



Unplugged

prevenzione a scuola

QUADERNO DELLO STUDENTE





Questo "quaderno dello studente" fa parte del programma Unplugged ed è abbinato ad un manuale per gli insegnanti e ad una serie di 47 schede. Tutto il materiale può essere scaricato gratuitamente dal sito www.eudap.net o può essere richiesto al centro EU-Dap del proprio paese.

Il progetto EU-Dap è stato finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma di Sanità Pubblica 2003-2008 (grant # SPC 2005312).

Il progetto è stato inoltre cofinanziato dalla Compagnia di San Paolo (grant # 2002-0703) e dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) (grant # 2003 43/4).

La pubblicazione riflette l'opinione degli autori e la Commissione Europea non è responsabile per qualsiasi utilizzo delle informazioni contenute.

Contatti:

Sito internet: www.eudap.net

E-mail: eudap@oed.piemonte.it



Unplugged

prevenzione a scuola

QUADERNO DELLO STUDENTE

Questo è il quaderno di:

nome e cognome

scuola

città

lo uso per la prima volta il


indice

Unità 1	Apertura di Unplugged	4
Unità 2	Fare o non fare parte di un gruppo	5
Unità 3	Scelte: alcol, rischio e protezione	7
Unità 4	Le tue opinioni riflettono la realtà?	8
Unità 5	Tabagismo - informarsi	10
Unità 6	Esprimi te stesso	13
Unità 7	Get up, stand up	14
Unità 8	Party tiger	16
Unità 9	Droghe - informarsi	17
Unità 10	Capacità di affrontare le situazioni	18
Unità 11	Soluzione dei problemi e capacità decisionali	20
Unità 12	Definizione di obiettivi	22
	Una pagina tutta per te	24

Unità 1

Apertura di Unplugged

Crescendo, dovrai fare scelte sane per quanto riguarda l'alcol, il tabacco, alcuni farmaci, la cannabis e altre sostanze. Le unità Unplugged ti aiutano a prepararti a prendere queste decisioni. Unplugged è un programma di prevenzione: significa agire prima che qualcosa vada storto.



Dai un'occhiata all'indice dei titoli delle 12 unità Unplugged per farti un'idea del contenuto del programma.

REGOLE CHE FAVORISCONO IL PROCESSO DI GRUPPO:

1. Ascolto chi parla
2. Non derido i compagni di classe
3. Evito di fare pettegolezzi su ciò che dicono i compagni
4. Rispetto il diritto di avere un'opinione diversa
5. Rispetto chi ha un'opinione diversa dalla mia
6. Cerco di essere il più onesto possibile
7. Rispetto il contratto
8. Mi assumo la responsabilità di osservare le regole in classe
9. Rispetto l'esigenza di privacy
10. Sono disposto a imparare cose nuove

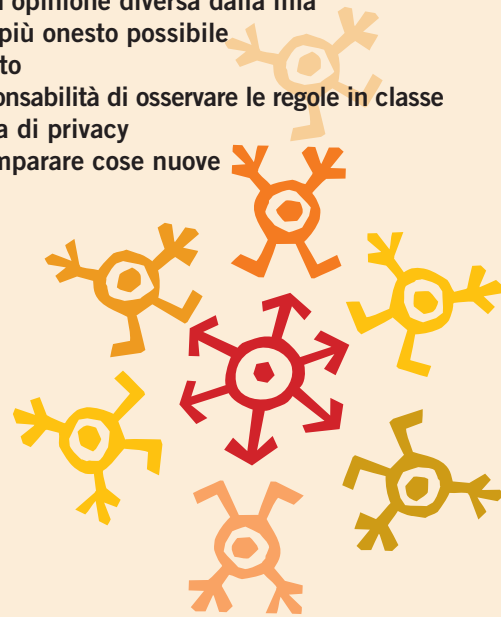
Pensando alle unità Unplugged, completa le seguenti frasi:

Una cosa che vorrei imparare su alcol, tabacco e altre sostanze è

.....

.....

.....



Un risultato che vorrei ottenere in queste unità è

.....

.....

.....

.....

.....



Fare o non fare parte di un gruppo

I ragazzi della tua età desiderano stare insieme. Cosa faresti per entrare a far parte di un nuovo gruppo? Cosa si aspetterebbe il gruppo da un nuovo arrivato? Come reagirebbe il gruppo a ciò che fai o dici? Queste domande costituiscono l'argomento dell'unità.

UN GRUPPO SI CREA IN BASE A:

Caratteristiche

maschi o femmine, stile di abbigliamento, ...

Abilità

talento sportivo, capacità di suonare strumenti musicali, tecniche acrobatiche in bicicletta, ...

Comportamenti

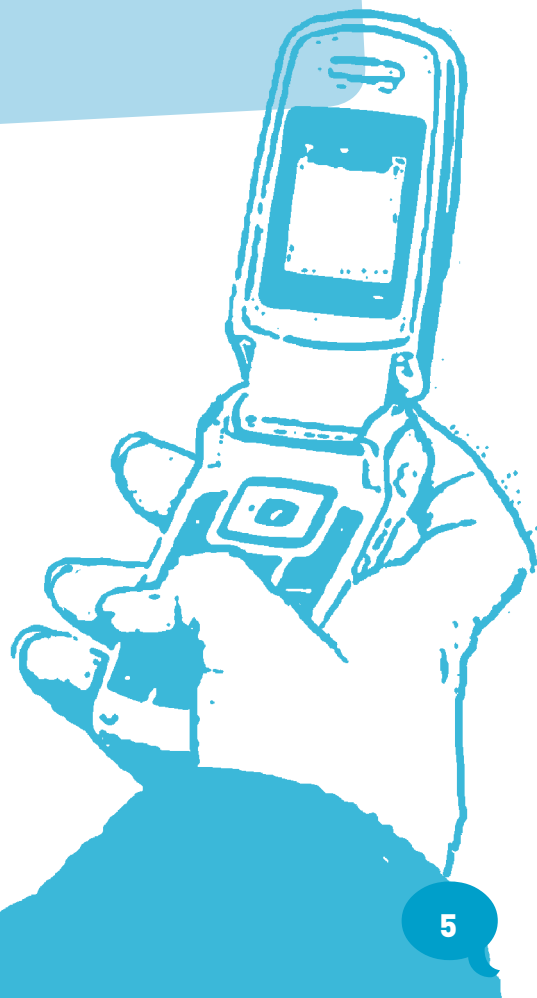
modo di ballare, fumare, non fumare, ...

