

FEM PINYA!

Guia d'aplicació

Textos:

Jaume Larriba
Concha García

Edita:

PDS, Promoció i Desenvolupament Social
Barcelona, 2004

© PDS, Promoció i Desenvolupament Social

Tiratge: 350 exemplars

Dipòsit legal: 000000000

Disseny i maquetació: Josep Macizo

Impressió: Addenda, scl.



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	3
FICHA TÈCNICA	4
ORIENTACIONS I METODOLOGIA D'APLICACIÓ DEL PROGRAMA	
Circuit d'implementació del programa	5
Identificació de col·laboradors potencials (serveis comunitaris)	6
Motivació dels serveis i establiment de compromisos	6
Orientació i suport tècnic per a l'aplicació de les sessions	7
Difusió del programa i captació dels participants	7
Qüestionari Pre-test	8
Inscripció, conformació dels grups i del calendari	8
Sessió informativa i de distribució del material als participants	8
Aplicació de les sessions de treball	9
Festa de cloenda	10
Qüestionari Post-test	11
Avaluació i proposta de canvis per a la següent aplicació	11
SESSIÓ 1 - Informació sobre el tabac i els seus efectes sobre la salut	12
SESSIÓ 2 - Pressió de grup	15
SESSIÓ 3 - Publicitat	17
SESSIÓ 4 - Pressions per consumir tabac i alcohol	19
SESSIÓ 5 - Fent front a la pressió de grup	22
ANNEX 1 - Informació bàsica sobre el tabac	24
ANNEX 2 - Fonts d'informació addicional sobre el tabac	25
ANNEX 3 - Qüestionari Pre-test i Post-test sobre tabac per als nois i noies	26
ANNEX 4 - Qüestionari d'avaluació per als monitors de les activitats	32
ANNEX 5 - Model de butlleta d'inscripció	33
ANNEX 6 - Model de carta informativa per als pares	34
ANNEX 7 - Model de carta informativa per als nois i noies	35
ANNEX 8 - Registre de control de l'assistència a les sessions	36
ANNEX 9 - Servei de suport a l'aplicació de Fem Pinya!	37



Introducció

Fem Pinya! és un programa de prevenció de drogodependències, de caire extraescolar i comunitari, adreçat als nois i noies d'11 a 12 anys. Els seus continguts se centren en el tabac i l'alcohol, en tant que substàncies d'iniciació al consum de drogues en el nostre context cultural, amb l'objectiu d'evitar o, si més no retardar, l'inici del seu consum. Atès que l'edat mitjana d'iniciació en el consum de cigarretes i de begudes alcohòliques se situa al voltant dels 13 anys, aquest programa permet intervenir just abans que tinguin lloc els primers consums de drogues.

Per aconseguir els seus objectius, **Fem Pinya!** incideix sobre les actituds dels joves (afavorint actituds contràries al consum), sobre les seves habilitats personals (per identificar i fer front a les pressions socials per consumir drogues) i sobre la percepció de consens social contrari al consum de drogues (norma social).

Fem Pinya! es caracteritza pel seu caràcter extraescolar i comunitari. Aquest últim es manifesta mitjançant la participació activa de diferents serveis comunitaris dels àmbits de joventut, cultura, educació, salut, esports, etc. Malgrat que el seu component comunitari comporta un esforç addicional de motivació i coordinació, no és menys cert que com a contrapartida estimula la corresponsabilitat en la resposta als reptes socials, educatius i de salut. Alhora, el fet que els missatges preventius arribin des de diferents instàncies socials potencia els seus efectes i ajuda els nois i noies a establir contacte amb serveis comunitaris que exerceixen una influència protectora en vers el desenvolupament de conductes problemàtiques.

El caràcter extraescolar d'aquest programa implica que la participació és voluntària. No obstant això, l'experiència de quatre anys d'aplicació a Canovelles (municipi on va néixer **Fem Pinya!**) indiquen que permet assolir taxes d'inscripció i de participació força elevades ateses les seves característiques, completant el programa un de cada quatre joves de la població diana.

Com ja hem dit, **Fem Pinya!** es va desenvolupar a Canovelles, concretament en el marc del seu Programa Municipal de Prevenció de Drogodependències, i les seves característiques el fan especialment adequat per ser aplicat en municipis petits i mitjans, o bé en barris, en el cas de ciutats més grans. D'aquesta manera, els nois i noies tenen un accés més fàcil i proper als recursos i serveis comunitaris que hi participen. L'any 2002 aquest programa va obtenir una Menció d'Honor en la categoria de "prevenció comunitària" dels "Premis Reina Sofia Contra les Drogues" de la Fundació CREFAT de la Creu Roja Espanyola.



Fitxa tècnica del programa

Finalitats	a) Evitar l'inici del consum de tabac i altres drogues. b) Promoure la corresponsabilitat i les respostes participatives davant dels problemes que afecten la comunitat.
Objectius de treball	a) Promoure i reforçar actituds contràries al consum de drogues. b) Aprendre a identificar les pressions per consumir drogues i prendre consciència de la seva capacitat per incidir sobre la conducta. c) Adquirir i practicar habilitats mínimes per fer front a les pressions per consumir drogues. d) Estimular l'apropament als serveis comunitaris del territori, en tant que elements de socialització.
Població destinatària	· Nois i noies d'11 a 12 anys.
Format d'aplicació	· Grups de 15 a 20 participants.
Context d'aplicació	· Comunitari (en principi, en horari extraescolar).
Llocs d'aplicació	· Diferents serveis comunitaris del territori: centres juvenils, centres cívics, biblioteques públiques, entitats esportives, centres cívics, centres de salut, centres oberts, etc.
Aplicadors	· Educadors, monitors i altres professionals dels diferents serveis comunitaris implicats.
Sessions i duració	· 1 sessió informativa de 45 minuts. · 5 sessions de treball de 60 minuts. · 1 festa de cloenda.
Materials	· Àlbum de cromos. Amb exercicis per casa i un apartat per anotar el lloc i la data de les activitats i per acreditar la participació. · Col·lecció de 24 cromos (només s'aconsegueixen participant en les activitats del programa). · Guia d'aplicació del programa. · Fitxa d'inscripció i qüestionaris. · Incentius i premis a la participació (opcional però recomanable)
Captació dels participants	· Per carta (als nois i noies i als seus pares). · Mitjançant les escoles (amb el suport dels tutors de 6è curs). · A través dels serveis comunitaris col·laboradors. · Cartells, informacions als mitjans de comunicació locals, etc.
Requeriments	· Un coordinador/a: gestió i control del procés i coordinació amb els serveis col·laborador (captació, suport, seguiment). · Suport logístic: enviament de cartes, distribució de material als serveis col·laboradors, gestió de les inscripcions, etc.
Participació que cal esperar*	· Taxa d'inscripció: del 40% al 60% de la població destinatària. · Inici del programa: aproximadament el 80% dels inscrits. · Compleció del programa: al voltant del 60% dels inscrits (aproximadament el 25% de la població diana).

*Dades basades en els resultats d'aplicació del programa al municipi de Canovelles durant el període 2001-2004.



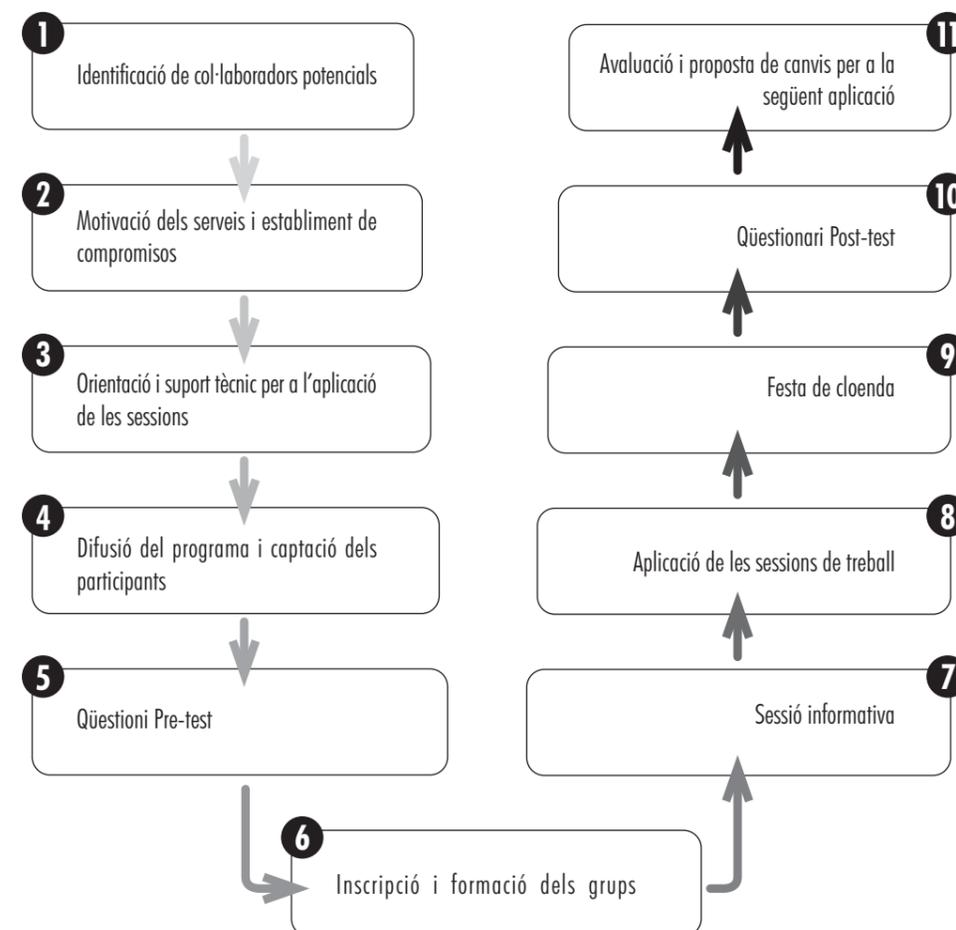
Orientacions i metodologia d'aplicació del programa

Fem Pinyal proposa una actuació educativa i preventiva per part de diferents serveis comunitaris que intervenen de manera coordinada per assolir uns objectius compartits. Això, inevitablement, fa necessària la presència d'una figura que assumeixi les funcions de coordinació i seguiment del procés d'aplicació del programa en les seves diferents fases: identificació i motivació dels serveis col·laboradors, suport tècnic, captació de participants, seguiment i col·laboració en l'aplicació de les activitats, i avaluació. La funció de coordinació la pot exercir el tècnic del programa de drogues (si n'hi ha) o un altre professional de l'àmbit dels serveis personals o de serveis socials.

