

UNPLUGGED

UNITA' 1: APERTURA DI UNPLUGGED

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati all'unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 1: APERTURA DI UNPLUGGED

NOTE INTRODUTTIVE PER L'INSEGNANTE:

1. Disponete il gruppo in cerchio. Fate in modo che tutti gli alunni riescano a guardarsi. Generalmente avrete bisogno di una lavagna, il che implica la necessità di formare un cerchio chiuso per i $\frac{3}{4}$, in modo che tutti possano vedere la lavagna. Per alcune parti attive della lezione avrete bisogno di spazio per muovervi.
2. **QUADERNO UNPLUGGED.** Chiedete ai vostri allievi di portare un quaderno che serva specificamente per le lezioni UNPLUGGED. Il quaderno verrà utilizzato per prendere appunti e fare riflessioni personali. Il quaderno è personale, serve da diario e deve essere sufficientemente grande (formato A4) da permettere l'inserimento di copie dei moduli da compilare.

OBIETTIVI

Gli alunni:

- riceveranno un'introduzione al programma e alle 12 lezioni
- definiranno gli obiettivi e le regole delle lezioni
- inizieranno a riflettere su quanto conoscono o non conoscono delle sostanze stupefacenti

COSA VI SERVE

- un poster con i titoli delle 12 unità
- 3-4 copie di un elenco contenente regole sia stupide che necessarie (allegato 1)
- un grande foglio di carta su cui si dovranno scrivere i titoli delle unità e che dovrà restare appeso in classe per tutta la durata del programma UNPLUGGED.
- un grande foglio di carta su cui si dovranno scrivere le regole concordate dalla classe. Questo foglio diventa una sorta di contratto di classe e sarà firmato da tutti gli alunni e dall'insegnante (vedi allegato 2 per una descrizione esemplificativa di questo processo). Appendete questo foglio in classe.
- grandi fogli di carta per raccogliere il materiale degli alunni (compiti). Appendeteli in classe per qualche settimana.

APERTURA

INTRODUZIONE AL PROGRAMMA

Mostrate il poster con i titoli di UNPLUGGED.

Presentate il programma, potreste iniziare dicendo: "nelle prossime 12 settimane faremo qualcosa di veramente speciale in classe. Ogni settimana, faremo insieme una lezione particolare, chiamata UNPLUGGED. Anche altre classi in Italia e in altri 6 Stati europei faranno altrettanto".

Mostrate i dodici titoli delle unità e spiegate che uno degli alunni avrà il compito di evidenziare il titolo delle lezioni già svolte. In questo modo, sarà possibile sapere quanto lavoro è già stato effettuato.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

1. DEFINIRE LE REGOLE – COMPILARE IL FOGLIO

Descrivete brevemente le lezioni. Potete parlare di alcuni obiettivi da raggiungere, per esempio informarsi sulle droghe, imparare a parlare del tabagismo, imparare a fare amicizia. Assicuratevi di usare un linguaggio che gli alunni siano in grado di capire.

Spiegate che tutti vogliono sentirsi al sicuro durante le lezioni *UNPLUGGED* così da potersi divertire imparando. Di cosa abbiamo bisogno per raggiungere questo obiettivo? Bisogna stabilire alcune regole.

Chiedete agli alunni di formare 3 o 4 piccoli gruppi. Date a ciascun gruppo un elenco contenente diverse regole (allegato 1). Alcune regole sono necessarie, altre sono stupide. I gruppi decidono quali regole sono importanti ed utili per le lezioni (segnandole con un cerchio) e pensano ad eventuali regole mancanti (aggiungendole al fondo).

2. CREARE IL CONTRATTO DI CLASSE

Ogni gruppo legge le regole scelte e/o aggiunte. Il contratto di classe (o “*poster delle regole*”) conterrà solo le regole su cui tutta la classe concorda. Quelle su cui non esiste accordo saranno discusse.

Alla fine, tutti gli alunni e l'insegnante firmano il contratto di classe.

Assicuratevi che le regole e gli obiettivi menzionati siano in qualche modo collegati: se vogliamo raggiungere questi *obiettivi* dobbiamo seguire queste *regole*.

NOTE SULLE SANZIONI

Le regole prevedono conseguenze e sanzioni se non rispettate. Ricordate sempre e in modo positivo agli alunni di rispettare le regole. In caso di contravvenzione delle regole, ideate sanzioni che siano direttamente collegate al comportamento da evitare. Siate pronti a discutere le sanzioni con gli allievi.

CHIUSURA

Spiegate che, per la lezione seguente, gli alunni dovranno raccogliere tutte le informazioni possibili sulle droghe e sulla dipendenza. Si possono porre le seguenti domande:

- Se pensate al termine “dipendenza”, quali sostanze stupefacenti vi vengono in mente?
- Che cosa sapete su queste droghe?
- Dove si possono trovare?
- Avete mai incontrato persone che si drogano?
- Che cosa avete notato?
- Che cosa vi ha sorpreso?

Se gli alunni non lo suggeriscono da soli, ricordate che anche gli alcolici, le sigarette e molte medicine sono droghe. Chiedete di portare le informazioni sotto forma di articoli, brochure, stampe da siti internet, o note trascritte a mano; le informazioni saranno incollate su un cartellone e appese al muro prima della lezione.

IN BREVE

- 1) Presentate i titoli e gli obiettivi delle lezioni del programma
- 2) Spiegate la portata europea del programma
- 3) Definite e discutete insieme alla classe le regole da seguire durante le lezioni
- 4) Spiegate i compiti per la lezione seguente

UNITÀ 1: ALLEGATO 1

REGOLE

Nelle righe seguenti troverete alcune regole – quali vi sembrano buone e quali ritenete un po' stupide?

- 1) Ascolto quando qualcuno parla
- 2) Non rido dei compagni in classe
- 3) Non divulgo le notizie personali dette da altri compagni
- 4) Se qualcuno disturba la lezione, lo prendo a calci nel sedere
- 5) Quando voglio dire qualcosa, inizio a gridare talmente forte che tutti sentono quello che voglio dire
- 6) Non aiuto i compagni in classe

Quali regole ti sembrano importanti per le lezioni UNPLUGGED?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

CONTRATTO DI CLASSE

Su questo foglio è possibile stilare un contratto di classe. Può essere anche chiamato *poster delle regole*.

Il nostro contratto di classe UNPLUGGED

Faremo parte del programma Unplugged per i prossimi mesi, e seguiremo le regole qui riportate e concordate dalla classe:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Chi non rispetterà le regole, dovrà.....

Firme degli alunni e dell'insegnante

UNPLUGGED

UNITA' 2: SCELTE - RISCHIO E PROTEZIONE

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITA' 2: SCELTE - RISCHIO E PROTEZIONE

OBIETTIVI

GLI ALUNNI...

- impareranno che esistono diversi fattori che spingono le persone a drogarsi (effetti/aspettative sugli effetti delle droghe, fattori ambientali e personali),
- sperimenteranno il lavorare in gruppo
- presenteranno il lavoro svolto in un forum

Questa unità, tra le diverse droghe, si soffermerà sull' alcool.

COSA VI SERVE

- Il poster con il materiale raccolto sulle droghe e sulla dipendenza (compito dell'unità1)
- Informazioni extra sui fattori personali, sociali e fisici del consumo di alcolici
- Un cartellone per creare un collage (vedi esempio alla fine di questa unità)

APERTURA

PRESENTARE I TRE FATTORI PIÙ IMPORTANTI DEL CONSUMO DI ALCOLICI

Ritornate alla lezione precedente e chiedete di raccogliere il materiale sulle droghe e sulla dipendenza. Concentratevi sulle informazioni riguardanti gli alcolici. Assegnate a tre gruppi di alunni le seguenti informazioni relative al consumo di alcolici:

FATTORI PERSONALI (per esempio, volete provare qualcosa di nuovo).

FATTORI SOCIALI (per esempio, volete mantenere gli amici che avete e che bevono, oppure alcolici disponibili al supermercato). *Potete anche fare riferimento ai fattori 'ambientali'.*

FATTORI FISICI (per esempio, l'alcool entra nel sangue e cambia qualcosa nella mia funzionalità cerebrale).

Identificate le informazioni di ciascun gruppo con un cartoncino colorato e mostrate agli alunni le informazioni extra che avete fornito loro. Riassumete i tre fattori e specificate che sono validi anche per altri tipi di droga. Gli alunni lavoreranno con le informazioni su altre droghe nelle unità seguenti.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

FATTORI RILEVANTI NELL'USO DI DROGHE: RISCHI E SOLUZIONI

Dividete la classe in tre gruppi con un'attività "energizer".

Ogni gruppo è responsabile di uno dei tre fattori e deve lavorare con il materiale raccolto. Si possono utilizzare le domande seguenti:

Fattori fisici degli alcolici:

- Che cosa sapete degli alcolici?
- Quali sono i rischi del bere alcolici?

Fattori sociali o ambientali:

- Dove possiamo prendere gli alcolici?
- Chi ci guadagna?
- Come fanno i produttori di alcolici a convincerci a comprarli?
- Chi nel mio ambiente beve alcolici, chi si ubriaca? Cosa si può fare per proteggersi (soluzione)

Fattori personali:

- Perché la gente (o io) si ubriaca?
- Che cosa si aspetta?
- Queste aspettative sono giuste?
- Perché la gente si ubriaca, anche se conosce gli effetti negativi dell'alcool sulla salute?

Le risposte devono essere scritte o incollate sul foglio destinato al collage.

Discutete con la classe le possibili soluzioni o protezioni per i diversi fattori. Aggiungete le risposte al collage. Possibili domande:

- Perché altre persone non bevono alcolici?
- Perché qualcuno beve ma non si ubriaca?
- Cosa potete fare per proteggervi dal rischio di diventare alcolisti?

Esempio per il collage:

	RISCHIO	SOLUZIONE
FATTORI FISICI		
FATTORI SOCIALI		
FATTORI PERSONALI		

CHIUSURA

GIOCO: "A DESTRA, A SINISTRA"

Gli alunni siedono in cerchio, manca una sedia, l'alunno senza sedia sta in piedi in mezzo al cerchio. Quando quest'alunno dice "a destra", (o a sinistra) i compagni devono spostarsi di un posto a destra (o a sinistra). Mentre gli altri si stanno muovendo, l'alunno al centro cerca di sedersi nel cerchio. Chi non riesce a sedersi va in mezzo, e così via.

IN BREVE

1. Presentate i tre fattori più importanti del consumo di droghe: fattori fisici o legati alla droga, fattori ambientali o sociali e fattori personali.
2. Lasciate che la classe compili le informazioni su questi fattori a partire dalle informazioni raccolte come compito per la lezione 1.
3. Discutete in classe i rischi e le soluzioni relative a questi fattori.

UNPLUGGED

UNITA' 3: SOSTANZE STUPEFACENTI – INFORMARSI

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 3: SOSTANZE STUPEFACENTI – INFORMARSI

Questa lezione elabora ulteriormente l'unità sugli alcolici e fornisce informazioni più specifiche sulle sostanze stupefacenti e i loro effetti. Questa unità sarà diversa in ciascuna nazione aderenti al programma.

OBIETTIVI

Gli alunni ...

- impareranno a distinguere gli effetti positivi e negativi, nonché i rischi dell'uso di sostanze stupefacenti
- ritorneranno alle informazioni raccolte per la seconda lezione

COSA VI SERVE

- Precedente lettura delle informazioni sulle droghe (allegato 1)
- Copie del quiz (allegato 2)

APERTURA

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

FORMAZIONE DEI GRUPPI E PRESENTAZIONE DELLA LEZIONE

Formate 5 gruppi, o meno se non ci sono alunni a sufficienza. Spiegate agli alunni che in questa lezione riceveranno nuove informazioni sulle diverse droghe tramite un gioco.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

TRIVIAL PURSUIT

I gruppi giocano ad un quiz sugli effetti delle droghe (allegato 2). Ogni gruppo sceglie 3 carte con domande e risposte sulle droghe. Si giocano 5 round (tanti round quanti sono i gruppi formati). In ogni round un gruppo diventa il quiz-master. Il primo gruppo che risponde correttamente ad una domanda ottiene un punto. Alla fine dei round il gruppo con il punteggio più alto vince.

Dopo il gioco, potete suggerire di appendere le carte delle risposte sul poster insieme alle altre informazioni.

CHIUSURA

Identificate in ciò che si è appreso in classe alcuni sentimenti o risultati comuni. Per esempio:

- tutte le droghe possono essere medicinali
- talvolta avevo un'idea sbagliata ma non lo sapevo affatto
- gli effetti sono sia a breve che a lungo termine
- ci sono pro e contro nell'uso di droghe

IN BREVE

- Permette alla classe di imparare nuove informazioni sulle droghe in modo interessante ed interattivo.

UNITÀ 3: ALLEGATO 1

MODULI INFORMATIVI SULLE SOSTANZE STUPEFACENTI

DOMANDE GENERALI SULLE SOSTANZE STUPEFACENTI

1. Cosa significa che le droghe possono influenzare la nostra vita psichica (emozioni, comportamento e percezione)?

Tutte le droghe influenzano la nostra vita psichica, ossia possono modificare le nostre emozioni, i pensieri e le percezioni influenzando il cervello. Sotto l'effetto di stupefacenti, una persona si trova in uno stato di coscienza diverso ed insolito: quello che vede, sente o pensa è nuovo e sconosciuto. In questo stato, tutto può sembrare nuovo, più colorato, più scuro, più bello, più triste, più intenso o semplicemente sconosciuto e spaventoso.

2. Perché le droghe sono pericolose?

Tutte le sostanze stupefacenti presentano diversi effetti negativi per il corpo e lo spirito. Perciò, ogni uso (anche sperimentale) costituisce un rischio per la vostra salute. Il rischio più grave è quello di diventare dipendenti.

3. L'effetto di una droga aumenta se si aumenta la dose?

SI. Ma ciò non significa che una dose più elevata vi farà sentire meglio. Se ci si sente allegri dopo una bevuta, per esempio dopo due bicchieri di birra, ciò non vuol dire che se beviamo cinque bicchieri ci sentiremo ancora più allegri. Di solito, questa quantità di birra vi farà sentire male. Questo ragionamento vale anche per le altre droghe.

4. Le sostanze stupefacenti influenzano tutte le persone allo stesso modo?

NO. Esistono notevoli differenze negli effetti delle droghe. La "direzione" di questa influenza, ossia se una droga vi farà sentire bene ed euforici oppure vi farà stare male, dipende da molte condizioni. Per esempio, dipende dalla modalità con cui si assume, dall'umore, dalle persone che ti circondano, dalla condizione fisica e da come ci si sentiva prima.

La condizione più importante è data dalle aspettative. Per esempio: se qualcuno versa una droga nel vostro bicchiere e voi non ve ne accorgete, probabilmente starete male. Invece: se vi aspettate che la droga vi faccia sentire grandi e più forti, probabilmente vi concentrerete sugli effetti attesi ed ignorerete il fatto che vi sentite male o le emozioni negative.

5. Le droghe sono più pericolose per le ragazze che per i ragazzi?

SI. In generale i giovani corrono maggiori rischi assumendo droghe, in quanto il loro corpo e la loro personalità sono ancora in fase di sviluppo e, perciò, più sensibili. Le ragazze possono essere colpite più pesantemente dall'uso di droghe a causa della loro costituzione fisica (le ragazze, generalmente, pesano meno dei maschi ed hanno meno liquidi corporei) e possono sentire gli effetti negativi delle droghe in modo più intenso.

6. Le droghe vengono anche utilizzate come medicine per curare alcune malattie?

SI. Molte droghe sono state o sono ancora utilizzate per curare alcune malattie. A causa dei loro effetti collaterali potenti e pericolosi, i medici le utilizzano solo per malattie molto specifiche e sempre con estrema prudenza.

7. Esistono droghe con le quali non si diventa dipendenti?

NO. Droghe di questo tipo non esistono. Il rischio di dipendenza esiste con tutte le droghe (alcol, ecstasy, eroina, ecc...). Il rischio è più elevato per droghe che vengono iniettate, fumate o inalate, in quanto colpiscono il corpo rapidamente ed intensamente. Dato che questi effetti non durano a lungo, la conseguenza può essere il desiderio di consumare nuovamente la droga molto presto, quindi si rischia facilmente di perdere il controllo.

8. Perché i giovani provano le droghe?

Esistono diverse ragioni. Una è la curiosità, un'altra il desiderio di sfidare i propri limiti e di "giocare col fuoco". Possono poi esserci ragioni "più profonde", come credere di potere dimenticare i propri problemi, o potere diventare più coraggiosi e assertivi.

9. Gli altri mi apprezzeranno di più se mi drogo?

NO. Chi è pronto a rischiare spesso viene ammirato dagli altri e perciò può diventare più popolare per un breve periodo. Ma alla lunga, le persone più popolari ed apprezzate sono quelle che sono in grado di controllare la propria vita. Il che non è una delle caratteristiche di chi si droga.

10. Le droghe aiutano a risolvere i problemi?

NO. Quando ci si droga, si possono dimenticare le preoccupazioni e i problemi per un breve periodo. Ma l'uso di droghe porterà nuovi problemi, in quanto queste sostanze hanno effetti indesiderati; inoltre, l'uso di droghe può in alcuni casi portare ad avere anche problemi con la legge.

INFORMAZIONI E DOMANDE SULLE SOSTANZE INALANTI

INFORMAZIONI "SCIENTIFICHE"

- Le sostanze inalanti sono sostanze gassose che vengono assorbite attraverso il naso o la bocca per inalazione
- Le seguenti sostanze sono utilizzate come inalanti: benzina, colla, smacchiante, diluente, trielina o agenti che si espandono in lattine aerosol
- Gli inalanti colpiscono la psiche e la mente, ossia influenzano le emozioni, le percezioni, i pensieri e i giudizi.
- L'uso di inalanti può condurre alla dipendenza.
- L'inalazione di queste sostanze è molto pericolosa per la salute, a causa di duraturi problemi di concentrazione e coordinazione, oltre ai possibili danni cerebrali.

EFFETTI POSSIBILI:

- Alcuni secondi dopo l'inalazione, ci si sente rilassati, caldi, allegri e si diventa rossi. Questo effetto continua per alcuni minuti.
- Allo stesso tempo, la vista e l'udito sono colpiti e tutto diventa leggermente sfumato.
- Dato che i vasi sanguigni vengono espansi rapidamente, spesso si ha mal di testa, vertigini, battito cardiaco accelerato, pelle arrossata e, in generale, ci si può sentire male.

