BON DIA SALUT!

5è i 6è DE PRIMÀRIA

Edita: Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut, Família i Benestar Social
Direcció General de Salut Pública i Consum
Pla d'Addiccions i Drogodependències de les Illes Balears -PADIB-

Font Original: Servei Galleg de Salut. Conselleria de Sanitat
Subdirecció General de Salut Mental i Drogodependències

Autors: Cid González, Mª Aurora
Fernández Rodriguez, Alejandra
González Nóvoa, Mª del Carmen
Isorna Folgar, Manuel
Morán Iglesias, Jesús
Navia Rei, Carlos

Revisió Tècnica: Equip PADIB (Cristina Mayol, Isabel Morey, Priscila Seguí, Catalina Salom)

Traducció: Riutort Mir, Paula

Disseny i Edició: Kalandraka Editora

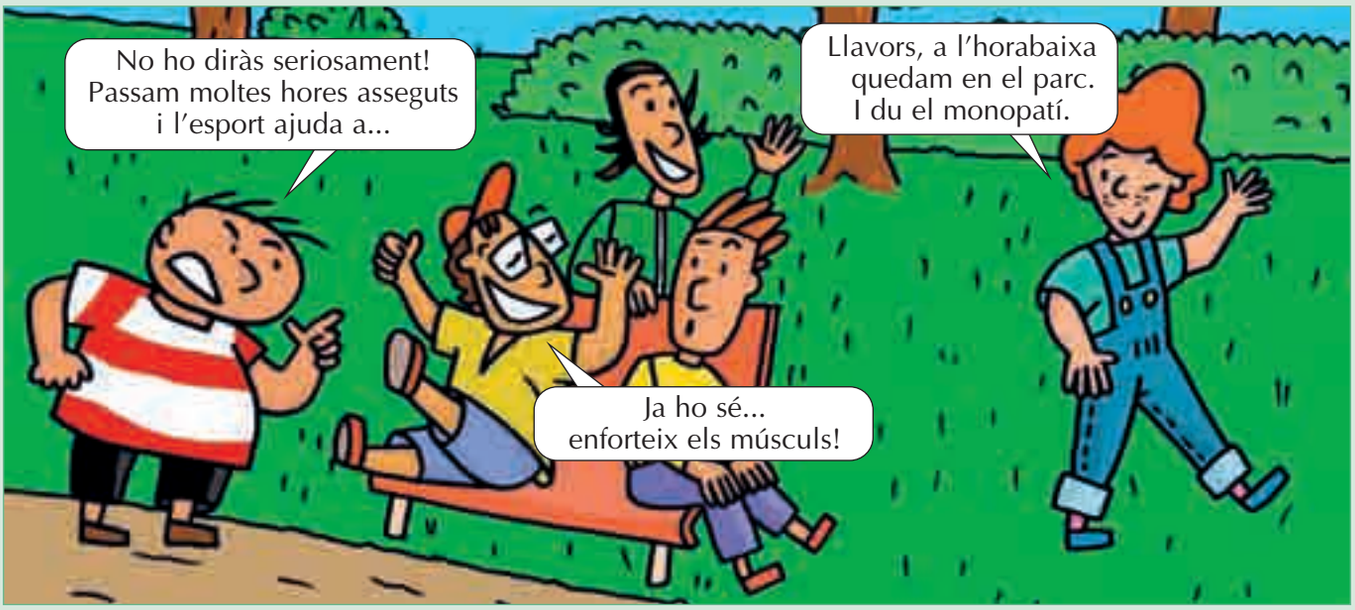
Impressió: amadip.esment

Any: 2011

ISBN: 978-84-691-6530-0

Depòsit Legal: PM 1883 - 2008

• ENFORTINT ELS MÚSCULS •



• SALUT I ESPORT •

Pensa i respon posant una creu a la V, si és vertader, i una F, si és fals.
Anota les raons de la teva resposta i exposa-la als teus companys i companyes.

	V	F
Per fer exercici físic es necessiten instal·lacions especials.	☐	☐
Per què?		
És important realitzar exercici físic diàriament.	☐	☐
Per què?		
És millor fer esport un o dos dies a la setmana intensament que fer-ne un poc tots els dies.	☐	☐
Per què?		
Fent exercici em vull trobar millor físicament.	☐	☐
Per què?		
He d'adaptar l'exercici físic a les meves capacitats.	☐	☐
Per què?		
Veure massa televisió és un dels motius pels quals no es fa molt d'esport.	☐	☐
Per què?		
És més important realitzar qualsevol esport que asseure's a veure'l.	☐	☐
Per què?		
Fumar perjudica seriosament el rendiment esportiu.	☐	☐
Per què?		

L'ESPORT

Segur que t'agraden els esports... però el més important és practicar-los. Com bé sabràs, l'exercici físic és molt important per conservar la nostra salut.

Completa amb la paraula que falta les raons o els avantatges de fer esport:

Desenvolupa els nostres ..... que són els que consumeixen l'energia que necessita el nostre cos per moure's.

Enforteix els nostres ..... i ..... que, amb exercici diari, són capaços de resistir millor els nostres esforços.

Enforteix el nostre ..... i millora la circulació del ..... i evita així malalties que són molt freqüents avui en dia com a conseqüència d'una vida sedentària, és a dir, sense activitat física (infart, varius, etc.).

