

# Unplugged

**prevenzione a scuola**

**IL TUO QUADERNO DELLE ATTIVITÀ**



La realizzazione di questo quaderno non sarebbe stata possibile senza il sostegno finanziario della Commissione Europea al progetto EU-Dap.

Il progetto EU-Dap è stato finanziato dalla Commissione Europea (Programma di Salute Pubblica 2002 grant # SPC 2002376 e Programma di azione nell'ambito della Salute 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).

Il progetto è stato coordinato dall'Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze dell'Asl TO 3 della Regione Piemonte.



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

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di archiviazione o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, di registrazione o altrimenti, esclusivamente previa autorizzazione del titolare del copyright o della Commissione europea.

Questo quaderno fa parte del programma "Unplugged" ed è abbinato a un manuale per l'insegnante e a una serie di 27 carte per il gioco. Il materiale può essere scaricato gratuitamente dal sito [www.eudap.net](http://www.eudap.net) o può essere richiesto ai centri di coordinamento regionali.

**Contatti per la Regione Piemonte:**

Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze  
011 40188303  
[info@oed.piemonte.it](mailto:info@oed.piemonte.it)

Asl Città di Torino  
011 5663002  
[serena.vadrucci@ascittaditorino.it](mailto:serena.vadrucci@ascittaditorino.it)

[www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia](http://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia)

Il quaderno è stato aggiornato nel 2019

Assessorato ai Beni Culturali  
ISBN 978-88-95525-06-8  
Progetto grafico: Ars Media - Torino - [www.ars-media.it](http://www.ars-media.it)

Stampa:  CENTRO STAMPA  
REGIONE PIEMONTE



Unplugged

# prevenzione a scuola

## IL TUO QUADERNO DELLE ATTIVITÀ

**Questo è il quaderno di:**

nome e cognome

classe



## indice

<b>Unità 1</b>	Ti presento Unplugged! .....	4
<b>Unità 2</b>	Fare o non fare parte di un gruppo .....	5
<b>Unità 3</b>	Alcol, fattori di rischio e di protezione .....	7
<b>Unità 4</b>	Le tue opinioni riflettono la realtà? .....	8
<b>Unità 5</b>	Fumo di tabacco - informarsi per scegliere .....	10
<b>Unità 6</b>	Esprimi te stesso/a! .....	13
<b>Unità 7</b>	Get up, stand up .....	14
<b>Unità 8</b>	Keep in touch! .....	16
<b>Unità 9</b>	Lo sai che...? .....	17
<b>Unità 10</b>	Come affronti le situazioni? .....	18
<b>Unità 11</b>	Datemi una leva e vi solleverò il mondo! .....	20
<b>Unità 12</b>	Obiettivo raggiunto: adesso tocca a me! .....	22

# Unità 1

## Ti presento Unplugged!

Unplugged è un programma di prevenzione: prevenire significa agire prima che qualcosa vada storto. Le unità Unplugged ti aiuteranno a fare scelte sane, crescendo.



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

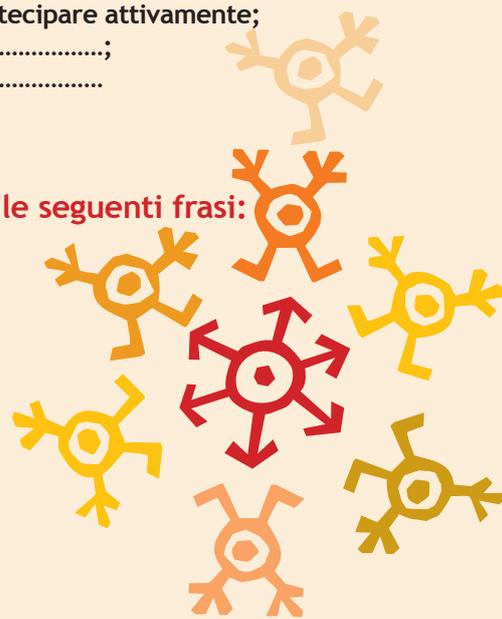
### Contratto di classe per lo svolgimento delle unità Unplugged:

1. ascolto chi parla;
2. non derido i/le compagni/e di classe;
3. tutto quello che verrà detto, resterà in classe;
4. rispetto chi ha un'opinione diversa dalla mia;
5. cerco di essere il più sincero/a possibile;
6. sono disposto a imparare cose nuove;
7. rispetto il contratto;
8. mi impegno a partecipare attivamente;
9. ....;
10. ....

