diferentes públicos objetivo de sus ventas.
3. Conocer, identificar y analizar críticamente los valores que vende la publicidad del tabaco para desmitificarlos.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "Elementos estéticos de la publicidad y valores que transmite" de la unidad didáctica: TABACO Y PUBLICIDAD: "¿Y A TI QUE TE PARECE?"
- Dossier de imágenes publicitarias que promocionan el consumo de tabaco incluido en el CD de esta guía.
- Ficha para el alumnado: "Ficha guiada para el análisis de los anuncios" incluidos en los anexos de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Educación Plástica , Visual y Ciencias Sociales y Lengua.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos y creencias del alumnado respecto a la influencia de la publicidad en las conductas, especialmente sobre la de fumar, así como sobre los elementos estéticos y valores que esta transmite.
2. Breve explicación sobre los elementos estéticos que utiliza la publicidad y los valores que transmite, a partir de la observación de uno de los anuncios del Dossier de imágenes incluido en el CD.
3. Se divide al grupo clase en pequeños grupos y se entrega una imagen publicitaria a cada grupo que represente diferentes situaciones y mensajes.
4. Se les entrega también una ficha guiada para el análisis de dichos anuncios.
5. Una vez completadas las fichas se exponen en común.
6. Finalmente se propone una tormenta de ideas para sacar conclusiones de los trabajos realizados.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

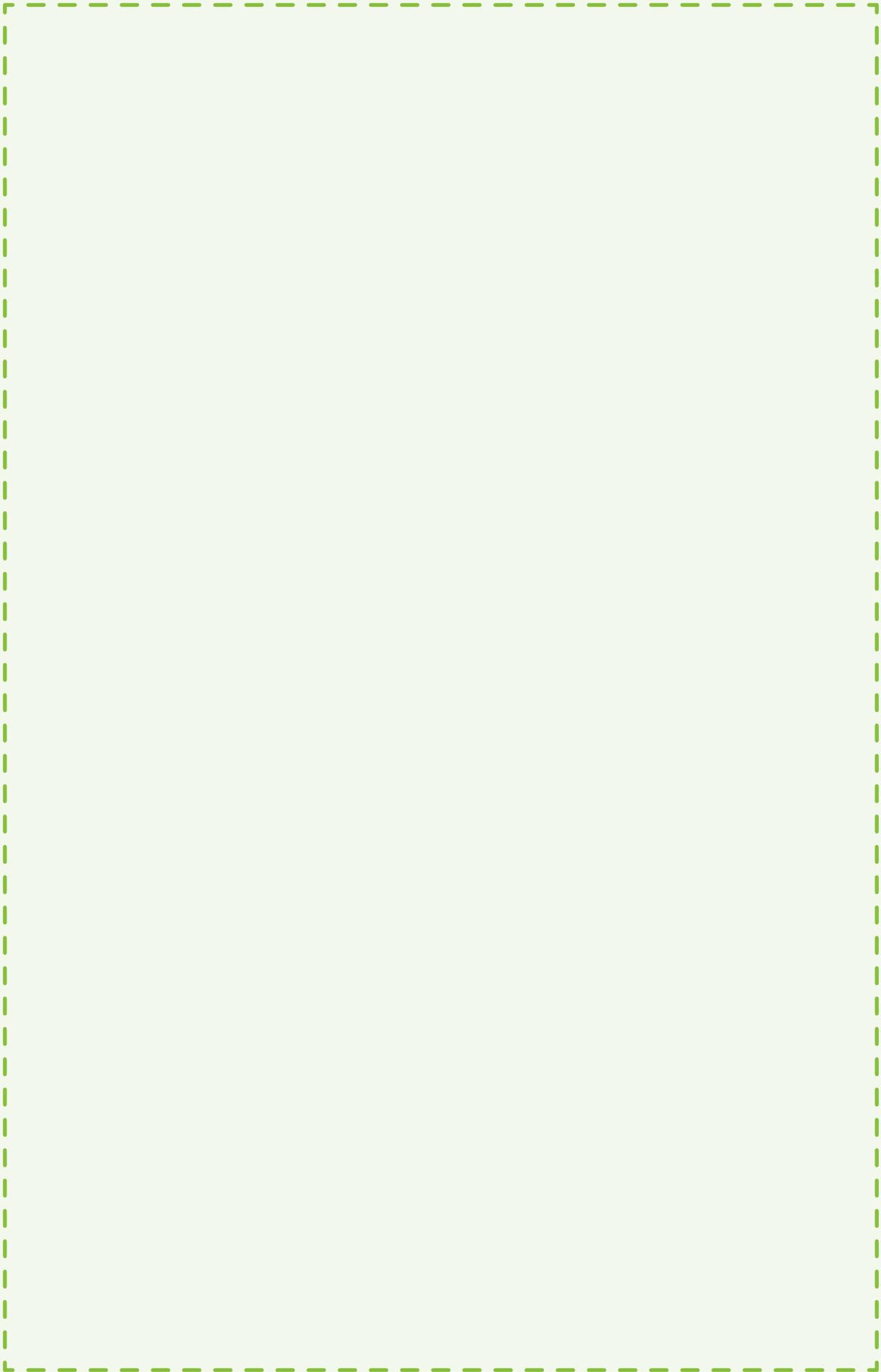
- "Ficha guiada para el análisis de anuncios publicitarios".



1

FICHA GUIADA PARA EL ANÁLISIS DE ANUNCIOS PUBLICITARIOS SOBRE TABACO

NOMBRE DEL ALUMNO O ALUMNA	
Describe la situación que se representa en el anuncio (cómo son los personajes, cuál es el escenario, describe la acción, cuál es el mensaje)	• • • • •
A quién va dirigido el anuncio	• • • • •
Qué colores usa y qué significado tienen para ti	• • • • •
Qué valores sociales crees que utiliza	• • • • •
Qué sensaciones te produce verlo	• • • • •
Qué ideas te vienen a la cabeza cuando lo ves	• • • • •



1

A

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

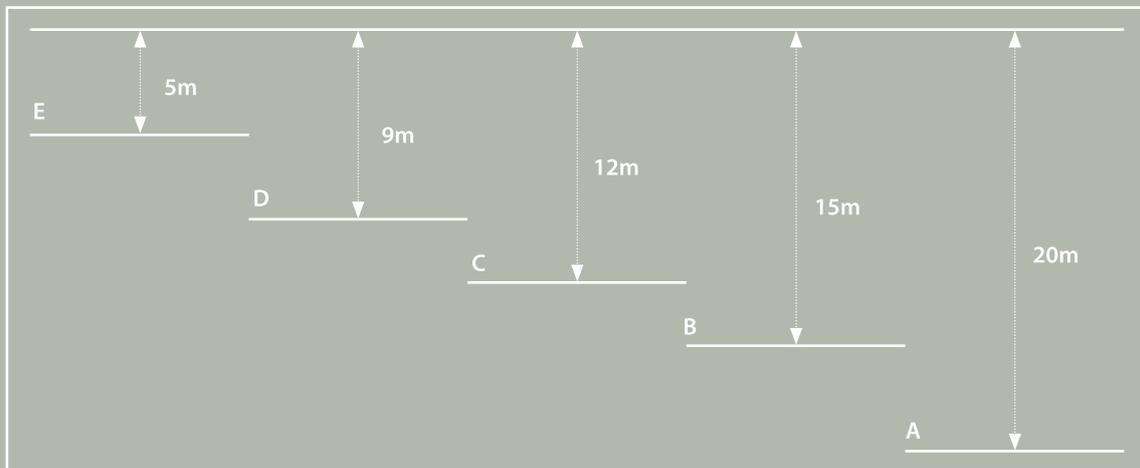
- El contenido básico: "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud" de la unidad didáctica: "LO QUE EL HUMO SE LLEVA"
- Espacio de 20 mts2 donde se pintan líneas a 20; 15; 12; 9 y 5 mts.
- Material para señalar el espacio: pintura, tizas...
- Test de Course Navette (cinta donde se marca el ritmo...)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

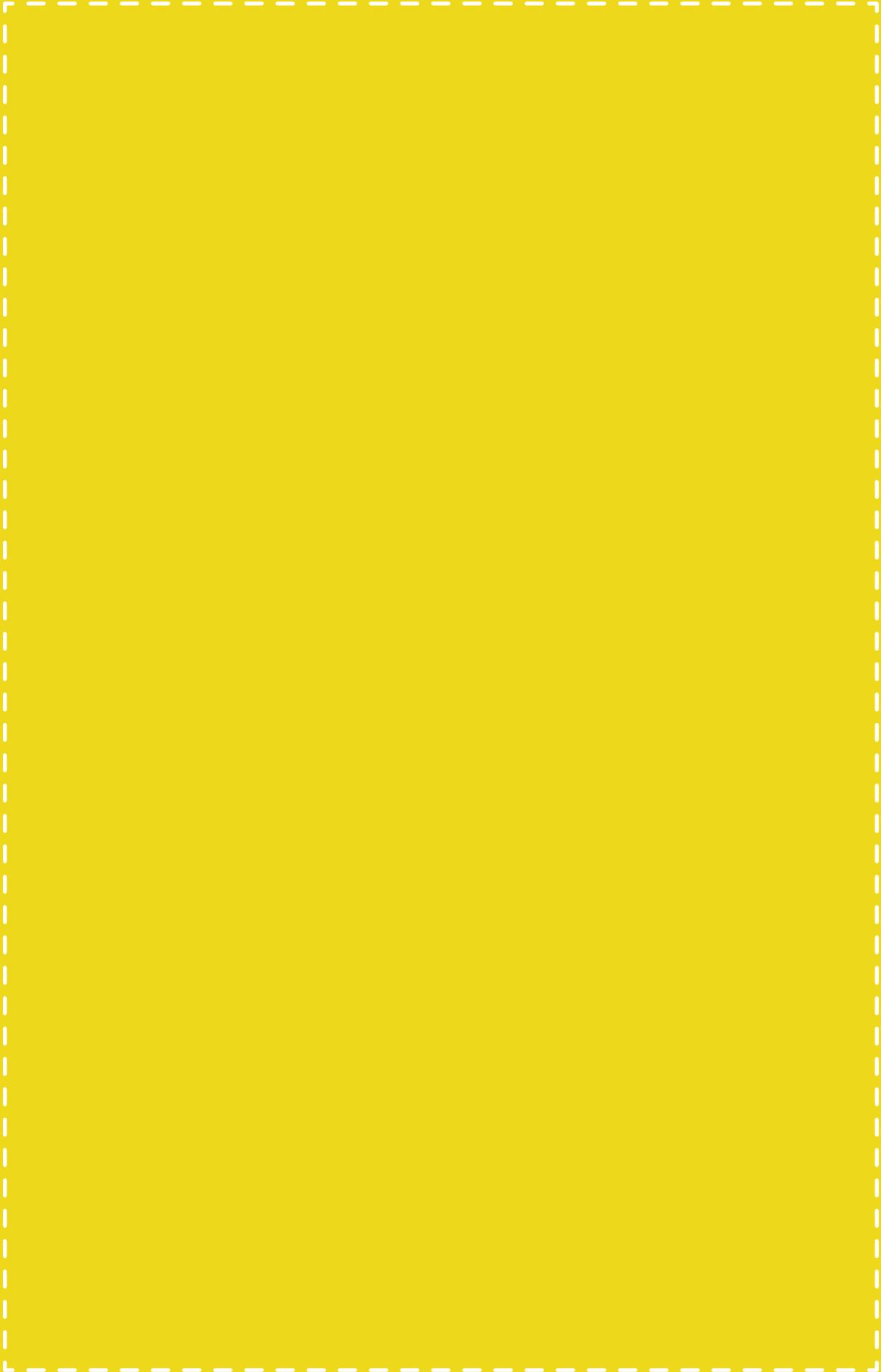
ANEXOS

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 TÚ!:

"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:

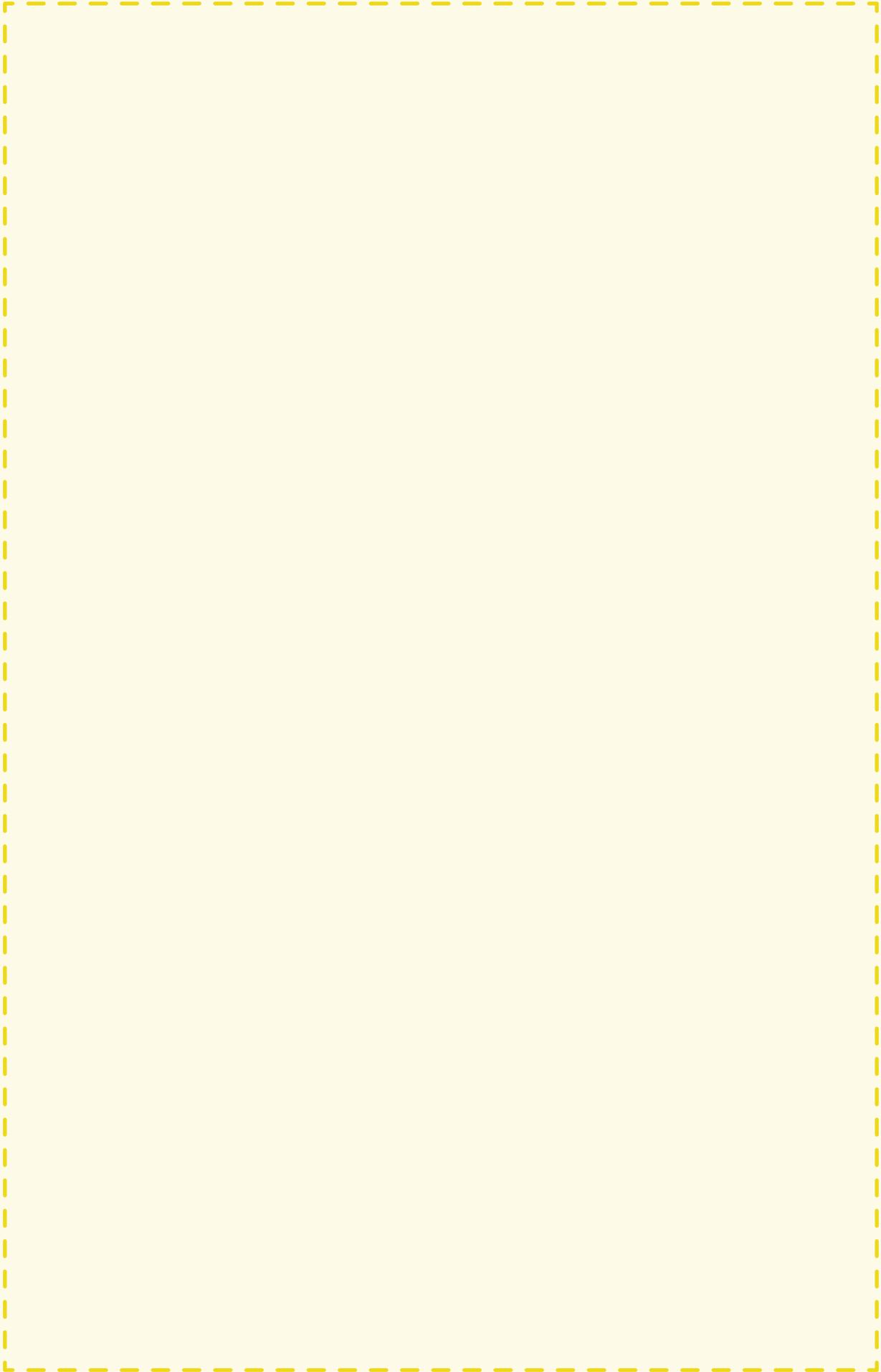
"mira, dejaros de tonterías, eso es un rollo"

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".