Feim ..... millor, ja que l'exercici físic ens obliga a ..... amb major freqüència i amb més profunditat, facilita així l'esforç i l'ajuda a prevenir malalties dels pulmons. Convé fer exercici a l'aire lliure, sobretot en el camp i a la platja, perquè l'aire és més ..... .

Millora el nostre rendiment ....., ja que l'exercici físic permet una millor aportació d'oxigen en el nostre cervell i afavoreix el seu funcionament.
També ens alleugera les tensions de cada dia i ens ..... .

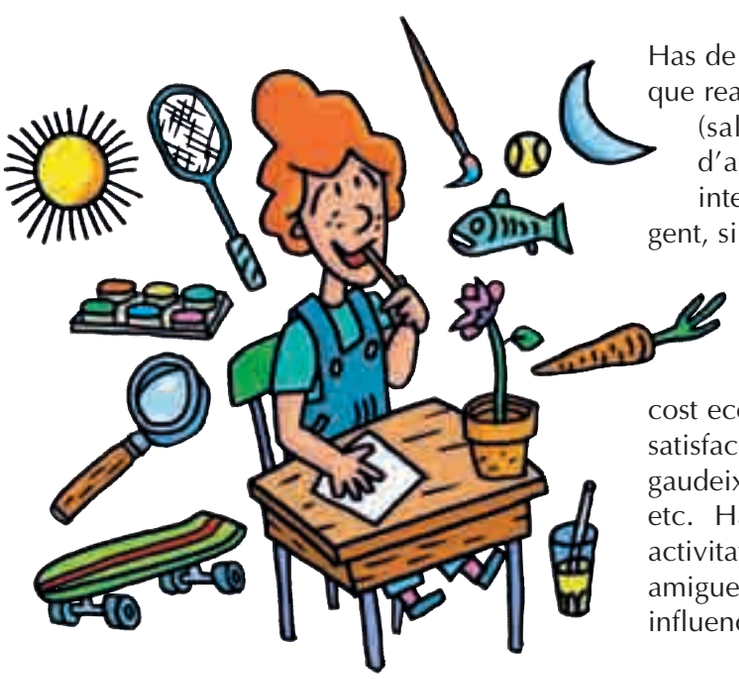
Millora el nostre aspecte ..... , ja que ens mantén en forma i així ens trobam més atractius i més segurs de nosaltres mateixos.

A més facilita que coneguem altres ..... de la meva edat i així poder augmentar el nombre d'amistats.

• TEMPS D'OCI •

Jo ocup el meu temps lliure:

		Aspectes positius				Aspectes negatius	Nivell de satisfacció
DIA	**ACTIVITAT**	**SALUT**	**AMICS**	**PLAER**	**VIATGES**		
Dilluns							
Dimarts							
Dimecres							
Dijous							
Divendres							
Dissabte Matí Horabaixa							
Diumenge Matí Horabaixa							



Has de tenir en compte a l'hora de valorar les activitats que realitzes les conseqüències personals que t'atreuen (salut, plaer que et produeix o el nivell d'autosuperació que t'exigeixes) a nivell interpersonal (si fas amics o amigues, si coneixes gent, si tens oportunitat de parlar amb molta gent, etc.), socials (com repercuteix en la família, si viatges, etc.). Quant als aspectes negatius, pots centrar-te en el temps que t'ocupa, el nivell de sacrifici per haver de deixar altres coses, o el cost econòmic o l'impacte ambiental, etc.). El nivell de satisfacció que et produeix es refereix a tot el que gaudeixes realitzant aquesta activitat: poca, cap, molta, etc. Has de tenir en compte si realitzes aquesta activitat perquè t'agrada o perquè la fan els teus amics o amigues, si és per la publicitat o les modes t'estan influenciant.

RECORDA QUE L'ESPORT

Millora la força muscular.
Millora la resistència cardiovascular.
Millora la coordinació.
Millora el control d'una sèrie de moviments que seran bàsics en el futur de la teva vida.
A mesura que vas superant reptes i millorant els teus resultats, augmentarà la teva seguretat i autoestima.
Augmenta la confiança en les teves capacitats.

SEGUEIX ALGUNES RECOMANACIONS EN LA TEVA PRÀCTICA

Cerca un esport que t'agradi i que s'adeqüi a les teves capacitats.
Comença amb esports suaus.
Practica'l amb regularitat. La constància és molt important.
És més recomanable practicar esports que exercitin tot el cos.
La competició no és el més important de la pràctica esportiva.

• TAFANEJANT •

L'endemà tots estan jugant al parc.

• TAFANEJANT •

En Pere té raó! M'ha contat una nina de 2n d'ESO que l'altre dia, després de fumar, es va marejar, tenia nàusees i li picava tota la gargamella.
I a sobre, quan va arribar a casa, feia pudor a tabac i els seus pares li feren una...

Bé! Fumam o no?
Jo pas, vosaltres feis el que vulgueu.

Jo estic amb en Pere, m'estim més seguir sense fumar.

Joan, tira això i anem a jugar, que això sí que és divertit.

