



Taller G10T6 – #femfesta

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Analitzar les conseqüències del consum d'alcohol
2. Prendre consciència de la pressió exercida pel grup
3. Afavorir el procés de reflexió crítica davant del consum d'alcohol

CONCEPTES CLAU

L'alcohol és una droga: el consum d'alcohol pot generar tolerància en la persona consumidora. Això vol dir que cada vegada és necessari consumir una major quantitat d'alcohol per aconseguir uns efectes desitjats (que són diferents per a cada persona). També pot generar dependència, és a dir, la persona té una necessitat imperiosa de consumir alcohol. Diem que l'alcohol és una substància addictiva perquè té la capacitat de generar tolerància i dependència.

Criteris de dependència: són aquells elements que ens poden fer pensar que una persona té un problema de dependència a l'alcohol. Serien per exemple, que en parli contínuament, que entre les seves amistats abundin persones consumidores, que destini bona part dels seus diners a beure, que deixi de fer activitats que feia abans, que les seves activitats estiguin lligades a la beguda, que manifesti la necessitat física de beure alcohol...

Conseqüències del consum d'alcohol en menors: l'alcohol ingerit s'absorbeix ràpidament i és transportat per la sang als òrgans i al cervell generant sensacions que, tot i ser diferents per a cada persona, estan vinculades a la distorsió de la percepció i del raonament i a un increment de la desinhibició. L'acceptació social de l'alcohol, el seu fàcil accés i l'ànima dels i de les adolescents per provar coses noves, fa que el seu consum sigui cada vegada més primerenc. En edat adolescent, quan el cervell es troba en una fase important del seu desenvolupament, és especialment important evitar el consum d'alcohol perquè podria interferir en el seu desenvolupament del seu cervell. D'altra banda, el fetge dels adolescents és menys eficient que el dels adults, per això els efectes de l'alcohol els duren més. Pels seus efectes nocius, és una idea compartida que els menors no han d'ingerir alcohol i la legislació tampoc no ho permet.

Els efectes immediats del consum d'alcohol: hem de tenir present que qualsevol quantitat d'alcohol ingerida té un efecte desinhibidor en qui la consumeix. Tot i amb això, cal tenir en compte que el consum d'alcohol afecta de manera desigual a cada persona i fins i tot a la mateixa persona segons el moment (per temes de salut, estat emocional, edat, intensitat i manera de consumir...). Els efectes van des de mostrar més extraversió, amb més ganes de riure, l'afebliment de la capacitat visual i de la percepció de les distàncies, la disminució de la capacitat d'estar alerta, la reducció de la capacitat crítica i l'augment de la disposició a assumir riscos. També pot afectar l'audició, s'incrementa la irritabilitat,

disminueix la concentració, clara minva del camp visual, increment del temps de reacció, pèrdua d'equilibri, aparició d'eufòria i la sobreestimació personal. L'efecte de l'alcohol pot arribar a confondre i fer perdre la capacitat crítica, fins a que l'enverinament per alcohol pot conduir al coma etílic.

Els efectes del consum continuat d'alcohol: el consum d'alcohol mantingut en el temps, pot causar malalties greus a més de generar addicció (trastorns digestius, neurològics i cardiovasculars, cirrosi hepàtica, pancreatitis, diferents tipus de càncer...). I a més, no hem d'oblidar que el consum d'alcohol sovint causa problemes a tercers (amics i/o desconeguts ens han d'*aguantar* o tenir cura de nosaltres, oblidar les responsabilitats cap als altres, tenir un embaràs no previst, causar accidents...). Pel seu estès consum, l'alcohol genera molts problemes socials i sanitaris.

Factors de risc i factors de protecció: els adolescents, en general, estan acostumats a presenciar consum d'alcohol en les celebracions dels adults del seu entorn més immediat, fet que atribueix una connotació de *normalitat* al consum d'alcohol. La seva naturalesa inquieta els porta a desitjar provar el seu consum per acostar-se al món dels adults i per acomodar-se al comportament del grup d'amics. Una vegada superada l'etapa adolescent, per norma, s'assoleix un criteri de consum responsable. Pels adults, els factors de risc serien aquells que augmenten la probabilitat que una persona abusi d'una substància o comportament com és el cas de l'alcohol. Ho seria, per exemple, viure en un entorn desafavorit, manca de lligams familiars, manca d'habilitats socials... Els factors de protecció, en canvi, serien aquells que redueixen la probabilitat de què una persona senti la necessitat de consumir alcohol per falses creences (l'alcohol no ajuda a divertir-se!), per soledat, per ansietat... Serien, per exemple, tenir una autoestima alta, haver desenvolupat la capacitat de pensar de manera crítica, tenir l'habilitat de relacionar-se amb els altres i de desenvolupar vincles positius... Amb tot, el principal factor de protecció és el coneixement dels riscos associats a l'alcohol i els efectes que pot generar el seu consum en nosaltres.

Poca percepció del risc a nivell social i cultural: el consum d'alcohol forma part de la nostra cultura des de l'edat mitjana, quan el consum d'alcohol permetia evitar el risc de contraure malalties contagioses transmises a través de l'aigua. Per això, socialment, hi ha qui vincula l'alcohol a l'alimentació saludable i és habitual la seva presència en esdeveniments socials. És important que prenguem consciència de què el consum d'alcohol és tòxic per al cos i que, en definitiva, és una droga de consum legal. Tanmateix, la imatge publicitària associada a l'alcohol sovint és agradable i optimista (per vendre més, és clar!).