Pensando al programma che hai appena conosciuto, completa le seguenti frasi:

qualcosa che vorrei imparare

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



qualcosa che vorrei ottenere

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

qualcosa che non ho capito

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

## Fare o non fare parte di un gruppo

Alla tua età si desidera stare insieme. Cosa faresti per entrare a far parte di un nuovo gruppo? Cosa si aspetterebbe il gruppo da te? 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

ragazze o ragazzi, stile di abbigliamento, profilo social, video-game, sport, suonare, genere musicale, acrobazia in bici o in skateboard, modo di ballare, serie tv, ...

**Dopo i giochi di situazione, rispondi a tre di queste domande:**

- Cosa hai provato nei giochi di situazione?
- Cosa ha facilitato il compito?
- Cosa lo ha reso difficile?
- Come hai espresso e sostenuto la tua scelta (nel secondo gioco di situazione)?
- Cosa hai imparato?
- Cosa faresti pur di entrare in un gruppo?
- Per far parte di un gruppo hai fatto qualcosa di cui non eri convinto?
- Quali effetti ha su di te l'essere escluso (ad esempio in termini di fiducia in noi stessi)?
- Come reagisci e affronti l'esclusione?
- Quale responsabilità ha il gruppo quando decide di non accogliere qualcuno nel gruppo?





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

Cosa provi per la persona in risalto? .....

.....

Cosa la rende simile alle altre? .....

.....

Cosa la rende diversa dalle altre? .....

.....

Quali desideri pensi che abbia? .....

.....

Indica alcuni vantaggi che può avere questa persona ad essere diversa, per se stessa e per il gruppo.

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

# Alcol, fattori di rischio e di protezione

Sapete che anche l'alcol è una droga? Avete sentito dire: "non bere alcolici perché non fanno bene alla salute"? Sapete a quali rischi si espone chi beve alcolici, soprattutto alla vostra età? E, ancora più importante, come potete proteggervi da tali rischi?

Osserva le immagini e disegna nel riquadro giusto per te!

	Sociale	Personale
Rischio		
Protezione		



Solitudine



Stress



Appartenenza al gruppo



Autostima

Disegna sul quaderno una persona o un personaggio che presenta forti fattori di protezione nei confronti del consumo di alcol.

## Unità 4

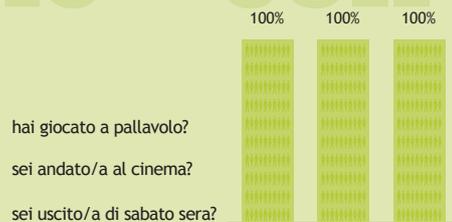
# Le tue opinioni riflettono la realtà?

Michele vorrebbe acquistare un paio di scarpe firmate, perché pensa che la maggior parte dei suoi compagni le abbiano. Eleonora mangia alcuni cibi, anche se non le piacciono, perché è convinta che la maggioranza delle sue amiche li mangino. In questa unità cerchiamo di capire come opinioni di questo tipo influenzino il nostro comportamento con particolare attenzione all'uso di alcolici, sigarette, altre sostanze e comportamenti a rischio.

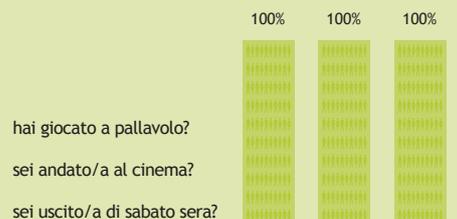
### Una semplice lezione di statistica

Per lo svolgimento dell'unità non avete bisogno di specifiche conoscenze statistiche, è sufficiente che sia chiara la definizione di "almeno una volta nella vita", "almeno una volta nell'ultimo anno", "almeno una volta nell'ultimo mese", e "ogni giorno".

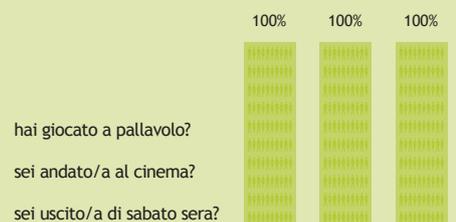
### ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA...



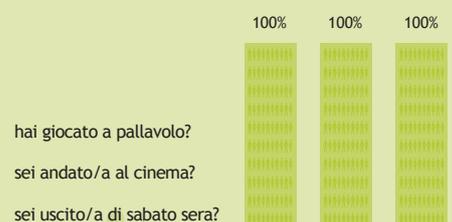
### ALMENO UNA VOLTA NELL'ULTIMO ANNO...