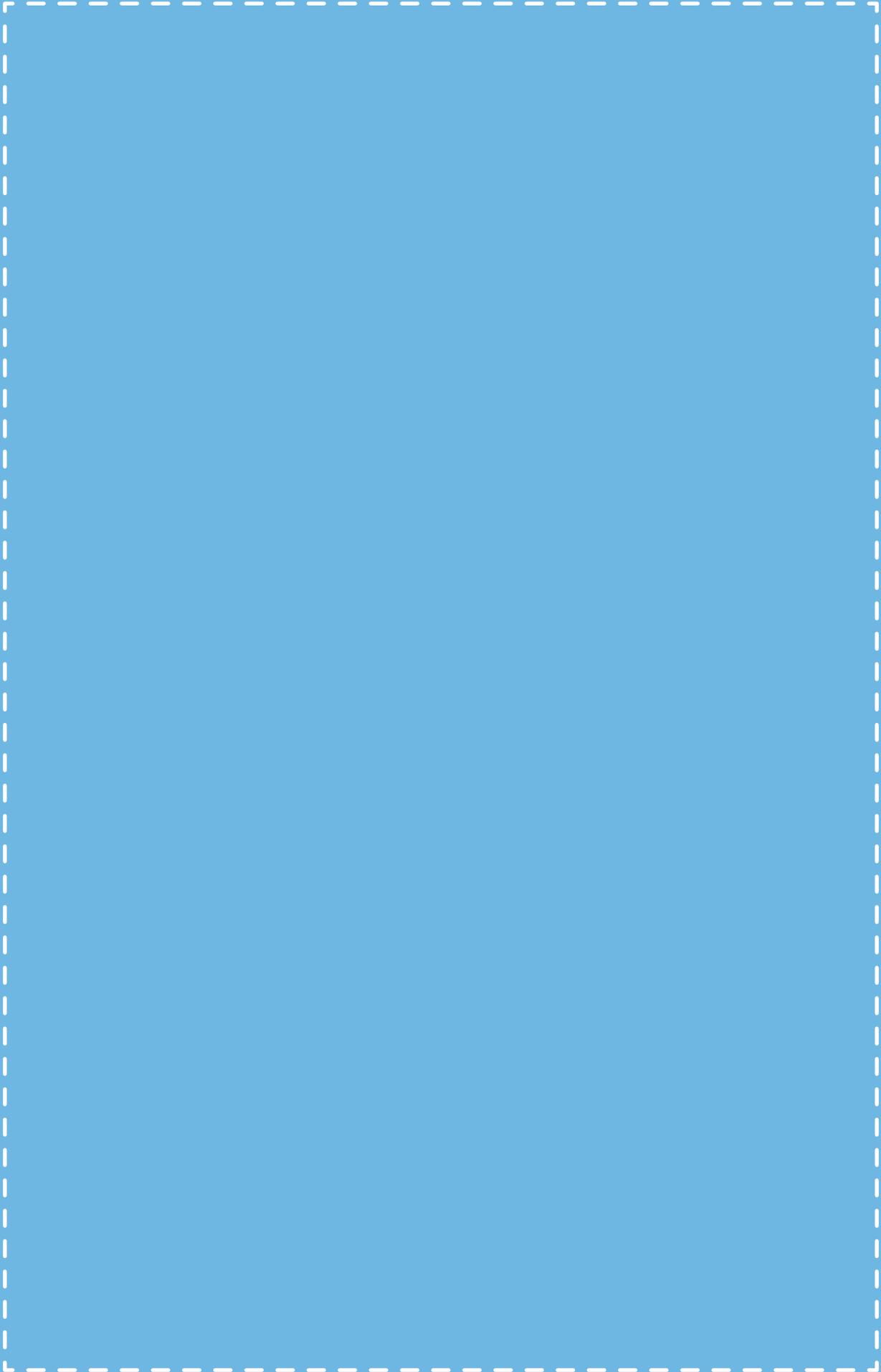
El profesor o profesora debe controlar la composición de los grupos teniendo en cuenta la capacidad de argumentación de los alumnos y alumnas.

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".



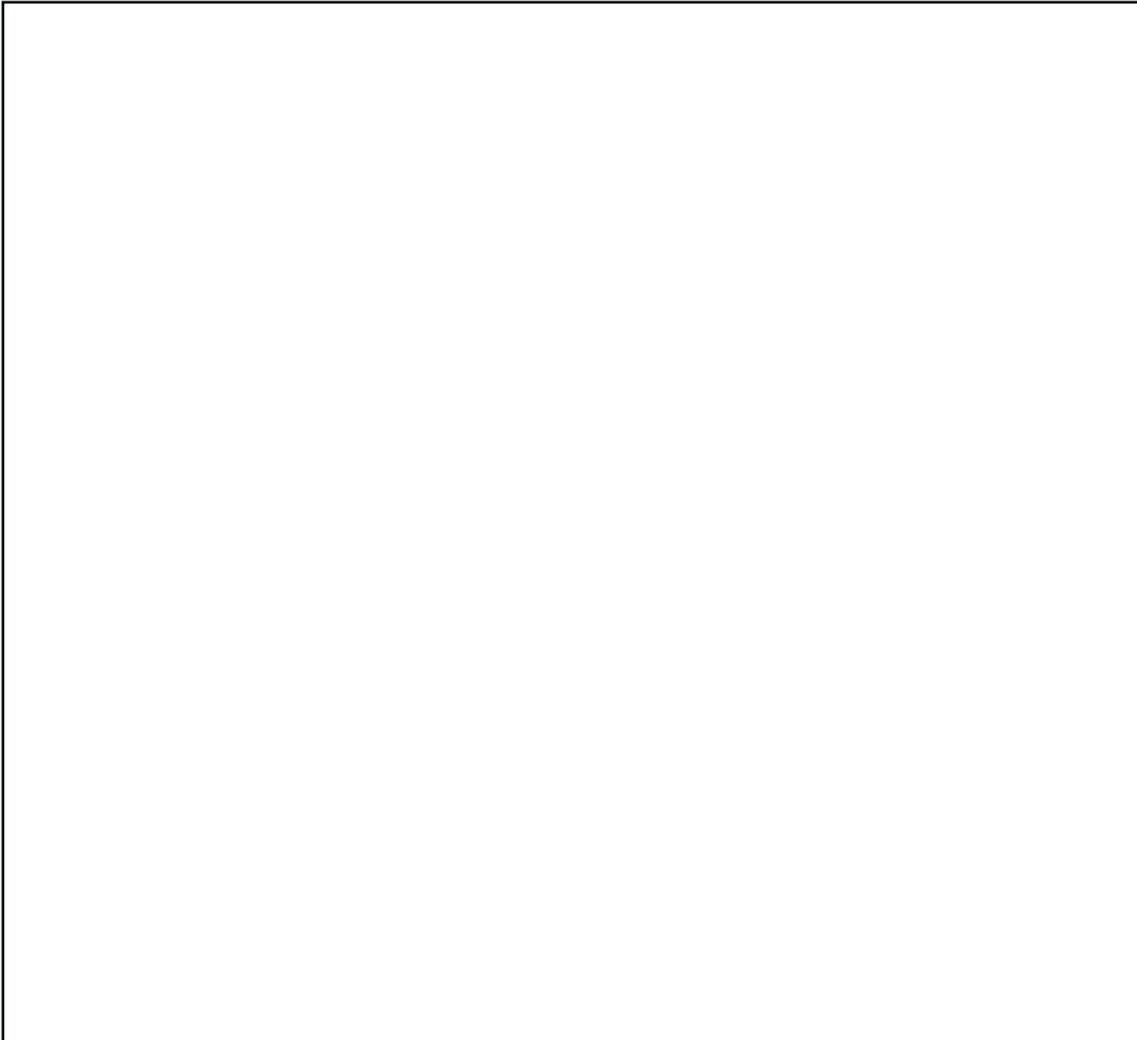
2

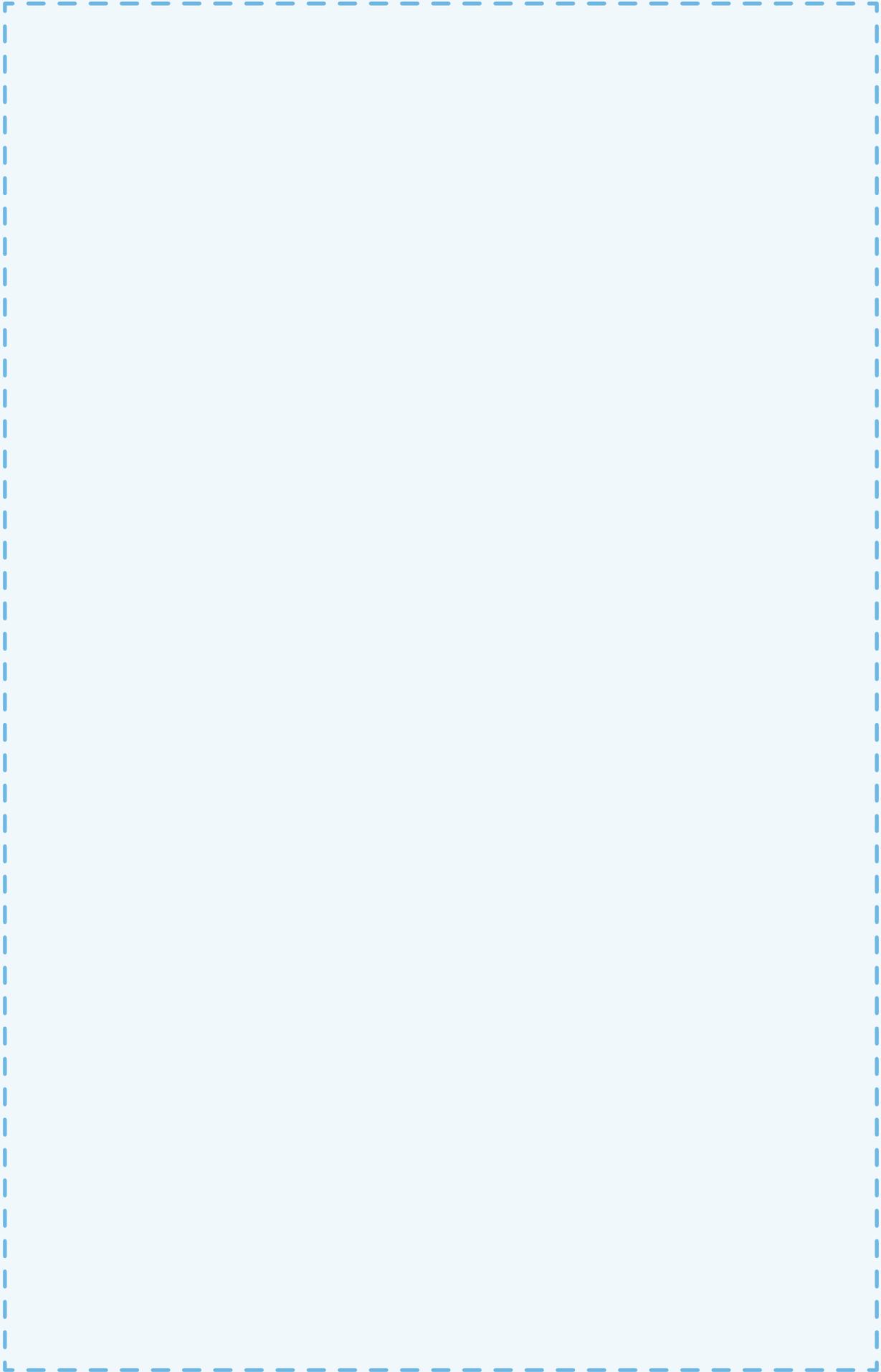
ARGUMENTARIO PARA EL GRUPO QUE DEFIENDE LOS DERECHOS DE LOS FUMADORES

"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

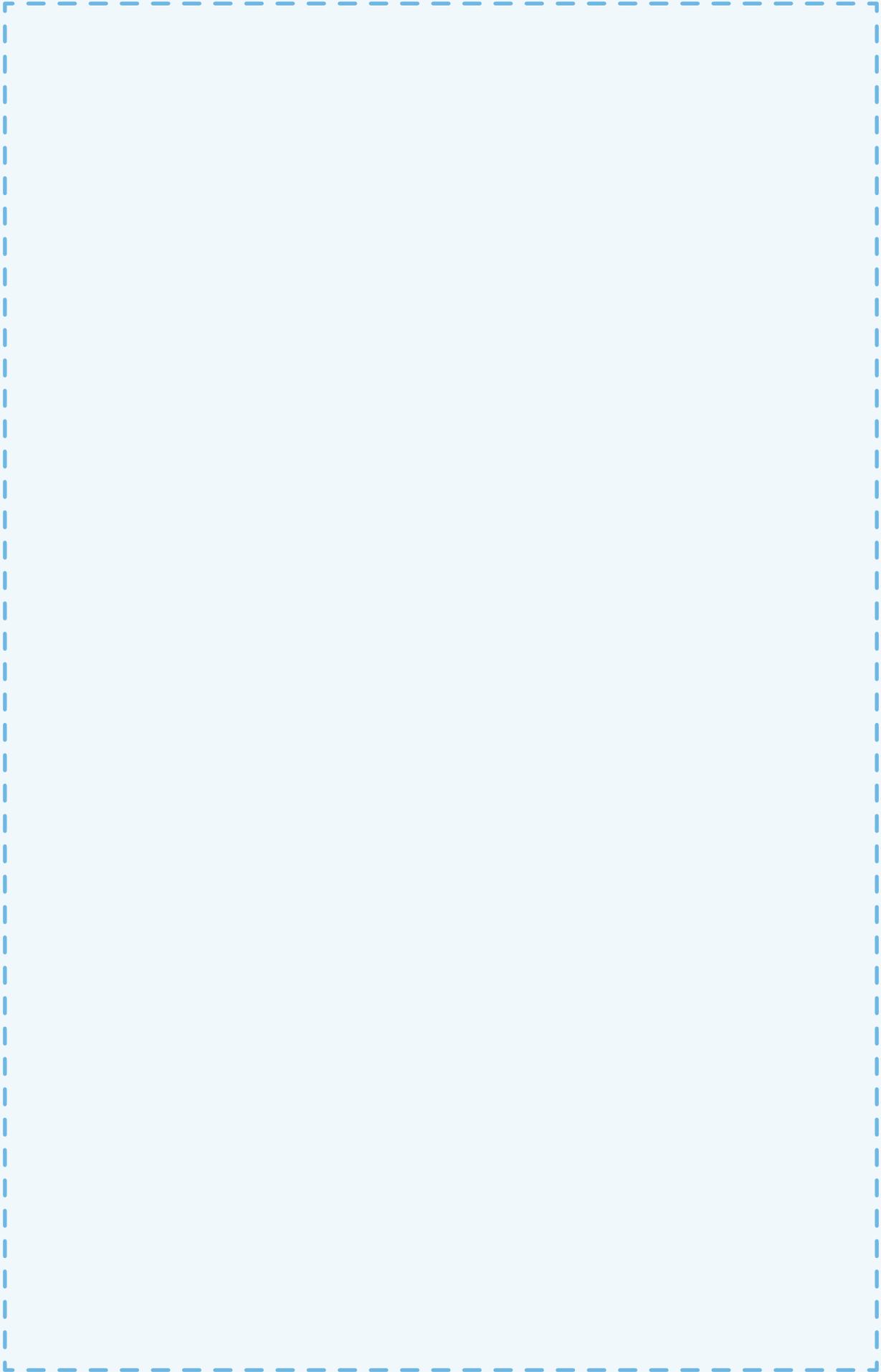
A

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 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 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 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 solo 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 cual 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- Amoníaco
- 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?

