

Tabac i vapeig: el teu futur està en joc!

1. Objectiu del treball

Aquest treball té com a objectiu **informar i conscienciar** sobre els riscos del consum de **tabac i cigarretes electròniques (vapeig)**, fomentar el **pensament crític** i promoure **hàbits de vida saludables**.

2. Instruccions generals

- Llegeix atentament totes les parts del treball.
- Respon amb les teves pròpies paraules.
- Has de consultar **els dos enllaços següents** com a fonts principals:
 1. Vídeo: [Dia Mundial sense Tabac – Nicotina: una droga amb futur](#)
 2. Article: [Clínica Sant Josep – Vaper, vapeig i fumar són innocus?](#)
- Si utilitzes altres fonts fiables (webs, llibres, articles), **has de citar-les correctament**.
- Al final del treball, afegeix una **secció de bibliografia** amb totes les fonts utilitzades.
- El treball s'ha de fer **a mà, en folis blancs**.

3. Activitats

Activitat 1. Comprensió del vídeo i la web

1. Quin és el missatge principal del vídeo i de l'article de la Clínica Sant Josep?
2. Per què es diu que la nicotina és una droga i addictiva?
3. Quins són els motius pels quals els joves comencen a vapejar segons l'article?

(Extensió orientativa: 8-10 línies)

Activitat 2. La nicotina, el vapeig i els efectes sobre la salut

Segons el vídeo i l'article:

1. Com funciona una cigarreta electrònica i què conté?
2. Quines substàncies tòxiques hi ha en els vàpers? Com poden afectar els pulmons i altres òrgans?
3. Què és la malaltia EVALI i quins símptomes té?
4. Per què encara es desconeixen alguns efectes del vapeig?

Activitat 3. Riscos comparats

1. Fumar cigarretes electròniques és menys perjudicial que fumar tabac? Explica per què.
2. Quines són les diferències en les toxines generades per la combustió del tabac i pels vàpers?
3. Quins riscos similars tenen el tabac i els vàpers?

Activitat 4. Prevenció i estratègies per deixar-ho

1. Quins consells pràctics ofereix la web per deixar de fumar o vapejar?
2. Quina ajuda professional ofereix la Clínica Sant Josep per abandonar aquests hàbits?
3. Escriu com aplicaries alguna d'aquestes estratègies a la teva vida o a la d'un amic.

Activitat 5. Reflexió personal

Redacta una breu reflexió (8-10 línies):

- Què has après amb el vídeo i l'article?
- Com pot afectar el tabac o el vapeig el teu futur?
- Què recomanaries a un amic o amiga?

4. Normativa i opinió personal

a) Normativa sobre fumar i vapejar a Espanya

Consulta la normativa espanyola sobre els llocs on es pot fumar i vapejar: [RAC1 – Nova llei antitabac](#)

1. Descriu quins espais estan prohibits.
2. Indica l'objectiu de la normativa.

Pots utilitzar altres webs fiables per completar la informació, citant-les correctament.

b) Reflexió personal (8-10 línies)

1. Creus que la normativa es respecta a la vida real?
2. Creus que protegeix suficientment les persones no fumadores?
3. Si veiessis algú fumar o vapejar en un lloc prohibit, li diries alguna cosa?
Per què sí o per què no?

5. Enquesta sobre hàbits

Aquesta enquesta és totalment confidencial.

Les respostes només s'utilitzaran amb finalitats educatives i de reflexió a classe.

No s'avaluarà ni s'identificarà cap alumne/a.

Marca la resposta que millor s'adapti a tu:

1. Has fumat alguna vegada?
☐ Mai ☐ Alguna vegada ☐ De manera habitual
2. Has vapejat alguna vegada?
☐ Mai ☐ Alguna vegada ☐ De manera habitual
3. A quina edat creus que la majoria de joves comencen a fumar o vapejar?
☐ Abans dels 14 ☐ Entre 14 i 16 ☐ Més de 16
4. Creus que el vapeig és menys perillós que el tabac?
☐ Sí ☐ No ☐ No ho sé
5. Què t'ha influït més en la teva opinió sobre fumar o vapejar?
☐ Amics/germanes ☐ Xarxes socials ☐ Família ☐ Escola ☐ Altres
6. Després de veure el vídeo i llegir l'article, diries que el teu punt de vista ha canviat?
☐ Sí ☐ No ☐ Una mica

6. Rúbrica de correcció del treball escrit

Criteri	4 - Excel·lent	3 - Bé	2 - Suficient	1 - Insuficient
Continguts	Informació completa i correcta sobre tots els apartats: vídeo, article, normativa i reflexió . Mostra comprensió profunda dels riscos de fumar i vapejar.	Informació correcta però manca profunditat en algun apartat (per exemple normativa o reflexió).	Informació bàsica, incompleta en diversos apartats.	Informació incorrecta o molt incompleta.
Ús del vídeo i article	Fa referències clares a totes les activitats relacionades amb el vídeo i l'article i integra la informació al treball.	Referències correctes però parcials.	Referències poc concretes o incompletes.	No fa referències al vídeo ni a l'article.
Ús d'altres fonts i bibliografia	Inclou altres fonts fiables i cita correctament. Bibliografia completa amb format adequat.	Algunes fonts addicionals citades correctament.	Poques fonts addicionals i/o bibliografia incompleta.	No hi ha fonts addicionals ni bibliografia.
Reflexió personal	Reflexió ben argumentada sobre impacte personal i normativa , integrant exemples propis i opinions.	Reflexió adequada però limitada a un aspecte (p. ex. només salut).	Reflexió superficial i poc argumentada.	No hi ha reflexió o és molt vaga.
Expressió i presentació	Text clar, ben estructurat, sense faltes, amb activitats numerades i enquestes completades correctament .	Text bastant clar, alguns errors menors o ordre parcialment correcte.	Text poc clar, errors freqüents, estructura deficient.	Text molt desordenat, difícil de llegir o incomplet.
Creativitat i motivació	Mostra iniciativa i creativitat en la presentació de les activitats, fitxes i reflexions.	Alguna creativitat visible però limitada.	Poca creativitat en la presentació o reflexions.	No mostra cap esforç creatiu.