

Unplugged

prevenzione a scuola

MANUALE PER L'INSEGNANTE



La realizzazione di questo manuale 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 TO3 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 manuale fa parte del programma "Unplugged" ed è abbinato a un quaderno delle attività e a una serie di 27 carte per il gioco. Il materiale può essere scaricato gratuitamente dal sito www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/ o può essere richiesto ai centri di coordinamento regionali.

Contatti per la Regione Piemonte:

Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze
info@oed.piemonte.it

ASL Città di Torino
serena.vadrucci@aslcitytorino.it

Il manuale è stato aggiornato nel 2022

Assessorato ai Beni Culturali

ISBN 978-88-95525-41-9

Progetto grafico: Ars Media - Torino - www.ars-media.it

Stampa:  CENTRO STAMPA
REGIONE PIEMONTE



prevenzione a scuola

MANUALE PER L'INSEGNANTE

A cura di:

Peer Van Der Kreeft, Gudrun Wiborg, Maro Vassara, Fabrizio Faggiano, Charlotte Jansson, Anne Marie Lindahl, Sara Sanchez del Mazo, Maria Scatigna, Roberta Siliquini, Serena Vadrucci, Federica Vigna Taglianti, Gregor Burkhart

Unplugged

Manuale per l'insegnante

Gentile insegnante,

Unplugged è un programma di prevenzione scolastica dell'uso di sostanze psicoattive e dei comportamenti a rischio basato sul modello dell'*influenza sociale* e delle *life skills*. È strutturato in una sequenza di dodici unità, in modo da poter essere svolto dall'insegnante in un anno scolastico.

La prevenzione in adolescenza

Affinché le attività di prevenzione abbiano un effetto sul comportamento degli/delle adolescenti, è opportuno intervenire precocemente, prima che i comportamenti a rischio si stabilizzino. Ad esempio nel caso delle sostanze psicoattive, inclusi alcol e tabacco, l'adolescenza è il periodo in cui può iniziare l'uso sperimentale. In questo caso, i programmi di prevenzione hanno due obiettivi: da un lato prevenire la sperimentazione in chi non ha mai fatto uso, e dall'altro impedire che l'uso diventi abituale in chi ha già sperimentato.

I programmi di prevenzione come *Unplugged* sono adatti a studenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni. In questa fascia d'età l'uso di sostanze può essere ancora nella fase sperimentale.

Programmi scolastici efficaci

I programmi di prevenzione scolastica che si limitano a fornire informazioni sull'uso di sostanze hanno una capacità limitata, se non nulla, di modificare i comportamenti d'uso degli/delle adolescenti. Infatti, la sola conoscenza dei rischi non è un fattore di protezione se non è accompagnata da attività di formazione e sviluppo delle *life skills*. Si è inoltre osservato che gli/le adolescenti che ritengono che l'uso di sostanze sia normale e tollerato sono più propensi/e a iniziare a loro volta a utilizzarle, rispetto ai/alle coetanei/e che non condividono tale opinione: per questo motivo è importante che un programma contenga anche strumenti per correggere le convinzioni degli/delle adolescenti sulla diffusione e l'accettazione dell'uso delle sostanze (educazione normativa). I programmi che integrano la formazione e lo sviluppo di *life skills* con l'educazione normativa e l'acquisizione di conoscenze sulle sostanze, come *Unplugged*, vengono chiamati programmi di influenza sociale (in letteratura sono conosciuti come *Comprehensive Social Influence - CSI*).

Essere formati per formare

Unplugged viene condotto dagli/dalle insegnanti perché hanno una conoscenza più approfondita delle competenze e delle attitudini della classe e, avendo continuità di presenza, attraverso *Unplugged*, possono acquisire una relazione strutturata e a lungo termine. Per applicare con successo il programma, è previsto per gli/le insegnanti un corso di formazione di venti ore consecutive. Nel corso sono presentati i concetti teorici alla base del programma, la struttura e le attività delle singole unità. Gli/le insegnanti vengono formati con metodologia di tipo attivo-esperienziale volta all'acquisizione delle competenze necessarie per lavorare sulle *life skills* e sull'*influenza sociale*. L'interattività è una componente fondamentale di *Unplugged* perché favorisce la partecipazione diretta e il coinvolgimento degli/delle insegnanti come soggetti attivi della formazione. Durante il corso è previsto l'utilizzo di tecniche quali discussioni e attività di gruppo, brainstorming, role playing e giochi di situazione. Questa metodologia è la stessa che gli/le insegnanti utilizzeranno in classe con gli/le studenti nell'applicazione delle unità.

Mettersi all'opera

Questo manuale contiene informazioni teoriche e indicazioni pratiche per lo svolgimento delle singole unità. Le informazioni teoriche sono presentate nella prima parte del manuale. Nella seconda parte sono descritte in dettaglio le singole unità, mentre nella terza sono disponibili i materiali a supporto dello svolgimento delle unità.

Abbiamo cercato di fare in modo che le istruzioni per le unità fossero il più possibile chiare e dettagliate.

Utilizzo di un linguaggio rispettoso del genere e delle diversità

Facendo riferimento al codice di autoregolamentazione POLITE, Pari opportunità nei libri di testo, abbiamo scelto di utilizzare in questa nuova versione del materiale per insegnanti e studenti un linguaggio rispettoso del genere, cioè si è inteso dare visibilità ed esistenza sociale alle allieve oltre che agli allievi. Il linguaggio è uno strumento di costruzione del pensiero, dal momento che attraverso esso parliamo, pensiamo ed interpretiamo simbolicamente la realtà.

Tradizionalmente nella lingua italiana si ritiene che il maschile neutro possa comprendere anche il femminile, cioè che sia universale. L'abitudine a non nominare il genere femminile, di comprenderlo nel maschile, non deve apparire naturale e ovvia perché non nominare un soggetto significa, dal punto di vista simbolico, annullarne la rilevanza, la visibilità. Perché ciò che non viene nominato non ha esistenza e questo produce una discriminazione culturale e sociale. Attraverso il linguaggio, quindi, si possono produrre rapporti di disuguaglianza che noi abbiamo voluto evitare ispirandoci alle indicazioni già elaborate da Alma Sabadini nel 1987 (Raccomandazioni per un uso non sessista della lingua italiana) e dalle posizioni dell'Accademia della Crusca.

È stato inoltre adottato un carattere ad alta leggibilità per agevolare la lettura in tutte le categorie.

Le auguriamo buon lavoro!

Serena Vadrucci

Per il gruppo di coordinamento *Unplugged*

Ringraziamenti

L'aggiornamento del materiale *Unplugged* è stato possibile grazie alle tante persone che hanno contribuito.

Ringrazio:

Maria Teresa Revello, Referente Promozione della Salute ed Educazione Sanitaria della Regione Piemonte,
Daniela Pinna, Ufficio Scolastico Regionale,
Federica Vigna-Taglianti Università del Piemonte Orientale,
Sonia Scarponi, Centro di Documentazione DoRS ASL TO3,
Marco Ghisoni e Luca Bellina, Agenzia Regionale di Protezione Ambientale Piemonte,
Denise Caneparo e Alberto Salomone del Centro Regionale Antidoping "Alessandro Bertinaria" Regione Piemonte,
Gianna Pasquero e Valentino Merlo, Centro Steadycam ASL CN2,
Luciana Monte, Dipartimento Dipendenze ASL TO3,
Valentina Zanolì, Dipartimento Dipendenze ASL NO, sede di Arona,
Valeria Zavan, SC Alcologia SerD ASL AL,

Alessia Bobbio e Silena Salmaso, formatrici nazionali *Unplugged*,

i componenti della Rete regionale per la prevenzione delle dipendenze della Regione Lombardia,
i Dirigenti scolastici, i Docenti, e gli Studenti delle scuole *Unplugged*.

Un ringraziamento speciale va a Daniela Novelli (ASL AL), Antonietta De Clemente (ASL TO5), Rossella Sappè (ASL TO3), Sara Righi (ASL NO), Alberto Sciutto (Psicologo), e Laura Donati (OED Piemonte).

indice

PRIMA PARTE: INTRODUZIONE	III
Unplugged, un programma scolastico di prevenzione dell'uso di sostanze e dei comportamenti a rischio	8
La prevenzione basata su prove di efficacia	8
Che cos'è <i>Unplugged</i> ?	8
L'efficacia di <i>Unplugged</i>	9
<i>Unplugged</i> come parte di una politica di prevenzione scolastica	9
Le <i>life skills</i> legate alla prevenzione in adolescenza	9
Consigli di ordine pedagogico	10
Come è strutturato <i>Unplugged</i> ?	11
Struttura dell'unità	13
Il tuo quaderno per le attività	14
Carte per il gioco	14
Formazione degli insegnanti	14
SECONDA PARTE: UNITÀ	15
Unità 1 Ti presento <i>Unplugged!</i>	15
Unità 2 Fare o non fare parte di un gruppo	17
Unità 3 Alcol, fattori di rischio e di protezione	20
Unità 4 Le tue opinioni riflettono la realtà?	23
Unità 5 Fumo di tabacco - informarsi per scegliere	26
Unità 6 Esprimi te stesso/a!	29
Unità 7 <i>Get up, stand up</i>	31
Unità 8 <i>Keep in touch!</i>	33
Unità 9 Lo sai che...?	35
Unità 10 Come affronti le situazioni?	37
Unità 11 Datemi una leva e vi solleverò il mondo!	40
Unità 12 Obiettivo raggiunto: adesso tocca a me!	42
TERZA PARTE: ALLEGATI	44
Allegato 1 Metodologie interattive	44
Allegato 2 <i>Energizer</i>	46
Allegato 3 I dati sull'uso di sostanze	56
Allegato 4 Schede informative sulle sostanze	58
Allegato 5 Domande per l'unità 9	75
Allegato 6 Bibliografia	89
Allegato 7 Siti internet consigliati	91

Unplugged, un programma scolastico di prevenzione dell'uso di sostanze e dei comportamenti a rischio

Unplugged è un programma scolastico di prevenzione dell'uso di sostanze psicoattive rivolto ad adolescenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni, elaborato in base al modello dell'*influenza sociale* e sulle *life skills* da esperti di sette paesi europei. L'efficacia del programma è stata valutata secondo un rigoroso disegno di valutazione durante la prima fase del progetto europeo *EU-Dap*.

La prevenzione basata sulle prove di efficacia

La ricerca in tema di prevenzione dell'uso di sostanze nell'ambito scolastico ha ormai messo in evidenza alcune caratteristiche che influenzano l'efficacia dei programmi: il modello dell'*influenza sociale*, le *life skills*, il credo normativo, la metodologia interattiva e la continuità dell'intervento nel tempo. È stato invece dimostrato che i programmi di prevenzione basati esclusivamente su conoscenze ed informazioni non sono efficaci nel modificare l'atteggiamento o il comportamento. Riconoscendo i limiti delle iniziative basate soltanto sulla conoscenza, sono stati elaborati altri modelli di intervento, che hanno un approccio molto più ampio ed evitano l'impiego delle sole informazioni, tra cui il modello dell'*influenza sociale* e quello affettivo.

Mentre non ci sono chiare evidenze sull'efficacia dei programmi di tipo affettivo, è chiaramente dimostrata l'efficacia dei programmi basati sul modello dell'*influenza sociale* nel prevenire e ridurre l'uso di sostanze tra gli/le adolescenti.

Le più recenti ricerche riconoscono che i comportamenti d'uso dei ragazzi e delle ragazze sono fortemente condizionati dalla percezione dell'uso nei propri pari e sono soggetti alla pressione sociale. Inoltre l'uso di sostanze può essere associato ad un'immagine di trasgressione e di libertà e costituire quindi qualcosa di attraente, in un'età in cui questi elementi sono una caratteristica peculiare. Tuttavia queste evidenze provenivano perlopiù da studi condotti negli Stati Uniti, mentre esistevano pochi programmi specificamente elaborati e sottoposti a valutazione nel contesto europeo.

I programmi basati sul modello dell'*influenza sociale* hanno l'obiettivo di:

- potenziare le abilità necessarie per affrontare la vita quotidiana;
- sviluppare negli/nelle adolescenti le competenze e le risorse di cui hanno bisogno per resistere alla pressione dei pari e alle influenze sociali;

- correggere le conoscenze sulle sostanze e sui loro effetti sulla salute e fornire informazioni scientificamente solide;
- modificare gli atteggiamenti nei confronti dell'uso di sostanze.

Che cosa è Unplugged?