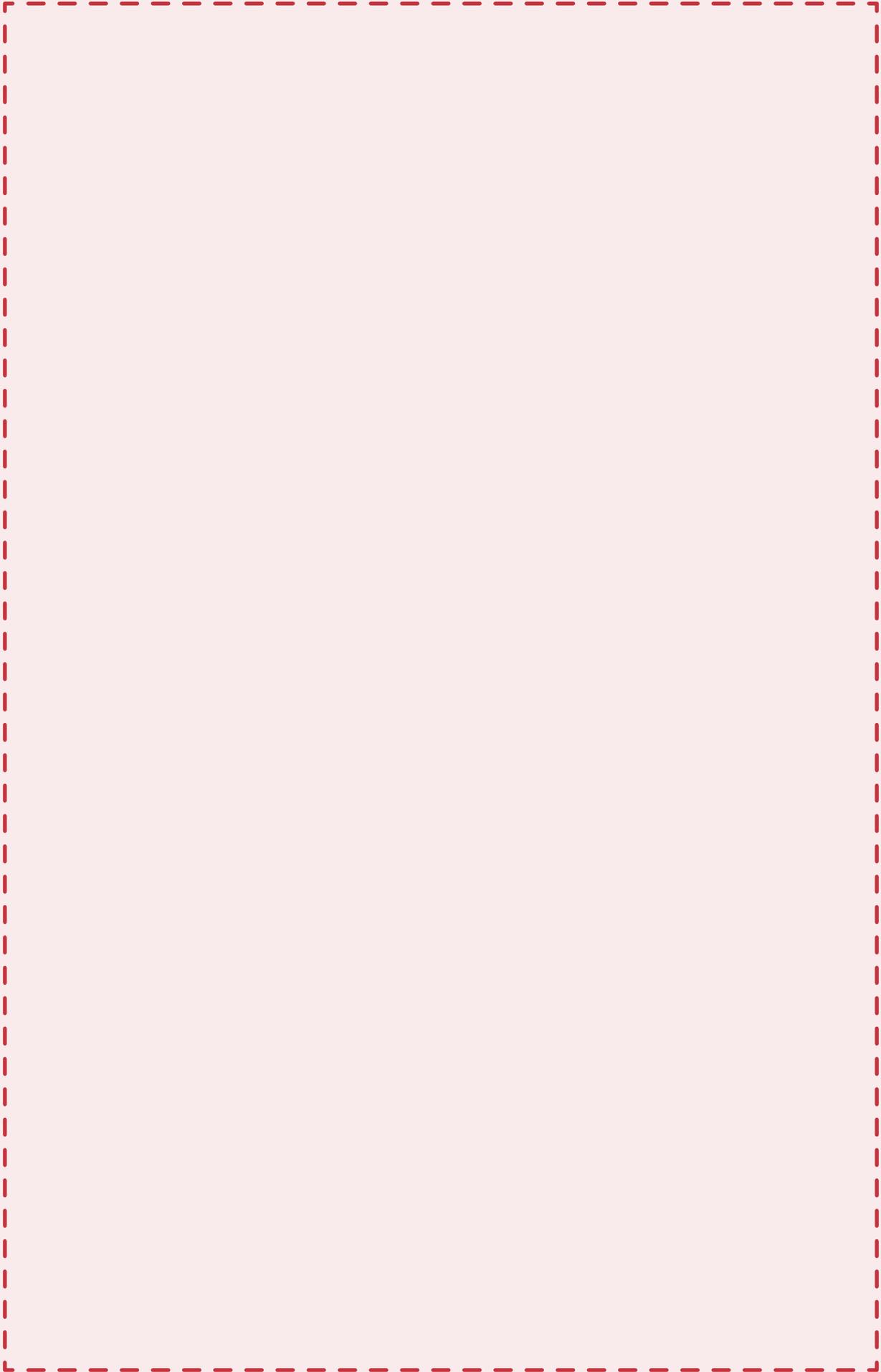
- a- Disminución del rendimiento deportivo
- b- Aparición precoz de arrugas en la cara
- c- Mal aliento y besos desagradables
- d- Todos ellos

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

3 ESO



3ESO

SESIÓN 1: “YO LO DEJO CUANDO QUIERA”

DESCRIPCIÓN

La actividad principal de esta sesión es investigar sobre varias historias acerca de personas fumadoras que en un momento de su vida deciden dejar de fumar y que han constatado la dificultad de dejar este hábito.

Mito: “Dejar de fumar no es difícil, yo lo dejo cuando quiera”

ContraMito: “El tabaco contiene sustancias muy adictivas, y es difícil dejarlo”.

OBJETIVOS

1. Que el alumnado reflexione sobre la capacidad adictiva del tabaco y sobre la dificultad de abandonar su consumo.
2. Animar a los fumadores a que abandonen el hábito antes de que se haya consolidado y sensibilizar a los no fumadores para que no se inicien.

RECURSOS

- Los contenidos básicos de la unidad didáctica: “ROMPIENDO MITOS”
- Fichas para el alumnado “Entrevista exfumadores” y “Entrevista fumadores”

ÁREAS IMPLICADAS

Lengua y Ciencias Sociales

ANTES DE EMPEZAR LA SESIÓN

- Se pide al alumnado que entreviste a una persona joven o adulta conocida que sea fumadora y que haya intentado dejar de fumar. Es importante que recojan la relación del protagonista de la historia con el tabaquismo, incluyendo las razones y las condiciones en las que empezó a fumar y los intentos de abandono del tabaco (ver las fichas “Entrevista exfumadores” y “Entrevista fumadores”)

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos y creencias del alumnado acerca de la capacidad adictiva del cigarrillo.
2. Se divide a la clase en cinco grupos. Cada uno de ellos investiga en horario extraescolar la historia de una persona exfumadora o fumadora que ha hecho intentos para dejar de fumar. La historia puede empezar cuando la persona empezó a fumar y finalizar en el momento en el que se encuentra ahora.
3. Cuando estén elaboradas las historias, se realizará una puesta en común con toda la clase para que cada grupo relate la suya.
4. Una vez descritas las cinco historias se puede entablar un diálogo con toda la clase en la que se reflexione sobre la dificultad de dejar de fumar, y sobre la escasa atención que se presta al inicio de consumo de tabaco a pesar de ser un hábito que genera una fuerte adicción y que tiene graves consecuencias para nuestra salud y para nuestro bolsillo.
5. Se finalizará la actividad animando a los chicos y chicas que se consideren fumadores a que lo dejen cuanto antes y facilitándoles información sobre los recursos que ofrece el programa ¡“A no fumar, Me apunto!, para dejar de fumar.

OBSERVACIONES

Esta actividad admite otras modalidades. Es posible organizar un juego de roles o escenificación de estas historias también recogidas de la realidad. O realizarlas en formato cómics, o incluso que elaboren un guión y graben un vídeo con la escenificación realizada.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- "Entrevista exfumadores"
- "Entrevista fumadores"

ENTREVISTA EX-FUMADORES

(Realizar esta entrevista a personas exfumadoras que hayan realizado algún intento para dejar de fumar)

1. ¿A qué edad empezaste a fumar?

2. ¿Porqué empezaste a fumar?

3. ¿Fue una decisión tomada conscientemente?

4. ¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar antes de conseguirlo?

5. ¿Qué dificultades has tenido para dejarlo?

6. ¿Porqué dejaste de fumar?

7. ¿Tienes todavía ganas de fumar?

8. ¿Qué motivos te animan a seguir sin fumar?

3

A

ENTREVISTA FUMADORES

1. ¿Cuánto tiempo llevas fumando?

2. ¿Cuántos cigarrillos al día fumas?

3. ¿A qué edad empezaste a fumar?

4. ¿Por qué empezaste a fumar?

5. ¿Fue una decisión tomada conscientemente?

6. ¿Has intentado dejar de fumar?

7. ¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar?

8. ¿Qué dificultades has tenido para dejarlo?

9. ¿Porqué sigues fumando?

10. ¿Vas a hacer algún intento para dejar de fumar?

11. ¿Qué motivos te animan a seguir sin fumar?

SESIÓN 2: "CUÁNTO NOS CUESTA FUMAR"

DESCRIPCIÓN

Consiste en que los alumnos y alumnas calculen el coste del hábito tabáquico de dos jóvenes fumadores, con la finalidad de hacerles conscientes de lo que cuesta la dependencia del tabaco. Esta reflexión puede ayudarles a ser conscientes de que el gasto generado por el consumo de tabaco les impide acceder a otras actividades que pueden ser mucho más atractivas.

OBJETIVOS

1. Hacer conscientes a los jóvenes del gasto que ocasiona fumar.

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"
- Fichas para el alumnado: "¿Cuánto nos cuesta fumar?"; incluida en el anexo de esta sesión.
- Fichas para el profesorado "Solución al problema" incluida en el anexo de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Matemáticas

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos y actitudes ante el gasto que supone el hábito tabáquico.
2. Breve resumen de la idea de dependencia y de los contenidos sobre componentes de los cigarrillos y los efectos que produce fumar para la salud y para los fumadores pasivos.
2. Se reparte a cada alumno o alumna una hoja que incluye la descripción del problema y una serie de preguntas.
3. Se explica al alumnado que cuando calculen el coste del consumo de cigarrillos deben incluir el gasto de los cigarrillos y el de otros artículos que están relacionados con este hábito (encendedores, ceniceros, ropa quemada por los cigarrillos, chicles para combatir el mal aliento que provoca fumar, colonia para evitar el mal olor, champú para quitarse el mal olor del pelo, y cremas para la arrugas).
4. A continuación se hacen grupos de 4 ó 5 alumnos o alumnas para que comenten entre ellos los cálculos efectuados individualmente y para que lleguen a un acuerdo de grupo sobre las cuestiones allí planteadas.
5. Por último se hace una puesta en común en la que cada uno de los grupos expone y comenta el resultado del problema.
6. Para finalizar se consolida la idea de que fumar es caro y que este dinero se podría emplear en otras cosas interesantes como ir al cine, comprar un CD de música, un nuevo móvil, un mp3, libros o ropa.

OBSERVACIONES

Se aconseja completar la actividad aconsejando a los chicos y a las chicas que visiten la página web:

<http://www.AnyReally.com>

en la que aparecen opiniones de los jóvenes sobre diversos aspectos del tabaco. Poner tabaco en el buscador y con la visita a las páginas WEB citadas en la introducción de la unidad.

FUENTES

Zabala Galán, Joseba (2004). 25 preguntas y 25 respuestas para no empezar a fumar. . Departamento Municipal de Salud y Consumo. Ayuntamiento de Vitoria-Gazteiz. (Pregunta número 8).

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)

ANEXOS

Fichas para el profesorado:

- "Solución al problema"

Fichas para el alumnado:

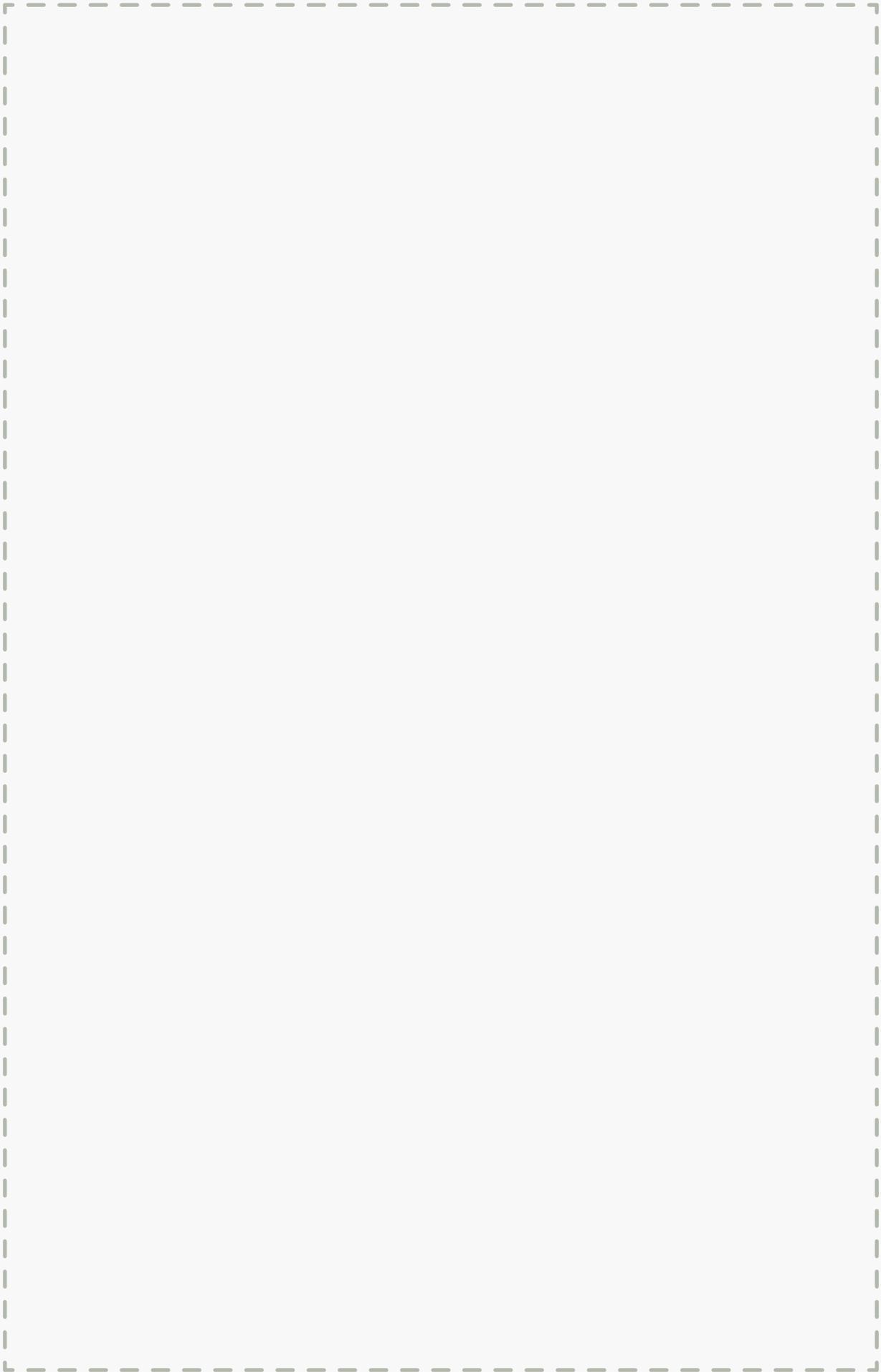
- "¿Cuánto nos cuesta fumar?"