RISCHI DA CONOSCERE:

- L'inalazione di queste sostanze può essere estremamente pericolosa. Si può perdere facilmente il controllo, per esempio per quanto riguarda la coordinazione dei movimenti. Il respiro è più lento e spesso ci si sente nervosi.
- La quantità inalata è difficile da controllare. In caso di inalazioni eccessive, possono insorgere disfunzioni a livello circolatorio nel cervello, con il rischio di subire danni cerebrali o di restare paralizzati.
- Se le sostanze vengono accidentalmente a contatto con la pelle, è possibile subire danni permanenti da corrosione.
- Mettendo i fazzoletti o il materiale utilizzato per l'inalazione direttamente sul viso crea un rischio di soffocamento.
- In casi estremi, l'inalazione di queste sostanze può indurre apnea ed arresto cardiaco.

DOMANDE:

1. Perché è pericoloso inalare vernice, colla o gas?

Queste sostanze sono tossiche ed inalarle può causare danni cerebrali. Inoltre, l'inalazione di queste sostanze induce uno stato simile all'ebbrezza, il che aumenta il rischio di incidenti.

2. Gli inalanti come la benzina, le colle o i diluenti sono droghe?

Sì, perché influenzano le emozioni, le percezioni, i pensieri e il giudizio; inoltre, si può diventare dipendenti.

INFORMAZIONI E DOMANDE SULL'ALCOOL

INFORMAZIONI "SCIENTIFICHE"

- Il nome chimico dell'alcool è alcool etilico o etanolo.
- L'alcool è un "deprimente" del sistema nervosa centrale. Questo significa che tutte le reazioni vengono rallentate quando ci si trova sotto l'effetto dell'alcool.
- Inoltre, l'alcool colpisce la psiche e la mente (è una sostanza psicoattiva), ossia, le nostre emozioni, i pensieri e le percezioni sono modificate dall'alcool.
- L'alcool raggiunge tutti gli organi del corpo tramite il sangue. Circa il 90% dell'alcool ingerito raggiunge il cervello. Basse dosi di alcool stimolano alcune aree del cervello e diminuiscono l'attività cerebrale in altre aree. Grandi quantità di alcool presentano solo effetti deprimenti.
- 30-60 minuti dopo avere bevuto, il livello dell'alcool nel sangue raggiunge la concentrazione massima. Il tasso alcolico esatto dipende dalla quantità consumata, dalla velocità di assorbimento nello stomaco e nell'intestino, dal peso corporeo, dal sesso e dalle differenze individuali di velocità del metabolismo dell'alcool. Il tasso alcolico è misurato in "pro mille". Un pro mille significa che un litro di sangue contiene un millilitro di alcool puro.
- L'alcool ha un effetto "a due fasi". Prima sopraggiunge una rapida reazione piacevole, piuttosto pronunciata e di breve durata (sotto forma di rilassamento, perdita di inibizioni e simili). In un secondo momento si ha una reazione spiacevole, che cresce lentamente ma che dura più a lungo, e che prende la forma di nervosismo, pessimo umore, ubriachezza. Questi effetti spiacevoli possono essere bloccati o sostituiti da un nuovo consumo di alcool. Questo però implica il rischio di sentire il bisogno di bere sempre più frequentemente.
- Un bicchiere di birra (250ml, 4%), un cocktail (70ml, 18%), un superalcolico come il whisky (25ml, 45%) e un bicchiere di vino (100ml, 12%) contengono lo stesso quantitativo di alcool puro, ossia 8-10g.
- La degradazione dell'alcool richiede molto tempo. Per degradare 0.1 per mill di alcool, il nostro fegato necessita di circa un'ora (le donne hanno bisogno anche di più tempo). Dopo una serata passata a bere molto si è ancora sotto gli effetti degli alcolici anche il giorno dopo (le persone intorno a voi lo sentono dall'alito).
- Un maschio adulto non dovrebbe bere più di 20 g di alcool puro al giorno (2 bicchieri di birra al massimo). Una donna adulta non dovrebbe bere più di 10 g di alcool puro al giorno (1 bicchiere di birra al massimo)
- Il consumo regolare ed intenso di alcool può esitare in una grave dipendenza fisica e psichica.
- Il consumo moderato di alcolici (ossia, in ogni caso un piccolo quantitativo) non è dannoso per la salute nel lungo termine. Sono stati scoperti anche alcuni effetti positivi e di promozione della salute di un uso moderato degli alcolici (soprattutto del vino).

EFFETTI POSSIBILI:

- Di solito, ci si sente rilassati ed allegri dopo uno o due bicchieri di alcolici. Il cuore batte più rapidamente ed anche il respiro è accelerato. In molti casi, ci si sente più socievoli e coraggiosi nel contatto con gli altri.
- Bere di più (tasso alcolico di 0.2-1.2 pro mille, generalmente raggiunto dai giovani dopo due o tre drink) può condurre ad una perdita di controllo della situazione, all'incapacità di valutare i rischi e ad esagerare. Può capitare di reagire

impulsivamente e fare cose di cui ci si pente in seguito. Per esempio, è possibile reagire più intensamente, anche in modo aggressivo, o esporsi a situazioni che si sarebbero evitate da sobri. A questo punto, non si è più in grado di coordinare i movimenti e le reazioni sono più lente (anche se non si è in grado di notarle).

- Dopo avere bevuto ancora di più (tasso alcolico 1.3- 3 pro mille), si è difficilmente in grado di coordinare i movimenti, si barcolla e non si è in grado di percepire lo spazio in modo corretto. Spesso si vede doppio e si parla senza farsi capire. Inoltre, molti si sentono male.
- Da 3 pro mille in poi, si può sentire freddo, caldo o si può dormire profondamente, mentre da 4 pro mille in poi, possono verificarsi coma e morte.
- Dopo avere bevuto troppo (l'esatto quantitativo è diverso da persona a persona), ci si sente male anche il giorno dopo. Di solito si ha mal di testa e mal di stomaco e ci si sente deboli.

RISCHI DA CONOSCERE:

- La maggior parte degli incidenti sono causati dall'alcool: incidenti automobilistici, incidenti domestici, comportamenti distruttivi e suicidi sono spesso causati da un eccessivo consumo di alcolici.
- L'alcool disinibisce i comportamenti rischiosi, per esempio comportamenti aggressivi o comportamenti sessuali rischiosi. Bisogna notare che gli stupri spesso hanno luogo sotto l'influenza di alcolici.
- L'uso regolare di alcolici inibisce la concentrazione e le capacità cognitive. Nei forti bevitori, è stato osservato un danno cellulare nel cervello. Più alcool si assume al giorno, più grave è il danno.
- I bevitori regolari sviluppano "tolleranza" all'alcool. Questo significa che il corpo necessita di quantitative maggiori per ottenere lo stesso effetto rilassante. L'insorgere della tolleranza è uno dei criteri per identificare la dipendenza dall'alcool.
- Da ubriachi si tendono a fare o dire cose che non si ricordano il giorno seguente. Potrebbe essere imbarazzante essere l'unico che non sa cosa è successo la sera prima, vero?
- L'alcool fa ingrassare: un bicchiere di birra contiene 100 calorie. Gli alcopop (bevande che consistono in alcolici e soft drink) in particolare contengono molte calorie.
- L'alcool danneggia il cuore e il fegato ed influenza la pressione sanguigna. Chi ha malattie specifiche dovrebbe, quindi, astenersi dal bere alcolici.
- L'uso combinato di alcool ed altre sostanze stupefacenti è molto pericoloso. Unire l'alcool ed altri soppressori come i tranquillanti aumenta il rischio di perdita di coscienza, collasso o arresto respiratorio con un possibile esito letale.

DOMANDE:**1. L'alcool va bene per calmare la sete?**

NO per nulla. Gli alcolici causano perdita di fluidi dal corpo. Inoltre, è estremamente pericoloso bere alcolici insieme ad ecstasy o speed (anfetamine). Il rischio di infarto aumenta. Per prevenire questi effetti è consigliabile bere sostanze non alcoliche prima, durante e dopo avere bevuto alcolici (l'acqua minerale è da preferirsi).

2. Se una persona ha mangiato a sufficienza, può bere molto senza ubriacarsi?

NO, non è completamente vero. A stomaco vuoto, gli effetti dell'alcool sono molto intensi e si manifestano più rapidamente. Per evitare di ubriacarsi in fretta, bisogna mangiare qualcosa prima di iniziare a bere. Tuttavia, dopo avere assunto una certa quantità di alcool, diversa da persona a persona, ci si ubriaca ugualmente.

3. Dopo avere bevuto troppo una sera, è possibile dormire ed essere in forma il giorno dopo?

NO, non è possibile. Dopo avere bevuto alcolici, il benessere fisico è colpito anche il giorno seguente. Inoltre, la fase più rilassante del sonno – quella in cui si sogna – è disturbata da un intenso consumo di alcool, il che comporta una diminuzione delle proprie prestazioni il giorno seguente.

4. Ci si può abituare al bere?

SI. Nel senso che per ottenere gli stessi effetti si ha bisogno di quantità maggiori di alcool e che ci si ubriaca più lentamente. Ma questo implica che si stanno verificando più danni, che portano di solito a gravi conseguenze durature.

5. E' vero che bevendo aumentano le possibilità di avere dei flirt?

NO, è da dubitarsi. Può capitare che qualcuno osi di più da ubriaco. Tuttavia, quando si entra in contatto con altre persone è importante sapere interpretare le reazioni degli altri in modo corretto e registrarne le emozioni. Dato che l'alcool influenza i nostri sentimenti e i pensieri, si potrebbe agire troppo in fretta oppure ferire le emozioni dell'altra persona. Bisogna anche ricordare che dopo avere bevuto molto si ha un alito "cattivo". Il che non è sempre attraente.

6. Dovrei bere alcopop (bevande che consistono in alcolici e soft drink), che non sono troppo forti?

NO. Gli alcopop contengono tanto alcool quanto, per esempio, la birra, anche se sono uniti a soft drinks. Inoltre, dato che sono dolci, non ci si accorge dell'alcool e ci si abitua rapidamente. Si potrebbe quindi rischiare di berne troppi senza accorgersene e di volerne bere sempre di più.

7. Le ragazze possono bere quanto i ragazzi?

NO. Le ragazze non dovrebbero mai partecipare a gare di questo tipo. Lo stesso quantitativo di alcool risulta in un tasso alcolico superiore del 20% nelle donne rispetto agli uomini. Dato che le ragazze di solito pesano meno dei ragazzi, la differenza è ancora più pronunciata.

8. Il quantitativo di alcool cambia mischiando le bevande?

NO, il quantitativo di alcool puro resta invariato, se si aggiunge succo, acqua o ghiaccio. Ma si raccomanda di bere molto succo o acqua per proteggersi dall'ubriacarsi.

9. E' vero che si ritorna sobri dopo una doccia fredda, dopo avere bevuto caffè o dopo una passeggiata all'aria aperta?

NO, non esiste un modo per ritornare sobri. In media, servono da 8 a 16 ore per degradare completamente l'alcool. Nei giovani e soprattutto nelle ragazze, gli effetti continuano anche più a lungo. Per mitigare gli effetti spiacevoli di una sbornia, bisogna mangiare un pasto leggero e bere molto (non alcolici) il giorno dopo.

10. Cos'è una sbornia?

Una sbornia è il risultato di un eccessivo consumo di alcool. È un segno di intossicazione e disidratazione del corpo, che si prova generalmente il giorno seguente. Chi ha una sbornia soffrirà di mal di testa, si sentirà stanco ed avrà difficoltà di concentrazione.

11. Gli altri mi apprezzeranno di più se bevo alcolici?

NO. E' possibile che dopo avere bevuto alcolici ci si senta più spavaldi, quindi in grado di entrare più facilmente in contatto con gli altri. Dato che di solito si beve molto per diventare più coraggiosi e socievoli, e dato che l'alcool porta a perdere il controllo, il rischio di rendersi ridicoli è elevato.

INFORMAZIONI E DOMANDE SULLA CANNABIS

INFORMAZIONI "SCIENTIFICHE"

- Cannabis è un termine utilizzato per indicare sia l'hashish che la marijuana.
- L'Hashish è composta dalla resina del fiore della pianta cannabis, mentre la marijuana è una mistura polverizzata delle foglie, dei fiori e degli steli della pianta.
- La Cannabis contiene tetraidrocannabinolo (THC). Questa sostanza influenza la nostra vita psichica (sostanza psicoattiva), i pensieri e le emozioni. La direzione in cui questa influenza si manifesta (ossia, se è un'esperienza piacevole o irritante) dipende da molti fattori (vedi gli effetti possibili).
- Il THC viene assorbito dalla mucosa dei polmoni se la cannabis viene fumata o dalla mucosa dell'intestino se viene ingerita. Il THC viene trasportato a tutti gli organi dal sangue. Le tracce del THC possono essere identificate nell'urina anche settimane dopo il consumo.
- Quando il THC raggiunge il cervello, influenza le aree responsabili dell'immagazzinamento di nuove informazioni e dell'esecuzione di movimenti automatici specifici. Questo spiega perchè molte persone sotto l'influsso della cannabis non riescono ad immagazzinare nuove informazioni, percepiscono in modo distorto il tempo e perdono il controllo dei movimenti. Gli effetti sulla memoria possono continuare per molto tempo.

EFFETTI POSSIBILI:

- Come ci si sente dopo avere assunto della cannabis dipende da persona a persona. Gli effetti dipendono dalla quantità, dalle esperienze della persona, dalle circostanze esterne e soprattutto dalle aspettative. Perciò, alcuni non provano nulla di speciale al primo uso, mentre altri stanno male o provano panico.
- La Cannabis ha un effetto psicoattivo. Ciò significa che influenza le emozioni, le percezioni, i pensieri e la capacità di stimare i rischi. Di solito, ci si sente allegri e rilassati, la musica sembra più forte e si ride di più. Il tempo e l'ambiente circostante sono percepiti come diversi. Ad alcuni questo piace, altri provano panico o allucinazioni. Sotto l'effetto della cannabis non ci si riesce a concentrare sulle situazioni esterne o non si ricordano nuove informazioni. Questa fase dura generalmente una o due ore poi svanisce lentamente. In seguito, si provano vertigini e debolezza.
- I segni fisici dell'uso di cannabis sono occhi arrossati, battito cardiaco accelerato e secchezza delle fauci. Gli arti sembrano più pesanti ed è più difficile coordinare i movimenti. Bere alcool insieme all'uso di cannabis aumenta questi effetti. Molto spesso si diventa affamati (generalmente di dolci).
- Di recente, sono stati dimostrati gli effetti negativi della cannabis sull'intelligenza. In particolare, chi "non brilla" a livello intellettuale e consuma regolarmente la cannabis, sviluppa gravi difficoltà nelle proprie funzioni cognitive (per esempio, nella memoria e nella reattività). Questi scompensi cognitivi possono continuare anche per un mese dopo avere smesso di consumare cannabis.

RISCHI DA CONOSCERE:

- Dato che gli effetti della cannabis possono essere molto differenti, esiste sempre la possibilità di avere esperienze molto negative. Specialmente quando ci si sente tristi o ansiosi o si hanno problemi mentali, non si dovrebbe fare uso di cannabis. Infatti,

questi sentimenti vengono rafforzati dalla cannabis e possono esitare in esperienze molto spiacevoli.

- L'uso di cannabis può portare alla dipendenza, ossia alla necessità di fare uso di cannabis per rilassarsi, divertirsi o essere felici, per provare sentimenti intensi ed essere a proprio agio.
- Elevati dosi di cannabis possono causare disturbi circolatori (vertigini o svenimenti).
- Sotto l'influenza della cannabis si è più suscettibili ad incidenti, in quanto la percezione e la valutazione delle situazioni critiche sono distorte.
- L'attenzione, la memoria e la concentrazione sono influenzate dal THC. L'uso quotidiano della cannabis può creare seri problemi a scuola, provocando un calo di rendimento e di interesse.
- Un effetto della cannabis è un aumento dell'interesse sui propri processi interni, ossia sulle proprie emozioni, pensieri e percezioni. Alcuni si creano uno scudo con la cannabis. In questo senso, non si diventa il "tipo da festa" migliore e non si riesce a sviluppare contatti soddisfacenti con gli altri.
- Fumare cannabis aumenta il rischio di problemi respiratori come bronchite, o infezione della trachea o dei polmoni.
- In modo analogo al fumo di sigaretta, la condizione e le prestazioni fisiche negli sport sono minori.
- Dato che il fumo di cannabis (che viene miscelata al tabacco) è di solito inalato più profondamente e tenuto più a lungo nei polmoni rispetto al fumo di sigaretta, il danno causato da una "canna" è paragonabile a quello di un numero di sigarette che va da 3 a 5 (in termini di monossido di carbonio e di catrame).
- Bere o mangiare cannabis ha effetti più pronunciati, sebbene lievemente ritardati (di circa un'ora). Il consumo orale porta spesso ad avere allucinazioni.
- L'uso di hashish e marijuana è illegale in quasi tutte le nazioni e non è tollerato dalla società. Se si è sorpresi a fare uso di cannabis si possono avere seri problemi.
- Oggi, i prodotti della cannabis sono molto più forti (contengono più THC) di qualche anno fa. La concentrazione più elevata fa crescere anche i rischi: una percentuale sempre maggiore di giovani ricoverata in cliniche psichiatriche viene trattata a causa della cannabis. Chi utilizza la cannabis per sentirsi meno nervoso dovrebbe prestare particolare attenzione.

DOMANDE:**1. E' possibile sviluppare dipendenza da hashish o marijuana?**

SI. Se si utilizza la cannabis per rilassarsi, essere allegri, sentire la musica o stare in compagnia, si è sulla strada giusta per diventare dipendenti. Le conseguenze della dipendenza psichica riguardano molte aree della vita. Una persona dipendente ha bisogno di aiuto e consiglio.

2. E' meno pericoloso per il corpo fumare hashish invece di sigarette?

NO. Dato che il fumo di cannabis (che viene miscelata al tabacco) è generalmente inalato più profondamente e tenuto più a lungo nei polmoni rispetto alle sigarette, il danno di una "canna" è paragonabile a quello di 3-5 sigarette (in termini di monossido di carbonio e di catrame).

3. Perché non dovrei consumare cannabis quando non sto bene?

La Cannabis non può risolvere tutti i problemi, può solo farveli dimenticare per qualche ora. Inoltre, è probabile che qualcuno non si senta meglio sotto gli effetti della cannabis, dato che questa amplifica le emozioni invece di trasformare i sentimenti negativi in positivi. In particolare, chi si sente triste o ansioso o ha problemi mentali non dovrebbe fare uso di cannabis, in quanto esiste il rischio che questa provochi una completa esplosione dei problemi emotivi.

4. Sarò più interessante in un gruppo se faccio uso di cannabis?

NO. Se un gruppo considera l'uso di cannabis una regola, forse si può essere accettati solo utilizzandola. Quindi la domanda da porsi è se vale la pena fare parte di un gruppo di questo tipo. Inoltre, la cannabis favorisce le emozioni centrate su se stessi piuttosto che l'interesse per gli altri. Il che non è il massimo per chi vuole conoscere altre persone.