Unplugged è stato elaborato, sperimentato e valutato nell'ambito dello studio multicentrico *EU-Dap*, che ha coinvolto sette paesi europei (Belgio, Germania, Spagna, Grecia, Italia, Austria e Svezia). Il programma:

- ha come oggetto l'uso di tabacco, alcol, cannabis, altre sostanze psicoattive e comportamenti che possono dare dipendenza (gioco d'azzardo patologico, internet, ecc.);
- è stato elaborato integrando le componenti ritenute efficaci dalla letteratura scientifica;
- ha l'obiettivo di prevenire l'inizio dell'uso di sostanze e/o di ritardare il passaggio dall'uso sperimentale a quello regolare;
- si basa sul modello dell'*influenza sociale*, e integra attività basate sulle *life skills* con attività focalizzate sul credo normativo;
- è interattivo;
- si rivolge ad adolescenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni, poiché questa è la fascia di età in cui i/le ragazzi/e iniziano a sperimentare le sostanze psicoattive, in particolare il tabacco, l'alcol o la cannabis;
- è costituito da dodici unità da integrare nel curriculum scolastico. I programmi con un numero di unità superiore a dieci sono infatti più efficaci di quelli costituiti da un numero inferiore di unità;
- è condotto dagli/dalle insegnanti, specificamente formati (vedi paragrafo "Formazione degli/delle insegnanti"). La formazione degli/delle insegnanti è una componente fondamentale ai fini della qualità dell'applicazione del metodo, dei suoi contenuti e dell'efficacia;
- il programma iniziale prevedeva anche due curricula, con il coinvolgimento dei genitori e dei pari: non sono risultati efficaci nella valutazione e non vengono raccomandati.

L'efficacia di *Unplugged*

Lo studio *EU-Dap (European Drug Addiction Prevention trial)* è stato condotto tra il 2004 e il 2006 con l'obiettivo di disegnare il programma *Unplugged* e valutarne l'efficacia con uno studio randomizzato.

La valutazione ha dimostrato che l'efficacia di *Unplugged* è in linea con quella di altri programmi di prevenzione basati sulle migliori prassi. A tre mesi dalla fine del programma gli/le studenti *Unplugged* avevano il 30% in meno di probabilità di fumare sigarette (quotidianamente) o di bere fino al punto di ubriacarsi e il 23% in meno di probabilità di fare uso di cannabis nell'ultimo mese, rispetto al gruppo di controllo. Come già accennato, non è stato rilevato alcun effetto aggiuntivo attribuibile alle componenti riguardanti i genitori e i pari.

Unplugged come parte di una politica di prevenzione scolastica

La scuola rappresenta un contesto appropriato per la prevenzione. Infatti le scuole offrono il modo più sistematico ed efficiente per raggiungere un numero significativo di studenti ogni anno. In secondo luogo, il personale docente può lavorare con i/le ragazzi/e nell'età adolescenziale prima che si siano formate opinioni stabili sulle sostanze. Infine, i programmi scolastici possono essere utilizzati come parte di un approccio preventivo più ampio, in quanto un ambiente scolastico positivo, ad esempio, costituisce un fattore di protezione nei confronti dei comportamenti a rischio per la salute ed in particolare dell'uso di sostanze. Il programma *Unplugged* si presta ad essere integrato con le strategie di prevenzione adottate all'interno della scuola. È importante che il programma venga presentato al collegio docenti e condiviso per ricevere un supporto operativo dai/dalle colleghi/e. È altrettanto importante curare la comunicazione con le famiglie nelle modalità previste nelle singole realtà.

In questo caso, è consigliabile formalizzare una strategia più ampia che può includere interventi come quelli di seguito riportati:

- definizione della *mission* della scuola riguardo alla prevenzione dei comportamenti a rischio e alla promozione della salute;
- promozione di una scuola libera dal fumo, in riferimento alla normativa;
- adesione alla Rete delle Scuole che promuovono Salute (Rete SHE) <http://www.reteshepiemonte.it/>;
- divieto della pubblicità di alcol, farmaci e sigarette all'interno della scuola o nelle pubblicazioni scolastiche;
- adozione nel curriculum scolastico di programmi che diano a tutti/e gli/le studenti la possibilità di acquisire le competenze e le conoscenze necessarie per prevenire l'uso di sostanze;
- offerta agli/alle studenti e al personale docente

dell'accesso a programmi di cessazione di fumo, alcol, altre sostanze e interventi sulle dipendenze da comportamenti;

- pubblicizzazione della politica scolastica presso gli/le studenti, il personale della scuola, le famiglie, e la comunità.

Le *life skills* legate alla prevenzione in adolescenza

Suonare il piano è un'abilità, come lo sono cucinare e dipingere. Esistono tuttavia anche abilità legate alle relazioni o ai comportamenti sociali: stabilire relazioni con gli/le altri/e, ad esempio saper ascoltare. Si tratta di abilità sociali, emotive, cognitive o personali che possono essere sviluppate e rafforzate partecipando a programmi basati sul modello dell'influenza sociale. In letteratura e in ambito scolastico, queste abilità vengono definite *life skills*. Con l'espressione *life skills* si indica l'insieme delle abilità utili per affrontare la vita, tra cui l'abilità di apprezzare e rispettare gli altri, di creare relazioni positive con la famiglia e gli amici, di ascoltare e comunicare in modo efficace, di fidarsi degli altri e di assumersi le proprie responsabilità. Apparentemente le *life skills* potrebbero differenziarsi a seconda delle culture e dei contesti, ma la letteratura suggerisce che esiste un insieme di abilità valido universalmente. Le *life skills* sono alle base dei programmi efficaci di prevenzione e di promozione della salute rivolte a bambini/e e adolescenti. Nel modello dell'influenza sociale, di cui *Unplugged* è un esempio, queste abilità sono integrate con l'educazione normativa.

L'elenco che segue è quello proposto nel Glossario di promozione della salute, pubblicato nel 1994, dall'OMS e raccoglie le principali abilità su cui agiscono gli interventi basati sul modello dell'*influenza sociale*.

Pensiero critico

È l'abilità di saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutando vantaggi e svantaggi. Permette di distinguere la realtà dei fatti dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi e interpretazioni personali. Grazie al pensiero critico si possono riconoscere i fattori che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui, operando lucidamente le proprie scelte.

Capacità decisionali

Aiutano ad affrontare in modo costruttivo le situazioni che implicano una decisione. Nell'ambito dei programmi di promozione della salute le capacità decisionali sono affrontate nelle unità in cui i ragazzi devono prendere decisioni valutando le opzioni disponibili e le conseguenze che tali decisioni possono comportare.

Capacità di risolvere problemi

Aiutano ad affrontare in modo costruttivo le situazioni che implicano una decisione. Nell'ambito dei programmi

di promozione della salute le capacità decisionali sono affrontate nelle unità in cui i ragazzi devono prendere decisioni valutando le opzioni disponibili e le conseguenze che tali decisioni possono comportare.

Pensiero creativo

Contribuisce sia alle capacità decisionali sia alle capacità di risolvere problemi, permettendo di analizzare le alternative disponibili e le conseguenze dell'azione o della non azione. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette e a rispondere con flessibilità alle varie situazioni che si presentano nella vita quotidiana.

Capacità di comunicare in modo efficace

E' la capacità di esprimersi, verbalmente o non verbalmente, in modo appropriato alla propria cultura e alla situazione in cui ci si trova. Questo significa essere in grado di esprimere desideri, necessità e paure. Può anche significare essere in grado di chiedere consiglio o aiuto nel momento del bisogno.

Capacità di relazione interpersonale

Aiutano a relazionarsi in modo positivo con gli/le altri/e. Essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli può rivelarsi di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale. Mantenere buone relazioni con le persone permette di avere aiuto in caso di bisogno. Anche essere capaci di terminare in modo costruttivo una relazione fa parte delle capacità interpersonali.

Auto-consapevolezza

Include la capacità di riconoscere noi stessi, il nostro carattere, le nostre forze e le nostre debolezze, i gusti e le avversioni. Sviluppare l'auto-consapevolezza può aiutarci a riconoscere quando siamo stressati o sotto pressione. Spesso è anche un prerequisito delle capacità di comunicare in modo efficace e di sviluppare relazioni empatiche con gli/le altri/e.

Empatia

È la capacità di immedesimarsi in quello che un'altra persona può provare e di comportarsi di conseguenza. L'empatia può aiutarci a capire ed accettare altre persone molto diverse da noi, può migliorare le interazioni sociali e può favorire la creazione di reti sociali di supporto verso persone che sono in difficoltà.

Saper gestire le emozioni

Implica la capacità di riconoscere le emozioni in noi stessi e negli/nelle altri/e, di essere consapevoli di come esse influenzino il comportamento, e di essere in grado di rispondervi in modo appropriato, in particolare alle emozioni intense come rabbia o dolore.

CONSIGLI DI ORDINE PEDAGOGICO

Il programma *Unplugged* è basato su attività interattive che prevedono un forte coinvolgimento della classe e un uso molto limitato della lezione frontale. *Unplugged* è apprezzato dagli/dalle studenti per la possibilità di essere attivi e per le proposte da svolgere a coppie o

a piccoli gruppi in modo da favorire uno scambio non solo su idee ed opinioni, ma a partire dalle proprie emozioni. È un percorso dunque che sviluppa la capacità di condividere i propri pensieri, di affermare e confrontare le proprie opinioni e che educa ad una maggior consapevolezza emotiva.

Il **ruolo dell'insegnante** in questo programma è fondamentale: attraverso la proposta di attività sempre dinamiche, vengono fornite informazioni in una modalità che favorisce l'apprendimento tra pari con l'obiettivo di costruire un patrimonio di conoscenze per la classe. L'atteggiamento dell'insegnante sarà determinante nel motivare e coinvolgere il gruppo; è basilare la preparazione, anche mentale, nell'affrontare le unità con le parole e le modalità adatte a favorire la partecipazione degli/delle alunni/e. Inoltre instaurare un buon clima di collaborazione e facilitare le relazioni in classe può dipendere da come si predispongono l'ambiente. Compito dell'insegnante inoltre, è anche di garantire protezione e sicurezza a ciascun/a alunno/a del gruppo in modo che realmente le attività in classe siano quel luogo protetto in cui avere occasione per sperimentare le capacità sociali e personali con i/le compagni/e. Per raggiungere questi obiettivi, ci sono alcune strategie di ordine pedagogico raccomandate:

- la disposizione in **cerchio**, spostando le sedie dai banchi, favorisce la comunicazione e l'**ascolto reciproco**; il cerchio consente di vedersi e ascoltarsi a vicenda in modo più diretto e l'insegnante partecipa in modo attivo facendone parte e mettendosi in gioco come il resto del gruppo;
- i numerosi momenti di confronto e discussione permettono di condividere le proprie riflessioni; ricevere **apprezzamento** e incoraggiamento per il contributo fornito aiuta ciascuno ad acquistare **fiducia in se stessi/e** e ad aumentare il senso di solidarietà. L'insegnante facilita il dibattito rivolgendo domande, ripetendo e riformulando l'intervento con altre parole, in questo modo gli altri/e alunni/e possono chiarire e comprendere ciò che intendono dire. L'insegnante incoraggia la partecipazione di tutti/e, conoscendo la classe sa che chi è silenzioso/a apprende comunque ascoltando i/le compagni/e, mentre gli/le estroversi/e apprendono intervenendo. Deve stimolare chi è più timido/a senza forzare e mettere in imbarazzo; può utilizzare le attività in coppia o in piccoli gruppi per far emergere il pensiero di tutti/e, premiando gli/le alunni/e per i loro sforzi. Quando l'insegnante nota atti di umiliazione o di scherno, compiuti di nascosto o in modo subdolo, deve parlare apertamente di ciò che è successo. In questo programma l'obiettivo non è quello di trovare le risposte giuste, ma di avere l'opportunità di imparare anche attraverso il punto di vista di altre persone;
- se si fanno domande su esperienze, pensieri o sentimenti personali, si deve concedere agli/alle alunni/e il diritto di non rispondere e di passare la mano. Le informazioni confidenziali che possono imbarazzare vanno dette solo se è una decisione dell'alunno/a

e va ricordata la regola del rispetto reciproco per la classe. Sta all'abilità dell'insegnante adottare la giusta sensibilità nell'affrontare certi temi e nell'impedire che avvengano derisioni nei confronti di chi esprime un suo sentimento, perché niente è più umiliante e frustrante che sentirsi ridicolizzati/e in modo esplicito o implicito, in un ambiente che si cerca di rendere protetto;

- visti i temi trattati in questo programma, è inevitabile che la classe ponga all'insegnante delle domande sui comportamenti a rischio e le dipendenze e sulle opinioni riguardanti le sostanze; la coerenza su ciò che viene proposto è auspicabile e attiene alla responsabilità degli adulti/e che sono sempre un riferimento per gli/le adolescenti e che svolgono sempre una funzione normativa.

Com'è strutturato *Unplugged*?