### ALMENO UNA VOLTA NELL'ULTIMO MESE...



### QUOTIDIANAMENTE...

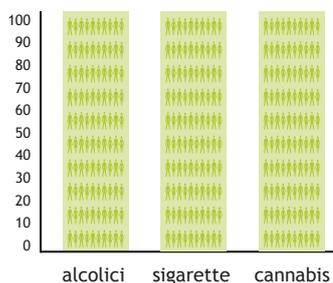




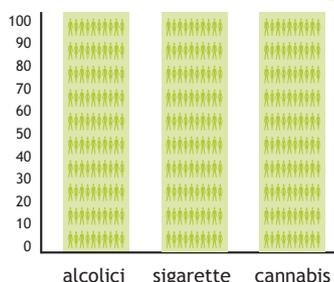
Segna la tua stima nel modo seguente: per esempio 27%



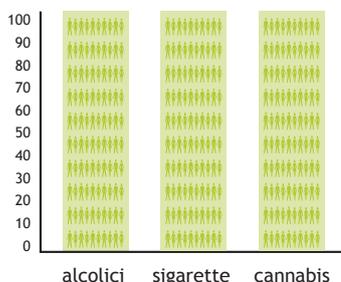
Secondo te, quale percentuale di giovani di età compresa tra 15 e 19 anni ha usato almeno una volta nella vita...



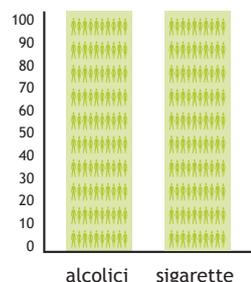
Secondo te, quale percentuale di giovani di età compresa tra 15 e 19 anni ha usato almeno una volta nell'ultimo anno...



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, la tua stima con i dati corretti.

- Dov'è la differenza maggiore?
- Dove ti sei avvicinato/a di più alla realtà?
- Quali possono essere i motivi delle stime errate sull'uso di tabacco, alcol e altre sostanze?

In gruppo fornite un esempio di ciò che può aver influenzato le vostre stime:

- amici/amiche o famiglia;
- informazione su internet, social, televisione, radio, quotidiani, ecc;
- pubblicità;
- film, foto, storie, canzoni.

Riflettete con la classe sugli eventuali motivi per cui i mass media riportano notizie sull'uso di sostanze, facendo riferimento principalmente all'indicatore "almeno una volta nella vita".

# Fumo di tabacco

## informarsi e riflettere

Saprai già che il fumo di tabacco fa male, eppure ci sono ancora persone che fumano. In questa unità avrai l'opportunità di fare chiarezza e integrare le informazioni che hai già.



### Cosa dice la scienza

#### Cosa contiene una sigaretta?

- 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/la fumatore/fumatrice 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 arteriosa, restringimento dei vasi con conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno ai tessuti;
- la nicotina è una sostanza tossica: una persona adulta morirebbe se assumesse in una sola volta 50 milligrammi di nicotina pura; una sigaretta contiene in media 0,8 mg.;
- 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. Ciò corrisponde alla reazione del nostro corpo all'irritazione prodotta dal fumo;
- oltre alla nicotina, il fumo di tabacco contiene 4000 sostanze tossiche, di cui almeno 40 sono cancerogene. Alcune sono presenti sulle foglie di tabacco, e altre sono prodotti del processo di combustione. Tra queste sostanze figurano ammoniaca, arsenico, catrame, cianuro di idrogeno, monossido di carbonio e gas butano.

#### Qualche dato

- L'uso di tabacco inizia nella maggior parte dei casi durante l'adolescenza: oltre il 53% dei/delle fumatori/fumatrici comincia a fumare prima di compiere 18 anni (OSSFAD-Indagine DOXA-ISS 2017);
- la maggior parte dei/delle fumatori/fumatrici desidera smettere: nel 2015, il 77% dei fumatori pensa seriamente di smettere entro sei mesi (OSSFAD- Indagine DOXA 2015); il 36% ha tentato di smettere ma solo l'8% ci è riuscito (EPICENTRO- Sorveglianza PASSI-2015-2018);
- nel 2016, il 70% dei/delle fumatori/fumatrici ha dichiarato di voler smettere e il 41% ha provato a smettere nell'anno precedente. Tuttavia, solo l'8% è riuscito a smettere per un lungo di periodo;
- il fumo di sigaretta è la più importante causa di morte e di malattia evitabile nel mondo. Infatti ogni anno a causa delle conseguenze del fumo muoiono più di 7 milioni di persone (1) nel mondo. L'Europa è, insieme all'America, il continente in cui la percentuale di morti attribuibili al fumo di tabacco è più elevata (16% delle morti totali sono attribuibili al fumo)(2). In Italia, se si considerano solo le morti per tumore (66.605 nel 2013), il 34,1% dei decessi negli uomini e il 9,0% nelle donne è attribuibile al fumo (3).