TEMPORALITZACIÓ


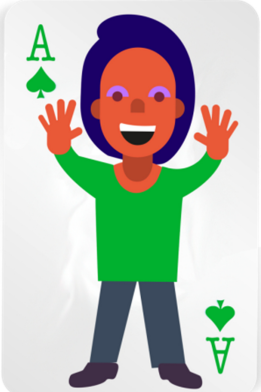
10'	10'	Activitat 1 – Imprescindibles
20'	30'	Activitat 2 – Fem festa!
30'	60'	Activitat 3 – Refem la festa!
5'	65'	Activitat 4 – Festa festa!
10'	75'	Activitat 5 – Què m'emporto avui?
5'	80'	Activitat 6 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document 3_Presentació_G10T6_FEM_TEC_femfesta)

**DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS**

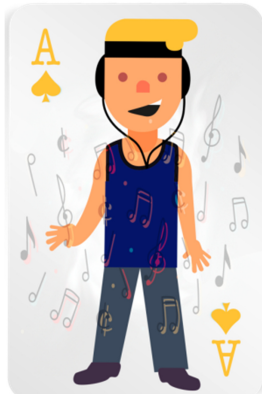
<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Explicarem als i les joves que aquest és el sisè taller de la guia #socsaludable, dedicada al foment dels hàbits saludables en la nostra vida quotidiana.</p> <p>En el taller d'avui, #femfesta, parlarem dels riscos associats al consum d'alcohol i reflexionarem sobre els efectes que la pressió de grup pot tenir a l'hora de prendre decisions.</p>
<p>Activitat 1 Imprescindibles (10')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <p>Material DINA4, llapis de colors, retoladors, cinta adhesiva</p>	<p>Síntesi de l'activitat Activitat plàstica.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre les coses que necessitem per passar-nos-ho bé.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Dividim el grup en equips de sis participants [aquests equips seran els mateixos durant les activitats 1, 2 i 3]. Cada equip ha de triar tres coses que considera imprescindibles per organitzar una festa i les dibuixarà en un full (un full per a cada element «imprescindible»).</p> <p>Ordenadament, cada equip explicarà a la resta d'equips quins tres elements «imprescindibles» ha escollit i perquè.</p> <p>Enganxarem tots els dibuixos a les parets de l'espai perquè tothom pugui visualitzar els diversos elements escollits (els tornarem a utilitzar al finalitzar l'activitat 3).</p>

	<p>Elements per a la reflexió</p> <p>Ha resultat fàcil triar els «imprescindibles»? Se n'ha repetit algun entre els diferents equips? Quin? Quin és l'«imprescindible» que han escollit més equips?</p> <p>Procurarem no fer valoracions ni judicis sobre l'adequació o no d'haver escollit uns o altres «imprescindibles». No ens allargarem gaire en aquestes reflexions, doncs les activitats 1, 2 i 3 estan relacionades i és preferible realitzar una valoració conjunta al finalitzar la tercera activitat.</p>
<p>Activitat 2 Fem festa! (20')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p> <p>Material 4_G10T6_FEM_TEC_annex1, 4_G10T6_FEM_TEC_annex2, sobres de colors groc i verd</p>	<p>Síntesi de l'activitat Joc de rol: participació en una festa.</p> <p>Què volem treballar Debate sobre el binomi consum d'alcohol i diversió.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Expliquem als equips que han de representar una situació seguint les pautes del seu personatge. Cada participant rebrà, a l'atzar, una de les sis cartes de personatges (document 4_G10T6_FEM_TEC_annex1) on, al revers, es mostra algun tret personal i quina és la seva relació amb el consum de begudes alcohòliques. També indica quin rol ha de representar durant l'activitat:</p> <div data-bbox="453 1115 715 1505">  <p>MARIA</p> <p>Juga a bàsquet. Demà té entrenament i vol estar en forma. Li agrada cuidar-se. Té clar que no cal beure alcohol per passar-ho bé i conèixer gent nova.</p> <p>Pressiona sobre els personatges que volen beure alcohol per a què NO agafin la caixa de begudes alcohòliques.</p> </div> <div data-bbox="453 1518 715 1908">  <p>PAULA</p> <p>Li encanta sortir i anar de festa. En aquestes ocasions acostuma a prendre begudes alcohòliques, doncs creu que beure'n l'anima i l'ajuda a parlar. Pensa que si beu cerveses és més graciosa i que l'alcohol li facilitarà les coses.</p> <p>Pressiona sobre els personatges que no volen beure alcohol per a què agafin la caixa i beguin.</p> </div>

**PEP**

Darrerament discuteix amb els pares per qualsevol cosa i ha baixat el seu rendiment en els estudis. Quan surt, abusa de les begudes alcohòliques. Vol beure per oblidar els mals rotllos. Creu que l'alcohol l'ajuda a evadir-se.

Pressiona sobre els personatges que no volen beure alcohol per a què agafin la caixa i beguin.

**DANI**

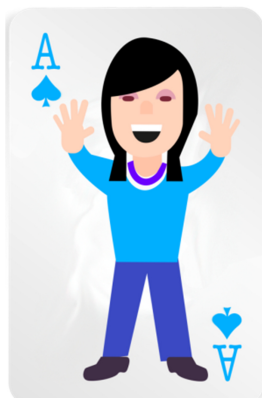
És el més divertit i l'ànima del grup. Li encanta ballar i escoltar música. Vol organitzar una festa i proposarà cantar karaokes i fer coreografies en grup.

Pressiona sobre els personatges que volen beure alcohol per a què NO agafin la caixa de begudes alcohòliques.

**CESC**

Ha tingut males experiències i no vol abusar de les begudes alcohòliques. No li agrada passar-se ni que els altres es passin. Sap què li passa a la gent quan beu molt i no li agrada.

Pressiona sobre els personatges que volen beure alcohol per a què NO agafin la caixa de begudes alcohòliques.

**ANNA**

Ha decidit provar les begudes alcohòliques a la festa que organitza el Dani. No n'ha tastat mai cap i vol descobrir els seus efectes. Li agradaria saber què passa si «agafa el punt».

Pressiona sobre els personatges que no volen beure alcohol per a què agafin la caixa i beguin.