Le unità del programma si focalizzano sulle conoscenze, sull'atteggiamento generale verso le sostanze psicoattive e i comportamenti a rischio, sulle *life skills* e sul credo normativo. La tabella che segue fornisce un quadro generale delle attività e dell'oggetto principale delle singole unità di *Unplugged*. Si consiglia di aver presenti gli obiettivi, e di comunicarli alla classe. È dimostrato nella letteratura scientifica che attenersi alle istruzioni fornite nei manuali aumenta l'efficacia dei programmi. Di conseguenza, si raccomanda fortemente di non alterare la sequenza delle 12 unità e delle attività.

UNITÀ	TITOLO	ATTIVITÀ	OBIETTIVI	OGGETTO
1	Ti presento <i>Unplugged</i>	Introduzione agli obiettivi e al contenuto del programma <i>Energizer</i> Definizione e discussione del contratto di classe	Introdurre la classe al programma e agli obiettivi Condividere le regole per lo svolgimento delle unità	Pensiero critico Pensiero creativo Capacità relazionale Conoscenze Atteggiamento
2	Fare o non fare parte di un gruppo	<i>Energizer</i> Realizzazione del gioco di situazione in gruppo e successiva discussione Confronto sul disegno di Folon	Riflettere sull'importanza di appartenere ad un gruppo per la crescita personale Sperimentare le dinamiche di inclusione ed esclusione del gruppo Sperimentare come il gruppo possa condizionare atteggiamenti e comportamenti del singolo Riflettere sulle diversità come valore, non come problema	Capacità relazionale Assertività e capacità di dire no Saper gestire le emozioni Capacità decisionali Credo normativo
3	Alcol, fattori di rischio e di protezione	Lavoro in gruppo: discussione, realizzazione di un collage e un disegno	Imparare che ci sono diversi fattori che influiscono sulla decisione di iniziare ad assumere sostanze (fattori ambientali, sociali e personali) Riflettere sulle aspettative, sugli effetti, sul comportamento e sulle motivazioni al consumo Esporre le loro idee davanti ad un gruppo di pari	Conoscenza Atteggiamento Credo normativo

UNITÀ	TITOLO	ATTIVITÀ	OBIETTIVI	OGGETTO
4	Le tue opinioni riflettono la realtà?	Discussione plenaria <i>Energizer</i> e lavoro di gruppo	Acquisire la capacità di esaminare criticamente le informazioni, verificando le fonti (<i>mass media</i>) Correggere la propria percezione dell'uso di sostanze	Atteggiamento Credo normativo
5	Fumo di tabacco - informarsi per scegliere	Questionario di conoscenza Discussione plenaria Gioco del tribunale Confronto finale	Conoscere gli effetti del fumo di tabacco Imparare che le aspettative delle persone verso il fumare hanno spesso più forza delle conoscenze sugli effetti negativi sulla salute a lungo termine, e discuterne i motivi	Conoscenza Atteggiamento Credo normativo
6	Esprimi te stesso/a!	<i>Energizer</i> Sequenza di attività in gruppo Discussione plenaria	Riconoscere e gestire le proprie emozioni Apprendere i diversi modi di comunicare le emozioni Sperimentare la comunicazione verbale e non verbale	Saper gestire le emozioni Capacità di comunicare in modo efficace
7	Get up, stand up	Lavoro di gruppo: sperimentazione di situazioni critiche Discussione	Definire l'assertività Esercitare l'assertività in un contesto protetto	Assertività Capacità di dire no
8	Keep in touch!	Discussione plenaria <i>Role playing</i> <i>Energizer</i>	Esercitarsi su come entrare in relazione con altre persone Riconoscere e apprezzare le qualità positive proprie e degli altri	Pensiero creativo Capacità relazionale Empatia
9	Lo sai che...?	<i>Energizer</i> Gioco con le carte Discussione plenaria	Migliorare le conoscenze sugli effetti e sui rischi dell'uso di sostanze Promuovere un atteggiamento non favorevole nei confronti delle sostanze, lavorando sulle informazioni disponibili	Conoscenza Atteggiamento Credo normativo
10	Come affronti le situazioni?	Discussione plenaria Gioco sulla storia di Jacopo Chiusura	Individuare strategie efficaci per affrontare situazioni difficili Riflettere sulle caratteristiche personali forti e meno forti in modo costruttivo Imparare che le sensazioni di sconforto non sono necessariamente negative e da evitare	Empatia Capacità di affrontare le situazioni Pensiero creativo Saper gestire le emozioni

UNITÀ	TITOLO	ATTIVITÀ	OBIETTIVI	OGGETTO
11	Datemi una leva e vi solleverò il mondo!	<i>Energizer</i>	Imparare un modello per risolvere i problemi personali	Pensiero creativo
		Attività individuale Lavoro di gruppo	Esercitare il pensiero creativo	Capacità di risolvere le situazioni
12	Obiettivo raggiunto: adesso tocca a me!	<i>Energizer</i>	Discutere il modello di definizione degli obiettivi suddividendoli in raggiungibili nel breve e lungo periodo	Capacità decisionale
		Lavoro di gruppo Attività di chiusura del programma	Applicare il modello appreso nel contesto quotidiano Esprimere una valutazione su <i>Unplugged</i> sottolineando i punti di forza e di criticità	

Struttura dell'unità

Abbiamo visto i contenuti su cui si focalizzano le unità *Unplugged* e la loro ripartizione all'interno del programma. Ora descriviamo la struttura di ogni singola unità; questa struttura è presente in tutte le dodici unità descritte. Come affermato in precedenza nella letteratura scientifica, è dimostrato che attenersi alle istruzioni fornite nei manuali aumenta l'efficacia dei programmi. Di conseguenza, si raccomanda fortemente di non alterare l'ordine e l'impostazione delle attività.

Titolo

Il titolo descrive il contenuto dell'unità e si è cercato, quando possibile, di utilizzare un linguaggio vicino al mondo adolescenziale. Per questi motivi all'inizio dell'unità potete scrivere il titolo alla lavagna e spiegare cosa si affronterà durante l'unità.

Breve cenno sull'unità

È un paragrafo introduttivo in cui si forniscono alcune indicazioni di base, anche teoriche, sull'argomento delle unità utili per spiegare ai/alle ragazzi/e i motivi per cui è importante affrontare quell'argomento.

Obiettivi

Questa sezione descrive gli obiettivi dell'unità, in termini di acquisizione di conoscenze e competenze da parte della classe.

Cosa vi serve

Viene fornito un elenco dei materiali di cui disporre per svolgere le attività.

Suggerimenti per lo svolgimento dell'unità

In questa sezione vengono fornite indicazioni pratiche

per lo svolgimento dell'unità; per alcuni argomenti viene indicata la lettura di allegati di approfondimento presenti nel manuale che l'insegnante può consultare durante la preparazione dell'unità

Apertura

L'apertura dell'unità prevede sempre un'attività rompighiaccio o *energizer*. In seguito si chiede alla classe una riflessione sull'attività svolta nell'unità precedente per poi passare alle attività previste. Nel caso in cui l'unità preveda attività in piccoli gruppi, si raccomanda l'utilizzo di un ulteriore *energizer* per suddividere la classe.

Attività principali

Per ogni unità, vengono descritte in modo dettagliato le attività da svolgere. Si ribadisce l'importanza di seguire le istruzioni fornite per garantire l'uniformità del programma.

Chiusura

Questa parte prevede una riflessione su quanto sperimentato durante l'unità e talvolta una valutazione della stessa. Si può trattare di una discussione di gruppo disposti in cerchio in cui l'insegnante interviene ponendo domande o di un *energizer*. Si raccomanda all'insegnante di lasciare il tempo necessario per la compilazione individuale del quaderno delle attività.

In breve

Questa sezione contiene gli elementi essenziali dell'unità. Può essere consultata durante l'unità stessa per assicurarsi di non dimenticare nessuna delle attività e può rappresentare per colleghi/e o genitori interessati un'indicazione delle attività svolte in classe.

Il tuo quaderno per le attività

Il manuale *Unplugged* per l'insegnante è associato al quaderno delle attività. È uno strumento sviluppato per favorire il coinvolgimento dei ragazzi e delle ragazze e la riflessione su quanto appreso in classe. Accompagna lo/la studente lungo lo svolgimento di tutto il programma: contiene infatti materiale di approfondimento su ogni unità. È personale e l'insegnante può visionarlo solo se lo/la studente è d'accordo. Tuttavia l'ultima unità invita a dividerlo con gli/le altri/e studenti.

Carte per il gioco

Il manuale è anche abbinato ad una serie di 27 carte da usare durante le attività dell'Unità 9. Le carte vengono usate dall'insegnante per condurre un gioco durante il quale gli/le studenti acquisiscono informazioni su effetti e conseguenze dell'uso di sostanze.

Formazione degli insegnanti

Gli insegnanti hanno un ruolo fondamentale, la loro motivazione e l'entusiasmo sono determinanti ai fini dell'efficacia dell'intervento. Per questo è necessario che ricevano una formazione specifica di venti ore consecutive, dai formatori/formatrici locali, individuati tra gli operatori dei servizi territoriali. I formatori/formatrici locali sono responsabili della formazione e del supporto nel corso dell'applicazione del programma, e possono svolgere un ruolo di facilitazione nella collaborazione tra scuola e salute.

La formazione prevede una **metodologia di tipo attivo-esprienziale**, che favorisce la partecipazione diretta ed il coinvolgimento degli/delle insegnanti come soggetti attivi, la stessa che gli/le insegnanti utilizzeranno in classe. Durante la formazione viene presentato lo studio *EU-Dap* e vengono fornite informazioni sul *background* teorico dell'intervento; parte delle attività è dedicata in parallelo alla formazione del gruppo. Agli/alle insegnanti vengono proposte attività di gruppo per approfondire la conoscenza delle unità. Inoltre viene fortemente raccomandata la partecipazione agli incontri periodici di supervisione e di aggiornamento teorico-pratico. Il monitoraggio delle attività e delle scuole raggiunte da *Unplugged* è una componente essenziale del programma fondamentale per garantirne la qualità e per valutarne la diffusione sul territorio. **La partecipazione alla formazione resta requisito indispensabile per l'applicazione del programma.**



Ti presento *Unplugged!*

Un breve cenno sull'unità

Questa unità introduce *Unplugged*: è il primo programma europeo di provata efficacia per la prevenzione dell'uso di sostanze psicoattive e rientra nelle politiche scolastiche di prevenzione dei comportamenti a rischio. È importante spiegare alla classe perché è stato scelto proprio *Unplugged* e i motivi per cui svolgeranno questo programma. È anche utile descrivere in cosa consiste, discutere e chiarire le aspettative della classe. Tenuto conto che si tratta della fase iniziale, è fondamentale motivare gli studenti e suscitare interesse nei confronti delle attività.

Unplugged è un programma di prevenzione il cui scopo è agire prima che si manifesti un comportamento a rischio.

Obiettivi

- Introdurre la classe al programma e agli obiettivi;
- condividere le regole per lo svolgimento delle unità.

Cosa vi serve

- Elenco dei titoli delle 12 unità in formato digitale o cartaceo;
- 3 grandi fogli di carta;
- quaderno delle attività *Unplugged*.

Suggerimenti

- I suggerimenti forniti in questo manuale rappresentano una sorta di promemoria pratico e metodologico per la preparazione delle unità. Nel caso sia previsto in allegato il materiale di supporto, è importante

prenderne visione nella fase di preparazione dell'unità;

- scegliete un luogo in cui sia possibile sedersi con il gruppo disposto in cerchio in modo che gli studenti possano vedersi tra loro. Potete anche dire alla classe di preparare l'aula durante una pausa, prima che il programma abbia inizio. Nella maggior parte delle unità sarà anche necessaria una lavagna tradizionale o una lavagna a fogli mobili o la lavagna interattiva multimediale (LIM);
- gli studenti ricevono un quaderno delle attività da utilizzare durante il programma, per le loro osservazioni e riflessioni personali. Si tratta di un quaderno personale, potrà essere visionato dall'insegnante e dagli studenti solo se lo studente è d'accordo.

Apertura (25 minuti)

Comunicare alla classe che state per iniziare un programma di 12 unità denominato *Unplugged*. Spiegate in che cosa consiste e com'è organizzato. Il programma agisce sulle competenze personali ed interpersonali utili per affrontare la vita e necessarie per prevenire i comportamenti a rischio e l'uso di sostanze psicoattive.

Brainstorming su *Unplugged*

1. Scrivete il titolo del programma su un grosso foglio di carta e chiedete alla classe di esprimere, con una parola o una frase, tutto ciò che viene loro in mente in relazione a questo titolo. Elencate le idee e i suggerimenti sul foglio di carta e sintetizzate ciò che è stato detto, per comprendere perché sia stato scelto questo titolo per un programma di prevenzione;
2. presentate l'elenco delle unità e fornite la vostra descrizione di *Unplugged* e degli argomenti delle

Unità 1

unità. Cogliete l'occasione per spiegare alla classe che durante *Unplugged* userete tecniche di insegnamento interattivo, in base alle quali la classe sarà chiamata a partecipare attivamente a tutte le unità e avrà l'opportunità di confrontarsi in piccoli gruppi. La classe imparerà non soltanto dall'insegnante e dal quaderno delle attività *Unplugged*, ma soprattutto gli uni dagli altri. È questo lo scopo degli esercizi e dei giochi incentrati sulle dinamiche di gruppo.

