

3



TABACO, ALCOHOL
Y SALUD



“Dino”

EDUCACIÓN PREVENTIVA SOBRE DROGAS
PARA PREADOLESCENTES

TERCER CICLO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

NÚCLEO TEMÁTICO n.º 3

**TABACO, ALCOHOL
Y SALUD**



“Dino”

EDUCACIÓN PREVENTIVA SOBRE DROGAS PARA PREADOLESCENTES
TERCER CICLO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

NÚCLEO TEMÁTICO N.º 3: TABACO, ALCOHOL Y SALUD

Edita: JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Educación
Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa
Consejería para la Igualdad y Bienestar Social
Dirección General de Servicios Sociales y Atención a las Drogodependencias

Autores: Esteban Delgado Arcos
Manuel L. Pablos Márquez
Domingo Sánchez Sánchez

@ JUNTA DE ANDALUCÍA

ISBN: 84 - 699 - 3366 - 3

Depósito Legal: Se. 3773 - 2009

Maquetación e Impresión: J. DE HARO ARTES GRÁFICAS





ÍNDICE

DISEÑO CURRICULAR DEL NÚCLEO TEMÁTICO 3: TABACO, ALCOHOL Y SALUD	4
ALCOHOL, TABACO, ¡QUÉ MAL RATO!	6
EL TABACO (TEXTO INFORMATIVO)	8
¿VERDADERO O FALSO? CUESTIONARIO SOBRE EL TABACO	10
LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS (TEXTO INFORMATIVO)	11
¿VERDADERO O FALSO? CUESTIONARIO SOBRE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	13
UN FUMADOR ARTIFICIAL	14
EXPERIMENTO	15
GUÍA PARA EL COMENTARIO DEL EXPERIMENTO	16
DINERO QUE SE QUEMA	17
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	18
GRACIAS, NO FUMO	19
REDACCIÓN DE CARTAS	20
COMENTARIO DE IMÁGENES	21
IMÁGENES PARA COMENTARIOS	22
SIMULACIÓN	25
INSTRUCCIONES PARA LA SIMULACIÓN	26
APRENDER CON LAS CANCIONES	27
CANCIÓN	28
GUÍA PARA EL COMENTARIO DE LA CANCIÓN	29
AUTOEVALUACIÓN DEL NÚCLEO TEMÁTICO Nº 3	30





NÚCLEO TEMÁTICO N° 3		TABACO, ALCOHOL Y SALUD.		
OBJETIVO GENERAL DE ETAPA		<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida. - Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y actuar de acuerdo con ellos. 		
ÁMBITOS	ÁREAS	OBJETIVOS DE ÁREA	CONTENIDOS DE ÁREA	ACTIVIDADES
Educación para la Salud. Educación Vial. Educación Moral, para la Convivencia y la Paz. Educación Ambiental. Educación del Consumidor y del Usuario	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del Medio. • Matemáticas. • Lengua Castellana y Literatura. • Educación Artística 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir los conocimientos, actitudes y hábitos que permitan comportarse de forma saludable y equilibrada en relación a los requerimientos del medio y de los demás, conduciéndose progresivamente como seres autónomos y examinando y eliminando riesgos para la salud. • Identificar y resolver situaciones y problemas de su medio que requieran la aplicación de nociones, procedimientos y actitudes propias de los ámbitos matemáticos. • Desarrollar el placer de leer y escribir mediante la oferta de actividades que favorezcan la expresión libre de su propio pensamiento. • Utilizar la voz y el propio cuerpo como medio de representación y comunicación dramática. • Disfrutar con la audición de diferentes manifestaciones musicales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloque de Contenidos: Conocimiento de los factores y elementos que inciden sobre la salud: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptos de: tabaco, nicotina, bebida alcohólica, moderación (C). - Establecer relaciones entre el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas y sus repercusiones sobre la salud (P). - Toma de conciencia de que determinadas actitudes y hábitos contribuyen a un desarrollo individual y social más grato y saludable (A). • Bloque de contenidos: Construcción y manejo de mecanismos y objetos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar algunos cambios físicos y químicos observables en los materiales y sustancias frecuentes en el entorno inmediato (P). • Bloque de contenidos: Operaciones: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas (P). - Formulación de problemas (C) • Bloque de contenidos: Comunicación escrita: <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de formas básicas de expresión escrita: cartas, argumentación a partir de imágenes (P). • Bloque de contenidos: Educación dramática (expresión corporal): <ul style="list-style-type: none"> - Representación de situaciones utilizando el propio cuerpo como principal recurso (P). • Bloque de contenidos: Educación musical: <ul style="list-style-type: none"> - Valoración y disfrute de las actividades vocales e instrumentales (A). 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol y tabaco, ¡qué mal rato! • Un fumador artificial • Dinero que se quema. • Gracias, no fumo. • Comentario de imágenes. • Simulación. • Aprender con las canciones.



NÚCLEO TEMÁTICO Nº 3		TABACO, ALCOHOL Y SALUD.	
ACTIVIDADES	OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Alcohol y tabaco, ¡qué mal rato!: <ul style="list-style-type: none"> - Leer y comentar textos informativos sobre el tabaco y sobre las bebidas alcohólicas. - Identificar las afirmaciones correctas y las incorrectas de cuestionarios sobre los textos informativos. Un fumador artificial: <ul style="list-style-type: none"> - Construir un fumador artificial. - Comentar el experimento con la ayuda de una guía. Dinero que se quema: <ul style="list-style-type: none"> - Resolver y plantear problemas con datos referidos al consumo de tabaco. Gracias, no fumo: <ul style="list-style-type: none"> - Escribir una carta a un fumador o fumadora imaginarios aconsejándole que deje de fumar y explicándole los efectos perjudiciales del tabaco. Comentario de imágenes: <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar el abuso de bebidas alcohólicas con diversos tipos de problemas, a partir imágenes. Simulación: <ul style="list-style-type: none"> - Simular conductas derivadas del abuso de bebidas alcohólicas. Aprender con las canciones: <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar y comentar una canción alusiva al tema. 	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir conocimientos sobre el tabaco, las bebidas alcohólicas y sus efectos. Asociar el hecho de fumar con las dificultades que se originan en el proceso de la respiración. Deducir la inutilidad del gasto de dinero en tabaco. Aportar argumentos sobre las ventajas de no fumar. Asociar los efectos del abuso de bebidas alcohólicas con problemas personales, familiares, laborales y sociales. Experimentar los efectos del abuso de bebidas alcohólicas sobre el organismo, especialmente sobre la visión y los reflejos, mediante simulación. Asociar los efectos del tabaco y del abuso de bebidas alcohólicas con problemas personales, familiares, laborales y sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> Conceptos de tabaco, nicotina, bebidas alcohólicas y moderación (C). Obtención, selección y registro de información sobre el tabaco y las bebidas alcohólicas (P). Observación de cambios físicos y químicos producidos en las sustancias y materiales utilizados en el fumador artificial (P). Actitud crítica ante el consumo de tabaco (A). Resolución de problemas matemáticos (P). Formulación de problemas matemáticos (C). Valoración de las repercusiones negativas del consumo de tabaco sobre la economía personal y familiar (A). Redacción de cartas (P). Argumentación (P). Valoración positiva de las ventajas de no fumar (A). Interpretación y comentario de imágenes (P). Actitud crítica ante el abuso de bebidas alcohólicas (A). Representación de escenas, personajes y situaciones (P). Valoración del placer lúdico de la expresión corporal (A). Argumentación (P). Valoración y disfrute de las actividades vocales e instrumentales (A). 	<p>Identificar los órganos del cuerpo humano afectados por el uso continuado del tabaco y el abuso de las bebidas alcohólicas.</p> <p>Reconocer problemas personales, familiares, laborales y sociales asociados al consumo de tabaco y al abuso de bebidas alcohólicas.</p>





