

# Tabakorik gabeko belaunaldi baterantz

**ikasgelan ikasteko  
proposamen bat**





**Egilea:**

Raquel González Eransus  
Ania Irazoqui Ceberio

**Laguntzaileak:**

Maite Calvo Yanguas  
Marga Echauri Ozcoidi  
Nerea Egüés Olazábal  
Arantxa Legarra Zubiría

**Argitaratzailea eta finantzaketa:**

Nafarroako Osasun Publikoaren eta  
Lan Osasunaren Institutua  
Osasuna Sustatzeko eta Politika  
Guztietan Txertatzeko Atala  
tel. 848 42 14 39  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)



# Aurkibidea

• Hitzaurrea	4
• Ikasgelan egiteko jardueren proposamena	6
• Hasiko gara?	10
• Nork kontsumitzen du nor?	13
• Youth as a replacement... of deaths by tobacco?	17
• Zergatik hasten da kontsumoa?	21
• Zergatik bai? Zergatik ez?	26
• Laburbilduz...	29
• Kontsumo forma berriek, kalte txikiagoa?	31
• Heriotza nola mozorrotu	37
• Ingurumena beste erretzaile pasibo bat al da?	39
• Osasun arloko buloak: tabakoa eta covid-19a	43
• Eranskinak	46



# Hitzaurrea

OME Osasunaren Mundu Erakundeak maiatzaren 31n ezarri zuen Tabakorik Gabeko Nazioarteko Eguna, gogorarazteko zein garrantzitsua den hezkuntza eta ingurumeneko ekintzak aplikatzea tabako kontsumoa saihesteko, tabakoa kontsumitzen hasten diren pertsonen kopurua murrizteko, egunero kontsumitzen hastea ekiditeko eta tabako kontsumoa bertan behera uzten duten pertsonen kopurua areagotzeko. OMEk egun hori ebatzi zuen arren, unitate didaktiko hau ikasturte osoan zehar zeharkakotasunez lantzeko proposamen modura sortu da.



Osasuna sustatzeko eta osasunerako hezkuntzako jarduerak irakaskuntzako hainbat etapa-

tan eta hainbat ezagutza arlotan txerta daitezke eskola curriculumean. Prebentzio ekintzak adingabeen eta nerabeen jokabideetan eraginkorrak izate aldera nerabezaroko lehenengo urteei erreparatu behar diegu, bigarren hezkuntzako lehenengo urteei.

Unitate didaktiko honetan proposatutako jarduerekin haien aurretiazko esperientzia eta ezagutzetara gerturatzeko ahalegina egingen da, abiapuntu modura; bidenabar, hainbat gai indartzeko saiakera egingen da, tartean berdinen artean ikastea eta tabakoaren kontsumoari aurre egiteko gaitasunak indartzea; halaber, erabakiak hartzean eragina daukaten gizartearen



## 1. taula:

Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen tabako kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan, sexuaren arabera (%), Nafarroa-Espainia 2018. ESTUDES

		
Gizonak	25,9	23,9
Emakumeak	25,5	29,3
Guztira	25,7	26,7

## 2. taula:

Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen tabako kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan, adinaren arabera (%), Nafarroa-Espainia 2018. ESTUDES

		
14 urte	15,1	14,4
15 urte	19,3	21,9
16 urte	28,6	30,7
17 urte	34,7	33,6
18 urte	38,8	38

Iturria: Nafarroako Gizarte Osasunaren Behatokia



eta inguruaren faktoreen inguruko kontzientzia areagotzeko ahalegina ere eginen da. Elkarrekintzen erraztaile modura irakasleek duten rola areagotu eginen ditu guk egindako proposamenak haien bizitzetan txertatzeko aukerak.

Tabakismoaren prebentzioan helburu garrantzitsu bat hasteko adina atzeratzea da. Espainian Bigarren Hezkuntzan Drogen Erabilerari buruzko 2018ko Inkestaren arabera, Nafarroan 14-18 urte arteko populazioan hasierako adina 14 urte inguruan dago, eta 2006tik urte batean egin du behera.

Tabakorik gabeko belaunaldi baterantz eta kerik gabeko eremu babestuetarantz urrats garrantzitsusak eman dira. Tabako produktuen prezioa igo da, publizitatea murriztu da, erabilera publikoko gune jakin batzuetan erretzea debekatu da, paketeetan ohartarazpen grafikoak txertatu dira eta hainbat kanpaina egin da tabakoaren kontra. Eta belaunaldi berriek erantzun dute. Gaurkoek lehengoek baino gutxiago erretzen dute. Hala ere, tabako produktu berriak agertu dira eta adingabe, nerabe eta gazteen belaunaldi berriek kontsumoan hasteko balio dezakete.

Ez erretzea arautzat daukaten eta aukera osasungarriak hautatzeko errazagoak diren espazio babestuak finkatu egin behar dira. Ezinbestekoa da familien, ikastetxeen, osasun zentroen eta beste espazio publiko batzuen konplizitatea bilatzea hez-

teko eta erabakiak modu kontzientean eta hausnartuan har ditzaten beharrezko tresnak emateko.

Irakasleek ikasgelan garatzeko unitate honetan proposatu ditugun jardueren bidez droga kontsumoaren inguruko erabakiak hartzean egon daitezkeen (edo ez) elementuak landu nahi dira:

1. **Ni nerabea: Gogoa dut,** nahi dudana egiten ahal dut/ezin dut, etxean esaten didatenak ez dit axola/axola dit... Lantzen dira onarpena, balioak, ideiak, sentimenduak edo iritziak aitortzea, norberaren identitatea eraikitzen laguntzen baitute, eta desberdintasuna baloratzea.
2. **Harremanei dagokienez:** Nire kuadrillan/neu nagoen beste talde batzuetan nitaz pentsatzen dutenak axola dit, badugu gogoa... Identifikatzen/bereizten den 'ni gregarioa'. Harreman sozial berrietara irekitzeko une honetan, norberaren bizitza kontrolatzeak modu eraikitzailean harremantzea ere badakar, norbere burua berretsiz, baita modu kolaboratiboan ere.
3. **Testuinguruari dagokionez:** Zein dira dauzkadan beste aukerak? Negozio errentagarria da, gobernuak kontsumoari jarritako mugak... Tabako kontsumoaren eta ingurumenean eta pertsonen osasunean dituen ondorioen arazo/ereduaren eraikuntzara gerturatzea.



# Ikasgelan egiteko jardueren proposamena

## Mailak:

DBHko 1., 2., 3. eta 4.a

## **Etap horretan osasunari lotutako curriculumeko helburuak.**

1. Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutzea eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputza zaintzeko eta osasuna mantentzeko ohiturak sendotzea, eta abar.

2. Osasunari lotutako ohitura sozialak modu kritikoan baloratzea.

## **Unitate didaktikoaren berriazko helburuak. Ikasleek:**

- Tabakoari dagokionez haien egoera azaltzea.
- Gai hauei buruzko ezagutzak areagotzea, informazioak berrantolatzea eta hausnartzea: tabakoaren kearen osagaiak, tabako kontsumoaren ondorioak, erabakiak hartzen eragina

duten faktoreak, gazteen kontsumoaren gaur egungo egoera, desberdintasunak sexuaren arabera, eta abar.

- Kontsumitzen hastea errazten duten faktoreak identifikatu eta aztertzea, baita kontsumoa oztopatzen dutenak ere.

- Hausnartzea zigarro elektronikoaren erabileraren eta tabako produktu berri eta erabileren inguruan, baita osasunean izaten ahal dituzten ondorio kaltegarrien inguruan ere.

## **Unitate didaktikoaren edukiak:**

### **1. Jarduerak**

Unitate didaktiko hau osatzen duten jarduerak Bigarren Hezkuntzako etapa osoan zehar garatzeko eskaintzen dira (DBHko 1. mailatik 4. mailara). Ikasgela eta taldearen beharrianen arabera eta adinarekin bat etorritik planifikatzen eta moldatzen ahal dira.

*Oharra: Fitxetan, "Irak." erreferentziak esan nahi du materiala irakasleentzat dela, eta "Ik." erreferentziak, berriz, ikasleentzat dela.*



Jarduera	Izenburua	Helburuak	Teknikak
<b>1</b>	Hasiko gara?	Ikasgela taldearen abiapuntuak ezagutzea tabako produktuei eta kontsumoari dagokienez.	Ikasgelako ikerketa Analisia
<b>2</b>	Nork kontsumitzen du nor?	Tabako industriaren estrategiak ezagutu eta identifikatzea. Tabakoa kontsumitzeak osasunean eragiten dituen ondorioak ulertzea.	Analisia
<b>3</b>	Youth as replacement... ¿of deaths by tobacco?	To know and recognize the strategies of the tobacco industry. To distinguish between ads, promotions and sponsorship.	Azalpenak Analisia
<b>4</b>	Zergatik hasten da kontsumoa?	Adingabe eta nerabeak tabako kontsumoan hastean inplikaturako mekanismoak/faktoreak ezagutzea eta identifikatzeko gai izatea.	Azalpenak Analisia
<b>5</b>	Zergatik bai? Zergatik ez?	Tabako kontsumoa sustatzen edo eragozten duten faktoreak identifikatu eta aztertzea. Tabako kontsumoaren alternatibak aurkitzea.	Ikasgelako ikerketa Analisia
<b>6</b>	Laburbilduz.	Tabakoa eta tabakoaren kontsumoak osasunean eragiten dituen ondorioak ezagutu eta ongi ulertzea erraztea. Informazio zehatza lortu eta azaltzeko gaitasuna sustatzea.	Azalpenak
<b>7</b>	Kontsumo forma berriek kalte txikiagoa?	Tabakoa eta tabako produktuak ezagutzea erraztea erabakiak modu hausnartuan hartzeko.	Ikasgelako ikerketa Analisia
<b>8</b>	Merkatuko beharrianak betetzea Heriotza nola mozorrotu.	Tabakoaren industriak onargarritasun soziala indartzeko erabiltzen dituen balioen kontzientzia hartzea. Sentimenduak eta emozioak identifikatu eta adieraztea.	Analisia
<b>9</b>	Ingurumena beste erretzaile pasibo bat al da?	Tabako kontsumoak ingurumenean duen inpaktua modu kritikoan baloratzea. Tabako ekoizpenak, salmentak, banaketak eta kontsumoak ingurumenean eta inguruetan eragiten dituzten arriskuak ezagutzea eta horiei heltzea.	Ikasgelako ikerketa Analisia
<b>10</b>	Osasun arloko buloak: tabakoa eta COVID-19a	Jarrera kritikoak garatzea osasunarekin lotutako albisteak zabaltzen dituzten iturri eta informazioei dagokienez. Iturri fidagarriak ezagutzea eta identifikatzeko gai izatea.	Ikasgelako ikerketa Analisia

## 2. Fitxak: jarduerak garatzeko material lagungarria.

Fitxa zk.	Edukia	Orrialdea
1. fitxa.	Jasotzeko eta itzultzeko txantiloia	12
2. fitxa. A	Bideoa ikusteko gidoia	15
2. fitxa. B	Botila erretzailea	16
3. fitxa. A	Worksheet: Guide for observing the video	19
3. fitxa. B	Worksheet: Not me, I am not a replacement for you	20
4. fitxa. A	Lekukotzak: Zergatik hasi nintzen erretzen?	23
4. fitxa. B	Bideoa ikusteko gidoia	25
5. fitxa.	Balantza	28
7. fitxa. A	Eta zuk zer deritzozu?	33
7. fitxa. B	Eta zuk zer deritzozu? jarduerarako erantzunen gida	34
9. fitxa. A	Mutxikinak: itsasoko zaborra	41
9. fitxa. B	Giroko Tabako Kearen ondorioak	42
10. fitxa.	Buloa agerian utziz	45

## 3. Beste baliabide batzuk

Power Pointa: Tabakorik gabeko belaunaldi baterantz Deskargatu Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunetik edo eskaera igorritz hona: [isp.promocion@navarra.es](mailto:isp.promocion@navarra.es).

Gela osasungarriak... Nerabe trebeak. Nafarroako Gobernuak prestatutako gida (Hezkuntza eta Osasun DEpartamentuak), DBHko 1. eta 2. mailako ikasleentzat. Bereziki:

DBHko 1. maila	DBHko 2. maila
<b>BABESERAKO EZKUTUAK</b>	<b>BABESERAKO EZKUTUAK</b>
Azter dezagun ilargia 21. or.	Nola esan EZETZ adiskidetasuna galdu gabe 119. or.
	Entzuten dizut? Entzuten didazu? 141. or.
	Zapping-a aski dugu defendatzeko? 146. or.
<b>BIZIMODUAK</b>	<b>BIZIMODUAK</b>
Adiskide txar bat 57. or.	Tabakoak osasunean dituen ondorioak 176. or.
Ingurune naturalak eta elikadura baliabideak 71. or.	Badakigu zertaz ari garen hizketan? 208. or.



#### 4. Eranskinak

##### METODOLOGIA

Ikasgelako ikerkuntza teknikak	47
Azalpen teknikak	48
Analisia garatzeko teknikak	49
Hezitzaile rola	50
Trebetasunak	51

##### TABAKOA: OSAGAIK ETA ONDORIOAK

Tabakoaren osagaiak	52
Tabakoaren ondorioak	52
Giroko tabako kearen esposizio motak	53

##### TABAKOAREN KONTSUMOAN ERAGITEN DUTEN BANAKAKO FAKTOREAK, HARREMANEN FAKTOREAK ETA FAKTORE SOZIALAK

Erabaki propioak hartzeko orduan eragina daukaten faktoreak	59
Tabakismoaren alderdi desberdinak gizon eta emakumeetan	59

##### TABAKO KONTSUMOAREN EGOERA NERABEEN ARTEAN

Informazio kuantitatiboa	61
Zigarro elektronikoa	61
Informazio kualitatiboa	62
Jakin-mina eta esperientzien bilaketa	63
Tabakoa kontsumitzeko galgak	64

# Hasiko gara?

 Gutxi gorabeherako iraupena: **30-40 minutu.**

OMEk Tabakorik Gabeko Nazioarteko Eguna maiatzaren 31n ezarri zuen, eta egun horretan tabakoaren kontsumoari, osasunean eragiten dituen ondorioei eta “kerik gabeko espazioak” bezalako neurrien garrantziari buruzko hausnarketa egin badezakegu ere, jarduera beste edozein datetan ere egiten ahal da.

Taldearen abiapuntuak eta egoera adieraztea errazteko ideien ekaitz bat egitea proposatzen dugu. Teknika horri esker tabako kontsumoaren inguruko alderdiak adierazten ahal dituzte, inguruan ikusi edo entzuten dutena eta haien esperientzia propioa baliatuz.