Lingua

dialetto locale, sms, parole in codice, ...

Dopo i giochi di ruolo, rispondi a tre di queste domande insieme ai compagni del tuo gruppo.

- *Che effetto hanno avuto la tua opinione e i tuoi ragionamenti?*
- *... e le tue sensazioni?*
- *Quali consigli dei gruppi hai adottato?*
- *Cosa è stato semplice? Cosa è stato difficile? Come hai affrontato la situazione?*
- *In quali situazioni potresti usare i consigli forniti nel secondo gioco? Cosa rappresentano per il gruppo e per gli studenti che cercano di entrare a far parte di un gruppo?*
- *Quali possibilità hai di entrare nel gruppo e di affrontare l'eventualità di esserne escluso?*
- *Quale responsabilità si assume il gruppo quando decide di non accogliere una persona?*
- *Cosa faresti per entrare a far parte di un gruppo?*
- *Se dovessi scegliere di entrare in un gruppo, in base a quali aspetti prenderesti la decisione?*



I ragazzi della tua età
deveranno stare insieme.
Cosa faranno per entrare
parte di un nuovo gruppo?
Cosa si aspettano?
Cosa si sono scoperti?
Cosa si sono scoperti?
Cosa si sono scoperti?



Disegno di Jean Michel Folon (Belgio, 1934-2005)

Cosa provi per l'uomo in risalto?

.....

Cosa lo rende simile agli altri?

.....

Cosa lo rende diverso dagli altri?

.....

Quali desideri pensi che abbia?

.....

Indica tre motivi per cui una persona come quella ha il diritto di essere diversa.

1

.....

2

.....

3

.....

Scelte - alcol, rischio e protezione

Anche l'alcol è una droga, e un messaggio molto chiaro è: «non bere alcolici, perché non fanno bene alla salute». Chi lo dice ovviamente ha ragione, soprattutto per chi ha la tua età. Eppure, di fatto vedi persone bere alcolici o fare uso di altre sostanze, come le sigarette. Perché lo fanno, e quali sono i rischi cui si espongono? E ancora più importante, come puoi proteggerti da tali rischi?

Osserva i disegni e collocali nel riquadro corretto.

	Sociale	Fisico	Personale
Rischio			
Protezione			



solitudine



ragazza-ragazzo



stress



insieme



ragazzo-ragazza



autostima

Disegna una persona dotata di forti fattori di protezione contro l'uso di alcolici.

Unità 4

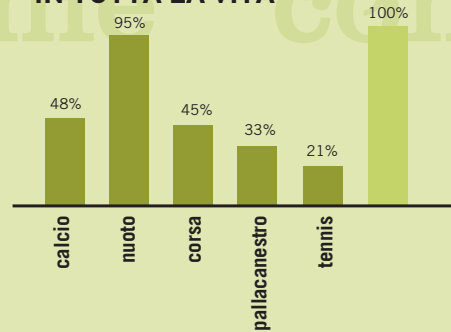
Le tue opinioni riflettono la realtà?

Michele indossa indumenti rosa, perché è convinto che la maggioranza delle persone che ammira si vestano di rosa. Jessica mangia prodotti alimentari speciali, anche se non le piacciono, perché è convinta che la maggioranza delle persone che stima li mangino. In questa unità cerchiamo di capire come convinzioni di questo tipo influenzino il nostro comportamento, con particolare attenzione all'uso di alcolici, sigarette e altre sostanze.

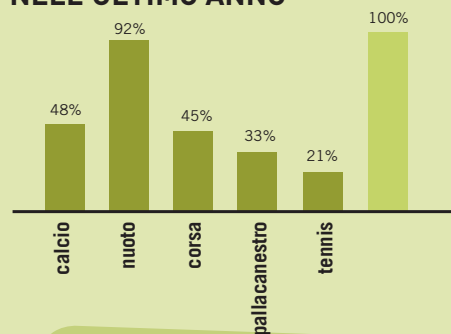
Una semplice lezione di statistica

Comprendi la differenza tra "in tutta la vita", "nell'ultimo anno", "nell'ultimo mese" e "quotidianamente"?

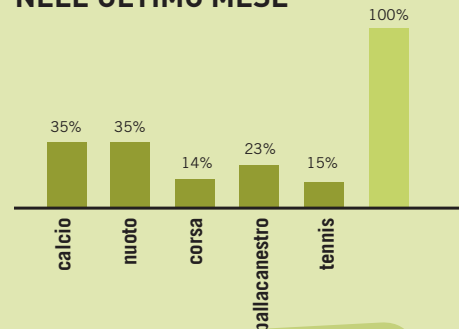
ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE IN TUTTA LA VITA



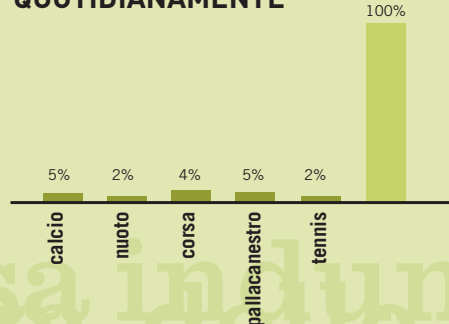
ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE NELL'ULTIMO ANNO



ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE NELL'ULTIMO MESE

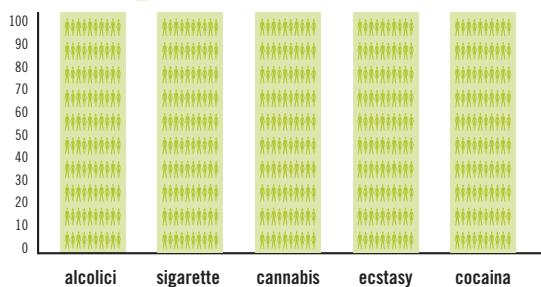


ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE QUOTIDIANAMENTE



ti rosa
ne che
ne che
spettacolo
za
elle
schia
ioni

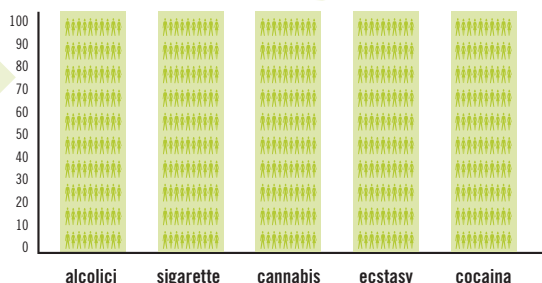
Secondo te, quale percentuale di giovani di età compresa tra 15 e 19 anni ha usato almeno una volta nella vita...



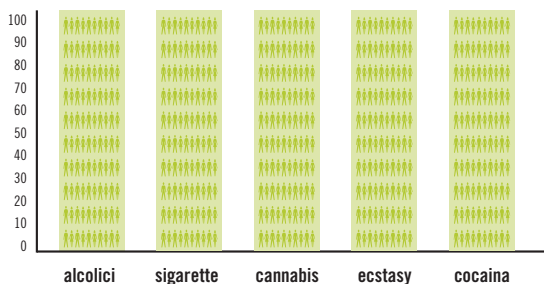
Segna la tua stima nel modo seguente: per esempio 27%



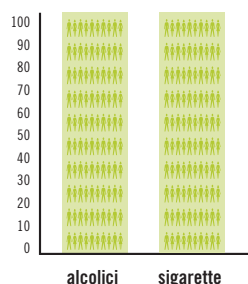
Secondo te, quale percentuale di giovani di età compresa tra 15 e 19 anni ha usato almeno una volta nell'ultimo anno...



Secondo te, quale percentuale di giovani di età compresa tra 15 e 19 anni ha usato almeno una volta nell'ultimo mese...



Secondo te, quale percentuale di ragazzi dell'età di 15 anni usa ogni giorno...



Rispondi alle seguenti domande, dopo aver confrontato, nel tuo gruppo di cinque persone, la vostra stima con i dati corretti.

1. Dov'è la differenza maggiore?
2. Dove vi siete avvicinati di più alla realtà?
3. Quali possono essere i motivi delle stime errate sull'uso di alcol, sigarette o altre sostanze?
4. Quale può essere il motivo per cui i mass media riportano principalmente cifre sull'uso di sostanze nella vita?

Fornite un'indicazione di ciò che ha influenzato le vostre stime, per esempio:

- amici o famiglia
- notizie su internet, televisione, radio, quotidiani
- pubblicità e informazione
- film, foto, storie, canzoni

Respirare alcune sostanze Tabagismo Informarsi

Respirare alcune sostanze fa bene, per esempio l'aria fresca. Respirare altre sostanze fa male, per esempio il fumo del tabacco. Quasi tutti lo sanno. Nonostante questo, molte persone fumano. E se ci pensi bene, anche tutte le persone attorno a loro fumano! Cosa sono in realtà le sigarette?

CIÒ CHE SAPPIAMO DALLA RICERCA SCIENTIFICA

Che cos'è la nicotina?

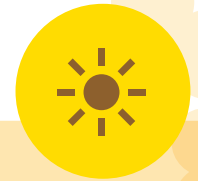
- La nicotina è il principio attivo del tabacco che induce dipendenza.
- È assorbita dai polmoni e raggiunge il cervello attraverso il sangue in meno di dieci secondi. Il fumatore percepisce quindi gli effetti della nicotina con grande rapidità.
- La nicotina agisce su diverse aree del cervello, in particolare su quelle coinvolte nei meccanismi di gratificazione.
- Inoltre la nicotina provoca alterazioni diffuse in tutto il corpo: accelerazione del battito cardiaco, aumento della pressione sanguigna, restringimento dei vasi sanguigni con conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno ai tessuti e della temperatura corporea che si percepisce soprattutto alle estremità (mani e piedi).

La parte tossica di una sigaretta

- La nicotina è una sostanza tossica: un adulto morirebbe se assumesse in una sola volta 5 milligrammi di nicotina pura.
- Questo effetto tossico compare già quando si fuma la prima sigaretta. Le conseguenze comuni sono tosse, nausea, fastidio in gola, arrossamento e lacrimazione degli occhi: sintomi dovuti all'irritazione prodotta dal fumo e al fatto che il corpo "lotta" contro la sostanza tossica.
- Oltre alla nicotina, il fumo di tabacco contiene circa 3700 sostanze tossiche, di cui almeno 40 sono cancerogene. Tra queste sostanze figurano ammoniaca, arsenico, catrame, cianuro di idrogeno, monossido di carbonio e gas butano. Ricordate che l'arsenico, per esempio, è usato come veleno per topi e l'ammoniaca è un ingrediente dei detersivi.