ALCOHOL Y TABACO, ¡QUÉ MAL RATO!

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Leer y comentar un texto informativo sobre el tabaco y otro sobre las bebidas alcohólicas.
- Identificar las afirmaciones correctas y las incorrectas de cuestionarios elaborados a partir de los textos informativos.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Adquirir conocimientos sobre el tabaco, las bebidas alcohólicas y sus efectos.

ÁREA:

- Conocimiento del Medio.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Es conveniente comenzar recordando las características de las drogas, así como la consideración del tabaco y de las bebidas alcohólicas como drogas legales. Igualmente, se debe recordar que «legalidad» no es sinónimo de «no perjudicial».
- Seguidamente, se puede abrir un breve *coloquio* para identificar las ideas previas del alumnado con respecto al tabaco y a las bebidas alcohólicas, de modo que posteriormente se pueda insistir en aquellos aspectos que se considere necesario para cambiar las creencias erróneas.
- Una vez realizado dicho coloquio, se proporcionan los textos informativos para que sean leídos individualmente. Después, pueden ser leídos en voz alta por varios alumnos y alumnas, deteniéndose cuando se considere conveniente para ir comentando aquellos apartados que susciten interés.
- Finalmente, se entregan los cuestionarios elaborados a partir de los textos informativos para que identifiquen las afirmaciones verdaderas y las falsas. Esta tarea puede hacerse individualmente o en pequeño grupo (de dos a cuatro componentes). Al finalizar es importante hacer una puesta en común, argumentando tanto las afirmaciones verdaderas como las falsas.

OBSERVACIONES:

- Es preferible que los dos textos informativos con sus respectivos cuestionarios se traten en sesiones distintas para evitar la repetición de un mismo tipo de actividades en la misma sesión.
- Antes del coloquio es conveniente recordar cómo se pide el turno de palabra.
- Si se realiza el trabajo en pequeño grupo, será preciso modificar la estructura de la clase.
- En lugar de entregar los cuestionarios, puede optarse porque sean los alumnos y alumnas quienes los elaboren, de modo que luego se establezca una especie de *juego de preguntas y respuestas* entre grupos.





- Por lo que se refiere al alcohol, es importante que quede suficientemente claro el concepto de *moderación* en relación al consumo de bebidas alcohólicas.
- Es conveniente ampliar el vocabulario con los términos estudiados, para lo que pueden realizarse las actividades que se estimen más adecuadas.
- Por las características de la actividad, ésta puede integrarse en el área de Lengua Castellana y Literatura.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Fichas con los textos informativos.
- Fichas con los cuestionarios.





ALCOHOL Y TABACO, ¡QUÉ MAL RATO!

SOBRE EL TABACO (TEXTO INFORMATIVO)

El tabaco es una planta que procede de América y fue introducida en Europa por los españoles que volvían de aquellas tierras después del descubrimiento, al igual que otros productos como la patata, el tomate y el maíz.

Los indígenas atribuían al tabaco propiedades medicinales y los marineros españoles comenzaron también a consumirlo, trayéndolo cuando volvían de América. Así empezó a difundirse lentamente su consumo, favoreciendo su expansión aquellos supuestos efectos medicinales.

Lo que ni los indígenas ni aquellos marineros sabían es que en el humo del tabaco se encuentran, entre otros muchos gases, las siguientes sustancias:

- Nicotina.
- Monóxido de carbono.
- Irritantes.
- Alquitrán.



LA NICOTINA es la sustancia responsable de producir «*dependencia*», lo que quiere decir que a la persona que fuma le cuesta mucho dejar de hacerlo y cuando le falta el tabaco puede ponerse muy nerviosa y estar de mal humor.

La nicotina tiene, además, otros efectos como, por ejemplo, el aumento del ritmo cardíaco (número de pulsaciones del corazón) y de la presión arterial.

EL MONÓXIDO DE CARBONO es un gas que también se halla en el humo de los tubos de escape de los coches y, al fumar, pasa a la sangre ocupando el sitio del oxígeno; es decir, que la persona fumadora tiene menos oxígeno que los que no fuman.

Cuando una persona realiza un esfuerzo físico intenso (por ejemplo, el deporte) necesita mayor cantidad de oxígeno y por eso los fumadores, que tienen menos, se cansan mucho más.

LOS IRRITANTES son los responsables de la tos que padecen muchos fumadores, sobre todo al levantarse. Estos gases irritantes producen daño en los bronquios.



EL ALQUITRÁN es un componente del humo del tabaco comparable al que se utiliza al asfaltar las calles y carreteras, que se deposita en los alvéolos pulmonares dificultando la respiración. En algunos casos ocasiona enfermedades muy graves, como el cáncer.