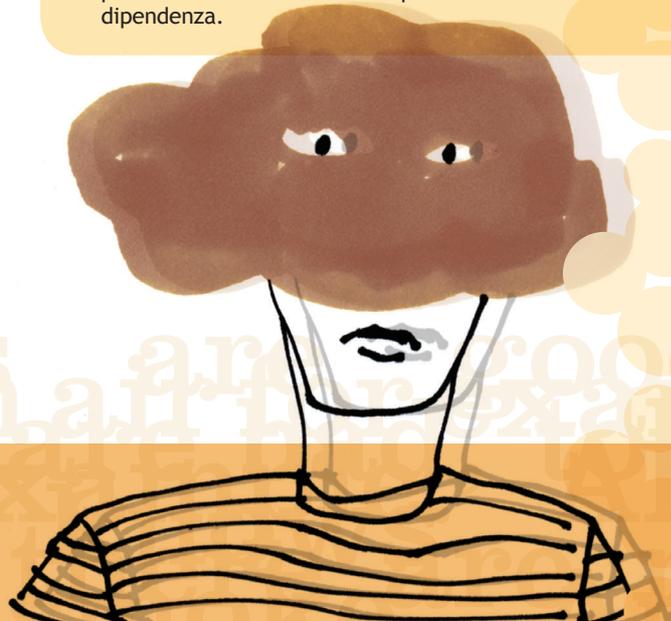
### EFFETTI DEL FUMO

Gli effetti che il/la fumatore/fumatrice 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 dipendenza da nicotina si instaura molto rapidamente subito dopo le prime sigarette;
- ✓ la dipendenza costringe il/la fumatore/fumatrice 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/nella fumatore/fumatrice la sindrome da astinenza in caso di mancata assunzione;
- ✓ i sintomi dell'astinenza sono:
  - nervosismo
  - difficoltà di concentrazione
  - insonnia
  - aumento dell'appetito (quindi spesso si acquista peso)
  - calo dell'umore;
- ✓ 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;
- ✓ quanto descritto per la dipendenza da nicotina, è valido per tutte le sostanze e i comportamenti che inducono dipendenza.





## Conseguenze per la salute

- ✗ Il monossido di carbonio riduce il trasporto di ossigeno agli organi: 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. 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, alla lingua e alla cavità orale;
- ✗ la nicotina provoca costrizione dei vasi sanguigni e accelerazione del battito cardiaco;
- ✗ a lungo andare, ciò può causare infarto cardiaco, ictus, ma anche portare all'impotenza sessuale;
- ✗ l'associazione tra l'uso della pillola contraccettiva e il fumo aumenta il rischio di danni alla circolazione sanguigna nelle donne ragazze: trombosi, infarto o ictus;
- ✗ il fumo durante la gravidanza determina un rallentamento della crescita del feto con conseguente riduzione del peso alla nascita, e un rischio più elevato di parto prematuro e di morte improvvisa dell'infante del neonato.

## Fumo passivo

- ✗ 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; anche il fumo passivo, oltre a quello attivo, durante la gravidanza può causare basso peso del neonato e morte improvvisa.
- ✗ in seguito all'approvazione della legge N. 3, Articolo 51 del 16 gennaio 2003 è proibito in Italia fumare in tutti i locali pubblici chiusi e nei luoghi di lavoro, ad eccezione delle case private e dei locali per fumatori. Obiettivo principale della legge è la tutela dei non fumatori e delle non fumatrici dall'esposizione al fumo passivo. Inoltre si ritiene che il divieto di fumare nei locali pubblici chiusi e nei luoghi di lavoro possa rafforzare azioni tese a prevenire l'iniziazione al fumo nei/nelle giovani e ad indurre i/le fumatori/fumatrici a smettere, favorendo la creazione di luoghi liberi dal fumo, e di fatto denormalizzando il fumo;
- ✗ inoltre i/le bambini/e esposti al fumo passivo hanno maggiori probabilità di sviluppare infezioni all'orecchio, asma o altre infezioni delle vie respiratorie.

## Aspetto, olfatto e gusto

- ✗ La ridotta circolazione del sangue è responsabile della degenerazione della pelle. Rispetto a chi non fuma, la pelle di un/una fumatore/fumatrice 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/le fumatori/fumatrici sono più esposti/e al rischio di avere problemi ai denti e alle gengive.