SOLUCIÓN AL PROBLEMA

A Antonio le cuesta fumar 1.20 euros diarios y 8.4 euros semanales.

A Araceli le cuesta un total de 5 euros semanales.

Si multiplicamos por 52 semanas del año, Antonio se gasta en su adicción 436.8 euros anuales y Araceli 260 euros.



3

P

¿CÚANTO NOS CUESTA FUMAR ?

Presentación de los personajes

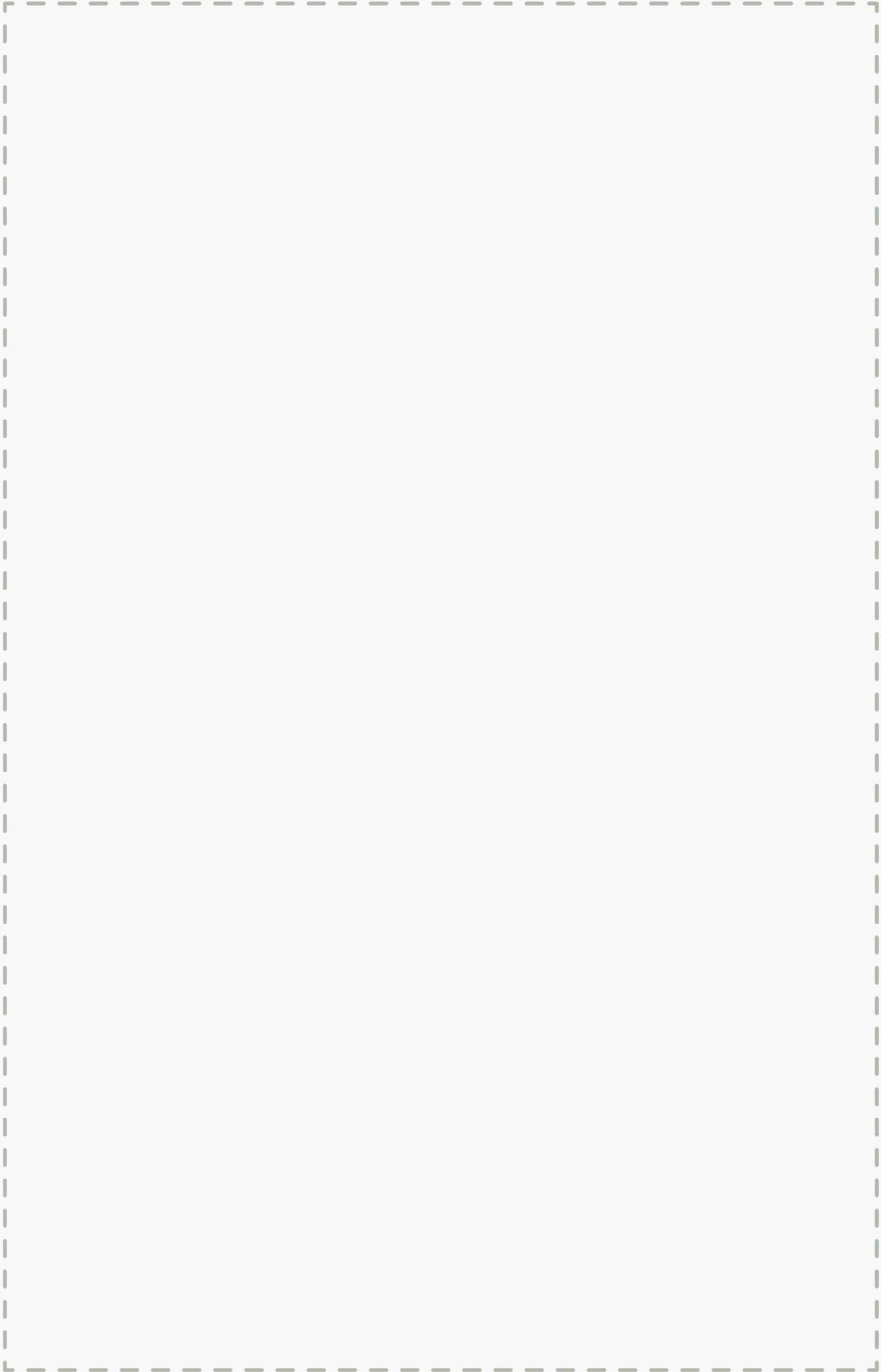
- "Soy Antonio, cada dos días compro un paquete de cigarrillos, aunque no me fumo todos los cigarrillos que compro, porque de vez en cuando les doy cigarrillos a mis amigos".
- "Soy Araceli, cada semana compro dos paquetes de cigarrillos. Normalmente me fumo un paquete entre semana y otro los fines de semana".

Problema

Calcula el gasto económico semanal y anual que le supone a Antonio y a Araceli el consumo de cigarrillos, sabiendo que la marca que fuma él le cuesta 2.40 euros el paquete y la que fuma Araceli cuesta 2.50 euros.

Preguntas

- ¿Que porcentaje de tu paga semanal dedicarías al consumo de cigarrillos si fueras Antonio o Araceli?
- ¿Que cosas podrías comprar con el dinero que Antonio o Araceli se gastan en cigarrillos en un año?



3

A

SESIÓN 3: "TODAVÍA RESPIRAMOS HUMO"

DESCRIPCIÓN

Esta sesión consiste en una reflexión del alumnado, primero individual y después en pequeños grupos sobre imágenes que representan distintas situaciones de la vida cotidiana en las que una o varias personas se encuentra en situación de fumador pasivo forzado.

OBJETIVOS

1. Informar al alumnado sobre los efectos del tabaco para la salud, particularizando en el fumador pasivo forzado.
2. Ayudar al alumnado a desarrollar su capacidad para defender de una manera asertiva su derecho y el de los demás a respirar aire no contaminado por el humo del tabaco.
3. Sensibilizar y tomar conciencia del respeto que las personas fumadoras deben tener hacia las no fumadoras.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "El tabaco y los efectos para la salud en el fumador pasivo forzado", "Normativa sobre espacios libres de humo de tabaco", de la unidad didáctica: "QUEREMOS UN AIRE LIMPIO"
- "El tabaco y los efectos para la salud" de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Fichas para el alumnado: "Fumadora embarazada", "Familia en la que se fuma al lado de los niños" (dos versiones), "Una profesión peligrosa".

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Ciencias Sociales.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve explicación, por parte del responsable de la clase, de los efectos del tabaco para la salud y sobre la normativa existente sobre espacios libres de humo de tabaco.
2. A continuación se repartirá a cada alumno o alumna una de las fichas en las que se recogen imágenes sobre fumadores pasivos forzados y se le pide que la observe con detenimiento.
3. Posteriormente, se reúne a los alumnos y alumnas que han trabajado la misma ficha en pequeños grupos, para que reflexionen sobre la escena presentada y plasmen por escrito sus impresiones, consensuadas con el resto de los componentes del grupo.
4. Más tarde se hará una puesta en común a la clase, en la que cada grupo expondrá su trabajo.
5. Finalmente el tutor hará un resumen de los contenidos tratados en la sesión.

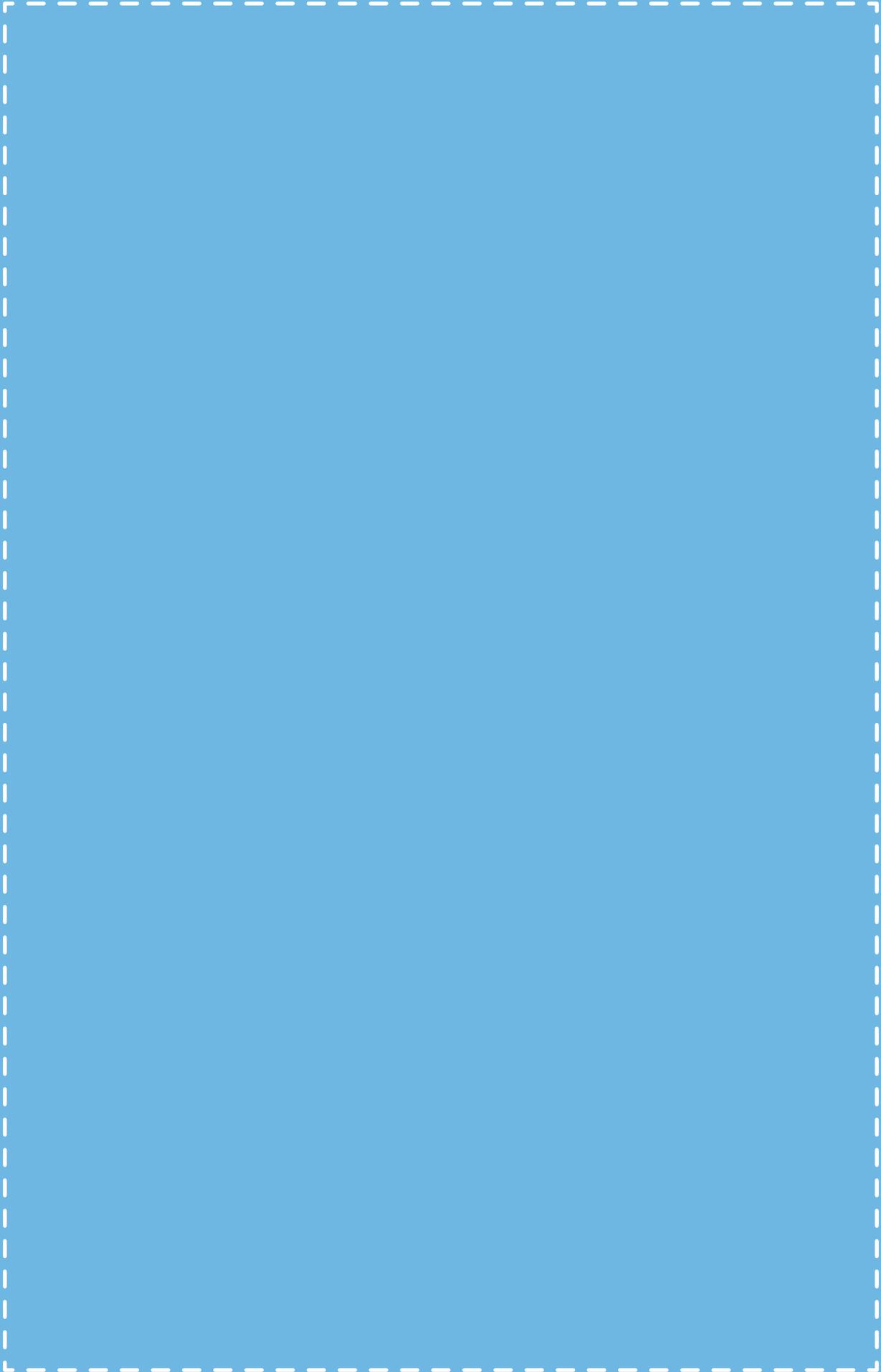
OBSERVACIONES

Se puede difundir el trabajo realizado por el alumnado en el periódico del centro, en el tablón de anuncios o en cualquier medio de difusión que utilice éste para hacer llegar la información a la comunidad educativa.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- "Fumadora embarazada".
- "Familia en la que se fuma al lado de los niños" (dos versiones).
- "Una profesión peligrosa".



3

FUMADORA EMBARAZADA

Analizad esta imagen:



Preguntas

- ¿Qué opinión te merece la situación que refleja esta imagen?
- ¿Crees que fumar durante el embarazo puede perjudicar al bebé?. ¿Por qué?
- ¿Qué argumentos le darías a una mujer embarazada para que dejara de fumar?

A VECES NO SOMOS CONSCIENTES DE QUE CUANDO UNA EMBARAZADA FUMA TAMBIÉN FUMA EL FETO, DESCONOCIENDO EL RIESGO AL QUE SE LE SOMETE.

FAMILIA EN LA QUE SE FUMA AL LADO DE LOS NIÑOS I

Analizad esta imagen:



Preguntas

- ¿Qué opinión te merece la situación que refleja esta imagen?
- ¿Crees que fumar en un sitio cerrado como éste puede perjudicar a las personas que viven o están allí?. ¿Por qué?
- ¿Qué argumentos les darías a estos padres para que no fumen delante de su hijo o de su hija?

A VECES NO SOMOS CONSCIENTES DEL RIESGO DE FUMAR CERCA DE PERSONAS QUE NO FUMAN. HOY DÍA LAS FAMILIAS CADA VEZ SON MÁS CONSCIENTES DE LOS RIESGOS DEL TABACO Y ESTAS SITUACIONES CADA VEZ SON MENOS FRECUENTES.

FAMILIA EN LA QUE SE FUMA AL LADO DE LOS NIÑOS II

Analizad la situación que se describe en la imagen:



Preguntas

- ¿Qué opinión te merece la situación que refleja esta imagen?
- ¿Crees que fumar cerca de un niño le puede perjudicar?. ¿Por qué?
- ¿Qué argumentos le darías a estos padres para que no fumen delante de su hijo o de su hija?

