

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL



NOTA SOBRE EL LENGUAJE

En la Confederación Don Bosco, trabajamos por igual mujeres y hombres, chicos y chicas, niñas y niños. Pensamos que es importante contar con la participación de todos y todas y no entendemos que haya diferencias por cuestión de género.

Este manual ha sido escrito tratando de utilizar un lenguaje igualitario y no sexista aunque, en algunos casos y para facilitar la lectura, se hace uso genérico del masculino para designar a los dos sexos.

RECURSOS DIDÁCTICOS

QUÈ PODRÀS TROBAR EN AQUEST MATERIAL?

En aquesta guia trobaràs una sèrie d'activitats i dinàmiques per treballar amb adolescents la prevenció del consum d'alcohol, així com el retard en l'edat d'inici del consum d'aquesta substància. Totes elles des d'una perspectiva lúdicoeducativa.

Aquests materials poden ser utilitzats durant sessions diferents o al llarg d'una jornada formativa; són activitats fàcilment adaptables a diferents tipus d'organització i programació.

No hi ha un ordre concret per realitzar les dinàmiques, no obstant això en les recomanacions s'indicarà si és necessari o convenient introduir algun aspecte previ a l'activitat.

Les fitxes estan dividides en tres blocs:

- Estils d'oci.
- Informació sobre l'alcohol.
- Habilitats socials.

És necessari tenir en compte que les dinàmiques estan pensades per a grups de 15 persones aproximadament, però la persona dinamitzadora pot adaptar-les a la realitat de cada grup (edat, nombre de participants, context, etc.).

En cada fitxa trobarem informació rellevant sobre l'activitat. Ens indica el bloc temàtic al qual correspon, així com els objectius específics de cada activitat, edat, durada i conceptes previs que ajudaran la persona dinamitzadora a aclarir determinats aspectes, com ara pautes per al desenvolupament, recomanacions que cal tenir en compte i materials que es necessitaran durant el desenvolupament de l'activitat.

De manera complementària a aquest material trobarem uns 6 annexos. Es tracta de materials específics per a algunes de les activitats aquí descrites. Aquests annexos també són susceptibles de ser modificats i/o enriquits per la persona dinamitzadora.

DINÀMICA	BLOC TEMÀTIC
DINÀMICA DE POST-IT	ESTILS D'OCI
DEBAT SOBRE EL CONSUM PRIMERENC D'ALCOHOL	INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL
CONCURS PREGUNTES MULTIRESPOTA	INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL
EL MUR DE L'OCI SENSE ALCOHOL	ESTILS D'OCI
ROLE PLAY	HABILITATS SOCIALS
DINÀMICA DE L'ACORDIÓ.	HABILITATS SOCIALS
DINÀMICA CERCLE POSITIU	HABILITATS SOCIALS
PRESENTAR APP PASSAPORT 0.0	ESTILS D'OCI, INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL I HABILITATS SOCIALS



2. FITXES D'ACTIVITATS

2.1 DINÀMICA DE POST-IT.

BLOQUE TEMÁTICO

ESTILS D'OCI

OBJETIVOS

- Afavorir la valoració del temps lliure com a espai de comunicació, gaudi i creixement personal.
- Expressar opinions, escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Incrementar el coneixement i la utilització d'alternatives per a l'ocupació del temps lliure d'una forma positiva i enriquidora.

GRUP D'EDAT

13-17 anys.

DURADA

15 - 20 minuts.

CONCEPTES PREVIS:

Es considera temps lliure el temps que ens queda disponible un cop restat el temps de treball o estudi, de condícia, de menjar, de dormir i el temps per a les obligacions socials i polítiques.

Es consideren oci les activitats de qualsevol mena que es realitzen durant el temps lliure i que tenen com a finalitat la formació o el desenvolupament personal, la diversió i el descans.

No tot l'oci pot considerar-se saludable, es pot dir que compleix aquest requisit la part d'oci que contribueix al nostre benestar físic, social i mental. L'oci no saludable és aquell que d'alguna forma perjudica el nostre benestar en alguna de les àrees anteriors.