*Egun on: Gaur jarduera berezi bat egingen dugu; badakizue maiatzaren 31n zer ospatzen den/ospatu den/ospatuko den? Tabakorik Gabeko Nazioarteko Eguna da. Gaur egun horri eta substantzia horri buruz hitz egingen dugu, hau da, tabakoari buruz. Ongi iruditzen bazaizue, ideia jasa txiki batekin hasiko gara; badakizue/gogoratzen duzue dinamika hori zertan datzan? “Tabakorik Gabeko Nazioarteko Eguna” hitzak entzutean bururatzen zaigun edo horrek iradokitzen digun lehen gauza esatean datza, hitz batean edo bitan. Animatuko al zarete? Ez lotsatu; ekarpen guztiak dira baliagarriak. Gainerako kideen ideiak ez epaitzea eta errespetatzea oso garrantzitsua da.*

Hona hemen hasten lagun dezaketen zenbait galdera:

*Tabakorik Gabeko Nazioarteko Egunaz zerbait entzun al duzue? Bai? Non? Egutegian egun hori ezartzean, zuen ustez, zein helburu lortu nahi dute OME bezalako erakundeek? Zein mezu edo irudi erabili dira? Mezu horiek nori zuzenduta daude? Zuek nori igorriko zenizkiekete prebentzio mezuak?*

Ikasleren bati laguntza eskatzen ahal diogu, ideiak arbelean jasotzeko.

*Ideiak arbelean jasoko ditugu; norbaitek lagunduko al dit?*

Idea jaso bukatzean, ekarpenak laburbildu eta itzuli eginen dira, ideiak antolatzen saiatuz, erabakiak hartzean betebeharrak garrantzitsuak daukaten elementuekin bat etorriz:

*Tabakoarekin lotutako alderdiak planteatu dira (osagaiak eta/edo ondorioak), baita gertuko inguruko edo arlo pertsonalarekin (familia, lagunak, eskola, eta abar) edo soziala den zerbaitekin lotutako beste alderdi batzuk ere (salmenta, kontsumoak eragindako gaixotasunak artatzea, eta abar), edo lortu nahi diren helburuei lotutakoak (kontsumoa uztea, kontsumitzen hastea saihestea, kerik gabeko espazioak babestea, eta abar).*

## Garatzeko oharrak:

- Jarduera bakoitzaren sarreran erabiliko dugun metodologia azalduko dugu: horretarako 1. Eranskina izanen dugu lagungarri. Metodologia.
- Ideiak jaso eta itzultzean erantzun guztiei balioa ematen saiatuko gara, balio judizioak saihestuz. Informazioa jaso eta itzultzen ahal dugu, txantilo baten bidez; 1. fitxan eredu bat eskaini da. Jasotzeko eta itzultzeko txantiloia.
- Itzultzean 2. Eranskinean (Tabakoa: osagaiak eta ondorioak) eta 3. Eranskinean (Tabakoaren kontsumoan eragina daukaten banakako, harremanen inguruko eta gizartearen faktoreak) jasotako edukiak gehitzen saiatuko gara.





## 1. fitxa. Jasotzeko eta itzultzeko txantiloia

### TABAKORIK GABEKO NAZIOARTEKO EGUNEKO MEZUAK

#### HELBURUAK

(hastea saihestea, kerik gabeko espazioak...)

#### PERTSONAK

(adingabeak, emakumeak, haurdun dauden emakumeak...)

#### INGURUNEAK

(ikastetxea, familia, lagunak, lana...)

#### INGURUMENA

(lantzea, salmenta, banaketa eta abar)

#### TABAKOAREN OSAGIAK

#### ONDORIOAK

Osasunean, banaka, hirugarren pertsonena...

# Nork kontsumitzen du nor?

 Gutxi gorabeherako iraupena: **40-50 minutu.**

Adingabe eta nerabeek tabakoa kontsumitzen hasteko aukera gehiago dauzkate ez badituzte ezagutzen nikotinara eta tabako produktuetara gerturatu daitezen tabakoaren industriak nahita erabiltzen dituen taktikak. Nerabezaroan nikotina edo tabako produkturen bat probatzen ahal dute eskaintzen zaienean lagunen presio zuzena dela medio, publizitatearen, promozioaren edo babesaren eraginez edo, besterik gabe, kontsumoari uko egiteko ezagutza edo trebetasunak ez dituztelako (OME, 2020).

*Gaurko saio hau taldean pentsatu eta hausnarketak partekatzen emanen dugu, tabako kontsumoa eta tabako produktuek komunikabideetan duten publizitatea aztergai hartuta. Galdera bat proposatuz hasiko naiz. Gaur egun plataforma digitalek edo telebistako telesail batzuek eskainitako eduki digitalek, zuen ustez, tabakoaren zein irudi ematen dute?*

Denbora emanen diegu azaltzeko; populazio gaztea engantxatzeko balio duten zenbait baliorekin lotuko duten telesail edo pertsonaiak identifikatzen ahal dituzte. Telesailen inguruan galdetuz lagun dezakegu, zein aktore ageri den erretzen, eta zein balio dauden horri lotuta.

Jarraian, Youtubeko bideo hau ikustea proposatzen dugu: While You Were Streaming: Smoking on Demand; egilea: Truth initiative. 2A fitxa (Bideoa ikusteko gidoia) erabiltzen ahal dugu banaka edo 4-5 pertsonako talde txikietan lantzeko. Pertsona bat taldeko bozeramaile gisa hautatuko da; taldearen hausnarketak jaso eta ikasgelaren aurrean azalduko ditu.

*Orain 4-5 kideko taldeetan jartzea proposatzen dizuet, eta bakoitzari emanen dizuedan fitxaren laguntzarekin hurrengo bideoa aztertzea proposatzen dizuegu, iradokitzen dizkizuen ideiak eta inpresioak jasoz. Ondoren, bateratu egingen dugu taldeko bozeramaile gisa hautatutako pertsonaren bidez, pertsona horrek jaso eta azalduko dituelako taldeko hausnarketak.*

Lehen bilketa lan horren ondoren ekoizle, banatzaile eta publizistek ezkututzen dizkiguten osasun kalteak aztertuko ditugu.

*Orain, bideoa ikusi eta hausnarketak partekatu ondoren, telesail edo filmetan tabakoaren kontsumoa normalizatzen denean zerbait baztertu edo ezkututzen dela uste al duzue? Gazteek erretzen al dute? Lehen baino gehiago edo gutxiago? Beharbada jakinen duzue tabako kontsumoari dagokionez egoera aldatzen ari dela. Gaur egun, neskek mutilek bezainbat erretzen dute; lehen ez zen horrela gertatzen. Zuen ustez zergatik ematen da egoera hau? Zein izan daitezke tabakoa kontsumitzeko neskek dauzkaten arrazoiak? Eta mutilek?*

Sintetizatu eta itzuli egingen da landutakoaren laburpena.

## Garatzeko oharrak:

*Oraindik komunikabideen bidez hedatzen diren genero eskemei erreparatzen ahal diegu (horretarako lagungarria izaten ahal dira 3. Eranskina, Tabakoaren kontsumoan eragina daukaten banakako, harremanen inguruko eta gizartearen faktoreak eta 4. Eranskina, Tabako kontsumoaren egoera nerabeen artean).*

*Jarduera ixteko honako hau proposatzen dizuet:*

*1. Ikasgelan 2B Fitxan deskribatutako esperimentua eginez (Botila erretzailea) edo bideo hau ikusiz: El tabaquismo y sus consecuencias hemen: YouTube.*

*2. Ikastetxe, ospitale, parke eta bestelakoetan kerik gabeko espazioak sortzera animatzen duten kanpainen helburuen inguruko hausnarketa egitera gonbidatzea. Oinarritzat hartzen ahal ditugu lehen jardueraren praktikako edukiak eta lortutako emaitzak.*





## 2.A fitxa. Bideoa ikusteko gidoia

2.A fitxa

### ELEMENTU OBJEKTIBOAK

\*Lengoaia: narratiboa (irudikatzen diren egoerak), deskribatzailea (agertzen diren objektuak eta pertsonak) eta adierazlea (erritmoa, soinua, musika mota).

### ELEMENTU SUBJEKTIBOAK

Elementu objektiboek tabakoarekin duten lotura. Agertzen diren pertsonekin lotzen diren ereduak eta balioak. Zein sentimendu, emozio (poztasuna, samurtasuna, jakin-mina, errebeldia) eta balio kultural eta sozial (prestigioa, aberastasuna, erotismoa eta abar) pizten dituzte?

### AZKEN HAUSNARKETA

Irudikapenek (telesailatako pertsonaietan ezkutatutako iragarkiek) gure autonomia, askatasuna eta erantzukizuna sustatzen dute, edo gure hautuak, bizitza gidatzera jotzen dute...?

\*Lengoaia narratiboaren bidez gertaera jakin batzuk kontatzen dira, errealak edo alegiazkoak; pertsonaia jakin batzuk dituzte protagonista eta espazio eta denbora jakin batean gertatzen dira. Lengoaia deskribatzaileak balio du irudikatu nahi diren gauzen forma, balio, ezaugarri edo alderdiak testu eta/edo irudi bidez (espazioak, giroak, pertsonaiak...) irudikatzeko.

Lengoaia adierazlearen bidez sentimenduak, desioak, interesak eta iritziak helarazten ditugu.

## 2.B fitxa. Botila erretzailea

### Behar diren materialak eta baliabideak:

- Botila bat ur
- Kotoia
- Plastilina
- Zigarro bat
- Pizgailu bat
- Puntzoi edo kuterra
- Barrinoia edo antzekoa

### Garatzeko jarraibideak:

Jarduera leku aireztatu batean egin.

1. Botila erdia, gutxi gorabehera, urez bete.
2. Egin zulo bat botilaren tapoian, kuter edo puntzoiarekin.
3. Sartu zigarro bat zuloan.
4. Sartu zigarroa zuloan eta zuloa ongi zigilatu plastilinarekin zigarroaren inguruan, ihesik ez egoteko.
5. Sartu kotoia botila lepoan.
6. Ur botilan, beheko zatian, zulo bat egin. Beharrezkoa bada, eragiketa errepikatu.
7. Zigarroa piztu.

Zigarroa kontsumitu ondoren, errautsa kontu handiz kendu eta botila ireki. Kotoia kenduko dugu eta zigarro bakarra kontsumitzearen emaitza erakutsiko dugu.

### Bideoak:

1. **bideoa** Esperimentuaren azalpena. "Botella fumadora. Experimento demostrar tabaco perjudica la salud" hemen: [YouTube](#).
2. **bideoa** "Cómo el humo del tabaco puede alterar las células de los pulmones" [Science Bitsena](#) hemen: [YouTube](#). 20 zigarro kontsumitzearen emaitza, zigarro pakete baten baliokidea.
3. **bideoa** [How Smoking 30 PACKS of Cigarettes Wrecks Your Lungs](#) hemen: YouTube.



# Youth as a replacement .... Of deaths by tobacco?<sup>1</sup>

 Time: **45 -50 minutes**

Adolescents are more likely to initiate tobacco use if they lack the awareness of tobacco and related industry tactics deliberately employed to hook them on nicotine and tobacco products. Adolescents may try some form of tobacco or nicotine products when offered because of direct peer pressure, influenced by advertising, promotion and sponsorship, or simply because of not being equipped with the knowledge or skills to refuse it (OMS, 2020).

The youth exposure to tobacco imaginary through episodic programming across media platforms, on the online streaming platform, has significantly increased over time. To engage your students, you can start the activity watching the video *While You Were Streaming: Smoking on Demand*, from 'Truth initiative'. Use the Worksheet Guide for observing the video as a guide to help students to observe and reflect in groups of 4-5 persons or individually. Ask them to put in common and to share the different industry tactics they have seen in their community or any other place they can bring to mind.

- Try to give them a feedback using these different categories of tactics under 'advertising', 'promotion', 'sponsorship' and 'other marketing tactics'.

- Invite the students to look at tobacco use in video games. On the website [Truth Initiative](#) you can find the video "Played: Smoking in video games"

<sup>1</sup> Mila esker Martín de Azpilcueta ikastetxeko Sandra Ruiz Ramosi, testua berrikusteagatik.

The workshop might conclude inviting the students to give different endings to the sentence in Worksheet. Not me, I am not a replacement for you.

## Notes for development:

- *The difference between advertising, promotion, sponsorship.*

*Advertising is the non-personal delivery of a paid advertising message through some form of mass medium. Advertising includes TV and radio (broadcast), magazines and newspapers (print) and, most recently, the Internet.*

*Promotion is intended to be subtle enough for the consumer to be unaware that promotion is taking place. Some examples: Product placement, endorsements, sales promotion, merchandising, direct mail, personal selling, public relations, trade shows.*

*Corporate or event sponsorship is a more specific form of advertising. Companies sometimes sponsor charity events or community activities to build their image as a socially responsible company.*

*New forms include direct marketing, consumers are reached through the web, email, and mobile marketing platforms. These types of marketing are opt-in, meaning consumers elect to receive marketing directly from companies. Tobacco companies use direct marketing to build relationships with consumers who receive regular coupons and free giveaway.*

## Other resources:

The video: How do cigarettes affect the body? - Krishna Sudhir, [Youtube](#).





### 3.A Worksheet: Worksheet: Guide for observing the video

3A fixa

#### OBJECTIVE ELEMENTS

\* Language: Narrative (situations that are represented), descriptive (objects and people that appear) and expressive (rhythm, sound, type of music)

#### SUBJECTIVE ELEMENTS

Relationship of the objective elements with tobacco.  
Values and models related to the people who appear.  
What feelings, emotions (joy, tenderness, intrigue, defiance) and cultural and social values do they bring forward (prestige, wealth, eroticism, etc.)?

#### FINAL REFLECTION

Do the representations (hidden advertisements in series characters) stimulate our autonomy, freedom and responsibility or do they tend to guide our choices, life...?

\* Through narrative language, a series of events are told, which can be real or imaginary, starring by some characters, in a period of time and in a specific space.

Descriptive language is used to represent values, qualities, appearance or shape of the things that are intended to represent or symbolize through texts and / or images (spaces, environments, characters...).

Through expressive language, we act out feelings, desires, interests and opinions.



### 3.B Worksheet: Not me, I am not a replacement for you

Tobacco is one consumer product that kills people when used exactly as intended. The tobacco industry needs to recruit new customers to replace the ones dying off.

*Give new endings to the sentence*

I am not a replacement, I am most likely to ...	✓ be an artist

Try to encourage students to design a poster with the phrases to display in the classroom or a space in the school.

# Zergatik hasten da kontsumoa?

 Gutxi gorabeherako iraupena: **45 minutu.**

Jarduera hasteko tabakoaren osagaiak eta ondorioak buruzko azalpen laburra ematea proposatzen dugu (bigarren eranskina lagungarri gisa erabiltzen ahal dugu, Tabakoa: osagaiak eta ondorioak); ondoren, ikasgela 5-6 kideko taldeetan banatuko dugu 4A fitxako analisia taldeka egiteko (Lekukotzak: Zergatik hasi nintzen erretzen?). Lekukotzak taldeen artean banatzen ahal ditugu; izan ere, talde bakoitzak esaldi guztiak aztertuz gero talde handian irekitako eztabaidarako denborarik gabe geratzen ahal gara.

