

Títol: Jo controlo

Font: DIBA (Diputació de Barcelona)



Quins objectius i factors de SanaMent es treballen?

Objectiu 2. Relacions socials, clima socioafectiu i relaxació.

Objectiu 5. Prevenció del consum de drogues i addicció a les pantalles.

Factors:

- Acceptació i integració al grup.
- Consum de drogues (inclou alcohol i d'altres).

Nivell educatiu: ESO

Matèries: Tutoria, Educació visual i plàstica.

Temps: 4 activitats d'uns 30 min cada una.

Fitxa Activitat

Taller que consta de 4 activitats pràctiques que promouen el desenvolupament d'habilitats per superar la pressió de grup davant el consum de substàncies addictives. Trobareu les activitat i els materials necessaris a:

[FEM TEC jocontrolo.docx \(diba.cat\)](#)

Enllaç web DIBA:

[#jocontrolo - T4 - Fem tec! - Diputació de Barcelona \(diba.cat\)](#)

Paraules Clau

DROGA, FACTORS DE RISC I DE PROTECCIÓ, DEPENDÈNCIA, TOLERÀNCIA, PRESSIÓ DE GRUP

Resum breu

El taller **#Jocontrolo** forma part d'una guia de 10 tallers diferents dedicats als hàbits saludables en la nostra vida quotidiana, englobades dins de les activitats **fem tec!**.

En concret, en aquest taller es plantegen diferents activitats per situar als i les joves de forma responsable davant de les substàncies addictives i els riscos del seu consum. Es plantegen les següents activitats:

- **Nuggets:** (20') A partir de la visualització del curtmetratge d'animació [nuggets](#), s'obra un debat de reflexió sobre la tolerància i la dependència a les substàncies addictives.
- **No amaguis el teu joc:** (20') Joc de cartes per identificar les característiques, efectes i conseqüències d'algunes substàncies addictives.
- **Càmera i acció:** (40') Joc de rol simulant la pressió de grup en el consum de drogues, per conèixer algunes de les variables que determinen el procés de presa de decisions.
- **L'escut protector:** (15') Activitat plàstica: confecció d'un escut protector que inclogui factors que els poden protegir de la pressió de grup alhora de consumir substàncies addictives.