5. La cannabis è una "porta" verso le droghe pesanti?

NO. Sappiamo che la maggior parte delle persone che fa uso di cannabis non fa uso di droghe "pesanti" e smette di fare uso di cannabis dopo un periodo sperimentale. Tuttavia, abituarsi alle droghe al fine di sentirsi bene o dimenticare i propri problemi, aumenta il rischio di provare altre droghe.

6. E' meno dannoso mangiare o bere la cannabis invece di fumarla?

NO. Bere o mangiare cannabis ha effetti più forti rispetto al fumarla, Anche se questi effetti iniziano con un ritardo di circa un'ora. Il consumo orale provoca spesso allucinazioni.

7. Quali tipi di problemi possono sorgere se si fuma una canna ogni tanto?

Molti. Da un lato, si è in pericolo per quanto riguarda gli incidenti, decisioni irresponsabili e comportamento irruento. Inoltre, si rischia di sviluppare dipendenza e di utilizzarla automaticamente quando non si è a proprio agio.

8. E' vero che la cannabis aumenta le chance di avere dei flirt?

NO, difficilmente. In primo luogo, gli occhi si arrossano e le palpebre spesso restano gonfie anche il giorno dopo – il che non è molto bello. Inoltre, spesso si parla in modo assurdo e si tiene un comportamento egoista. In questo stato, le comunicazioni con gli altri peggiorano, quindi diminuiscono anche le probabilità di avere un flirt.

INFORMAZIONI E DOMANDE SULL'ECSTASY

INFORMAZIONI "SCIENTIFICHE"

- La parola Ecstasy è utilizzata per indicare diverse sostanze chimiche (principalmente MDMA).
- Tutte queste sostanze influenzano la nostra vita psichica (sostanze psicoattive). Questo significa che modificano pensieri e percezioni influenzando il nostro cervello. Sotto l'influsso dell'ecstasy, ci si trova in un diverso stato di coscienza: quello che si pensa, vede o sente è extra-ordinario e non familiare. In questo stato, tutto può sembrare nuovo, più colorato, più scuro, più bello, più triste, più intenso o solo più irritante.
- E' stato dimostrato che talvolta altre sostanze non-psychoattive (placebo) o sostanze molto dannose (per esempio, metadone) sono vendute come ecstasy.
- L'Ecstasy viene assunta per via orale (attraverso la bocca) o nasale (attraverso il naso) in forma di pillole, fluidi, capsule o polvere.
- Il tempo durante il quale si fa esperienza degli effetti dell'ecstasy dipende dalla dose, dalla via di introduzione e da fattori personali come il peso, il sesso o da quanto si è mangiato prima. Una dose media è efficace per 3-6 ore, l'MDMA fino a 12 ore.

EFFETTI POSSIBILI:

- 20-60 minuti dopo l'assunzione di ecstasy, il corpo formicola. Le braccia sembrano rigide, la bocca è secca e il cuore batte più rapidamente. Le pupille sono dilatate. Talvolta ci si sente male o si prova tensione nella mandibola o si digrignano i denti.
- Un po' più tardi, si manifestano gli effetti psichici della droga: i sentimenti positivi e negativi sono più intensi, le inibizioni sono ridotte e ci si sente più attratti da altre persone. Fame e sete scompaiono e ci si sente svegli e vigili. Quando gli effetti svaniscono, accade esattamente l'opposto: ci si sente stanchi, esausti e tristi. Questi effetti negativi possono durare fino a 24 ore.

RISCHI DA CONOSCERE:

- Non si può mai essere certi delle sostanze realmente contenute nelle pillole o nella polvere, della loro concentrazione e di quanto sono pericolose (a meno che abbiate analizzato la sostanza da un punto di vista chimico). L'Ecstasy non è un farmaco controllato, ma spesso sono pillole autoprogettate.
- L'Ecstasy elimina la sete e la stanchezza. In aggiunta, se si balla senza fermarsi esiste un forte rischio che la temperatura corporea aumenti in modo eccessivo. Perciò, è vitale bere bevande non alcoliche il più possibile e riposarsi di tanto in tanto.
- L'uso di Ecstasy può provocare forti stati d'ansia, visioni orribili e difficoltà di orientamento.
- L'Ecstasy rappresenta una sovraccitazione sia del corpo che dello spirito. Bisogna evitarne l'uso, in particolare in caso di problemi di salute o mentali.
- Se si fa uso regolare di Ecstasy, gli effetti negativi (stanchezza e tristezza) diventano più forti di quelli desiderati. Come conseguenza, si tende ad aumentare la dose per potere riottenere gli effetti positivi. Quello che si ottiene, invece, è un aumento degli effetti negativi.
- L'Ecstasy ha solo effetti a breve termine per affrontare le emozioni tristi. I "consumatori del weekend" generalmente soffrono di una leggera depressione durante la settimana.

DOMANDE**1. Se l'ecstasy mi rende felice, perché non devo usarla?**

I sentimenti provati in modo artificiale comportano sempre dei rischi. Giocare con il corpo e lo spirito per cercare di creare uno stato emotivo in modo artificiale è molto pericoloso. Inoltre, gli effetti positivi durano solo finché la sostanza è attiva. Dopo qualche ora ci si sente giù: esausti e stanchi per ore e spesso lievemente depressi per giorni.

2. Perché è pericoloso ballare per ore sotto l'influenza dell'ecstasy?

Considerati gli effetti a livello cerebrale, l'ecstasy elimina completamente la sensazione di stanchezza. Inoltre, non si prova né fame né sete, il che è pericoloso quando si balla per ore. Ballando si perdono liquidi il che può provocare un attacco cardiaco, a volte con conseguenze letali.

3. E' possibile diventare dipendenti dall'ecstasy?

SI, è possibile. Dopo avere fatto uso di ecstasy per diverso tempo, gli effetti desiderati (sentirsi bene e "giusti") si indeboliscono sempre di più. L'aumento della dose non è seguito da una riduzione della stanchezza e della tristezza. Il consumo di ecstasy per sentirsi meglio durante il weekend, dopo essersi sentiti depressi, stanchi e senza energia durante l'intera settimana, è un modo comune per sviluppare dipendenza.

INFORMAZIONI E DOMANDE SULLA COCAINA

INFORMAZIONI "SCIENTIFICHE"

- La cocaina è una polvere cristallina ed amara prodotta dalle foglie della pianta della coca miscelate con acqua, gesso o carbonato di sodio, cherosene ed ammoniaca.
- Generalmente la cocaina viene inalata, ma può anche essere iniettata in vena.
- Gli effetti della cocaina sono molto rapidi, con forti influenze sulla vita psichica (pensieri, percezione ed emozioni). Se inalata, la cocaina ha effetti che iniziano dopo pochi minuti.
- Gli effetti della cocaina durano da 30 a 60 minuti.

EFFETTI POSSIBILI

- La cocaina provoca sensazioni euforiche rapide ed intense. Il consumatore si sente sveglio, vitale ed instancabile e ha l'istinto di muoversi. I pensieri corrono e a volte, si parla molto dicendo cose senza senso. Ci si sente forti, pronti a rischiare e si può diventare molto insensati ed aggressivi. Esiste anche il pericolo di sottostimare i rischi, per esempio saltare da un posto molto alto o simili.
- Non si sentono fame, sete o stanchezza.
- Quando gli effetti svaniscono (dopo un'ora circa), ci si sente tristi, tesi o ansiosi per un periodo di tempo maggiore e si desidera immediatamente altra cocaina.
- Forti dosi di cocaina possono provocare forti sensazioni di ansia o illusorie, per esempio è possibile pensare di essere osservati o inseguiti.

RISCHI DA CONOSCERE:

- La cocaina può indurre o amplificare i problemi mentali. Specialmente nei giovani, il rischio di indurre stati d'anisa, illusori o psicosi è elevato.
- Si può sviluppare dipendenza da cocaina specialmente a causa dello stato depressivo dopo che gli effetti sono svaniti; questo induce a consumarne ancora per sentirsi di nuovo forti.

DOMANDE

1. Posso dimagrire facendo uso di cocaina?

NO. La cocaina sopprime solo la percezione della fame durante il suo consumo. Questo implica che non si mangerà sotto effetto della droga, ma probabilmente si mangerà in eccesso più tardi (ossia, dopo circa un'ora), per superare la tristezza (quindi, si tenderà a mangiare dolci o alimenti grassi).

2. La cocaina rende più attraenti?

NO. Sotto gli effetti della cocaina si parla troppo, quindi apparentemente si diventa più socievoli o interessanti. Al contrario, si può essere visti come "banfoni" insopportabili ed incoerenti invece che intrattenitori interessanti. Inoltre, spesso la cocaina causa riniti croniche e forte sudorazione – il che può rovinare la propria "immagine sessuale".

3. E' possibile sviluppare dipendenza da cocaina?

SI, soprattutto perchè la tristezza che insorge al termine degli effetti della droga spinge a farne nuovamente uso per sentirsi ancora forti.

4. Cosa capita quando si fa uso di cocaina?

La cocaina provoca sensazioni euforiche intense molto rapidamente. Chi ne fa uso di sente sveglio, vitale ed instancabile ed ha l'istinto di muoversi. I pensieri corrono e, a volte, si parla molto dicendo cose senza senso. Ci si sente forti, pronti a rischiare e si può diventare molto insensati ed aggressivi. Esiste anche il pericolo di sottostimare i rischi, per esempio saltare da un posto molto alto o simili. Sotto gli effetti della cocaina non si sentono fame, sete o stanchezza. Quando gli effetti svaniscono (dopo circa un'ora), ci si sente tristi, tesi o ansiosi per un periodo di tempo più lungo e si sente il bisogno di consumare altra cocaina.

5. E' possibile migliorare le prestazioni scolastiche facendo uso di cocaina?

NO. L'uso di cocaina causa perdita di controllo sui propri pensieri. Inoltre, l'immagine di sé sotto l'effetto della cocaina viene distorta: si crede di sapere di più, ma la percezione non corrisponde alla realtà.

INFORMAZIONI E DOMANDE SULL'EROINA

INFORMAZIONI "SCIENTIFICHE"

- L'eroina è un derivato artificiale della morfina ed è inclusa tra gli oppiacei.
- L'eroina è una sostanza che influenza la vita psichica (sostanza psicoattiva), ossia modifica le nostre emozioni, i pensieri e le percezioni influenzando il cervello e inducendo un diverso stato di coscienza.
- L'eroina ha un effetto analgesico.
- L'eroina induce dipendenza fisica e psichica.
- L'eroina viene iniettata, inalata o fumata. I suoi effetti possono durare da un'ora ad un giorno a seconda della dose e dal metodo di assunzione, dal peso corporeo, dal sesso e dalle caratteristiche del cervello di chi ne fa uso.
- Dopo un breve lasso di tempo dall'uso, si sviluppa tolleranza, ossia bisogna consumarne sempre di più per ottenere gli stessi effetti.
- Quando il corpo si abitua all'eroina, si verificano forti reazioni se l'uso viene interrotto. I cosiddetti sintomi di astinenza includono forti dolori agli arti, vampate di calore o freddo improvviso, forte depressione o allucinazioni spaventose.

EFFETTI POSSIBILI:

- L'eroina riduce ansia e tensione. Chi ne fa uso prova calore e sensazioni piacevoli, è felice, "capisce" meglio le cose, vede immagini stupende o terrificanti e si trova in uno stato tra la veglia e il sonno. Dall'esterno, queste persone hanno un aspetto apatico e sembrano privi di ogni interesse.
- Gli effetti negativi dell'eroina sono: nervosismo, problemi di orientamento, difficoltà a ricordare ed amnesia, oltre all'incapacità di parlare in modo comprensibile.
- Altri effetti sono estrema costipazione, perdita di interesse sessuale, fame e sete. La mancanza di interesse per il nutrimento, i vestiti e l'igiene possono portare a gravi conseguenze.
- L'eroina deprime il respiro e può causare arresto respiratorio.

RISCHI DA CONOSCERE:

- Gli effetti dell'eroina si manifestano rapidamente e causano il rallentamento dei pensieri e delle reazioni. Gli effetti possono durare molto e rendono le persone più soggette ad incidenti dovuti alla distorsione delle percezioni e della valutazione critica delle situazioni.
- L'uso di aghi per iniettare l'eroina implica un elevatissimo rischio di venire infettati dal virus dell'epatite o dall'HIV (ossia il virus dell'AIDS).
- L'uso regolare di eroina porta allo sviluppo di tolleranza. Ciò significa che sarà necessario consumare un quantitativo sempre maggiore della sostanza per ottenere gli stessi effetti. L'uso continuativo porta a dipendenza fisica e psichica e se si smette di fare uso di eroina si manifestano forti effetti di astinenza.
- Dato che l'eroina rallenta la respirazione, l'uso di questa sostanza da parte di persone affette da malattie polmonari (come l'asma) è letale.

- La qualità dell'eroina è spesso dubbia ed esiste il pericolo di utilizzare miscele molto pericolose.

DOMANDE

1. L'eroina è una droga che da dipendenza?

SI. Il consumo regolare di eroina causa dipendenza fisica e psichica dopo un brevissimo periodo di tempo. Questo implica che ci si sente male senza eroina (dolore in tutto il corpo, insonnia, nervosismo e irrequietezza, debolezza) e si ha il desiderio irresistibile di drogarsi di nuovo. Chi è dipendente da eroina non è generalmente in grado di pensare ad altro se non all'eroina, che diventa il centro assoluto della vita di queste persone.

2. E' meno pericoloso fumare o sniffare l'eroina?

NO. Fumare, inalare o iniettare l'eroina sono tutte modalità che mettono a rischio la propria salute fisica e mentale. L'eroina porta a dipendenza se usata regolarmente e il rischio è molto elevato per tutti coloro che provano questa droga.

3. Come ci si sente dopo avere fatto uso di eroina?

Come per tutte le droghe, le sensazioni che si possono provare dopo l'uso variano molto. Infatti, il fatto di sentirsi euforici o stare male dipende da molte condizioni. Alcuni si sentono bene durante l'influsso della droga, altri hanno avuto visioni spaventose e si sono sentiti molto ansiosi. È noto che l'eroina smorza le sensazioni e le reazioni (rallenta la parola e il pensiero). Chi fa uso di eroina si isola e non è interessato ad altre persone o altri argomenti.

UNITÀ 3: ALLEGATO 2

TRIVIAL PURSUIT SULLE DROGHE

DOMANDE GENERALI SULLE DROGHE

1. Cosa significa che le droghe possono influenzare la nostra vita psichica (emozioni, comportamento e percezione)?

Tutte le droghe influenzano la nostra vita psichica, ossia possono modificare le nostre emozioni, i pensieri e le percezioni influenzando il cervello. Sotto l'effetto di stupefacenti, una persona si trova in uno stato di coscienza diverso ed insolito: quello che vede, sente o pensa è nuovo e sconosciuto. In questo stato, tutto può sembrare nuovo, più colorato, più scuro, più bello, più triste, più intenso o semplicemente sconosciuto e spaventoso.

2. Perché le droghe sono pericolose?

Tutte le sostanze stupefacenti presentano diversi effetti negativi per il corpo e lo spirito. Perciò, ogni uso (anche sperimentale) costituisce un rischio per la vostra salute. Il rischio più grave è quello di diventare dipendenti.

3. L'effetto di una droga aumenta se si aumenta la dose?

SI. Ma ciò non significa che una dose più elevata vi farà sentire meglio. Se ci si sente allegri dopo una bevuta, per esempio dopo due bicchieri di birra, ciò non vuol dire che se beviamo cinque bicchieri ci sentiremo ancora più allegri. Di solito, questa quantità di birra vi farà sentire male. Questo ragionamento vale anche per le altre droghe.

4. Le sostanze stupefacenti influenzano tutte le persone allo stesso modo?

NO. Esistono notevoli differenze negli effetti delle droghe. La "direzione" di questa influenza, ossia se una droga vi farà sentire bene ed euforici oppure vi farà stare male, dipende da molte condizioni. Per esempio, dipende dalla modalità con cui si assume, dall'umore, dalle persone che ti circondano, dalla condizione fisica e da come ci si sentiva prima.

La condizione più importante è data dalle aspettative. Per esempio: se qualcuno versa una droga nel vostro bicchiere e voi non ve ne accorgete, probabilmente starete male. Invece: se vi aspettate che la droga vi faccia sentire grandi e più forti, probabilmente vi concentrerete sugli effetti attesi ed ignorerete il fatto che vi sentite male o le emozioni negative.

5. Le droghe sono più pericolose per le ragazze che per i ragazzi?

SI. In generale i giovani corrono maggiori rischi assumendo droghe, in quanto il loro corpo e la loro personalità sono ancora in fase di sviluppo e, perciò, più sensibili. Le ragazze possono essere colpite più pesantemente dall'uso di droghe a causa della loro costituzione fisica (le ragazze, generalmente, pesano meno dei maschi ed hanno meno liquidi corporei) e possono sentire gli effetti negativi delle droghe in modo più intenso.

6. Le droghe vengono anche utilizzate come medicine per curare alcune malattie?

SI. Molte droghe sono state o sono ancora utilizzate per curare alcune malattie. A causa dei loro effetti collaterali potenti e pericolosi, i medici le utilizzano solo per malattie molto specifiche e sempre con estrema prudenza.

7. Esistono droghe con le quali non si diventa dipendenti?

NO. Droghe di questo tipo non esistono. Il rischio di dipendenza esiste con tutte le droghe (alcool, ecstasy, eroina, ecc...). Il rischio è più elevato per droghe che vengono iniettate, fumate o inalate, in quanto colpiscono il corpo rapidamente ed intensamente. Dato che questi effetti non durano a lungo, la conseguenza può essere il desiderio di consumare nuovamente la droga molto presto, quindi si rischia facilmente di perdere il controllo.

8. Perché i giovani provano le droghe?

Esistono diverse ragioni. Una è la curiosità, un'altra il desiderio di sfidare i propri limiti e di "giocare col fuoco". Possono poi esserci ragioni "più profonde", come credere di potere dimenticare i propri problemi, o potere diventare più coraggiosi e assertivi.

9. Gli altri mi apprezzeranno di più se mi drogo?

NO. Chi è pronto a rischiare spesso viene ammirato dagli altri e perciò può diventare più popolare per un breve periodo. Ma alla lunga, le persone più popolari ed apprezzate sono quelle che sono in grado di controllare la propria vita. Il che non è una delle caratteristiche di chi si droga.

10. Le droghe aiutano a risolvere i problemi?

NO. Quando ci si droga, si possono dimenticare le preoccupazioni e i problemi per un breve periodo. Ma l'uso di droghe porterà nuovi problemi, in quanto queste sostanze hanno effetti indesiderati; inoltre, l'uso di droghe può in alcuni casi portare ad avere anche problemi con la legge.

DOMANDE SUGLI INALANTI**11. Perché è pericoloso inalare vernice, colla o gas?**

Queste sostanze sono tossiche ed inalarle può causare danni cerebrali. Inoltre, l'inalazione di queste sostanze induce uno stato simile all'ebbrezza, il che aumenta il rischio di incidenti.