Alcune cifre

- L'uso di tabacco inizia nella maggior parte dei casi durante l'adolescenza: oltre l'80% dei fumatori comincia a fumare prima di compiere 18 anni (dati CDC).
- La maggior parte dei fumatori desidera smettere; nel 2000, il 70% dei fumatori americani ha dichiarato di voler smettere e il 41% ha provato a smettere nell'anno precedente (dati CDC). Tuttavia, solo il 5% è riuscito a smettere per un lungo periodo.
- Il fumo di sigaretta è la più importante causa di morte e di malattia evitabile in Europa. Infatti, ogni anno a causa delle conseguenze del fumo muoiono più di 4 milioni di persone nel mondo, 650.000 in Europa, e circa 80.000 solo in Italia. Si calcola che per il fumo di sigaretta nel mondo muoia una persona ogni sei secondi (dati OMS).
- Ogni anno il fumo fa più morti di sostanze illegali ed incidenti stradali insieme.
- Ogni sigaretta accorcia la vita di un fumatore di circa undici minuti.



EFFETTI DEL FUMO

Né il fumo di sigaretta né la nicotina hanno di per sé effetti piacevoli o benefici. In particolare non favoriscono il rilassamento né riducono lo stress. Gli effetti che il fumatore percepisce come piacevoli (rilassamento, riduzione dello stress, etc.) in realtà sono dovuti all'attenuazione del nervosismo che si manifesta dopo un certo periodo di tempo trascorso senza aver fumato. Il senso di nervosismo è il principale sintomo dell'astinenza da nicotina: si manifesta in seguito alla mancanza di nicotina a cui l'organismo si è abituato. Quando si fuma una sigaretta quindi si placano i sintomi di astinenza prodotti dalla sigaretta stessa!





RISCHI ASSOCIATI AL FUMO

Dipendenza

- ✎ La nicotina è una sostanza che provoca dipendenza. La maggior parte dei fumatori è dipendente.
- ✎ La dipendenza costringe il fumatore ad assumere in continuazione la sostanza e ad aumentare il numero delle sigarette fumate per raggiungere l'effetto desiderato. La dipendenza dalla nicotina causa nel fumatore la sindrome da astinenza in caso di mancata assunzione. I sintomi dell'astinenza sono:
 - nervosismo
 - depressione
 - difficoltà di concentrazione
 - insonnia
 - aumento dell'appetito (quindi spesso si acquista peso).
- ✎ È molto difficile smettere di fumare una volta che si è cominciato: la maggioranza dei tentativi di smettere fallisce. Dopo la cessazione, le ricadute, causate dal persistere o dal ripresentarsi del desiderio compulsivo di fumare, sono molto frequenti: solo l'8% dei giovani e il 5% degli adulti riesce a smettere per un lungo periodo.
- ✎ Nell'adolescenza, il fumo causa dipendenza rapidamente, subito dopo le prime sigarette.

Conseguenze per la salute

- ✎ Il monossido di carbonio è un gas molto tossico presente nel fumo delle sigarette. Esso riduce il trasporto di ossigeno agli organi. La riduzione dell'ossigeno disponibile determina un calo di forza e di forma fisica, effetti che compaiono già poco dopo aver fumato. Per esempio, il fiato manca più in fretta quando si praticano attività sportive o si salgono le scale.
- ✎ Il catrame è un prodotto del processo di combustione. Un pacchetto di sigarette al giorno equivale a una tazza di catrame puro all'anno. Il catrame aderisce ai peli microscopici presenti nella trachea, ricopre lentamente i polmoni e provoca tosse e infezioni nell'intero apparato respiratorio.
- ✎ Il rischio più noto per la salute è il cancro: quello ai polmoni, ma anche molti altri tipi di cancro, per esempio alla trachea, ai reni o al pancreas.
- ✎ Malattie cardiovascolari e cerebrovascolari o disturbi legati alla circolazione sanguigna insorgono perché la nicotina provoca costrizione dei vasi e accelerazione del battito cardiaco. A lungo andare, ciò può causare infarto cardiaco, ictus, ma anche portare all'impotenza sessuale.
- ✎ Anche il fumo passivo, cioè il fumo inalato involontariamente dalle persone che si trovano in un ambiente in cui qualcuno sta fumando, può causare tumore ai polmoni. Inoltre il fumo passivo può aumentare il rischio di disturbi cardiovascolari e respiratori, la morte improvvisa e il basso peso nel neonato.

Ragazze e bambini

- ✎ L'associazione tra l'uso della pillola contraccettiva e il fumo aumenta il rischio di danni alla circolazione sanguigna nelle ragazze: trombosi, infarto o ictus.
- ✎ Il fumo durante la gravidanza determina un rallentamento della crescita del bambino con conseguente riduzione del peso alla nascita, e un rischio più elevato di parto prematuro e di morte improvvisa del neonato.
- ✎ Inoltre i bambini esposti al fumo passivo hanno maggiori probabilità di sviluppare asma o altre infezioni delle vie respiratorie.

Aspetto, olfatto e gusto

- ✎ La ridotta circolazione del sangue è responsabile della degenerazione della pelle. Rispetto ai non fumatori, la pelle di un fumatore è pallida e grigia. Le rughe si formano prima.
- ✎ Gli indumenti e i capelli puzzano, i denti e le dita ingialliscono. Olfatto e gusto si deteriorano.
- ✎ I fumatori sono più esposti al rischio di avere problemi ai denti e alle gengive.

Ambiente e... denaro

- ✎ Il fumo di sigarette è il principale inquinante degli ambienti chiusi.
- ✎ "Fumo passivo" è l'espressione usata per indicare l'esposizione al fumo delle persone che non fumano, ma respirano il fumo di altri.
- ✎ Il tabacco contribuisce all'"effetto serra". La produzione di sigarette comporta l'uso di calore; il processo di essiccazione del tabacco richiede un quantitativo di combustibile pari a cinque volte il peso delle foglie del tabacco, spesso costituito da legna da ardere tropicale.
- ✎ Le sigarette sono costose. Immaginate ciò che si può acquistare con una spesa equivalente a cento pacchetti all'anno. E a duecento, o trecento?