• QUÈ ENTENEM PER CURIOSITAT? •

Debat amb el teu grup durant uns minuts el que entens per curiositat.
Comença per pensar el que significa per a tu la paraula CURIOSITAT, comportaments o actes originats per la curiositat i pensa en una frase que defineixi la idea a la qual has arribat. Exposa cadascun dels vostres pensaments. Tracta d'arribar a una definició de curiositats que reculli les idees de tots.

La conclusió a la qual has arribat és que

_____

_____

_____ .

Si et recordes de quan eres petit, o millor encara, si veus un nin petit, veuràs que els seus pares passen molt de temps dient-li "NO". El que pretenen és protegir-lo perquè a vegades la curiositat pot posar en risc la seva vida.

EXEMPLES:

Si veus un nin guaitant en una finestra d'un cinquè pis, què feries? Possiblement apartar-lo perquè saps que pot caure.

Si veus que va a ficar els dits en un endoll, encara que saps que ho fa per curiositat, què feries? Segurament no deixaries que els ficàs o li diries un "NO" enèrgic per evitar que li doni una descàrrega elèctrica.

• CURIOSITAT •

LA CURIOSITAT, A VEGADES, ÉS UN RISC PER A LA NOSTRA INTEGRITAT FÍSICA.

IMAGINA EL QUE FERIES

Es veu un nin que va a beure d'una botella de lleixiu,

jo .....

Es veu un nin que va a tocar una serp verinosa,

jo .....

Es veu un nin petit que agafa un ganivet molt afilat perquè té curiositat,

jo .....

Es veu algun nin que per curiositat va a provar alguna droga,

jo .....

ARA JA SAPS QUE

- Les persones amb poca _____ i guiades per la _____ poden fer coses que abans o després els perjudiquen.

- Per _____ , la gran majoria de les vegades, els _____ comencen a provar el _____ , _____ i altres drogues.

- Si demanes a les persones que fumen o beuen alcohol per què començaren a fumar o beure, probablement molts et contestarien que va ser per _____ .

- Els _____ et volen convèncer que el tabac o l'alcohol són fantàstics i intenten despertar en tu la _____ perquè comencis a prendre'ls.

• ESPAI SENSE FUM •

• TABAC •

COMPLETA

Fumador passiu és aquella persona que sense ..... un sol cigarret està exposada al ..... del tabac que fumen els altres.

Llocs on està prohibit fumar:

Centres educatius,

oficines,

centres sanitaris,

.....,

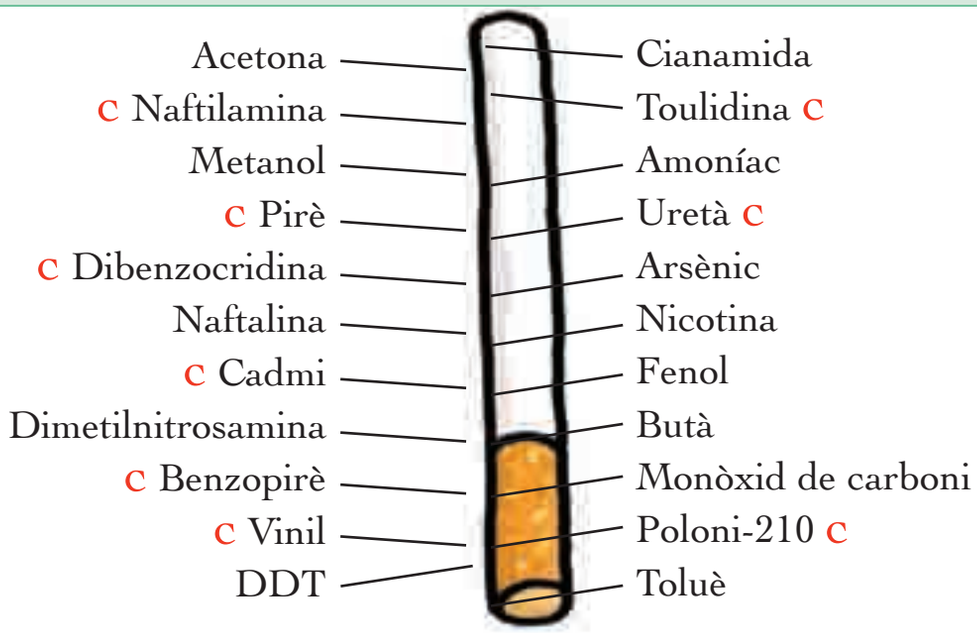
.....,

.....,

.....,

SABER MÉS

EL QUE CONTÉ UN CIGARRET



(c) substància que provoca càncer

PUBLICITAT ANTITABAC

Idea una frase publicitària i dissenya un dibuix.

• TABAC •

SABER MÉS

Això és qualque cosa més que un cartell, és una realitat.

Fumar perjudica seriosament la salut.

EFECTES DEL TABAC

La nicotina va als pulmons, entra en la sang i arriba al sistema nerviós en set segons.

Les venes i les artèries es constrenyen i augmenta la pressió arterial i s'accelera el ritme cardíac.

Als 20 MINUTS TOT ES TORNA NORMAL

24 hores després de deixar de fumar
millora l'olfacte i el gust.
Disminueix el risc d'atac al cor.

Entre 1 i 9 mesos
desapareix la tos i la congestió,
la fatiga i les dificultats respiratòries.

1 any després
baixa a la meitat el risc de càncer de pulmó,
laringe i faringe.
El risc cardíac és similar al de la resta de les persones.