12. Gli inalanti come la benzina, le colle o i diluenti sono droghe?

Si, perché influenzano le emozioni, le percezioni, i pensieri e il giudizio; inoltre, si può diventare dipendenti.

DOMANDE SULL'ALCOOL**13. L'alcool va bene per calmare la sete?**

NO per nulla. Gli alcolici causano perdita di fluidi dal corpo. Inoltre, è estremamente pericoloso bere alcolici insieme ad ecstasy o speed (anfetamine). Il rischio di infarto

aumenta. Per prevenire questi effetti è consigliabile bere sostanze non alcoliche prima, durante e dopo avere bevuto alcolici (l'acqua minerale è da preferirsi).

14. Se una persona ha mangiato a sufficienza, può bere molto senza ubriacarsi?

NO, non è completamente vero. A stomaco vuoto, gli effetti dell'alcool sono molto intensi e si manifestano più rapidamente. Per evitare di ubriacarsi in fretta, bisogna mangiare qualcosa prima di iniziare a bere. Tuttavia, dopo avere assunto una certa quantità di alcool, diversa da persona a persona, ci si ubriaca ugualmente.

15. Dopo avere bevuto troppo una sera, è possibile dormire ed essere in forma il giorno dopo?

NO, non è possibile. Dopo avere bevuto alcolici, il benessere fisico è colpito anche il giorno seguente. Inoltre, la fase più rilassante del sonno – quella in cui si sogna – è disturbata da un intenso consumo di alcool, il che comporta una diminuzione delle proprie prestazioni il giorno seguente.

16. Ci si può abituare al bere?

SI. Nel senso che per ottenere gli stessi effetti si ha bisogno di quantità maggiori di alcool e che ci si ubriaca più lentamente. Ma questo implica che si stanno verificando più danni, che portano di solito a gravi conseguenze durature.

17. E' vero che bevendo aumentano le possibilità di avere dei flirt?

NO, è da dubitarsi. Può capitare che qualcuno osi di più da ubriaco. Tuttavia, quando si entra in contatto con altre persone è importante sapere interpretare le reazioni degli altri in modo corretto e registrarne le emozioni. Dato che l'alcool influenza i nostri sentimenti e i pensieri, si potrebbe agire troppo in fretta oppure ferire le emozioni dell'altra persona. Bisogna anche ricordare che dopo avere bevuto molto si ha un alito "cattivo". Il che non è sempre attraente.

18. Dovrei bere alcopop (bevande che consistono in alcolici e soft drink), che non sono troppo forti?

NO. Gli alcopop contengono tanto alcool quanto, per esempio, la birra, anche se sono uniti a soft drinks. Inoltre, dato che sono dolci, non ci si accorge dell'alcool e ci si abitua rapidamente. Si potrebbe quindi rischiare di berne troppi senza accorgersene e di volerne bere sempre di più.

19. Le ragazze possono bere quanto i ragazzi?

NO. Le ragazze non dovrebbero mai partecipare a gare di questo tipo. Lo stesso quantitativo di alcool risulta in un tasso alcolico superiore del 20% nelle donne rispetto agli uomini. Dato che le ragazze di solito pesano meno dei ragazzi, la differenza è ancora più pronunciata.

20. Il quantitativo di alcool cambia mischiando le bevande?

NO, il quantitativo di alcool puro resta invariato, se si aggiunge succo, acqua o ghiaccio. Ma si raccomanda di bere molto succo o acqua per proteggersi dall'ubriacarsi.

21. E' vero che si ritorna sobri dopo una doccia fredda, dopo avere bevuto caffè o dopo una passeggiata all'aria aperta?

NO, non esiste un modo per ritornare sobri. In media, servono da 8 a 16 ore per

degradare completamente l'alcool. Nei giovani e soprattutto nelle ragazze, gli effetti continuano anche più a lungo. Per mitigare gli effetti spiacevoli di una sbornia, bisogna mangiare un pasto leggero e bere molto (non alcolici) il giorno dopo.

22. Cos'è una sbornia?

Una sbornia è il risultato di un eccessivo consumo di alcool. È un segno di intossicazione e disidratazione del corpo, che si prova generalmente il giorno seguente. Chi ha una sbornia soffrirà di mal di testa, si sentirà stanco ed avrà difficoltà di concentrazione.

23. Gli altri mi apprezzeranno di più se bevo alcolici?

NO. E' possibile che dopo avere bevuto alcolici ci si senta più spavaldi, quindi in grado di entrare più facilmente in contatto con gli altri. Dato che di solito si beve molto per diventare più coraggiosi e socievoli, e dato che l'alcool porta a perdere il controllo, il rischio di rendersi ridicoli è elevato.

DOMANDE SULLA CANNABIS

24. E' possibile sviluppare dipendenza da hashish o marijuana?

SI. Se si utilizza la cannabis per rilassarsi, essere allegri, sentire la musica o stare in compagnia, si è sulla strada giusta per diventare dipendenti. Le conseguenze della dipendenza psichica riguardano molte aree della vita. Una persona dipendente ha bisogno di aiuto e consiglio.

25. E' meno pericoloso per il corpo fumare hashish invece di sigarette?

NO. Dato che il fumo di cannabis (che viene miscelata al tabacco) è generalmente inalato più profondamente e tenuto più a lungo nei polmoni rispetto alle sigarette, il danno di una "canna" è paragonabile a quello di 3-5 sigarette (in termini di monossido di carbonio e di catrame).

26. Perché non dovrei consumare cannabis quando non sto bene?

La Cannabis non può risolvere tutti i problemi, può solo farveli dimenticare per qualche ora. Inoltre, è probabile che qualcuno non si senta meglio sotto gli effetti della cannabis, dato che questa amplifica le emozioni invece di trasformare i sentimenti negativi in positivi. In particolare, chi si sente triste o ansioso o ha problemi mentali non dovrebbe fare uso di cannabis, in quanto esiste il rischio che questa provochi una completa esplosione dei problemi emotivi.

27. Sarò più interessante in un gruppo se faccio uso di cannabis?

NO. Se un gruppo considera l'uso di cannabis una regola, forse si può essere accettati solo utilizzandola. Quindi la domanda da porsi è se vale la pena fare parte di un gruppo di questo tipo. Inoltre, la cannabis favorisce le emozioni centrate su se stessi piuttosto che l'interesse per gli altri. Il che non è il massimo per chi vuole conoscere altre persone.

28. La cannabis è una "porta" verso le droghe pesanti?

NO. Sappiamo che la maggior parte delle persone che fa uso di cannabis non fa uso di droghe "pesanti" e smette di fare uso di cannabis dopo un periodo sperimentale. Tuttavia, abituarsi alle droghe al fine di sentirsi bene o dimenticare i propri problemi, aumenta il

rischio di provare altre droghe.

29. E' meno dannoso mangiare o bere la cannabis invece di fumarla?

NO. Bere o mangiare cannabis ha effetti più forti rispetto al fumarla, Anche se questi effetti iniziano con un ritardo di circa un'ora. Il consumo orale provoca spesso allucinazioni.

30. Quali tipi di problemi possono sorgere se si fuma una canna ogni tanto?

Molti. Da un lato, si è in pericolo per quanto riguarda gli incidenti, decisioni irresponsabili e comportamento irruento. Inoltre, si rischia di sviluppare dipendenza e di utilizzarla automaticamente quando non si è a proprio agio.

31. E' vero che la cannabis aumenta le chance di avere dei flirt?

NO, difficilmente. In primo luogo, gli occhi si arrossano e le palpebre spesso restano gonfie anche il giorno dopo – il che non è molto bello. Inoltre, spesso si parla in modo assurdo e si tiene un comportamento egoista. In questo stato, le comunicazioni con gli altri peggiorano, quindi diminuiscono anche le probabilità di avere un flirt.

DOMANDE SULL'ECSTASY

32. Se l'ecstasy mi rende felice, perché non devo usarla?

I sentimenti provati in modo artificiale comportano sempre dei rischi. Giocare con il corpo e lo spirito per cercare di creare uno stato emotivo in modo artificiale è molto pericoloso. Inoltre, gli effetti positivi durano solo finché la sostanza è attiva. Dopo qualche ora ci si sente giù: esausti e stanchi per ore e spesso lievemente depressi per giorni.

33. Perché è pericoloso ballare per ore sotto l'influenza dell'ecstasy?

Considerati gli effetti a livello cerebrale, l'ecstasy elimina completamente la sensazione di stanchezza. Inoltre, non si prova né fame né sete, il che è pericoloso quando si balla per ore. Ballando si perdono liquidi il che può provocare un attacco cardiaco, a volte con conseguenze letali.

34. E' possibile diventare dipendenti dall'ecstasy?

SI, è possibile. Dopo avere fatto uso di ecstasy per diverso tempo, gli effetti desiderati (sentirsi bene e "giusti") si indeboliscono sempre di più. L'aumento della dose non è seguito da una riduzione della stanchezza e della tristezza. Il consumo di ecstasy per sentirsi meglio durante il weekend, dopo essersi sentiti depressi, stanchi e senza energia durante l'intera settimana, è un modo comune per sviluppare dipendenza.

DOMANDE SULLA COCAINA

35. Posso dimagrire facendo uso di cocaina?

NO. La cocaina sopprime solo la percezione della fame durante il suo consumo. Questo implica che non si mangerà sotto effetto della droga, ma probabilmente si mangerà in eccesso più tardi (ossia, dopo circa un'ora), per superare la tristezza (quindi, si tenderà a mangiare dolci o alimenti grassi).

36. La cocaina rende più attraenti?

NO. Sotto gli effetti della cocaina si parla troppo, quindi apparentemente si diventa più socievoli o interessanti. Al contrario, si può essere visti come "banfoni" insopportabili ed incoerenti invece che intrattenitori interessanti. Inoltre, spesso la cocaina causa riniti croniche e forte sudorazione – il che può rovinare la propria "immagine sessuale".

37. E' possibile sviluppare dipendenza da cocaina?

SI, soprattutto perchè la tristezza che insorge al termine degli effetti della droga spinge a farne nuovamente uso per sentirsi ancora forti.

38. Cosa capita quando si fa uso di cocaina?

La cocaina provoca sensazioni euforiche intense molto rapidamente. Chi ne fa uso di sente sveglio, vitale ed instancabile ed ha l'istinto di muoversi. I pensieri corrono e, a volte, si parla molto dicendo cose senza senso. Ci si sente forti, pronti a rischiare e si può diventare molto insensati ed aggressivi. Esiste anche il pericolo di sottostimare i rischi, per esempio saltare da un posto molto alto o simili. Sotto gli effetti della cocaina non si sentono fame, sete o stanchezza. Quando gli effetti svaniscono (dopo circa un'ora), ci si sente tristi, tesi o ansiosi per un periodo di tempo più lungo e si sente il bisogno di consumare altra cocaina.

39. E' possibile migliorare le prestazioni scolastiche facendo uso di cocaina?

NO. L'uso di cocaina causa perdita di controllo sui propri pensieri. Inoltre, l'immagine di sé sotto l'effetto della cocaina viene distorta: si crede di sapere di più, ma la percezione non corrisponde alla realtà.

DOMANDE SULL'EROINA**40. L'eroina è una droga che da dipendenza?**

SI. Il consumo regolare di eroina causa dipendenza fisica e psichica dopo un brevissimo periodo di tempo. Questo implica che ci si sente male senza eroina (dolore in tutto il corpo, insonnia, nervosismo e irrequietezza, debolezza) e si ha il desiderio irresistibile di drogarsi di nuovo. Chi è dipendente da eroina non è generalmente in grado di pensare ad altro se non all'eroina, che diventa il centro assoluto della vita di queste persone.

41. E' meno pericoloso fumare o sniffare l'eroina?

NO. Fumare, inalare o iniettare l'eroina sono tutte modalità che mettono a rischio la propria salute fisica e mentale. L'eroina porta a dipendenza se usata regolarmente e il rischio è molto elevato per tutti coloro che provano questa droga.

42. Come ci si sente dopo avere fatto uso di eroina?

Come per tutte le droghe, le sensazioni che si possono provare dopo l'uso variano molto. Infatti, il fatto di sentirsi euforici o stare male dipende da molte condizioni. Alcuni si sentono bene durante l'influsso della droga, altri hanno avuto visioni spaventose e si sono sentiti molto ansiosi. È noto che l'eroina smorza le sensazioni e le reazioni (rallenta la parola e il pensiero). Chi fa uso di eroina si isola e non è interessato ad altre persone o altri argomenti.

UNPLUGGED

UNITA' 4:

TABAGISMO – INFORMARSI

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 4: TABAGISMO – INFORMARSI

OBIETTIVI

Gli alunni ...

- impareranno quali sono gli effetti del fumo, in particolare quelli negativi
- impareranno che gli effetti attesi non rispecchiano quelli reali
- impareranno che le conseguenze positive a breve termine sono spesso per noi più importanti degli effetti negativi a lungo termine
- discuteranno delle ragioni che spingono le persone a fumare, pur sapendo che il fumo danneggia la salute

COSA VI SERVE

- Precedente lettura delle informazioni sul tabagismo (allegato 1)
- Copie del quiz (allegato 2)
- Cartellone: sul lato sinistro si legge "effetti del fumo"; sul lato destro si legge "cosa si **aspettano** i giovani dal fumo"

APERTURA

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

QUIZ SULLE SIGARETTE

Lasciate che la classe compili il breve quiz (allegato 2) sugli effetti del fumo e sulla perseguibilità giuridica dei produttori di sigarette. Al termine, controllate insieme le risposte e lasciate che gli alunni confrontino i punteggi ottenuti.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

SIGARETTE – MANTENGONO LE PROMESSE?

Appendete il cartellone.

Discutete in gruppo perché la gente fuma, pur conoscendo gli effetti dannosi del fumo sulla salute. Quali vantaggi vedono i giovani nel fumo?

Potete collegarvi alla lezione precedente, quando la classe ha imparato che esistono diversi fattori responsabili dell'assunzione di droghe: fattori legati alla sostanza, all'ambiente e alla persona.

Analizzate con la classe le conseguenze a breve e a lungo termine:

- Sono bilanciate fra loro?
- Cosa si può imparare dall'analisi?
- Gli effetti positivi a breve termine sono più importanti per noi di quelli a lungo termine?

CHIUSURA

In questa fase, potrebbe essere appropriato chiedere alla classe un piccolo feedback sul programma UNPLUGGED:

- Cosa pensano del programma?
- Cosa trovano interessante? Cosa no?
- Cosa suggeriscono per le lezioni che seguiranno?

Potete chiedere agli alunni di trascrivere le risposte sul proprio quaderno UNPLUGGED.

Potete anche usare un gioco: gli alunni vanno negli angoli della classe. Per esempio: l'angolo sinistro significa *Mi piace il programma*, l'angolo destro significa *Vorrei suggerire qualcosa per migliorare il programma*.

IN BREVE

- 1) Gli alunni apprendono nuove informazioni sul tabagismo tramite un quiz
- 2) Discussione della differenza tra effetti reali ed effetti attesi
- 3) Confronto degli effetti positivi e negativi a breve e a lungo termine e delle aspettative sul fumo.

UNITÀ 4: ALLEGATO 1

INFORMAZIONI SULLA NICOTINA

INFORMAZIONI "SCIENTIFICHE"

- La nicotina è la sostanza contenuta nelle sigarette responsabile degli effetti desiderati del fumo. Inoltre, è la componente che porta dipendenza.
- La nicotina viene assorbita dai polmoni e raggiunge il cervello attraverso il sangue in meno di 10 secondi. A causa di questa elevata velocità, il fumatore sperimenta gli effetti della nicotina molto rapidamente (e questa velocità aumenterebbe se la sostanza fosse iniettata). Nel cervello, la nicotina colpisce diverse aree e provoca cambiamenti in tutto il corpo: il battito cardiaco accelera, la pressione sanguigna aumenta, il metabolismo accelera, i vasi sanguigni si contraggono e la circolazione e la temperatura di mani e piedi diminuiscono (ecco perché generalmente i fumatori hanno le mani e i piedi più freddi dei non fumatori). Questi effetti fisici sono simili a quelli prodotti dallo stress.
- La nicotina è una sostanza tossica, ossia negli adulti una dose di 0.05 grammi di nicotina pura causa la morte. Nei bambini, anche l'ingestione di una sigaretta è letale.
- Questo effetto tossico è evidente quando qualcuno fuma la sua prima sigaretta: di solito si tosse, si sta male, la gola brucia, gli occhi si arrossano e lacrimano – segni che il corpo "lotta" contro la sostanza tossica.
- Oltre alla nicotina, le sigarette e il fumo di sigarette contengono circa 3.700 sostanze chimiche diverse, per esempio ammoniaca, arsenico, catrame, cianuro di idrogeno, monossido di carbonio e gas butano. Molte di queste sostanze sono ben note in "altri contesti", per esempio l'arsenico è utilizzato come veleno contro i topi e l'ammoniaca è una componente dei detersivi. Queste sostanze sono responsabili degli effetti negativi del fumo sulla salute, circa 40 di queste sostanze provocano il cancro.
- Il tabagismo è la più importante causa di morte e di malattia evitabile in Europa e in altri Paesi industrializzati. In Europa, più di 500.000 persone muoiono ogni anno a causa del fumo.
- Ogni sigaretta diminuisce di circa 11 minuti l'aspettativa di vita del fumatore.

EFFETTI POSSIBILI:

- Quando la nicotina raggiunge il cervello, il fumatore percepisce effetti come un aumento dell'attenzione e della memoria, una diminuzione della fame e del dolore e una migliore digestione.
- Fumare è percepito come attività rilassante o stimolante. La direzione degli effetti dipende essenzialmente dallo stato emotivo in cui ci si trova prima di fumare e dalle aspettative del fumatore. A causa di questo "duplice" effetto, la nicotina evidenzia un alto potenziale di sviluppare effetti positivi in qualsiasi situazione.
- Molti studi hanno dimostrato che la nicotina non porta ad un "vero" stato di rilassamento o ad una "reale" riduzione dello stress. È sempre più evidente come gli effetti percepiti dai fumatori come rilassamento e riduzione dello stress siano piuttosto una riduzione dei sintomi dell'astinenza. Questi ultimi (nervosismo, irrequietezza, problemi di concentrazione) vengono percepiti come negativi e quindi quando spariscono o vengono ridotti fumando si prova una sensazione di piacere e sollievo.