Ahora, convé comptar amb suport logístic i/o administratiu per col·laborar en tasques de difusió i captació de participants, distribució de materials (fitxes d'inscripció, àlbums, cromos, incentius), gestió de la inscripció, conformació dels grups d'aplicació i seguiment de la participació.

L'esquema que ve a continuació mostra el circuit d'implementació del programa. Més endavant es detalla cadascuna de les etapes i es descriuen les activitats de les sessions de treball.

Circuit d'implementació





1. Identificació de col·laboradors potencials (serveis comunitaris)

Atenent al caràcter comunitari de Fem Pinya! és desitjable que cada sessió s'ubiqui en un servei comunitari diferent i l'apliqui un professional vinculat a cada servei, en la mesura que això sigui possible en funció de la tipologia de serveis disponibles al territori on s'apliqui.

Per tant, la primera tasca del coordinador del programa serà dibuixar un escenari de recursos (i professionals) susceptibles de col·laborar en l'aplicació de Fem Pinya!, com ara: centres juvenils, centres cívics, ludoteques, biblioteques, entitats esportives, centres de salut, centres de serveis socials, centres oberts, escoles d'adults, etc.

Alhora, malgrat el caràcter extraescolar de Fem Pinya!, convé cercar la cooperació de les escoles i les AMPA, perquè són recursos comunitaris de primera magnitud, i perquè poden jugar un paper molt important en la difusió i en la motivació dels destinataris per participar-hi. No obstant això, i amb caràcter general, convé que no s'apliquin sessions de treball a les escoles, per evitar que els participants associïn el programa amb una activitat acadèmica.

Per aplicar Fem Pinya! no calen coneixements previs sobre drogues, atès que es treballa molt més sobre aspectes relacionals i d'actituds, que no pas sobre aspectes informatius. No obstant això, s'inclou un annex amb informació bàsica sobre drogues i sobre llocs de consulta a Internet. També s'informa com obtenir suport tècnic en cas que el municipi no disposi d'un servei específic de drogues. Convé, però, que les persones que apliquin les activitats tinguin experiència de treball amb nens i adolescents. Els perfils professionals habituals dels serveis comunitaris esmentats més amunt (monitors, entrenadors, etc.) són idonis per aplicar Fem Pinya!.

2. Motivació dels serveis i establiment de compromisos de col·laboració

Un cop identificats els potencials col·laboradors per aplicar Fem Pinya!, el coordinador ha de motivar els respectius responsables per aconseguir el seu compromís de participació. De vegades, caldrà fer palès el suport dels responsables de les àrees o departaments (serveis socials, joventut, cultura, educació, etc.) als quals estiguin adscrits els potencials col·laboradors.

Una manera de motivar els potencials col·laboradors i aconseguir el seu compromís d'implicació és convocant-los a una reunió de presentació de Fem Pinya!, en la qual el coordinador durà a terme les accions següents:

- Presentar les característiques de Fem Pinya!, exposant el sentit i la lògica del format comunitari del programa, els seus orígens, els resultats que cal esperar, etc.
- Explicar els motius pels quals se'ls considera coma a potencials serveis i recursos col·laboradors per aplicar el programa
- Concretar quines accions concretes es proposen a cadascú (què hauran de fer i quan) si accepten col·laborar.

Cal no ocultar que col·laborar en l'aplicació de Fem Pinya! suposarà, certament, un esforç que s'afegirà al derivat de les responsabilitats habituals dels serveis que decideixin implicar-se; i això, s'ha d'explicitar i reconèixer. Alhora, però, cal explicar que la inversió de temps serà petita (una hora per grup d'aplicació* més el temps de preparació de l'activitat) i la interferència amb les activitats habituals de cada recurs, la mínima imprescindible. També cal informar que el pes de l'aplicació del programa recaurà sobre un coordinador (per exemple: un tècnic del programa municipal de drogues, si n'hi ha en el territori d'aplicació), que els proporcionarà el suport tècnic i logístic necessari.

*Es pot fer una previsió del nombre de grups d'aplicació en un territori concret estimant una taxa d'inscripció del 50% de la població destinatària (entesa com el nombre d'alumnes de 6è de primària de les escoles del territori d'aplicació), i formant grups de 20 subjectes (d'aquesta manera, com que una part dels inscrits no iniciarà el programa, els grups d'aplicació tindran aproximadament 15 subjectes). Per exemple: si en un territori hi ha 108 alumnes de 6è de primària, calculem el 50% de 108 i dividim la xifra resultant per 20; arrodonim el resultat fins a la unitat, i obtenim que podem preveure haver de formar 3 grups de 18 subjectes cadascun.



3. Orientació i suport tècnic per a l'aplicació de les sessions.

A les sessions de treball de Fem Pinya! s'utilitzen diferents tècniques (vídeodebat, discussió en grup, role-playing, etc.) per treballar els següents aspectes: 1. Informació sobre el tabac, 2. Identificació del mecanisme de la pressió de grup i de situacions habituals en que es manifesta, 3. Anàlisi dels mecanismes de la publicitat, 4. Identificació dels condicionants de la conducta de consum de drogues (tabac i alcohol) i clarificació de les actituds personals envers el seu consum, i 5. Pràctica d'habilitats d'afrontament de situacions de pressió social per consumir drogues.

Aquesta guia inclou instruccions per aplicar les cinc sessions de treball del programa. A més, per a cada sessió s'informa dels objectius que s'esperen assolir i del material necessari per treballar les activitats. També es suggereixen orientacions per fer un debat amb els participants.

El coordinador del programa ha de lliurar a cada persona encarregada d'aplicar les sessions de treball, fotocòpies de les instruccions d'aplicació corresponents, i de la resta d'apartats que estimi adient, com ara algun dels annexos. A més, cal que el coordinador del programa mantingui, si més no, una reunió de treball amb cadascun dels aplicadors del programa, i els ofereixi suport tècnic quan ho demanin. Finalment, és important fer un seguiment de l'aplicació de les sessions de treball immediatament després de la seva realització. D'aquesta manera es podran suggerir canvis en l'aplicació de l'activitat amb el següent grup, en cas que es consideri necessari.

4. Difusió del programa i captació dels participants.

Les tasques de difusió del programa i captació de participants són fonamentals per l'èxit en l'aplicació de Fem Pinya!, especialment tenint en compte el seu caràcter extraescolar i voluntari. Lògicament, les estratègies que s'utilitzaran estan obertes a la imaginació dels organitzadors i, alhora, limitades pels mitjans disponibles. En qualsevol cas, convé utilitzar varis canals de difusió. Algunes estratègies que es poden fer servir són:

- Cartes personalitzades adreçades als nois i noies, i/o als seus pares.
- Visites a les aules de 6è de primària de les escoles del territori on s'apliqui el programa.
- Mitjançant la col·laboració de les escoles (especialment dels tutors de 6è de primària).
- Cartells, díptics o altres materials informatius als punts on s'aplega la població a la qual s'adreça el programa: escoles, entitats, espais informals de trobada, etc.
- A través dels serveis que col·laboren en l'aplicació del programa.
- Anuncis als mitjans de comunicació local (premsa, ràdio, televisió, Internet)
- Mitjançant reunions amb les AMPA (per tal que els pares incideixin sobre els fills).

Atès que Fem Pinya! és un programa extraescolar, la participació és voluntària, i això fa que hagi de "competir" amb l'oferta d'activitats que tenen al seu abast els nois i noies de la població destinatària quan surten de l'escola (esport, jocs, tallers, televisió, etc.). Per aquest motiu cal estimular la participació amb diferents incentius: amb la col·lecció de cromos del programa (que només s'ha de poder aconseguir participant en les sessions de treball) i amb altres mitjans, com ara amb petits obsequis a tots els inscrits (pel fet d'haver-se inscrit) i premiant l'assistència a les sessions (hi ha més informació a l'apartat que tracta sobre la Festa de Cloenda). La informació que es doni en la captació dels participants ha de donar a conèixer aquests incentius.

Per facilitar les tasques de difusió del programa i de captació de participants aquesta guia inclou com a annexos models de cartes per adreçar als nois i noies i als pares.



5. Qüestionari Pre-test

L'administració (poc abans de l'aplicació del programa) d'un breu qüestionari (annex 3), que s'aplica en 30 minuts, als alumnes de 6è de primària de les escoles del territori on s'apliqui Fem Pinya! permet dur a terme una acció de difusió i de captació de participants sobre gairebé tota la població destinatària i, alhora, establir el punt de partida d'una sèrie de variables, que es podran comparar amb les obtingudes en una segona mesura, posterior a l'aplicació del programa.

Administrar el pre-test (i posteriorment el post-test) a tota la població potencial a la qual s'adreça el programa, permet fer comparacions de les respostes dels subjectes abans i després de l'aplicació, i també entre un grup control (els alumnes que no participen en el programa) i un d'experimental (els que participen en el programa). El qüestionari inclou un codi d'identificació individual que, tot mantenint oculta la identitat personal dels subjectes, permet comparar les respostes de cadascun d'ells en els dos moments d'administració (abans i després d'aplicar Fem Pinya!).

6. Inscripció, conformació dels grups i establiment del calendari d'aplicació

En funció del nombre de subjectes que configuren la població destinatària en un territori concret (una referència és el nombre d'alumnes de 6è de primària de les escoles del barri o municipi on s'apliqui el programa), és pot esperar que el nombre d'inscrits sigui més o menys nombrós, i fer una estimació de quants grups d'aplicació que caldrà formar. Tenint en compte que els grups d'aplicació han de tenir entre 15 i 20 subjectes es pot fer una estimació seguint les indicacions que s'han fet al punt número 2 d'aquesta secció de la guia.

Pel que fa al calendari d'aplicació, cal que ocasioni les mínimes interferències possibles amb les activitats pròpies dels serveis col·laboradors. Per tant, cal compaginar fins on sigui possible els interessos dels serveis col·laboradors amb els requeriments que imposa el fet de tractar-se d'una activitat extraescolar. Alhora, convé que els participants disposin d'un cert marge d'elecció en relació a l'horari i al dia de la setmana en que volen fer el programa, per fer-ho compatible amb les seves activitats extraescolars. Certament, mai no trobarem un calendari i un horari que vagin bé a tothom. Cal, doncs, establir el millor entre els possibles, i això requereix consultes per part del coordinador, que convé iniciar ja en la reunió de presentació del programa.