A VECES NO SOMOS CONSCIENTES DEL RIESGO QUE TIENE FUMAR CERCA DE PERSONAS QUE NO FUMAN. HOY DÍA LAS FAMILIAS CADA VEZ SON MÁS CONSCIENTES DE LOS RIESGOS DEL TABACO Y ESTAS SITUACIONES CADA VEZ SON MENOS FRECUENTES.

UNA PROFESIÓN PELIGROSA

Analizad esta imagen:



Preguntas

- ¿Qué opinión te merece la situación que refleja esta imagen?
- ¿Crees que fumar en un sitio cerrado como este puede perjudicar a las personas que trabajan o están allí?. ¿Por qué?
- ¿Se te ocurre alguna idea para mejorar la situación que describe esta imagen?

LA PROHIBICIÓN DE FUMAR EN LOCALES CERRADOS ES EL RESULTADO DE UN LARGO ESFUERZO POR EL CONTROL DEL TABAQUISMO REALIZADO A LO LARGO DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS. EN NUESTRO PAÍS LA NUEVA NORMATIVA SOBRE CONSUMO DE TABACO HA SUPUESTO UN IMPORTANTE PASO EN ESTE SENTIDO.

SESIÓN 4: "ELABORAMOS NUESTRAS ESTRATEGIAS"

DESCRIPCIÓN

Consiste en conocer las diferentes estrategias que suele utilizar la industria tabaquera para la promoción del consumo de tabaco (anuncios en radios, prensa, revistas, vallas publicitarias, paradas de autobús, cabinas telefónicas, patrocinio de actividades deportivas y de ocio, artículos promocionales, marcas de vestir), algunos de ellos expresamente prohibidos a partir del 1 de enero de 2006, para que, utilizando estas mismas estrategias, los alumnos y alumnas elaboren una campaña sobre estilos de vida libres de humo.

OBJETIVOS

1. Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos que produce la publicidad y medios de comunicación sobre la conducta.
2. Conocer, identificar y analizar críticamente las estrategias que utiliza la industria tabaquera a través de los medios de comunicación para la promoción del consumo de tabaco.
3. Adquirir habilidades para el diseño de campañas y materiales de comunicación y publicitarios para promocionar estilos de vida saludables.

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 estrategias de promoción del consumo de tabaco incluido en el CD que acompaña a esta guía.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Sociales y Educación Plástica y Visual.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos, actitudes y habilidades del alumnado respecto a las estrategias que ha utilizado y utiliza la industria tabaquera para promocionar el consumo de tabaco.
2. Breve exposición de los contenidos básicos de esta unidad didáctica, utilizando para ello el Dossier de estrategias de marketing y publicidad del tabaco incluido en el CD que acompaña a esta guía.
3. Se plantea el diseño de una campaña que promocioe un estilo de vida libre de humo de tabaco en diferentes formatos: elaboración de artículo de prensa, elaboración de un anuncio en radio, elaboración de un cartel, elaboración de un anuncio publicitario para una revista, letra de una canción, diseño de materiales habitualmente utilizados en promoción del tabaco (camisetas, gorras etc), canciones, publicidad de eventos deportivos sin tabaco.
4. Se divide a los alumnos en pequeños grupos y se les encarga la elaboración de un formato por grupo, que desarrollarán fuera del horario escolar.
5. Cada grupo expondrá sus trabajos al resto de sus compañeros, y los resultados se expondrán en clase y en los espacios comunes del centro.

OBSERVACIONES

Sería muy motivador para el alumnado que los trabajos elaborados en esta sesión sirvan de exposición para la campaña del Día mundial sin tabaco (31 de mayo).



3

SESIÓN 5: "YO DECIDO"

DESCRIPCIÓN

Consiste en realizar una actividad grupal sobre las características de una toma de decisiones informada y desarrollar habilidades que permitan a los alumnos y alumnas a tomar dichas decisiones, especialmente cuando éstas están relacionadas con el hecho de fumar y con los estilos de vida saludables.

OBJETIVOS

1. Reflexionar sobre las características de una toma de decisiones informada, sus ventajas e inconvenientes.
2. Adquirir habilidades que nos permitan tomar decisiones saludables.

RECURSOS

- Cuestionario sobre la toma de decisiones
- Material del concurso "Déjalo y Gana"

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. El profesor entrega a cada alumno o alumna el "Cuestionario sobre toma de decisiones", que ayuda a valorar cómo se suelen tomar habitualmente las decisiones.
2. Una vez contestado, cada alumno o alumna indica la puntuación obtenida.
3. El profesor o profesora comenta los resultados de esta actividad y la utiliza como punto de partida para hablar de la toma de decisiones informada y para plantear si la decisión de empezar a fumar o la de mantenerse en el hábito tabáquico se hacen bajo el modelo de la toma de decisiones informadas.
4. A continuación se divide al alumnado en dos grupos y se les plantea mediante la técnica "lluvia de ideas" que un grupo aporte los aspectos positivos de la conducta de fumar, y el otro, los aspectos negativos.
5. Para finalizar se debate en el grupo clase cómo, a veces, se toman decisiones que no están en consonancia con un estilo de vida saludable.

OBSERVACIONES

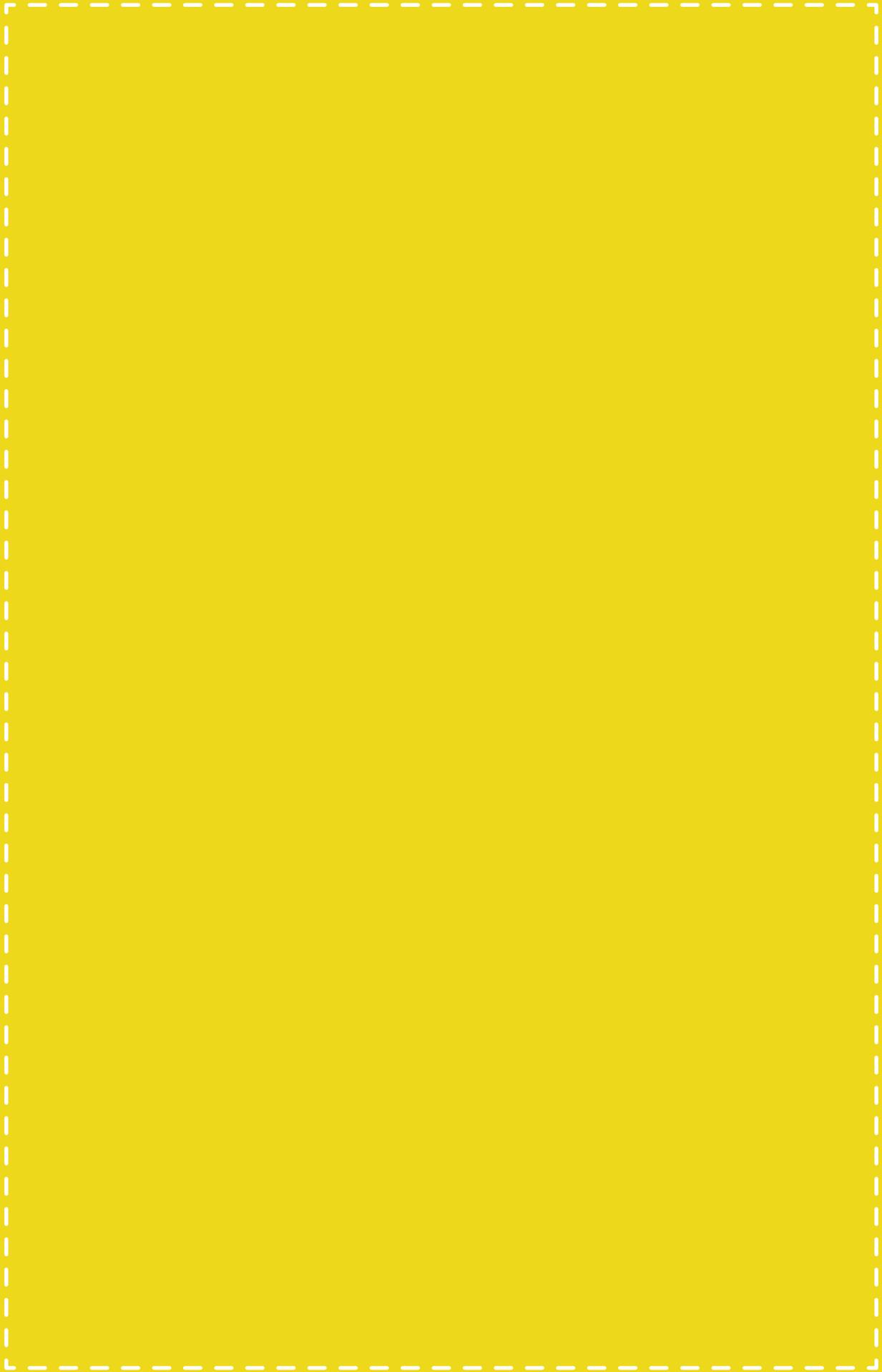
Esta actividad se puede hacer también representando escenas en las que jóvenes toman decisiones impulsivas o delegadas sobre el hecho de fumar.

Aprovechando la motivación de la clase hacia una decisión saludable, el profesor o profesora puede presentar el concurso "Déjalo y Gana", e invitar a los chicos y chicas que tengan 15 años o más, a participar en él. En este caso se puede recoger por escrito la lista de alumnos y alumnas participantes de esta clase en el concurso, para ayudarles a mantener la decisión tomada. Para enlazar con este concurso se aconseja realizar esta sesión a mediados de abril.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- "Cuestionario de toma de decisiones".



3

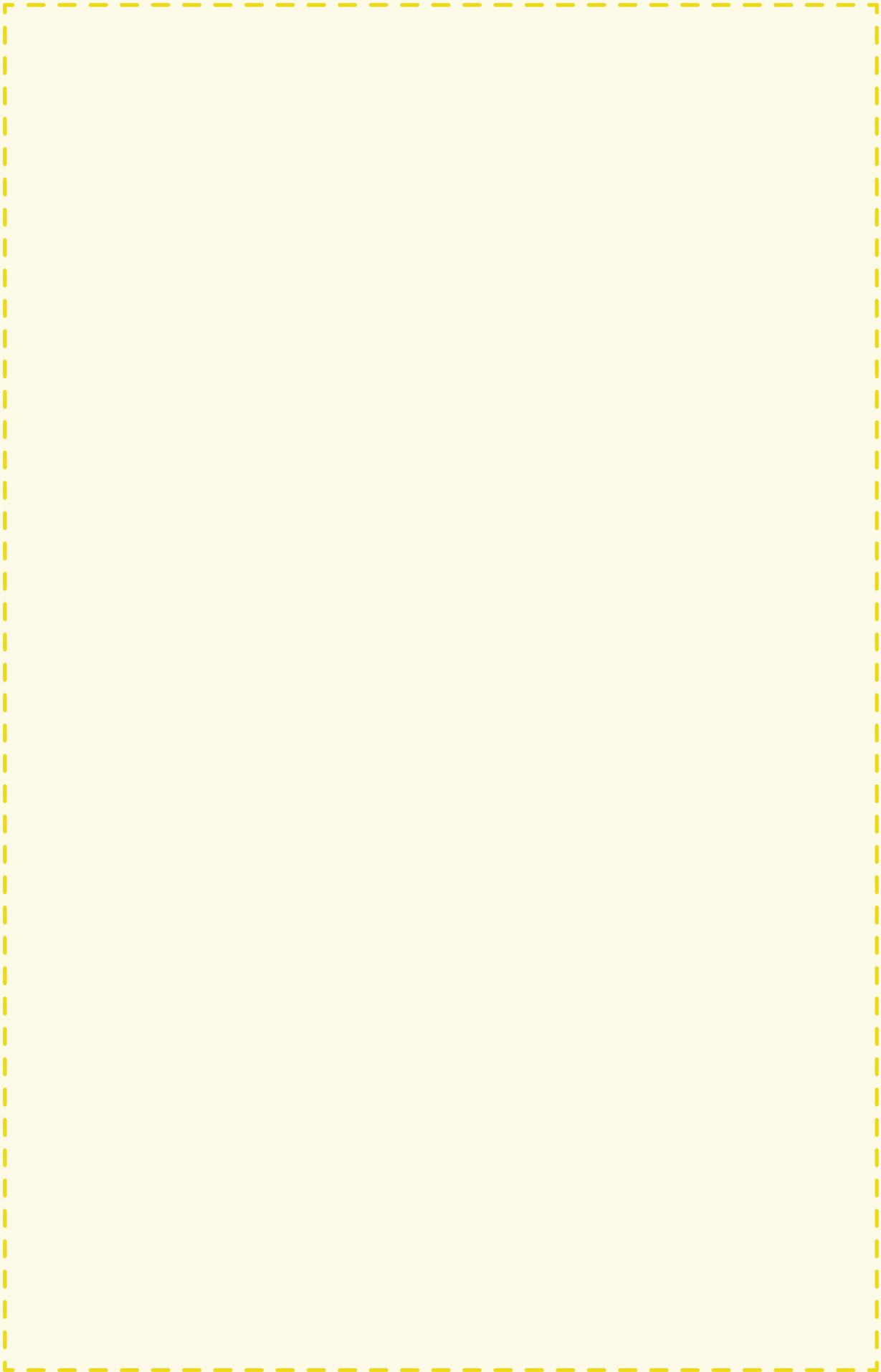
CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES

1.- Cuando tienes un problema, ¿analizas con cautela sus causas sin sentirte presionado por las opiniones de otros?	2.- ¿Buscas varias soluciones, y analizas sus pros y contras antes de decidir?
a- Siempre b- Algunas veces c- No puedo	a- Siempre b- Algunas veces c- Nunca
3.- Para tomar una decisión escuchas antes la opinión de otras personas	4.- Cuando estás con tu grupo, y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo, ¿cómo intervienes tú en esa decisión?
a- Siempre b- Algunas veces c- Nunca	a- Sigo mis criterios b- Prefiero se vote c- Me da igual cuál se tome
5.- Si tienes que decidir sobre algún tema que no conoces suficientemente, ¿qué haces?	6.- ¿Te gusta consultar tus dudas a otras personas cuando tienes que decidir sobre algo?
a- Pido tiempo para informarme b- Decido c- Prefiero no decidir	a- Considero las ideas de otros b- Me quitan responsabilidad c- Prefiero decidir solo
7.- Cuando tienes que tomar una decisión que afecta negativamente a un amigo:	PUNTUACIÓN TOTAL OBTENIDA
a- Considero su opinión b- Decido solo c- Prefiero que decida él.	De 0 a 7: Dificultad en la toma de decisión. De 8 a 14: Toma de decisión impulsiva o delegada. De 15 a 21: Toma de decisión informada

SOLUCIONES AL CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES

Para corregir el cuestionario de toma de decisiones, siempre se puntúa con un uno la primera opción, con un dos la segunda opción y con un tres la tercera opción.