RISCHI DA CONOSCERE:

- La nicotina è una droga con un altissimo potenziale di sviluppare dipendenza. Si stima che il 60 - 80% dei fumatori regolari siano dipendenti. Segni di dipendenza sono il desiderio irresistibile di fumare, tentativi falliti di smettere, sviluppo di tolleranza (confronta i moduli informativi sulle sostanze stupefacenti per una spiegazione sul concetto di tolleranza) e sintomi di astinenza se si fuma meno o si smette di fumare. I sintomi di astinenza più comuni sono nervosismo, irrequietezza, desiderio irresistibile di nicotina, problemi di concentrazione e difficoltà a prendere sonno, aumento dell'appetito e umore depresso. I fumatori che vogliono smettere falliscono diverse volte – è molto difficile smettere di fumare una volta iniziato. Inoltre, studi recenti hanno dimostrato come negli adolescenti i segni della dipendenza si sviluppino molto rapidamente (giorni o settimane dopo avere iniziato a fumare – anche in modo non regolare).
- Il monossido di carbonio – un gas molto tossico contenuto nel fumo di sigaretta – riduce il trasporto di ossigeno agli organi interni. Questo comporta una perdita di forza fisica e di benessere. Questi effetti possono essere percepiti fin dall'inizio. Un esempio è la perdita rapida di fiato quando si fa sport o semplicemente si salgono le scale.
- La riduzione della circolazione sanguigna è responsabile dei danni alla pelle. La pelle dei fumatori è grigia e pallida e chi fuma sviluppa le rughe prima di chi non fuma e in modo più pronunciato.
- Altri effetti negativi visibili, che si manifestano poco dopo avere iniziato a fumare, sono: i vestiti e i capelli hanno un odore sgradevole, i denti e le dita diventano gialli, l'olfatto e il gusto peggiorano e – da non dimenticare – fumare costa molto.
- Il catrame è un risultato del processo di combustione. Un fumatore che fuma un pacchetto di sigarette al giorno “consuma” circa una tazza di catrame puro all'anno. Il catrame copre i polmoni, provoca tosse, aumenta il rischio di infezione del sistema respiratorio e contiene sostanze cancerogene.
- I ben noti rischi a lungo termine per la salute sono i seguenti: un aumento del rischio di tumore (non solo ai polmoni, ma anche di altri tipi; per esempio della trachea, dei reni o del pancreas), un aumento del rischio di malattie cardiovascolari e di altre malattie dovute ai disturbi dei vasi sanguigni e alla diminuzione della circolazione (ictus, “gamba del fumatore”, impotenza). Inoltre, i fumatori presentano un rischio più elevato di parodontite e di altri disturbi del cavo orale.
- Nelle donne, l'uso di contraccettivi unito al fumo aumenta ulteriormente il rischio di danni alla circolazione (Per esempio, trombosi, infarto, ictus). Perciò, le ragazze e le donne che prendono la pillola non dovrebbero fumare.
- Fumare durante la gravidanza porta ad una perdita di peso del nascituro, oltre ad un rallentamento della crescita e ad un aumento del rischio di nascita prematura o di sindrome di decesso improvviso del bambino.
- Il fumo di sigaretta è uno dei più pericolosi generi di inquinamento dell'aria. Il fumo passivo colpisce il benessere e la salute: le mucose degli occhi, del naso e della gola sono irritate, si tossisce, insorge il mal di testa, si sta male e si possono avere vertigini, aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, tumori e di subire danni al sistema respiratorio (per esempio asma, bronchite). Queste considerazioni sono particolarmente vere per i bambini.

UNITÀ 4: ALLEGATO 2

QUIZ SUL TABAGISMO E SUL TABACCO

Leggi attentamente ogni domanda o affermazione e scegli la risposta corretta. Scrivi la risposta: a, b o c nel riquadro.

1. Quante sostanze realmente pericolose (alcune delle quali possono anche provocare il cancro) contengono le sigarette?

- (a) circa 3.700
- (b) circa 200
- (c) circa 1.200

La mia risposta

2. Più dell'80% dei fumatori inizia a fumare prima dei...

- (a) 18 anni
- (b) 21 anni
- (c) 25 anni

La mia risposta

3. Ogni anno, un numero maggiore di persone muore a causa del fumo rispetto a...

- (a) droghe illegali
- (b) incidenti automobilistici
- (c) entrambe le risposte precedenti

La mia risposta

4. Per ogni sigaretta che fumi, di quanto ti accorci la vita?

- (a) circa 2 minuti
- (b) Il fumo non influenza la durata della vita
- (c) 11 minuti

La mia risposta

5. Quante persone muoiono a causa del fumo ogni anno in Europa?

- (a) Più di 10.000
- (b) Più di 100.000
- (c) Più di 500.000

La mia risposta

6. Cosa può capitare al figlio di una donna incinta che fuma?

- (a) I bambini crescono più lentamente
- (b) I bambini nascono sottopeso
- (c) a e b

La mia risposta

7. Quale quantità di nicotina pura causa la morte?

- (a) 1 chilo
- (b) 100 grammi
- (c) 0,05 grammi

La mia risposta

8. Quale percentuale di fumatori in Europa vuole smettere di fumare e ha cercato di farlo?

- (a) 6%
- (b) 28%
- (c) 55%

La mia risposta

9. Quante persone muoiono a causa del fumo ogni anno nel mondo?

- (a) 40.000
- (b) 400.000
- (c) 4 Milioni

La mia risposta

10. Quanti giovani fumatori hanno cercato di smettere di fumare almeno una volta?

- (a) 11 %
- (b) 35 %
- (c) 61 %

La mia risposta

11. Cosa accade immediatamente dopo aver fumato una sigaretta?

- (a) Mani e piedi diventano più freddi
- (b) Lo stomaco si irrita
- (c) I vestiti e i capelli hanno un cattivo odore

La mia risposta

12. Chi ha le migliori prestazioni in test di concentrazione difficili?

- (a) I fumatori
- (b) I non fumatori
- (c) Gli ex fumatori

La mia risposta

13. In Tanzania, le foglie di tabacco raccolte vengono essiccate con il calore. Quanto legno si distrugge per "essicare" 1 chilo di tabacco:

- (a) 1 chilo di legna (presa dagli alberi della savana)
- (b) 5 chili di legna
- (c) nessuno, in quanto in Africa l'aria è sufficientemente calda

La mia risposta

14. Quanti adolescenti fumatori vogliono smettere di fumare o tentano almeno di fumare meno?

- (a) 2 %
- (b) 30 %
- (c) 68 %

La mia risposta

15. I bambini esposti ad ambienti in cui si fuma hanno maggiori probabilità di sviluppare più di frequente:

- (a) infiammazioni dell'orecchio medio
- (b) bronchiti
- (c) asma o altre infezioni delle vie respiratorie

La mia risposta

16. L'industria del tabacco aggiunge sostanze alle sigarette per aumentare la dipendenza delle persone. Quali delle sostanze seguenti sono aggiunte a questo scopo?

- (a) liquirizia
- (b) cacao
- (c) ammoniaca

La mia risposta

17. Quante delle sostanze contenute nel fumo di sigaretta possono provocare il cancro?

- (a) nessuna
- (b) circa 10
- (c) circa 40

La mia risposta

Risposte esatte

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11abc; 12b, 13b, 14c, 15abc; 16abc; 17c

UNPLUGGED

UNITA' 5: LE TUE OPINIONI, NORME ED INFORMAZIONI: SONO CORRETTE?

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 5: LE TUE OPINIONI, NORME ED INFORMAZIONI: SONO CORRETTE?

OBIETTIVI

Gli alunni ...

- capiranno la necessità di analizzare in modo critico le fonti di informazioni accessibili
- noteranno la differenza tra quello che pensano e i dati reali
- raggiungeranno una stima realistica del consumo di droghe tra i pari

COSA VI SERVE

- Possibilità di appendere poster sul muro
- I poster informativi dell' unità 2
- Informazioni extra sulle sigarette e sulla pubblicità sul fumo
- Post-it o adesivi con le scritte "VERO", "FALSO" o "?"
- Allegato 1, una copia sufficientemente grande da mostrare alla classe
- Allegato 2, una copia per alunno
- Allegato 3, con i dati nazionali sull'uso di droghe da parte di ragazzi di 15-18 anni
- Allegato 4, letto e preparato dall'insegnante e con due immagini

APERTURA

Prima di iniziare: controllate che le informazioni raccolte dalla classe per l'unità 2 siano ancora appese. Appendete anche *informazioni* e *pubblicità* di sigarette. (*Il vostro Stato potrebbe limitare la pubblicità delle sigarette, in questo caso fotocopiate un'intervista o un articolo a favore del consumo di tabacco*)

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

Iniziate la lezione chiedendo quante persone fumano secondo la classe. Annotate alcune cifre e spiegate che spesso si hanno idee sbagliate pur essendo *convinti* di basarsi su informazioni corrette. Date un esempio di quando vi siete sbagliati a causa di informazioni errate date dai media: pubblicità, film, siti internet, ... Ecco perché la lezione è incentrata sul pensiero critico.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

1. CONFRONTARE LE CIFRE

Mostrate agli studenti la tabella con le cifre sugli sport più praticati (Allegato 1). Chiarite la differenza tra le frequenze (tutta la vita, anno, mese, giorno...) e tra 'tutti' o gruppi d'età specifici. *Potete utilizzare una presentazione grafica di un altro comportamento: per esempio, fare la spesa o guardare la televisione.*

Verificate che tutti gli studenti sappiano quali sono le sostanze menzionate nelle domande seguenti. Lasciate che gli studenti compilino singolarmente le tabelle vuote che avete preparato (Allegato 2). Chiedete loro di stimare la percentuale di giovani di 15-18 che fanno uso delle droghe menzionate ogni giorno, almeno una volta al mese, una volta all'anno, o una volta nella vita. *Potete tralasciare alcune droghe o sostituirle con altre.*

Presentate le stime più recenti sull'uso di sostanze stupefacenti (Allegato A4). Confrontatele con quelle degli studenti e chiedete ad alcuni di loro di evidenziare le differenze. Le stime sono, in generale, più o meno elevate? Spiegate che spesso i giovani ritengono che i propri pari facciano un maggiore uso di droga di quanto non accada realmente.

Parlate delle possibili motivazioni di questo fatto. Analizzate il significato della frase "le opinioni stabiliscono la norma": se ritenete che la maggior parte dei quindicenni beva alcolici, allora riterrete che tale opinione sia la norma. Analizzate le opinioni personali e cercate di capire da dove derivano. Chiudete l'attività ricordando che spesso le nostre idee si basano su quello che vediamo o sentiamo sui media.

2. VERO, FALSO O NON SO?

Dividete gli studenti in gruppi di tre e distribuite i post-it con le scritte 'VERO', 'FALSO' o '?'. Andate verso i poster che contengono le informazioni sulle sigarette e su altre droghe e chiedete al gruppo di incollare la loro opinione sulle informazioni riportate sul poster. Analizzate con il gruppo, sempre rimanendo vicino al poster, perché ritengono che le informazioni siano vere, false o perché 'non sanno'.

Portate l'attenzione degli studenti sul fumo. Se volete, parlate brevemente del testo sulla falsificazione riportato nell' allegato. Altrimenti, concentratevi solo sulla differenza tra le pubblicità e le informazioni sulle sigarette. Alcune domande possibili:

- Quali sono le differenze tra pubblicità ed informazioni?
- Quale potrebbe essere la ragione di tale diversità?
- Quali false impressioni potrebbe avere il pubblico?
- Cosa si può fare per prevenire questa situazione?
- Quali esempi conoscete di "informazioni provenienti dall'ambiente sociale": famiglia, amici, 'la strada' come fonti di informazione.
- In questo caso, ritenete vere o false le informazioni?

3. PENSIERO CRITICO

Chiedete agli studenti di capire il significato di un'immagine (vedi allegato 4) con un punto di domanda girato al contrario o *qualcosa di simile*. Collegatevi al 'pensiero critico': analizzare le informazioni da diversi punti di vista, ritornare sui propri passi, talvolta ribaltando le proprie idee.

Ritornate alla domanda di apertura della lezione sulla stima del numero dei fumatori.

CHIUSURA

Chiedete agli studenti, divisi in gruppi di tre come prima, di rappresentare il concetto di pensiero critico come se fossero statue o un'immagine. Fotografate ogni gruppo e mettete la foto sul sito internet della scuola o sul muro.

IN BREVE

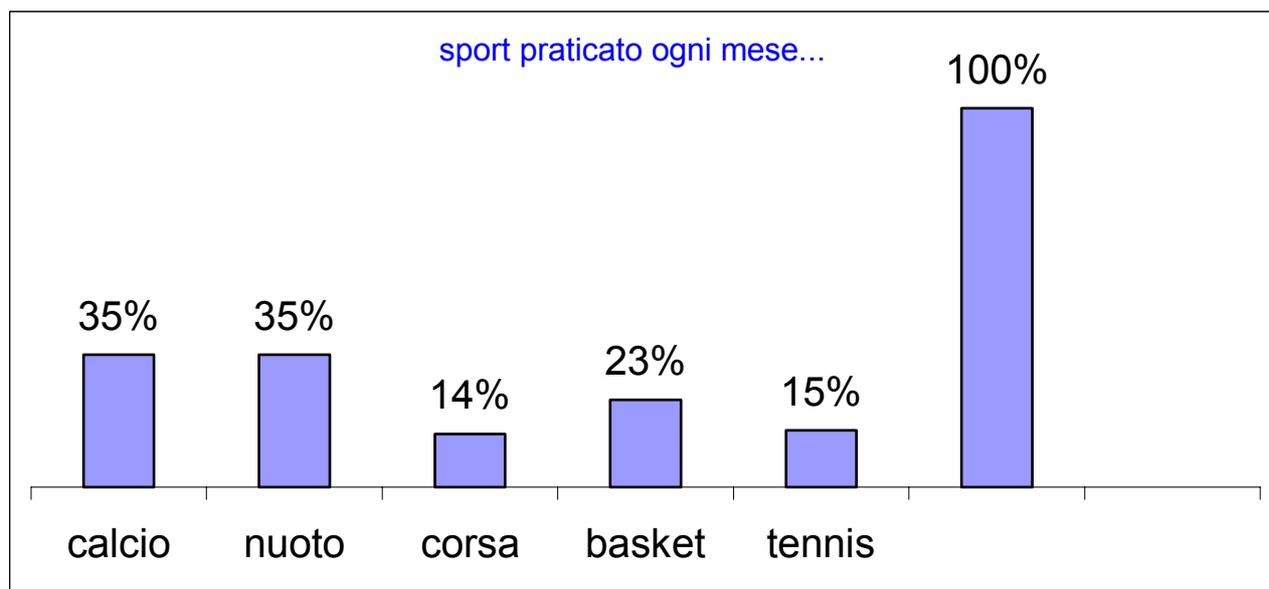
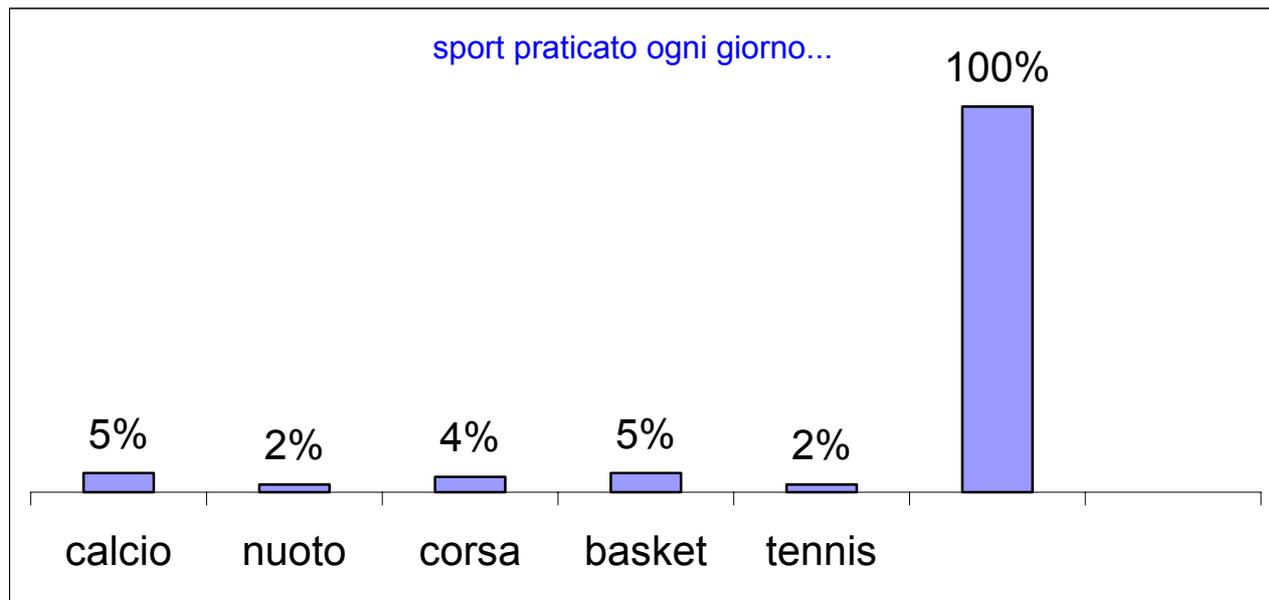
- 1) Ritornate alle informazioni sulle droghe che gli alunni hanno appeso sul poster ed aggiungete pubblicità ed informazioni sul fumo.
- 2) Chiedete agli alunni di stimare l'uso di droghe da parte di giovani di 15-18 anni e confrontate le stime con i dati statistici reali.
- 3) Parlate della relazione tra norme/opinioni ed informazioni/media.
- 4) In gruppi di tre, gli studenti attaccano alcuni post-it con le scritte vero, falso o non so sulle informazioni appese.
- 5) Analizzate l'attività con il gruppo.