Attività principali (20 minuti)

Che cosa ci aspettiamo?

Dividete la classe in 4-5 piccoli gruppi di un numero massimo di 6 studenti (per la divisione in gruppi, vedi allegato 2 "Attività stimolanti o *energizers*", pag. 35). Distribuite i quaderni delle attività. Dite agli studenti di discutere in piccoli gruppi ciò che si aspettano di ottenere dalla loro partecipazione a questo programma.

- Che cosa ci aspettiamo di imparare?
- Quali esperienze ci aspettiamo di fare?
- Quali regole è utile e necessario stabilire insieme per realizzare le esperienze e le attività?

Creare il contratto di classe

Nel quaderno delle attività gli studenti possono trovare esempi di possibili regole da utilizzare. Ciascun gruppo dovrà condividere una risposta comune alle questioni. Nel cerchio, ciascun gruppo espone il lavoro svolto e le aspettative; le regole vengono poi scritte su due distinti fogli di carta. Commentate le aspettative e discutete con la classe se possono essere realizzate durante le unità *Unplugged*. Ad esempio, se gli studenti esprimono l'aspettativa di poter incontrare durante le unità un ex tossicodipendente per imparare dalla sua esperienza, chiarite che questo non sarà possibile.

Il foglio con le regole della classe deve essere firmato dalla classe e dall'insegnante ed essere affisso in modo ben visibile su una parete dell'aula per tutta la

durata delle unità. Ricordate agli studenti che hanno la responsabilità di mantenere un buon clima di gruppo che contribuirà ad arricchire la loro esperienza relativa al programma.

Chiusura (5 minuti)

Riflessioni personali

Chiedete alla classe di completare le seguenti frasi contenute nel loro quaderno delle attività in relazione all'unità:

- "Qualcosa che vorrei imparare ..."
- "Qualcosa che vorrei ottenere ..."
- "Qualcosa che non ho capito ..."

In breve

1. Introducete gli obiettivi e il contenuto del programma;
2. definite e discutete le regole e firmate il contratto di classe.

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma *Unplugged*. *Unplugged* è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!



Fare o non fare parte di un gruppo

Un breve cenno sull'unità

L'unità si focalizza sull'esperienza di appartenere ad un gruppo: insieme alla classe, verranno osservate e discusse le dinamiche in base a cui, durante l'adolescenza, il gruppo si costituisce e funziona rispetto alla singola persona. Il bisogno di appartenenza è molto importante nella vita di ciascun individuo, tanto che nella piramide dei bisogni di Maslow è situato al terzo livello della gerarchia dopo il benessere fisiologico e la sicurezza. Le persone vogliono e hanno bisogno di sentirsi parte di un gruppo, di essere amate e di amare e di collaborare con tutti. Durante l'adolescenza, la conformità sociale è una delle modalità attraverso cui si soddisfa questo bisogno: il gruppo influenza i comportamenti personali, le norme e gli atteggiamenti dei singoli membri. All'interno del gruppo, si sviluppano spontaneamente regole e comportamenti che devono essere adottati se si vuole essere accettati. Nella fascia di età dei vostri studenti, il bisogno di appartenere ad un gruppo può spingere ad assumere comportamenti a rischio per la salute come il fumo di sigarette, l'uso di sostanze e il consumo di alcol. Si noti tuttavia che la pressione dei pari e la conformità sociale possono anche avere esiti positivi. Non si prova forse una pressione positiva da parte dei pari nello sport o in altre attività ricreative? Infine è importante riflettere con la classe come le diversità possono essere espresse e valorizzate all'interno del gruppo, costituendo una risorsa.

Obiettivi

- Riflettere sull'importanza di appartenere ad un gruppo per la crescita personale;
- sperimentare le dinamiche di inclusione ed esclusione del gruppo;
- sperimentare come il gruppo possa condizionare atteggiamenti e comportamenti del singolo;
- riflettere sulle diversità come valore, non come

problema (vedi attività di Folon sul quaderno delle attività).

Cosa vi serve

- Spazio per due giochi di situazione;
- il disegno di Folon riprodotto nel quaderno dello studente.

Suggerimenti

- Preparate nell'aula lo spazio necessario per i giochi di situazione;
- richiamate la classe al rispetto delle regole concordate nel contratto di classe esposto in aula;
- promuovete la partecipazione volontaria all'attività, sottolineandone l'importanza ai fini degli obiettivi. Nel caso in cui non ci siano volontari, sarà cura dell'insegnante scegliere studenti con una posizione autorevole nella classe, oppure con le competenze per gestire le emozioni, eventualmente anche negative, legate agli esiti del gioco dell'unità;
- prima di iniziare l'attività di apertura, utilizzate le domande suggerite di seguito e proponete alcuni esempi come elementi di stimolo.

Apertura (5 minuti)

Iniziate con un ripasso dell'unità precedente: quali argomenti di Unplugged vi ricordate ancora? Fate riferimento alle regole e al contratto di classe discusso e firmato nell'unità precedente. Chiedete agli studenti se ci sono state situazioni in cui hanno subito la pressione dei pari, utilizzando alcune tra le seguenti domande:

- fate un esempio di situazioni in cui avete scelto condizionati dal gruppo (per esempio: "Quale tipo di abbigliamento indossate?"; "Quali amici/amiche

frequentate?”);

- avete mai fatto qualcosa che ritenete sbagliato pur di far parte di un gruppo? (per esempio mentire ai genitori, escludere un/una compagno/a o altro).

Attività principali (35 minuti)

Gioco di situazione 1: come può agire un gruppo.

1. Due volontari/e (se possibile un ragazzo e una ragazza) devono uscire dall'aula. Il loro compito sarà, una volta rientrati, integrarsi nei gruppi che troveranno, individuando gli elementi che li caratterizzano;
2. dividete la classe in due gruppi;
3. ciascun gruppo deve decidere quali saranno con esattezza i criteri che i due volontari/e devono individuare per poter essere accettati dal gruppo. Esempi: «devono essere sicuri/e di sé e avere avuto una nota sul diario e devono sapere il nome di tre cantanti pop», oppure «devono sapere i risultati di alcuni eventi sportivi dell'ultimo fine settimana»;
4. i due volontari/e ritornano e cercano di scoprire i criteri di appartenenza rivolgendo domande (per esempio “vi piace ... ?”) a cui il gruppo deve rispondere con un “sì” o con un “no”.

Si consiglia all'insegnante di specificare l'ambito (musica, sport, videogame, social network, tempo libero, ecc.) tra cui sono stati scelti i criteri;

5. il gruppo decide se accogliere uno o entrambi i/le volontari/e. Attenzione: anche se uno/a o entrambi i/le volontari/e individuano i criteri, questo non assicura loro l'accettazione da parte del gruppo. Spiegate che il fatto di ricevere una sedia è il segnale che sono stati/e accettati/e.

Attenzione: non è consigliato scegliere caratteristiche fisiche per la caratterizzazione dei gruppi (es. essere biondi, essere alti più di 1,50mt, ecc)

Gioco di situazione 2: come può agire il singolo.

1. Escono altri/e due volontari/e con lo stesso compito;
2. dividete la classe in due o più gruppi, a seconda della numerosità della classe. Questa volta i criteri verranno chiaramente spiegati ai/alle volontari/e;
3. i gruppi decidono i propri criteri;
4. i/le volontari/e rientrano e ciascuno dei gruppi deve dire chiaramente quali condizioni devono essere soddisfatte per consentire loro di entrare nel gruppo;
5. i/le due volontari/e decidono se accettare i criteri oppure no ed entrare a far parte del gruppo e spiegano la loro decisione alla classe.

Valutazione dei giochi di situazione

Date innanzitutto l'opportunità ai/alle quattro volontari/e di parlare delle loro esperienze. Se necessario, utilizzate le seguenti domande come spunto per la discussione.

- Cosa avete provato nei giochi di situazione?
- Cosa ha facilitato il compito?
- Cosa lo ha reso difficile?
- Come avete espresso e sostenuto la vostra scelta (nel secondo gioco di situazione)?
- Cosa avete imparato?
- Cosa fareste pur di entrare in un gruppo?
- Per far parte di un gruppo avete fatto qualcosa di cui non eravate convinti/e?
- Quali effetti ha su di noi l'essere esclusi/e (ad esempio in termini di fiducia in noi stessi/e)?
- Come reagite e affrontate l'esclusione?
- Quale responsabilità ha il gruppo quando decide di non accogliere qualcuno/a nel gruppo?

Se gli studenti non ne parlano, potete aggiungere che è importante sostenere ciò in cui si crede e condividerlo con gli/le altri/e. Gli stessi studenti possono decidere se vogliono far parte del gruppo (se vogliono accettare le condizioni imposte dal gruppo) oppure no. Successivamente coinvolgete l'intera classe nella discussione.

Chiusura (10 minuti)

Gli studenti esaminano singolarmente il disegno di Folon contenuto nel proprio quaderno e rispondono alle domande. Il disegno dell'artista belga Jean Michel Folon rappresenta l'importanza di ricercare un equilibrio tra una dimensione individuale e l'appartenenza ad un gruppo, a partire da questa fase di sviluppo. Essere consapevoli di questo equilibrio contribuisce alla conoscenza e alla fiducia in se stessi/e. Inoltre il disegno di Folon sottolinea il tema delle diversità come risorsa e non solo come problema.

Se non avete tempo, fate rispondere soltanto all'ultima domanda. Chiedete ad alcuni studenti di leggere ad alta voce le proprie risposte.

In breve

1. La classe mette in atto giochi di situazione in gruppo e li commenta;
2. la classe discute le varie posizioni di coloro che vogliono far parte di un gruppo e di coloro che nel gruppo decidono chi ammettere;
3. la classe riflette sui gruppi di cui fa e faceva parte.

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged. Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!

Alcol, fattori di rischio e di protezione

Un breve cenno sull'unità

Questa unità è la prima che affronta direttamente il problema dell'uso di sostanze. È dedicata al consumo di alcol perché, come nel caso delle sigarette, l'alcol è una delle sostanze che gli studenti possono aver già sperimentato, per proprio conto, in famiglia o tra amici/amiche. Mettete bene in chiaro che anche l'alcol e le sigarette sono sostanze che inducono dipendenza e, in particolare l'alcol, in adolescenza, è una sostanza estremamente tossica (vedi l'allegato 4 "Schede informative sulle sostanze"). Il messaggio che si vuole trasmettere con quest'unità è che ci sono alcuni fattori che aumentano la probabilità di usare alcol e di sviluppare dipendenza e per contro altri fattori che proteggono. È importante spiegare che i fattori di rischio e i fattori di protezione non consentono di prevedere con assoluta certezza alcun tipo di comportamento, in quanto a causa di una molteplicità di elementi, lo stesso fattore può essere un rischio o una protezione, come per esempio il gruppo dei pari.

Obiettivi

- Imparare che ci sono diversi fattori che influiscono sulla decisione di iniziare ad assumere sostanze (fattori ambientali, sociali e personali/fisiologici);
- riflettere sulle aspettative, sugli effetti, sul comportamento e sulle motivazioni al consumo;
- esporre le proprie idee davanti ad un gruppo di pari.

Cosa vi serve

- Il quaderno delle attività;
- cartellone, fogli A3, forbici e colla;
- immagini tratte da riviste, quotidiani, siti web.



Suggerimenti

- Per l'attività principale è necessario mettere a disposizione della classe immagini varie, raffiguranti un alto livello di rischio o di protezione selezionandole precedentemente da riviste, quotidiani, siti web oppure lasciando la scelta delle stesse alla classe;
- questa unità richiede da parte dell'insegnante una lettura preliminare del paragrafo relativo all'alcol, nell'allegato 4;
- l'unità richiede inoltre la disponibilità dell'insegnante ad accogliere e mettere a confronto le differenti interpretazioni dei fattori protettivi e dei fattori di rischio, a seconda delle immagini scelte.

Apertura (15 minuti)

Introdurre tre categorie fondamentali di fattori che possono influenzare l'uso di qualsiasi tipo di sostanza (e altri comportamenti a rischio):

- **fattori personali o psicologici:** per esempio: volete sperimentare qualcosa che non conoscete;
- **fattori sociali o ambientali:** per esempio: non volete perdere i/le vostri/e amici/amiche anche se bevono alcol, oppure potete fare riferimento alla disponibilità di alcol nei supermercati, o nei bar, dove viene venduto anche ai/alle minorenni, nonostante il divieto;
- **fattori fisici:** per cause genetiche e di genere, l'assorbimento dell'alcol e il suo metabolismo varia da persona a persona.

