

Uno de los principales problemas con que se encuentran los adolescentes es la necesidad de entrar en el consumo de drogas. Algunas veces se hace para ser aceptados por sus iguales, otras marcados por alguna información desvirtuada de la realidad, otras por experimentar sensaciones nuevas y, en la mayoría de ellas, existe un desconocimiento total de las consecuencias que les puede acarrear. Las familias no saben cómo actuar y los docentes nos encontramos en una encrucijada en la que podemos considerar que, por una parte, son problemas que atañen más al ámbito familiar, pero por otra son aspectos están repercutiendo en el aula y en el futuro de nuestros jóvenes y que son necesarios abordarlos desde la educación.

SESIÓN DE TUTORÍA Nº 9 PARA CUARTO DE E.S.O.

¿SALUD O ... CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDAD? TABACO Y ALCOHOL

Objetivos:

- Toma de conciencia de la necesidad de optar entre una vida sana y una vida con hábitos nocivos para la salud.
- Adquirir compromisos serios para llevar, de forma habitual, una vida sana sin necesidad de tabaco ni alcohol.

Esquema-guía para el desarrollo de la sesión.

- Explicar la sesión a los alumnos/as:
Hay que hacer que los alumnos sean conscientes de que no es el tutor el que va a “juzgar” sus comportamientos, sino que lo que se busca es poner de relieve lo que él mismo piensa sobre el tema para, a partir de ese conocimiento adoptar hábitos de vida sanos.
- Organizar el desarrollo de la sesión:
En la clase se irá leyendo la información que se adjunta y se irán realizando los diferentes apartados que en ella aparecen. El profesor irá explicando aquellos aspectos, o términos, que resulten confusos. Hay que hacer referencia constantemente a la necesidad de que sean sinceros consigo mismos.
Una vez que conozcan sus propias opiniones sobre sus hábitos de salud con respecto al tabaco y el alcohol mediante el cuestionario que se le adjunta se realizará una puesta en común para recoger las opiniones mayoritarias al respecto. Si se observara que existe alguna opinión mayoritaria que fuera en contra de hábitos saludables, el tutor tomará nota y lo comunicará al Orientador para promover otra sesión de tutoría al respecto.

Documentos que se adjuntan:

- Documento de reflexión con algunos datos sobre alcohol y tabaco.
- Cuestionario de autoexploración.

¿SALUD O... CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDAD?

La salud es un estado de bienestar físico y mental. Condiciona la calidad de vida personal y depende, en parte, de la herencia genética recibida y, sobre todo, de la manera en que cada uno trate a su propio cuerpo.

¿Sabías que.....

- El alcohol es la droga más dañina de España de la que dependen casi cinco millones de personas.?
- Al año se dan 10.000 muertes motivadas por el alcohol?
- El 50% de los enfermos hospitalizados en instituciones psiquiátricas deben su mal al alcohol?.

¿Sabías que.....

- El tabaco produce entre otras muchas enfermedades cáncer de pulmón, abortos, úlceras gástricas y enfermedades cardíacas?
- La probabilidad de morir antes de los 65 años es el doble para los fumadores que para los no fumadores?
- El tabaco produce en España más de 15.000 muertes?

Las actitudes positivas hacia la vida saludable serán siempre una buena garantía para cuidarse mejor, prevenir accidentes y alargar la vida en las mejores condiciones. Pero ¿Cuál es tu actitud hacia la salud?:

EJERCICIO DE AUTOEXPLORACIÓN.

A continuación encontrarás una serie de frases indicadoras de actitudes hacia la salud. Tras leerlas con la máxima atención y comprender muy bien el significado de cada una de ellas (pregunta al profesor si lo necesitas), rodea con una circunferencia uno de los cinco números que le sigue, teniendo en cuenta estas normas:

1.- Absolutamente de acuerdo. 2.- De acuerdo. 3.- Indiferente. 4.- En desacuerdo. 5.- Absolutamente en desacuerdo.	Lo más importante es que puntúes en cada caso con la máxima sinceridad, no según lo “que queda más bonito”. Si no te quedan dudas sobre como hacerlo, comienza a puntuar.
--	---

Tabaco

Deporte

¿?

Alcohol

Salud

Los riesgos de la salud son imprevisibles y, por tanto, inevitables.	1	2	3	4	5
No es tan malo fumar como se dice.	1	2	3	4	5
Es necesario fumar para sentirse más adulto y más importante.	1	2	3	4	5
Los jóvenes necesitamos hacer cosas que impliquen riesgo, aunque perjudique nuestra salud.	1	2	3	4	5
Las cajetillas de tabaco no deberían llevar la etiqueta de “..perjudica seriamente la salud.”	1	2	3	4	5
Es necesario que las autoridades sanitarias controlen y cierren los establecimientos que venden bebidas alcohólicas a los menores de 18 años.	1	2	3	4	5
Coger “el punto” con los “botellones” cada fin de semana es necesario para “ser joven”.	1	2	3	4	5
A cada uno le ocurrirá “lo que tenga que pasarle según su destino”.	1	2	3	4	5
Casi todas las enfermedades son hereditarias. No importa que bebas o fumes.	1	2	3	4	5
La droga, si sabes hasta donde puedes llegar, no supone un peligro especial.	1	2	3	4	5
Para una persona joven es muchísimo más atractivo el ambiente de la discoteca o de la zona de “botellones” que el de la Naturaleza.	1	2	3	4	5
No me gusta que mi pandilla salga exclusivamente a “colocarse” y emborracharse.	1	2	3	4	5
Se debería prohibir fumar en todos los lugares. El que quiera hacerlo que se esconda en su casa o que pongan lugares especiales para ellos.	1	2	3	4	5
Siendo joven y fuerte, para nada es necesario hacerse revisiones médicas.	1	2	3	4	5
Las borracheras “bien dormidas” no producen daño alguno.	1	2	3	4	5
SUMA TOTAL					

Llega la hora de que conozcas tu propia actitud hacia la salud. Para que la valoración sea la adecuada necesitas aplicar el siguiente baremo:

- Entre 60 y 75 puntos: Actitud positiva hacia la vida saludable.
- Entre 31 y 59 puntos: Actitud no definida hacia la salud.
- Entre 15 y 30 puntos: Actitud negativa hacia la vida sana.
- Si has falseado las puntuaciones: Actitud negativa hacia la verdad.

En vista de esta valoración compruebo que mi actitud hacia la vida saludable es:

_____ porque _____

Conviene que sepas que:

- Si tu actitud es positiva hacia la salud, con tu comportamiento habitual estas protegiéndote y, casi seguro, vivirás más y mejor.
- Si tu actitud es negativa hacia la salud, con tu comportamiento habitual puede ocurrirte que en el futuro tengas complicaciones.

Así, mi decisión con respecto al tabaco es: _____

Y mi decisión con respecto al alcohol es: _____

**La salud es muy importante.
¡Cuídala!**