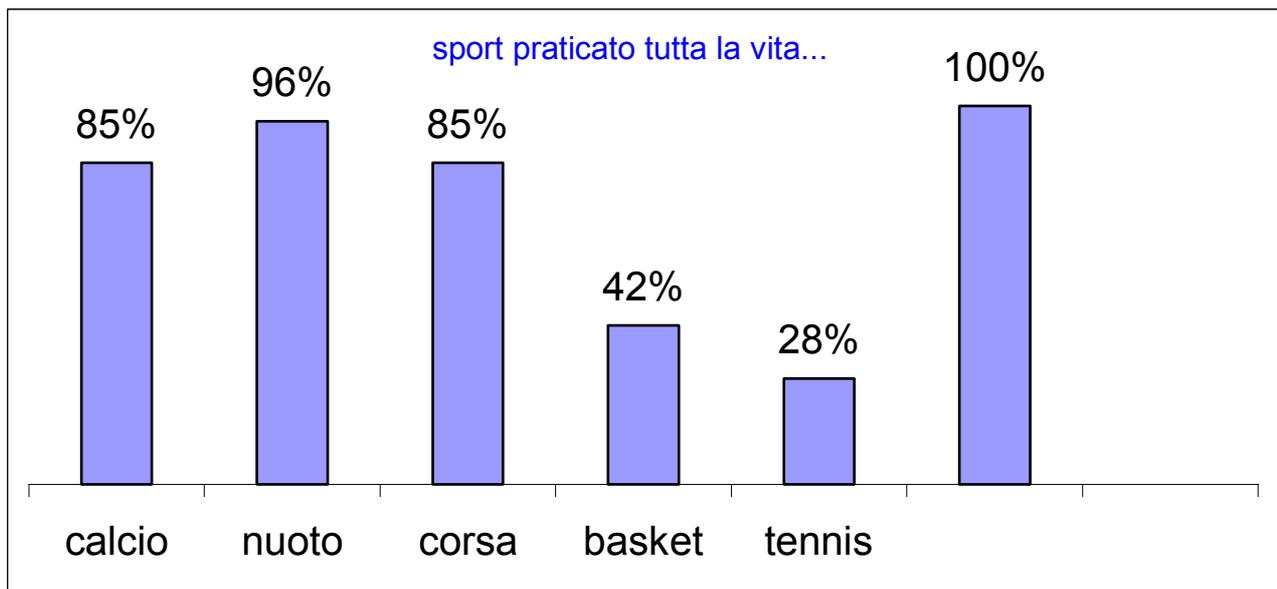
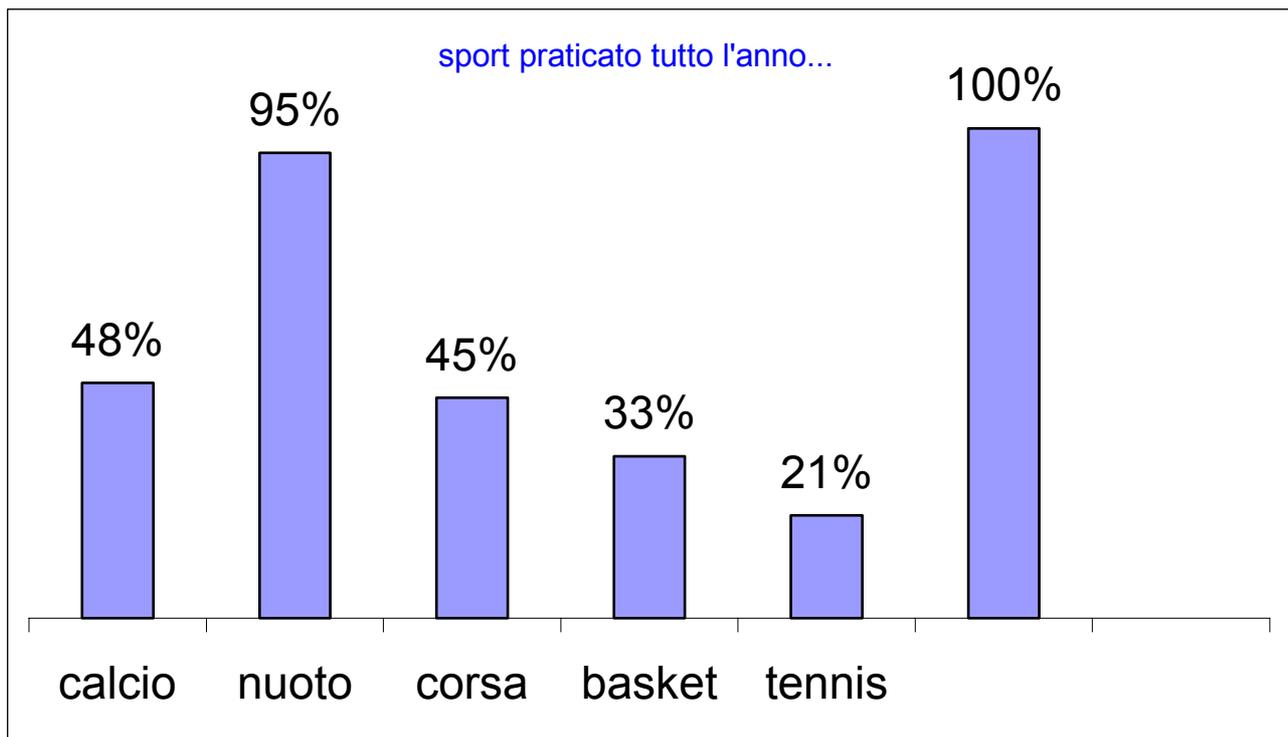
- 6) In gruppi di tre, gli studenti si dispongono come statue per rappresentare il 'pensiero critico'.

UNITÀ 5: ALLEGATO 1

ESEMPIO DI PRESENTAZIONE DEI DATI

Ecco alcuni dati statistici sull'attività fisica e gli sport praticati quotidianamente, solo per chiarire la differenza tra l'uso quotidiano, mensile, annuale o per tutta la vita di droghe. Se avete del tempo libero tra le lezioni, potete fare questa piccola indagine su quanto la vostra classe pratica sport.





UNITÀ 5: ALLEGATO 2

LE VOSTRE STIME

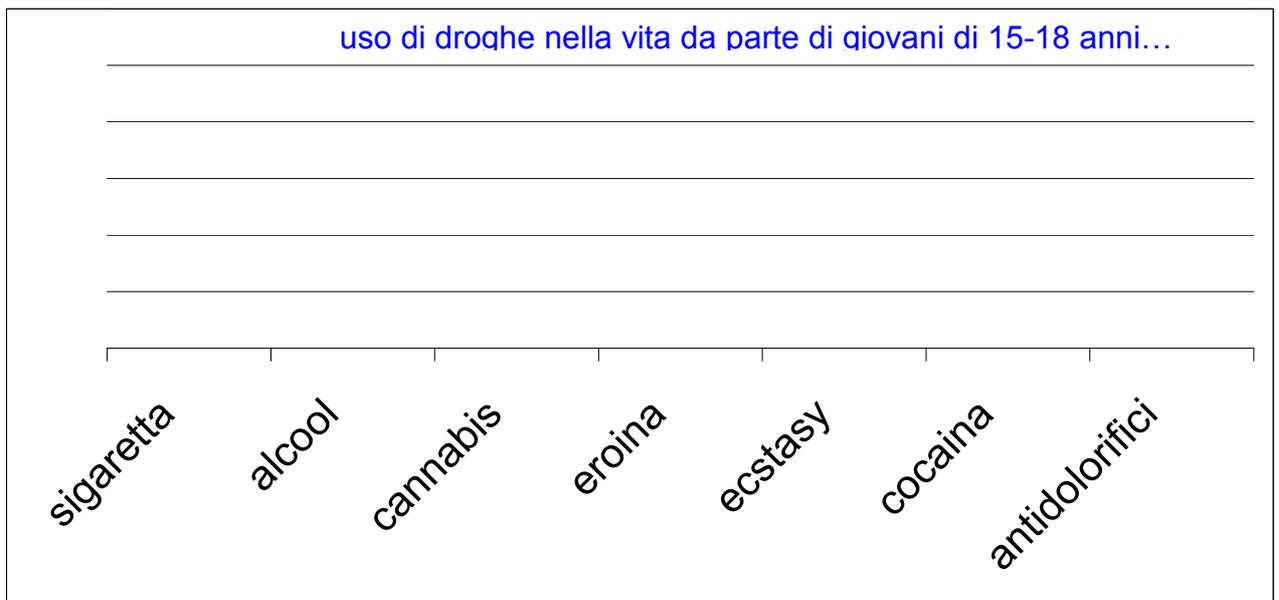
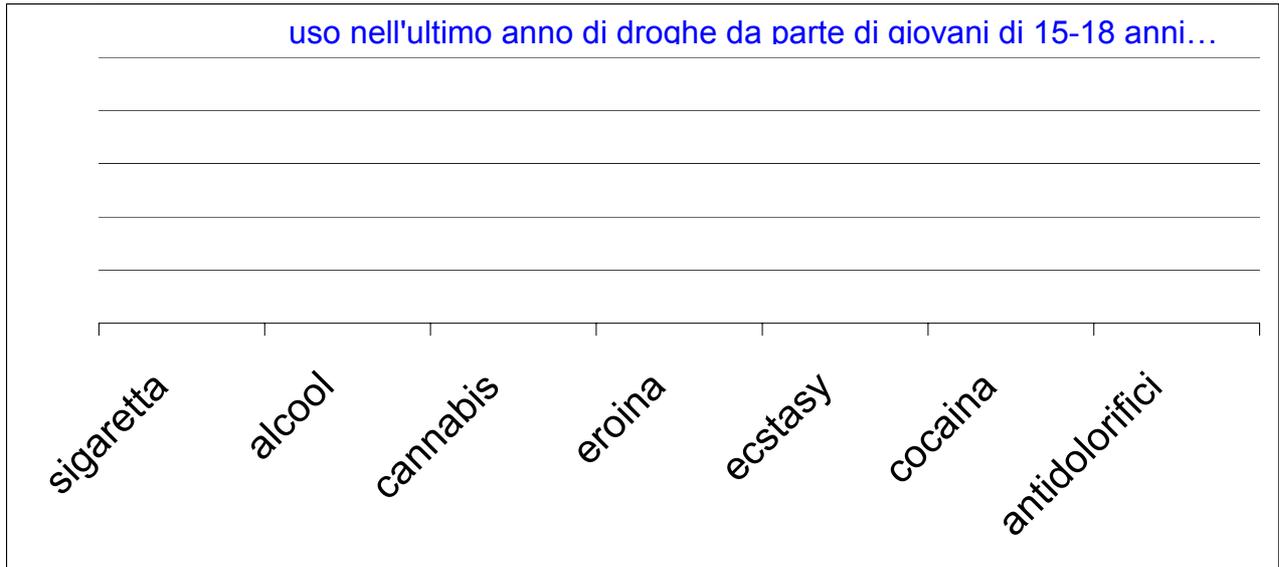
Completa le tabelle secondo le tue stime relative all'uso di droghe nei giovani tra i 15 e i 18 anni:

uso quotidiano di droghe da parte di giovani di 15-18 anni...

sigaretta	alcohol	cannabis	eroina	ecstasy	cocaina	antidolorifici

uso di droghe nell'ultimo mese da parte di giovani di 15-18 anni...

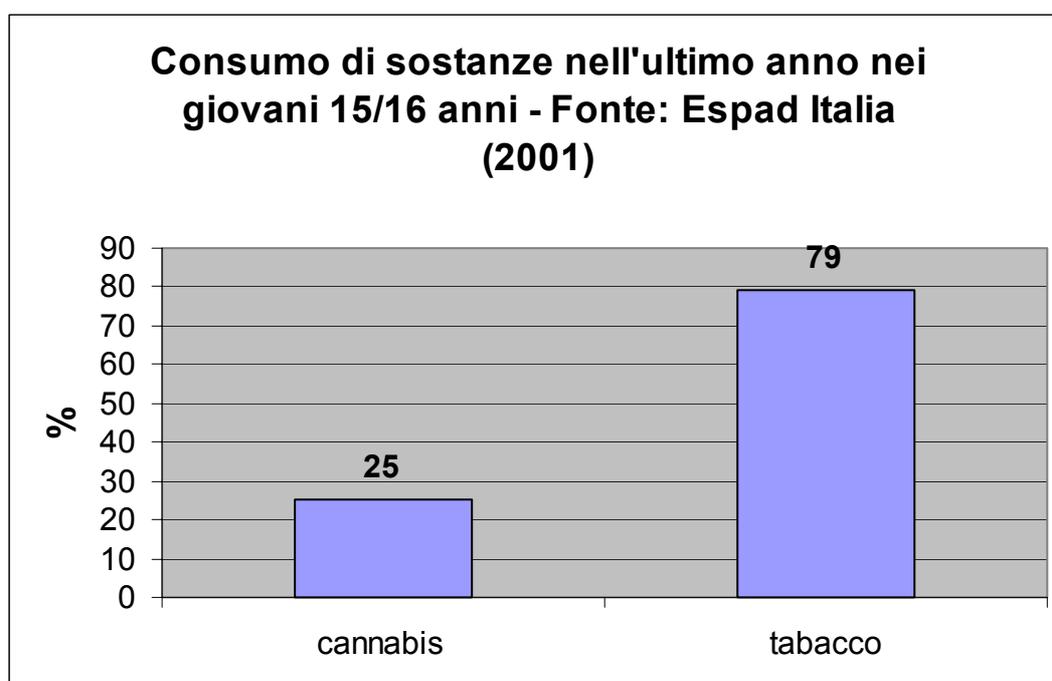
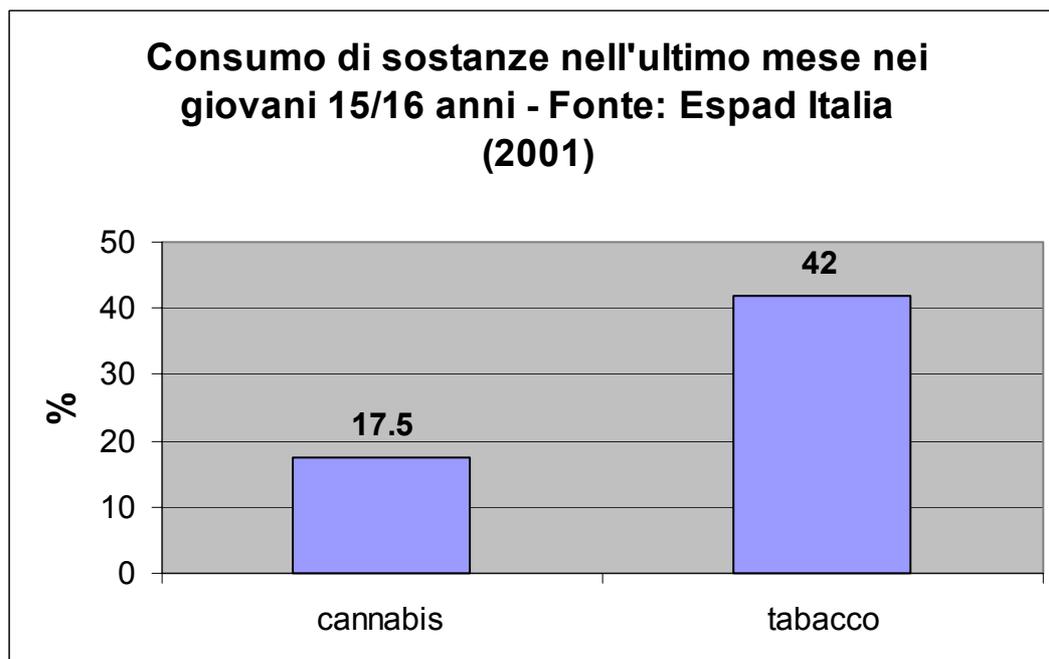
sigaretta	alcohol	cannabis	eroina	ecstasy	cocaina	antidolorifici

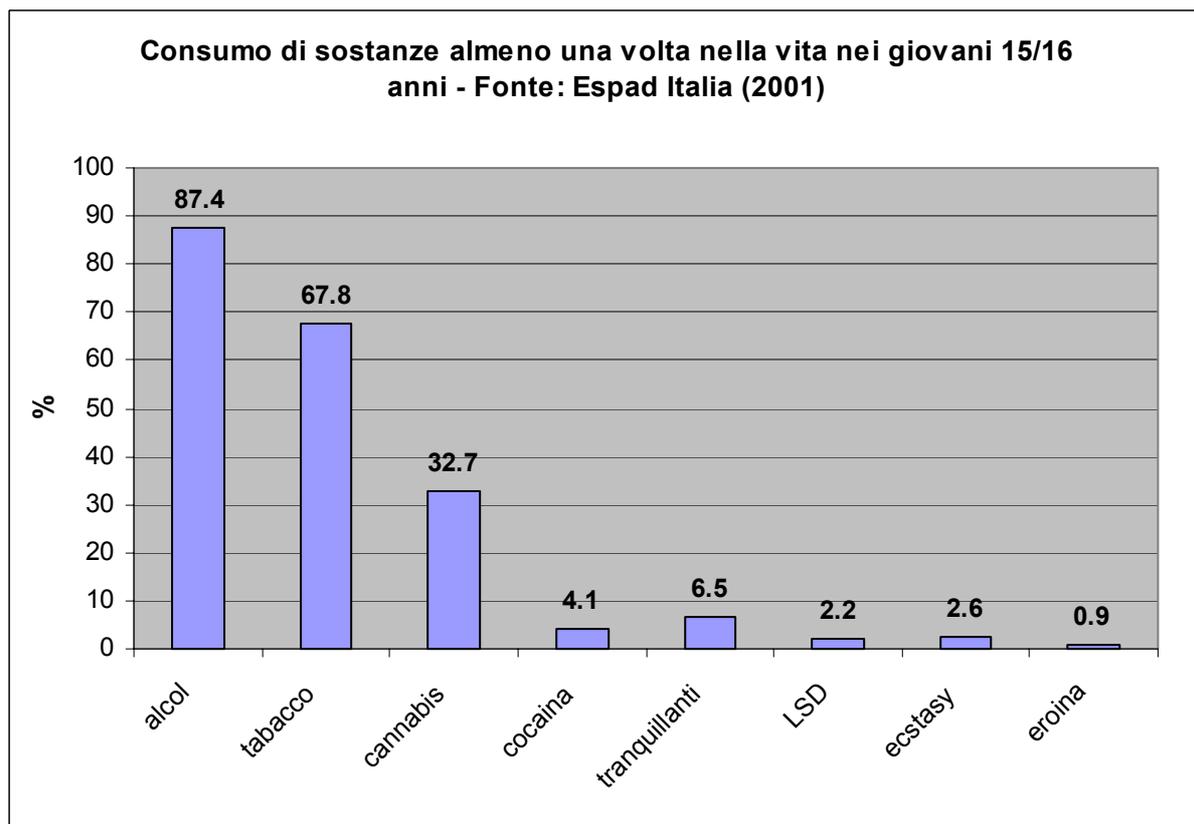


UNITÀ 5: ALLEGATO 3

CIFRE ESATTE RELATIVE ALL'USO DI DROGHE NEI GIOVANI DI 15-18 ANNI IN ITALIA

Il centro nazionale DAP fornisce le seguenti cifre relative all'uso nell'ultimo mese, nell'ultimo anno e almeno una volta nella vita, di droghe legali ed illegali





UNITÀ 5: ALLEGATO 4

FALSIFICAZIONE DELLE INFORMAZIONI DA PARTE DELL'INDUSTRIA DEL TABACCO

Un altro “rischio” del fumo è essere manipolati dall'industria del tabacco. Le aziende che producono sigarette vogliono avere il maggior numero di clienti e vogliono vendere il maggior quantitativo possibile di sigarette. Perciò, utilizzano diverse strategie per raggiungere questi obiettivi. Una strategia riguarda il marketing e la pubblicità. Di solito, l'immagine delle sigarette che la pubblicità veicola (per esempio, libertà, giovani attraenti, senso di comunità) non corrisponde affatto alla realtà, mentre si nascondono i rischi e i danni provocati dal fumo. Sapevate che il “Marlboro Man” (l'umo che recitava la parte del cowboy nella pubblicità delle Marlboro per anni) è morto di tumore ai polmoni? Ma esistono altre strategie dell'industria del tabacco: negare la possibilità che si sviluppi dipendenza e le conseguenze dannose delle sigarette, oltre alla “progettazione” delle sigarette. Questo significa che alcune sostanze vengono aggiunte alle sigarette per renderle più desiderabili (ossia per aumentare la dipendenza) e meno “dannose”. Esempi di tali sostanze sono lo zucchero, la liquirizia, il cacao o l'ossido di magnesio. Queste sostanze aumentano l'assorbimento di nicotina nei polmoni (aumentando le probabilità di sviluppare dipendenza), riducono l'irritazione della mucosa della trachea (diminuendo le contro-reazioni al fumo) e schiariscono il colore del fumo (rendendolo meno visibile e probabilmente riducendo le reazioni di chi è disturbato dal fumo).