Falsificazione delle informazioni da parte dell'industria del tabacco

Un altro "rischio" legato al fumo è quello di essere manipolati dall'industria del tabacco. L'industria infatti lucra sulla dipendenza indotta nel fumatore dalla nicotina contenuta nel tabacco. Una volta che si è instaurata la dipendenza, la maggior parte dei fumatori rimane schiavo delle sigarette, contribuendo agli utili dell'industria del tabacco per tutta la vita!

L'industria è ben cosciente del potenziale economico legato alla dipendenza da tabacco. All'interno delle industrie produttrici di sigarette è documentata l'esistenza di laboratori in cui vengono studiate ed elaborate strategie per rafforzare la dipendenza. Le sigarette sono "progettate" aggiungendo sostanze come lo zucchero, la liquirizia, il cacao o l'ossido di magnesio che aumentano l'assorbimento di nicotina nei polmoni e quindi la probabilità che si sviluppi una dipendenza. Altre sostanze sono poi aggiunte per "schiarire" il fumo e renderlo meno fastidioso (non meno dannoso però!) per gli altri.

Questa attività è tenuta ben nascosta dall'industria, che invece ricorre a strategie sofisticate per rendere il fumare un'attività "normale" e ottenere così il maggior numero possibile di clienti e vendere il maggior numero possibile di sigarette.

Gli industriali del tabacco sono "maghi" del marketing e della pubblicità: riescono ad associare l'immagine delle sigarette alla voglia di libertà, alla bellezza della gioventù e al senso di appartenenza, negando addirittura qualsiasi effetto nocivo. Sapevate che l'Uomo Marlboro (quello che per anni ha interpretato il cowboy nelle pubblicità della Marlboro) è morto di cancro ai polmoni?

Test di conoscenza sul fumo e sul tabacco

Leggi attentamente ogni domanda o affermazione e scegli la risposta corretta, segnando il riquadro (a), (b) o (c).

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

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

2. Oltre l'80% dei fumatori comincia a fumare prima di compiere...

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

3. Ogni anno, il fumo fa più morti di...

- (a) sostanze illegali
- (b) incidenti stradali
- (c) (a) e (b) considerati insieme

4. Per ogni sigaretta fumata, quanti minuti di vita si perdono?

- (a) circa 2 minuti
- (b) il fumo non incide sulla durata della vita
- (c) 11 minuti

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

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

6. Che cosa può succedere al neonato se una donna fuma durante la gravidanza?

- (a) il bambino nasce prematuro
- (b) il bambino nasce sottopeso
- (c) (a) e (b)

7. Quale quantità di nicotina pura causa la morte?

- (a) 1 chilo
- (b) 100 grammi
- (c) 5 milligrammi

8. Quale percentuale di fumatori vorrebbe smettere di fumare?

- (a) 6%
- (b) 28%
- (c) 70%

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

- (a) 40.000
- (b) 400.000
- (c) 4.000.000

10. Quanti giovani fumatori che provano a smettere di fumare ci riescono?

- (a) 11 %
- (b) 35 %
- (c) 8 %

11. Che cosa succede subito dopo aver fumato una sigaretta?

- (a) mani e piedi si raffreddano
- (b) gli indumenti e i capelli puzzano
- (c) (a) e (b)

12. Chi ottiene i migliori risultati nei test di concentrazione più difficili?

- (a) i fumatori
- (b) i non fumatori
- (c) gli ex fumatori

13. In Tanzania, le foglie di tabacco raccolte sono essiccate con il calore. Quanta legna si distrugge per essiccare un chilo di tabacco?

- (a) 1 chilo di legna da ardere (ottenuta abbattendo gli alberi della savana)
- (b) 5 chili di legna da ardere
- (c) nessuna legna da ardere, perché in Africa l'aria è sufficientemente calda

15. I bambini esposti al fumo passivo hanno maggiori probabilità di sviluppare:

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

16. L'industria del tabacco aggiunge sostanze alle sigarette per favorire l'assuefazione. Quali di queste sostanze sono aggiunte alle sigarette?

- (a) liquirizia
- (b) estratto di banana
- (c) ammoniaca

17. Quante sostanze presenti nel fumo di sigaretta possono causare il cancro?

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

Qualche domanda sul programma Unplugged

Che cosa pensate del programma?

.....

.....

.....

Cosa pensi sia interessante? E cosa non lo è?

.....

.....

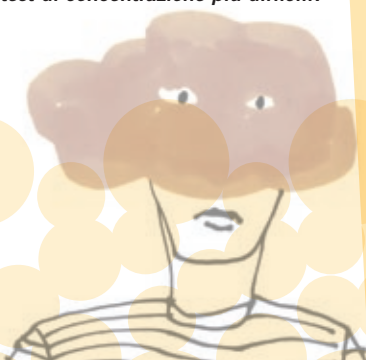
.....

Suggeriresti qualcosa per la prossima unità?

.....

.....

.....



Esprimi te stesso

Quando si comunica, si pronunciano e si ascoltano parole. La comunicazione però non avviene solo attraverso la bocca e le orecchie. Anche la scrittura, le chat in rete, gli sms, la gestualità, l'esibizione e il gioco sono forme di espressione. Quando si vuole esprimere una sensazione o un sentimento, le parole di sicuro non bastano.