Expliquem que aquests personatges estan participant en una festa que ha organitzat un d'ells (el Dani) en el local on es troben sempre. En aquest local hi ha una nevera i acaben de descobrir que conté una caixa de begudes alcohòliques (que no és seva ni saben de qui és). L'equip ha de representar aquesta situació i decidir si agafen o no aquestes begudes. Cada participant, seguint les indicacions de la seva carta de personatge,

	<p>aportarà arguments a favor o en contra.</p> <p>Disposen de deu minuts per prendre una decisió com a grup. Cada personatge defensarà la seva postura, negociarà i intentarà convèncer a la resta del grup per prendre una única decisió conjunta (si no arriben a un acord, caldrà que realitzin una votació).</p> <p>Pres la decisió, compartirem els acords als que ha arribat cada equip. Recordem que cal una única resposta com a equip a la pregunta:</p> <p style="padding-left: 40px;">Us trobeu una caixa plena de begudes alcohòliques a la nevera. Què feu? L'agafeu o no l'agafeu?</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Tots els equips han arribat al mateix acord? Quina és la decisió que ha obtingut més consens? Algun equip vol compartir els seus arguments? Procurarem no fer valoracions ni judicis sobre l'adequació o no de la decisió que han pres. No ens allargarem gaire en aquestes reflexions, doncs les tres primeres activitats estan relacionades i és preferible realitzar una valoració conjunta al finalitzar la tercera activitat.</p> <p>En funció de la decisió que han pres, cada grup rep un sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si han pres la decisió d'agafar la caixa amb begudes alcohòliques reben un sobre de color groc. • Si han pres la decisió de refusar agafar la caixa amb begudes alcohòliques reben un sobre de color verd. <p>Dins dels sobres hi ha una tarja amb les conseqüències de les seves decisions (document 4_G10T6_FEM_TEC_annex2).</p> <p>Aquest sobre l'utilitzarem a l'activitat 3. <u>No el poden obrir fins que no els ho demanem.</u></p>
<p>Activitat 3 Refem la festa! (30')</p> <p>Presentació diapositiva 5</p> <p>Material 4_G10T6_FEM_TEC_annex3, retoladors, llapis de colors, DINA4, cinta adhesiva</p>	<p>Síntesi de l'activitat Debat.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre les conseqüències negatives del consum de begudes alcohòliques.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Començarem compartint el contingut del sobre de color verd. Explicarem que es tracta de les conseqüències de la decisió que han pres en l'activitat anterior. Un representat d'un dels equips que hagi rebut un sobre d'aquest color llegirà el contingut de la targeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No hi ha incidents inesperats (malt rotllo, coma etílic,...). Podeu allargar la festa. ▪ Heu conegut millor els companys i companyes, fent més ferma la unió de la colla. ▪ Sou capaços de recordar la bona estona que heu passat i tot allò que

heu fet (no teniu llacunes de memòria).

- Us heu guanyat el reconeixement de la resta de grups amb els que compartiu local respectant allò que no es vostre.

Després ho demanarem a un dels equips que hagi rebut el sobre de color groc. En aquest cas, els continguts de la tarja són:

- Un coma etílic.
- Una baralla entre els i les participants a la festa.
- Un accident de moto.
- Heu de netejar el local perquè ha quedat ple de vomitades.
- Cal que reompliu la nevera si voleu que us deixin tornar a utilitzar el local.

Mantenint els mateixos equips, demanarem que es plantegin què farien davant d'aquestes conseqüències negatives del consum de begudes alcohòliques a la seva festa:

- Algú pateix un coma etílic.
- Es produeix una baralla i algú pren mal.
- Es produeix una agressió sexual.
- Algú té un accident de moto perquè ha begut massa.

Quan hagin arribat a un acord per a cada situació, ho escriuran en el document [4_G10T6_FEM_TEC_annex3](#).

Abans d'escoltar les aportacions dels grups, convidem a què expliquin com s'han sentit al conèixer les conseqüències dels seus actes (continguts dels sobres groc i verd). Hi havien pensat, en les possibles conseqüències, a l'hora de prendre la decisió d'agafar o no la caixa de begudes alcohòliques? Segurament transmetran emocions molt diferents els equips que han optat per agafar la caixa (sobre groc) que els que han decidit que no els calien begudes alcohòliques per gaudir d'una festa (sobre verd).

D'altra banda, és possible que algú digui que personalment no volia agafar la caixa, però que finalment el grup havia decidit que sí, i troba injust que hagi de compartir-ne les conseqüències. Si ens trobem en una festa i hi ha un incident, nosaltres també ens veurem afectats per les conseqüències de les accions d'aquelles persones que sí que han begut alcohol.

En acabat, posarem en comú quines són les propostes que els diferents equips plantegen per resoldre les situacions proposades. Segurament hi haurà diversitat de propostes, però el que totes han de tenir en comú és:

- Si hi ha menors implicats en qualsevol de les quatre situacions descrites caldrà comunicar-ho als pares o tutors.
- Caldrà la intervenció dels serveis sanitaris en totes quatre situacions
- Com a mínim en el cas de l'agressió i de l'accident de moto, també caldrà la intervenció dels Mossos d'Esquadra.
- És possible que en tots quatre casos calgui trucar a emergències.