## Ambiente

La coltivazione del tabacco richiede grandi quantità di pesticidi e fertilizzanti, che possono rivelarsi tossici e inquinare le falde idriche. Ogni anno, per le piantagioni si utilizzano 4,3 milioni di ettari di terreno, con una conseguente deforestazione globale compresa tra il 2% e il 4%. Inoltre, con la produzione di tabacco si producono più di 2 milioni di tonnellate di rifiuti solidi (dati presentati in occasione del World No Tobacco Day 2017).

## Costi

Le sigarette sono costose. Immaginate ciò che si può acquistare con una spesa equivalente a 100 pacchetti all'anno. E a 200, o 300?

### Sigaretta elettronica e prodotti a tabacco riscaldato

Nel 2010 è stata inventata la sigaretta elettronica: è un dispositivo che, simulando la sigaretta tradizionale, brucia il liquido e lo vaporizza. Il liquido può contenere o meno nicotina. In Italia gli/le utilizzatori/utilizzatrici (abituali + occasionali) di e-cigarette sono circa 1,1 milioni di persone (il 2,1% della popolazione generale). Di questi, il 60,3% sono fumatori anche di sigarette tradizionali, il 32,3% sono ex-fumatori e il 7,4% sono persone che non hanno mai fumato sigarette tradizionali (Comunicato stampa n° 12/2018 Istituto superiore di Sanità).

I numeri segnalano che il 75,3% di fumatori di e-cig fuma anche le sigarette tradizionali. Allo stato attuale comunque non ci sono sufficienti dati scientifici per valutare se la sigaretta elettronica possa essere utile come mezzo per la disassuefazione. I rischi per la salute sono ad oggi incerti, ma non essendoci combustione, la comunità scientifica ipotizza che possa essere meno dannosa rispetto alla sigaretta tradizionale; permangono i danni provocati dalla nicotina. Invece i prodotti del tabacco di nuova generazione (HNB "heat not burn", tabacco riscaldato) scaldano e non bruciano il tabacco e sono estremamente poco diffusi, utilizzati dal 2,7% della popolazione generale e nello stesso tempo il 70% della popolazione generale dichiara di non averne sentito parlare. Di questi, il 54,5% sono fumatori, l'11,4% sono ex fumatori e il 34,1% non ha mai fumato (dati da OSSFAD-Indagine DOXA-ISS 2018 Comunicato stampa n° 12/2018 Istituto Superiore di Sanità). Sigaretta elettronica e riscaldatori di tabacco costituiscono per alcuni non fumatori un approccio al gesto del fumare. Dal 2013 è in vigore l'ordinanza del Ministro della Salute che ha innalzato il divieto di vendita delle sigarette elettroniche con presenza di nicotina, da 16 a 18 anni.

## Cinema e sigarette:

### una relazione pericolosa!

Un altro "rischio" legato al fumo è quello di essere condizionati dall'industria del tabacco. La letteratura dimostra che il fumo continua a comparire in ogni tipo di film, portando i giovani a pensare che l'uso del tabacco sia normale, accettabile, socialmente utile e più comune di quello che realmente è. Inoltre, i film raramente ritraggono i danni del tabacco, ma piuttosto presentano il prodotto come legato a uno stile di vita fresco e affascinante.

Il cinema fornisce un'impressione erroneamente positiva del consumo di tabacco, sebbene queste immagini siano state di recente identificate come un fattore di rischio per l'iniziazione al fumo degli adolescenti.

Nel 2008, il National Cancer Institute, negli Stati Uniti, ha infatti concluso che esiste una relazione di causalità tra l'esposizione alle rappresentazioni cinematografiche del fumo e l'iniziazione al tabagismo dei giovani. Uno studio europeo condotto su 16.551 ragazzi e ragazze dell'età di 13-14 anni, provenienti da Germania, Islanda, Italia, Olanda, Polonia e Scozia afferma che i risultati sono generalizzabili alla popolazione europea (Smoking in European adolescents: Relation between media influences, family affluence, and migration background. MatthiasMorgensternabJames D.SargentcRutger C.M.E.EngelsdEwaFlorekereReinerHanewinkel<sup>ab1</sup>). Dunque, più gli/le adolescenti vedono l'atto del fumare sullo schermo, più è probabile che si avvicinino anch'essi alle sigarette.

I film sono una merce globale, infatti l'industria del tabacco l'ha sfruttata. Da quando la documentazione dell'industria del tabacco è stata resa pubblica, è noto quanto fosse forte la collaborazione con le società di produzione cinematografiche per promuovere le scene di fumo nei film, utilizzando il cinema stesso come un potente strumento di marketing. Oggi sono in vigore politiche nazionali per bloccare l'uso strumentale dell'industria cinematografica da parte di quella del tabacco. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, da parte sua, incoraggia il mondo del cinema ad adottare misure precise: eliminare le marche di sigarette dai film; garantire che i produttori di tabacco non ottengano guadagni dalla proiezione di film in cui compaiono prodotti del tabacco; far precedere la proiezione dei film da spot anti-fumo e predisporre un sistema che classifichi le pellicole in base alla frequenza degli atti del fumo (Camilla Di Barbora - redazione sito Ccm).