ESEMPI DI PAROLE CHE ESPRIMONO STATI EMOTIVI:

Triste Annoiato
Sicuro Carino Innamorato
Insicuro Delizioso
Raccapricciante Nervoso
Bravo Brillante Solare
Bravissimo Eroico
Ottimista Arrabbiato Forte
Timido Splendido
Terrorizzato Bello Riservato
Spaventato Impaziente Agitato
Incerto Speciale Turbato
Abbattuto Svuotato
Buono Cattivo
Allegro Sfacciato Solo
Euforico Eccitato
Esplosivo Depresso
Sollevato Furioso
Felice Entusiasta Confuso
Vulnerabile Escluso
Ordinario Acuto Pacifico
Cauti Spassoso

Scegli una delle seguenti situazioni

- Dopo una lite con i miei genitori voglio dire che avevo torto
- Mia sorella è triste e voglio confortarla
- Sono innamorato e voglio dirlo, ma senza esagerare
- Ho quasi avuto uno scontro fisico e voglio chiarire che avevo ragione
- La mia squadra è stata sconfitta in una partita e sono molto triste
- Sono deluso da ciò che un amico ha fatto e voglio farglielo sapere senza compromettere la nostra amicizia.

Pensa ad un'emozione che vuoi esprimere nella situazione proposta, scegliendola tra quelle di questa pagina:

.....

Pensa ad un'altra emozione che non vuoi esprimere nella situazione proposta:

.....

Una cosa che vuoi dire:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Get up, stand up

Farsi valere significa affermare chiaramente ciò che si prova o si pensa. A volte si cerca di esprimere ciò che si pensa urlando e sbraitando, ma non funziona molto bene. Altre volte non si ha voglia di difendere il proprio punto di vista e si rimane zitti. Anche questo non funziona. In che modo affermi e difendi il tuo punto di vista?

FACCIO VALERE LA MIA OPINIONE...

... con queste persone *(segna tutte le risposte valide)*

- estranei
- genitori
- insegnanti
- fratelli e sorelle
- altri, cioè... ..

... in queste situazioni

- nelle attività sportive
- a casa
- a scuola
- a una festa
- altrove, cioè

... quando mi sento

- sicuro di me
- coraggioso
- a mio agio
- diversamente, cioè... ..





ESEMPI DI RIFIUTO

Quando vuoi rifiutare l'offerta di una sigaretta, di una bevanda alcolica o di altre droghe, non sentirti obbligato a giustificarti. Hai la tua opinione. Perché sia solida e chiara, pensa ai motivi e agli argomenti che sono alla base della risposta che dai. Crea il tuo modo di dire no, secondo il tuo stile personale.

No, non voglio fumare, perché...

- Le sigarette contengono troppi additivi chimici di cui nessuno sa nulla
- Voglio avere l'alito fresco
- Costa troppo rispetto al piacere che mi dà
- A causa del fumo, ad alcuni miei amici più grandi manca sempre il fiato
- L'industria che produce sigarette diffonde sistematicamente false informazioni
- Penso sia stupido
- Non ne ho proprio voglia
- Fa venire il cancro
- Non posso comprare sigarette, quindi non mi interessano
- Non voglio diventarne dipendente
- Sono un cantante, un atleta, eccetera, e non voglio fumare
- Semberei più intelligente!?! Lo pensi davvero?
- No e basta



No, non voglio bere, perché...

- Posso divertirmi anche senza...
- Alcune persone che conosco hanno seri problemi a causa dell'alcol
- Voglio mantenere il controllo fisico e mentale
- Preferisco una bevanda analcolica
- Perché poi sembra rimbambito/a
- Alcune persone quando bevono diventano troppo aggressive e violente ed io non voglio essere così
- Succedono molti incidenti quando si bevono alcolici
- Domani ho l'allenamento con la mia squadra
- No e basta



No, non voglio usare droghe, perché...

- Interagiscono con il cervello e non si riesce a mantenere veramente il controllo
- La mia immaginazione funziona senza l'aiuto delle droghe
- Costa troppo
- Voglio mantenere il controllo fisico e mentale
- Non si può mai sapere quali schifezze ci mescolino davvero insieme
- Non voglio diventarne dipendente
- Domani ho l'allenamento con la mia squadra
- No e basta



Una cosa che ho imparato in questa unità è

.....

Ciò che volevo dire nell'unità, ma non ho avuto l'opportunità di farlo, era che

.....

Una cosa che ricordo di qualcun altro durante l'unità è

.....

Qualcosa di me stesso che mi ha sorpreso

.....

Se c'è qualcosa di cui voglio ancora parlare, cercherò di parlarne con

.....

Unità 8

Party tiger

A volte si vuole mostrare la parte migliore di sé, senza essere falsi. Di sicuro succede quando si vuole stabilire un contatto con una persona che si conosce appena. In questa unità si mettono in pratica le capacità necessarie per instaurare relazioni interpersonali.

A SCUOLA



Ruolo 1:

A scuola hai incontrato un ragazzo o una ragazza che vorresti conoscere meglio. Decidi di invitarlo o invitarla al cinema.

Cosa puoi fare? Cosa puoi dire? A quali altre cose devi fare attenzione mentre parli con lui o lei (guardarlo/a negli occhi, parlare con un tono sufficientemente alto, ma non troppo alto, etc.).

Ruolo 2:

A scuola c'è una ragazza o un ragazzo che ti piace. Durante l'intervallo lei o lui ti avvicina e ti invita a fare un giro in centro insieme.

Come rispondi? Che effetto ti fa il suo comportamento? Cosa ti fa decidere se andare o meno in centro con lei o lui?

AD UNA FESTA



Ruolo 1:

Sei a una festa di compleanno. Non conosci nessuno. Vuoi presentarti a un ragazzo o una ragazza.

Cosa puoi fare? Cosa puoi dire? A quali altre cose devi fare attenzione mentre parli con lui o lei (guardarlo/a negli occhi, parlare con un tono sufficientemente alto, ma non troppo alto, etc.).