És important que els nois i noies siguin conscients de la importància de l'oci en les nostres vides i que tinguin capacitat crítica per decidir com volen ocupar el seu

temps lliure i de quin tipus d'oci volen gaudir.

En la nostra societat, el consum d'alcohol està molt estès i sempre ha tingut una relació molt estreta amb els i les adolescents. El nostre propòsit és lluitar contra la idea que diversió i consum d'alcohol van lligats.

DESENVOLUPAMENT:

Es recomana realitzar aquesta activitat al començament de la sessió en ser una activitat senzilla, en la qual, si els i les participants no es coneixen, puguin fer-ho, agafar confiança i establir vincles.

Els participants es dividiran en subgrups de 3 o 4 persones, se'ls repartiran post-it o etiquetes a cada grup i se'ls demanarà que escriguin a cada post-it una activitat d'oci que coneguin. Com més post-it escriguin amb activitats diferents, millor; no necessàriament seran activitats que ells o elles realitzin, sinó activitats que coneguin. Exemple: bàsquet, anar a dinar, sortir al camp, muntar amb bici, piscina, etc. Se'ls deixarà aproximadament 10 o 15 minuts perquè escriguin les activitats en els post-it.

Dividirem la pissarra o un paper continu en dues parts, una serà la d'oci saludable i l'altra la d'oci no saludable. Demanarem als participants que s'ajuequin a pegar a la pissarra els post-it indicant si les activitats són d'oci saludable o no, i per què. Per assegurar que totes les persones hi participin, demanarem que cada vegada surti un membre de cada equip i no es podran pegar activitats que ja hagin dit altres companys o companyes.

Una vegada tots els participants hagin aportat les activitats, es realitzarà una reflexió al grup gran. Amb la guia de la persona dinamitzadora, els participants debatran sobre les activitats proposades. Es recomana que la persona dinamitzadora condueixi la reflexió cap a les activitats on estigui involucrat l'alcohol, per tal de reflexionar sobre aquest tema.

RECOMANACIONS:

Si els i les participants han esmentat moltes activitats relacionades amb l'alcohol, serà necessari preguntar als nois i noies què els sembla aquesta situació i per què consideren que això succeeix a la nostra societat.

Si s'esmenten moltes activitats d'oci saludable, possiblement no relacionades amb l'alcohol, és recomanable preguntar si consideren que aquestes activitats són les que més realitza la gent al seu entorn. Existeix, però, l'opció que diguin que al seu en-



torn no es beu alcohol. En aquest cas, els indicariem que aquest és un aspecte positiu i que significa que s'estan prenent decisions responsables, però que en el conjunt de la societat existeix la problemàtica del consum primerenc d'alcohol. Aquest tema pot ser introduït tot seguit. En cas que indiquin que al seu entorn la majoria d'activitats estan relacionades amb l'alcohol, es pot parlar del tema directament. La importància de l'activitat radica en el fet que la persona dinamitzadora faci veure la diferència entre temps lliure i oci i indicar que no tot l'oci és saludable.

MATERIAL

- Post-it
- Pissarra
- Retoladors
- Bolígrafs.



2.2 DEBAT SOBRE EL CONSUM PRIMERENC D'ALCOHOL

BLOC TEMÀTIC:

Información sobre el alcohol

OBJECTIU:

- Propiciar l'escolta activa entre els i les participants.
- Informar i reflexionar sobre els riscos i conseqüències de beure alcohol.
- Fomentar la participació.

GRUP D'EDAT:

13-17 anys

DURADA:

30-45 minuts.

CONCEPTES PREVIS:

Per realitzar aquesta presentació seria necessari que la persona dinamitzadora prèviament hagués llegit i comprès els següents materials:

ANNEX 1: INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL. En aquest annex trobarem informació rellevant sobre els efectes, conseqüències negatives de l'alcohol, mites que envolten aquesta substància, hàbits de consum, etc. Aquest document complementa la presentació sobre «Efectes i conseqüències del consum d'alcohol». (ANNEX 2) Aquesta PPT està pensada per fomentar el debat i la reflexió entre els i les participants.