Al di là della correlazione fumo-cinema l'OMS, le istituzioni europee e quelle italiane hanno lanciato una strategia coerente nella lotta contro il tabagismo che si oppone all'idea che l'uso del tabacco sia normale e diffuso. Tra le altre iniziative figurano:

1. progressivo divieto di fumo;
2. inserimento di avvertenze con testo e immagini sui pacchetti;
3. inasprimento delle multe per i tabaccai che vendono sigarette ai minori;
4. eliminazione dal mercato dei pacchetti da 10 e delle confezioni di tabacco da arrotolare contenenti meno di 30 g;
5. divieto di vendita minori 18 anni;
6. campagne di comunicazione di massa.

# Test di conoscenza sul fumo e sul tabacco

Leggi attentamente ogni domanda e scegli la risposta corretta. Questo è un test per autovalutare le tue conoscenze: prova a dare la risposta anche quando non sei sicuro.

1. Quante sostanze tossiche contengono le sigarette?

- (a) \* Circa 4.000
- (b) \* Circa 200
- (c) \* Circa 1.200

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

- (a) \* L'alito puzza
- (b) \* Gli indumenti e i capelli puzzano
- (c) \* Tutte le precedenti

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

- (a) \* infiammazione dell'orecchio medio
- (b) \* asma o altre infezioni delle vie respiratorie
- (c) \* tutte le precedenti

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

- (a) \* Nessuna
- (b) \* Circa 10
- (c) \* Circa 40

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

- (a) \* sostanze illegali
- (b) \* incidenti
- (c) \* tutte le precedenti

6. Quante persone muoiono ogni anno in Italia a causa del fumo attivo, secondo le stime ufficiali?

- (a) \* Più di 10.000
- (b) \* Più di 100.000
- (c) \* più di 500.000

7. Quale percentuale di fumatori ha tentato smettere di fumare?

- (a) \* 6%
- (b) \* 36%
- (c) \* 70%

8. Quanti fumatori che provano a smettere di fumare, ci riescono?

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

9. Qual è il Paese maggior produttore di tabacco?

- (a) \* USA
- (b) \* Italia
- (c) \* Cina

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

- (a) \* Ammoniaca
- (b) \* Liquirizia
- (c) \* Tutte le precedenti

11. Per quale ragione il 60% dei fumatori inizia a fumare?

- (a) \* Perché influenzato dagli amici
- (b) \* Per sentirsi più grandi
- (c) \* Per curiosità

12. Oltre il 60% dei fumatori comincia a fumare prima di compiere...

- (a) \* 21 anni
- (b) \* 18 anni

(c) \* 25 anni

13. La sigaretta elettronica può essere raccomandata come un metodo efficace per smettere di fumare?

- (a) \* Sì, va sempre raccomandata
- (b) \* Può essere un aiuto per i fumatori incalliti e va raccomandata
- (c) \* Non ci sono evidenze per raccomandarla

14. Dopo quanto tempo si ottiene il primo beneficio derivanti dalla cessazione del fumo?

- (a) \* Dopo mesi
- (b) \* Dopo poche ore
- (c) \* Dopo anni

15. Con i soldi che un fumatore spende in un mese, fumando un pacchetto di sigarette al giorno, cosa potrebbe comprare?

- (a) \* Lo smartphone
- (b) \* Un libro
- (c) \* Un videogioco

I dati sono disponibili sui siti web di:

- ISTAT
- Epicentro
- Lega tumori Regione Emilia Romagna
- Guadagnare salute
- Istituto Superiore di Sanità - OSSFAD
- Sorveglianza Passi
- Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze Regione Piemonte

## 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/a

Quando si comunica, si pronunciano e si ascoltano parole. La comunicazione però non avviene solo attraverso la bocca e le orecchie. Quando si vuole esprimere un'emozione, prima la si deve riconoscere...