Icona sul pensiero critico 1:



Icona sul pensiero critico 2:



UNPLUGGED

UNITA' 6: FARE O NON FARE PARTE DI UN GRUPPO

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte
orientale

UNITÀ 6: FARE O NON FARE PARTE DI UN GRUPPO

OBIETTIVI

Gli alunni ...

- impareranno ad identificare quanto il proprio comportamento è modificato dal gruppo
- proveranno come ci si sente ad essere esclusi e rifletteranno su questa esperienza

COSA VI SERVE

- Precedente lettura delle informazioni sui giochi di ruolo nell'introduzione al manuale

APERTURA

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

GIOCO DI RUOLO 1: "COME AGISCONO A VOLTE I GRUPPI" (COME NON DOVREBBE ESSERE)

Formate tre gruppi di studenti, di cui uno svolgerà il ruolo di osservatore; un alunno deve lasciare la stanza. Degli altri due gruppi, uno ha un "codice", che l'alunno deve scoprire al fine di essere inserito nel gruppo; il secondo gruppo non ha un codice, e gli alunni possono entrare nel gruppo senza problemi.

Gli alunni del gruppo con il codice devono decidere il codice (per esempio, bisogna essere sportivi, fumare, o essere il primo della classe).

L'alunno rientra in classe e deve cercare di entrare in entrambi i gruppi. Per il gruppo senza codice non sarà un problema; per entrare nell'altro, invece, dovrà scoprire il codice.

A questo scopo, deve porre delle domande, per esempio "Posso fare parte del gruppo se gioco a calcio, se ascolto Eminem?".

Importante: Il protagonista deve essere uno studente che ricopre una posizione "forte" nella classe.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

GIOCO DI RUOLO 2: "COME DOVREBBERO AGIRE I GRUPPI" (COME DOVREBBE ESSERE)

Questa attività ha a che fare con il gruppo e non con il singolo, come il gioco di ruolo 1.

Un alunno esce dalla classe.

Un gruppo pensa ai propri criteri con cui permettere o non permettere ad altri studenti di entrare nel gruppo.

L'alunno che era uscito rientra e il gruppo deve dire chiaramente quali condizioni devono essere soddisfatte per entrare a farne parte.

(IL CODICE PUÒ ESSERE: VESTIARIO, MUSICA ASCOLTATA,...)

VALUTAZIONE DEI GIOCHI DI RUOLO

Domande possibili da porre e discutere in classe:

- Che cosa avete provato circa le vostre opinioni e i vostri pensieri?

- Come avete sostenuto le vostre opinioni durante il gioco di ruolo?
- Che cosa lo ha reso semplice? Che cosa lo ha reso difficile? Come avete vissuto questo fatto?
- Quali suggerimenti avete colto da altri partecipanti?
- In quale situazione utilizzereste questi suggerimenti?
- Cosa significa questa situazione per il gruppo e per gli studenti che cercano di entrare nel gruppo?
- Quali possibilità hanno gli studenti di entrare nel gruppo, e come possono affrontare un'esclusione?
- Come siamo influenzati dall'isolamento (per esempio, in termini di fiducia in se stessi)?
- Cosa pensate delle responsabilità del gruppo, quando decide di non accogliere qualcuno?
- Cosa fareste per diventare parte di un gruppo?
- Se potete scegliere di entrare in un gruppo, su quali aspetti basereste la scelta?

CONCLUSIONE:

Se non viene detto dagli alunni, potete aggiungere che è importante sostenere le proprie idee e informarne gli altri. Gli studenti possono decidere da soli se vogliono fare parte di un gruppo (se vogliono soddisfare le condizioni poste dal gruppo) o meno.

CHIUSURA

Gioco preso dagli "energizer" suggeriti nell'introduzione.

IN BREVE

- 1) Gli studenti fanno alcuni giochi di ruolo
- 2) Gli studenti valutano i giochi di ruolo svolti
- 3) Gli studenti discutono delle diverse posizioni di chi vuole fare parte di un gruppo e di chi decide chi può entrare in un gruppo o meno.

UNPLUGGED

UNITA' 7: ESPRIMITI

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 7: ESPRIMITI

OBIETTIVI

Gli alunni ...

- impareranno come comunicare le emozioni in modo adeguato
- distingueranno tra comunicazioni verbali e non verbali
- capiranno che come comunicare è più che parlare

COSA VI SERVE

- Carte numerate, con il nome di una città (allegato 2) e con parole che indicano sentimenti. Il numero di carte (per ciascun tipo) deve essere pari al numero di studenti.
- Parole che indicano sentimenti scritte sulla lavagna o su cartelloni appesi al muro. (allegato 1)

APERTURA

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

Gli studenti ricevono alcune carte con: 1 un numero, 2 il nome di una città, 3 una parola che esprime un sentimento. Chiedete loro di allineare i numeri rapidamente in ordine crescente. Formate un nuovo gruppo e chiedete agli studenti di allineare le città in ordine di distanza crescente dalla scuola. Formate un nuovo gruppo e chiedete agli studenti di stare in piedi e disporsi in ordine decrescente da 'sentimento molto positivo' a 'sentimento molto negativo' con la carta che esprime emozioni in mano. Analizzate in gruppo il modo in cui gli alunni determinano il proprio posto ed evidenziate le sfumature, la gradazione, le differenziazioni e l'interpretazione.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

Ridistribuite le carte con le parole che indicano sentimenti. Esercitatevi ad esprimere emozioni: con parole (verbalmente), solo con suoni, senza suoni, solo con il viso, con il corpo ma non con il viso, ecc. In coppia, gli studenti devono indovinare quale sentimento è descritto sulla carta. Dite se sbagliano e spiegate cosa ha provocato l'errore. Annotate su due colonne: verbale/non verbale.

Insieme agli studenti, identificate alcune situazioni in cui è importante esprimere le proprie emozioni. Cercate esempi dove l'intenzione sia esplicita. *Per esempio:*

- dopo una lite con i miei genitori voglio dire di avere sbagliato
- mia sorella è triste e voglio consolarla
- sono innamorato e lo voglio dire ma senza esagerare
- ho quasi litigato e voglio chiarire che avevo ragione

Appendete l'elenco ottenuto sul muro. Chiedete agli studenti di disporsi in gruppi di 3 e di preparare l'espressione di un'emozione all'interno di una delle situazioni date. Devono scegliere con attenzione un'emozione che vogliono esprimere e una che non vogliono esprimere. I gruppi cercano di indovinare a vicenda quali erano le emozioni che si 'volevano'

e 'non si volevano' esprimere. In cerchi, analizzate gli eventuali errori. Prestate attenzione alle influenze verbali e non verbali.

Chiedete ad un gruppo di dimostrare l'applicazione dei consigli su come comunicare in modo chiaro le emozioni. Verificate se l'esperienza degli altri studenti conferma quanto state vedendo.

CHIUSURA

LA GUIDA TELEFONICA

Questo gioco mira a scoprire quanto possono essere importanti il tono della voce e gli aspetti non verbali quando si comunica.

Un alunno legge i numeri da una guida telefonica, ma deve farlo secondo una determinata tonalità emotiva (per esempio, triste o felice). Il resto della classe deve scoprire di quale emozione si tratta e spiegare come ha fatto a capire: gesti, mimica.

(Le classi tendono a ridere, perché ritengono divertente che si legga l'elenco telefonico con rabbia / tristezza ecc).

IN BREVE

1. Gli alunni stanno in piedi, disposti secondo i sentimenti dal negativo al positivo
2. In coppie, esprimono i propri sentimenti in modo verbale e non verbale
3. In gruppi di tre, esprimono sentimenti collegati ad una data situazione, ricordandosi dei consigli ricevuti
4. Chiusura: leggere una guida telefonica con espressioni emotive

UNITÀ 7: ALLEGATO 1

PAROLE CHE ESPRIMONO SENTIMENTI

Esempi di parole che esprimono sentimenti:

Triste	Annoiato	Sicuro
Simpatico	Innamorato	Insicuro
Adorabile	Strisciante	Nervoso
Buono	Figo	Solare
Ottimo	Eroico	Ottimista
Arrabbiato	Forte	Timido
Magnifico	Terrificato	Bellissimo
Timido	Spaventato	Fastidioso
Bollente	Insicuro	Speciale
Pazzo	Giù	Vuoto
Sconvolto	Cattivo	Su
Giusto	Solo	Divertito
Sconvolgente	Esplosivo	Depresso
Eccitato	Solleinato	Furioso

38 NOMI DI CITTÀ

Amsterdam	Malaga
Atene	Malta
Barcellona	Mosca
Berlino	Monaco
Bilbao	Napoli
Bonn	Nizza
Bruxelles	Parigi
Cannes	Praga
Copenaghen	Roma
Corsica	San-Sebastian
Firenze	Sardegna
Francoforte	Siviglia
Ginevra	San Pietroburgo
Amburgo	Stoccolma
Helsinki	Stoccarda
Amburgo	Tallin
Helsinki	Venezia
Lisbona	Vienna
Madrid	Varsavia

UNPLUGGED

UNITA' 8: "PARTY TIGER"

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 8: "PARTY TIGER"

OBIETTIVI

Gli alunni ...

- riconoscono ed apprezzano le qualità positive di altre persone (feedback positivo)
- imparano ad accettare il feedback positivo
- provano ad entrare in contatto con altre persone
- fanno pratica di modalità verbali e non verbali con cui presentarsi agli altri e riflettono su questa attività

COSA VI SERVE

- Precedente lettura delle informazioni sui giochi di ruolo nel manuale dell'insegnante
- Un foglio di carta spessa (cartoncino) per ogni alunno e uno per l'insegnante
- Spille di sicurezza o nastro adesivo per fissare la carta sulla schiena
- Carte con istruzioni/situazioni per i giochi di ruolo (allegato 1)

APERTURA

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

Presentate il focus della lezione. Se vogliamo fare amicizia, dobbiamo innanzi tutto entrare in contatto con qualcuno. Talvolta non è così facile. Cercate con gli alunni esempi di luoghi in cui è possibile incontrare altre persone. Cosa si può fare per conoscerle?

ATTIVITÀ PRINCIPALI

GIOCO DI RUOLO: PRIMO CONTATTO E CONOSCENZA – COS'È IMPORTANTE?

Dopo avere identificato alcune modalità per conoscere le persone, la classe ne prova qualcuna in un gioco di ruolo (role play).

Due alunni prendono le carte con le istruzioni (allegato 1). *Si può anche dividere la classe in 2 gruppi e fare due giochi di ruolo contemporaneamente. Questo è possibile quando la classe ha già effettuato dei giochi di ruolo.* Gli altri guardano il gioco.

Sulle carte delle istruzioni per il role play c'è una parte attiva (quella che cerca di fare conoscenza) e una parte passiva (quella che viene avvicinata).

Sarebbe bene provare con studenti di sesso diverso: un ragazzo incontra una ragazza e viceversa. Si può anche provare il role play senza parlare.

VALUTAZIONE DEL GIOCO DI RUOLO

Domande per la parte attiva

- Sei soddisfatto del tuo agire?
- Quali difficoltà hai incontrato nell'approcciarti all'altra persona?
- Cosa faresti di diverso se potessi riprovare?

Domande per la parte passiva

- Cosa hai trovato di simpatico nel modo in cui sei stato avvicinato?
- Sei hai notato del nervosismo nell'altra persona, da cosa l'hai capito?
- Come potevi influenzare il modo in cui il compagno ha recitato?

Domande per gli osservatori in classe

- Quanto era realistica la situazione?
- Che cosa avete osservato?
- Quali parole, gesti o comportamenti hanno mostrato un chiaro sentimento in chi ha svolto la parte attiva?
- Voi cosa fareste per conoscere altri ragazzi o ragazze?
- Cosa avete osservato a proposito della voce, del contatto visivo, della mimica?

CHIUSURA

FARE E RICEVERE COMPLIMENTI

Ad ogni studente e all'insegnante viene appeso un cartoncino sulla schiena. Tutti camminano per la classe e scrivono un complimento sulla schiena degli altri. Ogni studente raccoglie almeno 2-3 complimenti.

Dopo l'attività, ognuno legge i complimenti ricevuti e dice come si è sentito a fare e a ricevere i complimenti.

Nota: Assicuratevi che tutti gli studenti ricevano dei complimenti. Come insegnanti, anche voi partecipate ma non potrete scrivere un complimento a tutti. Quindi cercate di capire se qualche studente resta isolato e mandate qualcuno a scrivere un complimento sui loro cartoncini.

Se non ritenete la vostra classe pronta o adatta a questa situazione, potete utilizzare altre regole più rigide. Disponete gli studenti su tre file e fategli scrivere un complimento sul cartoncino della persona nella fila a fianco. Ripetete il tutto tre volte...

Gli alunni mettono il cartoncino nel proprio quaderno e lo fanno vedere a casa.

IN BREVE

- 1) Gli alunni danno e ricevono feedback positivo ai/dai propri compagni
- 2) A coppie gli alunni provano in un gioco di ruolo come conoscere altre persone
- 3) La classe discute con l'insegnante i sentimenti provati durante il gioco di ruolo

UNITÀ 8: ALLEGATO 1

ISTRUZIONI PER I ROLE-PLAYS

ROLE PLAY 1 PARTE ATTIVA

NELLA TUA SCUOLA, HAI INCONTRATO UN RAGAZZO O UNA RAGAZZA CHE TI PIACE MOLTO. VUOI INVITARLO O INVITARLA AL CINEMA.

Cosa fai? Cosa dici? A che cos'altro devi pensare quando parli con lei/lui (mantenere il contatto visivo, farsi sentire, ma non parlare troppo forte, ecc).

ROLE PLAY 1 PARTE PASSIVA

NELLA TUA SCUOLA, C'È UNA RAGAZZA O UN RAGAZZO CHE TROVI CARINA/O. DURANTE LA PAUSA LUI O LEI VIENE DA TE...

ROLE PLAY 2 PARTE ATTIVA

SEI AD UNA FESTA DI COMPLEANNO. NON CONOSCI NESSUNO. VUOI CONOSCERE UN RAGAZZO O UNA RAGAZZA.

Cosa fai? Cosa dici? A che cos'altro devi pensare quando parli con lei/lui (mantenere il contatto visivo, farsi sentire, ma non parlare troppo forte, ecc).

ROLE PLAY 2 PARTE PASSIVA

SEI ALLA FESTA DI COMPLEANNO DI UNO DEI TUOI AMICI. UNA RAGAZZA O UN RAGAZZO CHE NON CONOSCI VIENE DA TE ...



UNPLUGGED

UNITA' 9:

"GET UP, STAND UP"

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 9: "GET UP, STAND UP"

OBIETTIVI

Gli alunni...

- daranno e sentiranno esempi di espressioni assertive
- impareranno come sostenere i propri diritti
- svilupperanno rispetto per i diritti e le opinioni altrui

COSA VI SERVE

- Un elenco di 'rifiuti simpatici' da scrivere sulla lavagna e da dare a ciascun alunno. (allegato 1)
- Spazio sufficiente per provare un breve gioco di ruolo a gruppi.
- Cinque situazioni stampate su carte, una per gruppo.

APERTURA

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

Spiegate che se avete un'opinione, non si riesce sempre ad esprimerla con facilità all'interno di un gruppo. In ogni gruppo ci sono persone che cercano di influenzare il comportamento degli altri. Imparare ad essere fermi può essere un passo importante nella prevenzione dell'uso di droghe. Ciò significa riuscire a resistere alle pressioni dei pari o della comunità (per esempio, la pubblicità). Questa qualità è necessaria per essere coerenti con le proprie opinioni.

Mostrate agli studenti un elenco di esempi di risposta e fateli giudicare secondo una scala della 'fermezza'. *Potete, inoltre, usare un'altra espressione: sono accettabili anche 'risposte simpatiche' o 'rifiuti corretti'. Assicuratevi di utilizzare parole vicine alla cultura e allo stile di vita degli alunni.* Trascrivete i giudizi individuali degli alunni sulla lavagna e commentate con la classe se tra questi ci sono somiglianze o grandi differenze.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

Si dividono gli studenti in gruppi di cinque per trovare esempi di risposte assertive.

Bisogna utilizzare situazioni "di vita quotidiana" legate al bisogno di sostenere le proprie opinioni. Per esempio:

1. Siete all'interno di un nuovo gruppo in un campo di sport acquatici per una settimana durante le vacanze di Pasqua, e con voi c'è solo un vostro amico. Voi due non fumate. Due compagni di campo vi offrono una sigaretta.
2. Siete a casa e i vostri genitori sono fuori per la serata. Sanno che alcuni amici verranno a trovarvi per guardare un film. Uno di loro ha una bottiglia di vino e vuole offrirvela.
3. Sei una ragazza ad una festa di compleanno di un amico un po' più grande di te. Il party scivola lentamente nella danza. I genitori del tuo amico sono a casa ma non si vedono. All'improvviso ti trovi isolata dai tuoi amici, mentre alcuni ragazzi mostrano un chiaro interesse sessuale nei tuoi confronti.

4. Un tuo caro amico ha bisogno di soldi per pagare un compagno da cui si era fatto prestare € 20. Ti chiede di prestargli i soldi.
5. Durante una gita scolastica, avete 2 ore libere in una grande città. Nel gruppo c'è solo un tuo amico. Entrambi avete 10 €. Una persona del gruppo suggerisce di andare al luna-park.

Dopo qualche minuto chiedete ai gruppi di scegliere una situazione. I membri del gruppo si suddividono i ruoli e provano diversi modi per dare risposte assertive, rispettando comunque le opinioni altrui e cercando di essere il più autentici e 'naturali' possibile. Ogni gruppo può provare due o più esempi di risposte assertive per la situazione scelta.

CHIUSURA

Spiegate che tutti devono imparare questo comportamento, e che tutti possono impararlo con un po' di pratica. La vita reale offre le migliori opportunità a questo scopo. Chiedete agli alunni di utilizzare le risposte assertive in alcune situazioni reali che affronteranno nei giorni seguenti la lezione.