L'objectiu de l'ANNEX 1 és proporcionar informació a les persones dinamitzadores per poder resoldre els possibles dubtes dels i de les participants.

ANNEX 2: PRESENTACIÓ PPT «EFECTES I CONSEQÜÈNCIES SOBRE EL CONSUM D'ALCOHOL». Es tracta d'una presentació que complementa l'ANNEX 1 i que està pensada per ser enriquida, adaptada o modificada per la persona dinamitzadora. Amb l'ajuda d'aquesta PPT, el dinamitzador o la dinamitzadora presentaran una sèrie de qüestions relacionades amb l'alcohol.



DESENVOLUPAMENT:

La persona dinamitzadora, a través de la presentació de l'ANNEX 2, realitzarà una sèrie de preguntes relacionades amb l'alcohol; amb el propòsit que els i les participants responguin aquestes preguntes en el grup gran.

La PPT no està concebuda per presentar-se a través d'una exposició oral sinó per afavorir un moment de reflexió participativa en el qual, a través de preguntes, s'abordin determinades qüestions. Els nois i noies, en les seves respostes a aquestes qüestions, han de comentar allò que saben, els dubtes que tenen, les seves preocupacions, experiències, etc. La PPT realitzada és un suport visual que guiarà un espai de reflexió. En les diapositives apareixen preguntes obertes per donar oportunitat als nois i noies d'expressar allò que coneixen, dubtes, opinions, etc. En altres diapositives aclareixen qüestions sobre temes ja parlats prèviament.

Com s'ha comentat anteriorment, es recomana que la persona dinamitzadora adapti la presentació a la seva realitat, destaquï els aspectes més importants, incorpori algun element que consideri necessari, etc.

No hi ha un temps per cada diapositiva; segons vagin sorgint les preguntes i les respostes per part de la persona dinamitzadora, la presentació s'anirà modulant d'acord amb els interessos i preocupacions dels i les participants.

RECOMANACIONS

Es recomana als mediadors i a les mediadores que llegeixin prèviament l'ANNEX 1 per tenir una informació actualitzada sobre la problemàtica del consum primerenc d'alcohol, i després que vegin l'ANNEX 2, adaptant la presentació, si escau, per tal de treballar el debat al seu centre.

Podria ser interessant treballar primer la distinció entre oci saludable i no saludable, amb la dinàmica 1 d'aquests materials o amb una altra de semblant.

MATERIALS:

- Ordinador i projector.
- Document complementari a la presentació (ANNEX 1).
- Presentació PPT (ANNEX 2).
- Pissarra i retoladors o guixos, per fer anotacions, en cas necessari.

2.3 CONCURS DE PREGUNTES MULTIRESPOSTA

BLOC TEMÀTIC:

INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL

OBJECTIU:

- Reflexionar sobre los efectos negativos del alcohol a través de un juego participativo.
- Desarrollar la competencia digital.
- Corregir mitos y leyendas urbanas sobre el alcohol.

GRUP D'EDAT:

13-17 anys

DURACIÓ

20 minuts.

CONCEPTES PREVIS:

Per realitzar aquesta activitat seria convenient que la persona dinamitzadora hagués llegit i comprès els materials (tant l'ANNEX 1 com l'ANNEX 2). En l'ANNEX 3, apareix una relació de preguntes a utilitzar en la dinàmica, que són susceptibles de ser modificades o ampliades per la persona dinamitzadora.

DESENVOLUPAMENT:

Se trata de que los participantes se diviertan mientras adquieren conocimientos nuevos y evalúan los que ya poseen sobre la problemática del consumo abusivo de alcohol en nuestra sociedad. La actividad consiste en una competición donde tendrán que responder a una serie de preguntas, eligiendo la respuesta correcta. Para realizar este juego se proponen tres alternativas.

ALTERNATIVA 1-

Serà necessari un ordinador amb projector i accés a Internet. Es recomana realitzar aquesta activitat en aules adaptades per a això. Igualment, els participants han de tenir mòbils o tauletes amb accés a Internet (wifi o dades). No serà necessari un mòbil



o tauleta per persona, només un dispositiu per parella.