A continuación se suman las puntuaciones obtenidas en cada ítem y se comparan con las tres soluciones (0 a 7; 8 a 14 y 15 a 21).



3

A

4 ESO



4ESO

SESIÓN 1: "TE INFORMAMOS"

DESCRIPCIÓN

Se trata de proponer al alumnado un trabajo de tipo periodístico, sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco en la salud, centrándose en los efectos a corto plazo y en aquellos que afectan y pueden preocupar más a los jóvenes de esta edad.

OBJETIVOS

1. Sensibilizar al alumnado y desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos que el fumar tiene para la salud y para el medio ambiente.
2. Capacitar al alumnado para hacer resúmenes periodísticos de artículos científicos.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "El tabaco y sus componentes", "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud", "Mortalidad atribuible al tabaquismo en España", de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Fichas para el alumnado: "Tabaco y afectación del rendimiento físico y deportivo", "Efectos estéticos del tabaquismo", "Disminución de la capacidad fertilizadora en los fumadores", "Destrucción de las selvas tropicales" y "Mortalidad y tabaquismo" "Hoja para plasmar el titular y los resúmenes" incluidas en los anexos de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales (el cuerpo humano) y Lengua

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos y actitudes del alumnado en relación a los efectos del tabaco sobre la salud.
2. Breve resumen sobre el tabaco y sus componentes, sobre los riesgos del consumo de tabaco para la salud y sobre la mortalidad del tabaquismo en España.
3. A continuación se explica como recoger información sobre las consecuencias del tabaco para la salud y como elaborar la información recogida con un formato periodístico.
4. Se reparte a cada alumno y alumna uno de los cinco texto (artículos científicos o fichas informativas) que se adjuntan en el anexo y se le pide que lean y subrayen la información más relevante del texto.
5. Se forman grupos con los alumnos o alumnas que han trabajado sobre el mismo texto, y se les pide que elaboren un artículo que pueda publicarse en un periódico. Cada grupo elabora un artículo con formato periodístico con un único titular y resumen. De esta forma tendremos un artículo por cada uno de los textos entregados al alumnado.
6. Para finalizar se hará una puesta en común en la que cada grupo de alumnos o alumnas expondrá al "Comité de redacción", formado por el grupo clase, las noticias elaboradas. El trabajo realizado puede formar parte de un monográfico periodístico que puede publicarse en el periódico u hoja informativa del centro, en forma de mural en un panel del instituto o en otros medios de difusión.

OBSERVACIONES

Es importante insistir en los efectos del consumo del tabaco para la salud que afectan y que pueden llamar más la atención de los jóvenes.

Se aconseja que el alumnado visite las páginas WEB interactivas señaladas en la introducción de la unidad.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- Ficha nº 1. Mortalidad y tabaquismo.
- Ficha nº 2. Efectos estéticos del tabaquismo.
- Ficha nº 3. Disminución de la capacidad fertilizadora en los fumadores.
- Ficha nº 4. Tabaco y afectación del rendimiento físico y deportivo.
- Ficha nº 5. Destrucción de las selvas tropicales.
- Titular y resumen de la noticia.

FICHA Nº 1. MORTALIDAD Y TABACO

(Extracto del artículo científico: La mortalidad atribuible al tabaquismo empieza a descender en España J.R. Banegas y col. Medicina Clínica 2005,124 (20) 769-71)

MORTALIDAD ATRIBUIBLE AL TABAQUISMO EN ESPAÑA 2001

Se ha informado de un ascenso continuado de la mortalidad atribuible al consumo de tabaco en España durante las dos últimas décadas. La última estimación publicada cifraba en 55.613 las muertes atribuibles al tabaquismo en España en el año 1998, mientras que en 1978 la cifra era de 37.259.

/.../ Por ello, el objetivo de este trabajo es estimar la mortalidad atribuible al tabaquismo en la población adulta de España en el año 2001, y compararla con la evolución de la mortalidad atribuible en los últimos 20 años.

/.../ En el año 2001 se produjeron 54.233 muertes atribuibles al tabaco, lo que supone el 15,5% de todas las muertes ocurridas en individuos de 35 y más años de edad en España.

Se observa que el 91% de los fallecimientos atribuibles ocurren en varones (49.366) y el 9% en mujeres (4.867). Estas cifras suponen el 27,1% de todas las muertes producidas en varones y el 2,9% en mujeres.

Dos tercios, son muertes por cuatro causas: cáncer de pulmón (28,8%) enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (20%), cardiopatía isquémica (12,4%) y enfermedad cerebrovascular (8,9%). En los varones predominan los tumores malignos (44,1%) y en las mujeres las enfermedades cardiovasculares (44,2%).

Una cuarta parte (14.375, 26,5%) de las muertes atribuibles son muertes prematuras, ocurridas antes de los 65 años. Del mismo modo, un tercio de las muertes atribuibles por cáncer de pulmón y por cardiopatía isquémica, y una cuarta parte de las muertes atribuibles por enfermedad cerebrovascular, pero solo un 6% de las muertes atribuibles por EPOC, ocurrieron antes de los 65 años.

En la evolución del número de muertes atribuibles al consumo de tabaco en España en el período 1978 a 2001 se observa un aumento progresivo en el total de sujetos y en los varones hasta 2001, año en el que se aprecia un descenso. En las mujeres las muertes no cesaron de aumentar en todo el período examinado.

En los varones, el 90,5% de todas los fallecimientos por cáncer de pulmón, el 85,2% de las muertes por EPOC, el 27% de las muertes coronarias y el 28,1% de las muertes por enfermedades cerebrovasculares son atribuibles al consumo de tabaco. En las mujeres esas cifras son del 44,1, el 29,8, el 3,8 y el 3%, respectivamente.

FICHA Nº2. EFECTOS ESTÉTICOS DEL TABAQUISMO

(Extraído del documento: Efectos del tabaco en la piel. Documento actualizado 2002.
http://www.tabaquismo.freehosting.net/PIEL/efectos_del_tabaco_en%20piel.htm)

EFECTOS DEL TABACO EN LA PIEL

La piel humana está expuesta a los efectos del humo del tabaco de una forma directa, por contacto del humo ambiental con la piel, e indirecta, por la llegada, vía sanguínea, de las sustancias tóxicas procedentes del humo del tabaco inhalado.

El tabaco lesiona la piel de todo el cuerpo siendo esto más manifiesto en la cara, porque se suman los efectos de los rayos ultravioletas del sol. Provoca deshidratación de la epidermis y destrucción de las fibras elásticas de la dermis con la aparición de arrugas y envejecimiento cutáneo prematuros. Se agrega la asfixia celular por la disminución de la circulación capilar, apareciendo el cutis grisáceo y apagado. Depósitos de nicotina y alquitranes en la superficie de la piel con poros dilatados y la congestión de los senos nasales con rinitis crónica que produce el humo traen como consecuencia hinchazón de los párpados. El envejecimiento prematuro en la piel se acusa más en las mujeres, debido a las características de su piel, que suele ser más delicada que la de los hombres.

Esto ha traído la descripción de la "cara del fumador", que realizó el Dr. Douglas Model en 1985 publicada en el British Medical Journal, donde informa que la mayoría de los fumadores con más de 10 años de hábito pueden identificarse sólo por el examen facial. Afirma que el diagnóstico se establece por la existencia de uno o más de los siguientes signos: aspecto envejecido, con arrugas muy marcadas en el rostro y mayor profundidad de las líneas de expresión, semblante demacrado facial con prominencia de los huesos, piel de apariencia atrofiada, opaca o grisácea o manchas cutáneas púrpuras.

Las arrugas de los fumadores son diferentes de las que presentan los no fumadores, siendo las arrugas desde los ojos de los fumadores más estrechas y profundas, con contornos bien marcados, mientras que las mismas arrugas en los no fumadores son bastante más abiertas y redondas. El color de la piel de los fumadores no presenta el color rosado característico del cutis sano y ofrece mas bien una palidez cercana al amarillo grisáceo, por lo cual es raro que los fumadores tengan mejillas rosadas, además de no enrojecer prácticamente nunca.

La relación del tabaco con las arrugas se manifiesta con claridad en sujetos de ambos sexos de más de 30 años y ya entre 40 y 49 años tienen una probabilidad de arrugas idéntica a la de los no fumadores de 20 o 30 años más.

FICHA Nº 3. DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD FERTILIZADORA EN LOS FUMADORES

(Extraído del resumen Jano on-line 18/10/2005 "El esperma de la mayoría de fumadores tiene una cuarta parte de la capacidad fertilizadora que el de los no fumadores" sobre un estudio de investigación de la universidad de Buffalo.EEUU)

EL ESPERMA DE LA MAYORÍA DE FUMADORES TIENE UNA CUARTA PARTE DE LA CAPACIDAD FERTILIZADORA QUE EL DE LOS NO FUMADORES

El esperma de la mayoría de los fumadores sólo tiene un 25% de la capacidad fertilizadora que tiene el de los no fumadores, según se desprende de las conclusiones de un estudio de la Universidad de Buffalo (Estados Unidos) que se ha hecho publico en la reunión anual de la Sociedad Americana de Medicina Reproductiva, celebrada en Montréal (Canadá). Esto supone que los hombres que fuman cigarrillos podrían experimentar un declive significativo en su capacidad de ser padres.

En concreto, y según los científicos, el esperma de casi dos terceras partes de los fumadores crónicos del estudio falló en pruebas especiales que miden la capacidad del esperma de fertilizar el óvulo. Como media, estos hombres mostraron un 7% de disminución en su capacidad de fertilización cuando se los comparó con no fumadores.

En el estudio participaron 18 hombres que decían fumar al menos cuatro cigarrillos al día, durante dos años. De media, estos hombres habían fumado durante 15 años.

El funcionamiento de su esperma fue comparado con el de donantes no fumadores que sirvieron como controles y cuya fertilidad se había comprobado. Los científicos utilizaron una prueba mediante la que incubaban esperma de cada grupo, fumadores y no fumadores, con la parte exterior de un óvulo. Después de tres o cuatro horas de incubación, los investigadores contaban el número de espermatozoides unidos a dicha cubierta del óvulo. Después, el número de espermatozoides unidos en el caso de los fumadores se comparó con el número de los del grupo control, lo que dio lugar a una razón o índice.

La prueba predijo durante la fertilización in vitro el fallo en la fertilización. Los resultados mostraron que el esperma de al menos dos terceras partes de los fumadores falló la prueba, mientras que el restante mostró un funcionamiento normal.

Según los autores del estudio, ninguno de estos hombres tuvo un potencial cero de fertilización, pero los resultados mostraron que su esperma tuvo sólo un 25% de capacidad fertilizadora en comparación con los hombres no fumadores. Los datos también mostraron que los hombres que no pasaron la prueba fumaban el doble, una media de 19 cigarrillos al día, que los fumadores que superaron la prueba de fertilidad.

A juicio de los expertos, los estudios muestran una caída significativa de la posible fertilidad en hombres que fuman elevadas cantidades de tabaco y señalan que deberían estar advertidos de que fumar puede dañar el ADN de su esperma y trasladar un ADN defectuoso a sus hijos.

FICHA Nº 4. TABACO Y AFECTACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO Y DEPORTIVO

(Artículo de DR. Franchek Drobic. Jefe del departamento de fisiología del deporte del Centro de alto rendimiento de San Cugat).

ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y CONSUMO DE TABACO

La importancia del consumo del tabaco por parte del individuo que hace ejercicio se centra en dos compuestos principales el monóxido de carbono (CO) y la nicotina. El monóxido de carbono es un gas y uno de entre los más de 2000 que se desprenden del humo de un cigarrillo junto con otros gases como el anhídrido carbónico, el metano y los hidrocarburos saturados o no. El CO se une a la hemoglobina de la sangre con una gran afinidad formando carboxihemoglobina (COHb). Esta afinidad es más grande que la del oxígeno por lo que se produce una variación en el intercambio de gases en el aparato respiratorio, y se alteran las posibilidades de transporte sanguíneo del oxígeno hacia el músculo provocando, en suma, una hipoxia relativa (una cierta falta de oxígeno por los tejidos que están en activo). /.../ Es importante, además, tener en cuenta que puede tardarse más de un día en retomar a los niveles normales de COHb en sangre. En otro lugar se encuentra la nicotina del tabaco, que por su parte, provoca una liberación de sustancias de carácter adrenérgico (estimulante), que tienen unos efectos cardiovasculares y neurovegetativos que se manifiestan en el ejercicio, con un aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, para las mismas cargas de trabajo que cuando no se ha fumado previamente, lo que provoca un trabajo adicional del corazón durante el ejercicio.

/.../ La conclusión es obvia, el consumo de tabaco no sólo estropea directamente los pulmones, el corazón, las arterias... e indirectamente otros órganos, piezas fundamentales de la herramienta que utiliza el deportista para su trabajo, su cuerpo, sino que además, su uso implica una disminución del rendimiento físico de una forma importante. Por eso en los estudios epidemiológicos los deportistas son de los profesionales menos fumadores.

El deportista medianamente inteligente y el que se preocupa por su salud no puede valorar de ninguna forma la posibilidad de fumar. No existe la excusa del control de la ansiedad. Para ese fin existen muchos medios que no tienen los efectos nocivos del tabaco. Por lo tanto, la actividad física moderada, controlada, alegre y distraída sí es saludable, pero siempre sin tabaco.

FICHA Nº 5. DESTRUCCIÓN DE SELVAS TROPICALES

(Organización Mundial de la Salud)

El tabaco, aparte del perjuicio para la salud, tiene un componente de degradación ambiental que, habitualmente, la opinión pública no considera. En los países del Tercer Mundo, las plantaciones de tabaco se están convirtiendo en una de las principales causas de deforestación de las últimas selvas. Cada año se consumen 82,5 millones de metros cúbicos de maderas tropicales para la producción del tabaco.

Los productores desforestan una gran parcela para sembrar tabaco. Después de dos cosechas, la tierra se ha agotado y los mismos labradores talan otro trozo de selva para continuar con esta práctica. El siguiente paso en la destrucción proviene de los tratamientos que hay que dar al tabaco para que tenga el aroma deseado por los productores. Para que las hojas verdes se vuelvan marrones y adquieran el aroma típico del tabaco, se han de fermentar a temperaturas de 70 °C. Si bien en los países desarrollados el tabaco se seca con quemadores de aceite o gas, en los países menos avanzados arrebatan la madera a la selva para incinerarlo. Los países más afectados por estas prácticas son Paquistán, Tailandia, India, Brasil y Filipinas. El tiempo de fermentación y secado es de una semana y se calcula que con un árbol adulto sólo se obtiene la energía necesaria para la fermentación de 300 cigarrillos (Organización Mundial de la Salud).