Ruolo 2:

Sei alla festa di compleanno di un tuo amico. Una ragazza o un ragazzo che non conosci ti avvicina e cerca di avviare una conversazione.

Come rispondi? Che effetto ti fa il suo comportamento? Cosa ti fa sentire a tuo agio, cosa ti mette a disagio?

DOMANDE PER IL PARTECIPANTE ATTIVO:

- Di che cosa sei soddisfatto riguardo al ruolo che hai interpretato?
- Qual è stata la maggiore difficoltà nell'avvicinare l'altra persona?
- Che cosa faresti di diverso la prossima volta?

DOMANDE PER IL PARTECIPANTE PASSIVO:

- Che cosa ti è piaciuto del modo in cui sei stato avvicinato?
- Se hai notato che l'altra persona era nervosa, che cosa ti ha dato questa impressione?
- In che modo avresti potuto influenzare il comportamento dell'altra persona?

DOMANDE PER GLI OSSERVATORI IN CLASSE:

- Quanto era realistica la situazione?
- Che cosa avete osservato?
- Quali parole, gesti o comportamenti hanno rivelato emozioni chiare da parte del soggetto attivo?
- Che cosa faresti per conoscere altri ragazzi e ragazze?
- Che cosa avete notato riguardo alla voce, allo sguardo, alla gestualità?



Droghe - Informarsi



Naturalmente, avrete sentito la parola “droghe” prima di Unplugged. Magari in casa, alla televisione, oppure su internet. È necessario parlare di droghe a scuola, perché è bene che conosciate i rischi associati all’assunzione di tali sostanze. Abbiamo già parlato di alcol e sigarette. Esistono molte altre sostanze che si possono fumare, bere, sniffare o immettere in altri modi nel sangue e quindi nel cervello. Nel cervello, le sostanze rendono il consumatore più tranquillo o più attivo, ma al tempo stesso possono spaventare, sedare o confondere una persona. All’uso di sostanze sono associati anche rischi sociali. Per esempio, uno può sentirsi sicuro di sé, ribelle o ecologista perché usa sostanze, ma di fatto subisce una perdita di controllo e di contatto con la realtà, imita il comportamento di altre persone e paga il prezzo a un’industria globalizzata, capitalista e antiecologista. Questi effetti e rischi sono l’argomento dell’unità.



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

Si può diventare dipendenti dall'hashish o dalla marijuana?

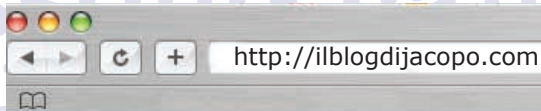
Esistono droghe delle quali non si diventa dipendenti?

Perché le droghe sono pericolose?



Capacità di affrontare le situazioni

Un giorno ti senti felice e sicuro di te, perché tutto sembra andare a gonfie vele! Giornate serene. Un altro giorno invece puoi sentirti triste o insicuro. È difficile parlarne con altri. I giorni però non si possono cambiare. Si deve quindi trovare un modo per affrontare questo tipo di giornate. Parlandone, o adottando delle strategie.



Il blog di Jacopo

LA STORIA DI JACOPO

Jacopo vive al primo piano di una vecchia casa, in una strada lunga e trafficata. Prima di andare a scuola, Jacopo passa sempre qualche minuto alla finestra, per vedere che cosa succede fuori. Osservando il tram che si ferma proprio di fronte a casa sua, saluta il vicino che trasporta il suo cagnolino in una sacca speciale all'interno dell'ampio cappotto. Vanno a fare la passeggiata nel parco, che si trova a una sola fermata di distanza. Jacopo si gode ogni istante di quei minuti passati alla finestra. Oggi non è divertente come ieri. Il tempo trascorso alla finestra è il più triste di qualsiasi altro giorno che Jacopo ricordi.

Oggi è martedì e fra soli tre giorni si verificherà un grande cambiamento nella sua vita e lui è molto preoccupato. Continua a rimuginare sulle soluzioni che potrebbero esserci. Ha anche scritto la sua storia su un sito internet molto noto tra i giovani per chiedere consiglio, nella speranza che qualcuno gli suggerisca una buona idea.



Ciao! Scrivo per chiedere aiuto. Ho un vero dilemma!

Casa mia è piena di scatoloni e le tende sono state tolte dalle finestre, è impossibile impedire quello che sta per succedere. Tra pochissimi giorni mi trasferirò in una casa nuova in un'altra città con mia madre, mio padre e mia sorella. Ancora non ne capisco il motivo, so solo che ha a che fare con la carriera di mio padre. Come posso trasferirmi in una casa nuova, dove non avrò la stessa vista dalla finestra di camera mia?

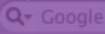
La città in cui ci trasferiamo è a 50 km di distanza. Siamo andati a vedere la nuova casa, la nuova scuola e il nuovo parco. È tutto OK. La casa è nuova di zecca ed è più bella di quella in cui viviamo ora, però temo che non starò bene come qui. In questo momento ho tutto ciò che mi rende felice! Troverò nuovi amici? E che cosa succederà con i miei compagni della squadra di calcio? Non voglio perdere gli amici che ho, compresa la mia ragazza! Come andrà a finire la mia prima relazione?


Sono preoccupato. Di solito sono una persona positiva, ma adesso è difficile vedere qualcosa di buono in questo trasloco! Che cosa posso fare per superare il problema nel miglior modo possibile?

Per favore, datemi qualche consiglio!