En l'annex 3, es poden trobar les 20 preguntes que es bolcaran a l'eina educativa digital KAHOOT.

KAHOOT té una versió gratuïta i és molt senzilla d'utilitzar. En primer lloc, cal bolcar les preguntes al web de KAHOOT; un cop bolcades, es pot fer el joc les vegades que es vulgui. A continuació, s'explica com agregar les preguntes a KAHOOT i com jugar amb els destinataris i destinatàries. Les preguntes es troben a l'annex 3.

Per incorporar les preguntes al KAHOOT, s'han de seguir els passos següents:

1. Aneu a la pàgina següent: <https://kahoot.com/>
2. Registre (si no es disposa d'un compte); únicament demana el nom i el compte de correu electrònic; també et pots registrar a través de Google o Microsoft. S'haurà d'acceptar la política de protecció de dades.
3. Escollim la versió gratuïta.
4. Un cop hem entrat, cliquem a: «Crear» i després a «Qüestionari».
5. Ens demanarà que triem un títol i una descripció. A més, tenim la possibilitat de pujar imatges, seleccionar l'idioma, etc.
6. Un cop completat aquest pas, cliquem a «Afegir pregunta» i després ja podem introduir la pregunta amb les quatre respostes; el temps recomanat per a cada pregunta és de 20 segons i la resposta correcta s'haurà de marcar amb un tick ().
7. Una vegada registrades totes les preguntes, podem veure el nostre qüestionari a «El meu Kahoot». Allà es desarà per poder fer-lo servir durant la intervenció amb els i les participants.

Per jugar a KAHOOT, s'hauran de seguir els passos següents:

1. Necessitem que l'ordinador estigui connectat al canyó per poder projectar. Després, haurem d'obrir una sessió a KAHOOT, mitjançant la paraula de pas escollida quan ens vam registrar.
2. Anem a «El meu Kahoot», seleccionem el qüestionari amb el títol que li hàgim donat prèviament i cliquem a «Anar», mode «Clàssic». A la pantalla apareixerà un codi PIN amb 6 dígits.
3. Els i les participants han d'entrar amb els seus telèfons o tauletes a www.kahoot.it. Tot seguit, apareixerà una casella per introduir el pin i després hauran de prémer la tecla «Enter».
4. A continuació, se'ls demanarà que indiquin un nom d'usuari i, un cop introduït aquest, rebran el missatge «Sou a dins!». «Pot veure el nom d'usuari a

la pantalla?». (El navegador Chrome permet la traducció al castellà). Hauran de comprovar que a la pantalla que es projecta la imatge de l'ordinador aparegui el seu nom d'usuari. Un cop apareguin tots els noms d'usuari dels i de les participants a la pantalla, el joc podrà començar.



5. Des de l'ordinador, la persona dinamitzadora ha de clicar a «Inici» i començaran les preguntes. A la pantalla apareixeran projectades les preguntes i les quatre alternatives. Cada alternativa és d'un color diferent i té un símbol geomètric. Als telèfons, apareixeran aquests quatre botons de colors amb els símbols geomètrics.
6. Els participants hauran de prémer al telèfon el botó que considerin que correspon a la resposta correcta al més aviat possible per poder guanyar. I és que no cal només amb encertar, sinó que s'ha de respondre com més ràpid millor.
7. En completar cada pregunta als telèfons o tauletes dels participants, apareixerà si s'ha encertada o no. A la pantalla projectada apareixerà una estadística amb el nombre d'encerts i errors, i una classificació amb els cinc primers participants que hagin encertat i la seva posició a la classificació.

Una altra opció seria jugar en una sala d'informàtica utilitzant diferents equips.

ALTERNATIVA 2-

En cas que els i les participants no tinguin telèfons mòbils o tauletes, o no disposin d'accés a Internet, l'alternativa seria projectar les preguntes del Kahoot des de l'ordinador. En aquest cas, repartirem als nois i noies unes cartolines de colors. Cada color correspondrà a una de les respostes. Els participants aixecaran la cartolina amb el color corresponent a la resposta correcta.