Chiedete alla classe di fare alcuni esempi relativi al consumo di alcol in base a ciò che hanno letto, visto o sperimentato. A conclusione del confronto di classe, a ciascuno/a studente, sul suo quaderno, viene richiesto di assegnare e riprodurre i simboli, di pag. 7, nei riquadri vuoti, a seconda della propria opinione.

Chiarite che ciascun fattore può essere sia un rischio sia una protezione. Ripetete inoltre che questi fattori sono validi per molte sostanze, anche se in questa unità viene usato l'alcol come esempio. Una possibile collocazione delle immagini è indicata nella tabella 1.

Attività principali (35 minuti)

Fattori di rischio e fattori di protezione per l'alcol (validi anche per il fumo di tabacco e le altre sostanze psicoattive)

Dividete la classe in gruppi di tre. Mettete a disposizione di ciascun gruppo le immagini raffiguranti situazioni o persone ad alto livello di rischio o di protezione; sul cartellone o sul foglio A3, fate ricopiare la griglia dei riquadri vuoti su cui ciascun gruppo incollerà le immagini scelte in corrispondenza di ogni fattore.

Lasciate che gli studenti ritaglino, discutano quali fattori di rischio o di protezione rappresentano e incollino i disegni nei riquadri corrispondenti.

Ciascun gruppo scrive un nome sotto il proprio schema e appende il foglio su una parete. Esaminate con la classe le differenze e gli elementi comuni tra le soluzioni proposte.

Quali sono i motivi delle loro scelte sulla base dei fattori di rischio o di protezione individuati in ciascun'immagine? Nella discussione dovrete sottolineare che i rischi non sono un destino e la protezione non è una garanzia: la presenza di questi fattori non consente di prevedere con assoluta certezza l'uso di sostanze o il consumo di alcol.

Domande che possono essere utili come spunto:

- Perché le persone non bevono alcol?
- Perché alcuni/e bevono senza ubriacarsi?
- Cosa si può fare per proteggersi dal rischio di iniziare ad assumere alcol?

Il posto corretto per i fumetti è indicato nella tabella di seguito, insieme ad alcuni commenti utili per fornire spiegazioni agli alunni.

Chiusura (5 minuti)

Creare un personaggio

Incoraggiate la classe a dividersi in gruppi di tre. Chiedete di disegnare sul quaderno una persona o un personaggio che presenta forti fattori di protezione nei confronti del consumo di alcol.

Prendendo spunto dall'attività, ribadite che il messaggio principale dell'unità è che ci sono alcuni fattori che aumentano la probabilità di usare alcol e di sviluppare dipendenza e per contro altri fattori che proteggono; e che i fattori di rischio e i fattori di protezione non consentono di prevedere con assoluta certezza alcun tipo di comportamento. Coinvolgete la classe sulla questione per cui i rischi non sono un destino e la protezione non è una garanzia.

In breve

1. Distinguate i tre insiemi di fattori relativi all'uso di sostanze usando l'alcol come esempio: fattori ambientali o sociali, fisici, e personali;
2. fate riflettere la classe sui fattori di protezione nei confronti dell'uso di alcol.

Tab.1

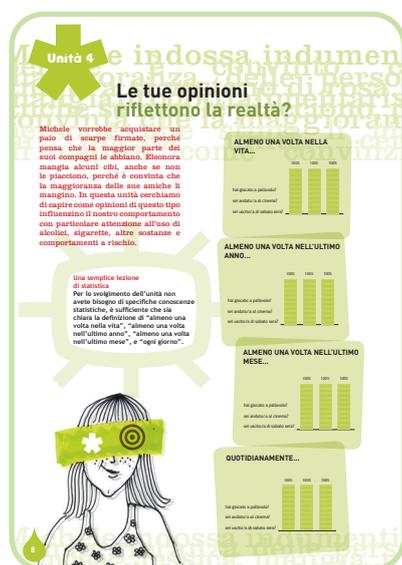
	SOCIALE	PERSONALE
Rischio	 Solitudine	 Stress
Protezione	 Appartenenza al gruppo	 Autostima

Unità 3

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged. Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!



Le tue opinioni riflettono la realtà?

Un breve cenno sull'unità

L'unità si basa sul pensiero critico e sul credo normativo (vedi box): come dimostrato dalla ricerca (Giannotta, 2014), questa unità, più delle altre, concorre a promuovere un atteggiamento non favorevole all'uso di sostanze psicoattive.

Pensiero critico	Il credo normativo
È la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo. Può contribuire al benessere aiutandoci a riconoscere e valutare i fattori (valori, pressione dei pari e pressione dei media) che influenzano atteggiamento e comportamento, (WHO, 1994). È infine la capacità di identificare informazioni rilevanti e le relative fonti (WHO, 2003).	È il processo per cui le nostre opinioni diventano il riferimento del nostro comportamento. Se le opinioni si sono formate su informazioni e interpretazioni non corrette, allora il comportamento è inadeguato. I comportamenti a rischio, come l'uso di sostanze psicoattive, sono sopravvalutati dagli/dalle adolescenti (Perkins, Berkowitz, 1986): questa convinzione diventa la norma e può influenzare il loro comportamento.

Talvolta si imitano comportamenti a rischio partendo dalla convinzione che siano più frequenti di quello che sono in realtà. Si crede che quel comportamento sia la norma e sia accettato dal gruppo. È un modo di pensare molto frequente nella nostra vita quotidiana: si attiva un profilo su un social perché si crede che lo abbia la maggior parte delle persone del proprio gruppo. Questo spesso non riflette la realtà e si può verificare anche nel caso dell'uso di sostanze psicoattive. Nell'unità

2, sull'appartenenza al gruppo, abbiamo discusso se imitare questo tipo di comportamenti sia davvero ciò che si vuole.

In questa unità la classe si concentra invece sulla domanda se le proprie supposizioni riflettano la realtà: le attività proposte mirano a correggere le opinioni attraverso il confronto con dati epidemiologici.

Obiettivi

- Acquisire la capacità di esaminare criticamente le informazioni, verificando le fonti (mass media);
- correggere la propria percezione dell'uso di sostanze.

Cosa vi serve

- Il quaderno delle attività;
- 5 fogli di carta;
- dati aggiornati ESPAD.

Suggerimenti

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".

Nell'allegato 3, potete trovare i dati sull'uso di sostanze psicoattive tra gli/le adolescenti secondo l'indagine ESPAD 2019. Per lo svolgimento dell'unità è utile avere a disposizione esempi di stima per eccesso sull'uso di sostanze psicoattive che potete trovare nei mezzi d'informazione.

È anche importante lavorare sulla consapevolezza che la nostra percezione sull'uso delle sostanze può essere influenzata da film, pubblicità e canzoni.

Unità 4

Apertura (5 minuti)

L'unità precedente era incentrata sui fattori di rischio e di protezione riguardanti l'uso di alcol. Chiedete agli/alle studenti se ci hanno pensato o se ne hanno parlato, se ci sono state reazioni e quali. Riportate gli esempi che avete preparato (vedi Suggerimenti), esaminateli e spiegate che a volte si possono trarre conclusioni sbagliate anche quando si crede che le informazioni provengano da fonti attendibili. Se credete, potete fornire un esempio in cui voi stessi siete stati fuorviati da informazioni diffuse da pubblicità, film, internet e così via.

Questo è il motivo per cui l'unità si focalizza sul pensiero critico.

Attività principali (35 minuti)

Quante volte...

Utilizzando gli esempi del quaderno delle attività, chiedete a ciascuno/a di loro di dichiarare quante volte hanno messo in atto quei comportamenti:

“almeno una volta nella vita”, successivamente “almeno una volta nell'ultimo anno, di seguito “almeno una volta nell'ultimo mese” e infine “ogni giorno”.

Per ogni indicatore la classe risponde, alzando la mano; contate e chiedete di annotare la percentuale, sul proprio quaderno, segnando con un cerchio gli omini della colonna. Utilizzando questi esempi provate a ragionare sulla differenza tra i diversi indicatori della frequenza del comportamento (vita, anno, mese, giorno).

Attività sulla percezione dell'uso di sostanze

Chiedete alla classe di compilare ognuno per proprio conto i grafici vuoti segnando con un cerchio le percentuali. Chiedete loro di stimare in quale percentuale i soggetti di età compresa tra 15 e 16 anni fanno uso delle sostanze indicate “almeno una volta nella vita”, “almeno una volta nell'ultimo anno”, “almeno una volta nell'ultimo mese”; per l'indicatore “ogni giorno” chiedete di stimare l'uso esclusivamente nei/nelle quindicenni. Disponete gli/le alunni/e in gruppi di cinque, lasciate che confrontino le loro stime e che raggiungano un consenso, in ogni gruppo, che viene riportato sul quaderno delle attività.

Sono state considerate soltanto le sostanze indagate dal sistema di sorveglianza ESPAD in quanto pertinenti per la fascia di età coinvolta nel programma. Inoltre, per l'indicatore “almeno una volta nell'ultimo anno” sono disponibili solo i dati di e-cigarette, cannabis e alcol.

Mentre gli/le alunni/e sono ancora divisi in gruppi, mostrate i dati corretti sull'uso di sostanze. Lasciate che i gruppi confrontino i loro dati e chiedete loro di rispondere alle seguenti domande contenute nel riquadro.

- Dov'è la differenza maggiore?
- Dove vi siete avvicinati di più alla realtà?
- Quali possono essere i motivi delle stime errate sull'uso di tabacco, alcol e altre sostanze?

Fornite un esempio di ciò che può aver influenzato le vostre stime:

- Amici/amiche o famiglia;
- notizie su internet, televisione, radio, quotidiani;
- pubblicità;
- film, foto, storie, canzoni.

Chiusura (10 minuti)

Chiedete alla classe cosa pensa dei dati che sono stati confrontati. Spiegate che molto spesso gli/le adolescenti tendono a sovrastimare l'uso di sostanze. Esaminate il significato della frase “le nostre opinioni possono diventare la norma del nostro comportamento”: se credete che la maggior parte dei/delle quindicenni beva alcol, riterrete che sia normale, anche se in realtà non è vero. Chiudete l'attività commentando che spesso decidiamo sulla base di ciò che abbiamo sentito o visto tramite i mezzi di informazione, senza verificarne le fonti. Fate presente che i mezzi di informazione di solito menzionano i dati “almeno una volta nella vita” come se fossero relativi ad un comportamento stabilizzato, mentre molte persone provano soltanto una volta o poche volte e poi smettono. Focalizzare l'informazione esclusivamente su “almeno una volta nella vita” ci può dare dunque una falsa impressione.

In breve

1. Approfondite come le nostre opinioni possono essere influenzate dai mezzi di informazione;
2. chiarite la distinzione tra i diversi indicatori;
3. chiedete agli/alle alunni/e di stimare la percentuale di uso di sostanze tra gli/le adolescenti e di confrontarla con i dati corretti.

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged. Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!

Fumo di tabacco – informarsi per scegliere

Un breve cenno sull'unità

Questa unità fornisce informazioni sul fumo di tabacco e sui suoi effetti a breve e a lungo termine. Due considerazioni di ordine generale:

- per coinvolgere la classe e attirarne l'attenzione, occorre sempre partire dalle informazioni/esperienze che gli/le studenti hanno sugli effetti del fumo, graditi e/o sgraditi, avvalorare le loro informazioni, se corrette, e poi aggiungerne altre;
- le informazioni da sole non conducono a una riduzione dell'uso, al contrario. Fornire esclusivamente informazioni sugli effetti delle sostanze (non supportate da altre attività) può suscitare la curiosità degli/delle studenti e la voglia di sperimentare (caratteristica dell'adolescenza): quindi potrebbe condurre ad un aumento dell'uso!

Nel condurre questa unità bisogna tener conto di alcuni elementi:

- per quanto riguarda le conseguenze sulla salute: mai focalizzarsi esclusivamente sui danni a lungo termine o sull'eventualità di morte, troppo lontani dalla realtà degli/delle studenti. Le conseguenze per la salute da evidenziare sono la dipendenza e la conseguente difficoltà di smettere;
- far dire alla classe le ragioni per cui, nonostante le informazioni sui danni, alcune persone fumano ugualmente. Si può iniziare a fumare per farsi accettare dal gruppo o per trasgredire;
- se ci si concentra troppo su quante persone fumano, gli/le studenti penseranno che fumare è accettato e diffuso.