### Esempi di parole che esprimono stati emotivi

Tristezza  
noia  
forte  
terrorizzato/a  
allegro/a  
sentirsi solo/a  
eccitato/a  
depresso/a  
sentirsi confuso /a  
furioso/a  
sentirsi escluso/a  
fragile  
delusione  
disgusto

ottimista  
nervoso/a  
timido/a  
rabbia  
incerto/a  
gioia  
tenerezza  
sentirsi soddisfatto/a  
innamorato/a  
sentirsi popolare  
empatico/a  
sentirsi compreso/a  
sentirsi amato/a  
vergogna  
paura  
indifferenza

sicuro/a  
sorpresa  
sentirsi solo/a  
sentirsi escluso/a

### 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/a e voglio dirlo
- ho quasi avuto uno scontro fisico e voglio dire che avevo ragione
- la mia squadra ha pareggiato in una partita molto difficile
- un/a amico/a mi ha deluso e voglio farglielo sapere senza compromettere la nostra amicizia.

PENSA AD UNO STATO EMOTIVO CHE VUOI ESPRIMERE NELLA SITUAZIONE PROPOSTA, SCEGLIENDOLO TRA QUELLI DI QUESTA PAGINA:

PENSA AD UN'ALTRO STATO EMOTIVO CHE NON VUOI ESPRIMERE NELLA SITUAZIONE PROPOSTA, SCEGLIENDOLO TRA QUELLI DI QUESTA PAGINA:

UNA COSA CHE VUOI DIRE:

---



---



---



---



---

# Get up, stand up

Farsi valere ovvero essere assertivi 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...

Esprimi il tuo grado di accordo o disaccordo con le seguenti affermazioni:

(1=per niente d'accordo e 5=molto d'accordo)

...con queste persone

- estranei 1 2 3 4 5
- genitori 1 2 3 4 5
- insegnanti 1 2 3 4 5
- fratelli e sorelle 1 2 3 4 5
- amici e amiche 1 2 3 4 5
- altri, cioè..... 1 2 3 4 5

...in queste situazioni

- nelle attività sportive 1 2 3 4 5
- a casa 1 2 3 4 5
- a scuola 1 2 3 4 5
- a una festa 1 2 3 4 5
- sui social 1 2 3 4 5
- altrove, cioè..... 1 2 3 4 5

...quando mi sento

- sicuro/a di me 1 2 3 4 5
- libero/a di esprimere il mio pensiero 1 2 3 4 5
- a mio agio 1 2 3 4 5
- oppure quando..... 1 2 3 4 5



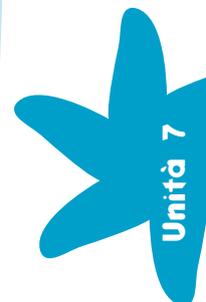


## DIRE DI NO IN MANIERA ASSERTIVA

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

### No, non voglio perché....:

- Perché no!
- No e basta!
- Non mi piace!
- Tra 10 minuti ho una visita medica e ci saranno i miei! (inventare una scusa)
- ...magari dopo! (rimandare!)
- No, no, no, no, no! (disco incantato)
- Ciao! Devo andare via! Mi aspettano per cena! (andare via)
- Ignorare le altre persone.
- Evitare le situazioni.
- No, perché poi mi puzza l'alito!
- No, non voglio bere perché non voglio rischiare il patentino!
- ...meglio non bere, così non si finisce nei guai!
- Domani ho l'allenamento con la mia squadra!
- Non si può mai sapere quali schifezze ci mescolino davvero insieme!
- Non sono già abbastanza ..... così?
- È vietato!



Una cosa che ho imparato in questa unità è .....

.....

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

.....

Qualcosa di me stesso/a che mi ha sorpreso .....

.....

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

.....

## Unità 8

# Keep in touch!

A volte si vuole mostrare la parte migliore di sé, senza essere falsi/e. 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.

*Cosa puoi fare? Cosa puoi dire? A quali altre cose devi fare attenzione mentre parli con lui o lei?*

#### 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.

*Comerispondi? Che effetto ti fa il suo comportamento? Cosa ti fa decidere se andare o meno con lei o lui?*

### AD UNA FESTA



#### Ruolo 1:

Sei a una festa di compleanno. Non conosci nessuno/a. 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?*

#### 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 GLI/LE ATTORI/ATTRICI:

- Come ti sei sentito/a nel giocare il tuo ruolo?
- Di che cosa sei soddisfatto/a 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?
- Che cosa ti è piaciuto del modo in cui sei stato avvicinato/a?
- Se hai notato che l'altra persona era agitata o in imbarazzo, che cosa ti ha dato questa impressione?
- In che modo avresti potuto influenzare il comportamento dell'altra persona?

### DOMANDE PER GLI/LE OSSERVATORI/OSSERVATRICI IN CLASSE:

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



## Lo sai che...?



Avrai sentito, in casa, in televisione, e su internet, la parola droga, che nel linguaggio comune corrisponde al termine sostanza psicoattiva. Abbiamo già parlato di alcol e sigarette: esistono anche altre sostanze, tra cui alcune illegali, che hanno un effetto sul nostro cervello e che possono essere associate a rischi sociali e conseguenze penali.