Mentrestant, la persona dinamitzadora apuntarà en una pissarra els errors i els encerts.

ALTERNATIVA 3-

Si no es disposa de projector per a ordinador, l'opció seria que la persona dinamitzadora, imitant un concurs de televisió semblant al Trivial, digués les preguntes en veu alta, i que els i les participants les responguin aixecant la cartolina del color corresponent, com es detalla a l'Alternativa 2.

Les preguntes també es poden repartir en fotocòpies, tenint en compte que en l'annex 3 venen marcades les respostes correctes en negreta, per la qual cosa caldria modificar el document.

RECOMANACIONS:

L'alternativa òptima és la primera en la qual s'utilitza KAHOOT, perquè és més dinàmica i crea més ambientació de competició.

El mediador o la mediadora és la persona que bolca les preguntes, per la qual cosa poden incorporar noves preguntes o modificar-ne les actuals, si escau.

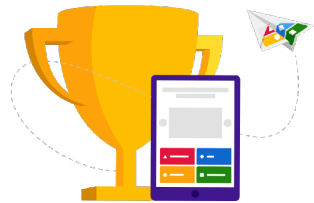
Es recomana indicar en cada cas quina és la resposta correcta i explicar el motiu, per aclarir qualsevol dubte.

Aquesta activitat hauria de fer-se després d'haver fet la presentació i el debat sobre l'alcohol.

MATERIALS:

- Per a totes les alternatives: Annex 3

- ALTERNATIVA 1: Caldrà un ordinador amb connexió a Internet, un projector i mòbils o tauletes amb connexió a Internet per als participants (un dispositiu per cada dues persones seria suficient).
- ALTERNATIVA 2: Cartolines de quatre colors, pissarra, retoladors, projector, canyó, ordinador).
- ALTERNATIVA 3: targetes amb les preguntes, cartolines de quatre colors, fotocòpies si escau.



2.4 EL MUR DE L'OCI SENSE ALCOHOL

BLOC TEMÀTIC:
ESTILS D'OCI.

OBJECTIU:

- Desenvolupar la imaginació, creativitat i la destresa manual.
- Fer que els i les participants de l'amplitud d'alternatives d'oci.
- Fomentar la cooperació entre els i les participants d'un grup.

GRUP D'EDAT

12-15 anys

DURADA

45 minutos - 1 hora

CONCEPTES PREVIS

Llegir els conceptes previs de la Fitxa 1 on s'expliquen les diferències entre temps lliure i oci, i entre oci saludable i oci no saludable.

DESENVOLUPAMENT

Dividirem els participants en grups de 4 o 5 persones. Els demanarem que en un tros de paper continu dissenyin un mural, fent servir la seva creativitat, amb propostes d'activitats d'oci sense alcohol. Els repartirem materials com cartolines, retoladors, revistes, cola, etc. No hi haurà normes, podran realitzar el mural com vulguin: tipus de collage, amb dibuixos, etc. L'únic requisit és treballar en grup de manera col·laborativa i compartir els materials.

Una vegada hagin finalitzat el mural han de pensar en un eslògan per definir el seu mur i presentar-lo a la resta de grups. L'objectiu del mur és animar els joves a realitzar activitats d'oci sense alcohol.

RECOMANACIONS:

Aquesta activitat pot realitzar-se abans o després del debat sobre l'alcohol.

MATERIALS

- Paper continu, retoladors, pintures, tisores, coles, revistes, diaris, etc.



2.5 ROLE PLAY

BLOC TEMÀTIC

HABILITATS SOCIALS

OBJECTIU:

- Fomentar la cooperació i la participació.
- Estimular la imaginació i desenvolupar la creativitat.
- Reflexionar sobre el tipus d'oci dels i les joves.
- Reforçar habilitats socials dels i les joves.

GRUPO DE EDAD

14-17 anys

DURACIÓN

30 minuts.