• S'HA PASSAT •

Hola Laura, com t'ha anat a l'escola?
Molt bé, però m'està començant a fer mal la gargamella.
No et preocupis que et donaré una pastilla que tenim a la farmaciola i et passarà.
No creus que seria millor anar al metge i que ens recepti alguna cosa?
Què et passa?
Podries cridar menys, per favor?
Que li ha de passar...! Que es va passar.
La veritat és que vaig beure massa.
Jo em pensava que beure alcohol era guai!
Una cosa és beure una copa de vi en el dinar o prendre una cervesa amb els amics, i una altra és passar-se.
Has de recordar sempre que abusar de l'alcohol és molt dolent i que tu en pots treure molts de problemes i malalties.
D'acord.

• ALCOHOL I MALALTIA •

MEDICAMENTS SÍ, PERÒ QUE ELS RECEPTI EL METGE

MARCA LA RESPOSTA QUE CONSIDERIS ADEQUADA

SI	NO	
		Prendries un medicament sense que el metge te l'hagi receptat?
		Si el metge t'indica que prenguis una cullerada de xarop després del desdejuni, la prendries abans?
		Pots prendre els medicaments que li han receptat a una altra persona?
		Si el teu metge et mana prendre tres pastilles al dia, en podries prendre quatre?

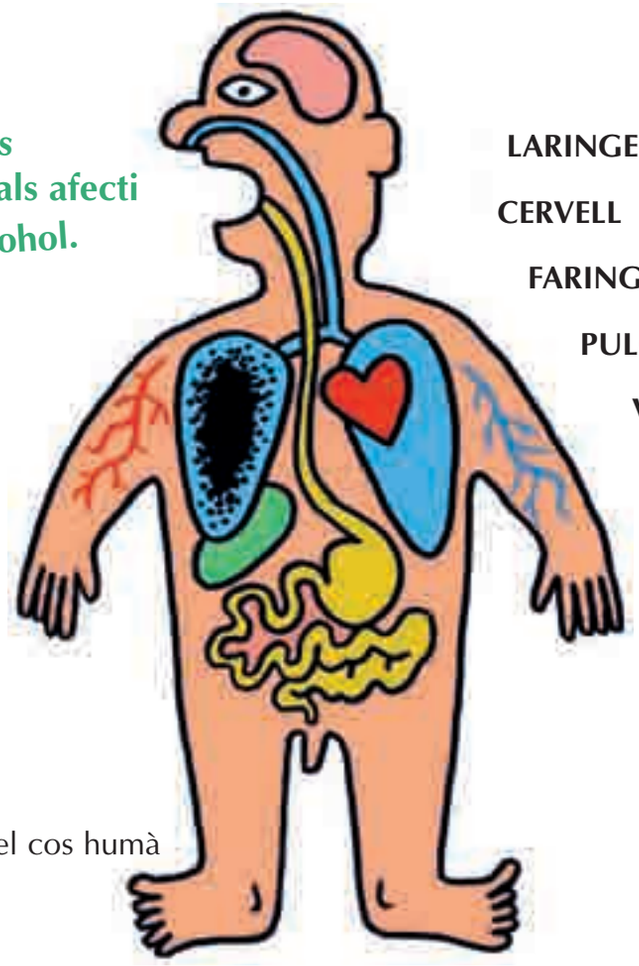
Escriu el nom de quatre parts de l'organisme a les quals afecti el consum excessiu d'alcohol.

.....

.....

.....

.....



LARINGE

CERVELL

FARINGE

PULMONS

VENES

FETGE

COR

ESTÓMAC

INTESTÍ

Assenyala-les en el dibuix del cos humà

EFECTES DE L'ABÚS D'ALCOHOL

CERVELL: redueix el nombre de cèl·lules nervioses.
PULMONS: grans quantitats d'alcohol disminueixen la resistència a les infeccions.
FETGE: hepatitis alcohòlica (inflamació del fetge i mort de les cèl·lules que el formen) en les primeres setmanes i posteriorment cirrosi (lesions, cicatrius i mort irreversible de les cèl·lules hepàtiques).
ESTÓMAC: úlceres, lesions hemorràgiques i càncer.

• MÉS VAL NO COMENÇAR •

PENSA I ESCRIU UN TEXT QUE ADVERTEIXI DELS PERILLS DE FUMAR

ELS EFECTES DEL TABAC

Cerca en aquest encreuat de paraules algunes de les parts del cos a les quals afecta el tabac.

H	O	T	U	L	E	C	G
P	U	L	M	O	Ñ	S	A
R	N	T	O	O	I	S	R
A	D	I	Y	R	A	F	G
W	I	N	E	X	I	L	A
G	O	N	R	E	S	T	M
R	C	C	O	R	C	J	E
E	G	A	T	I	S	O	LL
D	I	N	D	R	L	E	A

• BÉ ELS ESTÀ •

Estic fart de fer sempre el mateix. Què us pareix si...?
Tenc una idea!
Han posat uns aparells nous al parc, jo crec que els podem arrabassar... Us jug el que vulgueu que som jo qui els romp i no vosaltres.

Em jug el que vulguis que no poden amb mi.
És que no teniu res més dins el cap?

Na Marta té raó. Quin sentit té rompre alguna cosa i més si és de tots. Ja us val!