Recordarem que el número de telèfon que centralitza totes les

	<p><u>emergències és el 112</u> (actiu també als 27 països membres de la Unió europea i altres països). Hi podem trucar en situacions d'emergència que requereixin assistència immediata de sanitaris, policies o bombers. Ens demanaran la localització de l'incident, un telèfon i un nom de contacte per si cal contactar de nou. Ens donaran indicacions d'actuació immediata i no penjarem fins que ens ho comuniquin.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Tot i que al finalitzar cada activitat hem fet una petita reflexió, proposem tancar el taller amb un debat que tingui en compte tot allò que hem fet en les tres activitats. Plantejarem preguntes del tipus:</p> <p>Quins són els elements fonamentals perquè una festa sigui un èxit? Com us heu sentit amb el personatge que us ha tocat representar? Us hi heu identificat? Creieu que, davant la invitació a beure alcohol, el personatge de la carta actua com vosaltres ho faríeu? Què ha passat en el procés de decisió de l'activitat 2? Us heu sentit pressionats pel grup? Normalment us deixeu influir pels companys i companyes a l'hora de prendre o no begudes alcohòliques? Penseu que el fet de què algú hagi begut massa afecta a la resta del grup? Com?</p> <div data-bbox="277 1182 368 1256" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="448 1093 831 1305" style="text-align: center;">  </div> <p>Per tancar la reflexió, podem visualitzar el vídeo Passar-s'ho bé? [canal Pep Festes, 0:53]. Guió realitzat per la Chiraf Souilah el Hadri, guanyadora del 1r Concurs de guions d'El Pep https://youtu.be/5YjLT3mBwKo</p> <p>Vistes les conseqüències, convidem a nois i noies a observar de nou els elements «imprescindibles» que han escollit per fer una festa (activitat 1). Demanem als equips que, després d'aquestes reflexions, valorin si canviarien algun dels tres elements escollits inicialment. Poden dibuixar el nou «imprescindibles» i substituir-lo pel que ha quedat descartat.</p>
<p>Activitat 4 Festa festa! (5')</p> <p>Presentació diapositiva 6</p>	<p>Síntesi de l'activitat Joc d'atenció.</p> <p>Què volem treballar Modificar l'energia del grup i provocar un somriure.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Es tracta d'una activitat molt senzilla i divertida per finalitzar el taller. Cal parar molta atenció! Seurem a terra en rotllana (si el grup és molt nombrós podem fer-ne dues). El darrer en asseure's comença: ha de dir «Festa festa!» i el nom d'una de les persones del grup. Aquesta persona de seguida ha de respondre dient «Festa festa!» i el nom d'un altre component del grup. Si qui ha estat cridat</p>

	<p>pel seu nom es despista i no diu immediatament «Festa festa!», les persones del seu costat li poden donar un clatellot (flux!) i el joc continua. Ara és la persona despistada qui comença: «Festa festa!» i el nom de la persona que vol que continuï.</p> <p>Si ho volem complicar una mica, podem començar una segona volta amb dues persones que diuen alhora «Festa festa!». Es pot anar complicant afegint una persona més que digui «Festa festa!» en voltes successives. Es tracta de parar molta atenció per no rebre cap clatellot i provar d'enxampar despistat a qui tenim al costat!.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>No farem valoració, passem directament a l'activitat 5, «Què m'emporto avui?».</p>
<p>Activitat 5 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presenta ció diapositiva 7</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Ofereim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els podem convidar a opinar sobre què han descobert amb les activitats d'avui, què els ha sorprès més, què els ha agradat, que han après... Potser els ha desplaçat alguna cosa? Podem millorar?</p> <p>Valoració Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>
<p>Activitat 6 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 8 i 9</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p>Què volem treballar Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>

<p>Activitat alternativa 1 Sigues tu mateix (25')</p> <p>Material 4_G10T6_FEM_TEC_annex4</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització de vídeo i reflexió.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre la pressió del grup i la necessitat o no de beure alcohol per passar-ho bé.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="451 499 831 712" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzarem el vídeo Rayden - Videoclip Oficial "Tú mismo" [canal Menores Ni Gota, 3:33] https://youtu.be/4nnOWPWt5Bw</p> <p>Distribuirem la lletra de la cançó (document 4_G10T6_FEM_TEC_annex4) i, per equips, en farem una valoració. Què ens vol dir l'autor? El títol està relacionat amb el contingut de la cançó?</p> <p>Poden començar subratllant aquelles idees que consideren més rellevants, això els facilitarà extreure conclusions.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Per equips, ens diran si consideren si el títol de la cançó està o no relacionat amb el contingut i quines són les principals idees que han extret de la lectura de la lletra de la cançó. Quines frases han subratllat?</p> <p>A quines conclusions han arribat?</p> <p>Hi ha coincidència entre equips? Segurament, tots els equips coincidiran en dues idees clau:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No és necessari beure alcohol per passar-ho bé ▪ Cal decidir per un mateix què és allò que es vol fer (tal i com diu el títol de la cançó "Sigues tu mateix")
<p>Activitat alternativa 2 Desmitifica l'alcohol (30')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Debat i posicionament.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre algunes creences al voltant del consum d'alcohol.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Abans de començar l'activitat, dividirem l'espai en tres franges que representaran tres posicions: «veritat», «fals», «no ho sé». Cal que els nois i noies es col·loquin físicament en l'espai que els representa per mostrar la seva opinió en referència als següents enunciats:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. l'alcohol no és una droga, se'n pot beure sense por de què creï addicció <div data-bbox="1043 1688 1430 2074" data-label="Diagram"> </div>

2. Quan beus alcohol fas més col·legues.
3. El consum de begudes alcohòliques afecta al cervell.
4. Quan beus alcohol t'ho passes més bé.
5. Quan beus alcohol tens menys reflexos.
6. Si beus alcohol lligues més i facilita les relacions sexuals.
7. Quan beus alcohol es més fàcil perdre el control.
8. L'alcohol afecta per igual a nois i noies.
9. Si beus alcohol només els caps de setmana no fa mal.
10. Si tens fred i beus alcohol, entres en calor.

L'operativa és:

- llegim en veu alta el primer enunciat
- tothom es col·loca en la franja que representi la seva opinió en referència a l'enunciat llegit
- durant tres minuts (un minut per opció aproximadament) debatrem les diferents opinions (cada franja d'opinió pot triar un o una representant per defensar l'opinió del grup).
- acabat el debat, donarem l'opció de canviar d'opinió (traslladant-se físicament a la franja que correspongui)
- tornem a començar llegint la segona frase.

Alguns dels arguments que probablement apareixeran són:

1. L'alcohol no és una droga, se'n pot beure sense por de que creï addicció – FALS: L'alcohol és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i de modificar la conducta. El risc de desenvolupar una dependència a l'alcohol depèn de factors personals (metabolisme, personalitat, etc.), però també de la quantitat i de la freqüència de consum.
2. Quan beus alcohol fas més col·legues – FALS: fer amics/amigues està relacionat amb les habilitats socials de cadascú i no amb el consum de begudes alcohòliques. No és necessari consumir alcohol per relacionar-se socialment ni per divertir-se.
3. El consum de begudes alcohòliques afecta al cervell – VERITAT: L'alcohol és una substància depressora del sistema nerviós central i consumir-lo genera somnolència i relaxació. Afecta d'una manera important l'atenció i la coordinació, sensació de cansament, pèrdua de força i somnolència.
4. Quan beus alcohol t'ho passes més bé – FALS: després d'una primera sensació de benestar, el consum d'alcohol pot fer perdre el control sobre les emocions i els sentiments. Divertir-se està relacionat amb el grau de participació i implicació en les activitats. A més, beure alcohol pot comportar tot un seguit de conseqüències negatives que podrien espavillar la diversió.
5. Quan beus alcohol tens menys reflexos – VERITAT: el consum d'alcohol provoca un estat d'eufòria, disminució dels reflexos i de l'agudesa

visual.