CONCEPTES PREVIS:

El Role Play és una tècnica de dinàmica grupal que consisteix fonamentalment en què un grup de persones representen una situació o cas concret de la vida real, actuant segons el paper que se'ls ha assignat i d'aquesta manera que es posin en el paper del personatge que representen.

Les habilitats socials es poden definir com les conductes o destreses necessàries a l'hora d'interactuar amb altres persones. Això inclou la manera com la persona mostra els sentiments, actituds, desitjos, opinions o drets propis. Un exemple d'això seria la forma com expressem el nostre empipament a un amic o amiga per alguna cosa que ha fet, o la forma com ens presentem davant un grup nou.

Les habilitats socials són apreses, s'interioritzen mitjançant l'experiència directa i l'observació i l'aprenentatge verbal.

Una de les habilitats socials més importants i que més ens serveixen a la nostra vida és l'assertivitat, aquesta pot ser definida com una forma de comunicació que consisteix a defensar els seus drets, expressar les seves opinions i realitzar suggeriments de manera sincera, sense caure en l'agressivitat o en la passivitat, respectant els demés i les seves necessitats.

Un altre concepte important que caldrà tenir en compte és la pressió grupal, la qual es refereix a la força negativa o positiva que exerceix un determinat grup envers una persona. Durant l'adolescència, els joves es veuen exposats i exposades a aquestes pressions, adoptant conductes amb les quals no necessàriament estan d'acord.

DESENVOLUPAMENT

Dividirem els participants en tres grups. A cadascú li repartirem una situació (vegeu l'annex 4). Després, els membres de cadascun dels grups han de posar-se d'acord per decidir quin rol se'ls assigna. A continuació, donarem uns 15-20 minuts als participants perquè puguin preparar el role play que després representaran davant el grup gran.

Quan tots els grups estiguin preparats, representaran en ordre la situació que els hagi estat assignada.

Una vegada realitzada la representació, la resta de grups han d'indicar quin rol tenia cadascuna de les persones que han actuat; a continuació, es reflexiona en grup sobre cada situació.

La persona dinamitzadora haurà de realitzar preguntes com: Heu vist alguna situació similar al vostre entorn? Com creieu que s'ha d'actuar si es presenta una situació similar en la vida real? Com us heu sentit en aquest rol en la vida real? Us ha resultat fàcil actuar? Etc.

RECOMANACIONS:

Aquesta dinàmica pot realitzar-se abans o després d'haver fet el debat sobre l'alcohol, pot ser una activitat introductòria o pot veure's després.

MATERIALES

- Annex 4. En aquest annex s'expliquen les situacions i es reparteixen els papers de cadascun dels personatges.

2.6 DINÀMICA DE L'ACORDIÓ

BLOC TEMÀTIC

HABILITATS SOCIALS

OBJECTIU:

- Facilitar un espai on puguin expressar les seves opinions i desenvolupar les seves idees a través de la creativitat.
- Fomentar la participació juvenil.
- Desenvolupar la comunicació entre els i les participants.

GRUP D'EDAT

14-17 anys

DURADA

30 minuts.

CONCEPTES PREVIS:

Juntament amb el que s'ha explicat en la dinàmica anterior sobre habilitats socials, cal afegir que les Habilitats Socials es poden dividir en diversos tipus segons el criteri de classificació que s'utilitzi. A continuació, es nomenen algunes de les habilitats socials més importants que són beneficioses a les nostres vides.

Grup 1: Habilitats socials bàsiques: saber escoltar, iniciar una conversa, mantenir una conversa, formular una pregunta, donar les gràcies, presentar-se, presentar a altres persones, fer compliments, tenir empatia, saber dialogar...

Grup 2: Habilitats socials avançades: demanar ajuda, participar, donar instruccions, seguir instruccions, disculpar-se, convèncer els demés, donar l'opinió pròpia al respecte.

Grup 3: Habilitats afectives: conèixer els propis sentiments i poder expressar-los, comprendre els sentiments dels demés, enfrontar-se a l'empipament dels altres, expressar afecte, resoldre la por, autorrecompensar-se, respectar els sentiments, consolar l'afligit, animar el decaigut.

