

SESIÓN 1: SOPA DE LETRAS." LOS PELIGROS DEL TABACO"

DESCRIPCIÓN

Se utiliza un pasatiempo, la sopa de letras, como punto de partida para reflexionar sobre los efectos que tiene el consumo de tabaco en nuestra salud, tanto para los fumadores como para los no fumadores. Se reflexiona sobre las sustancias del humo del tabaco que producen estos efectos.

OBJETIVOS

1. Conocer e identificar las sustancias que componen el humo de tabaco e identificar los efectos que el fumar tiene para nuestra salud.
2. Sensibilizar y desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos de fumar sobre la salud.

RECURSOS

- Los contenidos básicos: "El tabaco y sus componentes" y "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud" de la UNIDAD DIDÁCTICA: "LO QUE EL HUMO SE LLEVA"
- Fichas para el alumnado: "Sopa de letras: los peligros del tabaco" y "Completa", incluidas en los anexos de esta sesión
- Fichas para el profesorado: "Texto completo con las palabras de la sopa de letras" y "Solución a la sopa de letras: los peligros del tabaco", incluidas en los anexos de esta sesión
- Materiales para hacer un boceto o dibujo.

Opcionalmente puede utilizarse un ordenador con acceso a internet.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Lengua

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Breve indagación sobre los conocimientos y las actitudes del alumnado respecto a las sustancias que contiene un cigarrillo y la repercusión del hábito de fumar sobre la salud.
2. Breve exposición de los contenidos sobre los componentes del humo del tabaco y sus efectos para la salud, resaltando los efectos a corto plazo especialmente en los que pueden despertar más interés entre los y las adolescentes. A su vez, es conveniente hacer referencia al tabaquismo pasivo.
3. Entrega a cada alumno o alumna de las fichas para el alumnado "Sopa de letras: los peligros del tabaco" y "Completa" de las que tienen que sacar las palabras escondidas para rellenar los huecos del texto.
4. A continuación se forman grupos de 4 ó 5 alumnos y alumnas para contrastar las palabras que cada uno de ellos ha utilizado para rellenar los huecos. Cada grupo debe dar una respuesta unificada.



5. Finalmente cada uno de los grupos expone al resto de la clase sus respuestas. Con la ayuda del profesor o profesora se revisan los resultados de cada grupo con las respuestas correctas.
6. Se puede completar la sesión realizando un dibujo en el que, cada alumno o alumna, refleje los efectos del tabaco para la salud.
7. El tutor o tutora cierra la sesión con un resumen final.

OBSERVACIONES

Es muy interesante, tanto para el profesorado como para el alumnado, visitar las páginas WEB que se recogen en la introducción a la unidad didáctica. En ellas se pueden obtener imágenes e información muy atractiva para introducir el tema.

Esta sesión puede servir de punto de partida para plantear a la clase la posibilidad de participar en el concurso "Clase sin humo".

FUENTES

"Clase Sin Humo". (2004). Guía didáctica de apoyo para profesoras y profesores participantes en el concurso. Ayuntamiento de Vitoria-Gazteiz. Departamento de Salud y Consumo. Area de Salud Pública. Curso escolar 2004/2005. Actividad 6 Sopacaliente. Pasatiempo.

ANEXOS

Fichas para el profesorado

- Texto completo con las palabras de la sopa de letras
- Solución a la sopa de letras: los peligros del tabaco

Fichas para el alumnado

- "Sopa de letras: los peligros del tabaco"
- "Completa"



TEXTO COMPLETO CON LAS PALABRAS DE LA SOPA DE LETRAS**Efectos del consumo de tabaco para la salud**

Es muy peligroso empezar a fumar. El tabaco es **adictivo**, es decir, resulta muy difícil dejar de fumar aun queriéndolo. Fumar provoca graves trastornos en la salud.

A corto plazo, al poco tiempo de empezar a fumar de forma habitual,

- Se reduce la capacidad pulmonar y aumenta la frecuencia cardiaca en reposo haciéndose más difícil la práctica de cualquier **deporte**, incluso las actividades cotidianas como subir escaleras o jugar en el patio al balón, se realizan con más dificultad. Enseguida aparece **tos** y fatiga.
- Daña la piel de la cara, produce envejecimiento prematuro, aparecen **arrugas** alrededor de la boca y de los ojos. Los dedos, las uñas y los dientes se tiñen de una coloración amarillenta.
- El tabaco provoca **mal olor** del aliento y hace que el pelo tenga un olor desagradable.
- Disminuye el sentido del **olfato** (se huele menos) y el sentido del gusto (pierdes capacidad para saborear la comida que te gusta). El humo del tabaco enrojece los ojos.

A más largo plazo si se sigue fumando,

- Produce **cáncer**, como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares como el **infarto** de miocardio y otras enfermedades crónicas. El tabaco mata.