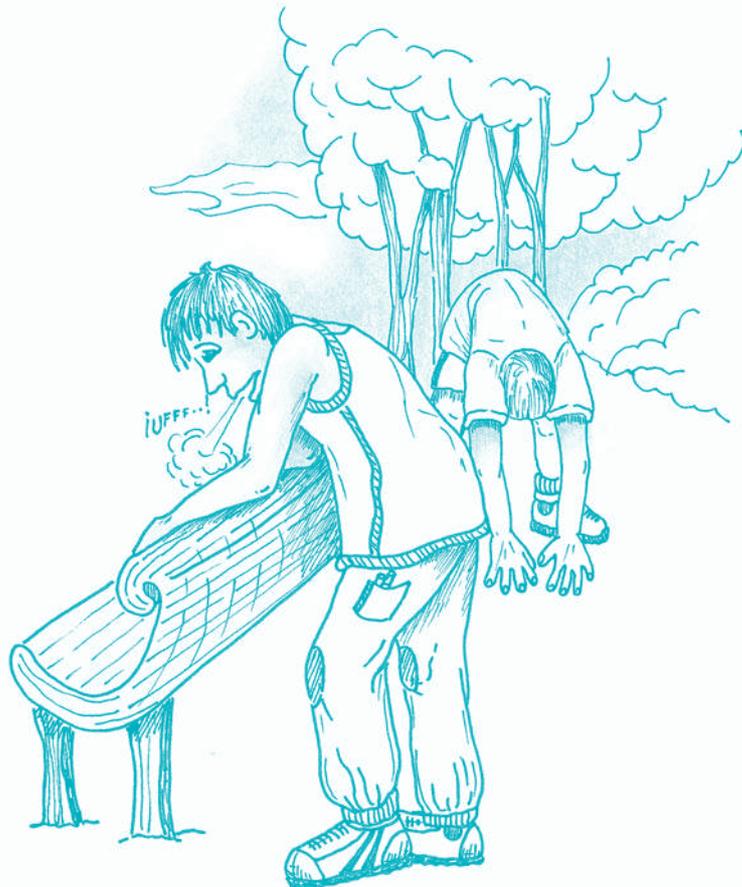
El tabaco también puede afectar al estómago produciendo irritación en este órgano.

Además, si una mujer embarazada fuma, las sustancias del tabaco también pasan a la sangre del niño afectando a su salud antes de nacer.

Como los efectos perjudiciales del tabaco son mayores en los niños, porque su organismo está en fase de crecimiento, existe una ley que prohíbe la venta y suministro de tabaco a los menores de 18 años.

Los efectos perjudiciales del tabaco comienzan a notarse desde que una persona fuma habitualmente, comenzando a sentir cansancio, tos, expectoraciones, ronquera, mayor frecuencia de resfriados, bronquitis... Existe una relación directa entre el consumo de tabaco y ciertas enfermedades mortales del corazón y de los pulmones. Por eso, la legislación obliga a que todas las cajetillas de cigarrillos lleven impresa la siguiente advertencia: "Las autoridades sanitarias advierten que el tabaco perjudica seriamente la salud".

Pero los efectos tóxicos del humo del tabaco afectan también a los fumadores pasivos, es decir, a personas que no fuman pero que respiran el humo del tabaco en lugares donde hay fumadores. Por eso está prohibido fumar en todos los lugares públicos que sean espacios cerrados (incluidos los transportes públicos), existiendo en muchos casos una "zona de fumadores" que es donde estas personas pueden fumar. Cumplir estas normas pone de manifiesto el respeto hacia los demás, que tienen derecho a respirar aire puro y a no ver perjudicada su salud por culpa de otros.





¿VERDADERO O FALSO?

CUESTIONARIO SOBRE EL TABACO



A partir de la información que habéis leído sobre el tabaco, procurad identificar las frases correctas y las que no lo son, señalando al lado de cada frase la V (verdadero) o la F (falso):

FRASES	V	F
El humo del tabaco no perjudica a las personas que no fuman, aunque estén en lugares donde haya gente fumando		
El consumo de tabaco no es perjudicial porque no está prohibido		
Fumar de vez en cuando no perjudica nada		
El tabaco causa dependencia, es decir, que a la gente que fuma habitualmente le cuesta bastante o mucho dejar de fumar		
El tabaco es una planta que procede de África		
La nicotina es la sustancia del tabaco responsable de producir dependencia		
La persona fumadora se cansa menos que la que no lo es		
El alquitrán que lleva el humo del tabaco se deposita en los alvéolos pulmonares y dificulta la respiración		
Los indígenas de América conocían los efectos perjudiciales del tabaco		
Si una mujer embarazada fuma, eso no tiene importancia ninguna		
El tabaco no es una droga; si lo fuera, estaría prohibida su venta		
En los edificios públicos, las personas que fuman pueden hacerlo donde quieran, aunque no haya cenicero		
El tabaco no es perjudicial; si lo fuera, no fumaría nadie		
El tabaco sólo afecta a los pulmones		
El tabaco nunca provoca enfermedades graves		



ALCOHOL Y TABACO, ¡QUÉ MAL RATO!

LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS (TEXTO INFORMATIVO)

El alcohol es el ingrediente más importante de bebidas como el vino, la cerveza, el aguardiente, los licores, etc. Las bebidas que llevan alcohol se llaman bebidas alcohólicas, siendo consideradas una droga socialmente aceptada.

El alcohol es ingerido por la boca y pasa al estómago, órgano en el que puede producir inflamación y úlceras (heridas). Desde el estómago pasa al intestino delgado y luego, rápidamente, a la sangre.

El aparato circulatorio lo transporta después al hígado, al corazón, a los pulmones, al cerebro, a los riñones y a la piel, volviendo de nuevo al hígado a través de la sangre. Permanece en los órganos y en la sangre hasta que se transforma y se elimina del cuerpo a través de la piel (sudor), de la respiración (aire expirado) y, sobre todo, por la orina.



En todo este recorrido, el alcohol consumido de forma abusiva puede dañar fundamentalmente el estómago, el cerebro y, sobre todo, el hígado.

Pero las bebidas alcohólicas tienen, además, otros efectos perjudiciales: disminuyen los reflejos, producen temblor y disminuyen la agudeza visual facilitando la comisión de errores, hacen perder calor a nuestro organismo, aumentan la sed... (efectos contrarios todos ellos a los que mucha gente suele atribuirles). Estos efectos perjudiciales son aun mayores para los niños, porque su organismo está en fase de crecimiento; por eso existe una ley que prohíbe la venta y suministro de bebidas alcohólicas a los menores de 18 años.

El alcohol es especialmente peligroso para las personas que tienen que conducir o manejar máquinas, pues al disminuir los reflejos y la agudeza visual, facilitan la comisión de errores que pueden poner en peligro su vida y la vida de otras personas. Como el alcohol se elimina por la respiración, por eso hay controles de tráfico que hacen soplar al conductor en un aparato para verificar el grado de alcohol que ha ingerido; si éste sobrepasa los límites establecidos, los agentes le impiden continuar el viaje y tramitan la correspondiente sanción que suele llevar incluida la retirada del permiso de conducir por un tiempo determinado.