6. Si beus alcohol lligues més i facilita les relacions sexuals – FALS: la possibilitat de lligar està relacionada amb les habilitats de comunicació i no amb la ingesta de begudes alcohòliques. D'altra banda, el consum abusiu d'alcohol pot provocar impotència, sequedat vaginal o altres disfuncions que impedeixen o dificulten les relacions sexuals.
7. Quan beus alcohol es més fàcil perdre el control – VERITAT: El consum d'alcohol provoca un estat d'embriaguesa amb pèrdua de control que, per exemple, multiplica el risc d'accident perquè minva els reflexos i modifica la percepció (orientació, càlcul de distàncies, velocitat...) tant si es condueix o com si es va a peu! Entre altres perjudicis, l'alcohol dificulta la pràctica del sexe i exposa al contagi d'ITS i embarassos no previstos. El consum d'alcohol també pot comportar inconvenients en la conducta que, quan passi el seu efecte, es poden lamentar (fer comentaris o coses que no es farien habitualment, barallar-se, cridar l'atenció, acceptar propostes que normalment no s'acceptarien...).
8. L'alcohol afecta per igual a nois i noies – FALS: els efectes de l'alcohol depenen del percentatge d'alcohol en sang. L'alcohol s'absorbeix a través del teixit muscular i no del greix. Com més greix corporal tingui un individu, més tardarà a absorbir l'alcohol de la sang. Les noies tenen un percentatge major de greix que els nois, això vol dir que per a un mateix consum i mateix pes, en una noia probablement el percentatge d'alcohol en sang serà major i, per tant, l'efecte també. O el que seria el mateix, els cossos dels homes tenen major proporció d'aigua corporal (61 % vs. 52 % aproximadament) i per tant l'alcohol és dilueix més en els homes.
9. Si només beus alcohol els caps de setmana, no fa mal – FALS: La manera com l'alcohol afecta a l'organisme no només depèn de la quantitat d'alcohol, sinó també de com es begui, de manera que una mateixa quantitat d'alcohol ingerida en menys temps és més perjudicial (és més perjudicial beure dues cerveses en quinze minuts que dues cerveses en sis hores: tot i que la quantitat d'alcohol és la mateixa, la concentració en sang serà diferent). També influeix si s'acompanya d'aliments, de l'estat de salut de l'individu...
10. Si tens fred i beus alcohol, entres en calor – FALS: es produeix una sensació immediata de calor al dilatar-se els vasos sanguinis com a resultat de la ingesta d'alcohol. Cal tenir en compte que, en conseqüència, la sang es dirigeix cap a la superfície de la pell i en poc temps la temperatura interior disminueix, augmentant la sensació de fred. Aquesta és l'explicació de per què cal abrigar a les persones que es troben en situació d'embriaguesa (en lloc d'intentar eixorir-les amb aigua freda!).

	<p>Elements per a la reflexió</p> <p>No insistirem, doncs tota l'activitat ha constituït un procés de reflexió en ella mateixa. Podem tancar l'activitat proposant una reflexió individual: Quan considereu que el consum d'alcohol es pot convertir en problema? Si tenim temps, podem debatre-ho en grup, sinó, deixarem que cada jove reflexioni individualment sobre aquesta qüestió.</p>
<p>Activitat alternativa 3 Calculem? (25')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Càlcul del consum d'alcohol pur</p> <p>Què volem treballar Comprendre què significa, en termes d'increment de l'alcohol en sang, el consum d'una beguda alcohòlica i UBE. Activitat per a nois i noies majors d'edat.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposem calcular l'alcohol en sang del Marc i la Maria. Per tal que puguin entendre què és allò que anem a fer (els més grans potser ja ho saben i podem passar directament al càlcul matemàtic) explicarem breument el concepte:</p> <p>Quan consumim una beguda alcohòlica, s'absorbeix una petita part de l'alcohol en el recorregut entre la boca i l'intestí prim, però la major part de l'alcohol ingerit passa al corrent sanguini a través de les parets de l'intestí prim. L'alcohol ingerit arriba al cervell a través de la sang. Per això, la quantitat d'alcohol que tinguem a la sang serà directament proporcional als efectes que ens pugui produir.</p> <p>L'alcoholèmia o nivell d'alcohol en la sang en gr/l és una mesura de la proporció d'alcohol al nostre cos que es pot calcular de diferents formes, tot i que la única manera de mesurar-la de manera precisa és a través d'una anàlisi de sang.</p> <p>Aquest concepte ens pot resultar familiar en relació al test d'alcoholèmia que es realitza per millorar la seguretat vial. A Espanya, actualment, podríem dir que la llei permet la conducció si la taxa d'alcoholèmia no supera els 0,5 g per litre en sang (hi ha excepcions). Què significa 0,5g/l en sang? Significa 0,5 g d'alcohol per cada 1000 mL de sang o, el que seria el mateix, un nivell de 0,05% d'alcohol en sang.</p> <p>Proposarem els nois i noies que facin el càlcul de l'alcohol pur consumit pel Marc i la Maria. Les condicions són:</p> <ul style="list-style-type: none"> • han begut una cervesa mitjana (33cl) • amb un grau d'alcohol de 5,4% (això vol dir que en 1.000 ml d'aquesta cervesa, 54 ml són alcohol pur) • el pes específic de l'alcohol és 0,8 gr/ml

- el Marc i la Maria pesen 50 kg cadascun

Deixem deu minuts per fer els càlculs i un llistat de quines consideren que seran les conseqüències en el comportament del Marc i la Maria.