7. Sessió informativa i de distribució del material als nois i noies participants

Un cop configurats els grups d'aplicació i definit el calendari, llocs i horari d'aplicació de les sessions de treball, cal convocar a tots els inscrits (i preferiblement també als seus pares) a una sessió informativa en la que es tractaran els següents punts:

- Informació detallada del programa i del procés de participació, i aclariment dels dubtes que puguin tenir els assistents.
- Lliurament dels materials del programa: l'àlbum "La penya de la pinya", un primer sobre de cromos, i un petit obsequi com a premi per haver-se inscrit en el programa (això últim, tot i no ésser imprescindible, és considera recomanable com a estímul a la participació).
- Informació del grup al qual han estat assignats i dels dies, horaris i llocs on es faran les sessions. Els participants hauran d'anotar aquesta informació a la contraportada de l'àlbum que se'ls haurà lliurat i que serveix també com a agenda. Per tant, cal disposar de llapis o bolígrafs per a que anotin aquestes dades als seus àlbum-agenda.
- També cal informar als nois i noies que han de portar el seu àlbum-agenda a cada sessió, per tal que els posin un segell que acreditarà la seva participació.

La sessió informativa estarà dirigida pel coordinador del programa o per una altra persona de l'organització. No obstant això, fóra bo (no imprescindible) comptar amb la col·laboració d'un o més recursos comunitaris del territori, com ara

representants de les AMPA o professionals del servei on se celebri la sessió (centre cívic, centre cultural, etc.). Aquests col·laboradors poden, per exemple, lliurar els àlbums i els cromos als participants.

8. Aplicació de les sessions de treball (sessions 1, 2, 3, 4 i 5).

Abans de començar cada sessió el monitor que l'apliqui ha d'haver preparat prèviament les activitats, i comprovar que disposa de tot el necessari:

- El material per fer l'activitat.
- El llistat de participants (cal passar llista i subministrar la informació al coordinador).
- Els cromos de la sessió (un sobre amb quatre cromos diferents per a cada participant) que haurà de lliurar abans que abandonin el lloc de realització de la sessió.
- El segell (o un altre element d'identificació semblant) del servei responsable de la sessió, a fi i efecte de segellar l'àlbum de cada assistent en acabar la sessió, per tal que puguin acreditar la seva participació, per exemple: al sorteig de premis de la festa de cloenda.

A més, en acabar la sessió cal que:

- Demani als participants que facin els exercicis de l'àlbum corresponents a aquella sessió (veieu les instruccions detallades per aplicar cada sessió).
- Recordi als participants el lloc, la data i l'hora de la propera sessió (el coordinador del programa ha de facilitar abans aquesta informació als aplicadors).
- Segelli a cada participant el seu àlbum a la casella corresponent a l'activitat.
- Anoti l'assistència al llistat de participants i envii la informació al coordinador.

Les sessions de Fem Pinya! es fan a diferents serveis comunitaris i presenten característiques diferents. La taula que ve a continuació presenta les característiques generals de cada sessió. Més endavant, en una altra secció es donen orientacions precises per aplicar cada sessió.

Característiques de les sessions de treball			
Sessió	Objectius	Activitats	Alguns possibles recursos que es poden implicar
1. Informació sobre el tabac i els seus efectes sobre la salut.	<ul style="list-style-type: none"> · Facilitar informació objectiva sobre el tabac com a droga d'iniciació (aspectes de salut). · Promoure i refermar actituds contràries al consum de tabac. 	<p>Opció A</p> <ul style="list-style-type: none"> · Joc sobre components i fisiologia del tabac, efectes i conseqüències. · Debat en grup (amb moderador). <p>Opció B</p> <ul style="list-style-type: none"> · Demostració d'una màquina de fumar. · Debat en grup (amb moderador). 	Centre de salut. Servei municipal d'esports. Entitat esportiva local.
2. Pressió de grup	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar la pressió de grup i prendre consciència de la seva capacitat per influenciar la conducta. · Identificar condicionants externs de la conducta a partir de l'experiència personal. 	<p>Opció A</p> <ul style="list-style-type: none"> · Visió del vídeo "Pressió de grup" · Debat en grup (amb moderador). <p>Opció B</p> <ul style="list-style-type: none"> · Joc sobre la pressió de grup · Debat en grup (amb moderador). 	Serveis de joventut. Centre cívic. Centre cultural. Ludoteca.





Característiques de les sessions de treball (II)			
Sessió	Objectius	Activitats	Alguns possibles recursos que es poden implicar
3.Publicitat	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar els objectius de la publicitat. · Identificar alguns dels seus "trucs". · Promoure una actitud crítica davant dels missatges publicitaris. 	<ul style="list-style-type: none"> · Tabulació d'anuncis de diaris i revistes. · Anàlisi d'anuncis. · Elaboració d'un cartell. 	
4.Condicionants per consumir tabac i alcohol	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar les pressions externes per començar a consumir tabac i/o alcohol i prendre consciència de la possibilitat de fer-hi front. 	<p>Opció A</p> <ul style="list-style-type: none"> · Visió del vídeo "La festa" · Debat en grup (amb moderador). <p>Opció B</p> <ul style="list-style-type: none"> · Discussió en grups i debat conjunt (amb moderador). 	<ul style="list-style-type: none"> Centre cívic. Centre cultural. Centre de salut.
5.Fent front a la pressió social per prendre drogues	<ul style="list-style-type: none"> · Adquirir habilitats per rebutjar el tabac. 	<ul style="list-style-type: none"> · Role-playing. · Debat en grup (amb moderador). 	<ul style="list-style-type: none"> Centre obert. Serveis de joventut o entitat juvenil.

9. Festa de cloenda.

Aquesta activitat serveix per difondre i donar caràcter comunitari al programa (en aquest sentit fóra bo que la festa tingués lloc al carrer) i per premiar públicament la participació dels nois i noies que l'han completat, estimulants la participació en properes edicions. A tal fi és interessant convidar a més dels inscrits en l'edició actual, als nois i noies que podran participar en la propera edició, com ara els que cursin 5è de primària, si s'aplica en edicions anuals. També és pot convidar els pares i aprofitar l'ocasió per lliurar-los algun material educatiu o informatiu.

Aquesta activitat es pot emmarcar dins d'un esdeveniment lúdic i festiu habitual del municipi o bé programar-se expressament. Les activitats poden incloure una gimcana, un taller de begudes saludables, una representació teatral, balls, jocs i/o competicions esportives, etc. Sigui com sigui, fóra bo lliurar petits obsequis a tots els participants que hagin assistit a un mínim de quatre sessions, i sortejar un o varis premis més importants entre els que hagin completat les cinc sessions del programa. Els premis poden ser llibres, CDs, samarretes, etc. Alhora, es pot reforçar el caràcter comunitari del programa amb premis com ara inscripcions gratuïtes en activitats culturals i recreatives del municipi (ex.: piscina, teatre, concerts, etc.).

Per accedir als premis els participants han d'acreditar haver participat en el nombre mínim de sessions establert, i haver fet els exercicis de l'àlbum. Per això, abans de lliurar els premis cal demanar l'àlbum a cada participant i comprovar que hagi fet els exercicis i que tingui els segellats els controls de participació.

Abans, l'organització haurà recollit la valoració de les activitats per part dels participants (apartat "Com ha anat?" - pàgina 12 de l'àlbum). Al revers d'aquesta pàgina hi ha un espai per a que els participants dibuixin un cartell publicitari d'una beguda saludable. Com que hi consta el nom, pot servir per sortejar els premis. Per exemple: posant tots els dibuixos en una bossa i demanant a algú que en tregui, a cegues, tants com premis calgui lliurar. Per recollir les valoracions es pot demanar que les deixin en un dels serveis col·laboradors (per exemple, en una urna identificada amb el logotip de Fem Pinya!). També és poden recollir a les escoles, o en la mateixa festa.

10. Qüestionari Post-test.

Uns dies després de finalitzar l'aplicació de les sessions del programa es repeteix l'administració del qüestionari que es va respondre abans d'iniciar Fem Pinya!. El procediment d'administració és igual al que s'ha descrit al punt número 5 d'aquesta secció.

11. Avaluació i proposta de canvis per a la següent aplicació

La informació recollida a través dels diferents qüestionaris i registres:

- 1 "Qüestionari Pre-test i Post-test d'actituds, intenció de consum i coneixements sobre el tabac" (annex 3);
- 2 Apartat "Com ha anat? - mesura de satisfacció dels participants" de la pàgina 12 de l'àlbum;
- 3 Valoració dels monitors de les sessions de treball (annex 4);
- 4 Registre d'inscripcions i seguiment de l'assistència (annex 8), sumada a la recollida de primera ma per part dels monitors (personalment, per telèfon, per correu electrònic) permet disposar d'elements suficients per prendre decisions sobre els aspectes que cal modificar amb vistes a properes edicions del programa. Un cop analitzada, cal compartir la informació amb els serveis col·laboradors, per exemple, convocant una reunió per valorar l'actual edició de Fem Pinya! i preparar la propera.



**Sessió 1****El tabac i els seus efectes sobre la salut****Objectius**

- Facilitar informació sobre el tabac, posant èmfasi en els aspectes fisiològics i de salut que poden tenir una major significació per als preadolescents.
- Promoure i refermar les actituds contràries al consum de tabac.

Metodologia

Desenvolupar una activitat introductòria que doni pas a un debat sobre el tabac, permetent així ampliar o millorar la informació dels participants sobre aquesta substància. Es proposen dues possibles activitats inicials per tal que el monitor triï la que consideri més adient en cada cas.

1ª part**Opció A – 1ª part Joc vivencial sobre la respiració a les cèl·lules****Material**

- Bosses de plàstic de varis colors.
- Plomer.
- Cinta adhesiva de doble cara.

Espai necessari per fer l'activitat

- Pista esportiva amb circuit d'exercicis.

