

VIDEOJOCOS I PANTALLES

Senyals d'alerta:

- Et costa **desconnectar**
- **No pots parar** de jugar o mirar el mòbil
- Tens **canvis d'humor** si no l'utilitzes
- Et **costa dormir bé**
- Et **distancies** dels amics i/o la família
- Baixen les teves **notes**
- Deixes de fer **altres activitats**

Què pots fer?

- Posa't **horaris límits** (amb alarmes o apps que controlen el temps d'ús)
- Fes **activitats alternatives** cada dia: esport, sortir al carrer, llegir, dibuixar, parlar amb algú...
- **Apaga el mòbil** una hora abans d'anar a dormir
- Si et costa molt, **demana ajuda**

NO DEIXIS QUE LA PANTALLA ET CONTROLI


Elaborat pels representants de:


- Escola Andersen
- Escola Auró
- Escola Cingle
- Escola Josep Ventallo i Vintró
- Escola Pau Vila i Dinarès
- Escola Ramón y Cajal
- IE Sala i Badrinas
- Institut Can Jofresa
- Institut Ègara

Curs 2024-25

CONSELL MUNICIPAL DE LA
INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA
DE TERRASSA (CMIAT)

La Baumann
Avinguda de Jacquard, 1
08221 Terrassa

 937 848 390

 637 319 253

 cmiat@terrassa.cat

 @cmiat.terrassa

 Ajuntament de
Terrassa



PREVENCIÓ DE LES ADDICCIONS DURANT L'ADOLESCÈNCIA

Projecte dut a terme per
representants dels districtes 3 i 7
al Consell Municipal de la Infància
i l'Adolescència de Terrassa

VAPEJADOR

QUÈ ÉS?

Dispositiu electrònic que s'utilitza per inhalar vapor. Pot contenir nicotina i altres productes químics perillosos.

+4000 SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES



La nicotina crea una forta dependència i pot afectar el teu desenvolupament cerebral.



MOLTS TENEN NICOTINA

RISCOS PER LA SALUT:

Addicció a la nicotina. Problemes pulmonars i cardíacs. Pot ser la porta d'entrada a altres substàncies.

18 PROHIBIDA LA VENDA A -18 ANYS



EL VAPEJADOR ET POT ENGANXAR

Alcohol

L'alcohol és una **droga legal** que afecta el cervell, el comportament i el cos. Tot i ser legal, **afecta a la teva salut**, i de forma més greu durant la infància i l'adolescència.

⚠ Quins són els riscos?

- Problemes de salut mental i emocional
- Major risc de tenir accidents o baralles
- Addicció a llarg termini
- Malestar físic: vòmits, marejos, pèrdua de memòria...

Què pots fer?

- No cedir a la pressió
- Parla amb persones de confiança si et sents malament o tens dubtes
- Fes activitats que t'agradin
- Si et trobes malament per haver begut, demana ajuda immediatament

ESTÀ PROHIBIDA LA VENDA D'ALCOHOL A MENORS DE 18 ANYS



BEGUDES ENERGÈTIQUES

QUÈ SÓN?

Begudes amb gran quantitat de **sucre i cafeïna**, sovint barrejades amb taurina o guaranà.

Poden provocar:



INSOMNI
NERVIOSISME
TAQUICÀRDIES
ANSIETAT

Sensació falsa d'energia
Mal de panxa
Problemes per dormir
Dificultat per concentrar-te
Pèrdua d'atenció a classe



POTS GENERAR DEPENDÈNCIA A LA CAFEÏNA I AL SUCRE