Grup 4: Habilitats alternatives a l'agressió: demanar permís, estimar-se, compartir alguna cosa, ajudar els demés, negociar, emprar l'autocontrol, defensar els propis drets, respondre les bromes, evitar problemes als demés, no entrar en baralles.

DESENVOLUPAMENT:

Amb la finalitat de pensar en mesures i alternatives que es puguin prendre per canviar la realitat del nostre entorn, és a dir, l'elevat nombre de joves que consumeixen alcohol a edats tan primerenques; es reflexionarà primer de manera individual, després en grup i, finalment, es compartiran les diferents mesures que es poden dur a terme per revertir la situació.

Primer, dividirem els nois i noies en grups de cinc persones aproximadament. A cada grup, li repartirem una fotocòpia de l'annex 5 on apareixeran diversos titulars amb informació impactant sobre l'alcohol.

Cadascun dels grups llegirà i debatrà uns cinc minuts quines són les seves opinions sobre aquests titulars. Després, lliurarem a cada grup l'annex 6 on apareixen les preguntes que han de respondre. Cada pregunta estarà escrita en la part superior d'un paper, i cada persona tindrà un paper amb una pregunta diferent. Hi haurà tres minuts per respondre la pregunta i es passarà el torn a la persona situada a la dreta, fins que passi per tots els membres del grup. Per a això, la persona agafarà paper i bolígraf i respondrà la pregunta. Després, doblegarà el paper cap endavant per la línia imaginària situada sota l'última cosa escrita, i el passarà a la companya o company del costat, qui escriurà després la seva resposta i també doblegarà el paper per la línia imaginària. Totes les persones hauran de respondre les preguntes.

Cal dir que la persona dinamitzadora pot adaptar les preguntes a allò que consideri més convenient, igualment amb els titulars de diari. Un cop hagin estat respostes totes les preguntes per tots els membres del grup, es deixaran uns minuts perquè cada grup llegeixi les respostes que han aportat i triï'n aquella que considerin més adequada. És a dir, cada grup ha d'indicar cinc mesures, una per àmbit (el govern, la societat, centre d'estudis, centre juvenil, ells mateixos). Aquestes mesures es compartiran en el grup gran. La persona dinamitzadora les anotarà a la pissarra.

RECOMANACIONS:

Abans de realitzar aquesta dinàmica és convenient realitzar la presentació i debat sobre l'alcohol (dinàmica 2.2 d'aquests materials).

MATERIALS

- Annex 5. TITULARS DE PREMSA.
- Annex 6. PREGUNTES ACORDIÓ
- Bolígrafs
- Pissarra i retoladors o guix



2.7 DINÀMICA CERCLE POSITIU

BLOC TEMÀTIC

HABILITATS SOCIALS

OBJECTIU:

- Facilitar un espai on puguin expressar les seves opinions i desenvolupar les seves idees a través de la creativitat.
- Fomentar la participació juvenil.
- Desenvolupar la comunicació entre els i les participants.

GRUP D'EDAT:

14-17 anys

DURADA

45 minuts.

CONCEPTES PREVIS:

Es pot dir que l'autoestima és un conjunt de percepcions, pensaments, avaluacions, sentiments i tendències de comportament dirigides envers altres persones, envers la seva manera de ser i envers els trets del nostre cos i el nostre caràcter. Dit d'una altra manera, és l'avaluació que fem sobre nosaltres mateixos.

DESENVOLUPAMENT:

La idea és destacar les qualitats positives de cada participant i enfortir la seva autoestima.

Cada participant es tornarà boca amunt en un tros de paper continu, altre company o companya dibuixarà amb l'ajuda d'un llapis la silueta del seu cos. Després, es farà el contrari. Quan totes i tots els participants tinguin dibuixada la silueta a grandària real, posaran el seu nom al mural i el decoraran com vulguin. Després, el mural es penjarà en les parets del centre.