*Ez erretzeko arrazoiak dauden arren, batzuk tabakoaren "onurak" bilatzeko hasten dira erretzen.*

*Orain, tabakoa kontsumitzen hasteari buruzko ikasleen zenbait hausnarketa bildu dituen fitxa hau entregatuko dizuet.*

*5-6 kideko taldeetan egingen dugu lan. Fitxa tentuz irakurriko dugu eta erretzen hasteko motiboak identifikatzen saiatuko gara. Jasotako lekukotzak errealak al dira? Faktore horiek, zuen ustez, zerekin lotzen dira? Pertsonen izateko moduarekin, gure inguruarekin? Zerekin sentitu zarete identifikatuta? Pertsonak zein onura uste duzue bilatzen dituztela erretzean?*

Taldean lan egin ondoren egindako lana bateratuko dugu. Irakasleak 4B fitxa erabil dezake taldeen ekarpenak jasotzeko eta itzultzeko, garatzeko oharren elementuak gehituz.

## Garatzeko oharrak:

*4. Eranskinean (Tabako kontsumoaren egoera nerabeen artean) saioa prestatzeko eta laguntzeko informazio erabilgarria aurkituko dugu.*

*Seigarren fitxan jasotako lekukotzetan (Lekukotzak: Zergatik hasi nintzen erretzen?) agertzen diren zenbait faktore gida gisa erabiltzen ahal ditugu eztabaida bideratzeko edo edukiak gako ideien inguruan laburbiltzeko. Fokua honako hauetan jartzea erabakitzen ahal dugu:*

- 1. Kontsumoa zein espaziotan gertatzen den: lokalak, kalea, eta abar.*
- 2. Kontsumoa noiz gertatzen den: hasiera, eskola egunetan edo aisialdi-jaiegunetan, eta abar.*
- 3. Harreman elementuak: lagunak/senideak; taldearen presioa, eta abar.*
- 4. Kontsumoa sustatzen edo oztopatzen duten faktoreak: dirua, arauak (legalak eta sozialak).*
- 5. Estresa murriztea edo zerbaiten parte izatea bilatzen duten efektuak, eta abar.*

## Beste baliabide batzuk:

Osasun Ministerioaren webgunean, bizitza osasungarrirako estiloak. Tabakoa eta gazteak atalean informazio osagarria aurkituko dugu.





## 4.A fitxa. Lekukotzak: Zergatik hasi nintzen erretzen?

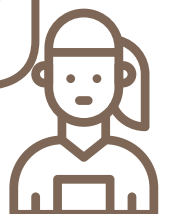
Ni lagun baten lokalean hasi nintzen, duela urte eta erdi edo bi urte, zupada bat eman nion eta ez zit-zaidan gustatu, baina gero... 15 urte bete nituen eta erretzen zuen jendearekin elkartu nintzen berriz ere, eta neure buruari esaten nion ez naiz zuek bezain ergela izanen eta ez dut erreko, ez dut dirua neure burua hiltzen gastatuko, baina azkenean tabako pakete bat erosi nuen eta horren atzetik beste bat eta...

Behin lagun batek zigarro bat ekarri zigun, probatu genuen, edo bi, eta nire anaiak askotxo erretzen du...

Hasieran hasten zara festa giroan bezala, gero ez.

Zure kuadrillarekin ibiltzen bazara eta zure kuadrillako guztiek erretzen badute, esanen dute honnek ez du erretzen horregatik, eta orduan erretzen hasiko zara, zure kuadrillakoek zu ez kritikatzeko.

Nik badakit hamabi urterekin izan zela, ni beti izan naiz tabakoaren aurkakoa baina gero zupada bat probatzeko jakin-mina sortu zitzaidan, nolakoa den jakiteko jakin-mina, eta zer egin behar den, zein zapore duen, eta nire lagunak, jakin-mina nuela esan nionez, eman egin zidan, eta kea irensten ez nekenez, bada berak esan zidan horrela egiten da, eta horrela zigarro bat beste baten atzetik, eta berriz ere... Eta azkenean paketea erosi eta dena egin nuen, eta hortik aurrera.





Iturria: "Hastapen testuinguruak eta desberdintasunak 14-18 urte arteko gazteen alkohol eta tabako kontsumoan" azterketa kualitatiboa. Nafarroa, 2018



## 4.B fitxa. Lekukotzak: Zergatik hasi nintzen erretzen?

4.B fitxa

Galderak	Taldeen erantzunak
<p>Tabakoa kontsumitzen hastearekin lotutako faktoreak.</p>	
<p>Publizitatean, telesailetan eta bestelakoetan erabilitako faktoreak.</p>	
<p>Identifikatuta sentitzen diren faktoreak.</p>	
<p>Erretzaileek bilatzen dituzten efektuak.</p>	

# Zergatik bai? Zergatik ez?

 Gutxi gorabeherako iraupena: **30 minutu**

Ikasgela 5-6 pertsonako taldeetan banatzen da, eta talde bakoitzari 5. fitxa entregatu behar zaio (Balantza). Marraztutako balantzaren plater batean haiek eta haien pareko nerabeek erretzeko identifikatu dituzten arrazoiak idazteko eskatzen zaie; beste platerean, aldiz, ez erretzeko arrazoiak idatzi behar dituzte.

*5-6 kideko taldeetan emanen dizuedan fitxa lantzea proposatzen dizuet. Ikusi-ko duzuenetz, balantza bat da, eta plater horietako batean idatzi behar dituzue zuen ustez tabakoa kontsumitzera bultzatzen duten arrazoiak; bestean, aldiz, tabakoa kontsumitzeko oztopo modura funtzionatzen duten arrazoiak idatzi behar dituzue.*

Talde bakoitzak egindakoa aurkeztuko du, laburbilduz, eta irakaslea ikasleek azaldutakoaren laburpena egiten saiatuko da.

*Ikusten dudanez lan handia egin duzue. Zuen erantzunak bateratu egingen ditugu.  
Eskerrik asko lanagatik eta ekarpen guztiengatik. Laburpen bat egiten saiatuko naiz: Erretzeko arrazoiaren artean daude (taldearen presioa, jakin-mina...); Ez erretzeko motibazioen artean daude (zaporea, kiratsa, kalteak osasunean...).*

Lehenengo bateratze honen ondoren hausnartzen jarraitzea proposatzen da:

*Orain, erretzera bultzatzen gaituzten arrazoi hauek guztiak hautu osasungarriago bihurtzea proposatzen dizuet.*

Helburua da balantzak aukera osasungarrienerantz egiteko aukerak bilatzea eta Tabakorik gabeko belaunaldi baterantz mugimenduarekin bat egitea.

Adibidea: erretzeko arrazoi gisa agertu badira etxean, lokalean edo lagun taldean erretzea, kerik gabeko espazioak eta uneak negoziatzea planteatzea.

Etxean “Ezagutu zure kontsumoa” jarduera egitea planteatu dezakegu, banaka pertsona erretzaileen kasuan edo erretzaileekin bizi direnek egin dezaten; Osasun Ministerioak webgunean eskaintzen du, bizitza estilo osasungarrien atalean: Tabaco/ [Conoce tu consumo](#).

## Garatzeko oharrak:

*1. Erretzeko arrazoiaren artean baldin badaude etxean, lokalean edota lagun taldean erre egiten dela, orduan negoziatzeko estrategiak eskaini. Kuadrillarekin eta/edo familiarekin kerik gabeko espazioak zedarritu eta uneak eta ordu-tegiak adosten ahal dira.*

*2. Erretzeko edo ez erretzeko arrazoiak jaso eta itzultzeko txantiloia bat erabiltzea lagungarria izan daiteke, arrazoiak honako hauei lotuta daudenean: tabako produktuak (zigarro arruntak, tabako txikitua, elektronikoak, puruak eta abar), arriskuak osasunean, pertsona (sexua, adina, sinesmenak...), harremanak eta testuinguru soziala.*





Balantza honen plater batean jarri itzazu pertsonen erretzea eragiten duten arrazoi identifikatuetako batzuk, eta bestean, ez erretzeko arrazoiak.

ERRETZEA

EZ ERRETZEA



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

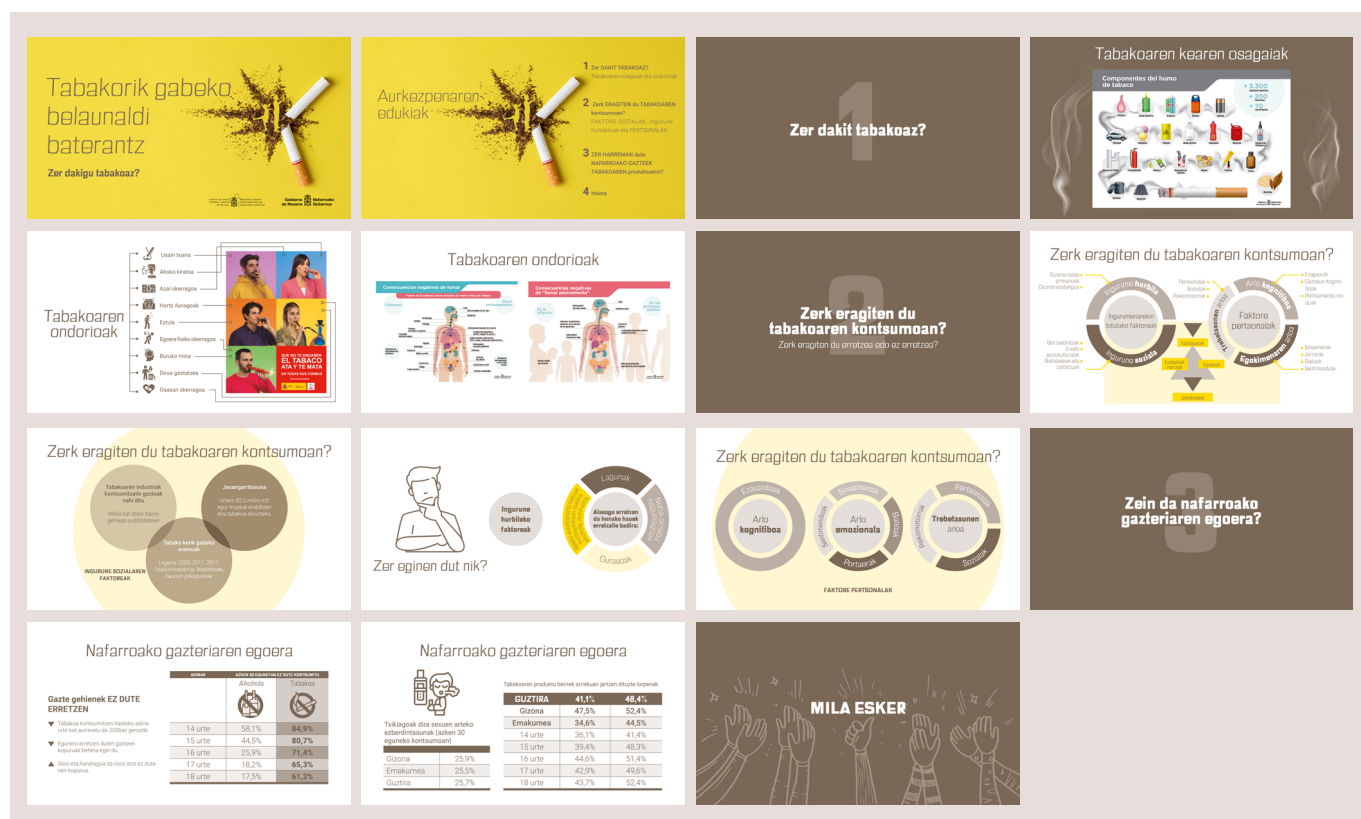
---

# Laburbilduz...

 Gutxi gorabeherako iraupena: **40-50 minutu**

Jarduera honek hainbat erabilera izaten ahal ditu. Unitate didaktikoa ixteko edo laburbiltzeko jarduera gisa erabiltzen ahal da, sarrerako jardura gisa edo DBHko 1. mailako ikasleek 4. mailako ikasleekin garatzeko.

Aurkezpena hemendik ([www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es))<sup>2</sup> deskargatzen ahal da, eta tabakoari eta tabako produktuei buruzko informazioa ematen du, baita gazteek tabakoa kontsumitzean eragina daukaten faktoreei eta populazio talde horren kontsumo egoerari buruzko informazioa ere.



**Tabakorik gabeko belaunaldi baterantz**  
Zer dakigu tabakoaz?

**Aurkezpenerako edukia**

1. ZU ERROT TABAKOAZ?
2. ZER ERAGITEN DU TABAKOAREN KONTSUMOAK?
3. ZER ERAGITEN DU NAFARROAKO GAZTEEN TABAKOAREN KONTSUMOAK?
4. ZUREA

**Zer dakit tabakoaz?**

**Tabakoaren kearen osagaiak**  
Componentes del humo del tabaco

**Tabakoaren ondorioak**

**Zer eragiten du tabakoaren kontsumoan?**  
Zer eragiten du errotasun edo ez errotasun?

**Zer eragiten du tabakoaren kontsumoan?**

**Zer eragiten du tabakoaren kontsumoan?**

**Zein da nafarroako gaztearen egoera?**

**Nafarroako gaztearen egoera**

**Nafarroako gaztearen egoera**

**MILA ESKER**

<sup>2</sup> Materialak (aurkezpenerak eta orriak) posta elektronikoko bidez eska daitezke: [isp.promocion@navarra.es](mailto:isp.promocion@navarra.es)

Aurkezpenean honako hau txertatzea komenigarria izaten ahal da:

1. Osasun Ministerioaren bideoak: [“Prevención del tabaquismo”](#) (jarri esteka) edo [“El tabaquismo y sus consecuencias”](#) en YouTube.
2. Egia ala gezurra diren erantzunen galdetegi bat, Kahoot bezalako aplikazioen bitartez, aurkezpenean gehitzea. Errioxako Gobernuaren webgunea erabilgarria izaten ahal da erreferentzia modura: Drojnet, [Tabaco](#).

## Garatzeko oharrak:

1. PowerPointak gidatutako azalpenean aurreko saioetan jasotako adierazpenak eta esperientziak txertatzea eta interpelatzea komeni da.

2. Hitz egiteko eta entzuteko denborak orekatzea garrantzitsua da, ikastea eta aurrekontzeptuen birkodetzea errazten baititu.

3. “Tabakorik gabeko belaunaldi baterantz” orria banatu, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak egindakoa<sup>1</sup>. Gida eta lagungarri izaten ahal da tabako kontsumoan eta horrek osasunean eragiten dituen ondorioetan sakontzeko. Galdera hauek egin daitezke, besteak beste: Azken hilabeteetan jendea erretzen ikusi al duzu tabernetan, jatetxeetan? Haur parkeetan? Zure etxean erretzaileraren bat egonez gero, kerik gabeko espazioak adostu al dituzue?