Per calcular el nivell d'alcoholèmia caldrà:

- 1 En primer lloc obtenir els grams d'alcohol ingerit. Hem de tenir en compte el volum consumit (330ml) i la graduació alcohòlica o quantitat d'alcohol per litre (5,4%):

$$\text{grams d'alcohol} = \frac{(\text{quantitat en ml} \times \text{graduació alcohòlica})}{100} \times 0,8$$

$$\text{grams d'alcohol} = \frac{(330 \times 5,4)}{100} \times 0,8 = 14,26 \text{ gr d'alcohol absolut}$$

El Marc i la Maria hauran ingerit 14,26 grams d'alcohol!

- 2 Per calcular el nivell d'alcoholèmia, ara que ja coneixem la quantitat d'alcohol ingerida pel Marc i la Maria, utilitzarem la fórmula proposada pel químic suec Erik M. P. Widmark que aplica un factor diferent per fer el càlcul en el cas dels homes i de les dones:

- Marc (es multiplica el pes dels homes pel factor 0,7)

$$\text{nivell d'alcoholèmia} = \frac{\text{grams d'alcohol}}{\text{pes en kg} \times 0,7} = \frac{14,26}{50 \times 0,7} = \mathbf{0,41 \text{ gr/kg}}$$

- Maria (es multiplica el pes de les dones pel factor 0,6)

$$\text{nivell d'alcoholèmia} = \frac{\text{grams d'alcohol}}{\text{pes en kg} \times 0,6} = \frac{14,26}{50 \times 0,6} = \mathbf{0,48 \text{ gr/kg}}$$

Elements per a la reflexió

És important, a l'hora d'iniciar la reflexió (o potser durant la dinàmica si els nois o noies manifesten la seva inquietud en aquest sentit) que expliquem que es tracta d'un càlcul MOLT aproximat, atès que treballem amb aproximacions i que els efectes del consum d'alcohol depenen de moltes altres qüestions: si estem menjant alguna cosa i quina, l'estat de salut, la velocitat d'ingesta...

També és probable que en algun punt de la reflexió sorgeixi la pregunta de què és el que mesura la policia quan fa controls d'alcoholèmia. En aquests controls es mesura l'alcohol en l'aire expirat i el límit màxim que estableix la norma per poder continuar conduint és de 0.25 mg d'alcohol per litre d'aire expirat. El fetge és l'encarregat de metabolitzar la major part de l'alcohol, mentre que la resta (aproximadament un 10%) no es transforma i s'elimina a través de

l'orina, la suor, l'alè,... Per això, una manera de detectar el grau d'alcoholèmia és a través dels alcoholímetres que mesuren l'alcohol en l'aire expirat. És important no confondre aquestes dues mesures (alcohol en aire expirat i alcohol en sang).

Iniciarem la reflexió preguntant quins resultats han obtingut? Quins són els nivells d'alcohol en sang del Marc i la Maria? [el Marc 0.41g/l i la Maria de 0.48 g/l].

A internet és fàcil trobar els efectes en la salut segons la concentració d'alcohol a la sang. Us posem com a exemple el que publica la Fundació Alba a la seva web (<https://aalba.cat>), tot i que l'interessant seria que els nois i noies els ho cerquessin ells mateixos amb el mòbil:

- A partir de 0,5 g/l d'alcohol a la sang: estat d'eufòria i disminució dels reflexos i l'agudesa visual
- A partir d'1 g/l: estat d'embriaguesa amb pèrdua de control
- A partir de 3 g/l: estat d'apatia
- A partir dels 4-5 g/l: coma
- A partir dels 5,5 g/l: mort

Teníeu la percepció que consumir alcohol fos tan perillós?

Tenint en compte els resultats obtinguts, quins efectes poden estar notant el Marc i la Maria? És un bon moment per conduir? Si beguessin una altra cervesa igual que l'anterior, podrien conduir? Si es pogués sumar matemàticament els efectes d'una beguda rere l'altra (no és així!!!), us podeu imaginar quantes cerveses haurien de consumir **en una nit per patir** per la seva vida si es beguessin les cerveses una rere l'altra sense descans? Aclarem que el nostre cos descompon l'alcohol a un ritme constant i molt inferior al ritme d'ingesta (uns 8-10 gr/hora), per això els efectes de l'alcohol van augmentant conforme es va ingerint alcohol. Es calcula que l'alcohol pot començar a detectar-se a la sang als 5 minuts d'haver-lo ingerit i que no comença a desaparèixer fins passats uns 90 minuts.

L'enverinament per alcohol pot conduir al coma etílic, per això quan algú té molt alcohol a la sang, el cos intenta eliminar la part de l'alcohol que és a l'estómac a través del vòmit.

La velocitat en la ingesta d'alcohol és directament proporcional al nivell d'alcohol a la sang, per això si decidim consumir alcohol és aconsellable beure pausadament i intercalant begudes no alcohòliques. No s'hauria de barrejar l'alcohol amb begudes amb gas (tònica, coca-cola...) o calentes perquè s'absorbeix més ràpidament. També és important haver menjat abans de veure perquè l'alcohol passa més ràpidament a la sang si l'intestí és buit.

Una altra manera de calcular el volum d'alcohol són les UBE (Unitat de Beguda Estàndard). Cada UBE representa entre 8 i 13 grams d'alcohol pur i es calcula que un fetge sa pot metabolitzar una UBE cada 60 a 90 minuts. Es