Las personas que abusan del alcohol no sólo llegan a padecer los efectos anteriores, sino también llegan a tener «*dependencia*» de éste y, además de perjudicar su salud, causan problemas en su familia, en el trabajo y en sus relaciones con los demás. Por eso *es muy importante que las personas adultas que toman bebidas alcohólicas hagan un uso moderado de ellas, siendo preferible, además, que las acompañen con algún alimento* . A propósito: el alcohol, aunque hace engordar, porque provoca una acumulación de grasa en el hígado, no es un alimento.

La responsabilidad en el consumo de bebidas alcohólicas es muy importante para evitar los problemas mencionados. Por eso, los anuncios de bebidas alcohólicas que aparecen en la prensa deben advertir sobre la importancia del *consumo moderado*, recomendando que se tomen bebidas alcohólicas con responsabilidad.

En la actualidad, la forma de consumir alcohol por parte de los jóvenes, sobre todo en las llamadas «*movidas del fin de semana*», origina sucesos que suelen ser noticia en los medios de comunicación y causan una gran preocupación social (accidentes de tráfico, molestias al vecindario por los ruidos nocturnos, peleas que acaban con heridas de mayor o menor gravedad...); no es para menos, ya que el alcohol es causante de la muerte de unas 15.000 personas cada año en nuestro país.





¿VERDADERO O FALSO?

CUESTIONARIO SOBRE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

A partir de la información que habéis leído sobre las bebidas alcohólicas, procurad identificar las frases correctas y las que no lo son, señalando al lado de cada frase la V (verdadero) o la F (falso):

FRASES	V	F
Las bebidas alcohólicas disminuyen los reflejos		
El consumo de bebidas alcohólicas no es perjudicial porque no está prohibido		
Las bebidas alcohólicas deben tomarse con moderación, y sólo por las personas adultas.....		
Tomar alcohol no es peligroso para conducir.....		
Las bebidas alcohólicas tomadas sin moderación causan dependencia.		
El consumo abusivo de bebidas alcohólicas daña el cerebro y el hígado		
El alcohol es un alimento		
El abuso de bebidas alcohólicas puede ser causa de problemas familiares		
Existe una ley que prohíbe la venta de bebidas alcohólicas a los menores de 18 años.....		
El alcohol no es una droga; si lo fuera, estaría prohibida su venta		
El abuso de bebidas alcohólicas no es causa de mortalidad		
Es preferible que las personas adultas que consumen alcohol de forma moderada, lo hagan tomando también algún alimento		
El abuso de bebidas alcohólicas nunca provoca enfermedades graves		
En las fiestas hay que tomar alcohol para poder divertirse		





UN FUMADOR ARTIFICIAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Construir un fumador artificial para observar los efectos perjudiciales del tabaco en los pulmones.
- Comentar el experimento con la ayuda de una guía.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Asociar el hecho de fumar con las dificultades que se originan en el proceso de la respiración.

ÁREA:

- Conocimiento del Medio.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Puede comenzarse recordando los efectos perjudiciales del tabaco en el organismo, haciendo referencia al texto informativo utilizado con anterioridad.
- A continuación, se explica el experimento que se va a realizar y se proporciona al alumnado la ficha en la que se explican los pasos que deben seguirse para realizarlo.
- Seguidamente, se procede a realizar el experimento, explicando las correspondencias entre los materiales utilizados y los órganos del cuerpo humano.
- Posteriormente, se pasa a comentar dicho experimento con la ayuda de una guía, para lo cual puede realizarse un *debate* en gran grupo.

OBSERVACIONES:

- Puede optarse por la realización del experimento en pequeño grupo; en ese caso, será preciso avisar con antelación para que lleven a clase los materiales necesarios.
- Antes del debate es conveniente recordar cómo se pide el turno de palabra.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Agua, una tetina de biberón, una botella de plástico transparente, un poco de algodón, una barrena de marquetería o unas tijeras, un barreño u otro recipiente similar para recoger el agua, un cigarrillo y un encendedor.
- Ficha con las instrucciones para realizar el experimento.
- Ficha con una guía para reflexionar sobre el experimento.



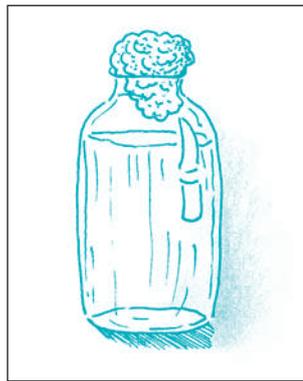
UN FUMADOR ARTIFICIAL

EXPERIMENTO

Para poder observar los efectos perjudiciales del tabaco en los pulmones, vamos a realizar **un sencillo experimento**: se trata de construir **UN FUMADOR ARTIFICIAL** con una botella de plástico transparente, una tetina de biberón (preferible de las utilizadas para amamantar animales) y un trozo de algodón. Éstas son las **instrucciones**:



1. Cogemos una botella de plástico y la llenamos de agua.



2. Colocamos en el cuello de la botella un trozo de algodón sin que éste llegue a tocar el agua.



3. Ponemos una tetina de biberón en el cuello de la botella de modo que quede bien ajustada.



4. Metemos un cigarrillo encendido en el agujero de la tetina y hacemos un agujero en la parte inferior de la botella.



5. Observamos que al tiempo que va saliendo el agua, el humo va penetrando en la botella.



6. Cuando haya salido agua, quitamos la tetina y observamos cómo el alquitrán ha impregnado el algodón.

Si se va tapando alternativamente el agujero, se simulará un auténtico fumador.

No olvidéis colocar un recipiente para recoger el agua de la botella.



GUÍA PARA EL COMENTARIO DEL EXPERIMENTO

Estas preguntas nos ayudarán a reflexionar sobre el experimento:

- ¿Qué le ha pasado al algodón?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué es lo que hay dentro de la botella una vez que ha salido el agua?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué relación existe entre lo que hemos visto y el hecho de fumar?

.....

.....

.....

.....

- Después de realizar este experimento, ¿creéis que si se fuma se dificulta el proceso de la respiración? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





DINERO QUE SE QUEMA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Resolver y plantear problemas con datos referidos al consumo de tabaco, fundamentalmente, los gastos que supone su consumo y sus repercusiones negativas sobre la economía personal y familiar.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Deducir la inutilidad que supone el gasto de dinero en tabaco.

ÁREA:

- Matemáticas.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Puede comenzarse la actividad recordando los efectos perjudiciales del tabaco en el organismo, haciendo referencia al texto informativo utilizado en sesiones anteriores.
- A continuación, interesa llamar la atención sobre el hecho de que el tabaco no sólo perjudica seriamente la salud, sino también la economía personal y familiar, y que, para demostrarlo, se van a resolver algunos problemas en los que estos efectos negativos en la economía se hacen patentes.
- Seguidamente, se procede a distribuir la ficha con los problemas para que sean resueltos individualmente. Igualmente, se animará a que los alumnos y alumnas planteen problemas y se los entreguen a otros compañeros y compañeras para que los resuelvan.
- Finalmente, se pueden comentar y corregir los problemas insistiendo en que las ventajas de no fumar no sólo reportan beneficios para la salud, sino también para la economía personal y familiar.