La cantidad de maderas tropicales empleadas para el tratamiento inicial del tabaco es superior a todas las exportaciones mundiales de madera de los países tropicales. Esto sin contar el papel que se gasta posteriormente en la elaboración de cigarrillos, paquetes y cartones que los contienen.

El consumo de productos de tabaco tiene una repercusión directa sobre el medio ambiente, aunque no sea inmediata. Las grandes multinacionales del tabaco apuestan por la producción en países del Tercer Mundo y, en consecuencia, los fumadores contribuyen directamente a la destrucción de las selvas tropicales.

TITULAR Y LOS RESUMEN DE LA NOTICIA

TITULAR

RESUMEN

SESIÓN 4: "FAMOSOS CON MALOS HUMOS"

DESCRIPCIÓN

Consiste en conocer y analizar críticamente las diferentes estrategias que utiliza la industria para la publicidad del tabaco, centrandó la atención en la utilización de personajes famosos y su capacidad de influencia en nuestra conducta.

OBJETIVOS

1. Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre la influencia de los medios de comunicación sobre la conducta de fumar, especialmente cuando ésta utiliza personajes públicos.
2. Identificar roles y modelos de personajes que publicitan el uso de tabaco y su influencia sobre nuestra conducta de fumar.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "Estrategias de la industria en la promoción del tabaco", de la unidad didáctica "TABACO Y PUBLICIDAD: ¿Y A TI QUE TE PARECE?"
- Dossier de estrategias de marketing y publicidad del tabaco, incluido en el CD de la guía.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Sociales y Educación Plástica y Visual.

ANTES DE INICIAR LA SESIÓN

Antes de desarrollar la sesión se le pide a cada alumno y alumna que recopile individualmente diferentes formas de promoción del consumo de tabaco (discos, películas, canciones, personajes famosos, deportes...).

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve exploración sobre los conocimientos, actitudes y habilidades que el alumnado tiene respecto a las estrategias que utiliza la industria tabaquera para promocionar el consumo de tabaco, así como sobre la influencia de personajes públicos en las conductas de las personas.
2. Breve explicación de los contenidos relativos a las estrategias de la industria para promocionar el consumo de tabaco, a partir del Dossier incluido en el CD de la guía.
3. Se hace una puesta en común en clase de las aportaciones conseguidas por el alumnado diferentes formas de promoción del consumo de tabaco (discos, películas, canciones, personajes famosos, deportes...).
4. Se agrupan las aportaciones realizadas por los alumnos por las diferentes formas de promoción y se organiza un debate en la clase sobre la posible influencia de estas estrategias en el inicio y mantenimiento del hábito tabáquico y sobre si es ético este tipo de promoción.

OBSERVACIONES

El o la docente puede aportar diferentes estrategias que no hayan recogido los alumnos y alumnas y que resulten de interés que éstos las valoren.



4

SESIÓN 3: "CUÉNTAME CÓMO ERA"

DESCRIPCIÓN

Esta sesión plantea como actividad principal un trabajo individual y de grupo sobre los cambios que se han dado en nuestro país en relación a los ambientes libres del humo de tabaco, en el respeto hacia el no fumador y en la sensibilización de la sociedad hacia el tabaquismo.

OBJETIVOS

1. Que el alumnado tome conciencia de los riesgos del fumador pasivo forzado.
2. Que el alumnado conozca la normativa actual sobre espacios libre de humo de tabaco.
3. Que el alumnado aprenda a defender asertivamente su derecho y el de los demás a respirar aire libre de humo de tabaco.

RECURSOS

- Los contenidos "El tabaco y los efectos para la salud en el fumador pasivo forzado", "Normativa sobre 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: "Un centro sanitario en el que se fuma", "Un medio de transporte interurbano lleno de humo", "Un instituto en el que se fuma" incluidos en los anexos de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Ciencias Sociales.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve explicación, por parte del responsable de la clase, de los efectos del tabaco para la salud del fumador pasivo y sobre la normativa existente sobre espacios libres de humo de tabaco.
2. A continuación se reparte a cada alumno o alumna una copia de una de las fichas que se incluyen en el anexo de la sesión y se les pide que reflexionen individualmente sobre la imagen que se le ha entregado y que anote sus impresiones
3. Se distribuye al alumnado en varios grupos en función de la imagen sobre la que ha trabajado individualmente (cada grupo trabajará sobre una imagen).
4. Posteriormente, se pide a cada grupo que a partir de las impresiones recogidas individualmente por cada alumno o alumna analicen la escena recogida en la imagen y consensuen con el resto de los participantes en el grupo sus impresiones que luego deben redactar.
5. Más tarde cada grupo expondrá su trabajo a toda la clase y se establecerá un pequeño debate que permita reflexionar sobre los recientes cambios que ha experimentado el consumo de tabaco en los espacios en los que vivimos.
6. Finalmente con la ayuda del tutor o tutora se puede terminar el debate con unas conclusiones sobre la situación actual del consumo de tabaco en el espacio educativo y en las posibles medidas que se podrían adoptar para mejorar la situación.

OBSERVACIONES

A partir de las fichas elaboradas por cada grupo para analizar las imágenes y de las conclusiones del debate posterior se puede elaborar un mural para su difusión en el periódico o en el tablón de anuncios del centro.

En esta sesión se debe partir de dos premisas irrenunciables: respetar el derecho de los no fumadores a respirar aire libre de humo de tabaco y de la libertad de los adultos fumadores a fumar en los espacios permitidos en la legislación actual, mientras no molesten a los no fumadores.

ANEXOS

Ficha para el alumnado

- "Centro sanitario con personas fumando"
- "Medio de transporte público con personas fumando"
- "Instituto con personas fumando"

CENTRO SANITARIO CON PERSONAS FUMANDO

Analizad la situación que se describe en la imagen:



Preguntas

- ¿Que te sugiere esta imagen?
- ¿Crees que se debe fumar en un centro sanitario? ¿Por qué?
- ¿Crees que un profesional sanitario que fuma ante sus pacientes tiene credibilidad para decirles que el tabaco es perjudicial para la salud o para aconsejarles que dejen de fumar? ¿Por qué?
- ¿Qué harías si acudes con alguien de tu familia a un centro sanitario y ves a personas fumando?

HOY DÍA LOS CENTROS SANITARIOS SON ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO Y ESTAS SITUACIONES CADA VEZ SON MENOS FRECUENTES.

UN MEDIO DE TRANSPORTE PÚBLICO CON PERSONAS FUMANDO

Analizad esta imagen:



Preguntas

- ¿Que te sugiere esta imagen?
- ¿Algún pasajero protestaría por el ambiente contaminado por el humo de tabaco?
- ¿Hoy en día, crees que los pasajeros fumadores encenderían un cigarrillo en un transporte público?
- ¿Qué harías si vas en un transporte público y ves a personas fumando?

HOY DÍA LOS TRANSPORTES PÚBLICOS SON ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO Y ESTAS SITUACIONES CADA VEZ SON MENOS FRECUENTES.

UN INSTITUTO CON PERSONAS FUMANDO

En este instituto un grupo de profesores está realizando un programa de prevención de tabaquismo. Los alumnos de 12 y 13 años al salir de una sesión dedicada a los efectos del tabaco sobre la salud, se encuentran con sus compañeros mayores y con sus profesores en la situación de la imagen.

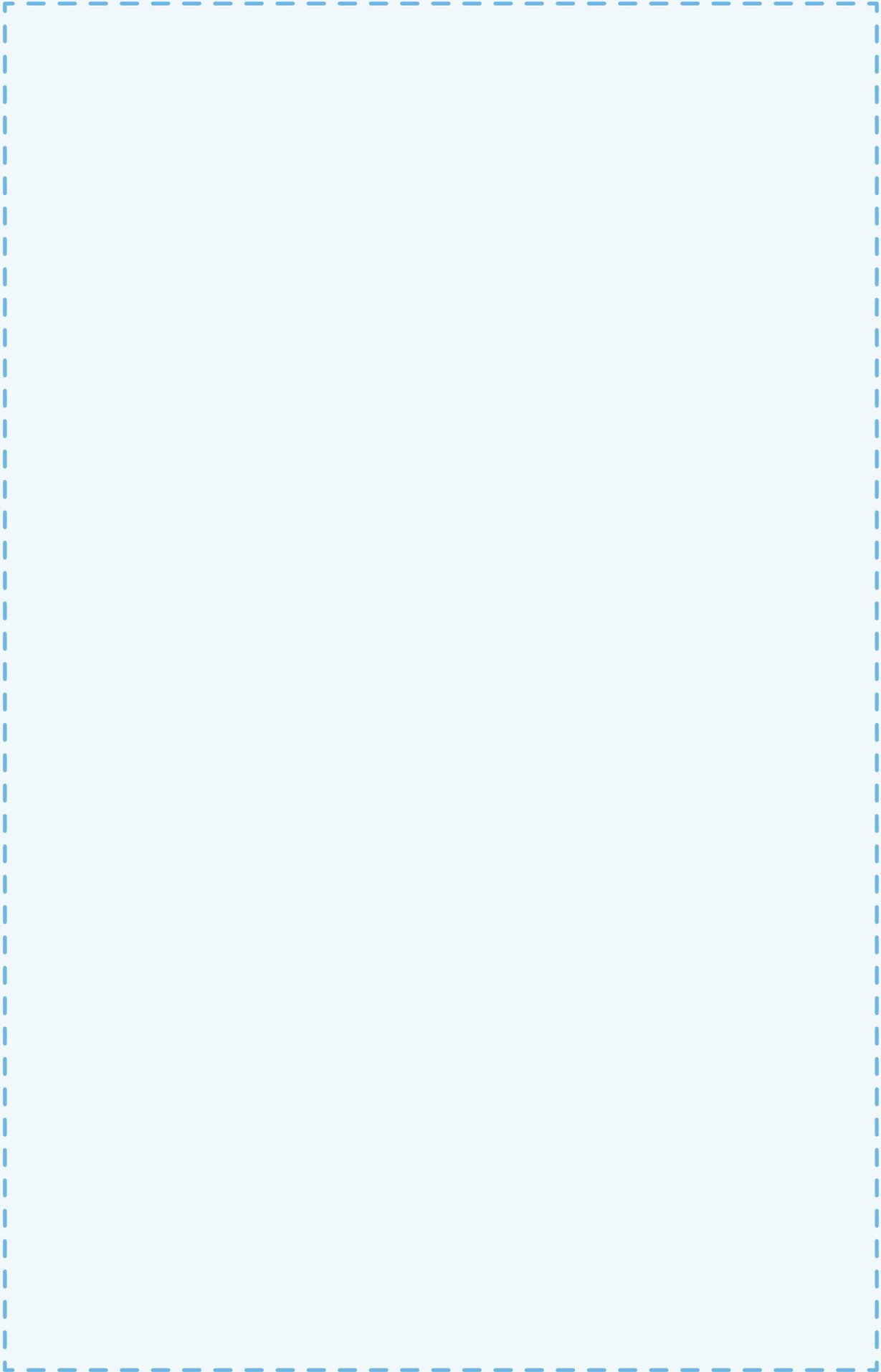
Analizad esta imagen:



Preguntas

- ¿Que te sugiere esta imagen?
- ¿Crees que el esfuerzo de profesores o profesoras como los tuyos, que trabajan para prevenir el tabaquismo se limitaría, por una situación similar a la que describe esta imagen?
- ¿La persona que va fumando por el pasillo es un buen ejemplo para los alumnos y alumnas del instituto?
- ¿Qué crees que se puede hacer para que la situación de la imagen mejore?

HOY DÍA LOS INSTITUTOS SON ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO Y ESTAS SITUACIONES CADA VEZ SON MENOS FRECUENTES.



4

A

SESIÓN 4: "¿FUMAS PORQUE QUIERES?"

DESCRIPCIÓN

Consiste en una reflexión individual y en grupo sobre los factores que influyen en la decisión de fumar que sirva de punto de partida para invitar a los chicos y chicas fumadores a dejar de fumar y a reforzar la decisión de quienes han decidido no fumar.

OBJETIVOS

1. Conocer los factores que influyen en el inicio del hábito tabáquico.
2. Reflexionar sobre la decisión adoptada respecto a este hábito.
3. Informar a los alumnos y alumnas fumadores de los recursos disponibles para dejar de fumar

RECURSOS

- El contenido básico "El tabaco y los efectos para la salud" de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Ficha para el alumnado "¿Fumas porque quieres?".
- Papel y lápiz
- Material del concurso "Déjalo y Gana"

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Se puede iniciar la sesión invitando al alumnado a expresar su opinión personal sobre por qué se empieza a fumar
2. A continuación se reparte a cada alumno o alumna la ficha "¿Fumas porque quieres?", incluida en el anexo de esta sesión y se le pide que la lea y reflexione sobre ella individualmente.
3. Se divide la clase en grupos de 5 ó 6 personas para debatir sobre estas las dos ideas incluidas al final de la ficha citada: "Soy libre y fumo porque quiero" y "Mi dependencia del tabaco enriquece las multinacionales".
4. Se elaboran unas conclusiones a partir de las ideas expuestas en el debate de la clase.

OBSERVACIONES

Es interesante realizar esta sesión en abril para poder invitar a los chicos y chicas a participar en el programa "Déjalo y Gana" que se lleva a cabo a lo largo del mes de mayo.