# Kontsumo forma berriek kalte txikiagoa?



Gutxi gorabeherako iraupena: **40-50 minutu**

Saioa aurreko ezagutzen aktibazioarekin eta hipotesia formulatuz hasiko dugu, OMEren txosten batetik hartutako testu honetatik abiatuz.

*Tabako industriaren praktikak ulertzea erabakigarria da tabakoaren aurkako politikak arrakastatsuak izan daitezen. Horren haritik, halaber, garrantzitsua da ulertzea tabako produktuak direla normalean kontsumitzen dituzten pertsonen erdiak hiltzeko gai diren legezko produktu bakarrak, fabrikatzailearen gomendioei jarraiki erabiliz gero (OME, 2021).*

Paragrafo txiki honek eskaintzen dizkigun testuinguruko pistetatik abiatuz, testuaren inguruko galderak eginen dira irakurri aurretik, irakurri bitartean edo irakurri ondoren. Ikasleak erantzutea nahi da, baina helburua ez da solasaldi luze batean inplikatzeari.

Jarraian, hurrengo jarduera 5-6 pertsonako taldeetan proposatuko da. Talde bakoitzari 7A fitxa emanen zaio (Eta zuk zer deritzozu?); bertan 8 esaldi daude. Haientzat edo haien adineko pertsonentzat esaldia egia ala gezurra den aztertu eta eztabaidatzeko eskatzen zaie, erantzuna justifikatzeko arrazoiak idatziz. Talde bakoitzak 1, 2 edo 3 esaldi lantzen ahal ditu, eta denbora agortu baino lehen bukatzen duen taldeari gainerako esaldiak lantzeko aukera ematen ahal diogu.

*Orain 5-6 pertsonako taldeetan lan egitea proposatzen dizuet; orain banatuko dizuedan fitxako esaldiak landu behar dituzue. Bertan esaldiak egia ala gezurra diren esatea proposatuko zaizue, zuen esperientziaren arabera, eta zuen iritzia justifikatzeko eskatuko zaizue, hau da, erantzun bakoitza argudiatu/justifikatu egin behar da. Hausnarketa egiteko 15-20 minutuko tarte dugu. Talde bakoitzak bozeramaile bat izendatzeko eskatzen dizuet, komentatu eta eztabaidatu duzuenaz azaltzeko. Erantzun guztiak entzutea aberasgarria izanen da, eta guztia denon artean aztertuko dugu.*

Bozeramaile bakoitza entzuten dugu. Jarraian, hausnarketa egingen dugu, elkarrekin, emandako erantzun eta justifikazioen inguruan; irakasleak erantzun zuzena emanen du, datu objektiboekin eta sinesmen eta epaiak saihestuz. Horretarako, aurretiaz irakasleak 4. Eranskina (Tabako kontsumoaren egoera nerabeen artean) eta 7B fitxa (Eta zuk zer deritzozu? jarduerarako erantzunen gida) irakurtzea proposatzen dugu.

## Garatzeko oharrak:

- 1. Jardueran zehar garrantzitsua da elkarriketarako giroa mantentzea, aktiboki entzutea: ekarpen guztiak jasoko dira, sortuko diren ideia guztiak laburbilduz. Jarrera asertiboa mantentzea garrantzitsua da, erantzun guztiei balioa emanez eta balio judiziorik gabe.*
- 2. Jardueraren moderatzaileak edo irakasleak erantzunak arbelean jarriko ditu.*
- 3. 7B fitxa entregatzen ahal diegu ikasleei (Erantzunen gida), jarduera amaitzean.*

**7.A fitxa.** Eta zuk zer deritzozu?

Taldean, esaldi hauek diotena egia edo gezurra den adostu behar duzue, argudiatuz. Jarraian ikasgelako taldean eztabaidatuko dira.

	VERDADERO	FALSO
"Zigarro elektronikoa osasunerako seguruagoa da zigarroak erretzea baino"		
"Zigarro elektronikoaren saio bakarrak kaltea egiten ahal dio osasunari"		
"Zigarro elektronikoaren nikotina edukia oso baxua da eta ez du mendekotasunik eragiten"		
"Zigarro elektronikoarekin mendekotasun arriskua dago" (ohitura)		
"Zigarro elektronikoa erabiltzen duen pertsonak badaki nahasketaren osaera zein den"		
"Zigarro elektronikoak gailu onak dira erretzeari uzteko"		
"Erretzea edo zigarro elektronikoak erabiltzea ez da osasunerako kaltegarria, ur lurrina baino ez da"		
"Zigarro elektronikoaren lurrina pasiboki arnastea kaltegarria da osasunarentzat"		



## 7.B fitxa. Eta zuk zer deritzozu? jarduerarako erantzunen gida

Zigarro elektronikoek, e-cig izenekoek, baporizadore elektronikoek edo nikotina hartzeko sistema elektronikoek itxura ugari izan ditzakete beheko irudian ikusten ahal den moduan; zigarroak, puruak, pipak, USB itxura... Baina edozein itxura izanda ere, modu berdintsuan funtzionatzen dute.



Fuente: [CDC](#), enero de 2020

Gordailu edo kartutxo likido txiki bat dauka (gehienetan nikotinarekin, zaporea emateko eta zigarroak ekoizteko erabiltzen diren beste substantzia batzuekin batera), sistema elektronikoz berotzen dena, kargatzen ahal den bateria batekin eta edukia baporizatzen duen atomizagailu batekin. Berotzearen (ez errekontzaren) ondorioz sortutako aerosola zigarro arrunten moduan arnasten da.

Zigarro elektronikoa erabiltzea nerabeentzat nikotinara iristeko modu erakargarri gisa eratu da, eta osasun publikoarentzat arazo handi bihurtu da.



### 1. ESALDIA. "Zigarro elektronikoa osasunerako seguruagoa da zigarroak erretzea baino"

#### Aerosolak ez dira kaltegabeak

Ez duzu tabakoaren kea arnasten (ez baitago errekontzarik), baina beste substantzia toxiko batzuk arnastuko dituzu. Erabiltzaileek arnasten eta botatzen duten zigarro elektronikoen aerosolak erabiltzaileak zein haien ingurukoak nikotinaren eraginpean jartzeaz gain (gehienak nikotina daukate), potentzialki kaltegarriak izaten ahal diren substantzien eraginpean ere jartzen ditu, esaterako metal astunen, konposatu organiko lurrunkorren eta partikula ultra-finen

eraginpean; biriken eremu sakonetara arte arnasten ahal dira.

### 2. ESALDIA. "Zigarro elektronikoaren saio bakarrak kaltea egiten ahal dio osasunari"

#### Ebidentzia gutxi dago

Esperientziarik ezak eta ezagutza txikia izateak gazteenak eramaten ahal ditu nikotina kantitate handiak kontsumitzera, eta nikotina oso toxikoa da. Gertatzen ahal da intoxikazio akutua suertatzea, eta horrek biriketako kalte eta gaixotasun larriak eragitea. Estatu Batuetan zigarro elektronikoen erabilerari lotutako biriken lesioen

agerraldi bat gertatu zen; 2668 pertsonen pairatu zuten, % 66 gizonak ziren eta pazienteen adinaren mediana 24 urtekoa izan zen. Adineko taldeen arabera, 18 urtetik beherakoak ziren % 15<sup>3</sup>. Lesio horien sintomarik ohikoenak honako hauek dira: oka egitea, palpitazioak, urduritasuna, listua eta izerdia areagotzea, arnasa hartzeko zailtasunak eta konbultsioak.

### 3. ESALDIA. "Zigarro elektronikoaren nikotina edukia oso baxua da eta ez du mendekotasunik eragiten"

#### GEZURRA

Zigarro elektroniko batzuen etiketan ez da agertzen nikotina daukatenik, ezta % 0ko nikotinadun produktu gisa merkaturatzen diren zigarro elektronikoaren kasuan. Nikotina daukatela zehazten dutenen artean, edukia 20 zigarro erregularren pakete baten baliokidea izaten ahal da. Nikotina mendekotasun handia sortzen duen substantzia da, eta kartutxo bakoitzean nikotina kontzentrazioa aukeratzen ahal den arren, substantziaren gaineko kontrol sentazio faltua baino ez da. Pertsona bakoitzarentzat mendekotasunaren eta ez mendekotasunaren arteko mugak ezartzea oso zaila da. Kontzentrazio baxuetan izan arren, kontsumoa errepikatzea, adina, generoa...nikotinaren ondorio negatiboak indartzen laguntzen duten faktoreak dira.

Nikotinak eragindako mendekotasuna kritikoa da erretzaileentzat esperimentaziotik ohiko kontsumora arteko trantsizioan (trantsizioa nahiko azkarra izaten ahal da), eta erretzeari utzi nahi dioten pertsona gehienek ohitura mantentzeari dagokionez.

Nikotina produktuak edozein formatan kontsumitzen dituzten gazteak (zigarro elektronikoak barne) bereziki ondorio iraunkorrak pairatzeko arriskupean daude. Nerabegaroko urteak kritikoak dira garuna garatzeko, prozesu hori ez baita bukatzen 25 urte bete arte. Nikotinak arreata eta ikastea kontrolatzen duten burmuineko zirkuituak garatzeari ere erasaten dio. Erabakiak hartzeko arrazoitze kritikoan eragina izan

duen faktoreak dira, aldeko eta aurkako aldeak ebaluatuz.

Berriki argitaratutako azterlanek erakutsi dute, gainera, biriketako gaixotasunak, biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa, asma, mukiak areagotzea edota eztula ere eragiten dituela. Beste arrisku batzuen artean daude nahasmentu emozionalak eta inpultsuak kontrolatzeko arazo iraunkorrak, hau da, inpultsu edo desio gogor bati aurre egiteko ezgaitasuna.

### 4. ESALDIA. "Zigarro elektronikoarekin mendekotasun arriskua dago"

#### EGIA

Zigarro elektroniko gehienek nikotina daukate, zigarro erregularrek eta beste tabako produktu batzuek daukaten droga mendekotasun eragile. Mendekotasuna ez dago soilik nikotinarekin lotuta; mendekotasuna fisikoa, soziala edo keinukoa izaten ahal da. Tabakoarekin lotutako edo lotu gabeko produktuak kontsumitzeko ohitura hartzeak arazoak ekartzen ahal dizkigu gure garapen sozial eta pertsonalean. Kontsumoa zein unerekin lotzen dugun hausnartzea garrantzitsua da, zein den maiztasuna, intentsitatea...

### 6. ESALDIA. "Zigarro elektronikoak gailu onak dira erretzeari uzteko"

#### GEZURRA

Ohiko osagaiak honako hauek dira:

Glizerola eta propilenglikola, elikaduran zein kosmetikan erabiltzen diren elementuak dira, produktuari izaera krematsua emateko. Substantzia horiek kantitate txikietan hartuz gero seguruak dira, baina ez da aztertu arnastuz gero zein efektu duten. Zigarro elektronikoaren zapoak birikei erasaten ahal dieten produktu kimikoetatik iristen dira. Horrez gain, beste substantzia toxiko batzuk ere badituzte; substantzia horien arautze (legala) desberdina izaten ahal da herrialde bakoitzean, eta oso gutxi arautu da.

<sup>3</sup> Hemen kontsultatzen ahal da: [Brote de lesiones pulmonares asociado al uso de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo | Cigarrillos electrónicos | CDC](#)

## 6. ESALDIA. “Zigarro elektronikoak gailu onak dira erretzeari uzteko”

### GEZURRA

Horietako gehienak kaltegabe gisa eta kontsumoa murrizteko edo ohitura kentzeko helburuz merkaturatzen dira; hala ere, produktu horiek erabileraren eraginkortasuna eta segurtasuna oraindik ez dira frogatu.

Batez ere bost argudio daude zigarro elektronikoaren erretzeari uzteko metodo gisa ez gomen datzeko.

1. Erretzeari uzteko eraginkorra denik ez da zientifikoki frogatu.
2. Ez dira produktu terapeutiko gisa saltzen ezta erregulatzen, tabakoa erretzeari uzteko beste laguntza batzuk ez bezala: partxeak, pilulak, etab.
3. Ez dira ongi ezagutzen osasunean dituen efektuak epe ertain eta luzera.
4. Sekula erre ez duten pertsonak erakartzen dituzte (batez ere gazteak).
5. Nikotinaren mendekotasuna luzatzen dute.

Baliteke erretzeari uzteko zigarro elektronikoak erabiltzen dituztenek kontsumo duala egiten bukatzea (zigarro arrunta eta elektronikoak), kontsumoa luzatuz.

## 7. ESALDIA. “Erretzea edo zigarro elektronikoak erabiltzea ez da osasunerako kaltegarria, ur lurrina baino ez da”

### GEZURRA

Nikotinarik gabe ere, ekoizleek esperientzia positiboak eragiten dituen substantzia mota gehitzea bilatzen dute, ohiturari eusten laguntzen duena. Kontsumitzeko nahia indartzen duten substantziak aukeratzen dira.

Zigarro elektronikoek hainbat substantzia kimikoren eraginpean jartzen ahal ditu erabiltzaileak, nikotinaren, karbonilo konposatuen edo konposatu organiko lurrunkorren eraginpean barne, osasunean kalte egiten dutenak. Osasunean

epe luzean eragiten dituzten ondorioak ez dira ongi ezagutzen; horrez gain, zigarro elektronikoetan berotutako osagaien dosi potentzialki kaltegarrien ebidentziarik ere ez dago (zapora emaileak eta abar).

Hala ere, zigarro elektronikoaren aerosol batzuek substantzia kimikoak dituzte, esaterako formaldehidoa, eta minbizia eragiten ahal dute.

## 8. ESALDIA. “Zigarro elektronikoaren lurrina pasiboki arnastea kaltegarria da osasunarentzat”

### EGIA

Produktu horiek propilenglikolak isurtzen dituzte, kaltea eragin dezaketen aski tamaina duten partikularrak, nikotina eta espazio itxiak kutsatzen dituzten substantzia kantzerigenoak. Badi-rudi partikula horiek tabako produktu arruntetan baino kontzentrazio txikiagoetan daudela, baina hala ere, biriketan sakon sartzen ahal dira. Horregatik, lurrunaren eraginpean pasiboki ego-teak ere ondorio kaltegarriak ditu osasunean.

# Heriotza nola mozorrotu



Gutxi gorabeherako iraupena: **40-50 minutu**

Tradizionalki tabako industriaren publizitate eta marketina gazteengana bideratu da; tabakoaren onarpen soziala eta erretzearekin zerikusirik ez daukaten balio positiboak indartzeko ahalegina egin da, esaterako askatasuna, errebeldea izatea eta adiskidetasuna.