Ja estan els avorrits de sempre en donar la llauna. Apa, Toni, anem els dos a veure qui té més força.
Toni, pensa-t'ho bé. Per què no cercam una altra diversió i ens deixam de tonteries?

Mirau com es pot divertir un sense fer mal!
Calla i juga que quasi us doblam en punts!

JA JA
JA JA
JA JA

• DIVERSIÓ •

Què entenem per diversió?

ANEM A PENSAR UN POC

Pensa en quantes vegades ens ajuntam amb els nostres amics i amigues i no sabem molt bé que hem de fer, amb una paraula, que ens avorrim. Per això, moltes vegades, a algú del grup se li ocorren coses que estan fora del permés.

Altres vegades, escoltam, veiem i, fins i tot, ens conviden a anar a llocs on ens asseguren diversió a costa de "consumir..." (festa...). Qui es beneficia que no pensem en altres maneres de divertir-nos? O millor dit, que no pensem!

EXEMPLE : Durant un esplai, a un dels teus amics se li ocorre "divertir-se" i insultar un o dos nins petits que juguen al pati. A tu, què et pareixeria? Segurament cercaries una altra manera de divertir-te.

IMAGINA EL QUE FARIES •

Si estigués amb els meus amics passejant pel carrer i un d'ells comença a rompre bancs, arbres, etc.,

jo _____

Si estigués a ca meva amb els meus col·legues i un d'ells començàs a pintar les parets,

jo _____

Si tengués una festa amb els meus col·legues i pensassin divertir-se donant begudes alcohòliques als més petits,

jo _____

• DIVERSIÓ •

Si estàs a casa meva amb els meus col·legues i un d'ells començàs a pegar bots sobre el sofà,

jo _____

Si una companya de classe amenaçàs una altra perquè li deixàs copiar els deures,

jo _____

Si els meus millors amics em diuen que provi alguna droga,

jo _____

REFLEXIONA I ESCRIU

A continuació et presentam algunes de les "raons" que algunes persones donaren per consumir drogues:

RAONS	TU QUÈ LI DIRIES
Per divertir-me	
Conèixer gent nova	
Fer coses noves	
Perquè som modern	
Perquè ho fan molts	
S'ha de provar de tot	

• DIVERSIÓ •

Escriu totes les formes que se t'ocorrin per passar-ho bé i valora les conseqüències positives i negatives que comporten.

ANÀLISI DE LA SITUACIÓ

Cerca cinc aspectes positius i altres cinc negatius de les situacions següents:

MANERES DE DE PASSAR-HO BÉ	AVANTATGES	INCONVENIENTS

Si algú t'ofereix drogues perquè així "t'ho passaràs millor", la teva resposta seria:

_____

_____

_____

• EL DILEMA DE TERRI •

El so dels coets i el bullici de la gent entre les atraccions recordava que la vila estava en festes.
Era el gran dia i vendrien cents de persones a gaudir d'aquesta darrera jornada.

Semblava que a Terri tot això li resultava aliè, estava un poc nerviós. Com a ca guardià que era, seguia fent el seu treball de vigilància a la fàbrica de paper, custodiava informacions molt valuoses i més des que els enginyers d'aquella empresa sueca venguessin per tres mesos a fer un estudi per economitzar matèries primeres.

Però, Terri no era de pedra i també tenia desitjos d'aprofitar la relaxació dels costums que caracteritzava aquests dies i vagar amollat amb altres cans pels carrers.

Entretengut en aquestes cavil·lacions, en els tranquils voltants de la fàbrica, passes i respiracions silenciades anunciaven la presència d'algú. Es dirigí al lloc d'on procedien i va veure tres homes vestits amb roba negra de camuflatge. El més alt, el que pareixia ser el cap, li va dir:

Què fas aquí, cadell, no veus que tot el món està de festa?

Complesc amb el meu treball, així que no us atreviu a donar una passa més.

- Si vas a fer un passeig i, a més, gaudeixes de la festa, et donarem un bon sopar. Els millors menjars que puguis imaginar!

En Terri dubtà, l'oferta era molt temptadora, volia tenir el dia lliure i també un bon sopar; el dia que la gent feia festa, pensaven que els cans es mantenien només d'aire, li donaven el menjar més tard i a vegades fins i tot se n'oblidaven.

- Pots demanar el que més t'agradi, li va dir aquell desbaratat que no podia amb els guants.
- No!, respongué enèrgic, fugiu si no voleu que us ataqui.
- Si acceptes la nostra oferta seràs per un dia el ca més feliç del món (li va dir el tercer individu)
- Vine...! Mira quina pinta tan bona té el menjar...! A més avui ni tan sols t'han donat de dinar...!
- En Terri, que era un bon ca, comença a dubtar. Pensava en aquell menjar... en el dia de festa...
- Després de pensar un poc... respongué: Per una menjada i per gaudir d'un dia, no perdré el de tot un any!

Autora: Marta Felpeto Folgar / Adaptat: Manuel Isorna Folgar

• EL DILEMA DE TERRI •

1. 1. CREUS QUE TERRI VA ACTUAR CORRECTAMENT?