Además los fumadores perjudican a los no fumadores de su entorno, respirar aire contaminado por humo del tabaco provoca también graves efectos para la salud.

Busca las sustancias tóxicas responsables de estos efectos (hay cuatro):

- **Nicotina**
- **Monóxido de carbono**
- **Alquitrán**
- **Humo tóxico**

Las palabras en rojo son las que hay que encontrar en la sopa de letras.

1

P



SOLUCIÓN A LA SOPA DE LETRAS: LOS PELIGROS DEL TABACO

A							N								C	A	N	C	E	R
	R							I												
		R							C											
			U							O										
				G			A	D	I	C	T	I	V	O						
					A							I								
						S								N						
															A					
M	O	N	O	X	I	D	O	D	E	C	A	R	B	O	N	O				
													L							D
M	A	L	O	L	O	R							Q							E
														U						P
							O	L	F	A	T	O			I					O
																T				R
																	R			T
I	N	F	A	R	T	O												A		E
																				N
			H	U	M	O	T	O	X	I	C	O								
T	O	S																		

Nota: Algunos términos como mal olor, monóxido de carbono y humo tóxico aparecen sin espacio separa-



COMPLETA**Efectos del consumo de tabaco para la salud**

Es muy peligroso empezar a fumar. El tabaco es _____, es decir, resulta muy difícil dejar de fumar aun queriéndolo. Fumar provoca graves trastornos en la salud.

A corto plazo, al poco tiempo de empezar a fumar de forma habitual,

- Se reduce la capacidad pulmonar y aumenta la frecuencia cardíaca en reposo haciéndose más difícil la práctica de cualquier _____, incluso las actividades cotidianas como subir escaleras o jugar en el patio al balón, se realizan con más dificultad. Enseguida aparece _____ y fatiga.
- Daña la piel de la cara, produce envejecimiento prematuro, aparecen _____ alrededor de la boca y de los ojos. Los dedos, las uñas y los dientes se tiñen de una coloración amarillenta.
- El tabaco provoca _____ del aliento y hace que el pelo tenga un olor desagradable.
- Disminuye el sentido del _____ (se huele menos) y el sentido del gusto (pierdes capacidad para saborear la comida que te gusta). El humo del tabaco enrojece los ojos.

A más largo plazo si se sigue fumando,

- Produce _____, como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares como el _____ de miocardio y otras enfermedades crónicas. El tabaco mata.

Además las personas fumadoras perjudican a las no fumadoras de su entorno: respirar aire contaminado por humo del tabaco provoca también graves efectos para la salud.

Busca las cuatro sustancias tóxicas responsables de estos efectos:

1ª

2ª

3ª

4ª

1

A

SOPA DE LETRAS: LOS PELIGROS DEL TABACO

A	W	E	R	F	T	T	N	U	A	S	D	F	G	C	A	N	C	E	R
X	R	H	Y	U	K	J	H	I	U	L	P	Z	X	R	F	Y	N	U	P
H	G	R	Y	O	O	T	G	D	C	R	T	A	R	D	V	Y	P	K	T
I	R	B	U	A	A	T	D	E	U	O	Y	K	M	B	Z	Q	E	D	R
W	A	E	R	G	U	T	A	D	I	C	T	I	V	O	K	M	F	T	T
P	W	E	T	Y	A	K	S	E	I	P	L	I	F	B	N	C	S	A	E
Z	Y	W	E	U	I	S	D	A	W	E	R	P	N	U	I	O	P	K	H
A	H	F	E	E	E	T	D	W	G	Y	L	Ñ	I	A	U	J	H	I	O
M	O	N	O	X	I	D	O	D	E	C	A	R	B	O	N	O	P	I	O
I	T	Y	U	J	K	L	Ñ	D	V	B	N	L	R	Y	I	O	S	X	D
M	A	L	O	L	O	R	W	D	R	Y	U	I	Q	L	K	U	B	R	E
F	D	E	A	C	R	G	U	I	L	J	N	B	H	U	R	E	Y	O	P
Z	S	Z	R	D	X	O	L	F	A	T	O	T	F	X	I	Y	G	V	O
A	J	N	O	K	M	P	L	M	U	H	G	Q	S	X	E	T	D	V	R
E	F	V	R	G	B	T	H	N	Y	J	M	U	K	I	L	O	R	L	T
I	N	F	A	R	T	O	Y	T	R	E	W	Q	A	G	S	D	F	A	E
W	F	R	T	Y	U	I	K	L	N	M	G	T	D	F	U	G	F	D	N
E	W	S	H	U	M	O	T	O	X	I	C	O	S	E	R	S	D	R	T
L	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Q	W	E	R	T	Y	U	T	U	I
T	O	S	V	B	H	J	I	O	K	L	R	H	N	M	U	T	S	O	P