Jarduera hasteko dokumentu konfidentzialetan agertu zen paragrafo hau irakurtzen ahal dugu, ondoren argitaratu zena:

*Jakina, haurrak ez dira tabako industriaren helburu bakarra. Behin R. J. Reynolds exekutiboari galdetu nion zergatik berak eta bere kideek ez zuten erretzen. Argi eta garbi erantzun zidan: "Guk ez dugu kak-- hori erretzen, saldu besterik ez dugu egiten. "Eskubide" hori gazteentzat, txiroentzat, beltzentzat eta ergelentzat erreserbatzen dugu". Tobacco Institute, 1989. (Estilos de vida saludables, Osasun Ministerioa).*

Bultzatu ikasleak paragrafo horrek eragin dizkien sentimenduak eta pentsamenduak adierazi ditzaten. Jaso eta itzuli, labur-labur.

*Exekutibo horren hitzetan badirudi kutsu arrazista dagoela, klasista, desbalarizazioa... Gainera, libreki aukeratzeko 'eskubide' kontzeptuarekin jolasten du, produktu bat kontsumitzeko aukerarekin, tabakoarekin, hilgarria dela jakin arren.*

Jarraian, 2020ko Tabakorik Gabeko Nazioarteko Eguna zela eta OMEk egindako bideoa ikustea proposatuko diegu: ["La industria tabacalera busca una nueva generación de clientes"](#).

Bideoa ikusi ondoren ikasleak bi taldetan banatuko ditugu. Tabakoaren industriak eginen lukeen moduan pentsatu eta jokatzeko eskatu diegu talde bakoitzari.

*Tabako industriaren tokian jartzeko ahalegina eginen dugu. Saia zaitezte imajinatzen zein 'taktika' erabiliko zenituzketen tabako produktuak saltzeko, gogoan izanik saldu nahi duzuen produktuak ezinbestean kontsumitzaileen erdiak hiltzeko dituela. Zein izanen dira zuen merkaturatze planak? Mesedez, hautatu ordezkari bat haurrak eta gazteak tabakora engantxatzeko planak jaso eta azal ditzan.*

Bi taldeek azalpen lanak bukatzean, ikasleei eskatuko diegu hausnarketa egiteko, ea nola sentitu ziren hilgarriak direla dakiten produktuak merkaturatzean.

Bukatzeko, berriz ere bi talde egin eta esaldia osatzera animatu: «Tabako industria da...»; ondoren, animatu mezu horiek ikastetxearekin parteka ditzaten kartel baten bidez.

## Garatzeko oharrak:

*Egiten ahal dituzten planetako batzuk:*

*1) Haurrentzako zapore erakargarriak kerik gabeko tabakoan, shishan edo ur pipa eta zigarro elektronikoetan; 2) tabako produktuak sustatzea eta gazteentzako ekitaldi jendetsuetan laginak doan banatzea; 3) tabako produktuen iragarkiak eta erakustaldiak filmetan, telesailetan<sup>4</sup> eta sare sozialen plataformetan ordaindutako influencer eta youtuber digitalekin; edo 4) mezu eta ekintza desberdinak genero eskemei erreparatuz (3. eranskina Tabakismoaren alderdi desberdinak gizon eta emakumeetan).*

<sup>4</sup> Ikusi 1. eta 2. jarduerak eta bideo hau: *While you were streaming: smoking on demand*.

# Ingurumena beste erretzaile pasibo bat al da?



Gutxi gorabeherako iraupena: **40-50 minutu**

Jarduera honekin tabakoaren ekoizpen eta kontsumoak ingurumenean eragiten dituen arriskuak lantzea proposatzen dizuegu. Ingurumena ere “erretzaile pasibo” bat da.

Ikasleek hausnartzea nahi dugu, eta tabako ekoizpenak ingurumenean eragiten dituen ondorioez jabetzea: baliabide naturalak kutsatzea, bioaniztasuna galtzea, suteak basoetan, deforestazioa baso eta oihanetan, klima aldaketa areagotzea eta hiriko aire kalitate txarra.

9A Fitxan (Mutxikinak: itsasoko zaborra) ageri den argazkia ikusi eta komentatzea proposatzen zaie ikasleei (banatu fitxa ikasleei). Eztabaida sartu eta motibatzeke honako hau azaltzen ahal dugu:

*Ziurrenik jakinen duzue itsasoko hondakinen artean mutxikinak direla hondartzetan aurkitzen diren produktu ohikoenak. Harea zikintzeaz gain, mutxikinak ez dira desegiten eta oso osagai kaltegarriak dauzkate urarentzat zein hareatzentzat, milaka ur litro kutsatzera iristen baitira eta horrek, aldi berean, itsasoko faunari ere kalte egiten dio. Izan ere, zigarro mutxikin bakar batek 8 litro ur geza edo 50 litro itsasoko ur kutsatzen ahal ditu.*

*Hurrengo argazki honek zein beste alderdi iradokitzen dizkizue? Jaso ezazue, mesedez: zein beste irudi bururatu zaizkizue mutxikinez betetako hondartza hau ikustean? Zein beste ondorio eragiten du tabako ekoizpenak? Zuen ustez, zer egin dezakegu gure hondartzak hobetzeko edo tabakoak ingurumenean duen eragina murrizteko?*

Saiatu ingurumenean eragindako ondorioak laburbiltzen, ikasleek egindako ekarpenak barne hartuz. Ondoren, kearen, nekazaritzan erabilitako pestiziden kutsadurari eta eragindako suteei buruzko informazioa sar daiteke (Osasun Ministerioren webgunea, Bizitza estiloak, [Tabaco](#)).

Jarraian, tabako kearen eraginpean egoteko zenbait mota azaltzera (lehen, bigarren, hirugarren eta laugarren eskukoa) eta 9B Fitxa (Giroko Tabako Kearen ondorioak) ikasleen artean banatzera gonbidatzen zaitugu.

Saio hau bukatzeko banaka, binaka edo taldeka egiteko jarduera bat egin dezakegu ikasgelatik kanpo: tabako produktuak kontsumitu eta ekoizteak ingurumenean eragiten dituzten ondorioei buruzko informazioa labur-labur bilatzera gonbidatuko ditugu, eta Garatzeko oharretan agertzen diren erreferentziak emanen dizkiegu, hurrengo saio batean, 30-40 minutukoa, ikasle bakoitzak 1-2 minutuko azalpena eman dezan.

## Garatzeko oharrak:

1. Tabako kearen eraginpean egoteko motak eztabaidan sartzea (2. Eranskina, Giroko Tabako Kearen eraginpean egoteko motak).

2. Lagungarri gisa hartzen ahal dugu tabakoari buruzko [www.saludjovennavarra.es](http://www.saludjovennavarra.es) webguneko edukia, atal hau: "Tabakoa: ondorio kateatuak".

3. Jarraian lotutako testuak aurkez ditzakegu talde edo bikote bakoitzeko erreferentzia modura, edo lana ikasgelan osatzeko erabiltzen ahal ditugu:

- "[Cómo daña el tabaco al medio ambiente](#)"
- Edo gure hirietan mutxikinak kartografiatuko dituen begirada bat. [Mutxikinen mapa Madrilén: ubikuotasuna eta desberdintasuna auzoen artean](#) Informazio eta Albiste Zientifikoen Zerbitzuarena, Zientzia eta Teknologiaren Espainiako Fundazioaren albiste zientifikoen agentzia.





9.A fitxa. Mutxikinak: itsasoko zaborra



Argazki honek zein beste alderdi iradokitzen dizkizue?	Zein beste irudi bururatu zaizkizue mutxikinez betetako hondartza hau ikustean?	Zein beste ondorio eragiten du tabako ekoizpenak?	Zein ekintza ditugu gure esku egoera hori saihesteko?





## 9.B fitxa. Efectos del humo ambiental del tabaco (HAT)

# Giroko tabako kearen ondorioak



## 1. Zure osasunean

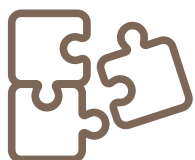
Beste pertsona batzuen osasunean

## 2. Arnastutako kea

Eremu itxietan



## 3. Hondakin toxikoek eragina daukate



Arropetan, jostailuetan...

Altzarietan, sofan, alfonbretan...

## 4. Ingurumenean

Laborantza, banaketa, kontsumoa, errektuntza,  
kontsumoaren ondorengoa



# Osasun arloko buloak: tabakoa eta covid-19a



Gutxi gorabeherako iraupena: **40 minutu**

Sarrera gisa hausnartzeko dinamika bat planteatzen da; bertan, bulo edo *fakenews* hitzak zer iradokitzen dien galdetuko zaie.

*Gaur egun informazio asko daukagu eskura, baina informazio guztia ez zaigu iturri fidagarrietatik iristen.*

Bulo edo *fakenews* zer den azalduko dugu eta galdera hau planteatuko dugu:

*Internetek fakenewsak hedatzea erraztu du; "informazio faltsuarekin sortutako albisteak dira. Nahita artikulatutako faltsukeriak dira, egia gisa hartzeko eta masiboki hedatzeko desinformatu edo engainatzeko."*  
*Interneten bilatzen duzuen informaziotik, zuen ustez, zein gaitan sortzen dira bulo gehien? Osasunari lotutako gairen batean zalantzak badauzkazue, zein webgune edo iturritara jotzen duzue?*  
*Berriki entzun dugun informazioen bat partekatzea gustatuko litzaidake, bulo bat izan daitekeela susmatu baduzue.*

Ekarpenak jaso behar dira, buloak edo albiste faltsuak gero eta ohikoak direla testuinguruan jarritz, are eta osasun publikoko arazo ere bihurtzeraino.

Jarraian, honako jarduera hau proposatzen ahal diegu:

*Banaka "tabakoa" eta "covid-19" kontzeptuak lotzen dituzten mezuak eta titularrak sarean bilatzea proposatzen dizuet, eta idatziz jasotzea, orain emanen dizuedan fitxan (10. fitxa. Buloa agerian utziz), mezuak zein informazio iturriak jasoz.*

*Adibide gisa esanen dizuet hurrengo titular hau aldizkari digital batean argitaratu zela: "Ikertzaile frantsesek erakutsi dutenez, nikotinak COVID-19ari aurre egiteko prebentzio propietateak ditu" Tabakoaren industriarekin lotutako ikertzaile batek egindako ikerketaren emaitzak prentsan jaso ziren.*

Aurkitutako edukiak partekatu egingen ditugu.

*Gaiari buruz aurkitu duzuen partekatuko dugu. Arbelean, zutabe batean, agertu diren mezu fidagarriak jasoko ditugu eta beste zutabe batean, aldiz, zalantza izango diren mezuak.*

Informazio iturri ofizialak bilatzea bereziki garrantzitsua dela nabarmentzeko aprobetxatuko dugu.

*Informazioa eman zizueten webguneak fidagarriak dira, zuen ustez? Zerk laguntzen dizue orri horietaz fidatzen? Zuen ustez, zein webgune ofizialetan bila dezakegu proposatutako gaiarekin lotutako informazioa (tabakoa eta COVID-19a) kontrastatzeko?*

## Garatzeko oharrak:

1. Bulok eragiten ahal dute nahasmena, pertsonetikiko, entitateetikiko edo erakundeetikiko pertzepzioa aldatzea, pertsonen, taldeen edo enpresen desprestigioa edo gorespina, eta abar. Herritarrak pentsamendu edo sinesmen jakin batzuekiko ahulagoak izatea eragiten du.

2. Erakunde publikoen gomendioak arloko adituekin baloratu:  
Osasun Ministerioaren arabera: zenbait azterlanek erakutsi dute gaixotasunak bilakaera okerragoa duela gaixo erretzaileen artean, eta erretzeak sintoma larriagoak garatzeko arriskua 1,45 handiagoa izatea eragiten duela ez erretzaileekin erkatuta.

3. Kazetaritzak erantzukizun soziala dauka: argitaratu aurretik iturriak egiaztatu behar ditu eta interes gatazkarik ote dagoen frogatu behar du, ikertzaileak/ikertzaileek tabakaleretatik funtsik jaso ote du(t)en ikerketak egiteko.

4. Osasunari lotutako nazioarteko organismo eta erakundeetako batzuk hauek dira: Osasunaren Mundu Erakundea (OME), Osasun, Kontsumo eta Ongizate Sozialeko Ministerioa, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

[illegible]

Eranskinak


Ikaskuntza esanguratsuak erraztuko dituzten taldeko hezkuntza prozesuak sustatzeko hezkuntza teknika eta metodo aktibo eta anitzak erabili behar dira, lortu nahi ditugun helburuen eta edukien arabera eta ikasleen ikasketa estilo eta prozesuen arabera. Hona hemen hezkuntza teknika eta metodo ugari, ikasteko helburuekin eta proposatzen diren jarduerekin bat etorriz.





<b>Ikasteko prozesua</b>	<b>Talde teknikak</b>
Egoera adieraztea: aurrekontzeptuak, esperientziak, bizipenak, sinesmenak eta abar.	IKASGELAKO IKERKUNTZA
Informazioak areagotu edo berrantolatu	AZALPENA
Kausak, lotutako faktoreak, arlo emozionalak aztertzea eta horien inguruan hausnartzea.	ANALISIA
Trebetasunetan entrenatzea edo garatzea	TREBETASUNAK GARATZEA
Beste helburu batzuk	IKASGELAKO ETA IKASGELATIK KANPOKO BESTE TEKNIKA BATZUK

## Ikasgelako ikerkuntza teknikak

Hezkuntza jarduerak hasteko eta edukien multzo berri bati heltzeko ikasgelan ikertzeko teknikak lagungarriak dira taldeak abiapuntuak azaldu, antolatu eta taldean jartzeko: esperientziak, bizipenak eta aurretiazko ezagutzak.


Oro har, abiapuntu gisa erabiltzen ahal dira ondorengo analisi lanetarako edo ezagutza beste informazio batzuekin aberastu, konparatu edo berrantolatzen. Batez ere pertsonaren arlo emozionalaren edukiak eta helburuak lantzen dira, baina baita kognitiboa (ezagutzak, sinesmenak eta abar) eta trebetasunak ere. Azken finean, dakitena, sentitzen dudana eta egiten dakidanari buruz ari dira.




<b>TEKNICA</b>	<b>DESKRIBAPENA</b>	<b>OHARRAK</b>
<b>Idea jasa</b> 	Taldeari eskatzen zaio emanen zaien hitz edo esaldi batek haintzat duten esanahia edo ideia hitz batean edo bitan azaltzeko: "osasuna", "kea", "minbizia". Modu fidelean jaso eta taldeari laburpena itzultzen zaio.	Soilik ideia bat azaltzea ahalbidetzen du. Denbora gutxien erabiltzen duena da.

