



TABAKORIK GABEKO BELAUNALDI BATERANTZ

Azken boladan urrats garrantzitsuak eman dira tabakorik gabeko belaunaldi baterantz. Tabako produktuen prezioa igo da, publizitatea murriztu da, erabilera publikoko guneeetan 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.

Baina oraindik erronka handiak gelditzen dira. Nerabezaroa garai kritikoa da mendekotasuna eragiten duten substantzien kontsumoan hasteko. Tabakoa kontsumitzen hasteko adina erabakiorra da prebentzio politikarako. Denboran atzeratzea prebentzio programetako helburu gakoetako bat da. Nafarroan, 2013ko Gaztediaren Inkestaren arabera, erretzen hasteko adina 15,4 urtekoa zen eta eguneroko kontsumitzen hasteko 16,5 urtekoa. Hala ere, geroago egindako ikerketa batzuetan hasteko adina aurreratu dela aurkitu da. ESTUDES-Espainiaren arabera (bigarren hezkuntzako 14-18 urteko ikasleei egiten zaien inkesta) erretzen hasteko adina 13,9 urtekoa litzateke, eta egunero erretzen hastekoa 14,4 urtekoa.

Beraz, prebentzio ekintzak hastapenetan areagotu behar dira: prebenitzea, ez hastea erretzen; behin erre badute ez daitezela pasatu egunero erretzera eta, jada egunero erretzen badute, utz dezaten animatzea. Gaurko gure gizartean, tabakismoa prebenitzeko eta, oro har, osasunaren sustapenerako oinarritzkoa da ikus-entzunezko hizkuntzak eta beren xedeak integratzen dituzten elementuak ezagutzea, horiek baitira tabakoaren industriak eta baita alkoholarenak, elikagaienak eta abarrek ere erabiltzen dituzten komunikabideak.

Nahitaezkoa da babesguneak finkatzea, bertan ez erretzea arau izan dadin eta aukera osasungarriak hautatzen errazena izan daitezen, eta nahitaezkoa, orobat, nerabeak errazago hezte eta laguntzea erabakiak hartzeko orduan,

familien, ikastetxeen eta osasun etxeen eta toki publikoen artean sinergiak bilatuz. Horregatik, irakasle berriz ere aurkezten diegu beheko proposamena, honako hauen akordia dena: Hezkuntza eta Osasun Departamentuak, Medikuen, Estomatologo eta Odontologo eta Erizainen Lanbide Elkargoak, Nafarroako Familiako eta Komunitateko Medikuntzaren Elkarte eta Tabakismoaren Prebentziorako Batzorde Nazionala.

Jarduera proposamena ikasgelan:

Ikasturteak: DBHko 1., 2., 3. eta 4.a eta Batxilergoko 1.a edo Lanbide Heziketako 1 mailakoak

Etapako helburuak:

Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotzea... Osasunarekin loturiko gizarte azturak kritikoki baloratzea.

Berariazko helburuak:

Parte hartzen duten neska-mutilak:

- Beren abiapuntuen kontzienteago izan daitezela.
- Tabakoari buruz ausnartzea eta informazioak berrantolatzea: tabakoaren osagaiak, ondorioak, erretzeko orduan eragiten duten faktoreak, gazteen artean gaur egungo kontsumoa, nesken eta mutilen arteko ezberdintasunak.

Materialak eta baliabideak:

a) 2016-2017 lehiaketaren bideo sarituak, eta behaketa gidoia

- **“Papera”** 4º ESO IES Navarro Villoslada (Ana Aldaz, Laura Jiménez, Uxué Sarobe y Leyre Muñoz):

<https://drive.google.com/file/d/1oKEv84NEuW6KzTa6SxfCl7g1kUV8fPQL/view?usp=sharing>

- **“Zigarrotxo”**: 3. DBH. IES Zizur BHI:

https://drive.google.com/file/d/1ia5XXinPSEVBk6pfX60_XeNNudV9WEQ1/view?usp=sharing

b) Power pointa: Tabakorik gabeko generazio baterantz

Jarduera garatzeko iradokizunak:

1. *Taldeko abiapuntuen adierazpena erraztea.* Tabakoaren gaia lantzea planteatuko diegu, batetik, bakoitzari gaiak iradokitzen diona eta gaiaren gainean planteatzeko dutena esan dezateeta, bestetik, bakoitzak nahi duen neurrian, taldeari kolektibo gisa esaten diona adierazteko. Ideia ekaitza proposatuko zaie, esanen zaie hitz bat botako dugula eta proposatzen diegula ea zerekin lotzen duten, zer den burura datorkien lehen gauza eta idatz dezatela horrekin lotura duten hitz bat edo bi Hitzak "erretzea" izanen da. Segundo batzuk utziko dira eta eskatuko zaie nahi duenak irakur dezala idatzi duena. Zerekin lotzen duzue? Zer etorri zaizue burura? Laburtu eta itzuli egingen da esaten dutena: batzuek tabakoarekin lotzen dute (osagaiak eta/edo ondorioak) eta beste batzuek gehiago pentsatzen dute erretzean edo ez erretzean eragiten duten faktoreetan (substantzia, gizarte ingurunea, ingurune hurbila, zerbait pertsonala)

2. *2016-2017ko Tabakorik Gabeko Eguneko lehiaketaren bideo sarituak ikustea eta*

Taldeari proposatuko zaio aukeratutako bideoa ikustea eta hari buruz hausnartzea, atxikia datorren behaketa gidoiarekin bat:

- 2.1. Gidoia banatuko da haren gainean idatzi ahal izan dezaten.
- 2.2. Aukeatutako bideoa ikusiko da.

2.3. Talde txikitan aztertuko da. 4 taldetan banatzea proposatuko zaie eta haiekin aztertuko da zer irizten dioten gidoiak planteatzen duenari eta zergatik. Taldeko norbaitek landutakoa jasoko du. Talde artekoa: taldeetan landutakoa jaso dutenek azaldu egingen dute.

2.4. Azterketan sakonduko da. Atera denarekin bat, gehixeago hausnartzea proposatzen da. Ondoko galderak egin daitezke:

-**“Papel”** bideoak, zer esaten dizu? Ezagutzen dituzu tabakoaren kalteak nesken eta mutilen gurputzetan? Eta ingurugiroan sortzen dituen kalteak? Zertarako hondatu “barneko zuhaitza”? Zer irabazten neska batek erretzen duenean? Eta mutil batek?

“Zigarrotxoa” bideoak: Zer azaltzen du? Tabakoaren konposizioari buruz, osagaiak eta erretzeak osasunerako dituen ondorio batzuk identifikatzen ditu. Zure ustez, erretzaileek edo erretzen hasten direnek ba al dakite zein sustantzia toxikoak sortzen diren zigarro bat erretzerakoan? Zergatik, uste duzu, erretzen dutela erretzaileek? Proposatu informazio-neurri batzuk erretzen hasi nahi dutenak kontzientziatzeko tabakoaren toxizitateaz eta, kea arnastearazteagatik, erretzaile pasiboari egiten zaion kalteaz.

2.5. Sintetizatu eta itzuli egingen da landutakoaren laburpena

3. Atera denarekin bat eginez, *informazioa emanen da tabakoari, gazteen tabako kontsumoan eragiten duten faktoreei eta biztanleria multzo horren kontsumoari buruz*. Atxikia dagoen power pointa erabili daiteke.

Gehiago lantzeko materiala:

Material gehigago eskatu ahal duzue ondoko estekaren bitartez. Zehaztu mesedez aleen kopurua eta hizkuntza. Materiala ikastetxera postaz helduko da, eskaera egin duen irakaslearen izenean.

<https://goo.gl/forms/sxTiMsCZ0H4RLZ9V2>

1. ERANSKINA BIDEOA IKUSTEKO GIDOIA

IKUS-ENTZUNEZKO HIZKUNTZA Ahozkoa, ikusizkoa, musikala	
XEDEA Tabakoari buruz ematen duen informazioa	
NORI ZUZENDUA	
OHARRAK	

2. ERANSKINA TABAKORIK GABEKO BELAUNALDI BATERANTZ. IRAKASLEENDAKO INFORMAZIOA

1. TABAKOA

1.1. Tabakoaren osagaiak

Tabakoak nikotina du. Nikotinak izugarritzko mendekotasuna eragiten duen droga bat da, eta gazte asko noizean behin erretzetik egunero erretzera pasa daitezen eragiten du.

Zigarro batek osasunarendako 3.500 substantzia toxiko baino gehiago ditu, kasu, karbono monoxidoa, azetona, naftalina, disolbatzaileak, amoniakoak. Espainiako Neumologia elkarteak planteatzen du artsenikoa, DDT intsektizida edo kadmioa bezainbesteko pozoia "potentea" dela.

Nikotina da mendekotasuna eragiten duen substantzia. 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.

1.2. Tabakoaren eraginak

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...) etab.

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, birrikak 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 patologiak, kasu, biriketako minbizia. Aldiz, emakumeen kasuan, goraka doaz.

2. TABAKOAREN KONTSUMOAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK

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 zirraragarrien aro bat da, arrisku pertzepzio txikikoa, zaurgarritasunik ikusten ez dena, autonomia gurari handikoa. Berdinen arteko taldeek garrantzia handia hartzen dute etapa honetan. Ikasleek eragiten dieten faktoreak aztertzeko eta beren erabakiak hartzeko baliabide eta trebetasunak garatu behar dituzte. Tabakoak, nikotinak, harrapatu ditzake. Hona zenbait eragin sozial, fisiko eta ingurumeneko:

Eragin 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.

Eragin sozial eta ingurumenekoak: Nerabezaroan, eragin sozialekiko oso sentiberak izaten gara. Errazagoa da erretzea tabakoa eskuragarria bada

(aisiaguneak, prezioa, txikizkako salmenta, 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-zigarretak), etab. Tabako industriak hainbat metodo baliatzen ditu eta dirutza gastatzen du gazteen buruan sartzen tabakoaren kontsumoa ongi dagoen eta erakargarria den zerbait dela.

