

## **Alcohol i begudes energètiques, energia il·limitada?**

*Reflexió crítica amb l'alumnat envers el consum d'alcohol i begudes energètiques*

### **FORMAT**

Xerrada Taller

### **PROGRAMA**

Salut Jove

### **DESTINATARIS**

Alumnes de 2n o 3r d' ESO

### **CALENDARI**

Preferentment durant el primer semestre del curs.

### **DURADA PREVISTA**

Una sessió d'una hora per grup.

### **OBJECTIUS:**

- Conèixer els efectes i riscos de l'alcohol sobre l'organisme i el comportament.
- Conèixer els efectes i usos de les begudes energètiques, isotòniques i refrescos.
- Analitzar el fenomen de "botellón" com a pràctica relacional.
- Aprofundir en els mites al voltant de l'alcohol.
- Distingir entre els efectes desitjats i no desitjats del consum d'alcohol.
- Facilitar la discussió crítica de les expectatives associades al consum.

### **LLOC DE REALITZACIÓ**

Aula del Centre educatiu.

### **RECURSOS**

Humans: Tècnic de prevenció.

El tutor o tutora per fer el seguiment de l'actuació a cada centre educatiu.

### **DESCRIPCIÓ**

L'alcohol és la droga més consumida per part de la gent jove i el seu consum està molt normalitzat i acceptat socialment: festes, celebracions, bars, discoteques, places. La diversió al voltant del seu consum està força instaurat dins l'imaginari col·lectiu i s'incideix principalment en els suposats plaers deixant de banda els riscos per la salut pròpia i comunitària que pot ocasionar.

Les begudes energètiques han aparegut amb molta força dins del panorama adolescent i jove. Sota els suposats efectes euforitzants s'ha creat tota una indústria que vol afavorir-ne el consum, la publicitat hi juga un paper fonamental en normalitzar i dotar de prestigi la utilització d'aquestes begudes.

### **CONTINGUTS**

- Diferències entre begudes energètiques, isotòniques i refrescos.
- Composició de les begudes energètiques.
- Els efectes de l'alcohol.
- Ús i abús de la substància.
- Límits de risc en el consum d'alcohol.
- Normalització del consum d'alcohol i els seus rituals.
- Conseqüències a curt, mitjà i llarg termini del seu consum.
- Analitzar críticament el binomi de consum i relacions sexuals amb consentiment o sense.
- Com actuar davant d'intoxicacions lleus o greus

### **METODOLOGIA**

Aplicarem una metodologia d'aprenentatge cooperatiu, mitjançant la qual desenvoluparem aprenentatges actius i significatius entre l'alumnat. També aprofundirem en la responsabilitat individual on cada alumne no només respondrà des del seu propi aprenentatge sinó també del dels seus companys i companyes.

### **INFORMACIÓ:**

La data i hora del taller les defineixen les escoles.

Contacte directe: [critic@eines.coop](mailto:critic@eines.coop) o al 605 781 464

### **INSCRIPCION:**

Telèfon: 93 572 11 70 Extensions 9103 i 9133 Departament d'Educació  
[educacio@montornes.cat](mailto:educacio@montornes.cat)