Questa unità contiene anche aspetti relativi all'influenza sociale. Può essere utile invitare gli/le studenti a discutere cosa per loro sia di tendenza o non di tendenza, interessante o non interessante, normale o non normale, alternativo o non alternativo, attraente o non attraente nel fumo. Può essere anche utile discutere degli effetti estetici, sociali ed economici. Se fumate e gli/le studenti lo sanno (vi hanno visto



oppure ve lo chiedono in questa occasione), è importante dimostrare un atteggiamento sfavorevole al fumo: eventualmente potreste dire che vorreste smettere o che ci avete già provato o che sapete che vi arrecate danno ma non riuscite a smettere.

Obiettivi

- Conoscere gli effetti del fumo di tabacco;
- imparare che le aspettative delle persone verso il fumare hanno spesso più forza delle conoscenze sugli effetti negativi sulla salute a lungo termine, e discuterne i motivi.

Cosa vi serve

- Leggere la scheda informativa relativa al tabacco e al fumo contenuta nell'allegato 4. “Schede informative sulle sostanze” e i contenuti paralleli della presente unità sul quaderno delle attività;
- un grande foglio di carta per l'attività principale “Argomenti pro e contro”;
- se disponibile, collegamento ad internet.

Apertura (10 minuti)

Test di conoscenza sul fumo e sul tabacco

Spiegate che raccogliere e commentare le informazioni sul fumo è lo scopo dell'unità. Gli/le alunni/e compilano il breve test sugli effetti del fumo e la responsabilità dell'industria del tabacco, aiutandosi con la consultazione del quaderno: è un test di conoscenza per sondare le proprie conoscenze e non prevede valutazione. Stabilite un limite di tempo. Invitate la classe a tentare la risposta anche quando non sono disponibili le informazioni sul quaderno. Al termine, chiedete agli/alle alunni/e le loro risposte, esaminate insieme le risposte corrette e fate correggere alla classe eventuali errori.

Soluzioni esatte

1 a 2 c 3 b 4 c 5 a 6 a 7 b 8 b 9 c 10 a 11 a 12 b 13 c 14 b 15 a

Attività principali (30 minuti)**Argomenti pro e contro**

Dividete il foglio grande in due colonne; sulla prima colonna fate elencare quali sono “I vantaggi che i/le fumatori/fumatrici vedono nel fumo”, sulla seconda gli “Gli effetti del fumo”. Con la classe, aprite una discussione sui motivi per cui le persone fumano, anche quando conoscono le conseguenze negative sulla salute. Compilate un elenco. Potete ricollegarvi all’unità sull’alcol e fornire un esempio di fattori sociali, fisici e personali che influiscono sul fumo (fattori sociali - penso che anche i/le miei/mie amici/amiche fumino; fattori fisici - mi fa sentire meno teso/a; fattori personali - mi piace il gusto). Successivamente o contemporaneamente, come preferite, compilate l’elenco delle conseguenze negative, ponete l’accento soprattutto sulla dipendenza e sulle conseguenze sociali e gli effetti estetici inclusi nel testo del quaderno delle attività. Chiedete agli/alle studenti di distinguere le conseguenze a breve termine e a lungo termine del fumo di sigarette. Approfondite il significato di questa distinzione.

- Le conseguenze a breve e a lungo termine sono bilanciate tra loro o c’è squilibrio?
- Quali insegnamenti se ne possono trarre?
- Per voi gli effetti a breve termine sono più importanti di quelli a lungo termine? O viceversa?

Chiedete agli/alle studenti quali argomenti sentono o leggono più spesso nelle discussioni sul fumo o attraverso i mezzi di informazione. Potete utilizzare le seguenti domande:

- Quali informazioni pensate che un’azienda produttrice di tabacco dovrebbe diffondere se fosse onesta e responsabile?
- Questo accade nella realtà?
- Se la pubblicità del tabacco è vietata, quali altri mezzi vengono usati a scopo promozionale?
- Dove si possono trovare informazioni corrette sul fumo?

Il tribunale

Dividete la classe in tre gruppi. Un gruppo rappresenta l’avvocato dei/delle non fumatori/fumatrici, il secondo l’avvocato dell’industria del tabacco e il terzo il giudice. Date ai gruppi cinque minuti per preparare il proprio “intervento di un minuto”, usando gli argomenti

riportati sulla tabella, il quaderno delle attività e le proprie idee. Impartite specifiche istruzioni al gruppo che rappresenta il giudice: preparerà due o tre domande critiche da rivolgere ad entrambi gli altri gruppi, prestando particolare attenzione a “qual è la vostra fonte di informazione?”; la rappresentazione avrà un tempo definito; durante la rappresentazione il gruppo avrà un ruolo di moderatore (con l’aiuto dell’insegnante se necessario); dovrà formulare un verdetto finale entro la fine del tempo previsto. Se non si arriva al verdetto, valutate quando interrompere la rappresentazione in base alla qualità delle argomentazioni del dibattito. Sottolineate poi l’importanza delle informazioni disponibili e dell’uso critico di tali informazioni.

Chiusura (10 minuti)

Potete chiudere l’unità facendo riferimento al numero di fumatori/fumatrici che conoscete che vogliono smettere, ma non sono ancora riusciti/e a farlo, a dimostrazione del fatto che il tabagismo non è uno stile di vita che si sceglie o una semplice abitudine, ma una malattia che crea dipendenza.

In breve

1. Gli/Le studenti apprendono dati reali sul fumo e sul tabacco attraverso il test di conoscenza;
2. discussione con la classe sulla differenza tra effetti negativi sulla salute ed effetti percepiti del fumo;
3. dibattito sulla questione del tabacco e della sua industria.

Valutazione intermedia del programma

A questo punto potrebbe essere opportuno raccogliere le opinioni degli/delle studenti su *Unplugged*. Chiedete loro di rispondere alle domande di seguito riportate nei loro quaderni. Quando sono pronti/e, date loro l’opportunità di esprimere pensieri e sensazioni sulle unità *Unplugged*.

- Cosa pensate del programma?
- Cosa ritenete sia interessante? Cosa non lo è?
- Cosa vorreste suggerire per le prossime unità?

Unità 5

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged. Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!



Esprimi te stesso/a!

Un breve cenno sull'unità

La capacità di comunicare le proprie emozioni è un'abilità sociale molto importante per la crescita personale. È auspicabile che nel percorso formativo gli/le studenti migliorino le loro abilità, personali e sociali, imparando ad esprimere se stessi/e in modo adeguato alla propria cultura e alle diverse situazioni, ad ascoltare in modo attivo, a **gestire le proprie e le altrui reazioni** e ad **esprimere le proprie emozioni**. In questa unità si approfondiscono anche aspetti relativi all'espressione non verbale.

Una comunicazione inefficace può comportare difficoltà nel contesto familiare o con gli/le amici/amiche, solitudine e scarsa stima di se stessi/e. In *Unplugged*, gli/le studenti esercitano le capacità di comunicazione in un clima sicuro e protetto; le abilità elencate nel paragrafo precedente potranno essere utilizzate nella loro vita quotidiana e aiutarli/e ad esprimersi e comunicare efficacemente, ad esempio chiedendo e offrendo aiuto ad un/una amico/a nei momenti di difficoltà.

Obiettivi

- Riconoscere e gestire le proprie emozioni;
- apprendere i diversi modi di comunicare le emozioni;
- sperimentare la comunicazione verbale e non verbale.

Cosa vi serve

- Un foglio di carta per ciascun studente;
- molto spazio per l'attività di apertura e per la "scultura umana";
- lavagna tradizionale, o a fogli mobili, o LIM.

Suggerimenti

Preparate un foglio di carta per ciascun studente, numerandoli in ordine crescente da 1 al numero corrispondente agli/alle alunni/e presenti in aula. Sull'altro lato scrivete parole che esprimono stati emotivi tratti dall'elenco contenuto nel quaderno delle attività.

Apertura (10 minuti)

Ciascuno degli/delle studenti prende un foglio:

1. Chiedete agli/alle studenti di disporsi rapidamente su una linea in ordine crescente in base al numero riportato sul foglio;
2. raggruppate gli/le studenti e chiedete loro di allinearsi in ordine di data di nascita (giorno e mese);
3. raggruppate gli/le studenti e chiedete loro di disporsi in ordine decrescente dal sentimento che fa stare meglio a quello che fa stare peggio, nella loro opinione, utilizzando i foglietti dal lato degli stati emotivi;
4. discutete con la classe del modo in cui gli/le studenti determinano il proprio posto nell'allineamento e richiamate l'attenzione su sfumature, gradazione, differenziazione ed interpretazione delle emozioni degli stati emotivi.

Attività principali (30 minuti)

1. Espressione di stati emotivi

Ridistribuite i foglietti degli stati emotivi e dite agli/alle studenti di non farlo vedere agli/alle altri/e. Dividete la classe in gruppi di due. A coppie, uno/a degli/delle studenti si esercita a esprimere lo stato emotivo indicato sul proprio foglio:

- a) soltanto con la mimica facciale;
- b) con il corpo ma senza alcun suono;

- c) soltanto con il suono;
- d) con parole (verbalmente).

L'altro/a studente della coppia deve indovinare quale stato emotivo è scritto sul foglietto, ma deve aspettare a dare la risposta dopo che sono state completate tutte le quattro espressioni. Scambiate i ruoli. Riunite la classe e chiedete quale espressione ha funzionato e quale ha creato malintesi. Sulla lavagna annotate suggerimenti per una comunicazione efficace sotto i titoli "verbale" e "non verbale".

2. Sculture umane

Chiarite che questo esercizio riguarda soltanto l'espressione non verbale. Le stesse coppie rimangono insieme e la classe viene divisa in un gruppo disposto a sinistra e l'altro a destra. Gli/Le studenti non esprimeranno le emozioni, ma "scolpiranno" l'espressione non verbale di queste emozioni modellando le posizioni del corpo, gli atteggiamenti e le mimiche facciali del/della proprio/a compagno/a che ha la funzione di materiale passivo nelle mani dello "scultore/scultrice".

Date una dimostrazione dell'esercizio con uno/a degli/delle studenti. Lo/la scultore/scultrice può manipolare il "materiale umano" come vuole e la scultura deve obbedire allo/a scultore/scultrice (ad esempio, coprirsi la testa con le braccia e inginocchiarsi sul pavimento per rappresentare la paura o aprire le braccia e muovere i lati delle labbra verso l'alto per esprimere una sensazione di felicità). Tutte le coppie sulla sinistra scolpiscono contemporaneamente il/la proprio/a compagno/a, che rimane fermo/a quando l'esercizio è finito. Il gruppo sulla destra guarda, insieme all'insegnante, e indovina quali emozioni vengono espresse. Le coppie si scambiano i ruoli e vengono "scolpiti" gli/le altri/e compagni/e. Alla fine, il gruppo sulla destra ricomincia a scolpire e il gruppo sulla sinistra osserva.

3. L'elenco telefonico (tempo permettendo)

Un/Una studente legge numeri da un elenco telefonico, parlando con un certo tono emozionale (ad esempio triste o allegro). Il resto della classe dice quale emozione l'alunno/a sta esprimendo e spiega come ha fatto a riconoscerla (gesto, mimica). La classe può scoppiare a ridere, perché pensa che sia divertente leggere numeri telefonici con tono molto arrabbiato, triste, e così via.

Chiusura (10 minuti)

Dividete la classe in nuovi gruppi di tre. Ognuno ha il proprio quaderno con l'elenco di parole che indicano stati emotivi e una proposta di situazioni sotto elencate.

- 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

I gruppi devono prima scegliere una situazione tra quelle proposte e poi individuare due emozioni dall'elenco: una che vorrebbero esprimere (il "sentimento desiderato") e una che di sicuro non vogliono esprimere nella situazione scelta (il "sentimento indesiderato"). Devono annotare le emozioni sul quaderno, e rappresentarle entrambe prima verbalmente e poi non verbalmente. Ciascun gruppo osserva il risultato dell'altro gruppo e cerca di indovinare il sentimento desiderato e quello indesiderato. Ad esempio voglio esprimere "eccitazione": verbale - "non ho mai provato niente del genere prima"; non verbale - esprimo eccitazione con la faccia ma resto immobile con il corpo.

In cerchio, il gruppo si può confrontare sui diversi canali comunicativi, e sulla loro coerenza e sulle possibili incomprensioni nelle relazioni.

In breve

1. La classe si organizza in file sulla base di criteri diversi;
2. a coppie, gli/le alunni/e esprimono stati emotivi verbalmente e non verbalmente anche attraverso il gioco della scultura;
3. a gruppi di tre, gli/le alunni/e esprimono sentimenti legati a determinate situazioni, tenendo conto dei suggerimenti del resto della classe.

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged.

Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!

Unità 7

Get up, stand up

Fare il valere o valere significa affermare chiaramente ciò che si prova o si pensa. A volte si cerca di esprimere ciò che si pensa urlando e sbruttando, 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 di me	1	2	3	4	5
• libero 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



Get up, stand up

Un breve cenno sull'unità

Alzatevi e ribellatevi per i vostri diritti è il titolo della canzone di Bob Marley, che abbiamo scelto per questa unità e che è dedicata alla difesa dei propri diritti.