SÍ ☐ **NO** ☐

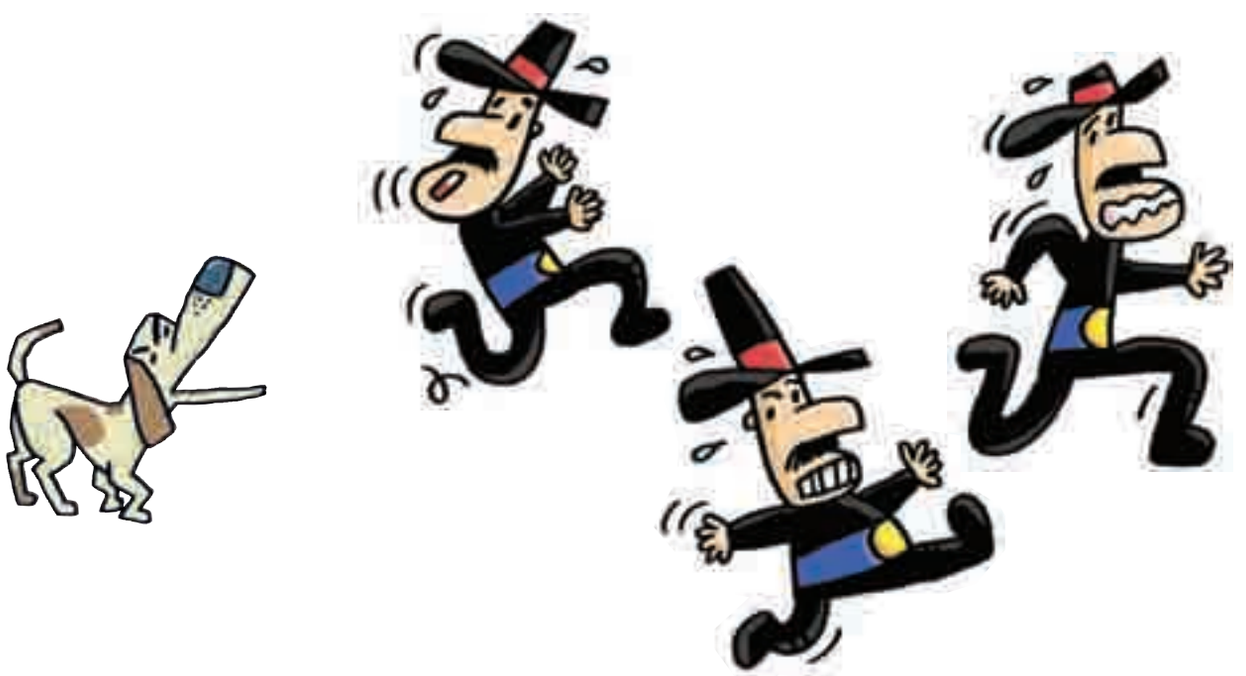
PER QUÈ _____

_____

_____

2. 2. QUINES SERIEN LES CONSEQÜÈNCIES NEGATIVES I POSITIVES IMMEDIATES I A LLARG TERMINI D'HAVER ACCEPTAT EN TERRI L'OFERTA?

IMMEDIATES		A LLARG TERMINI	
Positives	Negatives	Positives	Negatives



• EL DILEMA DE TERRI •

3. 3. A VEGADES A LES PERSONES SE'NS PRESENTEN DILEMES PAREGUTS AL DE TERRI DAVANT SITUACIONS QUE PODEN DANYAR LA NOSTRA SALUT

En pots recordar alguna?
Pensa en les conseqüències positives i negatives que podria tenir realitzar aquest acte.

1ª CONDUCTA _____

IMMEDIATES		A LLARG TERMINI	
Positives	**Negatives**	**Positives**	**Negatives**

2ª CONDUCTA _____

IMMEDIATES		IMMEDIATES	
Positives	**Negatives**	**Positives**	**Negatives**

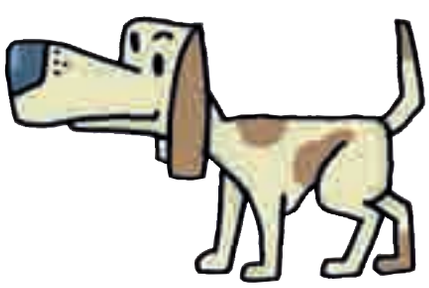
Quines conclusions treus d'aquesta faula?

1ª _____

_____

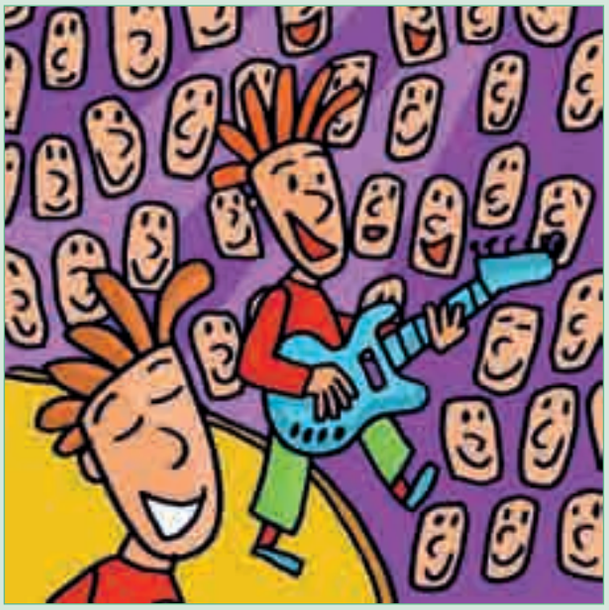
2ª _____

_____



INFORMAR-SE I ORGANITZAR-SE

• INFORMAR-SE I ORGANITZAR-SE •



ACTIVITAT

1. 1. **Anau a l'oficina d'informació juvenil** o a la Conselleria de Joventut i preguntau per les activitats que s'organitzen en el Consell.