Descripció de l'activitat

Abans d'iniciar el joc el monitor presenta una sèrie de personatges:

- La cèl·lula. Unitat bàsica dels éssers vius.
- L'oxigen. Gas que necessitem per respirar, per viure. Dels pulmons passa a la sang per arribar a través d'ella a les cèl·lules.
- L'hemoglobina. Molècula dels glòbuls vermells que es combina amb l'oxigen per fer-lo arribar a les cèl·lules (fa de transportista de l'oxigen a la sang).
- El monòxid de carboni. Un gas que és un dels principals tòxics del tabac.
- El quitrà. Tòxic que embruta els pulmons i causa malalties greus (càncer de pulmó, etc.)
- Els gasos irritants. Un altre grup de substàncies tòxiques del tabac, que entre altre coses fan que ens piquin els ulls i la gola quan entrem en un lloc ple de fum.
- Cal comentar també que amb el tabac sempre hi ve un altre personatge, la Nicotina (la substància que fa que el tabac generi dependència i que sigui tant difícil per als fumadors deixar de fumar). Avui, però, excepcionalment, no comptem amb aquest personatge.



Els participants es disfressen d'aquests personatges fent servir bosses de plàstic de colors:

Personatges de l'intercanvi d'oxigen	Personatges del món del tabac
· CÈL·LULA: bosses BLANQUES	· MONÒXID DE CARBONI: bosses GRISES
· OXIGEN: bosses BLAVES	· QUITRÀ: bosses NEGRES, pilotes de plàstic negre (es poden fer amb bosses de plàstic arrugades i cinta adhesiva de doble cara).
· HEMOGLOBINA: bosses VERMELLES	· GASOS IRRITANTS: bosses GROGUES i un plomer de treure la pols.

A continuació es demana als participants que, mitjançant un circuit d'exercicis (saltar, córrer, etc.), escenifiquin alguns aspectes de la fisiologia de la respiració i la manera com es veu afectada pel fum del tabac, d'acord amb les consignes següents:

- **Intercanvi d'oxigen a les cèl·lules de les persones no fumadores ni exposades al fum del tabac:** Les cèl·lules necessiten oxigen per funcionar (el personatge cèl·lula corre i salta obstacles). Per a què l'oxigen entri a les cèl·lules cal la intervenció de la hemoglobina. Això es representa fent que el personatge "cèl·lula" doni la mà al personatge "hemoglobina" i aquest aleshores doni la mà al personatge "oxigen". Aleshores el personatge-cèl·lula pot córrer i saltar sense cansar-se.
- **Intercanvi d'oxigen a les cèl·lules dels fumadors:** Quan el personatge-hemoglobina intenta donar la mà al personatge "oxigen", el personatge "monòxid de carboni" (CO) s'avança i li agafa la mà impedit així que el personatge-cèl·lula rebi oxigen i pugui córrer i saltar. Això es pot representar demanant al personatge CO que faci de pes mort o que estira en direcció contrària a on vulgui anar el personatge "cèl·lula".
- El monitor ha d'explicar que l'hemoglobina s'uneix amb més facilitat al monòxid de carboni que a l'oxigen. Això fa que els fumadors es cansin més en fer exercici, perquè es veu dificultat l'intercanvi d'oxigen a les cèl·lules.
- El personatge "gasos irritants" fa pessigalles al personatge "cèl·lula", destorbant-lo, i imitant així el fet que els gasos irritants del tabac fan que piquin els ulls, el nas, etc.
- El personatge "quitrà" es dedica a enganxar contínuament pilotes negres del personatge "cèl·lula" (a les cames, les mans, la cara, etc.). El resultat és que la cèl·lula ja no és el que era i no pot funcionar bé; com si s'anés transformant en una cèl·lula cancerígena.

Opció B – 1ª part Màquina de fumar**Material**

- Un gibrell
- Una ampolla de plàstic transparent de 1,5 litres
- Cotó fluix
- Una tetina de biberó
- Un cigarret

**Descripció de l'activitat**

1. Omplir l'ampolla amb aigua fins les tres quartes parts.
2. Fer el forat de la tetina més gran per tal que hi quedi ben ajustat el filtre del cigarret.
3. Posar cotó fluix a l'interior de la tetina.
4. Posar la tetina amb el cotó fluix al coll de l'ampolla, tenint cura que no se mulli. La tetina ha d'estar perfectament ajustada al coll de l'ampolla. Si cal, es pot ajustar amb una goma elàstica o amb cinta adhesiva.
5. Posar l'ampolla dreta dins del gibrell.
6. Encendre el cigarret i, immediatament, fer un orifici a la base de l'ampolla per a que l'aigua que conté surti en un raig petit.
7. Un cop s'hagi buidat l'ampolla es pot comprovar que el cotó fluix s'ha enfosquit amb el pas del fum provocat pel buit que es fa a l'interior de l'ampolla en sortir l'aigua.

2ª part**Opció A i B – Debat informatiu sobre el tabac**

Un cop feta l'activitat inicial escollida, el monitor ha de promoure un debat entre els participants, i aprofitar-lo per transmetre una sèrie de conceptes clau que cal destacar. Tanmateix, no es tracta de fer una conferència ni una classe, sinó de reforçar o corregir les intervencions que vagi fent el grup. Una manera d'afavorir això és mitjançant preguntes. Per exemple:

- El tabac és una droga o no és una droga? Què en penseu? Per què sí? O, per què no?
- Quantes substàncies químiques diferents té el fum del tabac? Què diríeu? Més de deu? Més de cent? Més de mil?
- Algú sap quins són els principals components del fum del tabac?
- Què fa la nicotina? Ho recordeu? I el quitrà? I el monòxid de carboni? I els gasos irritants; què és el que irriren?
- Si us diguéss que els fabricants solen afegir altres substàncies al tabac, què diríeu? Què és veritat o que us vull enganyar? Per què diríeu això?
- Ja sabeu que el tabac és molt perjudicial per a la salut. Però, com l'afecta? Quines malalties provoca?
- Segurament heu sentit dir que fumar és dolent per tothom, però encara més pels joves. Què en penseu d'això? És veritat? O només és diu per convèncer els joves que no fumin?
- Sobre això que el fum del tabac també perjudica als no fumadors, què en penseu?

Per desenvolupar aquesta part de l'activitat el monitor es pot recolzar en la informació que es presenta en l'annex número 1 d'aquesta guia.

**Sessió 2****Pressió de grup****Objectius**

- Aprendre a identificar les pressions socials (pressió de grup).
- Prendre consciència de la capacitat d'influència del grup sobre la conducta individual.
- Identificar condicionants externs de la conducta a partir de l'experiència personal.

Metodologia

Desenvolupar una activitat introductòria seguida d'una discussió en grup al voltant del tema de la pressió social. Es proposen dues possibles activitats inicials per donar pas a la discussió. El monitor triarà la que consideri més adient en cada cas.

1ª part**Opció A – Vídeo *Presión de grupo y toma de decisiones*.****Material**

- Vídeo *Presión de Grupo y toma de decisiones**
- Reproductor de vídeo.
- Monitor de televisió.

*Editat l'any 1989 en format VHS per Grup Igia. Es pot adquirir per Internet (www.grupiguia.com) o per telèfon: 934 152 599. P.V.P. 28 euros. Disponible únicament en castellà.

Descripció de l'activitat

Visió en grup del vídeo *Presión de Grupo y toma de decisiones*, pel·lícula de dibuixos animats de 16 minuts de durada, en castellà, que tracta sobre les relacions entre un grup d'adolescents. Representa situacions de pressió social, sense fer-ne valoracions positives ni negatives. Destaca, però, la importància de respectar les diferències personals i facilita el diàleg i la reflexió sobre la influència de la pressió de grup a l'hora de prendre decisions.

Opció B – “Els venedors” (joc vivencial).**Material**

- Una caps de cartró.
- Paper de regal.
- Cinta adhesiva.
- Un objecte banal que càpiga dins la caixa de cartró (com ara un rotllo de paper, una caps de llumins, un paquet d'escuradents, etc.)

Descripció de l'activitat

Aquesta activitat pretén fer els participants conscients de la dificultat que comporta resistir-se a fer una cosa que no volem fer, si el grup de relació fa pressió per a que la fem. Consisteix en un joc de representació de papers en el qual cal vendre un producte a unes persones que no volen comprar-lo. Aquesta dinàmica convé fer-la estant el grup dret. D'aquesta manera són més visibles determinats aspectes no verbals de la pressió social. Abans de l'activitat el monitor haurà posat l'objecte banal escollit dins la caps de cartró i l'haurà embolicat com si fos un regal.



El monitor mostra el regal al grup i demana la col·laboració d'un voluntari, explicant que la seva funció consistirà en persuadir la resta de participants per a que li comprin aquell paquet, que ningú sap què conté. Tot seguit demana al voluntari que surti de la sala per preparar els arguments que farà servir per vendre el producte desconegut. Mentrestant, el monitor dóna al grup la consigna de negar-se a comprar-lo. Quan entra el voluntari, i abans que comenci la venda, el monitor fa saber al grup que al llarg de l'activitat anirà demanant a altres participants que ajudin al venedor a vendre el seu producte. Seguidament, el voluntari inicia la venda. Poc després, sense interrompre la dinàmica, el monitor va incorporant venedors fins que només quedi un únic comprador potencial. Al llarg del procés el monitor ha d'instar els venedors a ser persuasius. En acabar l'activitat el monitor pot mostrar al grup el contingut del paquet.

2ª part**Opcions A i B – Debat sobre la pressió de grup**

Es tracta de generar un debat sobre les influències socials a l'hora de prendre decisions. Segons quina hagi estat l'activitat inicial, es pot començar fent preguntes sobre el vídeo o sobre el joc.

- VÍDEO. Es poden preguntar coses com ara: si hi ha situacions en que els personatges hagin hagut de prendre alguna decisió? Quins personatges es deixen portar pel grup i quins no? Per què pensen que actuen així? etc.
- JOC. Es pot començar preguntant: com s'han sentit quan feien de venedors? I quan feien de compradors? Com s'han sentit quan estaven en majoria? I quan estaven en minoria? A més, si algú ha comprat el paquet desconegut se li pot demanar per què ho ha fet, etc.

En ambdós casos, però, un cop fetes aquestes preguntes inicials cal portar la discussió cap a situacions reals. Per exemple, preguntant si algú s'ha sentit algun cop sota pressió dels amics o companys? Què va passar? Què consideren més important: l'opinió d'un mateix o la del grup? Els temes per tractar o posar exemples poden ser molt variats: les modes en el vestit, l'estètica (piercings, tatuatges, etc.), estar prims, estar morenos, fumar, beure alcohol, etc.

