**DESTINATARIOS:** 1º Y 2º ESO.

**Actividad 1: Visionado de los siguientes vídeos sobre el consumo de tabaco y sus consecuencias.**

* Vídeo “Lo que contiene el tabaco”

<https://www.youtube.com/watch?v=ixvjAZVgEe0>

* Tabaco no, gracias

<https://www.youtube.com/watch?v=GJKLcHozJnU>

* Huevo cartoon, campaña contra el cigarro.

<https://www.youtube.com/watch?v=VwAeV_VNdOc>

**Actividad 2 “Derribando los mitos del tabaco”**

Se divide la clase en grupos y a cada equipo se le da una serie de tarjetas con mitos sobre el tabaco.

Cada grupo tienen que decidir qué frase es correcta y qué frase es un mito.

Al final y en gran grupo, cada grupo va diciendo si cada frase es correcta o es un mito. Quien acierta se lleva 2 puntos, si hay empate 1 punto y si no acierta, 0 puntos.

Gana el equipo que más puntos reúna.

Cada vez que se diga una frase y después de que los equipos hayan dado su respuesta, el tutor/a dará la explicación que se recoge en cada mito.

“Hay cosas mucho peores que el tabaco” No tantas, porque el tabaco es causa de cáncer y el cáncer es la segunda causa de muerte de los países industrializados, detrás de las enfermedades cardiovasculares, con las que el tabaco se encuentra directamente relacionado.

“He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos”. Seguramente recuerdas a algún anciano que ha fumado toda la vida y está muy bien. Observa su calidad de vida: ¡tose? ¿Le cuesta respirar? ¿Qué grado de actividad física tiene? Aun así, esa persona ha tenido suerte.. ¿Tú puedes asegurarte una suerte igual?

“Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos” Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, pero debes tener en cuenta que el grado de satisfacción del fumador depende directamente de la concentración de nicotina en sangre, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos, por tanto, el beneficio se anula.

“Al final se fuma poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero”. El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando hacer menos “caladas”, va a respirar mayor concentración de cancerígenos porque el humo que se desprende de la porción final del cigarro es cualitativa y cuantitativamente más tóxico que el humo que se inhala directamente al fumar.

“El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental”. Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es el causante del 30 % de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

“El tabaco tranquiliza”. Has aprendido a regular tu forma de fumar para tranquilizarte y esa “tranquilidad” es debida a la acción central del tabaco, pero desaparecerá cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyan y dará paso al síndrome de abstinencia del fumador. Recuerda que existen otros múltiples métodos para tranquilizarse y enfrentarse al estrés cotidiano. Los no fumadores también se angustian.

“Hay gente que necesita un cigarrillo para estudiar o trabajar”. Muchas personas han asociado el tabaco a situaciones tales como el trabajar y estudiar, y esto se ha convertido en un hábito como cualquier otro. Lo que no significa que no pueda hacerse sin tabaco, porque al fin y al cabo eres tú quien trabaja y estudio no el cigarrillo. Intenta realizar estas actividades sin fumar durante algún tiempo y verás como muy pronto recobras los niveles de rendimiento que mantenías fumando.

“Fumar es una adicción muy difícil de quitar”. Prueba a dejar de fumar en una situación cotidiana de tu vida, no cuando estés constipado, enfermo; y verás que es más fácil de lo que pensabas. Te das autoexcusas para continuar con tu adicción y tu dependencia. Todo fumador es dependiente.

“Se pasa muy mal cuando se deja de fumar, es peor el remedio que la enfermedad”.

**Actividad 3 “¿Qué me aporta fumar?”**

Realizaremos un cuadro en una cartulina, papel continuo o en la pizarra donde aparecerán distintos ámbitos de la vida (salud, calidad de vida, sentidos, estética, economía, sociedad y ámbito personal). La actividad consistirá en que los participantes vayan escribiendo en posits las ventajas y desventajas que encuentran en fumar o no fumar y las vayan colocando en la columna correspondiente. Al final reflexionaremos sobre lo que se ha ido señalando y añadiremos aquellos aspectos que vemos que no han aparecido en un primer momento pero que son importantes.

Como conclusión final, reflexionaremos sobre el por qué fumar ofrece tantas desventajas y tan pocas (o ninguna) ventajas así como el impacto de cada una de ellas.