Agli effetti e ai rischi per la salute di queste sostanze è dedicata l'unità, che si propone di correggere e fornire informazioni scientifiche.



*Si può diventare dipendenti dall'hashish o dalla marijuana?*

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

*Esistono droghe delle quali non si diventa dipendenti?*

*Perché le droghe sono pericolose?*



# Come affronti le situazioni?

Un giorno ti senti felice e sicuro/a di te, perché tutto sembra andare bene! Un altro giorno invece puoi sentirti triste o insicuro/a. I giorni però non si possono cambiare. È difficile parlarne con le altre persone, ma si deve trovare un modo per affrontare questo tipo di giornate...



## 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 però 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 social network molto usato tra gli adolescenti per chiedere consiglio, nella speranza che qualcuno gli suggerisca una buona idea.



## Ciao! Scrivo per chiedere aiuto. Che incubo!

*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 mia madre. 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!*

## Modi efficaci per affrontare le situazioni

- Parla del problema e chiedi aiuto
- Ascolta i consigli delle persone di cui ti fidi
- Valuta i pro e i contro
- Scopri qual è il motivo del problema: cerca di capire perché sei triste, non solo che sei triste!
- Fai esercizio fisico e mangia cibo sano, riposati a sufficienza, sarai più lucido!
- Esercitati su qualcosa in cui vuoi migliorare
- Informati per ampliare le tue conoscenze
- Mantieni un atteggiamento positivo
- Sii attivo/a
- Fai quello che ti rende felice!



*I lati forti che posso usare sono*

---



---



---

*I lati meno forti che devo affrontare sono*

---



---



---



*Cosa risponderesti a Jacopo?*





# Datemi una leva e vi solleverò il mondo

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

## 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 andare bene nella prossima per mantenere la sua media scolastica, a cui tiene molto. **Che cosa deve fare?**

---

---

• I genitori di Beatrice fumano continuamente in casa: Beatrice sa che il fumo delle sigarette fa male e non vuole continuare a respirarlo. **Che cosa può fare?**

---

---

• Daniele si procura un pacchetto di sigarette. E' 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, cosa può fare per rifiutare?**

---

---

• Amanda ha deciso che non vuole bere alcolici. E' invitata a una festa e sa che ci saranno alcolici mescolati con succhi e bibite. **Che cosa può fare?**

---

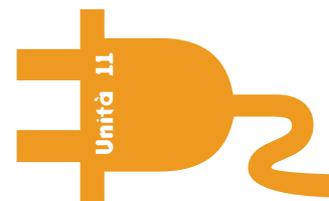
---

• Allo scadere della mezz'ora concordata con i genitori, Tommaso litiga con suo fratello Giovanni perché quest'ultimo non gli lascia il computer o il tablet... **Come può risolvere il problema?**

---

---

ntare davanti  
dasmuovere.  
i di pensare.  
nità possono  
alisi.



- Giorgia vuole lo smartphone, ma i suoi genitori non vogliono ancora comprarglielo. **Che cosa può fare?**

- 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 (questo corrisponde al pensiero creativo), confrontati con qualcuno/a 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

# Obiettivo Raggiunto: Adesso Tocca a Me!

Quando sogni il futuro, spesso pensi a ciò che vuoi fare e ciò che vuoi diventare e, aspetto importante, 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 A LUNGO TERMINE E A 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 sotto obiettivi:  
In questo modo, formula degli obiettivi a breve termine.

Obiettivo uno:.....  
.....

Obiettivo due:.....  
.....

Obiettivo tre:.....  
.....

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

.....  
.....

### VALUTAZIONE DI UNPLUGGED

Torna all'unità 1 e riesamina l'obiettivo personale che avevi per questo programma. Pensi di averlo realizzato? Confronta le aspettative espresse nell'unità 1 e scrivi se pensi di averle soddisfatte.

Sì, perché .....

No, perché .....

esso pensi a ciò che  
sarai tu e a quello che  
sai che si sceglie per  
azioni con le persone  
che ti circondano. Un  
obiettivo a lungo

**CHE COSA HO IMPARATO**

**NELLE UNITÀ UNPLUGGED**

Che cosa posso usare per me stesso/a.....

.....

Che cosa posso usare a casa o altrove .....

.....

Che cosa vorrei migliorare di me stesso/a.....

.....

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/e studenti, oppure all'insegnante.



A series of horizontal dotted lines for writing.

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