Es demanarà que tothom escrigui alguna cosa positiva al mural de la resta de companys i companyes. No han de ser aspectes físics com el cabell, color d'ulls, etc.; han de ser aspectes de la personalitat dels i les participants, tant qualitats (simpatia, alegria, optimisme, etc.) com capacitats (capacitat d'organitzar equips, d'animar els demés, etc.).



RECOMANACIONS:

Aquesta dinàmica és recomanable realitzar-la amb persones que ja es coneguin i tinguin certa confiança.

S'aconsella deixar els murals penjats a les parets durant un temps (el que duri el curs, campament, etc.) perquè els i les participants tinguin l'hàbit d'aixecar-se a apuntar coses positives dels seus companys i companyes quan les observin.

MATERIALES

Paper continu, retoladors i bolígrafs.

2.8 PRESENTACIÓ PASSAPORT 0.0

BLOC TEMÀTIC

HABILITATS SOCIALS, INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL I ESTILS D'OCI

OBJECTIU:

- Mostrar als i a les participants una app l'objectiu de la qual és prevenir el consum primerenc d'alcohol.
- Consolidar coneixements treballats a través de jocs.
- Fomentar la competència digital a través d'una app educativa.

GRUP D'EDAT:

14-17 anys

DURADA

45 minuts.

Després d'haver realitzat les dinàmiques anteriors i haver treballat els tres blocs temàtics (HABILITATS SOCIALS, INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL I ESTILS D'OCI) serà necessari consolidar els coneixements i competències que els i les participants han adquirit. Per a això, a través de l'app Passaport 0.0 podran jugar i practicar tot allò après individualment o amb amigues i amics. Per tant, mentre es diverteixen aniran interioritzant conceptes, hàbits, etc.

DESENVOLUPAMENT:

El més aconsellable és que la persona dinamitzadora presenti l'app al grup gran, per a això prèviament s'assegurarà que el lloc on ho presenti tingui connexió a Internet, i que almenys hi hagi un mòbil Android amb una versió superior a la 5.1 per cada dues persones.

L'ideal és que, mentre la persona vagi indicant pas a pas allò que cal fer, els nois i noies ho vagin realitzant amb els seus telèfons mòbils o tauletes.

- 1- Descarregar l'app del Play Store a través de la cerca d'app Passaport 0.0.
- 2- Registrar-se a l'app introduint un nom d'usuari i un correu electrònic; això és opcional però aconsellable per poder recuperar la paraula de pas.
- 3- A continuació, personalitzar l'avatar i la capçalera del passaport.



4- La persona dinamitzadora explicarà breument els cinc jocs i les possibilitats de jugar tant en mode aleatori com escollint el joc, en mode individual o multi-jugador. També se'ls explicarà la classificació.

5- Tot seguit, es recomana deixar un temps perquè ells i elles juguin. Mentrestant, la persona dinamitzadora estarà pendent de qualsevol dubte que puguin tenir o solucionar qualsevol problema que pugui sorgir

RECOMANACIONS

Es recomana que la persona dinamitzadora prèviament s'hagi descarregat l'app i hagi dedicat un temps a jugar amb ella. L'app és molt senzilla i intuïtiva, per la qual cosa és fàcil fer-la servir. Igualment, té una part d'instruccions per aclarir qualsevol dubte.

És aconsellable haver treballat abans amb els tres blocs temàtics. Si no es disposa de temps o d'Internet al Centre Juvenil o associació per jugar amb l'app, es pot demanar als i a les participants que anteriorment hagin descarregat l'app a casa amb connexió wifi, ja que l'app permet jugar offline (tot i que no en mode multijugador).

És interessant que les persones dinamitzadores en recomanin l'ús i convidin als nois i noies a jugar-hi, perquè com més temps passin jugant a aquesta app més coneixements adquiriran i interioritzaran.

MATERIALES

Telèfons mòbils o tauletes Android.

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco como parte de la Campaña Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva.

Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.



www.pasaporte00.org



DonBosco

confederación
de centros juveniles
de España

	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	DELEGACIÓN DEL GOBIERNO EN EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
	POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL.		