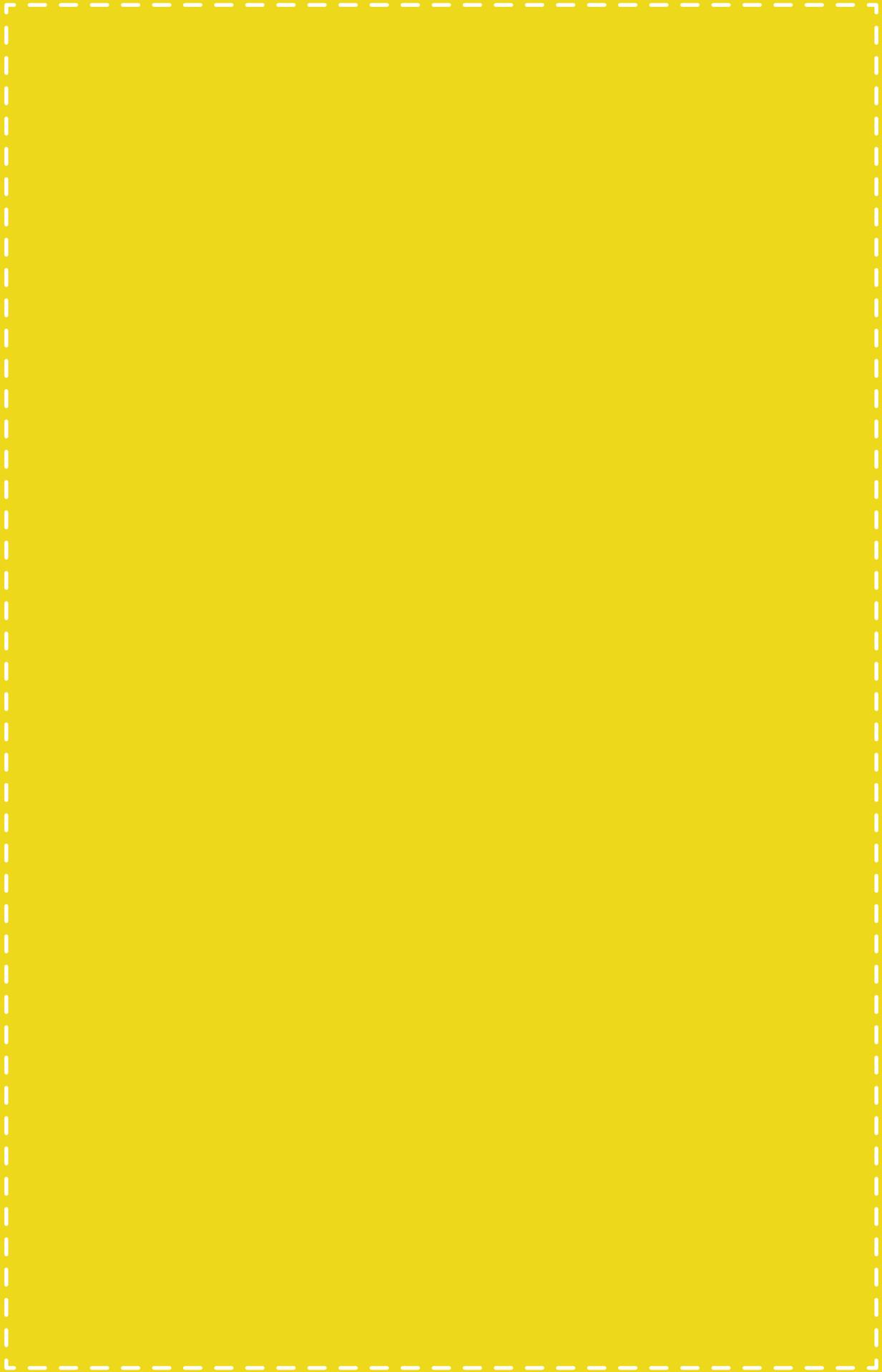
ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- "¿Fumas porque quieres?"

FUENTE

Agencia de Salud Pública de Barcelona. Proyecto Ascepis (2005). ¿Fumas por que quieres?. Las consecuencias y costes del tabaquismo.



4

¿FUMAS PORQUE QUIERES?

Esta actividad pretende ayudarte a tener opinión, tanto si eres fumador como si no lo eres, sobre si existe una decisión libre a la hora de empezar a fumar. Una chica de 16 años comentaba respecto a la iniciación al consumo del tabaco: "Es típico vas con un grupo de amigos y unos empiezan a fumar y yo soy la única que no fuma del grupo y ellos venga, va, toma, fuma... y acabas fumando". Otra también dice "Mis padres fuman delante de mí. A mí me ha pasado alguna vez que la gente te dice "¿quieres?" o que vayas a una boda... e incluso que mis padres me digan; ¿quieres un cigarrillo?, y yo tener que insistir que no, que no me apetece".

¿Hasta que punto, las consecuencias que seguidamente se exponen, introducen suficientes sombras para cuestionar una elección libre de consumir tabaco? Te invitamos al debate y a que puedas formarte una opinión propia.

LAS CONSECUENCIAS FÍSICAS

El tabaco contiene una sustancia adictiva y tiene efectos a corto plazo sobre el aspecto físico, la percepción de los sentidos y la respiración; y efectos a largo plazo, a través de enfermedades discapacitantes.

La nicotina es una droga adictiva

Una chica de 16 años, al respecto de un pequeño debate sobre el tema en una revista para jóvenes, escribió: "Tengo 16 años y fumo porque me gusta. No os penséis que soy un inconsciente, siempre he sabido que el tabaco es malo, pero me falta voluntad para dejarlo. Sé que el tabaco es una droga, y sé que no es como la heroína, pero todo lleva a la muerte. Prometo a los seguidores de esta revista que conseguiré, algún día deja de fumar. Lo tengo muy claro". Se podrían analizar muchos de los elementos de lo que decía esta chica, ya que es una opinión bastante frecuente entre jóvenes fumadores, pero quizás lo más relevante es que los estudios muestran que casi la mitad de los jóvenes que fuman diariamente creen que no fumarán dentro de cinco años. La realidad es que algunos estudios desarrollados cinco o seis años después muestran que el 70% de ellos continúan como fumadores diarios.

Lo cierto es que la nicotina crea adicción al tabaco a través de la estimulación de sustancias que activan las funciones cerebrales y que liberan otras, llamadas endorfinas en el sistema placer/recompensa del cerebro. Cuando la persona habituada deja de fumar, a los 50 o 60 minutos siente un intenso deseo de fumar y a las 24/48 horas, esta sensación se acompaña de irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, cansancio, y aumento del apetito, que el fumador calma fumando.

Fumar tabaco altera el aspecto físico

Las personas fumadoras emiten un olor intenso a humo de tabaco a través de sus manos, su cabello, su respiración y su ropa. Además el tabaco da un color amarillento a la piel, y hace que esta sea más fina y se arrugue prematuramente. También hace que los dientes se ensucien con más facilidad y causa mal aliento. El humo de tabaco persistente sobre los centros del olfato y el gusto hace que el fumador vea alterada tanto la percepción de muchos olores como el gusto de los alimentos y otras sustancias. El humo del tabaco altera la capacidad respiratoria, más evidente si el joven fumador practica deporte con asiduidad, ya que acaba notando un descenso de su rendimiento habitual.

El tabaco es causa de enfermedades discapacitantes

Hoy en día sabemos que en España mueren cada año 46.000 personas a causa de su hábito tabáquico; 10.000 de ellas a causa de enfermedades respiratorias discapacitantes (bronquitis, enfisema), 20.000 de ellas por ataques de corazón y accidentes circulatorios, 8.000 a causa del cáncer de pulmón, 50.000 por otros cánceres y el resto por otras enfermedades relacionadas con el tabaco. Hoy también se sabe que una persona fumadora de un paquete diario durante 15-20 años ve acortada su vida en 8 años.

LA DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

La ansiedad y la irritabilidad del fumador cuando se ve sin cigarrillos no son producto de la dependencia psíquica, sino que, como se ha dicho, responden a la necesidad física de la nicotina. La dependencia psíquica se muestra más en la forma de fumar y en las asociaciones que establece el fumador entre momentos y situaciones especialmente placenteras y la presencia del tabaco. Esta dependencia es la que hace que para muchos fumadores fumar tabaco se convierta en una conducta prioritaria sobre otras. Tampoco debemos olvidar que, a veces, el consumo de tabaco es un paso previo al consumo de otras sustancias adictivas como el alcohol o la marihuana.

LAS INFLUENCIAS SOCIALES

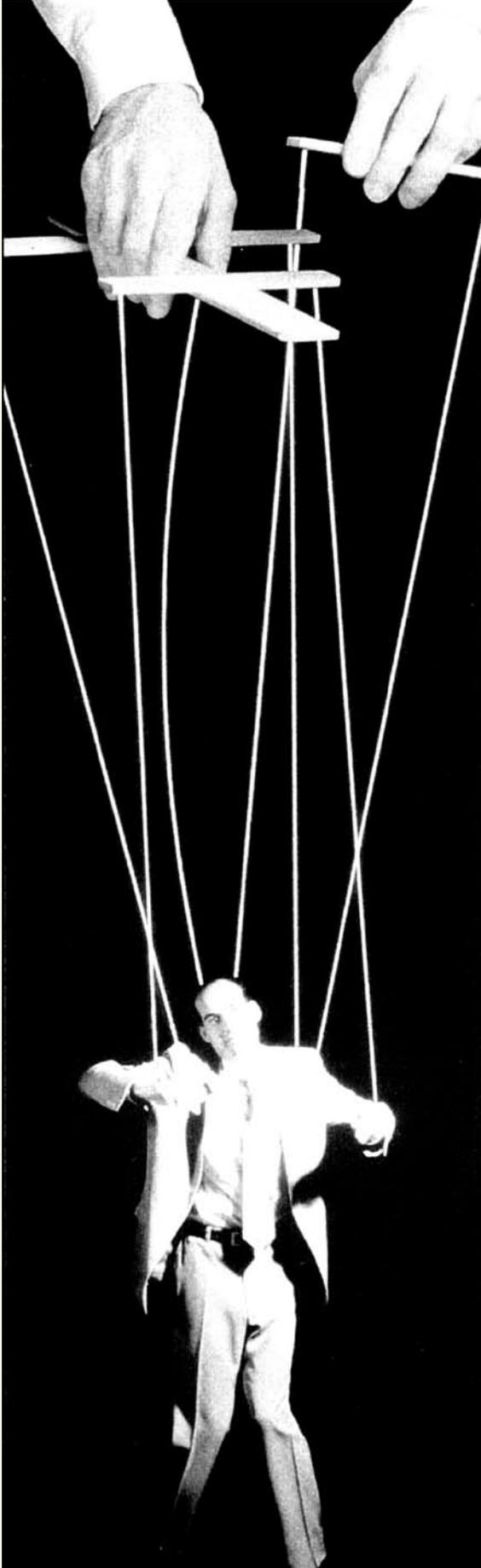
Algunos expertos mantienen que con el tabaco ocurre lo mismo que con otras sustancias adictivas: entre las auto justificaciones que la persona utiliza para huir del riesgo que asume al fumar, se acaban escogiendo amigos o amigas, compañeros o compañeras que también fumen.

Por otra parte, también influye al hecho de que cada vez hay más personas, también jóvenes, a las que le molesta el humo del tabaco y quieren que se respete su derecho de no respirarlo, por lo que los fumadores pueden sentirse más coaccionados a no fumar en según qué lugares.

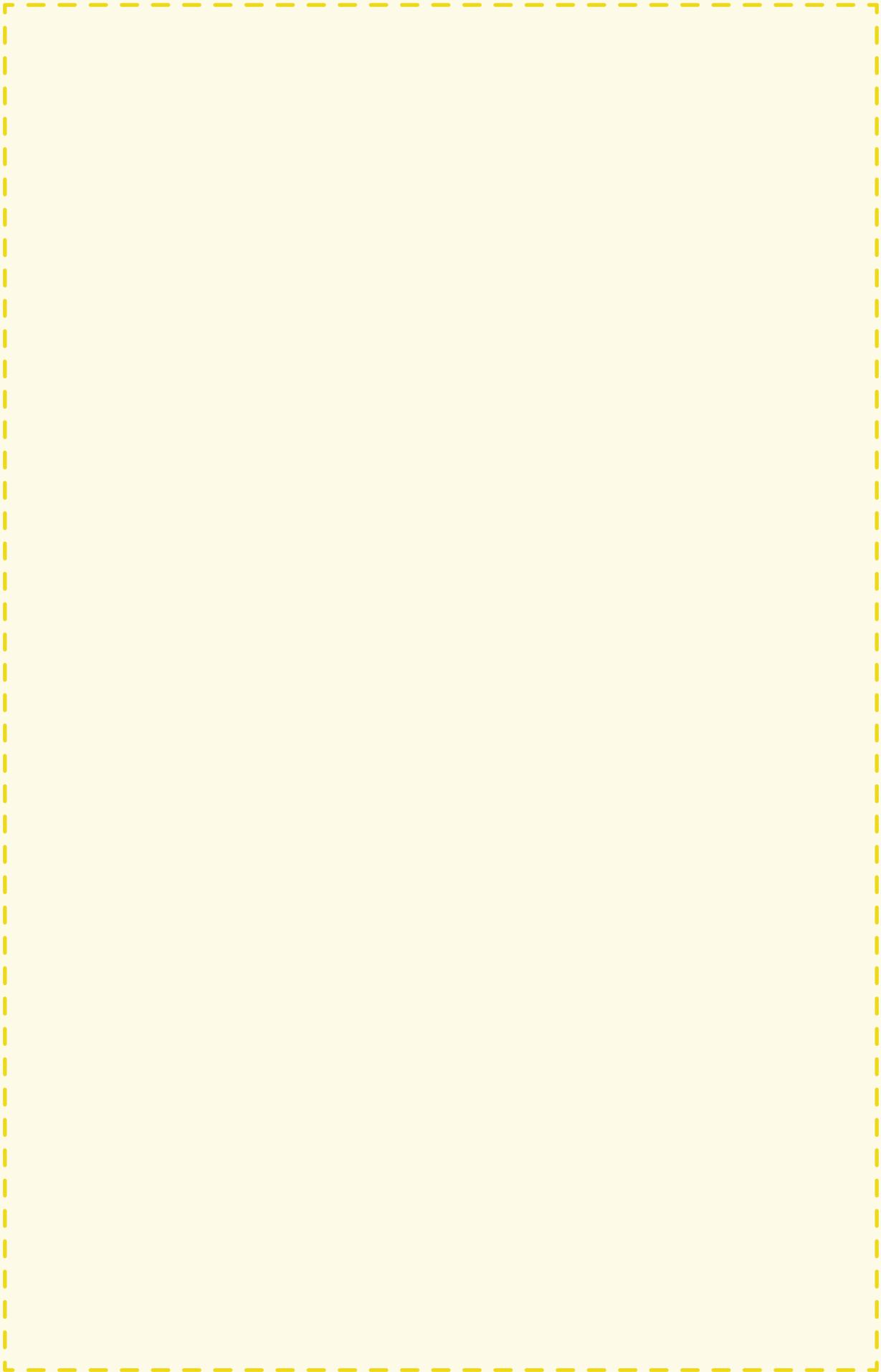
En último lugar, es difícil mantenerse ajeno a los intereses que rodean a la industria que comercializa los productos de tabaco y que concentra sus gastos de promoción de sus productos en la población adolescente y joven. Estos no tienen capacidad adquisitiva, pero están en el momento clave para empezar a desarrollar la adicción y convertirse en clientes seguros durante un promedio de veinte años. Por este motivo, os proponemos realizar la siguiente actividad relacionada con lo explicado anteriormente.

ACTIVIDAD

- 1. Observad con atención el póster que se ha reproducido en la página siguiente**
- 2. Realizad una descripción detallada de lo que veis y de lo que se dice.**
- 3. A continuación, discutid en grupo que opináis respecto de los dos mensajes más importantes que se dan:**
 - **“¡Soy libre y fumo porque quiero!”**
 - **“Mi dependencia del tabaco enriquece multinacionales”**
- 4. ¿Estáis de acuerdo? ¿Por qué sí o por qué no? Haced un debate entre todos los chicos y las chicas del grupo.**



**¡soy
libre
y fumo
porque
quiero!**



4

A