Lo sviluppo e il rafforzamento dell'assertività sono componenti essenziali per imparare a gestire le influenze sociali. Questa unità permette alla classe di imparare l'assertività e di esercitarsi a svilupparla in se stessi per poter affrontare in futuro possibili situazioni, anche di rischio.

Assertività

L'assertività è la capacità del soggetto di utilizzare, in ogni contesto relazionale, modalità di comunicazione che rendano altamente probabili reazioni positive (...) e annullino o riducano la possibilità di reazioni negative (Libet e Lewinsohn, 1973). Nello specifico dell'unità è la capacità di esprimere in modo efficace le proprie opinioni nella relazione con gli altri, senza essere passivi/e e aggressivi/e.

Obiettivi

- Definire l'assertività;
- esercitare l'assertività in un contesto protetto.

Cosa vi serve

- Sintesi dell'unità precedente;
- lavagna tradizionale, o a fogli mobili, o LIM;

- spazio sufficiente per mettere in atto un eventuale breve gioco di ruolo a gruppi;
- lettura delle istruzioni nell'allegato 1 "Metodologie interattive".

Apertura (10 minuti)

Fate riferimento all'unità precedente e chiedete esempi di situazioni in cui hanno espresso, verbalmente e non, le proprie emozioni nell'ultima settimana.

1. Spiegate che se avete un'opinione o una convinzione non sempre è facile esprimerla in un gruppo. Può accadere che in gruppo non ci sia accordo su un argomento e questo può generare un conflitto. Fare esercitare gli studenti ad essere assertivi in maniera efficace può essere un passo importante per prevenire l'uso di sostanze, per difendersi dalla pressione dei pari e per adattarsi ad ogni contesto, ad esempio il mondo dei *social*. Essere assertivi/e, senza essere aggressivi/e o passivi/e, è necessario per far valere le proprie opinioni e convinzioni.
2. Ciascuna persona esprime la propria assertività in maniera diversa e anche a seconda della situazione. Prendete un esempio da proporre alla classe: "Vostra sorella entra nella vostra stanza e inizia a cercare qualcosa con cui giocare, facendovi innervosire perché tentate di concentrarvi sul compito da fare. Che cosa le dite? Reagireste allo stesso modo con i vostri genitori?"
3. Considerate il prossimo esempio, sempre da proporre alla classe: "Uno dei vostri migliori amici sembra non avere mai una penna per prendere appunti durante le lezioni e ve ne chiede sempre una, in prestito. Non sarebbe un problema, se solo la penna vi venisse restituita al termine della lezione. Per questo motivo, in futuro non volete più prestare

penne al vostro amico, tuttavia non volete neppure urtare i suoi sentimenti. Che cosa gli dite quando ve la chiede di nuovo?”. È più facile essere assertivi in questa situazione o in quella riguardante vostra sorella?

Attività principali (35 minuti)

1. Quando sono assertivo/a?

Dite agli/alle studenti di descrivere situazioni in cui sono assertivi/e nell'attività "Faccio valere la mia opinione" contenuta nel quaderno delle attività *Unplugged*.

2. Esercitarsi ad essere assertivi/e

Di seguito vengono presentate alcune situazioni che possono essere simili a situazioni vissute. Cercate di considerare che l'assertività si esprime anche con il timbro della voce, con la postura e con l'espressione del viso.

Inoltre è importante considerare la cultura e lo stile di vita degli/delle alunni/e. Prima di iniziare, esaminate brevemente gli esempi tratti dall'attività di apertura e sottolineate le risposte assertive della situazione relativa alla "sorella nella stanza" e di quella relativa "all'amico che chiede in prestito la penna".

Di seguito sono elencate situazioni di vita quotidiana legate alla necessità di difendere le opinioni personali; leggetele alla classe e sceglietene una o più in cui è necessaria una risposta assertiva.

1. Trascorri le vacanze in un campeggio dove c'è solo un altro tuo amico. Tu e il tuo amico non fumate. Due altri ragazzi, appena conosciuti, vi offrono una sigaretta. Voi non volete fumare.
2. Sei a casa e i tuoi genitori sono usciti per la serata. Sanno che alcuni amici verranno a trovarti per guardare un film. Uno di loro ha una bottiglia di alcolici e vuole berla in compagnia. Vuoi che in casa tua si bevano solo bevande analcoliche.
3. Sei una ragazza ad una festa di compleanno di un amico un po' più grande di te. Durante la festa ti ritrovi lontana dagli amici che conosci, mentre un ragazzo dimostra interesse nei tuoi confronti. Preferisci tornare a ballare con i tuoi amici.
4. Un'amica ha bisogno di soldi per restituirli ad una compagna di scuola che le aveva prestato 20 euro. Chiede a te di prestarle questa somma. Sai che probabilmente non ti restituirà i soldi perché ha già fatto la stessa cosa con altre amiche. Esiti pertanto a dargli i tuoi 20 euro.
5. Durante una gita scolastica hai due ore libere a disposizione. Nel gruppo c'è solo uno dei tuoi migliori amici. Avete circa 10 euro ciascuno. Una delle persone del gruppo propone di passare il tempo in sala giochi. In realtà tu vuoi passare il tempo a

girare per i negozi per comprare qualcosa.

La classe si eserciterà con esempi di risposte assertive adeguate alla situazione e rispettose delle opinioni degli/delle altri/e. Fate presente alla classe che sul quaderno delle attività è a disposizione un elenco di esempi per essere assertivi/e, da usare in questa attività. Le risposte assertive fornite possono essere scritte sulla lavagna ed esaminate.

Alternativa: a seconda del tempo è anche possibile recitare le stesse situazioni.

3. Valutazione individuale

Chiedete alla classe di completare le seguenti frasi nel proprio quaderno delle attività.

- Una cosa che ho imparato in questa unità è...
- Una cosa che mi ha colpito/a 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...

Chiusura (5 minuti)

Spiegate che tutti/e, anche le persone adulte, hanno bisogno di imparare ad essere assertivi/e. La vita reale è la migliore opportunità per rafforzare ciò che è stato appreso. Chiedete alla classe di usare le risposte assertive in alcune situazioni reali in cui potranno trovarsi nei prossimi giorni.

In breve

1. Individuate situazioni in cui si può essere assertivi/e;
2. fornite esempi di risposte assertive.

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma *Unplugged*.

Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!

Unità 8 **Keep in touch!**

A volte si vuole mostrare la parte migliore di sé, senza essere falsi. In questo accade 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.
Come 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 cortile insieme.
Come reagisci? Che effetto 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. 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 reagisci? 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 cose sei soddisfatto/a riguardo al ruolo che hai interpretato?
- Quali 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 faresti per conoscere altri ragazzi e ragazze?
- Che cosa avete notato riguardo alla voce, allo sguardo, alle gestualità?

Keep in touch!

Un breve cenno sull'unità

Le competenze relazionali, cioè essere in grado di instaurare e mantenere relazioni soddisfacenti, sono di grande importanza per il benessere psicofisico. Gli/le adolescenti vogliono entrare in relazione con i/le propri/e coetanei/e, hanno bisogno di essere accettati/e e di non sentirsi isolati/e dalle altre persone, ma possono avere difficoltà a stabilire il primo contatto o ad instaurare i rapporti che vorrebbero. Inoltre, si possono sentire in imbarazzo quando cercano di esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni o quando ricevono giudizi positivi e negativi.

Questa unità offre l'opportunità di esercitare le capacità interpersonali. Ad esempio, la classe può sperimentarsi ad entrare in relazione con i/le coetanei/e a scuola e ad una festa, come iniziare una conversazione, come sentirsi sicuri/e in un nuovo ambiente e superare il proprio imbarazzo.

Obiettivi

- Sperimentarsi nella relazione con gli altri;
- riconoscere e apprezzare le qualità positive proprie e degli altri.

Cosa vi serve

- Quaderno delle attività;
- foglio di carta;
- allegato 1 "Metodologie interattive".

Suggerimenti

- Questa unità richiede da parte dell'insegnante una lettura preliminare dell'Allegato 1 "Metodologie interattive";
- come nelle unità precedenti, è importante un clima accogliente e facilitante nella classe: è possibile

che per l'oggetto di questa unità alcuni/e allievi/e possano mostrare una resistenza a partecipare maggiore che in altre attività.

Apertura (5 minuti)

Iniziate con un ripasso dell'unità precedente relativa all'assertività. Chiedete alla classe se ha avuto l'occasione di sperimentare un comportamento più assertivo o un qualsiasi rifiuto gentile ma determinato. Spiegate che questa unità, focalizzata sulle competenze relazionali, richiama l'argomento dell'assertività dell'unità precedente e del modo di sentirsi sicuri/e nella relazione con gli/le altri/e. Se vogliamo fare amicizia, tutti noi dobbiamo per prima cosa entrare in contatto con qualcuno/a. A volte può non essere facile.

Attività principali (25 minuti)

Sul quaderno delle attività sono disponibili quattro situazioni, in due ambienti. La classe sceglie un gioco di ruolo, sperimentando ciò che è importante nel primo contatto e quando si fa conoscenza con qualcuno/a. Di seguito sono descritte le seguenti fasi del gioco di ruolo:

Fase 1: introducete la tecnica del gioco di ruolo. Potreste sottolineare che si tratta di una buona opportunità per apprendere come affrontare l'imbarazzo che si prova quando ci si trova in una situazione nuova;

Fase 2: leggete insieme e descrivete la situazione che sarà recitata nel gioco, scegliendo tra le situazioni contenute nel quaderno delle attività;

Fase 3: raccogliete le candidature per i vari ruoli, anticipando la possibilità di cambi di attore/attrice per la stessa situazione, e assegnate i ruoli. Ogni studente sarà aiutato/a da tre o quattro compagni/e (il gruppo di supporto) per preparare il ruolo, ossia per avere idee su come potrebbero reagire, ciò che potrebbero dire, e così via. In questo specifico gioco di ruolo è previsto un attore/attrice che prende l'iniziativa per conoscere l'altro/a e un attore/attrice che riceve l'invito. Per

agevolare la scena, possono essere impiegati anche più di due attori/attrici.

Fase 4: assegnate al resto della classe il compito di osservare ciò che accade nell'interazione tra gli/le attori/attrici. Possono essere sottolineati vari aspetti come ad esempio il contatto visivo, la gestualità, la postura, il tono e il volume della voce.

Ricordate alla classe che i/le loro compagni/e stanno dando prova di avere coraggio partecipando ad un gioco di ruolo e che gli/le osservatori/osservatrici devono essere rispettosi/e. Si possono ricordare le regole per gli/le spettatori/spettatrici, come ad esempio non ridere e mantenere un atteggiamento non giudicante.

Fase 5: gli/le attori/attrici recitano la situazione per alcuni minuti. Alla conclusione, gli/le attori/attrici descrivono la loro esperienza e le loro sensazioni e gli/le osservatori/osservatrici condividono le loro considerazioni su come si è sviluppato il gioco di ruolo.

Le seguenti domande possono essere di aiuto nella riflessione sul gioco di ruolo:

Domande per l'attore/attrice che invita:

- Cosa ti ha soddisfatto/a nella recitazione del ruolo che hai interpretato?
- Quali sono state le maggiori difficoltà nell'avvicinare l'altro/a?
- Cosa faresti di diverso la prossima volta?

Domande per l'attore/attrice che riceve l'invito:

- Cosa ti è piaciuto del modo in cui sei stato/a avvicinato/a?
- Se hai notato che l'altra parte era agitata, cosa ti ha dato questa impressione?
- Come avresti potuto influenzare il comportamento dell'altra persona?

Domande per gli/le osservatori/osservatrici nella classe:

- Quanto era realistica la situazione?
- Cosa avete osservato?
- Quali parole, gesti o comportamenti hanno rivelato emozioni chiare da parte del soggetto che prende l'iniziativa?
- Cosa faresti per conoscere altri ragazzi e ragazze?
- Cosa avete osservato riguardo alla voce, allo sguardo, alla gestualità?

Dopo la riflessione in plenaria, è possibile proporre una seconda (e terza) edizione del gioco di ruolo, coinvolgendo altri/e compagni/e. Per concludere il gioco di ruolo si può discutere del possibile trasferimento del

comportamento nella vita reale.

Chiusura (20 minuti)

Rivolgere e ricevere complimenti

La classe si dispone in cerchio: esortate ciascun alunno/a a riflettere e a scrivere, un complimento per il/la compagno/a seduto accanto, a destra o a sinistra. Poi ciascuno, a turno, legge il proprio complimento in plenaria. Sugerite agli/alle alunni/e di conservare il foglio con il proprio complimento nel quaderno delle attività e di portarlo a casa per condividerlo eventualmente con i genitori.