<b>Phillips 6:6</b> 	<p>Taldeari 6 kideko talde txikietan banatzeko proposatuko diogu, eta sei minutuz (minutu bat pertsona bakoitzeko) gai baten inguruko ideiak azaldu beharko dituzte: kanpainak, tabakoen ondorioak... Taldeko norbaitek jaso eta aurkeztuko ditu. Jaso eta ekarpenen laburpena itzultzen zaio taldeari.</p>	<p>Zenbait ideia azaltzeko aukera eman. Ideia jasak baino denbora gehiago eta txantiloia baino gutxiago erabili.</p>
<b>Txantiloia</b> 	<p>Talde handian edo talde txikietan, eta horretarako diseinatutako txantiloiarekin, proposatutako eztabaidak sortutako informazioa jasotzea proposatuko dugu, gai baten inguruko esperientzia, bizipen eta ezagutzaren inguruan, besteak beste. Jaso eta laburpena taldeari itzultzen zaio.</p>	<p>Aurrekoek baino adierazpen sako-nagoak eta informazioa jasotzea ahalbidetzen du. Denbora gehiago erabiltzen da.</p>
<b>Galde-sorta</b> 	<p>Banaka, bikoteka edo talde txikietan lan eginez, erantzun ireki edo itxien galdetegiak jorrazteko eskatuko zaie. Partekatu egingen da, hala badagokio. Sistematizatu eta landutakoa taldeari itzuli.</p>	<p>Galdetegiak planteatutako alderdiei erreparatzen zaie.</p>
<b>Argazki-hitza</b> 	<p>Emandako gai baten inguruan, talde txikietan edo talde handian, pertsona batek argazki bat aukeratu behar du eta zergatik aukeratu duen azaldu behar du.</p>	<p>Emozioak eta bizipenak adierazten laguntzen du. Hezitzailearentzat kudeatzeko zailagoa izaten ahal da.</p>

## Azalpen teknikak

Erabilgarriak dira, batez ere, ezagutzak, informazioak, ereduak, teoriak eta azterlanak helarazi, konparatu eta berrantolatzeke. Batez ere eremu kognitibo barruko ezagutzak, gertaerak eta printzipioak lantzen dira, baina baita, partzialki, trebetasun kognitiboak ere.



TEKNIKA	DESKRIBAPENA	OHARRAK
<b>Azalpena, eztabaidarekin</b> 	<p>Gai bat aurkeztu eta azalduko da, taldearen egoera eta beharrianak kontuan hartuz. Modu librean edo egituratuan eztabaidatuko da (parte hartzaileak banaka, binaka, taldeetan... zalantzak, iruzkinak pentsatu eta planteatzen dituzte, besteak beste).</p>	<p>Edukien hautaketa garrantzitsua da, baita komunikazio prozesuak ere: edukiak nola kontatzen diren eta pertsonarekiko eta taldearekiko harremana.</p>

<b>Irakurketa, eztabaidarekin</b> 	Banaka dokumentu bat irakurtzeko proposatuko zaie (orria, artikulua, fitxak...), gai bati buruzko informazioarekin; ondoren, hala badagokio, informazio horren inguruan talde txikietan eztabaidatzea proposatzen da. Talde handian partekatu eta eztabaidatu.	Material idatzi ulergarria behar da, eta taldera egokitzea. Lehenago irakurtzea komeni da, helburuko pertsonek ikuspegitik.
<b>Bideoa, eztabaidarekin</b> 	Gai bati buruzko informazioa azaldu duen bideo bati arretaz erreparatzeko eskatuko zaie. Jarraian, edo tarteka, entzundakoari buruzko solasaldia planteatuko zaie.	Batzuetan zaila da taldera egokitu den bideo bat aurkitzea. Eztabaida errazteko galderen gida erabiltzea lagungarria izaten ahal da.
<b>Irakasgai partaidetua</b> 	Lehenengo esanen zaie gai bati buruzko aurretiazko ezagutzak azaltzeko eta, ondoren, horren inguruko azalpena eginen da, agertutako informazioa osatuz. Bukatzeko eztabaida, zalantzak...	Denbora gehiago behar da. Errespertzeko giroa behar da, ez du azterketa itxura izan behar.



## Analisia garatzeko teknikak

Batez ere errealtatea eta kausak aztertzeko eta balioak, jarrerak eta sentimenduak zalantzan jartzeko erabiltzen dira. Trebetasun kognitiboak lantzen dira bereziki (analisia, laburpena, egoeren balorazioa eta abar), baita arlo emozionala ere, jarrerak, balioak eta sentimenduak lantzen lagunduz.

Talde honetan hainbat kasu mota ageri dira, besteak beste, testuen analisia, arazoen analisia eta irtenbide alternatibak, baita hainbat eztabaida mota ere:

TEKNIKA	DESKRIBAPENA	OHARRAK
<b>Kasua</b> 	Istorioa galderekin Taldeari kasua aztertzeko eskatuko zaio (banaka, talde txikiagoetan...), galderak gida gisa erabiliz. Partekatu eta eztabaida. Laburpena eta ondorioak.	Istorioa aztertu eta eztabaidatzen da. Istorio idatzia, eszenifikatua zein bideoan egoten ahal da. Gaira gerturatzea ahalbidetzen du eta, aldi berean, kanpotik aztertzea.
<b>Testu analisia</b> 	Taldeari eztabaida bat planteatzen zaio (librea, egituratua, bandetan...), auzi edo gaien inguruan, eta, oro har, talde txikiagoetan. Partekatu eta eztabaida. Laburpena eta ondorioak.	Gaiari dagokionez pertsonek eta taldeek pentsatzen dutena aztertu eta eztabaidatzen da. Batzuetan ez da aurrekoetan bezainbeste sakontzen.



<b>Eztabaida</b> 	Taldeari eztabaida bat planteatzen zaio (librea, egituratua, bandetan...), auzi edo gaien inguruan, eta, oro har, talde txikiagoetan. Partekatu eta eztabaida. Laburpena eta ondorioak.	Gaiari dagokionez pertsonek eta taldeek pentsatzen dutena aztertu eta eztabaidatzen da. Batzuetan ez da aurrekoetan bezainbeste sakontzen.
<b>Ariketak</b> 	Estimulu anitz gai baten hainbat alderdiren inguruan hausnartu eta eztabaidatzeko. Banaka, hirunaka, talde txikietan...egin daiteke, barne taldearekin eta azken laburpena.	Bakoitzaren jarrera, balio eta sentimenduen inguruan hausnartzen laguntzen du, edo gai bat aztertzen eta horren inguruan hausnartzen.

## Hezitzaile rola

Profesional hezitzaileek erraztaile rola betetzen dute, laguntza eta babesa emanaz. Pedagogia aktiboaren paradigmatan ikasleak ikasi egiten du, eta hezitzaileak lagundu, erraztu edo orientatu egiten du, laguntzeko harremanen ikuspegietatik. Hala ere, inplikaturako pertsona guztiek ikasten dute.

## Funtzioak eta jarrerak

Hezitzaile rolari lotutako funtzioei dagokienez, honako hauek funtzio modura hartzen dira: hezkuntza jardueren (edukiak, teknikak eta baliabide didaktikoak) prestaketa lana, hezkuntza esku hartzearen aurretik, kudeaketa esku hartzean bertan, baita irakaskuntza-ikaskuntza prozesua garatzeko baldintza fisikoak eta denbora eta giroa ere, ikasle edo ikasle taldeen eta hezitzaileen arteko harremanen emaitza modura. Ikasgelan, prestatutako edukiak eta helburuak pertsonalizatu egin beharko dira.

Jarrerai dagokienez, taldearen giroarekin lotu ohi dira. Greenek<sup>5</sup> hezitzaile/ikasleen arteko eta ikasleen arteko komunikazio eta harremanen isla gisa definitzen du giroa. Ikusi eta neur daiteke, baina harremanaren alderdi subjektibo eta ukiezinak ere deskribatzen ditu.

Hainbat autorek hezkuntzako giroaren zenbait tipifikazio deskribatu dituzte: irakaslean zentratuta eta ikaslean zentratua, giro autoritarioa, *laissez faire* eta demokratikoak... Vaccanik azaldu zuenez, gutxienez hasieran irakasleak duen "botere handiagoa" dela medio, berak ebatzen du hezkuntza prozesuetan gertatzen diren harremanen giroa. Giroa hezitzaile eta ikasleen arteko komunikazio prozesuekin lotzen du, eta, azaldu duenez, hezitzaile rol gisa egokiena da giro tolerantea izatea, ikasteko erabilgarria, defentsa giroaren aldean. Giro horiekin lotzen diren jarrera batzuk hauek dira:

<sup>5</sup> Greene, W. H. y Simons-Morton, B. G. (1988) *Educación para la salud*, Interamericana Macgraw-Hill, México.

<b>Giro tolerantak</b>	<b>Defentsa giroak</b>
Deskribapena	Epaiaketa
Orientazioa	Kontrola
Malgutasuna	Zurruntasuna
Arazoak	Ziurtasuna
Harremana	Distantzia
Parekotasuna	Nagusitasuna
"Zerbitzuko" autoritatea	Menderakuntzakoa

## Trebetasunak

Bukatzeko, hezitzaile rola betetzeko beharrezko trebetasun pertsonal, sozial zein hezkuntzako trebetasunen artean badaude batzuk orokorrak eta beste batzuk, aldiz, zehatzagoak. Trebetasun orokorren artean daude egoerak modu arrazionalen aztertzea eta erabakiak hartzea, ulermen enpatikoa, entzute aktiboa, pertsonen arteko komunikazioa eta autokontrol emozionala, gatazkak kudeatzea eta negoziatzeko. Bigarrenen artean honako hauek aipa daitezke: auziak laburbildu eta itzultzea, pentsatzen laguntzea, bilerak bideratzea, positibotasunez indartzea, taldeak kudeatzea, eztabaidak bideratzea eta hezkuntza baliabide eta teknika ugari kudeatzea.

Taldearen funtzionamendu onean lagunduko duten oinarritzko zenbait arau:

- Hitz egiten ari den horri entzutea eta errespetatzea.
- Gelakideen iritzi edo adierazpideen inguruan barre edo iseka ez egitea.
- Iritzi desberdinak adierazteko eskubidea errespetatzea.
- Bakoitzaren intimitatea mantentzeko beharrezkoa eta eskubidea onartzea.
- Taldean lan egiteko proposamen berriei denbora ematea; ikasteko modu asko daude.

## Tabakoa: osagaiak eta ondorioak.

### Tabakoaren osagaiak

Zigarro batek osasunarendako 5.300 substantzia toxiko baino gehiago ditu, kasu, karbono monoxidoa, azetona, naftalina, disolbatzaileak, amoniakoak. Espainiako Pneumologia eta Toraxeko Kirurgia Elkarteak (SEPAR) planteatu du artsenikoa, DDT intsektizida, beruna edo kadmioa bezain pozoi "indartsua" dela, eta, gainera, elementu erradioaktiboak ere badituela, esaterako polonio 210 substantzia, baita 40 substantzia kantzerigeno inguru ere, besteak beste, **alkitrana, erretzean hidrokarburo aromatiko poliziklikotan (HAP)<sup>6</sup> desegiten dena.**

Gainera, tabakoak nikotina du. Nikotina izugarritzko mendekotasuna eragiten duen droga bat da, eta gazte asko noizean behin erretzetik egunero erretzera pasa daitezen eragiten du. Eta, posible bada ere, zaila da nikotinaren mendekotasun eragin indartsutik askatzea. Ondorioz, zenbaitek helduaroan ere erretzen jarraitzen du. Erretzen jarraitzen dutenen artean, heren bat erretzen ez dutenak baino 13 urte lehenago hilko da.

### Tabakoaren ondorioak

Tabakoak mendeko egiten gaitu, diru asko ematen dio tabako industriari, kaltegarria da erretzen duenaren osasunarendako, eta haren kea "erretzen" dutenendako, ingurumena kaltetzen du (kutsadura, suteak, mutxikinak hondakin arriskutsuak dira...), eta abar.

Epe laburrean, tabakoak batez ere irudi fisikoari (usain txarra, arnasatsa, azal eskasagoa, hortz ilunagoak...) egoera fisikoari eta poltsikoari (diru gastua) eragiten die. Erretzaileak izan ditzake buruko min gehiago, hotzeriak gehiagotan hartu dezake... Nikotinak nerabearen burmuina kaltetu dezake, abdomeneko aorta arterian hertsadura goiztiarrak eragin ditzake, birikak kaltetu ditzake (nesken kasuan, birikek ez dute tamaina arrunta hartzen nerabezaroa bukatu arte eta mutilen kasuan, 20 urteak bete arte). Tabakoak eta osasunak ez dute harreman onik.

Epe luzera, tabakoak eritasuna eta heriotza eragiten ditu. Tabakismoa bihotzeko eta arnas, digestio eta gernu aparatuetako eritasunen kausa da. Tabakoak minbizia eragin dezaketen 70en bat substantzia kimiko ditu. Bizitza guztian erretzaile direnak lehenago eritzen dira eta erretzen ez dutenak baino gazteago hiltzen dira. Nafarroan, beherako kurban daude, gizonen kasuan, helduaroan tabako erretzearen ondoriozko patologia, kasu, biriketako minbizia. Aldiz, emakumeen kasuan, goraka doaz.

Jarraian agertuko diren irudiak (1etik 5era) inprimatzen ahal dira ikasleei banatzeko edo NOPLOlko Osasuna Sustatzeko Atalari eskatzen ahal zaizkio, webgunetik edo isp.promocion@navarra.es posta elektronikoen bidez; tabako produktuak erabili eta kontsumitzeak osasunean eragiten dituen ondorioak ikasgelan azaldu eta eztabaidatzeko elementu grafiko lagungarria da.