	<p>recomana no superar els 20 grams d'alcohol pur al dia en el cas de les dones i 30 grams/dia en el cas dels homes.</p> <p>En acabat, podem proposar als nois i noies visitar la web de la Clara (http://laclara.info/drogues/alcohol) per revisar els conceptes i respondre l'autotest de consum.</p>
<p>Activitat alternativa 4 Energy Drink (20')</p> <p>Material 4_G10T6_FEM_TEC_annex5 i 4_G10T6_FEM_TEC_annex5b</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització d'un experiment i anàlisi dels resultats.</p> <p>Què volem treballar Desmuntar mites sobre la barreja d'alcohol i begudes energètiques. Conscienciar sobre els efectes de les begudes energètiques.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Aquesta activitat està pensada per a nois i noies majors d'edat que potser consumeixen barreja d'alcohol i begudes energètiques.</p> <div data-bbox="450 808 831 1021" data-label="Image"> </div> <p>Començarem visualitzant el vídeo Begudes Energètiques - Energy Drink [canal Ppd Vall del Tenes, 4:33] https://youtu.be/IlpLMClY-2A</p> <p>Advertim a nois i noies que han de fer molta atenció perquè després parlarem sobre els continguts del vídeo.</p> <p>Individualment o per equips, repartim la fitxa (4_G10T6_FEM_TEC_annex5) perquè omplin els espais buits. Els comentarem que, si escau, tornarem a visualitzar el vídeo si pensen que els cal tornar-lo a veure.</p> <p>Passats cinc minuts, podem visualitzar una segona vegada el vídeo per omplir els espais que encara estiguin buits i verificar si és correcta la informació que ja han omplert. Tant és si aprofiten aquesta segona visualització per omplir tots els camps, l'objectiu de l'activitat no és que memoritzin la informació del vídeo, sinó descobrir informació sobre les begudes energètiques i poder-ho comentar.</p> <p>Elements per a la reflexió Algú o algun equip ha omplert la fitxa correctament a la primera? Coneixíeu tota aquesta informació sobre les begudes energètiques? Les respostes correctes són al document 4_G10T6_FEM_TEC_annex5b Les podem anar repassant i comentant els aspectes que trobin més desconeguts i sorprenents.</p> <p>Alguna vegada heu sentit parlar de la barreja de begudes energètiques i alcohol? Perquè penseu que algú barreja el consum d'alcohol i d'aquest tipus de begudes? És probable que algú conegui d'altres que ho han provat i que expliqui que és perquè la combinació de begudes energètiques <i>compensen</i> els efectes de l'alcohol o perquè ajuden a <i>resistir més estona en forma...</i> Els preguntarem si, després de descobrir el que ens expliquen en el vídeo, hem de creure el que diuen sobre la barreja de begudes</p>

	<p>energètiques i alcohol. Naturalment, la resposta és que NO. Certament s'està barrejant una substància estimulants (beguda energètica) amb una depressora (alcohol), però els seus efectes no es compensen. El que succeeix és que aquesta barreja produeix una falsa sensació de resistència a l'alcohol: s'amaguen els seus efectes i no es té la percepció de com l'alcohol redueix els reflexos i la coordinació, però els efectes de l'alcohol són igualment presents. Això significa que la combinació de begudes energètiques i alcohol, en realitat, suposen un risc molt més elevat de patir conseqüències adverses, com ara accidents.</p> <p>També pot ser que hi hagi nois i noies que manifestin que han utilitzat begudes energètiques per estudiar en èpoques d'exàmens o per rendir més en els entrenaments. Els podem preguntar com els va anar i compartir amb la resta del grup si els resultats obtinguts els hem d'assignar a la beguda energètica o al seu esforç. Llavors comentarem que, com hem vist al vídeo, aquest tipus de begudes estan fetes amb substàncies estimulants que en realitat no milloren la concentració ni la pràctica esportiva sinó que el que fan és bloquejar els efectes del cansament i la fatiga, però no <i>generen</i> energia miraculosa. En realitat, no es recomana consumir aquest tipus de begudes abans o després de fer activitat física o esportiva amb esforç intens. El consum de begudes energètiques té riscos associats com ara l'augment de la pressió arterial i la freqüència cardíaca, tal com mostrava el vídeo, i el seu consum continuat pot portar a patir una malaltia coronària.</p>
<p>Activitat alternativa 5 Pressió de grup (15')</p> <p>Material pissarra o paperògraf</p>	<p>Síntesi de l'activitat Realització d'un experiment sociològic.</p> <p>Què volem treballar Visualitzar els efectes de la pressió del grup d'iguals en la presa de decisions.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte [NOTA: aquesta activitat es proposa com a activitat alternativa en els tallers G10T4 #jocontrolo, G10T5 #esfumat i G10T6 #femfesta atès que el consum de drogues, tabac i/o alcohol, generalment, és de tipus social on la pressió de grup d'iguals és un element determinant a l'hora de propiciar l'inici o bé seguir consumint aquestes substàncies. Si el grup ja l'ha realitzada, començarem fent memòria, amb les aportacions de tothom, de com es va realitzar l'activitat, en què va consistir i quines conclusions en vam extraure. Fet això, passem directament a la visualització del vídeo Sortim de festa] Demanarem a un parell de voluntaris (o voluntàries) que surtin de l'espai on ens trobem. Mentre els dos voluntaris són a fora, explicarem a la resta del grup que: . farem un dibuix senzill a la pissarra (o paperògraf,...), per exemple un</p>

quadrat, però pot ser un element una mica més elaborat. Aquest és el dibuix que, quan tornin a incorporar-se al grup, hauran de descriure els dos voluntaris que són a fora.

- . com a grup defensarem que allò no és un quadrat (seguint amb l'exemple), sinó que és un rombe i, quan els voluntaris insisteixin en que és un quadrat, el grup farà murmuris, algun riure, comentaris...
- . quan els voluntaris hagin acabat la descripció, el grup els ha de plantejar preguntes per fer-los dubtar de la seva descripció (per exemple, si no hi veuen un rombe o un rectangle, si estan segurs de que els costats són paral·lels, ...), que ens expliquin per que és un quadrat, per que no és un rombe...
- . quan els voluntaris mantinguin que hi veuen un quadrat, tothom ha de dir «Apa aquí», «Au vaaaa!», «Que noooo!» i altres comentaris d'aquest estil.

Quan tot el grup tingui clar com funciona l'experiment, fem entrar els dos voluntaris i els demanarem que ens diguin que veuen dibuixat a la pissarra. El grup anirà fent allò que correspon (murmuris, preguntes per fer-los dubtar, exclamacions i comentaris,...). Mantindrem l'experiment fins que, molt probablement, els voluntaris acabin acceptant, amb més o menys reticències, que el dibuix és un rombe.