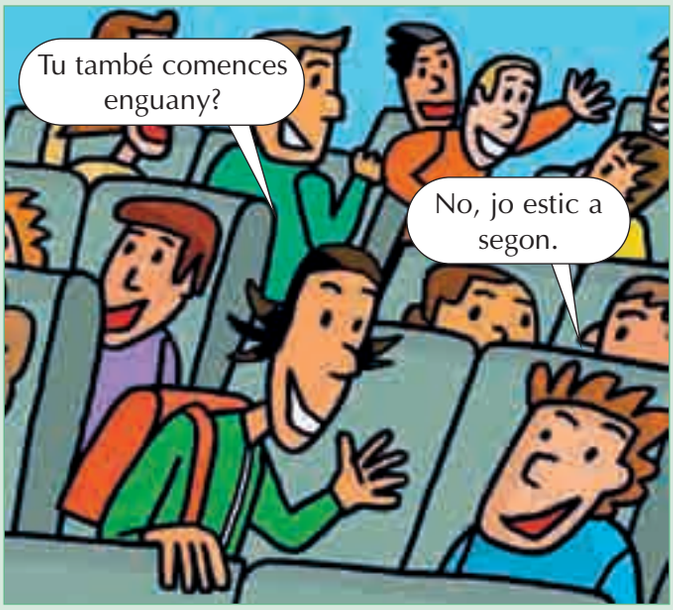
Amb la informació que tots heu recollit, realitzau una taula com aquesta i podreu decidir en quines activitats us agradaria inscriure-us.

ACTIVITAT	ENTITAT ORGANITZADORA	HORARI I DIES	PREU

2. 2. Organitza un **calendari ideal d'activitats**
Escull una activitat esportiva i una cultural que tenguin horaris compatibles i que no t'ocupin més de cinc hores setmanals.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE

• ENTREM EN L'ESO •



ANÀLISI DE LA SITUACIÓ

Cerca cinc aspectes positius i altres cinc de negatius de les situacions següents:

ASSEURE AMB EL GRUP DE DARRERA	ASSEURE AMB ALTRES AMICS

LA DIFERÈNCIA ENTRE LA ESO I PRIMÀRIA

Perquè vegis les diferències entre Primària i ESO has de completar aquest quadre. Serà necessari que preguntis als amics o als veïnats que estudien 1r d'ESO.

	PRIMÀRIA	ESO
Horari		
Nre. de matèries		
Nre. d'avaluacions		
Temps d'esplai		
Tipus de qualificacions		
Normes del centre Sortides del centre Justificacions de faltes Visites del pares		
Tasques per a casa		

• INFLUÈNCIA DELS AMICS •

Els teus amics influeixen molt en tu?

Què entenem per influència del grup?

EXEMPLES:

Si veus que al teu millor amic o la teva millor amiga l'estan coaccionant altres al·lots perquè es posi enmig d'una entrada amb molt de trànsit, tu què faries?... Tu segurament li diries que no s'hi ficàs perquè es pot jugar la vida.

Si estàs en una festa i veus un grup d'al·lots que està coaccionant un d'ells perquè boti a un lloc on hi ha un animal perillós, tu què faries?

Probablement, si poguessis parlar amb ell, li recomanaries que no fes el que li diuen els seus amics per molt que el coaccionassin.

• INFLUÈNCIA DELS AMICS •

Si alguns companys de la meva classe n'estan coaccionant un altre perquè faci una canallada que li pot costar el curs, jo _____
_____

Si veig que estan convencent el meu germà per prendre qualque cosa que jo sé que el perjudicarà, jo _____
_____

Si em diuen els meus millors amics que consumeixi una droga, jo _____
_____
_____

ANEM A DEIXAR CLAR EL QUE ÉS UN BON AMIC

Els vertaders amics _____ em coaccionaran a fer coses que em _____ .

Estar amb un grup d'al·lots o al·lotes de la meva edat no significa que hagis de dir _____ a tot.

Jo tenc la meva pròpia _____ i els meus propis _____ .

La capacitat de no deixar-se dur, d'opinar de manera diferent és una expressió de llibertat i _____ .

Els que em pressionen poden tenir algun tipus de _____ en convèncer-me . A vegades, fins i tot, ho fan amb bona intenció, "creuen que ho saben tot", però moltes vegades estan _____ .

Només si són bons amics entendran que tens _____ i gusts _____ als seus.