Jacopo

ESEMPI DI MODI EFFICACI DI AFFRONTARE LE SITUAZIONI:

- **Parla** del problema e chiedi aiuto
- **Ascolta** i consigli delle persone di cui ti fidi
- **Valuta** i pro e i contro
- **Riposati** a sufficienza, fai esercizio fisico e mangia cibo sano, in modo da poter pensare con lucidità
- **Scopri** qual è la radice del problema: cerca di capire perché sei triste, non solo che sei triste
- **Pratica** o esercitati su qualcosa in cui vuoi migliorare
- **Informati** per ampliare le tue conoscenze
- **Divertiti** 
- **Mantieni** un atteggiamento positivo
- **Sii** attivo/a



I lati non così forti che devo affrontare sono

.....
.....
.....

I lati forti che posso usare sono

.....
.....
.....



Cosa risponderesti a Jacopo?

Caro Jacopo,

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Unità 11

Soluzione dei problemi e capacità decisionali

Un problema si può presentare davanti come un masso, impossibile da smuovere. Può paralizzarti e impedirti di pensare, lavorare o andare avanti. Le cinque tappe suggerite in questa unità possono aiutarti in situazioni di paralisi.

SCEGLI UNA DI QUESTE SITUAZIONI PROBLEMATICHE O PROPONINE UNA TU

Rachele arriva sempre a scuola in ritardo perché rimane addormentata dopo la sveglia. **Come può superare il problema ed essere puntuale a scuola?**

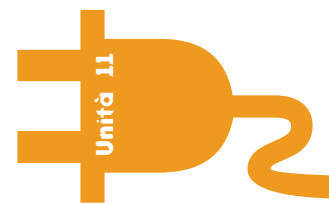
Davide non ha superato l'ultima verifica di matematica e deve passare la prossima per mantenere la sua media scolastica. Si è posto l'obiettivo di lavorare in un campo relativo alla matematica e quindi dà grande importanza alle verifiche. **Cosa deve fare?**

I genitori di Beatrice fumano continuamente in casa. Beatrice sa che il fumo passivo fa male e non vuole continuare a respirarlo. **Cosa può fare?**

Daniele si procura un pacchetto di sigarette. È molto curioso e vuole provarne una, ma vorrebbe che qualcun altro provasse con lui. Chiede a Michele, un compagno di classe. **Michele ha deciso che non vuole provare, che cosa fa?**

Amanda ha deciso che non vuole bere alcolici. È invitata ad una festa e sa che ci saranno alcolici mescolati con succhi e bibite. **Che cosa fa?**

ntare davanti
da smuovere.
ti di pensare.
Unità possono
rarsi.



Il fratellino di Giovanni è sempre collegato a internet. Giovanni litiga con lui perché ha bisogno di usare il computer di famiglia per fare i compiti. **Come risolve il problema?**

La nostra situazione:

CINQUE TAPPE PER LA SOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Individuare il problema

Qual è il mio problema? Che cosa sta succedendo? Che cosa provo? Cerca di individuare le cause del problema.

2. Pensare alle soluzioni e parlarne

Immagina tante soluzioni diverse (pensiero creativo), tra cui parlare con qualcuno di cui ti fidi. Cerca di descrivere ciò che provi meglio che puoi.

3. Valutare le soluzioni

Valuta le soluzioni confrontando vantaggi e svantaggi ed esaminando le conseguenze a breve e lungo termine. Sulla base di questa valutazione, elimina le soluzioni meno praticabili.

4. Scegliere una soluzione

Scegli una soluzione e agisci di conseguenza.

5. Trarre insegnamento dalla scelta

Rifletti sui risultati della soluzione che hai scelto. Che cosa hai imparato? Che cosa è cambiato? Ti senti meglio?



Unità 12

Definizione di obiettivi

Quando sogni il futuro, spesso pensi a ciò che vuoi fare e ciò che vuoi diventare e, aspetto importante, anche a come sarai. Il futuro non riguarda soltanto la professione che sceglierai, ma anche la salute e le relazioni con le persone che ti circondano. Alla fine di Unplugged, vogliamo presentare un semplice strumento, che permette di suddividere un obiettivo a lungo termine in obiettivi a breve termine.

I MIEI OBIETTIVI: LUNGO TERMINE E BREVE TERMINE

Il mio obiettivo a lungo termine:

“Una cosa che voglio ottenere nel lungo periodo è

.....
.....”

In gruppo, discuti il tuo obiettivo a lungo termine e suddividilo in tre fasi.

In questo modo, formula degli obiettivi a breve termine.

Fase uno:

Fase due:

Fase tre:

In che modo le sostanze potrebbero impedirti di raggiungere l'obiettivo? (Oppure, potrebbero aiutarti?)

.....
.....

VALUTAZIONE DI UNPLUGGED

Torna all'unità 1 e riesamina gli obiettivi personali che avevi per questo programma. Pensi di averli realizzati?

Sì, perché

No, perché

esso pensi a ciò che
diventate e aspetto
sarai il tuo futuro non
forse che si sceglie per
azioni con le persone
me di un gruppo. So che
tempo che si può fare
un obiettivo a lungo

CHE COSA HO IMPARATO NELLE UNITÀ UNPLUGGED

Che cosa posso usare per me stesso

.....

Che cosa posso usare a casa o altrove

.....

Che cosa vorrei migliorare di me stesso

.....

Che cosa mi è piaciuto o ho apprezzato di più

.....

Che cosa ho trovato difficile o poco interessante

.....

Consigli per migliorare le lezioni

.....



Un saluto da un amico:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Una pagina tutta per te

Scrivi qualcosa di divertente o interessante che hai vissuto, sentito o pensato durante lo svolgimento di Unplugged. Se vuoi potrai mostrare il quaderno ad altri studenti, oppure all'insegnante.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Scrivi qualcosa di divertente o interessante che hai vissuto, sentito o pensato durante lo svolgimento di Unplugged. Se vuoi potrai mostrare il quaderno ad altri studenti, oppure all'insegnante.





Unplugged