IN BREVE:

- 1) Mostrate esempi di risposte di rifiuto fermo (assertivo) e fatele disporre in scala dalla classe
- 2) Dividete la classe in gruppi di 5 persone, ogni gruppo riceve 5 descrizioni di situazioni e prova ad utilizzare le risposte assertive identificate in precedenza
- 3) Il gruppo sceglie una situazione e prova 2 risposte
- 4) Ogni gruppo mostra i risultati ottenuti

UNITÀ 9: ALLEGATO 1

RIFIUTI INTELLIGENTI

ESEMPI DI RIFIUTI INTELLIGENTI:

NO NON VOGLIO FUMARE, ...

- ... ci sono troppe cose in una sigaretta che nessuno sa
- ... voglio tenere pulito il mio respiro
- ... costa troppo per provarci gusto
- ... ho visto troppi amici più vecchi in pessime condizioni fisiche
- ... l'industria che produce sigarette continua a darci false informazioni
- ... penso che sia stupido
- ... sto bene anche senza fumare
- ... voglio avere il controllo sul mio corpo
- ... puoi prenderti il cancro
- ... alla mia età è vietato comprare sigarette
- ... punto

NO NON VOGLIO BERE,...

- ... alcune persone che conosco hanno problemi perchè bevono
- ... voglio restare padrone del mio corpo e della mia mente
- ... mi sento bene anche bevendo un analcolico
- ... perché divento stupido
- ... alcune persone diventano davvero aggressive se bevono qualcosa
- ... molti incidenti avvengono sotto l'effetto degli alcolici
- ... punto

NO NON MI VOGLIO DROGARE,...

- ... fa cose al tuo cervello che non puoi controllare
- ... la mia immaginazione è già a posto così
- ... non voglio fare parte di una sorta di mercato nero con la mafia, i criminali, gli assassini...
- ... costa molti soldi
- ... voglio controllare il mio corpo e la mia mente
- ... non puoi mai sapere cosa c'è veramente dentro
- ... punto



cool refusal



UNPLUGGED

UNITA' 10: SAPERE AFFRONTARE DIVERSE SITUAZIONI

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 10: SAPERE AFFRONTARE DIVERSE SITUAZIONI

OBIETTIVI

Gli alunni...

- faranno pratica di conversazione tra pari su esperienze o sentimenti difficili
- impareranno che i sentimenti negativi non sono sbagliati o pericolosi
- affronteranno le proprie debolezze e i propri limiti in modo costruttivo

COSA VI SERVE

- La storia di Pietro (allegato 1)
- Un cartellone da stendere in mezzo al gruppo disposto in cerchio

APERTURA

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

Scegliete un'attività di ascolto attivo, dopodichè riassumete le regole di base necessarie ad ascoltare in modo proficuo e a mantenere un'atmosfera positiva all'interno del gruppo. Spiegate che durante la lezione sarà necessario seguire con particolare attenzione queste regole.

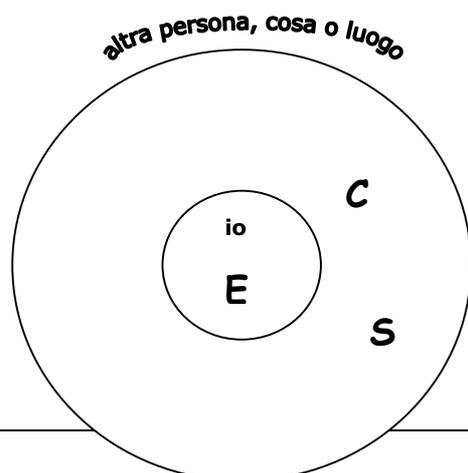
ATTIVITÀ PRINCIPALI

1. LA STORIA DI PIETRO

Leggete, come introduzione, la storia in cui Pietro, il protagonista, deve affrontare un trasferimento in un'altra città e in una nuova scuola. Gli studenti possono porre domande o raccontare le proprie reazioni immediate alla storia (aspettate che gli alunni riconoscano i sentimenti o le situazioni che Pietro sta vivendo dalle sue stesse parole).

2. CERCHIO INTERNO ED ESTERNO

Tracciate su un cartellone un doppio cerchio e disponetelo in mezzo al gruppo; chiedete quindi di scrivere la prima lettera di una cosa che potreste perdere. Il cerchio centrale sono "io", quello esterno rappresenta altre persone, cose o luoghi. Chiedete di pensare quanto vicino o lontano da "io" gli studenti vogliono scrivere la lettera. Iniziate voi con due esempi presi dalla storia di Pietro: S per scuola, C per il cane del vicino.



C: CANE DEL VICINO

S: Scuola

E: Essere da solo a casa

Esempi di risposte degli studenti:

- mia nonna
- la mia penna
- la mia bicicletta
- la mia paga
- la strada
- la risposta ad una domanda
- il mio cerchio
- un dito...
- la scuola elementare

Date agli studenti la possibilità di spiegare cosa volevano dire e perché hanno messo la lettera in quel posto specifico.

3. AFFRONTARE ALTRE DIFFICOLTÀ O ALTRI LIMITI

Bisogna anche sapere affrontare i propri limiti o le proprie difficoltà. Può dispiacervi di essere diventati molto alti, ma non potete cambiare questa situazione e ritornare piccoli. Non dovete solo convivere con il fatto di avere perso o lasciato indietro qualcosa, come Pietro, ma anche con le cose che non potete ritrovare o riportare allo stato originario. Esempi:

- essere timidi
- avere difficoltà ad apprendere o a concentrarsi
- avere un handicap (grande o piccolo)
- non conoscere il proprio padre o la propria madre
- essere poveri
- essere tossicodipendenti
- essere spesso soli a casa

Chiedete di aggiungere alcuni di questi esempi al cerchio, in un altro colore.

4. STRATEGIE DA INSERIRE NEL POSTER

Dividete gli studenti in gruppi di 5 ed assegnate a ciascun gruppo un esempio qualsiasi tra quelli menzionati. Dite al gruppo di trovare una strategia con cui affrontare la perdita, la limitazione o la difficoltà indicata in modo positivo e realistico.

Fate presentare ai gruppi le strategie ideate con un disegno su un poster, accompagnato da alcune frasi di chiarimento. I poster vengono, quindi, appesi. Se avete ancora tempo, rileggete i poster con la classe e rispondete alle eventuali domande. Se non avete più tempo a disposizione, suggerite agli studenti di riguardare i poster durante la settimana seguente.

5. ANALISI INDIVIDUALE

Chiedete agli alunni di completare queste frasi e di inserirle nel proprio quaderno UNPLUGGED

Una cosa che ho imparato durante questa lezione è ...

Una cosa che volevo dire durante la lezione, ma che non ho avuto la possibilità di comunicare, era...

Una cosa che ricordo suggerita da un compagno durante la lezione è ...

Qualcosa su di me che mi sorprende è ...

Se potrò ancora parlare di qualcosa, parlerò di...

CHIUSURA

GIOCO: IL NODO UMANO

Gli alunni si dispongono in un grande cerchio. Incrociano le braccia e prendono le mani dei vicini (la loro mano sinistra nella destra del vicino e così via). Chiedete loro di muoversi con attenzione e lentamente senza staccare le mani. (Se la classe ha più di 30 alunni, potete formare due gruppi separati)

IN BREVE:

1. Attività di ascolto
2. Leggere una storia che parla di un trasferimento ad un'altra città e in un'altra scuola
3. Scoprire e condividere esempi di cosa si può perdere
4. In gruppi di cinque, gli studenti si scambiano strategie con cui affrontare le perdite e le disegnano su un poster
5. I poster sono appesi e spiegati
6. Analisi individuale su carta
7. Gioco di gruppo

UNITÀ 10: ALLEGATO 1

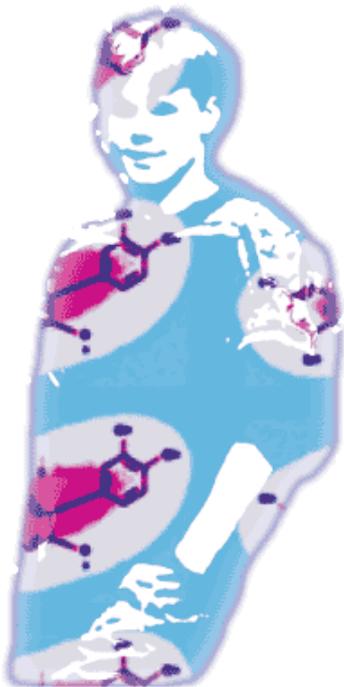
LA STORIA DI PIETRO

Pietro vive in una vecchia casa in una strada lunga e trafficata. Prima di andare a scuola, Pietro guarda sempre dalla finestra del primo piano per qualche minuto. Guardando il tram che si ferma proprio davanti a casa sua, saluta il vicino che porta il suo cagnolino in un sacco speciale sotto il cappotto. Fanno una passeggiata nel parco, fino alla fermata successiva. A Pietro piacciono quei pochi minuti passati a guardare fuori dalla finestra.

Oggi, però, non è bello come ieri. I minuti alla finestra sono più tristi di qualsiasi giorno Pietro ricordi. Le scatole intorno a lui e le tende tolte dalle finestre meno importanti non lasciano spazio ad alcun dubbio. Oggi è giovedì, ancora tre giorni e si trasferirà con sua madre, suo padre e sua sorella in un'altra casa, in un'altra città. Non ne capisce ancora totalmente il motivo, qualcosa che ha a che fare con la carriera di suo padre. Ma non ha importanza. Come farà ad abituarsi ad un'altra vista dalla finestra?

Pietro è molto preoccupato circa le nuove cose che incontrerà. La città dista più di 50 chilometri. Ha già visitato la sua nuova scuola, la nuova casa, alcuni campi sportivi nel quartiere. Va tutto bene, la casa è più nuova e più bella della precedente. Ma Pietro si chiede come farà a provare le stesse sensazioni felici di prima?

Fa un respiro profondo, prende la cartella, saluta sua madre e va a scuola. Ancora tre giorni, poi sarà il momento degli addii.



UNPLUGGED

UNITA' 11: SOLUZIONE DEI PROBLEMI E ABILITÀ DECISIONALI

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 11: SOLUZIONE DEI PROBLEMI E ABILITÀ DECISIONALI

OBIETTIVI

GLI ALUNNI...

- impareranno una tecnica per risolvere i problemi personali
- impareranno il pensiero creativo
- si eserciteranno a fermarsi, calmarsi e pensare quando hanno un problema, invece di reagire impulsivamente
- impareranno a distinguere le conseguenze positive e negative a breve o lungo termine di diverse azioni / soluzioni.

COSA VI SERVE

- Un cartellone con i cinque passaggi del "piano a cinque fasi".

APERTURA

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

PROBLEMA IN FAMIGLIA:

Iniziate la lezione presentando una tipica situazione problematica: uno degli alunni vuole un telefono cellulare, ma i suoi genitori dicono di no. Dite agli alunni che in classe si tenterà di risolvere il problema e che bisogna procedere secondo diverse fasi.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

Presentate agli alunni le cinque fasi per risolvere un problema.

PIANO A CINQUE FASI PER RISOLVERE UN PROBLEMA (PROBLEM SOLVING)

Fase 1: Qual è il mio problema?

1. identificare il problema, definire l'obiettivo (proibire reazioni o comportamenti impulsivi) e cercare di scoprire le cause del problema

Fase 2: Pensiamo ad una soluzione

2. generare diverse soluzioni (pensiero creativo);

Fase 3: Analizziamo meglio le soluzioni trovate

3. pesare i vantaggi e gli svantaggi delle soluzioni, nonché le conseguenze a breve e a lungo termine

Fase 4: Scegliere una soluzione

4. valutare le soluzioni e sceglierne una.

Fase 5: Provarla a casa

5. trasferire la tecnica in situazioni di vita reale

Applicate lo schema, passo dopo passo, al problema del telefono cellulare esposto in apertura.

Potete anche portare un altro esempio vicino alle esperienze degli alunni. *Ricordate, comunque, che se scegliete un evento realmente accaduto nel gruppo, non bisogna far confrontare gli alunni con le reazioni del gruppo, in quanto potrebbero essere vissute in modo troppo personale.*

LAVORO DI GRUPPO

Formate dei piccoli gruppi (di 3-4 alunni) e chiedete di pensare ad un tipico problema di vita quotidiana e al modo in cui è possibile risolverlo utilizzando la tecnica spiegata. Potete suggerire di utilizzare un problema generato dalla pressione dei pari. Tuttavia, spesso è più importante che gli alunni identifichino da soli un problema significativo per loro.

Chiedete ai gruppi di presentare alla classe i problemi identificati e le relative soluzioni.

CHIUSURA

Proponete la creazione di uno SLOGAN PER LA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI o disegnatte le cinque fasi su un cartellone da appendere alla parete.

Chiedete agli studenti di allenarsi ad utilizzare questa tecnica a scuola e al di fuori e di scrivere alcuni esempi vissuti sul quaderno UNPLUGGED.

NOTA: A questo proposito, dovrete suggerire agli studenti di utilizzare queste 5 fasi ogniqualvolta si presenti un problema in classe. È anche importante ricordare che questa tecnica potrebbe non funzionare sempre. Chiedete alla classe di segnalare le proprie esperienze durante la lezione successiva.

Una buona metafora da utilizzare potrebbe essere descrivere questa tecnica come un attrezzo o uno strumento, per esempio un cacciavite. Per problemi diversi servono cacciavite diversi. A volte non si riesce a trovare immediatamente quello giusto. Il messaggio da passare agli alunni è di non cedere quando affrontano una situazione frustrante che non riescono a risolvere subito utilizzando questa tecnica, ma di riprovare e cercare un altro "cacciavite".

IN BREVE

1. Gli alunni imparano il modello a cinque fasi per risolvere i problemi
2. La classe applica il modello ad un problema (per esempio, il problema indicato durante l'apertura della lezione)
3. In piccoli gruppi, mettono in pratica il modello
4. In classe gli alunni discutono delle possibili soluzioni per problemi diversi



UNPLUGGED

UNITA' 12: DEFINIRE GLI OBIETTIVI E CHIUSURA

Da utilizzarsi con l'introduzione e gli allegati alla unità.



Università degli Studi
di Torino



Osservatorio Epidemiologico
delle Dipendenze



Università degli Studi
del Piemonte Orientale

UNITÀ 12: DEFINIRE GLI OBIETTIVI E CHIUSURA

OBIETTIVI

Gli studenti...

- impareranno a separare gli obiettivi a lungo termine da quelli a breve termine
- rifletteranno sulle possibilità di applicare quanto imparato in un contesto individuale
- impareranno a valutare i pro e i contro di questo programma
- impareranno a cercare modi in cui consolidare l'influenza positiva di queste lezioni all'interno del gruppo.

COSA VI SERVE

- Una copia per studente del modulo da compilare (allegato 1)
- Un poster di grandi dimensioni su cui poter scrivere, appeso alla parete

APERTURA

Un'attività in cui si divide la classe in gruppi di 4 studenti

ATTIVITÀ PRINCIPALI

Iniziate ricordando le lezioni precedenti, di cosa hanno trattato? Gli alunni hanno riconosciuto nella loro vita quotidiana ciò che hanno appreso? Ci sono domande? Non addentratevi troppo nella discussione, ma tenete conto del feedback degli alunni.

1. ISTRUZIONI

Spiegate agli studenti che dovranno compilare il modulo dell' allegato 1 individualmente e che lo potranno incollare sul quaderno in seguito. Il modulo deve anche essere letto dall'insegnante, che così potrà ricevere un feedback sulle lezioni svolte.

Spiegate cosa si intende per obiettivi a breve e a lungo termine. Gli obiettivi a lungo termine durano più di un mese, come per esempio: fare parte di un club sportivo, scegliere un hobby come disegnare o suonare la chitarra, avere una relazione migliore con un amico, i genitori, la sorella o il fratello, andare in vacanza, continuare a non fumare,...

Esempi di obiettivi a breve termine nel caso si scelga "suonare la chitarra": cercare informazioni su come si suona la chitarra, provare a suonare insieme agli amici, cercare di capire come procurarsi i soldi per comprare una chitarra,...

2. SEDERSI IN GRUPPO E COMPILARE INDIVIDUALMENTE

I gruppi di quattro studenti si siedono, così da potere discutere serenamente. Date tempo a sufficienza per completare individualmente le seguenti frasi.

1. Dalle lezioni UNPLUGGED ho imparato...
2. Alcuni dei miei obiettivi a lungo termine riguardanti quanto discusso nel programma UNPLUGGED sono...
3. Una cosa che mi è piaciuta o che ho apprezzato durante le lezioni è stata
4. Una cosa che si dovrebbe cambiare o aggiungere è (Si può anche descrivere un'esperienza negativa.)

3. DISCUSSIONE IN GRUPPI E RELAZIONE IN CLASSE

Quando hanno finito, chiedete agli studenti di discutere e di indicare gli obiettivi a breve termine.

I gruppi scelgono un fattore positivo “una cosa che mi è piaciuta o che ho apprezzato durante le lezioni” ed uno negativo “una cosa che si dovrebbe cambiare o aggiungere, o un’esperienza negativa” da segnalare al resto della classe. Riportano questi due fattori ad un portavoce, che dovrà leggerli alla classe.

Chiedete ai gruppi di leggere semplicemente i fattori positivi e negativi senza entrare troppo in dettagli in proposito. Spiegate che leggerete con calma queste note sui loro quaderni in un secondo momento.

4. SCRIVERE UNA BELLA FRASE

Ogni studente scrive l’obiettivo personale che ha scelto sul poster appeso alla parete. Si può anche scrivere un obiettivo diverso da quello scelto durante l’esercizio (*prestate attenzione alla privacy*). Alla fine, ogni alunno firma il poster.

CHIUSURA

TRENO PARLANTE

Disponete gli alunni come su un treno in quattro file di 6 persone. Il treno procede in avanti aritmicamente fino a quando uno studente grida “hoot!” (ossia imita il fischio del treno). A questo punto, l’alunno fa un commento positivo sul gruppo o sul processo di apprendimento seguito durante le lezioni. Chiude, quindi, la nota facendo “hoot hoot!”. Il treno ritorna lentamente indietro fino a quando altri studenti ripetono la procedura. Continuate fino a quando tutti hanno parlato o (più probabilmente) fino a quando non finisce il tempo a disposizione.

IN BREVE

1. Gli alunni compilano individualmente i moduli sulla valutazione del programma e sugli obiettivi personali
2. In gruppi di quattro, condividono le risposte ed annotano gli obiettivi a breve termine per ciascun gruppo
3. Vengono segnalati un commento positivo ed uno negativo per gruppo
4. Gli obiettivi principali vengono scritti su un poster
5. Attività volta a permettere al gruppo di esprimere i propri commenti conclusivi

In gruppi di quattro, discutete di uno degli obiettivi *a lungo termine* e suddividetelo in tre fasi. In questo modo, formulerete gli obiettivi *a breve termine*.

Il mio obiettivo a lungo termine:

Fase uno:

Fase due:

Fase tre:

Infine, decidete insieme quale risposta alla domanda 3 segnalare (una sola risposta per tutto il gruppo). Fate lo stesso per la domanda 4.