• ELS NOSTRES DRETS ASSERTIUS •

Avui en dia té molta importància la relació amb les altres persones. Vivim en un món on les habilitats per expressar els nostres sentiments i per comprendre els altres juguen un paper importantíssim per desenvolupar relacions idònies.
Coses tan habituals com demanar alguna cosa prestada, negociar el canvi d'un examen o participar en un treball en grup, poden ser un problema per a molts.
Per això, és important desenvolupar tècniques o habilitats que ens ajudin a enfrontar-nos a aquestes situacions.
L'ensinistrament assertiu ajuda a reduir el malestar, ja que ens ensenya a defensar i autoafirmar els nostres drets, sense agredir ni ser agredit i possibilita també l'augment de la capacitat per transmetre a d'altres les nostres opinions o els sentiments de manera eficaç i sense sentir-nos malament per això. Ser assertiu significa creure en el nostre dret de ser i expressar-nos com realment som, sense sentir-nos superiors, però tampoc inferiors.

LES PERSONES NO ASSERTIVES

Les persones no assertives (també anomenades submises o passives) no creuen tenir aquests drets, per això no defensen els seus interessos ni les seves opinions. Es mostren molt dependents del que pensen d'ells els altres i per evitar qualsevol discussió, prefereixen acatar els desitjos dels altres, encara que vagi en contra de les seves conviccions. Pensen aconseguir d'aquesta manera l'estimació i l'amistat dels altres. Són persones passives i poc expressives que van acumulant una ràbia que explota en violents accessos d'ira, dirigits contra les persones més properes.
Les persones no assertives no decideixen per elles mateixes, sinó que acaben fent el que els altres volen o esperen d'elles. Això els impedeix crear una identitat pròpia i, en moltes ocasions, s'han de resignar a dependre d'una altra.

LES PERSONES AGRESSIVES

Aquestes persones tenen una conducta de defensa dels seus interessos personals, sense tenir en compte ni els sentiments ni les opinions dels altres. Solen adoptar una conducta agressiva i amenaçant. Trepitgen els altres sense tenir en consideració les necessitats alienes. La persona agressiva no accepta l'opinió dels altres, no escolta.
Amb freqüència, en la societat actual es confon aquesta conducta agressiva amb la imatge d'una persona segura d'ella mateixa i de personalitat forta. Però això no és així, ja que és tan desaprovant aquesta conducta agressiva com la no assertiva o la submisa. Ambdues postures denoten problemes de relació. També es podria dir que moltes d'aquestes persones usen aquesta actitud com una armadura que les protegeix dels comentaris dels altres.

• ELS NOSTRES DRETS ASSERTIUS •

DRETS ASSERTIUS O DRETS HUMANS

1. Totes les persones tenen el dret d'intentar aconseguir el que consideren millor per a elles, sempre que no perjudiqui els altres. Ex. És clar que vull ser el millor de la classe!
2. Totes les persones tenen el dret a ser tractades amb dignitat i respecte. Ex. Perdona, podríem parlar sense insultar-nos? Jo a tu no t'he faltat al respecte.
3. Totes les persones tenen dret a fer peticions sense considerar-se per això egoistes. Ex. Podries donar-me'n un altre tros?
4. Totes les persones tenen dret a expressar les seves opinions i sentiments. Ex. Duc temps callat i escoltant la vostra opinió. La meva és diferent a la vostra, però és la meva.
5. Totes les persones tenen dret a ser independents. Ex. No gràcies, amb mi no comptis.
6. Totes les persones tenen dret a equivocar-se i a rectificar. Ex. Tens raó, estava errat. Tens raó, estava equivocat! Disculpa'm, per favor.
7. Totes les persones tenen dret a demanar el que creguin oportú (acceptant que un o l'altre tenen dret a dir no). Ex. Jo crec que la meva nota seria un deu, encara que entenc que la professora només m'hagi posat un vuit.
8. Totes les persones tenen dret a ser escoltades i a ser preses seriosament. Ex. Ja sé que no som el més nou del grup, però això no et dóna dret a faltar-me al respecte. La meva opinió, que és tan vàlida com la teva, és...
9. Totes les persones tenen drets i poden defensar-los. Ex. Jo tenc el mateix dret que tu a...
10. Totes les persones tenen dret a dir que no, sense sentir-se culpables per això. No, avui tenc uns altres plans.
11. Totes les persones tenen dret a gaudir de la intensitat de la vida. Ex. Estic molt content, he estat el millor de la classe.
12. Totes les persones tenen dret a demanar informació i a ser informats. Ex. Perdona que et molesti, podries informar-me.
13. Totes les persones tenen dret al propi descans o a l'aïllament. Ex. Avui preferesc estar sol, necessit descansar. Moltes gràcies per preocupar-vos per mi, únicament vull estar sol!
14. Totes les persones tenen dret a expressar les seves opinions i a parlar d'ells mateixos sense sentir-se cohibits. Ex. Jo opin que... i no m'agraden gens les...

PASSES PER SER ASSERTIUS

1r. Tenir una consciència clara que mantengui el respecte pels drets assertius bàsics propis i aliens.
2n. Diferenciar les conductes: submisa, assertiva i agressiva, per així reconèixer la nostra actuació i identificar els nostres errors.
3r. Adonar-nos que el que ens diem a nosaltres mateixos o el que pensam de nosaltres mateixos pot influir en la nostra conducta i en els nostres sentiments.
4t. Expressar-se sense acusar ningú, amb frases com "jo pens". Ningú no et pot jutjar pel que sents, sempre i quan respectis els altres.

Govern
de les Illes Balears
Conselleria de Salut,
Família i Benestar Social

PADIB
Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears