

clases sen fume

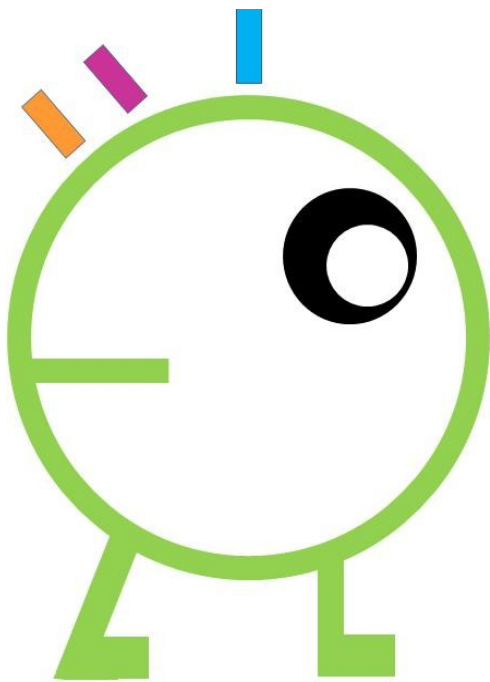
información para os **escolares**

curso **2021-2022**

É un concurso para mozos e mozas da túa idade (12-14 anos).

Ten como fin evitar que comeces a fumar ou ben, se xa o fixeches, que deixes o tabaco antes de que te enganche. Moitos rapaces empezan a fumar aos 11 anos e aos 14 xa son adictos.

Este concurso baséase na responsabilidade e confianza mutua. Anima os teus “compas” e buscade o apoio dun profesor/a.



**Tedes que participar
toda a clase!!!**

Durante o concurso realizaredes unha serie de actividades que aumentarán os vosos coñecementos sobre o tema do tabaquismo ao tempo que vos divertides e podedes gañar grandes premios.

XUNTA DE GALICIA

¿Que tes que facer para participar?

Comprometerte xunto cos teus compañeiros da clase, a non fumar durante polo menos 6 meses, dende novembro ata abril, incluíndo as fins de semana e as vacacións.

Axudarvos entre vos cando alguén teña tentacións de abandonar.

Lémbrede que é un pacto entre todos e que se un falla, fallades todos.

Se ocorre isto, intentade resolver a situación, coa axuda do voso titor ou titora.

Realizar as actividades de prevención do tabaquismo que che propoñemos.

¿Que podes gañar?



Saúde Non fumar é a mellor decisión que podes tomar.

Autoestima Ti es máis forte ca o tabaco e decides o que queres facer. **Non deixes** que ninguén nin nada decidan por ti.

Grandes premios

Estadías nun albergue con programa multi-aventura, entradas ao “Aquapark”... e premio sorpresa para todos os participantes no concurso.

¿Animado a participar?

¡¡¡SEGURO QUE SÍ!!!

Se te decides: comunícalles aos teus pais a túa decisión e cubre a ficha de compromiso e o cuestionario sobre a túa relación co tabaco. **Anima a túa familia a participar contigo no** concurso **“fogares sen fume” que comeza en xaneiro.**

1 Slogan

Envíalo antes do 31 de xaneiro de 2022. Lembra: **só podedes enviar un slogan por aula.**

Podedes gañar unha estadía nun albergue cun programa multi-aventura.

Os mellores traballos poderán ser utilizados como imaxe en camisetas, gorras,...

Consistirá nun **lema acompañado dunha representación gráfica.** Unha mensaxe clara que anime os rapaces, coma ti, a non fumar. Podedes utilizar debuxos, fotos, recortes, ou o ordenador..., facede voar a imaxinación.

Reunídevos na clase e decidide sobre que tema queredes traballar.

Facede cada un unha proposta, elixide entre todas a que máis vos guste para que vos represente no concurso.

2 Actividade creativa

Tedes ata o 30 de abril de 2022 para desenvolvela. Lembra: **só podedes enviar un proxecto por aula.**

Os mellores traballos poderán ser representados ou visualizados no acto de entrega de premios.

Elixide a modalidade que máis vos guste. Podedes deseñar materiais multimedia, elaborar un anuncio publicitario, unha canción con baile, unha obra de teatro...

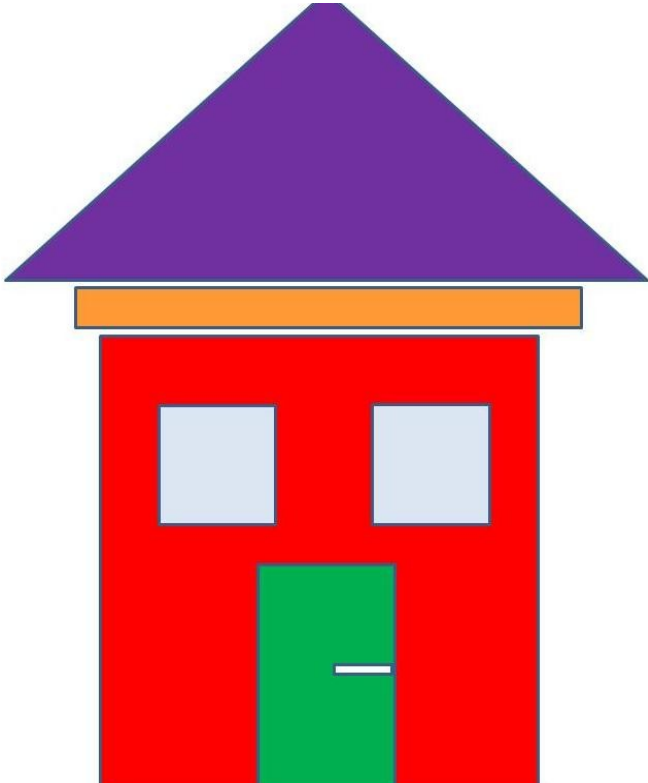
Todos debedes **participar achegando ideas.** Valorarase a orixinalidade, a claridade da mensaxe e a participación de todos. Xuntos podedes gañar o premio á mellor actividade, que será unha estadía nun albergue cun programa multi-aventura.

3 Unidades didácticas

Durante o concurso, **tedes que traballar uns caderniños** (dispoñibles na web do concurso) que aumentarán os vosos coñecementos sobre o tabaco: ¿Por qué se fuma?. A presión da publicidade e das amizades que fuman, os efectos sobre a saúde...

Vós mesmos **descubriredes as respostas** máis axeitadas. **Aprender tamén pode ser divertido.** **Traballalos axudarache a tomar unha decisión** informada sobre a túa relación co tabaco.

fogares sen fume



A túa familia pode acompañarte nesta aventura... Anima o teu pai, nai, irmáns, irmás e outras persoas que vivan na mesma casa que ti a comprometerse contigo a non fumar e facede entre todas as persoas da vosa casa un fogar sen fume.

O compromiso: **non fumar nin deixar fumar a ninguén na túa casa dende xaneiro ata abril, poderedes gañar un premio PARA TODA A FAMILIA.**

1_ Para aquelas familias modélicas que xa non fumaban no momento da inscrición ao concurso que se comprometan a seguir así e a non permitir fumar no seu fogar polo menos de xaneiro a abril.

2_ Para aquelas familias nas que fume algún dos seus membros e se comprometan a non fumar, nin permitir fumar no seu fogar, durante o período do concurso.

Involúcrate, converte a túa escola e o teu fogar nun lugar libre de tabaco.

¡¡¡Non fumar está de moda!!!

Lembra que...

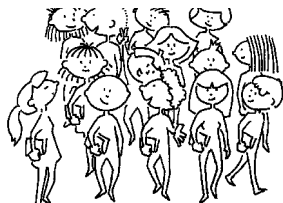
te comprometes persoalmente e con todos os teus compañeiros de aula a non fumar, polo menos, durante 6 meses.

Unide os vosos **esforzos** e alcanzaredes a **vitoria**.

colaborarás activamente na realización das actividades do concurso.

participar en “Clases sen Fume” é doado... ninguén vos controla

Vós sodes os responsables e debedes reforzar a confianza mutua e demostrar que **podedes máis ca o tabaco**. Unide os vosos esforzos para evitar que vos enganche.



Máis información en:

<http://www.sergas.es/clasesenfume>

XUNTA DE GALICIA