<sup>6</sup> HAPek ondorio narritagarriak eragiten ahal dituzte azala eta begiak ukitzean, arnasketa eragozpenak arnastuz gero eta nerbio sistemari ere erasaten ahal diote. Irentsiz gero, epe luzera koagulazio arazoak eta sistema immunitarioko arazoak eragiten ahal ditu plaketak eta leukozitoak murrizteagatik, hurrenez hurren. Horrez gain, zenbait azterketek berretsi dute HAP batzuek minbizia eragiten ahal dietela esperimentazioko animaliei, are gizakiei ere. 2021eko ekainean kontsultatutako webgunea. [Web consultada junio de 2021.](#)

## Giroko tabako kearen esposizio motak

*A. Lehen eskuko kea edo korronte nagusia: erretzaileak arnastu eta bota duen kea da.*

*B. Bigarren eskuko kea edo "bigarren mailako korrontea" edo zigarro punta piztuarena. Beste pertsona batzuek erre duten giroaren eraginpean egoteagatik jendeak nahi gabe arnasten duen keari egiten dio erreferentzia.*

*Beste pertsona batzuen zigarroen kea arnasteari bigarren eskuko tabakoa, nahigabea edo pasiboki erretzea ere deitzen zaio; lehen "giroko tabako kea" deitzen zen.*

*Ke nagusia baino 10 aldiz gehiago gai toxikoz kargatuta (adibidez, kartzinogenoak) egoten ahal da.*

*C. Hirugarren eskukoak dira arropan, objektuetan, altzarietan, alfonbretan, autoetan... pausatzen diren hondakinak, eta kontsumitu ondoren luzaroan iraun dezakete.*

*D. Laugarren eskukoak zigarro mutxikinek ingurumenean duten eraginari eta osasunerako dituzten arriskuei egiten dio erreferentzia.*

# Componentes del humo de tabaco

+ 5.300  
sustancias químicas

+ 200  
venenosas

+ 70  
cancerígenas

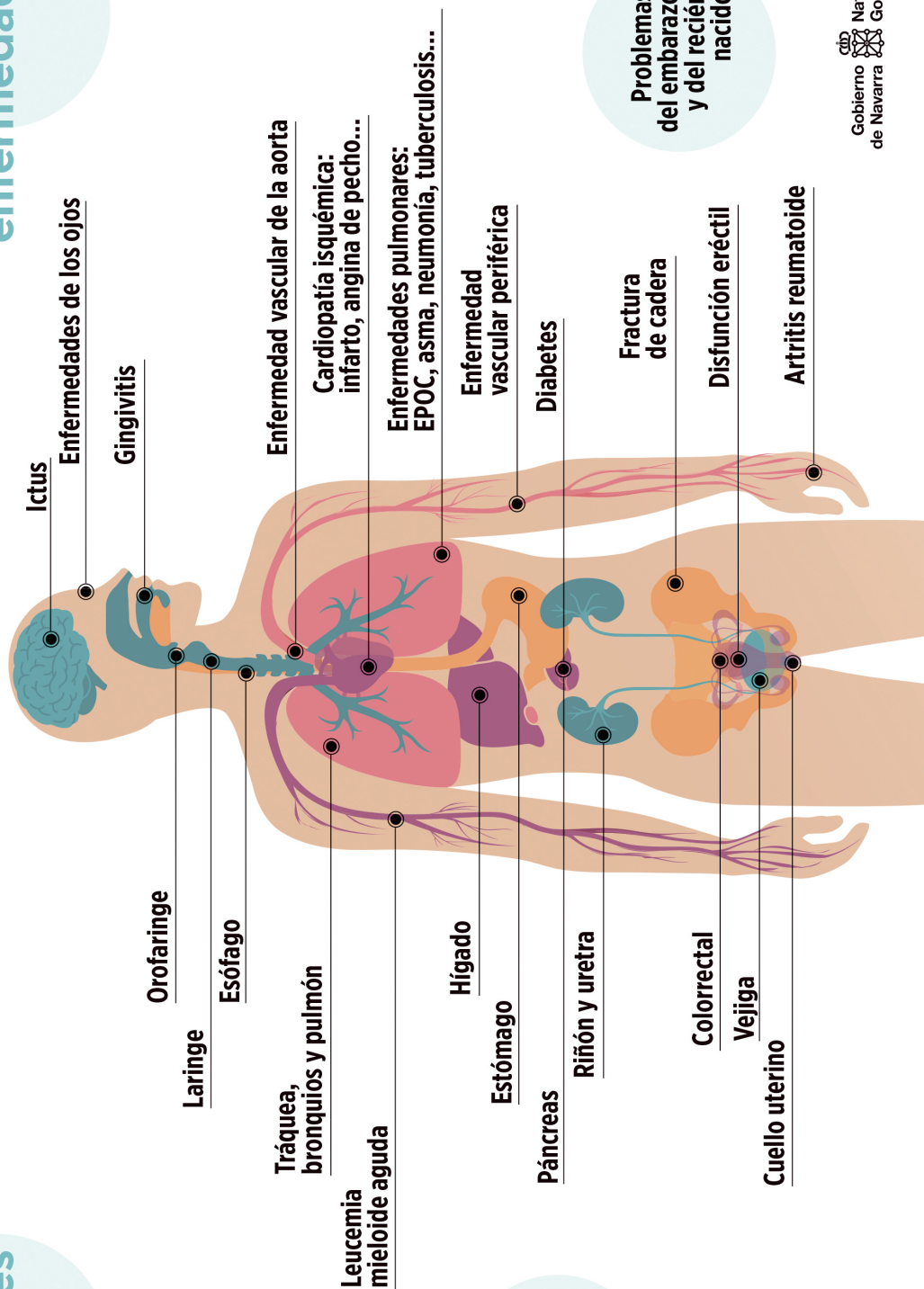


# Consecuencias negativas de fumar

Fumar es la primera causa evitable de morir antes de tiempo

## Cánceres

## Otras enfermedades



Alteraciones del sistema de defensas

Problemas del embarazo y del recién nacido



## Consecuencias negativas de “fumar pasivamente”

En la infancia

Muerte súbita del lactante

Enfermedad del oído medio

Ictus

Irritación nasal

Síntomas respiratorios, deterioro de la función de los pulmones

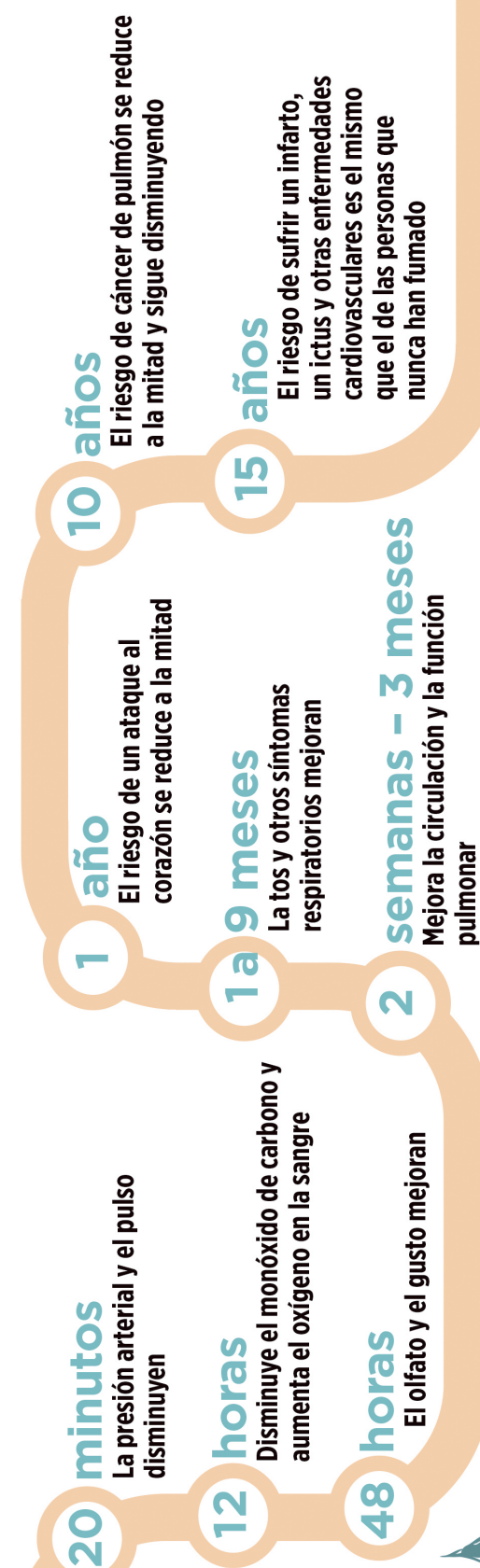
Cáncer de pulmón

Cardiopatía isquémica: infarto, angina de pecho...

Enfermedad respiratoria baja

Efectos en la función reproductora en las mujeres

# Beneficios de dejar de fumar



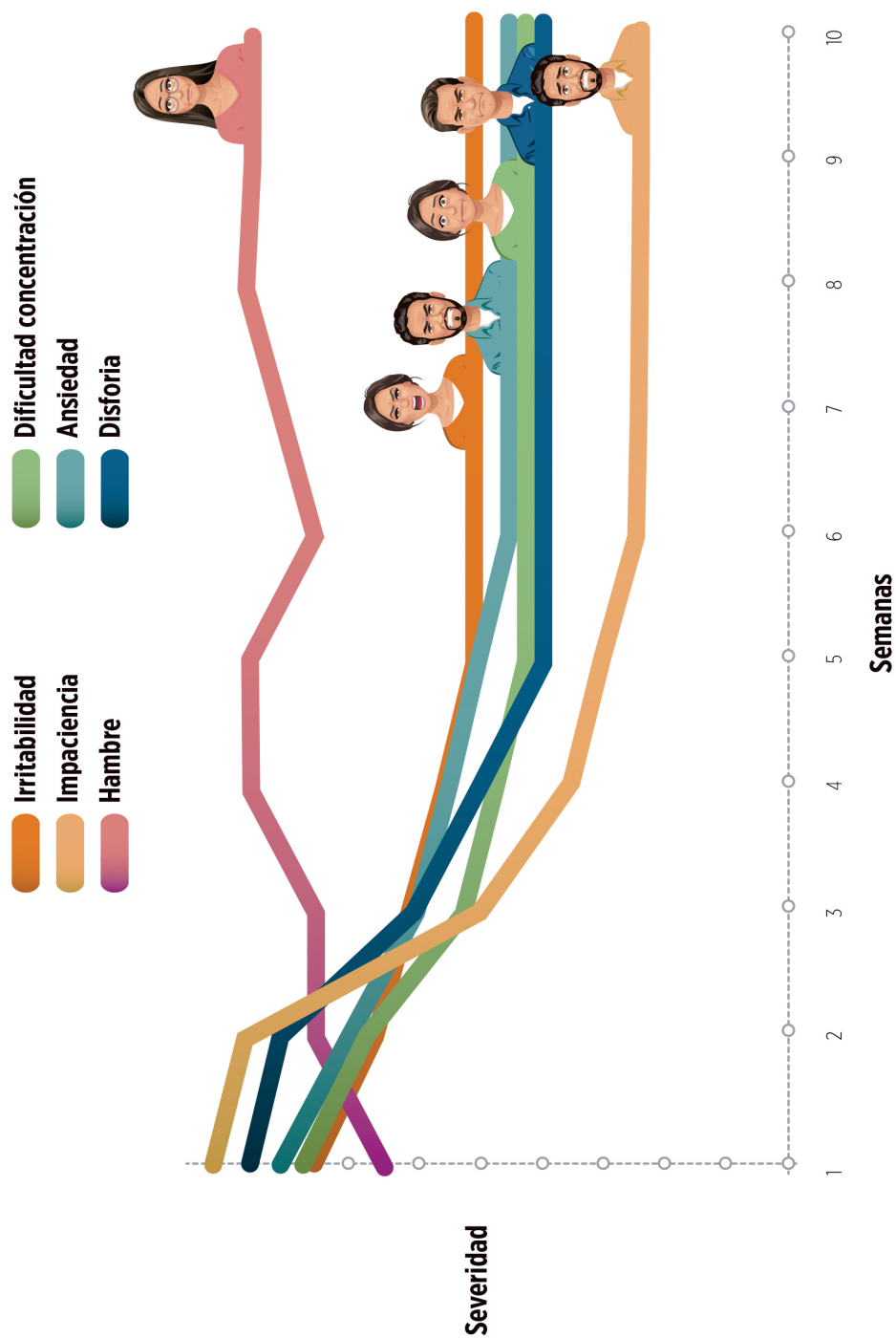
## Otros beneficios

- Mejora la calidad de vida
- Aumenta la esperanza de vida
- Ayuda a sentirse mejor
- Aumenta la capacidad para hacer ejercicio físico
- Ahorra dinero

**Dejar de fumar  
beneficia a cualquier edad**



## Síndrome de abstinencia





## Tabakoaren kontsumoan eragiten duten banakako faktoreak, harremanen faktoreak eta faktore sozialak

Hainbat arrazoi daude ez erretzeko eta hala ere badira probatzen duten eta tabakoa kontsumitzen hasten diren gazteak. Nerabezaroan eta baita nerabezaroaurrean ere gazteek portaerak eta jarrerak hartzen dituzte eta gizarte harremanak egiten dituzte. Esperientzia berritzaile eta zirrargarrien aro bat da, arrisku pertzepzio txikikoa, zaurgarritasunik ikusten ez dena, autonomia gurari handikoa. Berdinen arteko taldeek garrantzia handia hartzen dute etapa honetan. Tabakoak, nikotinak, harrapatu ditzake. Ikasleek eragiten dieten faktoreak aztertzeko eta beren erabakiak hartzeko baliabide eta trebetasunak garatu behar dituzte.

### Erabaki propioak hartzeko orduan eragina daukaten faktoreak

**Faktore pertsonalak.** Tabakoaren osagaiak eta ondorioak ezagutzea, norberaren irudia ontzat jotzea, autoestimu handia eta autokontzeptua, taldeko presioari eusteko gaitasuna, aisialdi osasuntsuko zaletasun eta aukerak eta abarrak bizitza estilo osasungarrien lagungarri dira.

**Faktore fisikoak.** Nikotina mendekotasun handia eragiten duen substantzia da eta, gazteek nikotinarekiko sentsibilitate handiagoa dutenez, mendekotasuna lehenago ematen da. Badira ikerketak esaten dutenak 14-17 urte bitarteko biztanleriaren kasuan 6 hilabete baino ez direla pasatzen erretzen hastetik egunero erretzen hastera. Aldiz, tarte hori urtebetera luzatzen da 18-25 urte bitarteko biztanleen kasuan.

**Ingurune hurbileko faktoreak.** Errazagoa da kontsumoan hastera gertuko senideek, neba-arrebek, gurasoek edota lagunek erretzen badute. Horrez gain, lagunek, taldearen onarpenak, lider sozialek eragin handia daukate.

**Faktore sozial eta ingurukoak.** Nerabezaroan, eragin sozialekiko oso sentiberak izaten gara. Errazagoa da erretzea tabakoa eskuragarria bada (aisiaguneak, prezioa, txikizkako salmenta, tabako txikitua, adingabeendako online salmenta...), tabakoaren publizitatearen mende badaude (pertsona interesgarri, aktibo, errebelde, dibertigarri, arriskuzale edo nerabeendako miresgarriak diren bestelako ezaugarriak dituztenak erretzen ageri diren filmak, online jokoak eta abarrak), tabakismoa portaera arruntzat badute, tabakoarekin loturiko produktuak eskuragai badituzte (kerik gabeko tabakoa, e-zigarroak), etab. Tabako industriak hainbat metodo baliatzen ditu eta dirutza gastatzen du gazteen buruan sartzen tabakoaren kontsumoa ongi dagoen eta erakargarria den zerbait dela.

### Tabakismoaren alderdi desberdinak gizon eta emakumeetan

Eragin horiek guztiak neska zein mutilek konpartitzen badituzte ere, gizonen eta emakumeen artean badira aldeak tabakismoari dagokionez.

Generoa «sexu bakoitzari sozialki esleitutako funtzioen» multzo gisa definitu da. Pentsatzen ahal da emakumeei ezarritako arau sozialak eta aginduak arinagoak izaten ahal direla eta horietako batzuk urratzen ahal dituztela; hala baitmentzen da soilik emakumeek rol bereizgarriak betetzen jarraitzen duten bitartean.