Ingurune hurbileko eraginak. Aiseago hasiko dira kontsumoan hurbileko senideek, gurasoek, lagunek, anai-arrebek erretzen badute. Adiskidetasunak, taldearen onarpenak, lider sozialek eragin handia dute; lagunak erretzaileak badira aiseago hasiko da norbera ere erretzen.

Eragin pertsonalak. Tabakoaren osagaiak eta eraginak ezagutzea, norberaren irudia ontzat jotzea, autoestimua handia eta autokontzeptua, taldeko presioari eusteko gaitasuna, aisialdi osasuntsuko zaletasun eta aukerak eta abarrak bizitza estilo osasungarrien lagungarri dira.

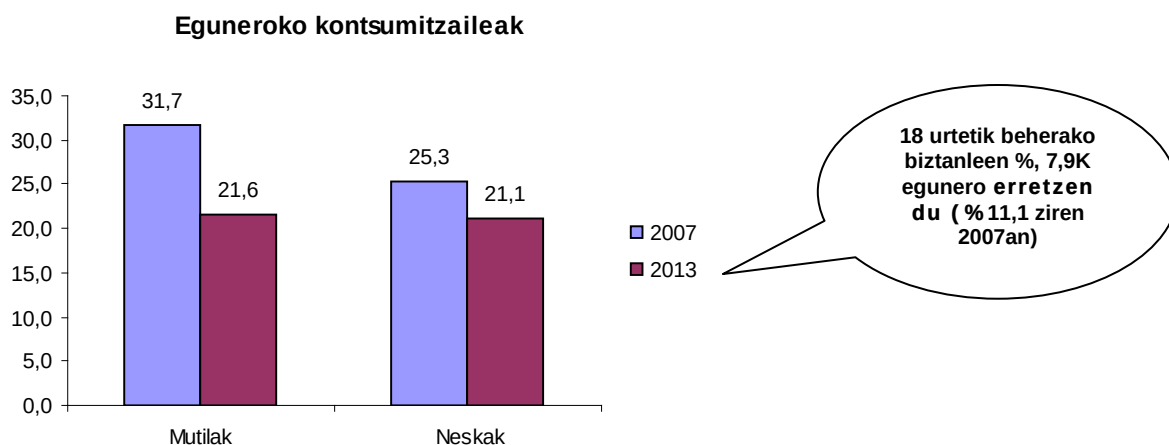
Eragin horiek guztiak neska zein mutilek konpartitzen badituzte ere, **gizonen eta emakumeen artean badira aldeak tabakismoari dagokionez.** Nesketan, autoestimua, estresa, gorputzaren pisuaren ardura eta autoirudia dira tabakismoan hasteko edo mantentzeko eragin handiena dutenak. Aitzitik, mutilengan genero rolek markaturiko sentsazio berrien bilaketa. Aholkatzen da esku-hartze politikan alderdi hauek guztiak funtsezkotzat jotzea, kontuan izanik genero perspektiba eta emakumeak zein baldintzetan bizi diren.

Jende gazte askok, batez ere neskatoek eta neska gazteek, uste dute erretzeak independenteagoak izaten eta pisua galtzen lagunduko diela. Baina azterketen arabera hori ez da egia, erretzen duten gazteak ez dira erretzen ez dutenak baino argalagoak. Zigarreten publizitateak erretzeak pisua galtzen laguntzen duela dioen mitoa bultzatzen du.

Nafarroako gazteria eta tabakoa. Nafarroako Gazteriaren Osasunari buruzko 2013ko inkestako datuak

Gero eta neska eta mutiko gehiago dira erretzen ez dutenak eta erretzeari utzi diotenak, nahiz eta neska gutxiagok utzi duten mutilek baino. Tabakoaren epidemiaren historian lehen aldiz, praktikan desagertu egin dira gizonen eta emakumeen arteko diferentziak (21,6 mutil eta 21,1 neska). 18-23 urteko multzoan neskek mutilek baino gehiago erretzen dute eta 14-17 urtekoan neskak mutilen bikoitza dira.

Nafarroan egunero kontsumitzen duten pertsonak



Tabakoaren kontsumoa adin taldeka, ehunekotan

		Sexua		Osotara %
		Gizonak %	Emakumeak %	
Adin tarteak	Inoiz ez dut erre	86,0	73,8	79,5
	Orain ez dut erretzen, baina lehen bai	5,0	6,3	5,6
	14-17 urte Noizbehinka erretzen dut	3,6	9,8	6,9
	Egunero erretzen dut	5,4	10,2	7,9
	Inoiz ez dut erre	55,1	51,6	53,3
18-23 urte	Orain ez dut erretzen, baina lehen bai	13,1	14,2	13,6
	Noizbehinka erretzen dut	10,2	9,1	9,6
	Egunero erretzen dut	21,6	25,2	23,4