NOTA: l'experiment es pot fer amb altra mena de dibuixos, per exemple, es podria dibuixar diverses línies i demanar-los quina és la més llarga. La resta del grup es posaria d'acord en quina defensaran que és la més llarga (tot i que no serà veritablement la més llarga). O bé dibuixar una figura plana i insistir que és una figura 3D (quadrat/cub, esfera/bola...)...

Elements per a la reflexió

Hem trigat molt a «convèncer» la parella de voluntaris per aconseguir el seu canvi d'opinió? Ha sigut molt difícil? Quina mena d'arguments hem utilitzat?

Com s'han sentit els voluntaris? S'han pensat que els estaven enganyant? Els ha costat molt acceptar l'opinió del grup o bé, per tal de no discutir, han donat el seu braç a tòrcer ràpidament (tot i que interiorment potser pensaven que el grup no tenia raó)? I la resta del grup, com s'ha sentit?





Quan acceptem propostes dels altres que no ens venen de gust, com ens sentim? Ens costa dir que no? Què podem fer si ens sentim pressionats pel grup? Com hauríem de respondre per mantenir la nostra posició?

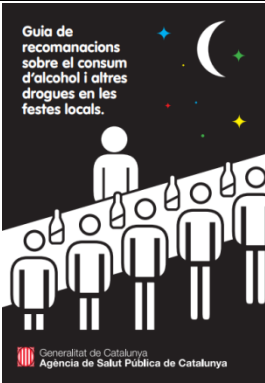




Podem acabar l'activitat visualitzant el vídeo
Sortim de festa

[Servei Català de Trànsit, 1:40]

http://www.gencat.cat/transit/edums_cataleg/FITXERS/files/marxa/video02.html

	<p>Tancarem amb un breu debat per enfortir la consciència de com la pressió exercida pel grup sobre un dels participants pot provocar que aquest, si no està prou convençut de les seves opinions, pugui tenir un comportament que no és el que desitja realitzar.</p> <p>Considerem que existeix pressió per part del grup sobre algun dels personatges perquè prengui una decisió concreta? En quin sentit? És la decisió adequada? Algú vol aportar un final per a aquesta història?</p>
<p>Per saber-ne més</p>	<div data-bbox="464 528 732 857">  <p>Joves i alcohol Propostes per fer prevenció amb perspectiva de gènere Idees per a professionals</p> </div> <div data-bbox="464 900 732 1274">  <p>Una noche de fiesta INFORMACIÓN, PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DE RIESGOS</p> </div> <div data-bbox="464 1382 732 1568">  <p>sortim? Què és sortir i els riscos de sortir</p> </div> <div data-bbox="464 1718 732 1955">  <p>MENORES ni una gota Más de 100 razones para que un menor no beba alcohol</p> </div> <p>1 Joves i alcohol. Propostes per fer prevenció amb una perspectiva de gènere. Guia per a professionals per treballar el consum i l'abstinència d'alcohol - especialment en els menors d'edat- intervenint amb una perspectiva de gènere. Promoció i Desenvolupament Social, 2013. http://www.pdsweb.org/wp-content/uploads/TET_joves_alcohol_i_genere.pdf [URL escurçada: http://bit.ly/2y1lgTc]</p> <p>2 Una noche de fiesta. Díaz, Juan Manuel (il·lustració); Castro, Iván; Domingo, Laia; Torres, Cristina. Ajuntament d'Eivissa, 2010. Còmic, adreçat a joves d'entre 15 i 20 anys, que explica la història d'un grup d'amics en un cap de setmana de celebració. També inclou un apartat informatiu amb continguts relacionats amb el consum de drogues. https://www.eivissa.es/portal/images/stories/pdf/comic_cast.pdf [URL escurçada: http://bit.ly/2Q863kO]</p> <p>3 Sortim? Documental i guia didàctica. Subdirecció General de Drogodependències, Agència de Salut Pública de Catalunya, 2011. Documental audiovisual i una guia didàctica que ofereix propostes per fomentar la reflexió entorn dels temes relacionats amb el fet de sortir de festa i els riscos associats. https://youtu.be/_cl1i9t9P8k http://hemerotecadrogues.cat/docs/guia_sortim.pdf</p> <p>4 Menores ni una gota. Rocío Ramos Paúl , FEBE y Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad, 2014. Guia que recull més de 100 raons per convèncer un menor perquè no prengui alcohol. http://www.menoresniunagota.es https://www.puertollano.es/wp-content/uploads/2017/06/menores-ni-una-gota-guia.pdf [URL escurçada: http://bit.ly/2yFSVN6]</p>

	 <p>5 Guia de recomanacions sobre el consum d'alcohol i altres drogues en les festes locals. Subdirecció General de Drogodependències, Agència de Salut Pública de Catalunya, Departament de Salut 2014. http://hemerotecadrogues.cat/docs/guia_recomanacions_festes.pdf [URL escurçada: http://bit.ly/2ylcV1N]</p>  <p>6 10 ideas para una buena fiesta en el campus. guia que proposa consells i planteja reflexions per fer compatibles la diversió, la responsabilitat i el respecte en l'organització de festes. http://tupunto.org/wp-content/uploads/2014/10/Decalogo-fiesta-CAST-web.pdf [URL escurçada: http://bit.ly/2JqE9Ov]</p>  <p>7 Dona la volta a l'alcohol. guia didàctica i plafons de l'exposició elaborada pel Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona (disponible també en préstec). https://www.diba.cat/web/salutpublica/exposicio_alcohol</p>  <p>8 Apunts sobre: l'alcohol. SAJ, Sabadell Atenció Jove. «Apunts sobre...» és una col·lecció de guies temàtiques publicades per l'Ajuntament de Sabadell amb l'objectiu de generar opinió i reflexió sobre temes que preocupen als joves. El número 17 d'aquesta col·lecció està dedicat a l'alcohol. http://e.issuu.com/embed.html#11618060/60357262</p>
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>Projecte Home Catalunya http://www.projectehome.cat</p> <p>Energy Control https://energycontrol.org</p>