Nesken artean droga legalen kontsumoa are agotu izana interpretatzeko esaten ahal dugu neskek mutilen askatasun bera daukatela; hala ere, estatu mailan egindako hainbat azterlan kualitatibotan jaso da droga kontsumoa “ez dela duina neskentzat, kaltegarria dela eta zaurkor eta erasoak eta abusuak jasatearen erantzule egiten dituela.”<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Atenea fundazioa (2016) *Gizonak, emakumeak eta droga mendekotasuna. Drogen kontsumo gatazkatsuan genero desberdintasunen azalpen soziala.*

Rola, funtzio soziala	Agindua
Zaintzailea, ama	Beste pertsona batzuk zaintzen dituzu zeure buruaren gainetik
Desira objektua	Gustatzea lortu nahi duzu, batez ere zure gorputzaren bidez
Kide, lagun, bikotekide bikaina	Maite duzu, beste pertsonetikiko ZARA Konexio eta kideza beharizana
Eusle emozionala	Batez ere emozionala zara

*Iturria: Atenea Fundazioa (2016).*

Garrantzitsua da kontzeptu horri lotutako faktoreak kontuan hartzea pertsonak tabakoa kontsumitzen hasteko eta kontsumitzen jarraitzeko arrazoiak aztertzean, baita kontsumo hori murrizte aldera esku hartze eraginkorrenak ebazteko ere (OME).

Nesketan, autoestimua, estresa, gorputzaren pisuaren ardura eta autoirudia dira tabakismoan hasteko edo mantentzeko eragin handiena dutenak. Jende gazte askok, batez ere neskatoek eta neska gazteek, uste dute erretzeak pisua galtzen eta independenteagoak izaten lagunduko diela. Baina azterketen arabera hori ez da egia, erretzen duten gazteak ez dira erretzen ez dutenak baino argiagoak. Zigarroen publizitateak erretzeak pisua galtzen laguntzen duela dioten mitoa bultzatzen du. Horrez gain, Osasun Ministerioaren kanpainako esloganak dioten moduan, tabakoak modu guztietan lotu eta hiltzen zaitu ('ata y te mata').<sup>8</sup>

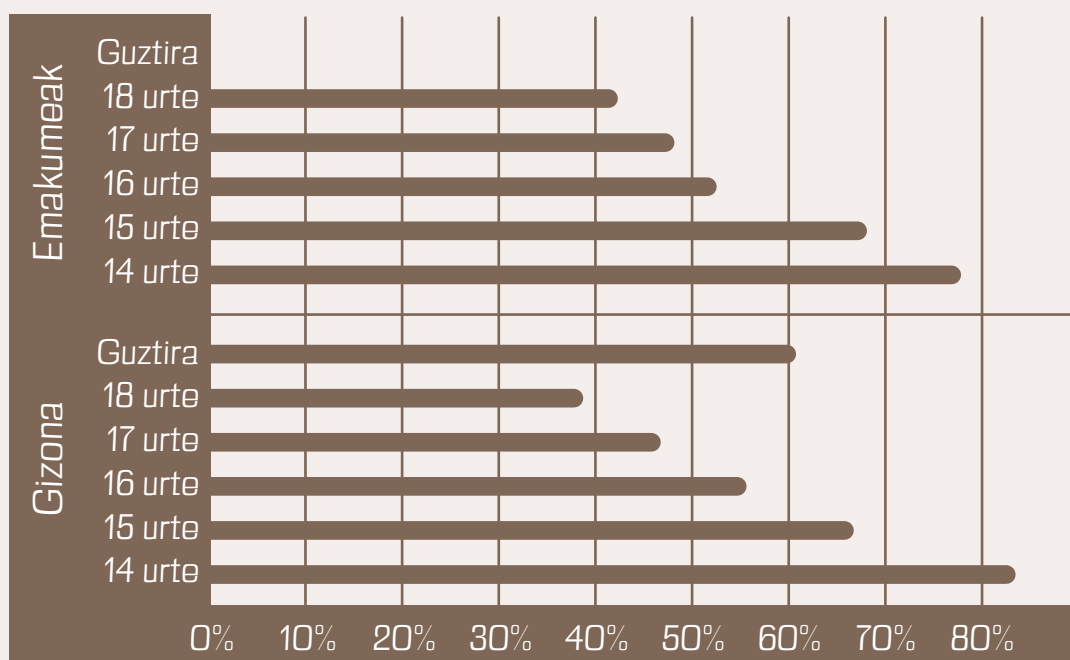
<sup>8</sup> [Esteka kanpainaren webgunera](#) (2021eko ekainean kontsultatu da)



## Tabako kontsumoaren egoera nerabeen artean

### Informazio kuantitatiboa

Tabakoa da, alkoholaren atzetik, Nafarroako gazte eta nerabeek gehien kontsumitzen duten droga. Drogei buruzko Plan Nazionaleko ESTUDES azterlaneko datuen arabera, 14 eta 18 urte arteko Nafarroako ikasleei egina, ikasle guztien % 60k ez du sekula erre; sexuaren arabera ez dago alde nabarmenik. Hala ere, aldeak esanguratsuak dira fokua betetako urteetan jarritz gero. 14 urterekin mutilen % 83,9k adierazi du ez duela sekula erre, eta ehunekoak % 77,1era egiten du behera nesken kasuan.<sup>9</sup>



Iturria: egileek prestatua ESTUDESko datuak oinarri hartuta.


### Zigarro elektronikoa

Nafarroan, zigarro elektronikoen prebalentzia estatu mailan antzemandakoa baino baxuagoa da. Hala, Nafarroako erkidegoan 14 eta 18 urte arteko 10 ikasletik 4k noizbait erre du gailu mota horrekin (% 41,1), proportzio hori Espainian % 48,4koa da.

<sup>9</sup> Azken datu eskuragarriak. Balizko eguneratzea ikusteko [Nafarroako Osasun Komunitarioaren Behatokiaren](#) webgunera jotzen ahal da.

### 3 taula:

Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen artean zigarro elektronikoa bixtzan noizbait kontsumitu dutenen prebalentzia, adinaren eta sexuaren arabera (%), Nafarroa-Espainia 2018.



Guztira	41,1	48,4
Gizona	47,5	52,4
Emakumeak	34,6	44,5
14 urte	36,1	41,4
15 urte	39,4	48,3
16 urte	44,6	51,4
17 urte	42,9	49,6
18 urte	43,7	52,4

Iturria: Drogen Plan Nazionala. (ESTUDES 2018)

Nafarroan, prebalentzia nagusiak 16 eta 18 urte arteko ikasleen artean erregistratu dira; une horretan prebalentzia % 40tik gorakoa da. Generoari erreparaturaz, kontsumoa handiagoa da mutilen artean, bai estatu mailan, bai Nafarroan.

Datuak Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren Osasun Komunitarioaren Behatokiaren webgunean eguneratu eta osatzen ahal dira.

## Informazio kualitatiboa

**“Hastapen testuinguruak eta desberdintasunak 14-18 urte arteko gazteen alkohol eta tabako kontsumoan” azterketa kualitatiboaren ondorio nagusiak.** Osasun Komunitarioaren Zerbitzua. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Laneko Osasunaren Institutua. 2018.

Ikerketa kualitatiboan zenbait ezaugarri bereizgarri antzeman ziren tabako eta alkohol kontsumoaren hastapenari dagokionez; hala, tabakoa kontsumitzen hastea arruntagoa eta aldakorragoa da, eta lotuago dago familia inguruneetako egoera “mikrosozialekin”, lagunen zirkuluekin, lokalekin eta abar, ingurune “makrosozialekin” baino, alkohola kontsumitzen hastearen kasuan jai nagusiak baitira.

Tabakoa kontsumitzeko motibazioen artean salmenten bidezko kontsumo irisgarritasuna nabarmendu behar da, 18 urtetik beherakoei saltzea debekatuta dagoen arren; tabakoa lortzea ez da arazo bat 18 urtetik beherako gazte eta nerabeek kontsumitu dezaten.

Eskuragarritasunari dagokionez, gazteen taldeetan gertuko pertsona batek gonbidatuz kontsumitu ahal izatea nahiko modu adostuan nabarmendu behar da, normalean lagun bat izaten da, baina ez dira gurasoak, esaterako alkoholaren kasuan gertatzen zen moduan. Taldeetan azaltzen dutenez, “gonbidatu ninduten”, “nire neba-arrebak ikusi nituen”...

Kontsumitzen hasi ondoren horri eustea espazio mikrosozial eta pertsonalizatu horretan sartzen da, besteak beste, lokaletan.

*"...Nire lagun batzuk lokaletan egoten dira, eta egun guztia erretzen ematen dute, tabakoa, porroak, eta oraingo besterik ez, edo hala espero dut; beste zerbait hartzen badute gorriak ikusiko dituzte". (17-18 urteko neska-mutilak, Iruñea)*

*"Nik orain, bihar, bide hori hartuko dut eta, bidegurutzean lokal bat dago eta goizean goiz dagoeneko erretzen egoten dira."*

*C. "Zure taldearen arabera; batzuetan lokal batzuk zainduta daude, eta ordena gustatzen zaien lagunak, eta ez dute nahi zuk han erretzea; beste batzuek horretarako daukate lokala, ongi pasatzeko, erretzeko, erretzeko pipa, denetarik". (14 urteko mutilak, Iruñea)*

## Jakin-mina eta esperientzien bilaketa

Lehenengo kontsumoak nolabaiteko "transgresioen" bilaketak zedarritzen ditu, erretzen dutenen irudia bitxiagoa baita, arautik urruntzen diren gazteak dira, errebeldeak. Helduen diskurtsoetan ere alderdi hori nabarmentzen da.

Estres egoera jakin batzuei heltzea eta horiek arintzea, bereziki kontsumo tasa handiagoko sektoreek adierazi dute.

Eta helduen munduan integratzearekin lotuago dagoen irudia, ez horrenbeste gazte gisa berres-tearekin, azken hori ohikoagoa da alkohola kontsumitzen dutenen artean.

Testuinguru horretan, tabakoaren kasuan familiaren rola badirudi beste betebeharrak batzuk alkoholarekin erkatuz gero. Alkoholarekin kasuan, gurasoek edan egiten dute, neurri txikiagoan edo handiagoan, eta seme-alaben alkohol kontsumoa oro har baimendu egiten dute 16 urtetik aurrera; beste adin batzuetan ez ikusiarena egiten dute.

Tabakoaren kasuan, gaur egun erretzen duten gurasoak gutxiengo dira, baina erre zein ez, gurasoek oso diskurtso menderatzailea garatu ohi dute, seme-alabei ez erretzeko gomendatuz,

aholkatuz, are erretzea debekatuz ere, bereziki adingabeen kasuan. Badirudi posizio horrek bi jokabide pautak eragiten diela gazteei:

1. Gehienek aholku horiek jarraitzen dituzte eta esperientzia horietatik ikasten dute; hala, ez dute erretzen.
2. Eta bada gutxiengoak jarraitzen duen beste jokabide bat ere; badirudi nerabe eta neska-mutil urduriagoen kasuan gehiago agertzen dela, jakin-min handiagoa eta/edo familian edo maila pertsonalean arazoren bat izan dutenen kasuan, horren ondorioz haien adineko beste pertsonetikiko eta haien inguruarekiko "desberdin" sentitzen badira; horrek tabakoa kontsumitzera eta probatzera bultzatzen ditu.

Gutxiengo diren sektore horien erantzun hori egon daiteke tabako kontsumoa berreskuratu duten gazteen balizko "moda" partzial baten oinarrian, gazteen taldeen sektore batean esan den moduan; horrek ekartzen ahal du gertuko edo ez horren gertuko etorkizunean kontsumoak gora egitea. aukera hori, bidenabar, indartzen ahal da kontsumoari buruz adierazitako motibazio multzoarekin, familietan edo maila pertsonalean zenbait arazo izateari aurre egiteko modu gisa, bai eta beren ingurunean presio orokor handiagoa bizitzeari ere, antsietate eta estres handiagoa eragiten baitie.

Tabakoa ohikotasunez kontsumitzeko beste motibazio batzuek edo tabakoa uzteko zailtasunek lotura dute nikotinak berak eragindako mendekotasunarekin, erretzen duten lagunekin elkartzearekin edota erretzen den espazioetan egotearekin, esaterako lokaletan egotearekin. Modu minoritarioan gazteen sektore batzuetan dagoen "zurrumurrua" aipatu da, hain justu ere alkohola "gehiago igotzeko" tabakoa lagungarria dela dioen zurrumurrua eta, nesken kasuan argaltzeko aukerekin lotzen dute eta, horrenbestez, gorputz argalagoak agintzen dituzten edertasun femeninoen gaur egungo ereduengatik hurbilago dauden pisua izateko aukerarekin.

## Tabakoa kontsumitzeko galgak

Ikerketan aztertutako hiru drogetatik tabakoaren kontsumoak ditu galga gehien; hala, administrazio publikoen eta osasun publikoaren prebentzio estrategien arrakasta agerian geratzen da, arrakasta erlatiboa izan arren. Kontsumitzeko azaldutako galga nagusiak honako hauek izanen lirateke:

1. Osasun arazo larriak eragiten dituela ziur eta zehatz jakitea, batez ere biriketako minbizia.
2. "Nikotinarekin" lotutako mendekotasunari "beldurra", sakelan ondorio negatibo askorekin sentitzen dena, baita arlo sinbolikoan ere, autokontrola eta autoirudia bezalako dimentsioetan eraginez.
3. Gorputz sentsazio negatiboak, bereziki erresistentzia fisikoa azkar galtzea, besteak beste, kirola egiteko.
4. Erretzaileen irudi sozial txarra. Tabakoak irudi sozial okerragoa du alkoholak eta marihuanak berak baino.
5. Tabakoak produktu gisa dituen ezaugarrien ondorioz (zaporea eta usaina), produktua bera errefusatu egin ohi da.
6. Tabakoaren kontsumoa aldatzen ari dela dirudi, kontsumo "naturalagoari" lotutako irudiagatik eta prezioagatik, zigarro industrialetik bildu beharreko zigarroetara.

Azkenik, aipatu behar da baporizadoreen erabilera erretzeari uzteko edo kontsumoaren ondorio negatiboak murrizteko alternatiba gisa azaldu dela taldeetan; alternatiba horiek, gainera, likidoen zaporeekin jolasteko aukera ere ematen dute, eta hori garrantzitsua da tabakoaren zaporea gustuko ez dutenentzat. Osagai sinboliko baten erabilera ere antzeman da, "erretzaile ohiaren irudia proiektatzearena", tabako kontsumoaren dimentsio ikusgarrienak nabarmenduz, esaterako ke handia eragitea, horrek arreata deitzea eta osagai estetiko gogorragoa daukaten figurak sorraraztea ahalbidetzen baitu eta, neurri horretan, irudi erakargarriagoa proiektatzen ahal da Instagramen argitaratzeko, "postureo" bete-betean agertuz.

Talde batzuen arabera izaera hori bigarren plano batera iristen ari da, eta "katxinba" eta horrek ematen dituen erabilera aukera zabalagoak gehiago garatzen ari dira ikuspegi bikoitzetik, batetik "postureoaren" ikuspegi bakoitzagatik, eta bestetik, erretzen denari eta erretzen den hori modu komunitarioan partekatzen delako.