També es pot demanar que parlin de situacions en les quals no volien fer una cosa i l'han acabat fent —aparentment per voluntat pròpia— però, en realitat, a disgust i sota pressió. Per exemple, quan es fa quelcom per ser com els altres, per ser acceptat (o per por de ser rebutjat), però que fa sentir malament o amb la que no s'hi està d'acord, com ara fer una barrabassada, burlar-se d'algú, provar una cigarreta quan no ho volíem fer, etc.

Durant la discussió cal parlar tant de la pressió directa (“anem a fer això”, “fes això”, etc.) com de la indirecta (“què pensaran de mi si no faig això”, “tots ho faran”, “tothom espera que jo faci això”, etc.) com a condicionant potencial de la conducta individual. A més, el monitor ha de procurar que també es parli dels següents aspectes del tema:

- A ningú li agrada ser condicionat; per això hi ha gent que nega estar-ho quan actua condicionat pels altres (“tots esperen que jo...”, “se'n riuran de mi”, etc.).
- Les persones menys conscients de la pressió de grup són més vulnerables als seus efectes.
- La pressió de grup també pot ser positiva i servir per motivar-nos.
- Amb les coses banals (ex.: quina pel·lícula anar a veure) pot ser adequat adaptar-se a la majoria. En canvi, amb les coses importants (ex.: fumar o no fumar) convé mantenir el criteri personal, malgrat que pugui ser diferent al del grup.
- Imitar els altres (fer el mateix que tothom o que el líder) és un indicador de debilitat i no pas de fortlesa. Als grups, els líders no solen fer les coses per ser acceptats ni per por de ser rebutjats, sinó per voluntat o convicció personal.

**Sessió 3****Publicitat****Objectius**

- Prendre consciència que l'objectiu de la publicitat és influir sobre els hàbits de consum de les persones per augmentar les vendes del producte anunciat, i no pas informar als consumidors per a que prenguin decisions informades.
- Identificar algunes de les tècniques utilitzades habitualment en els missatges publicitaris.
- Adonar-se'n que els missatges publicitaris poden ser certs, enganyosos o falsos.
- Promoure una actitud crítica davant dels missatges publicitaris.

Metodologia

Tabulació dels productes anunciats en diferents diaris i revistes.

Anàlisi crítica de la publicitat.

Elaboració de cartells de contrapublicitat o d'anàlisi crític de la publicitat.

Material i espai

- Diaris i revistes que continguin publicitat.
- Cartolines de 70 x 100 cm o similar.
- Pintures (llapis de colors, retoladors, etc.)
- Aula o espai amb taules grans on poder elaborar cartells.

Descripció de l'activitat

1.Tabulació de dades: mesurar la freqüència d'anuncis de diferents productes (colònies, tabac, cotxes, begudes alcohòliques, etc.) a diferents mitjans de premsa escrita (diaris, revistes per a joves, d'informació general, etc.). Procurar relacionar els tipus de productes més anunciats a cada mitjà amb el públic destinatari de cada publicació. En aquest sentit cal tenir en compte que certes publicacions (del tipus Muy Interesante, Quo i similars), destinades en principi a un públic general, figuren entre les més llegides o fullejades pels adolescents.

2.Seleccionar uns quants productes i analitzar la mena de missatges publicitaris que els hi associa la publicitat. Per exemple:

- Colònies: seducció, atractiu físic, etc.
- Cotxes: poder, aventura, llibertat, independència, pertinença, seguretat, etc.
- Tabac: aventura, pertinença, llibertat, etc.
- Cerveses: amistat, pertinença, diversió, festa, alegria, etc.

3.Obrir un debat breu (veieu algunes orientacions al final de la sessió) al voltant dels següents aspectes: Què busca realment la publicitat? Com intenta aconseguir els seus objectius? Ens podem protegir dels seus efectes negatius? Què podem fer per ser menys influenciables als mecanismes de la publicitat?

4.Elaborar un anunci (un cartell) entre tots per ajudar altres joves de la seva edat a estar a l'aguait sobre els mecanismes o els efectes de la publicitat. Pot ser un cartell genèric sobre la publicitat o bé utilitzar el mètode de la contrapublicitat partint d'un anunci real, donant-li la volta al missatge o exagerant fins a l'absurd el seu component persuasiu, de tal manera que es destaquin les seves contradiccions i/o els seus aspectes enganyosos o falsos.

Orientacions per al debat sobre la publicitat

La publicitat utilitza tècniques de comunicació de masses per influir sobre grups de persones, més o menys homogenis (nens, adolescents, joves, homes, dones, etc.) en tant que potencials compradors del producte publicitat, per fer que sentit la necessitat de comprar-lo. Les funcions d'un anunci són:



1. Atreure l'atenció del públic. Despertant la curiositat amb els colors, la música, etc. Fent servir extravagàncies. Utilitzant el sentit de l'humor. Amb publicitat indirecta, com sol passar amb el tabac i alcohol per tal de superar la prohibició d'adreçar publicitat d'aquests productes als joves. Per exemple: patrocinant activitats atractives per als joves (curses de cotxes, torneigs a la platges, concerts, concursos de disseny, etc.). Aquesta mena de publicitat és molt subtil (fa veure que anuncia una altra cosa) i, per tant, és difícil evitar els seus efectes.
 2. Fer que el públic s'interessi pel producte. Fent que ens resulti familiar a còpia de veure'l per tot arreu. Canviant l'embolcall per què sembli un producte nou. Induint a provar-lo. Ex.: donant-lo a provar, oferint mostres gratuïtes, etc.
 3. Despertar el desig de tenir-lo. La publicitat pot incorporar elements informatius, però els seus efectes sobre els consumidors no es deriven de la informació que facilita, sinó de l'associació que fa del producte anunciat amb determinades necessitats psicològiques dels destinataris de l'anunci, com ara les de sentir-se estimat, de poder, d'autoestima, de seguretat, de realització, etc.
 4. Provocar l'acció de compra del producte. A ningú li agrada reconèixer que ha comprat una cosa influenciada per la publicitat. Fins i tot, de vegades no som conscients d'actuar sota la seva influència. Preferim pensar que quan comprem coses ho fem d'una manera racional, valorant la utilitat, la qualitat, el preu, etc. Però, el cert és que la publicitat funciona. Les grans empreses inverteixen cada cop més diners en publicitat perquè saben que és una manera efectiva d'augmentar les vendes i augmentar més diners. A més, el cost que suposa la publicitat sobre el preu del producte, l'acaba pagant el comprador.
3. Despertar el desig de tenir-lo. La publicitat pot incorporar elements informatius, però els seus efectes sobre els consumidors no es deriven de la informació que facilita, sinó de l'associació que fa del producte anunciat amb determinades necessitats psicològiques dels destinataris de l'anunci, com ara les de sentir-se estimat, de poder, d'autoestima, de seguretat, de realització, etc.
 4. Provocar l'acció de compra del producte. A ningú li agrada reconèixer que ha comprat una cosa influenciada per la publicitat. Fins i tot, de vegades no som conscients d'actuar sota la seva influència. Preferim pensar que quan comprem coses ho fem d'una manera racional, valorant la utilitat, la qualitat, el preu, etc. Però, el cert és que la publicitat funciona. Les grans empreses inverteixen cada cop més diners en publicitat perquè saben que és una manera efectiva d'augmentar les vendes i augmentar més diners. A més, el cost que suposa la publicitat sobre el preu del producte, l'acaba pagant el comprador.

**Sessió 4****Pressions per a consumir tabac i alcohol****Objectius**

- Identificar les pressions externes per començar a fumar i beure alcohol.
- Prendre consciència de la possibilitat de fer front a les pressions anteriors.

Metodologia

Desenvolupament d'una activitat introductòria seguida d'una discussió en grup al voltant del tema de les pressions socials per començar a fumar o a beure alcohol. Es proposen dues possibles activitats inicials per donar pas a la discussió. El monitor triarà la que consideri més adient en cada cas.

Opció A - Vídeo La Festa.**Materials i espai**

- Vídeo La Festa*
- Reproductor de vídeo.
- Monitor de televisió.

*Editat en format VHS. Es pot adquirir adreçant-se al Servei d'Atenció i Mètodes d'Intervenció de l'Agència de Salut Pública de l'Ajuntament de Barcelona. Plaça de Lesseps, 1 – 08023 Barcelona. Telèfon 932 384 545.

Descripció de l'activitat

Visió en grup del vídeo La Festa i debat posterior seguint la metodologia proposada a la guia didàctica que l'acompanya. La pel·lícula, de 25 minuts de durada, tracta d'un grup de nois i noies que organitzen una festa a casa d'un d'ells en absència dels pares. És un material que facilita la realització d'un treball al voltant de l'experimentació i l'inici del consum de tabac i alcohol, de la pressió publicitària adreçada als joves i de la pressió dels amics i companys.

Opció B - Discussió sobre tòpics relatius al tabac i l'alcohol.**Materials**

- Cinc fitxes amb una afirmació tòpica sobre el tabac o l'alcohol a cadascuna..
- Paper i llapis per a sis persones (ell monitor i cinc portaveus).

Requeriments de l'espai on fer l'activitat

- Possibilitat de disposar les cadires per facilitar el treball en grups petits.

Descripció de l'activitat

Discussió en grups al voltant de tòpics sobre el consum de tabac i alcohol i les pressions que reben els adolescents per iniciar-se en el seu consum.

1. Demanar als participants que formin cinc subgrups i que cada grup nomeni un portaveu.
2. Lliurar a cada grup una fitxa amb una afirmació sobre el tabac o l'alcohol.
3. Demanar que cada participant exposi a la resta de companys de grup la seva opinió sobre la frase que hi ha a la fitxa que els han lliurat. El portaveu haurà de prendre nota de les opinions individuals per mirar d'establir després entre tots una opinió conjunta i argumentada de la frase que els ha tocat.



4. A continuació cada portaveu exposarà a la resta de participants a la sessió la frase que han discutit en el seu grup i quines han estat les seves conclusions com a grup.
5. El monitor anotarà en un paper o en una pissarra les conclusions de cada grup i obrirà un debat per mirar d'extreure una o varies conclusions generals. Alhora, aprofitarà el debat per aclarir dubtes i corregir concepcions errònies dels participants, si s'escau.

Afirmacions per incloure a les fitxes que cal lliurar als participants (una per a cada grup):

Grup 1: "Tothom fuma".

Grup 2: "Si fumes sembles més gran i caus millor a la gent".

Grup 3: "Si no fumes o beus alcohol quan els altres ho fan, quedes com un bleda o com un crió".

Grup 4: "Un cop que t'has acostumat a l'alcohol, l'aguantes bé i ja no et fa res".

Grup 5: "Si no beus alcohol en una festa, t'avorreixes (o no et diverteixes tant com els altres)".

Orientacions per al debat final sobre tòpics relatius al tabac i l'alcohol

1. Tothom fuma

Preguntes que pot formular el monitor: Penseu que és veritat que tothom fuma? Quina proporció de joves penseu que fumen? I d'adults, quants penseu que fumen?

Informació per orientar comentaris o corregir concepcions errònies: Hi ha més gent que no fuma que no pas que sí. Entre els joves de 14 anys, han provat el tabac aproximadament un de cada sis; per tant, cinc de cada sis joves d'aquesta edat no han fumat mai.* Entre els joves de 14 a 18 anys, són fumadors habituals menys d'una tercera part. Per tant, més de dos terços no fumen.* Entre la població adulta (més gran de 15 anys) fuma una de cada tres persones. A més, moltes d'aquestes persones voldrien deixar de fumar i no poden, perquè estan "enganxades" al tabac.**

* Encuesta estatal sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias, 2004. Ministerio de Sanidad y Consumo. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

** L'hàbit tabàquic a Catalunya, 2002. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social.

2. Si fumes sembles més gran i caus millor a la gent

Preguntes que pot formular el monitor: Els fumadors cau en millor que els no fumadors? Què és el fa que algú caigui bé o malament als altres? Què és el que de debò fa que algú sembli gran?

Informació per orientar comentaris o corregir concepcions errònies: Fumar provoca mal alè, enfosqueix les dents, fa tornar els dits grocs, fa que surtin arrugues a la cara abans d'hora, fa que la roba faci mala olor, etc. Rés d'això ajuda a caure bé a la gent. Una cosa que caracteritza el comportament madur (que fa més gran) és fer el que un mateix considera adequat, i no pas fer les coses perquè els altres les fan. Imitar els altres és propi del comportament infantil.

3. Si no fumes o beus alcohol quan els altres ho fan, quedes com un bleda o com un crió

Preguntes que pot formular el monitor: Hi esteu d'acord amb aquesta frase? Si algú que no vol fumar (o que no vol beure alcohol), accepta fer-ho per a que no diguin que és un bleda o un crió... què pensaríeu d'ell? Això el faria ser més madur i més gran? No és veritat que un signe de maduresa és fer el que un vol o el que creu que ha de fer? Què en penseu de la gent que sempre fa el que li diuen els altres?



Informació per orientar comentaris o corregir concepcions errònies: Tots tenim dret a prendre les nostres decisions. Tot i que hi ha persones que no entenen que algú no vulgui fumar o beure quan ells sí que ho fan, si la persona es manté ferma, els altres ho acaben acceptant. De no ésser així, cal preguntar-se a què ve tant d'interès per a que femem o bevem alcohol? Oi que nosaltres no pretenem pas que ells facin el mateix que nosaltres?

4. Un cop que t'has acostumat a l'alcohol, l'aguantes bé i ja no et fa res

Preguntes que pot formular el monitor: Hi esteu d'acord? Penseu que és veritat això?

Informació per orientar comentaris o corregir concepcions errònies: Com més alcohol acostuma a beure una persona, més en necessita per notar els seus efectes. Però, això no implica que l'alcohol no actuï sobre el seu organisme, principalment sobre el cervell. Senzillament, necessita beure'n més quantitat per notar els efectes. Per tant, en beure'n més quantitat, s'incrementen els riscos per a la salut, inclòs el de dependència, i d'accidents, relacionats amb el tràfic i d'altra mena.

5. Si no beus alcohol en una festa, t'avorreixes (o no et diverteixes tant com els altres)

Preguntes que pot formular el monitor: És cert això? No passa molts cops el contrari? No espatlla moltes festes l'alcohol? No provoca sovint discussions per coses sense importància? Cal beure alcohol per riure i passar-ho bé amb els amics?

Informació per orientar comentaris o corregir concepcions errònies: Encara que l'alcohol provoca inicialment alegria i desinhibició, després -sobre tot si es segueix bevent- ve la davallada, amb cansament, son, mareig, vòmits, mal de cap, etc. A més, algunes persones es tornen irritables, altres es posen pesades (i avorreixen els altres), altres parlen dels seus sentiments a gent a qui no els importen, o en moments inadequats per fer-ho, i després els fa vergonya haver-ho fet, etc.

**Sessió 5****Fent front a la pressió de grup****Objectius**

- Adquirir i practicar habilitats per rebutjar un oferiment de fumar que no es vol acceptar.

Metodologia

- Presentació de les característiques de la conducta assertiva i de les seves diferències amb les conductes agressives i passives.
- Assaig de conducta (role-playing) per representar conductes assertives en resposta a una situació de pressió social (invitació insistent per fumar a algú que no vol fer-ho).

Requeriments de l'espai on fer l'activitat

- Possibilitat de disposar les cadires i el mobiliari de la sala de manera que quatre "actors" puguin representar una situació (role-playing), davant la resta de participants.

Descripció de l'activitat

1. Explicar que hi ha tres estils bàsics de relació amb els altres: agressiu, passiu i assertiu, i comentar les característiques de cadascun. A tal fi el monitor es pot recolzar en la informació que s'inclou a continuació. Cal evitar, però, fer un discurs, i en canvi cal estimular la participació fent preguntes, com ara: Algú sap què és una resposta passiva? Qui posa un exemple? Té alguna cosa bona actuar així? I de dolent? etc.

Resposta agressiva:

- Se centra en el propi interès, sense tenir en compte els sentiments dels altres: Acusació, amenaça, insult, etc.
- Exemple: "Tu no hi sents bé o és que ets imbècil? Ja t'he dit que no en vull!".
- Avantatges: Els altres no et trepitgen.
- Inconvenients: Els altres no t'aprecien.

Resposta passiva:

- Gira al voltant dels desigs dels altres, encara que s'oposin als propis: Deixar que els altres ens imposin el seu criteri; fer els que els altres volen, sense tenir en compte el que un mateix vol fer o creu que ha de fer, etc.
- Exemple: "És que jo... és que no m'agrada... d'acord, però només una calada".
- Avantatges: Els altres t'accepten i no et rebutgen (si més no aparentment).
- Inconvenients: Els altres s'aprofiten d'un mateix, i un mateix se sent malament per haver-se deixat portar i no haver estat més valent a l'hora de defensar i fer valer el propi criteri.

Resposta assertiva:

- Se centra en els interessos d'un mateix, alhora que respecta els dels altres: Defensar i mantenir el criteri propi, acceptant i respectant alhora que els altres puguin pensar o actuar de maneres diferents a la nostra.
- Exemple: "No, gràcies. Ja t'ho he dit. Tu fes el que et sembli a tu. Però jo no vull fumar".
- Avantatges: La persona se sent bé amb ella mateixa, i a la llarga, els altres la respectaran i valoraran més que no pas comportant-se passivament o agressivament.
- Inconvenients: Al principi pot costar una mica si no s'està acostumat a comportar-se així.

2. Demanar quina és la millor manera de relacionar-se amb els altres? Destacar, si cal, els avantatges de les respostes assertives, i els inconvenients de les altres respostes.



3. Explicar algunes tècniques que es poden fer servir per respondre assertivament a la pressió. Per exemple, quan hem rebutjat una invitació per fumar dient: "No, gràcies" i ens insisteixen per a que fumem. No cal dir el nom de les tècniques; es poden descriure directament i posar un exemple. Tampoc s'han d'exposar totes; n'hi ha prou amb quatre o cinc.

Disc ratllat	Estratègia: Et repeteixes? Jo també! Exemple: "Si d'acord, ja ho sé que me'l regales, però no m'interessa... Molt bé, gràcies, però no el vull... T'entenc, però no m'interessa..."
Acord assertiu	Estratègia: Vols tenir raó? Tota per tu, però jo faré el que em sembla, i no el que tu vulguis. Exemple: "D'acord, potser m'estic comportant com un nen petit perquè no vull fumar. Però, estigues tranquil: normalment no em comporto com un nen petit"
Pregunta assertiva	Estratègia: Per què et preocupa tant el que jo faci? Exemple: "Veig que et sap molt greu que no accepti el teu oferiment. Per què et preocupa tant que no vulgui fumar?"
Claudicació aparent	Estratègia: Sí, sí... Però no! Exemple: "Segurament tens raó i semblaria més gran si fumes; però, no vull fer-ho"
Ignorar	Estratègia: Passem a una altra cosa! Exemple: "Veig que no et pots treure del cap que no vulgui fumar. Per què no mires de pensar en una altra cosa? Saps què ha fet el Barça?"
Fer el robot	Estratègia: Sí, No, Potser. Exemple: "Ets un crio! Potser sí. El vols o no? No. Encara que tots ens en fumem un? Sí. Sí, què? Que no?"
Ironia assertiva	Estratègia: Com diu un refrany castellà: "No hay mejor desprecio que no hacer aprecio" Exemple: "Ets un gallina! Gràcies! Valoro molt la teva opinió!"
Ajornament assertiu	Estratègia: Ja hi pensaré (un altre dia). Exemple: "Bé, ja que tens tant d'interès en que fumi, hi pensaré... Però, un altre dia, eh?"
Acceptació assertiva	Estratègia: Si això et fa feliç... Exemple: "Si insisteixes tant l'agafo, i un cop el tenim diem: ja li donaré a algú que fumi"

4. Explicar que, a més, cal tenir en compte els següents punts:

- Mirar l'altra persona a la cara quan responem.
- Parlar amb veu clara i audible i amb un to de veu correcte, però ferm.
- Mantenir el cos orientat cap a l'altra persona.
- Acompanyar les paraules amb uns gests i una expressió coherents amb el missatge.

Role-playing: Demanar que els assistents representin la situació de pressió que es proposa a continuació, i que practiquin respostes assertives. Cal que tots els assistents representin el paper de persona sota pressió. Alhora, convé que els "actors" que fan pressió es canviïn per uns altres cada tres o quatre representacions.

SITUACIÓ: Quatre amics són en un banc d'una plaça. Un d'ells treu una cigarreta i n'ofereix als amics que l'acompanyen. Un accepta de seguida. El segon dubta, però també l'accepta. El tercer no vol fumar.

Durant les representacions, el monitor ha d'animar els actors per a que representin el seus papers amb realisme. Si l'execució d'algun participant és molt deficient, cal que l'orienti per millorar-la, fent referència a un aspecte (màxim dos), encara que n'hi hagi varis susceptibles d'ésser millorats. A continuació cal repetir la representació incorporant el(s) suggeriment(s). Després, cal reforçar l'actuació amb missatges del tipus: "ara ha estat bé", "molt millor", etc.



Annex 1

Informació bàsica sobre el tabac

Components del fum del tabac. El fum del tabac conté al voltant de 4.000 substàncies diferents, moltes de les quals són perjudicials per a la salut. Les més importants, però, són:

- **Nicotina:** responsable de l'addicció. Fa que moltes de les persones que comencen a fumar, al cap de poc temps acabin sent fumadors sense haver-s'ho proposat (acabin tenint dependència del tabac) i aleshores els costi molt deixar de fumar.
- **Monòxid de carboni:** Dificulta l'aportació d'oxigen a les cèl·lules. És molt verinós; és un dels gasos que desprenen els tubs d'escapament dels cotxes.
- **Quitrà:** Format per diferents substàncies. Moltes d'elles són cancerígenes.
- **Gasos irritants:** Com ara l'acroleïna, que irriten les mucoses de la boca, la gola, el nas, els ulls i l'aparell respiratori. Per això piquen els ulls quan s'està en un lloc ple de fum.

A més, els fabricants hi solen afegir altres substàncies (amoníac, cacau, etc.) per a:

- a) Modificar l'aroma i el gust de les diferents marques per fer-lo més agradable.
- b) Fer que el tabac cremi més de pressa i el fumador n'hagi de comprar més.
- c) Fer que la nicotina s'absorbeixi més ràpidament o en major quantitat, i que d'aquesta manera generi dependència més aviat. Per exemple, el cacau afegit al tabac dilata les vies respiratòries fent que entri més fum als pulmons.

Conseqüències del tabac sobre la salut

- **Aparell respiratori:** Tos, bronquitis, risc molt més alt de patir càncer de pulmó, malaltia pulmonar obstructiva crònica, etc.
- **Aparell cardiovascular:** Més risc d'infart i d'altres malalties cardiovasculars.
- **Sistema nerviós central (cervell):** Dependència.
- **Altres sistemes:** major risc de tenir úlcers, de tenir malalties de ronyó, del pàncreas, etc.

Efectes del fum del tabac en la vida diària (qualitat de vida a curt i mig termini)

A més d'augmentar molt el risc de patir malalties molt greus al cap dels anys, fumar comporta a més moltes altres conseqüències negatives, certament menys importants, però d'aparició més ràpida i que poden resultar força desagradables: mal alè, dents fosques, dits groguencs, arrugues a la pell (pell seca - deshidratació), disminució dels sentits del gust i de l'olfacte, cansament, disminució rendiment físic, tos, més refredats, irritació de la gola, etc.

Factors que augmenten els riscos de fumar

Fumar és sempre perjudicial per a la salut, per a tothom i a qualsevol edat. Però, com més jove es comença a fumar (a banda de tenir més risc de desenvolupar dependència) és també més alt el risc que el tabac provoqui mutacions de l'ADN de les cèl·lules, que acabin en un càncer més endavant. Això sembla que té a veure amb el fet que l'organisme dels nens i dels adolescents està encara en procés de formació i és més susceptible a determinats tòxics.

Concepte de fumador passiu i conseqüències para la salut.

El fum del tabac perjudica a tothom que el respira; i no només als fumadors actius. És un fet comprovat que l'exposició a l'aire contaminat per fum de tabac també perjudica als fumadors passius i augmenta el risc que pateixin malalties provocades pel tabac. Certament, la intensitat de la inhalació és menor en el fumador passiu que el fumador actiu, però també cal saber que el fum del corrent secundari (el que surt per on crema el tabac) té més concentració de tòxics que el del corrent principal (el que surt per la part del filtre).



Annex 2

Fonts d'informació adicional sobre el tabac

Per ampliar la informació sobre el tabac i el tabaquisme es pot consultar Internet:

www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/tabac/index.html

Pàgina d'informació sobre el tabac del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

www.farmaceuticonline.com

Web del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona que conté informació sobre tabac adreçada a les famílies (per tant també als educadors) i als joves (amb una secció que mostra diferents aspectes de la publicitat de tabac).

www.infotabaquismo.com

Web d'informació sobre el tabac, amb seccions adreçades als fumadors i al públic en general, i altres d'específiques per a professionals sanitaris.



Annex 3

Qüestionari d'avaluació

QÜESTIONARI SOBRE TABAC

PRESENTACIÓ

Aquest qüestionari pretén conèixer millor, els coneixements, les actituds i les conductes dels nois i noies de la teva edat envers el tabac. S'emmarca dins del programa de prevenció de drogodependències "Fem Pinya", i servirà per avaluar els efectes del programa en el teu municipi.

Aquest qüestionari és ANÒNIM. No hi posis el teu nom enlloc. Les respostes seran estudiades i analitzades per persones de fora de l'escola, i ni els teus professors, ni els teus pares, ni cap altra persona coneixerà les teves respostes individuals. Només s'estudiaran i s'analitzaran les dades conjuntes de tots els alumnes de sisè de primària (d'aquesta i d'altres escoles) que responguin l'enquesta, i mai un per un.

Et demanem, doncs, que contestis amb tota sinceritat. Tot i això, la teva col·laboració és voluntària: si hi ha cap pregunta que no vulguis contestar, pots deixar-la en blanc.

Quan responguis a les preguntes, contesta el que tu penses o fas realment. No allò que creus que contestaran els teus companys. Si no trobes la resposta exacta al teu cas, tria la que més s'hi acosti.

MOLTES GRÀCIES PER LA TEVA COL·LABORACIÓ

No escriguis res en aquestes caselles:

E	G	C	D1	D2	M1	M2	S	FP/CE

Escriu, si us plau, la data d'avui:

Data d'avui		
dia:	mes:	any:

En primer lloc volem fer-te unes preguntes de caire general

1. A quina escola estudies?

<input type="checkbox"/> (1)
<input type="checkbox"/> (2)
<input type="checkbox"/> (3)
<input type="checkbox"/> (4)
<input type="checkbox"/> (5)
<input type="checkbox"/> (6)



2. A quin grup vas?

6è únic <input type="checkbox"/> (1)	6è A <input type="checkbox"/> (2)	6è B <input type="checkbox"/> (3)	6è C <input type="checkbox"/> (4)	6è D <input type="checkbox"/> (5)
---	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

3. Per quina lletra comença el teu primer cognom? (si és un cognom compost, com ara De la Serra, escriu la lletra "D")

El meu primer cognom comença per la lletra ...

4. En quina data vas néixer?

Vaig néixer el...		
dia:	mes:	any:

Les properes preguntes tenen a veure amb el tabac.

Al qüestionari no hi consta el teu nom. Ningú no podrà saber què has contestat tu. Per això et demanem que contestis amb sinceritat a totes les preguntes, d'acord amb el que tu sàpigues, facis o et sembli, i no segons el que creguis que contestaran els teus companys, ni tampoc en funció del que pensis que els agradaria que contestessis als teus pares, als teus professors o als teus amics.

Escolta i/o llegeix amb atenció cada pregunta i cadascuna de les opcions de resposta, abans de respondre. Si en alguna pregunta no hi ha cap opció que s'adeqüi a la teva situació o opinió, tria la que més s'hi atansi.

Recorda: Aquesta enquesta és anònima.

6. Quina substància del tabac fa que molts fumadors necessitin continuar fumant al cap d'un temps i els costi molt deixar de fumar, encara que vulguin.

El monòxid de carboni	<input type="checkbox"/> (1)
La nicotina	<input type="checkbox"/> (2)
L'amoníac	<input type="checkbox"/> (3)
Els gasos irritants	<input type="checkbox"/> (4)
El quitrà	<input type="checkbox"/> (5)
No ho sé	<input type="checkbox"/> (6)



7. Quina substància del fum del tabac pot provocar càncer.

El monòxid de carboni	<input type="checkbox"/> (1)
La nicotina	<input type="checkbox"/> (2)
L'amoníac	<input type="checkbox"/> (3)
Els gasos irritants	<input type="checkbox"/> (4)
El quitrà	<input type="checkbox"/> (5)
No ho sé	<input type="checkbox"/> (6)

8. Quina substància del fum del tabac dificulta l'aportació d'oxigen a les cèl·lules, fent que els fumadors es cansin més aviat.

El monòxid de carboni	<input type="checkbox"/> (1)
La nicotina	<input type="checkbox"/> (2)
L'amoníac	<input type="checkbox"/> (3)
Els gasos irritants	<input type="checkbox"/> (4)
El quitrà	<input type="checkbox"/> (5)
No ho sé	<input type="checkbox"/> (6)

9. Quins tipus de malalties pot causar el tabac?

El monòxid de carboni	<input type="checkbox"/> (1)
La nicotina	<input type="checkbox"/> (2)
L'amoníac	<input type="checkbox"/> (3)
Els gasos irritants	<input type="checkbox"/> (4)
El quitrà	<input type="checkbox"/> (5)
No ho sé	<input type="checkbox"/> (6)

10. Els fabricants de tabac solen afegir diferents substàncies a les cigarretes, com ara amoníac o cacau, per a que s'enganxin més aviat i que les cigarretes es cremin més de pressa, i els fumadors hagin de gastar-se més diners.

És veritat	És fals	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)



11. Què és un "fumador passiu"?

Una persona que a més de fumar, fa poc exercici físic	<input type="checkbox"/> (1)
Una persona que no compra tabac, però fuma si el conviden	<input type="checkbox"/> (2)
Una persona que no fuma, però respira el fum de la gent que fuma	<input type="checkbox"/> (3)
Una persona tímida, que només fuma si l'insisteixen	<input type="checkbox"/> (4)
No ho sé	<input type="checkbox"/> (5)

12. Fumar és dolent per a la salut, i no té res a veure l'edat en què es comenci a fer-ho. És igual de dolent començar a fumar de molt jove que d'adult.

És veritat	És fals	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)

13. En general, s'exagera quan es parla dels perills de fumar.

Hi estic d'acord	No hi estic d'acord	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)

14. Quasi totes les persones adultes fumen.

És veritat	És fals	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)

15. Si un amic (o una amiga) t'oferís una cigarreta sense que hi hagués cap persona adulta que us pogués veure... Què faries?

L'acceptaria	La rebutjaria	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)

16. Creus que fumaràs d'aquí a un any?

Sí	No	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)

17. Creus que fumaràs quan siguis gran?

Sí	No	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)



18. Algun cop t'ha convidat algú a fumar o t'ha proposat fer-ho?

Sí	No
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)

19. Si volguessis aconseguir tabac avui mateix, creus que et seria fàcil o difícil?

Molt difícil	Difícil	Fàcil	Molt fàcil	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)	<input type="checkbox"/> (5)

20. El meu pare m'ha dit alguna vegada que espera que jo no fumi.

Sí	No	No n'estic segur/a
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)

21. La meua mare m'ha dit alguna vegada que espera que jo no fumi.

Sí	No	No n'estic segur/a
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)

22. Si jo fumés i el meu pare ho descobrís, crec que...

S'enfadaria molt	S'enfadaria bastant	No s'enfadaria gaire	No s'enfadaria gens
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)

23. Si jo fumés i la meua mare ho descobrís, crec que...

S'enfadaria molt	S'enfadaria bastant	No s'enfadaria gaire	No s'enfadaria gens
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)

24. El teu pare fuma?

Sí	No	Fumava, però ho va deixar	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)



25. La teua mare fuma?

Sí	No	Fumava, però ho va deixar	No ho sé
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (3)	<input type="checkbox"/> (4)

26. Quina de les següents opcions descriu millor la teua experiència amb el TABAC? Llegeix-les totes abans de contestar.

No he fumat mai cigarrets, ni tan sols una vegada	<input type="checkbox"/> (1)
He provat els cigarrets un o dos cops, però no n'he tornat a fumar	<input type="checkbox"/> (2)
Fumava, però ara ja no fumo	<input type="checkbox"/> (3)
Fumo cigarrets de tant en tant (com ara en festes o celebracions)	<input type="checkbox"/> (4)
Fumo cigarrets almenys una vegada a la setmana	<input type="checkbox"/> (5)
Fumo cigarrets tots els dies o gairebé tots els dies	<input type="checkbox"/> (6)

27. Si estant amb dos o tres companys(es), un d'ells t'ofereix una cigarreta, i tu no volguessis fumar... Què creus que passaria si t'insistissin?

Segur que l'acceptaria i la fumaria	<input type="checkbox"/> (1)
Si insistissin molt, acabaria fumant	<input type="checkbox"/> (2)
Creo que no fumaria, encara que m'insistissin	<input type="checkbox"/> (3)
Segur que la rebutjaria i no fumaria	<input type="checkbox"/> (4)
No ho sé	<input type="checkbox"/> (5)

28. T'has inscrit al programa "FEM PINYA"?

Sí	No
<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)

S'HA ACABAT EL QÜESTIONARI.
MOLTES GRÀCIES PER LA TEUA COL-LABORACIÓ.



Annex 4

Qüestionari d'avaluació per als monitors.



DATA:	ENTITAT O SERVEI:
GRUP:	MONITOR/A:
SESSIÓ NÚM.	OPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

En quin grau creus que els participants han assolit els objectius de la sessió?	GENS <input type="checkbox"/>	POC <input type="checkbox"/>	BASTANT <input type="checkbox"/>	MOLT <input type="checkbox"/>
---	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Com valores la implicació dels participants en la sessió?	MOLT BAIXA <input type="checkbox"/>	BAIXA <input type="checkbox"/>	ALTA <input type="checkbox"/>	MOLT ALTA <input type="checkbox"/>
---	--	-----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

Has trobat alguna dificultat en l'aplicació de la sessió?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
---	-----------------------------	-----------------------------

Si has contestat "Sí" a la pregunta anterior, quines han estat les dificultats?

T'agradaria continuar col·laborant en futures aplicacions d'aquest programa?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
--	-----------------------------	-----------------------------

Perquè?

Comentaris:



Annex 5

Model de butlleta d'inscripció



la penya de la pinya

FITXA d' INSCRIPCIÓ

Nom: Edat: anys
 Cognoms:
 Curs: Grup: Escola:
 Carrer / Plaça / Avinguda: Porta:
 Nº: Pis: Escala:
 Població: C.P.:
 Telèfon: Mòbil: email:
 Quin dia de la setmana prefereixes fer l'activitat? dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte
 Omple les dades i entrega la fitxa al abans del dia

enviar ▲

**Annex 6****Model de carta informativa per a pares i mares.**

Benvolguts pares i mares,

El consum de drogues està implicat en molts problemes socials i de salut que afecten la societat actual. Per aquest motiu, responem a la sensibilitat de bona part de la població i dels col·lectius professionals de (nom del municipi) envers aquest tema, es duen a terme diferents accions preventives (si s'escau, afegir: en el marc del programa, pla, etc.).

Prevenir el consum de drogues a nivell local implica sumar esforços i coordinar recursos. A més d'informar sobre les drogues i desenvolupar certes habilitats entre els joves, cal promoure la implicació de la comunitat. Des d'aquest plantejament, us presentem el programa FEM PINYA!

FEM PINYA! s'adreça als nois d'11 i 12 anys, una etapa de canvis importants, als quals s'hi suma el fet d'anar deixant l'escola per entrar a l'institut. Certament, el consum de drogues és minoritari en aquestes edats —tret del tabac, que hi té una certa presència—, tanmateix, els experts consideren que és una etapa clau per prevenir els problemes amb les drogues.

Amb la intenció de promoure i reforçar actituds contràries a les drogues i evitar (o si més no retardar) el seu consum, FEM PINYA! s'aplicarà a diferents serveis comunitaris, com ara (exemples d'equipaments), que els participants visitaran fora d'horari escolar.

FEM PINYA! s'aplica en cinc sessions, al llarg del mes de (especificar) i es completa amb una festa de cloenda. A la sessió inicial, de presentació i lliurament del material, que tindrà lloc el dia (data) també hi esteu convidats els pares, igual que ho estareu a la festa de cloenda. Tots els participants rebran un àlbum de cromos. Els cromos els aconseguiran gratuïtament participant en el programa. A més, tots podran participar en un sorteig de premis final.

Properament, els vostres fills rebran també una carta convidant-los a participar a FEM PINYA!, i una butlleta d'inscripció. Per formalitzar la inscripció cal omplir la butlleta i lliurar-la a (nom de l'equipament), abans del dia (data). FEM PINYA! és un projecte compartit per molta gent. Esperem i desitgem que també ho sigui per vosaltres. Per això us encoratgem a animar els vostres fills i filles a inscriu's-hi i participar-hi.

**Annex 7****Model de carta informativa per als nois i noies.**

Benvolguts nois i noies,

El motiu d'aquesta carta és per convidar-vos a participar en el programa FEM PINYA!, del qual potser ja us n'ha parlat algú.

Què és això de FEM PINYA?

FEM PINYA! és un programa d'educació per a la salut. I també és una sèrie d'activitats divertides que es faran a (nom d'alguns equipaments) i a altres llocs. Ah! I també és un àlbum de cromos, i també...

Para, para, no agafis la directa! Has dit un àlbum de cromos?

Sí, i a més gratis. I els cromos també te'ls aniran donant gratis: uns quants a cada activitat, que a més seran totes molt divertides.

I quan és això?

Això serà al mes de (precisar dates). Després de l'escola. Cinc dies diferents. Bé, sis, perquè el primer dia ens donaran l'àlbum, i uns quants cromos, i alguna cosa més. I també hi haurà una festa al final de tot. Però abans t'has d'inscriure-hi.

I com ho he de fer?

Doncs, omplint la butlleta que ve amb aquesta carta i deixant-la a (nom de l'equipament), abans del dia (precisar la data). Però no esperis a última hora, eh!

Ah, i a més, els que fem totes les activitats participarem en un sorteig especial i... però, on vas tant corrents?

A APUNTAR-M'HIII!!



Annex 8

Registre de control d'assistència a les sessions.

DATA:	ENTITAT O SERVEI:
GRUP:	MONITOR/A:
SESSIÓ NÚM.	OPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

NOM I COGNOMS	ASSISTÈNCIA	
	SI	NO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
TOTAL INSCRITS:	TOTAL ASSISTENTS:	



Annex 9

Servei de suport a l'aplicació de fem pinya.

FEM PINYA! va néixer a Canovelles en el marc del seu programa municipal de prevenció de drogodependències, havent estat desenvolupat per l'associació PDS · Promoció i Desenvolupament Social. Posteriorment, gràcies al suport del Departament de Benestar i Família de la Generalitat, i amb la complaença de l'Ajuntament de Canovelles, ha estat possible posar-lo a l'abast dels municipis interessats en la seva aplicació.

PDS · Promoció i Desenvolupament Social facilita l'accés als materials de FEM PINYA!. A més, posa a disposició dels municipis que apliquin o es proposin aplicar aquest programa, un servei d'assessorament tècnic gratuït per atendre consultes puntuals. Alhora, serà benvinguda qualsevol informació o observació relacionada amb la utilització del programa. Per posar-se en contacte amb aquest servei cal adreçar-se a:

Servei d'Assessorament Tècnic del Programa FEM PINYA!

Correu postal PDS · Promoció i Desenvolupament Social
Provença, 79, baixos 3^a – 08029 Barcelona

Telèfon 934 307 170

Fax 934 390 773

Correu electrònic pds@pdsweb.org

Pàgina web www.pdsweb.org

L'associació PDS també pot establir acords amb ajuntaments, o altres entitats interessades, per realitzar activitats de formació o d'avaluació i per gestionar l'aplicació del programa en territoris concrets.



L'any 2002 aquest programa va obtenir una Menció d'Honor en la categoria de "prevenció comunitària" dels "Premis Reina Sofia Contra les Drogues" de la Fundació CREFAT de la Creu Roja Espanyola.