

ACTIVIDADE CREATIVA PARA O PROGRAMA CLASES SEN FUME (PERFORMANCE)

Reparto de papeis para intervir na performance sobre os prexuízos do tabaquismo na saúde:

A exposición farase en idiomas diferentes: galego (G), inglés (I).

O alumnado irá botando dentro dun cigarro xigante frases ou obxectos relacionados co tabaquismo.

1. Nicolas. (G). Diferentes cancros asociados (pulmonar, de boca, garganta, esófago, vexiga, páncreas e ril.)
2. Antonio (I). Maior risco de padecer enfermidades cardíacas como o infarto, insuficiencia cardíaca, arritmias, valvulopatías
3. Antón (I). Deterioro da capacidade física. Redución da capacidade pulmonar, fatiga prematura, recuperación lenta...
4. Diego (G). Provoca dependencia e adicción. O cerebro está secuestrado; falso control do estrés, síndrome de abstinencia...
5. Robert (G). Gasto económico constante. Gastos directos pola compra de cigarros e indirecto polo tratamento de enfermidades, gasto sanitario para o estado.
6. Enzo (I). Deterioro cognitivo, falta de memoria, Acelera o envellecemento cerebral, dano nos vasos sanguíneos, inflamación por causa das toxinas...
7. Asier (I). Problemas respiratorios. Enfisema (dano nos alvéolos pulmonares). Nos pulmóns, os teus cilios (estruturas vilosas que limpan o moco) morren. EPOC (enfermidade pulmonar obstrutiva crónica), bronquite, cancro de pulmón, asma, alerxias
8. Pablo (G). Perda de gusto (provoca engadir máis sal e azucre as comidas) e olfacto (o tabaco dana as células olfactivas)
9. Emma (G). Empeoramento da saúde reprodutiva. Afecta a fertilidade, perda de óvulos, calidade do esperma...
10. Ariadna (G). Perda de tempo (desprazamentos, compras, busca de un espazo para fumar...)
11. Aroa (G). Illamento social. O cheiro persistente e as restricións de fumar en lugares públicos poden afastar a amigos ou familiares non fumadores.
12. Iago (G). Saúde estética: deterioro da calidade do cabelo, dedos e unllas amarelos, máis engurras, irritación dos ollos...
13. Iker (G). Perda do autocontrol. A sensación de "precisar" o cigarro para xestionar a tensión reduce a confianza nas propias capacidades de afrontamento.
14. Xenxo (G). Saúde ósea. Debilita o oso, bloquea a absorción do calcio...
15. Martín (I). Menor esperanza e calidade de vida. Un fumador morre de media 10 anos antes. Non só morren antes senón que os derradeiros anos da súa vida son de peor calidade con menor autonomía para moverse, con máis enfermidades...
16. Rodrigo (G). O cigarro provoca contaminación: afecta ao medio ambiente (a auga, as emisións á atmosfera...) e a outras persoas (fumadores pasivos)
17. David (I). Empeoramento da saúde bucodental. Perda de pezas dentais, mala cicatrización, halitose crónica...