OBSERVACIONES:

- Los problemas pueden plantearse en función de las necesidades del alumnado. Así, por ejemplo, si un grupo de alumnos y alumnas necesita reforzar las operaciones básicas, pueden formularse para que sirvan de refuerzo.
- Es importante intentar la solución de los problemas por más de una vía, lo cual contribuye al fomento de la reflexividad y de la creatividad.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Ficha con los problemas.

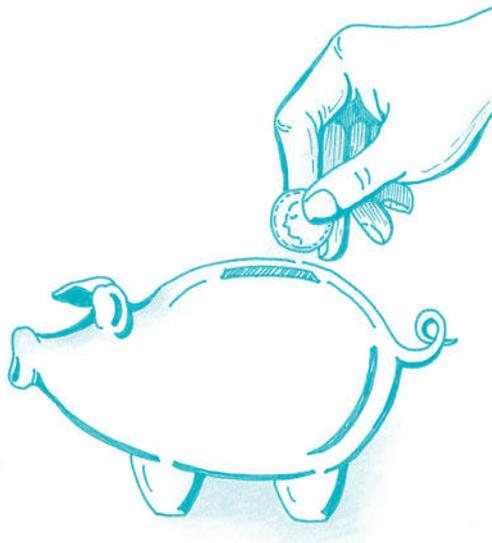




DINERO QUE SE QUEMA

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El tabaco, como sabéis, produce efectos perjudiciales en el organismo. Pero, además, cuesta dinero y es... ¡dinero que se quema!



¿Os habéis parado a pensar alguna vez cuánto dinero podría ahorrarse una persona fumadora? A continuación aparecen algunos problemas matemáticos sobre este tema. Resolvedlos y seguro que os quedaréis sorprendidos.

• Un paquete de cigarrillos «rubios» cuesta 275 pesetas. Calcula cuánto podría ahorrar, si dejara de fumar, una persona que consume un paquete diario: en una semana; en un mes; en un trimestre; en un año.

• ¿Cuánto tiempo necesitaría ahorrar esa persona para comprar un equipo de música con C.D. cuyo precio es de 48.500 pesetas?

- Julio comenzó a fumar y, aunque se lo ha propuesto varias veces, no consigue dejar de hacerlo. Actualmente consume medio paquete de cigarrillos al día, cuyo precio es de 230 pesetas. ¿Cuánto se gasta al mes en tabaco?
- El gasto de Julio en tabaco equivale a $1/2$ del dinero mensual que recibe de sus padres. ¿Cuánto dinero recibe Julio todos los meses?
- Una pareja que fume dos paquetes diarios de cigarrillos «rubios» ahorrará, si deja el vicio, 36.000 pesetas en dos meses. ¿Cuánto ahorrarían en un día? ¿Y en un año?

Y en cuanto a efectos perjudiciales para la salud...

- Un avión «Jumbo» tiene una capacidad de 650 pasajeros. Si oyésemos una noticia referida a que tres aviones «Jumbo» repletos de pasajeros se han estrellado hoy, tal vez recordaríamos la fecha para siempre. Pues bien, en Europa mueren cada día el equivalente de personas por causa del tabaco. Calcula la cifra de muertes que causa el tabaco cada año en Europa.
- Actualmente se calcula que en Estados Unidos cada día empiezan a fumar 3.000 niños, de los cuales el 40% morirá prematuramente de su adicción. ¿Qué cifra de muertes prematuras representa ese 40 %?



GRACIAS, NO FUMO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Escribir una carta a un fumador o fumadora imaginarios aconsejándole que deje de fumar y explicándole los efectos perjudiciales del tabaco.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Aportar argumentos sobre las ventajas de no fumar.

ÁREA:

- Lengua Castellana y Literatura.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Puede ser conveniente comenzar recordando las partes de que consta una carta, pues, dado que la correspondencia escrita ha decaído debido a la presencia del teléfono, es posible que haya alumnos y alumnas que desconozcan las características de una carta familiar.
- A continuación, se presenta la tarea que se va a realizar: imaginarse a una persona que lleva muchos años fumando y escribirle una carta aconsejándole que deje de fumar, explicándole los efectos perjudiciales del tabaco.
- Una vez finalizadas las cartas, puede pedirse voluntarios y voluntarias para que lean las suyas en voz alta. A la lectura de cada una de ellas puede seguir un breve comentario en gran grupo.

OBSERVACIONES:

- Es importante mostrar algunos ejemplos de cartas familiares.
- Al hacer los comentarios de las cartas que se lean en voz alta, conviene anticipar que no debemos fijarnos tanto en los posibles errores, como en los aciertos.
- Por el contenido y la argumentación, ésta puede considerarse una actividad de evaluación.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Ficha con el soporte de la carta.





GRACIAS, NO FUMO

REDACCIÓN DE CARTAS

Como ya sabes bastante sobre los efectos perjudiciales del tabaco en el organismo, seguro que puedes ayudar a otras personas para que dejen de fumar.

Imagínate a una persona que lleve muchos años fumando. Escríbele una carta aconsejándole la conveniencia de que deje de fumar y explicándole los efectos nocivos del tabaco.

CARTA



COMENTARIO DE IMÁGENES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Relacionar el abuso de bebidas alcohólicas con diversos tipos de problemas, a partir de una serie de imágenes.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Asociar los efectos del abuso de bebidas alcohólicas con problemas personales, familiares, laborales y sociales.

ÁREA:

- Lengua Castellana y Literatura.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Se puede comenzar por recordar que el abuso de bebidas alcohólicas suele originar no sólo problemas personales, sino también familiares, laborales y sociales, o bien motivar al alumnado para que comente los efectos de dicho abuso en la vida personal, familiar, laboral y social.
- Seguidamente, se formarán grupos pequeños (de dos a cuatro componentes) para que hagan comentarios sobre lo que les sugieren las imágenes que van a ver, bien entregadas en fichas o bien proyectando las transparencias de dichas imágenes.
- Una vez transcurrido un tiempo adecuado para que los distintos grupos puedan escribir sus comentarios, se pasará a hacer una puesta en común de las conclusiones y, en su caso, reconducirlas proporcionando pistas que permitan una reflexión más guiada.

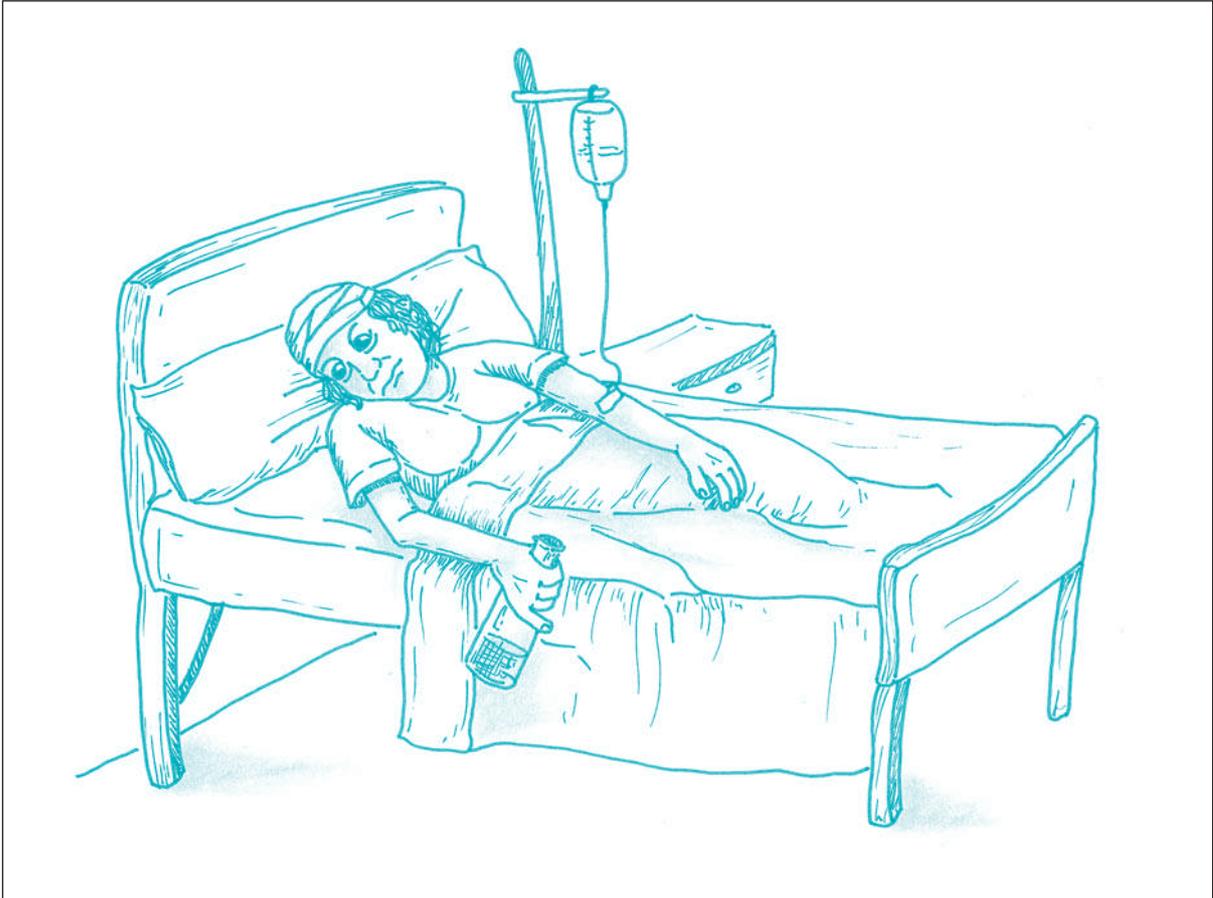
OBSERVACIONES:

- El trabajo en pequeño grupo requiere modificar la estructura de la clase.
- Es importante insistir en el concepto de «*moderación*» en relación con el consumo de bebidas alcohólicas.
- Si se opta por proyectar las imágenes, es preciso contar con el retroproyector.
- Realizados individualmente, los comentarios sobre las imágenes pueden ser considerados como actividad de evaluación.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Fichas con las imágenes para preparar transparencias o para entregar a los grupos.

COMENTARIO DE IMÁGENES



COMENTARIO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

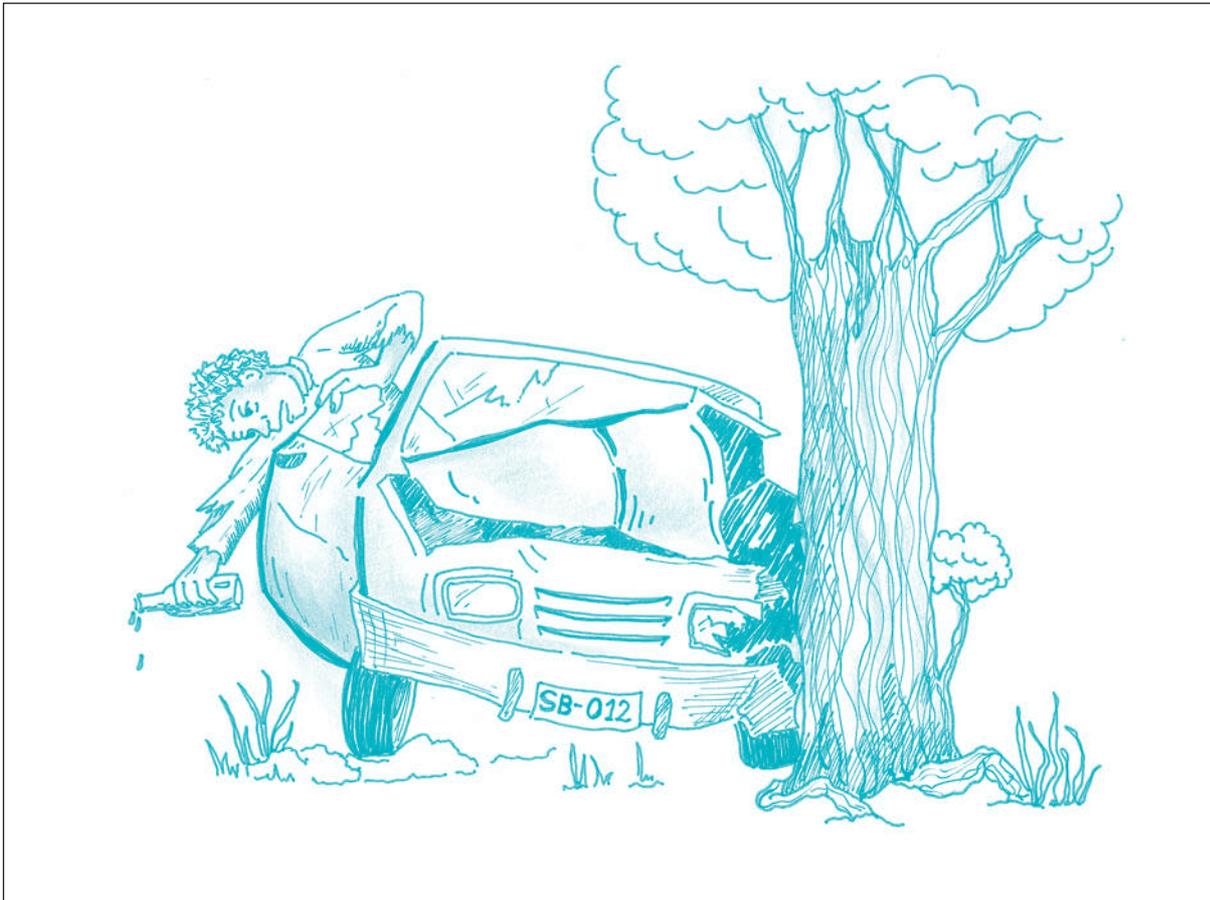
.....

.....

.....



COMENTARIO DE IMÁGENES



COMENTARIO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





COMENTARIO DE IMÁGENES



COMENTARIO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SIMULACIÓN

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Simular conductas derivadas del abuso de bebidas alcohólicas.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Experimentar los efectos del abuso de bebidas alcohólicas sobre el organismo, especialmente sobre la visión y los reflejos, mediante simulación.

ÁREA:

- Educación Artística.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Es importante comenzar recordando los efectos del abuso de bebidas alcohólicas, para lo que puede realizarse a un breve *coloquio*.
- Seguidamente, se comentará cómo pueden experimentarse algunos de esos efectos sin necesidad de tomar bebidas alcohólicas, mediante un *juego de simulación*. Para ello, se distribuirá la ficha en la que se explica qué podemos hacer para simular los efectos producidos por la embriaguez.

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que *el alcohólico es un enfermo* y por ello no debemos bromear sobre el estado de embriaguez. Igualmente, interesa resaltar lo perjudiciales que pueden resultar dichos efectos para realizar determinadas actividades como, por ejemplo, la conducción de vehículos.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Ficha explicativa sobre la simulación.



SIMULACIÓN

• Para que podáis haceros una idea de los efectos del abuso de bebidas alcohólicas sobre el organismo, especialmente sobre la visión, los reflejos y el sistema nervioso en general, podéis experimentar lo siguiente:

INSTRUCCIONES

- 1.- Observad un objeto pequeño que tengáis sobre vuestra mesa (sacapuntas, goma, etc.).
 - 2.- Cogedlo con la mano y cambiadlo de sitio.
 - 3.- De nuevo, mirándoos la punta de la nariz, intentad cogerlo y dejarlo en su posición original.
- También podéis intentar desabrochar o abrochar un botón agitando las manos, como si estuviéseis temblando.





APRENDER CON LAS CANCIONES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Escuchar y comentar la canción «Hoy no me puedo levantar» del grupo musical Mecano.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Asociar los efectos del tabaco y de las bebidas alcohólicas con problemas personales, familiares, laborales y sociales.

ÁREA:

- Educación Artística.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Puede comenzarse explicando la actividad que se va a realizar, consistente en escuchar una canción que se relaciona con temas que ya se han tratado.
- Seguidamente, se distribuye la ficha con la canción y se procede a la audición de la misma.
- Finalmente, se realiza el comentario de la canción con ayuda de una guía. Este comentario puede hacerse en gran grupo o en pequeño grupo; en éste último caso, con posterioridad al trabajo en pequeño grupo, es conveniente realizar una puesta en común.

OBSERVACIONES:

- Se necesita contar con un reproductor de cassette o de CD, al igual que con la canción en uno u otro soporte.
- El trabajo en grupo requiere modificar la estructura de la clase.
- En la puesta en común es conveniente recordar cómo se pide el turno de palabra.
- Si no es posible disponer del soporte musical, la letra de la canción puede trabajarse como un texto. En este caso, la actividad puede incluirse en el área de Lengua Castellana y Literatura.
- Otras canciones que pueden utilizarse y que tratan sobre alcohol y otras drogas son las siguientes:

«Por el vino me veo así», de Cantina Romero.

«Mi agüita amarilla», de Toreros muertos.

«Cantinerero de Cuba», de Sergio y Estíbaliz.

«Litros de alcohol», de Ramoncín.

«El hombre del piano», de Ana Belén.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los propios del aula.
- Los personales del alumnado.
- Ficha con el texto de la canción.
- Ficha con una guía para el comentario.





APRENDER CON LAS CANCIONES

CANCIÓN

Vamos a escuchar atentamente una canción cuya letra tiene que ver con temas que ya se han tratado en clase.

- **Título:** «Hoy no me puedo levantar».
- **Intérpretes:** El grupo musical «Mecano».
Fíjate bien en la letra:

Hoy no me puedo levantar,
el fin de semana me dejó fatal.
Toda la noche sin dormir,
bebiendo, fumando y sin parar de reír.

(ESTRIBILLO)

Hoy no me puedo levantar,
nada me puede hacer andar,
no sé qué es lo que voy a hacer...
Me duelen las piernas,
me duelen los brazos,
me duelen los ojos,
me duelen las manos.
Hoy no me puedo concentrar,
tengo la cabeza para reventar.
Es la resaca del champán,
burbujas que suben y después se van.
Hoy no me levanto,
estoy que no ando.
Hoy me quedo en casa,
guardando la cama;
hay que ir al trabajo,
no me da la gana.
Me duelen las piernas,
me duelen los brazos,
me duelen los ojos,
me duelen las manos.
Hoy no me puedo levantar,
nada me puede hacer andar.

(ESTRIBILLO BIS)



(I. Cano/J.M. Cano). Duración 3'16"



GUÍA PARA EL COMENTARIO DE LA CANCIÓN

Vamos a comentar la canción entre todos. Para ello pueden servirnos las siguientes preguntas:

- ¿Qué le ocurre al protagonista de la canción?

.....

.....

.....

- ¿Por qué no puede levantarse?

.....

.....

.....

- ¿Qué efectos del tabaco, del alcohol y de estar sin dormir se enumeran en el texto de la canción?

.....

.....

.....

- ¿Qué significa la palabra «resaca»?

.....

.....

.....

- ¿Podemos decir que el protagonista de la canción está enfermo? ¿Por qué no puede ir a trabajar?

.....

.....

.....

- ¿Crees que tienen ventajas este tipo de diversiones?

.....

.....

.....

.....





AUTOEVALUACIÓN

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Identificar los órganos del cuerpo humano afectados por el uso continuado del tabaco y el abuso de las bebidas alcohólicas en una lámina.
- Manifiestar la actitud personal de acuerdo, desacuerdo o duda ante las frases de un cuestionario.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Evaluar el grado de consecución de los objetivos propuestos.

ÁREAS:

- Conocimiento del Medio.
- Matemáticas.
- Lengua Castellana y Literatura.
- Educación Artística.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Se trata de actividades de síntesis y de evaluación, por lo que parece preferible llevar a cabo su realización de forma individual.

OBSERVACIONES:

- La observación del alumnado a lo largo de las distintas actividades es muy importante, ya que nos proporciona datos de interés sobre la incorporación de conceptos, la utilización de procedimientos y la creación o modificación de actitudes, así como sobre su grado de interacción en el grupo.
- Si la corrección es realizada como autoevaluación, deben tenerse preparadas las plantillas con las respuestas correctas.

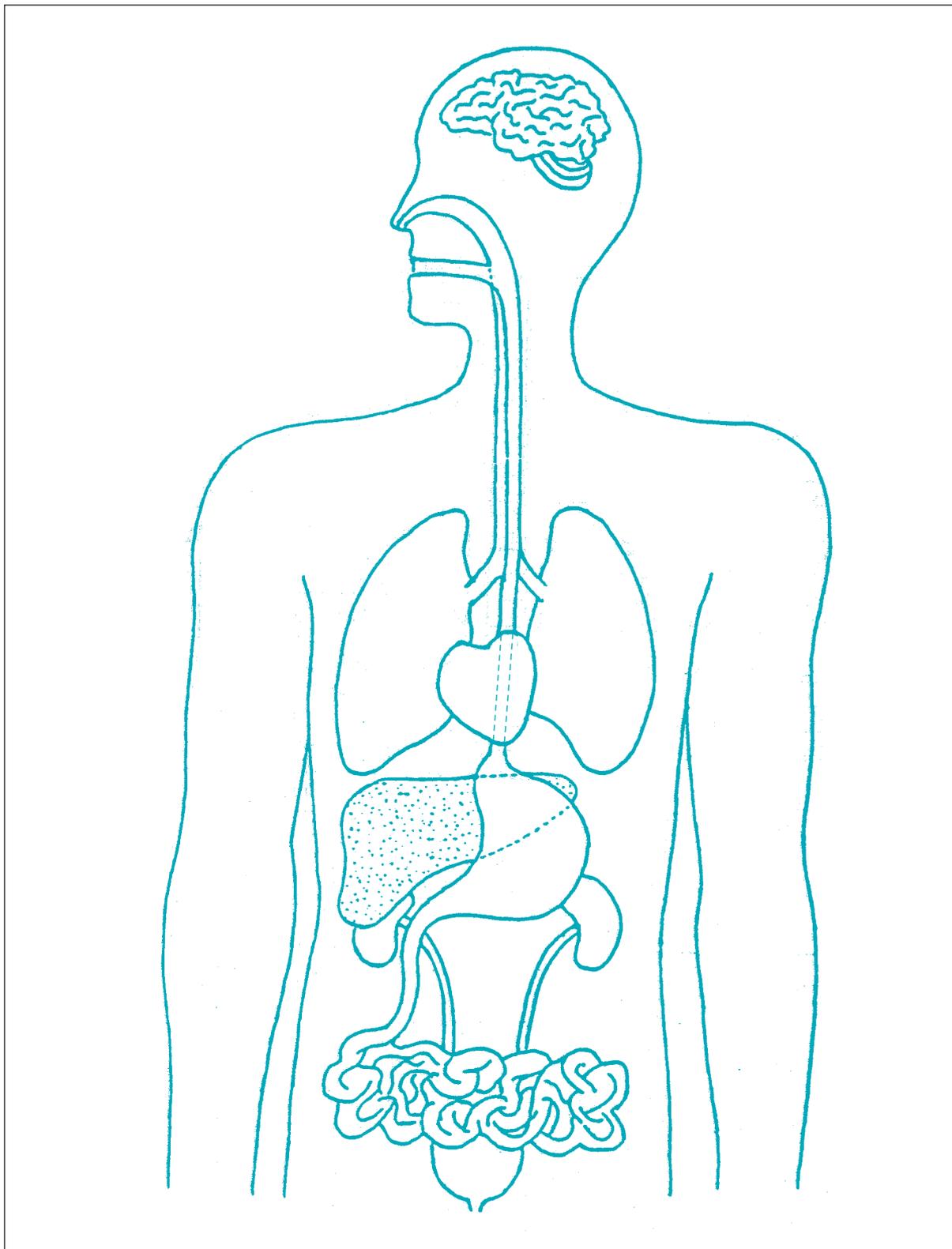
RECURSOS Y MATERIALES:

- Fichas de trabajo.



AUTOEVALUACIÓN

En esta lámina del cuerpo humano, señala los órganos dañados por el uso excesivo y continuado del tabaco y de las bebidas alcohólicas. Puedes utilizar una **T** para referirte al tabaco y una **A** para las bebidas alcohólicas.





AUTOEVALUACIÓN

A continuación aparecen varias frases. Señala con una X en la casilla correspondiente la opción con la que te identifiques, teniendo en cuenta las siguientes claves:

A = De acuerdo.

D = En desacuerdo.

? = Indeciso/a.

FRASES	A	D	?
El tabaco y las bebidas alcohólicas son drogas			
El tabaco no es perjudicial porque mucha gente fuma.....			
Para divertirse hay que tomar bebidas alcohólicas.....			
Los efectos del tabaco y del alcohol se agravan en los menores			
Conducir bajo los efectos del alcohol es muy peligroso			
Está bien que los chicos y las chicas fumen para sentirse mayores.....			
El abuso de bebidas alcohólicas suele ser causa de problemas en el trabajo.....			
La persona alcohólica no causa nunca problemas en su familia			
La prohibición de fumar en lugares públicos es absurda			
El consumo excesivo de bebidas alcohólicas daña el hígado y el cerebro			
El tabaco sólo afecta a los pulmones			
Está bien que la ley prohíba la venta y distribución de tabaco y alcohol a los menores.....			
Es importante que los adultos que toman bebidas alcohólicas las usen con moderación			
Las bebidas alcohólicas son un alimento			
Las «movidas» de fin de semana con abuso de alcohol suelen tener consecuencias grave ..			
La responsabilidad en el consumo de bebidas alcohólicas es muy importante			
Es señal de respeto que un fumador pida permiso para hacerlo ante no fumadores			
No fumar es beneficioso para la salud			
La persona alcohólica es una persona enferma			
El tabaco causa la muerte de muchas personas			
El consumo de alcohol no repercute en la capacidad para conducir			