Domande conclusive:

- Cosa avete provato nel rivolgere e ricevere complimenti?
- Avete avuto difficoltà?
- Cosa provate riguardo ai complimenti che avete ricevuto?

In breve

1. La classe si esercita su come conoscere altre persone attraverso un gioco di ruolo.
2. La classe si confronta sulle emozioni che le persone provano quando entrano in contatto con altri/e.
3. Gli alunni si scambiano complimenti con i/le compagni/e di classe.

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged.

Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!



Lo sai che...?

Un breve cenno sull'unità

Quest'unità si propone di migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di sostanze psicoattive e di correggere le errate credenze dei/delle ragazzi/e, con una metodologia interattiva, non frontale.

L'unità prende in considerazione le sostanze psicoattive disponibili, legali come alcol, sigarette, farmaci e prodotti dopanti, e illegali come cannabis, ecstasy e cocaina. Si definisce psicoattiva una sostanza che agisce sul sistema nervoso centrale, alterando il funzionamento psicofisico. È importante ricordare che si registrano anche comportamenti a rischio di dipendenza. L'unità e il relativo allegato non forniscono informazioni su tutte le sostanze e i comportamenti, tuttavia per gli/le studenti sarà un'occasione molto importante per acquisire informazioni e correggere le proprie conoscenze.

Obiettivi

- Migliorare le conoscenze sugli effetti e sui rischi dell'uso di sostanze;
- promuovere un atteggiamento non favorevole nei confronti delle sostanze, lavorando sulle informazioni disponibili.

Cosa vi serve

- Lettura preliminare delle schede informative sulle sostanze e sui comportamenti a rischio di dipendenza (allegato 4);
- lettura preliminare e selezione delle carte per il gioco (allegato 5 "Domande per l'unità 9");
- carte per il gioco;
- fogli di carta colorata (per esempio fogli rossi e fogli blu).

Suggerimenti

- Prima dell'unità esaminate le schede informative e scegliete le carte, selezionandole accuratamente in base a quella che è la vostra valutazione del livello di conoscenze della classe su sostanze e comportamenti eventualmente sperimentati;
- lo scopo principale è che gli/le alunni/e si confrontino sulle risposte alle domande riportate sulle carte, facendo emergere credenze e conoscenze; l'unità non deve limitarsi a fornire informazioni;
- le indicazioni che trovate nelle schede informative riguardano aspetti biologici e fisici, ma anche psicologici e sociali. Richiamate l'attenzione sugli effetti sociali, sull'immagine di chi usa sostanze e sulle conseguenze estetiche. Prestate attenzione alle aspettative degli adolescenti e alla loro prospettiva considerato che possono essere poco sensibili ai danni a lungo termine.

Apertura (5 minuti)

L'attività può essere svolta in modalità differenti: a coppie, o in due gruppi o direttamente in plenaria. Nel caso delle coppie, si consiglia di usare il seguente *energizer*, chiamato fogli di calcolo.

Sui fogli di carta colorata scrivete un calcolo aritmetico i cui risultati siano uguali a due a due. Utilizzando questi fogli disponete gli/le alunni/e a coppie. Gli/le alunni/e con lo stesso risultato stanno insieme: ad esempio, $12-8=4$ e $100:25=4$ formano una coppia, $7+3=10$ e $5 \times 2=10$ un'altra coppia. Le schede devono essere preparate in due diversi colori, e in ugual numero, in modo che si formino automaticamente, ad esempio, 14 coppie rosse e 14 coppie blu, se la classe è composta da 28 alunni. Date a ciascuna coppia tre carte con le domande, con la raccomandazione di non leggere le risposte.

Attività principali (35 minuti)

Domande

Se si sceglie l'opzione coppie, ciascuna coppia rossa compete con una coppia blu e il quartetto si siede insieme. Fate un cenno quando deve iniziare il primo turno in cui la coppia rossa rivolge la prima domanda alla coppia blu. Dopo una breve riflessione, la coppia blu fornisce la risposta alla coppia rossa. Se è corretta, ottiene un punto; altrimenti zero punti. Il gruppo di quattro alunni/e discute quindi perché la risposta è corretta. Al vostro segnale le coppie blu devono rivolgere una domanda, e si va avanti finché nei gruppi saranno state completate tutte e sei le schede con domande.

Se lo ritenete opportuno potete lasciare che gli/le alunni/e lavorino al proprio ritmo, senza segnalare quando devono passare alla domanda successiva. Potete anche dare alle coppie più di tre schede, perché le stesse domande possono essere affrontate in gruppi diversi. Potete anche proporre che si scambino le schede con un altro gruppo.

Se scegliete di dividere la classe in due gruppi, utilizzate la stessa metodologia, per cui il primo gruppo rivolge la domanda all'altro/a e poi nel turno successivo il secondo gruppo al primo.

Se scegliete l'opzione in plenaria, sarete voi a porre le domande, a orientare il confronto e a fornire le risposte corrette. Gli/ alunni/e devono annotare le loro risposte su un foglio da conservare fino alla fine dell'unità.

Nella plenaria, chiedete i punti totalizzati e fate spiegare agli/alle alunni/e da cosa è dipeso il fatto che la loro risposta fosse corretta o errata. Di seguito alcuni spunti per il confronto e la riflessione:

- Che tipo di informazioni è facile trovare?
- Dove si possono trovare informazioni?
- Quali risposte vi hanno sorpreso?
- Quali domande vi hanno sorpreso?

Chiusura (10 minuti)

Chiedete agli/alle alunni/e di appendere i fogli con le risposte su una parete della classe. Individuate alcuni elementi comuni in ciò che gli/le alunni/e hanno condiviso e fatene una sintesi. Ad esempio:

- Le mie informazioni erano sbagliate e non lo sapevo!
- Anche i farmaci sono sostanze psicoattive;
- non ci sono solo effetti a breve termine, ma anche a lungo termine... e tanti!

In breve

1. Gli/Le studenti, divisi in coppie, in due gruppi o in plenaria, giocano con le carte;
2. l'insegnante guida il confronto e propone una sintesi delle informazioni corrette, apprese durante l'attività.

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged.

Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!



Come affronti le situazioni?

Un breve cenno sull'unità

Gli/le adolescenti spesso credono che l'uso di sostanze li/e aiuti ad essere accettati/e dal gruppo dei pari o ad affrontare i problemi familiari o scolastici, in realtà l'uso di sostanze non facilita anzi può essere un ostacolo. Questa unità consentirà di individuare strategie efficaci per affrontare situazioni difficili. E' importante sollecitare la classe ad affrontare i sentimenti di tristezza che possono essere suscitati dalla storia di Jacopo, oggetto dell'attività principale, e ad entrare in empatia con il suo disagio. Inoltre l'unità farà riflettere sul fatto che una situazione di svantaggio può diventare un'opportunità e una risorsa per lo sviluppo di nuove competenze.

Obiettivi

- Individuare strategie efficaci per affrontare situazioni difficili;
- riflettere sulle caratteristiche personali forti e meno forti in modo costruttivo;
- esercitare l'empatia;
- imparare che le sensazioni di sconforto non sono necessariamente negative e da evitare.

Cosa vi serve

- Il quaderno delle attività;
- un cartellone.

Suggerimenti

Affrontate i problemi che possono emergere nella classe, per l'identificazione con Jacopo, e valutate quali aspetti vadano affrontati privatamente.

Apertura (5 minuti)

Iniziate con un riesame del gioco di domande e risposte sulle sostanze dell'unità precedente, per verificare se ci sono dubbi o altre domande, senza dilungarvi.

Attività principali (45 minuti)

1. MODI CON CUI LE PERSONE RISOLVONO I PROBLEMI

- Chiedete alla classe qual è il significato dell'espressione "affrontare le situazioni" ed individuate alcuni esempi. Lasciate che gli/le alunni/e trovino una definizione confrontandosi tra loro;
- proponete l'esempio "mal di testa molto frequenti". Possibili risposte: riposare di più, prendere una pastiglia per l'emicrania, bere più acqua, andare da un medico, cambiare alimentazione. Prendiamo adesso la risposta di "prendere una pastiglia per l'emicrania": sarebbe giusto utilizzare questa strategia per combattere il mal di testa se questo non si è ancora neppure manifestato? Cosa si dovrebbe fare se si pensa che si avrà mal di testa entro un'ora, si dovrebbe prendere la pastiglia per prevenirlo? Perché sì? Perché no? Sottolineate che nel caso in cui il mal di testa non si sia ancora manifestato, sarebbe una strategia non efficace; se invece si è già manifestato, allora può essere definita efficace;
- a partire da questo esempio, conducete una discussione guidata sulle strategie efficaci e non efficaci che le persone possono utilizzare per affrontare i problemi. Tenete in considerazione l'idea che le sostanze psicoattive possono essere utilizzate dalle persone per affrontare i problemi senza prendere in considerazione altre alternative, evitando di affrontare la causa del problema, o rinviando la soluzione, e, di fatto, aggravandola. Nel quaderno delle attività sono contenuti alcuni esempi di modi efficaci per affrontare le situazioni.

Dite agli/alle alunni/e di far riferimento al quaderno delle attività e fate presente che queste strategie hanno un carattere generale e che, se s'individua un problema specifico, si possono definire altre strategie adatte per affrontarlo.

2. AFFRONTARE I LIMITI E LE DIFFICOLTÀ

Anche i propri limiti e le proprie difficoltà possono essere affrontati in modo efficace. Condividete con la classe il fatto che può non piacere, essere alti, ma non si può cambiare e ritornare indietro. Sottolineate che ci sono molti lati forti, che aiuteranno ad affrontare quelli meno forti: chiedete alla classe di individuarli nel quaderno delle attività, compilando lo spazio dedicato. Di seguito potete trovare alcuni esempi per facilitare la riflessione, valutandoli in relazione alla classe.

- avere una visione positiva
- essere timido/a
- essere socievole
- avere un grande o piccolo problema fisico
- essere paziente
- avere difficoltà di apprendimento o di concentrazione
- avere fiducia in te stesso/a
- essere impulsivo
- avere capacità di ascolto
- avere capacità di comunicazione e di espressione di se stesso/a
- sentirsi insicuro/a
- essere fisicamente attivo/a o bravo/a nello sport
- avere difficoltà a comunicare con gli/le altri/e
- essere bravo/a nelle materie scolastiche

3. LA STORIA DI JACOPO

a) Leggete dal quaderno delle attività la storia in cui Jacopo deve individuare il modo con cui affrontare il trasferimento in una nuova città e scuola;

b) aprite il confronto sollecitando la classe a esprimere le reazioni alla storia e prestate attenzione agli/alle alunni/e che si riconoscono nella situazione e nei sentimenti di Jacopo.

Potete utilizzare le seguenti domande per promuovere il confronto, chiedendo alla classe un esercizio di empatia:

- Perché Jacopo trova così difficile il trasferimento?
- Che cosa può esserci di positivo riguardo al trasferimento?
- Jacopo ha alcuni lati forti che possono aiutarlo?
- Che cosa fareste nella situazione di Jacopo?

c) Utilizzando il quaderno delle attività fate lavorare gli/le alunni/e in gruppi di tre o quattro per scrivere un post o un messaggio per Jacopo, consigliandogli delle strategie efficaci per affrontare la situazione. Incoraggiate il lavoro di gruppo e la discussione per scrivere a Jacopo. Alla fine il post deve essere trascritto su un foglio a parte.

Chiusura (5 minuti)

Invitate ciascun gruppo ad appendere il proprio post o messaggio sul cartellone, per condividerlo con il resto della classe. Fate una sintesi dei consigli per Jacopo e infine chiedete a ciascuno/a di esprimere il proprio *like* rispetto al post o al messaggio con cui è più d'accordo.

In breve

- Gli/le alunni/e hanno individuato strategie efficaci per affrontare le situazioni;
- gli/le alunni/e hanno riflettuto sui propri lati forti e quelli meno forti;
- gli/le alunni/e hanno dato dei consigli a Jacopo, esercitando la capacità di ascolto.

LATI NON COSÌ FORTI	LATI FORTI
essere timido/a	avere una visione positiva
avere difficoltà di apprendimento o di concentrazione	essere socievole
avere un grande o piccolo problema fisico	essere paziente
non conoscere tua madre o tuo padre	avere fiducia in te stesso/a
essere dipendente	avere capacità di ascolto
essere spesso solo/a a casa	avere capacità di comunicazione e di espressione di se stesso/a
sentirsi insicuro/a	essere fisicamente attivo/a o bravo/a nello sport
avere difficoltà a comunicare con gli altri	essere bravo/a nelle materie scolastiche

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged. Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!



Datemi una leva e vi solleverò il mondo!

Un breve cenno sull'unità

Dalla letteratura emerge che chi usa sostanze psicoattive ha minori capacità di risolvere i problemi. Quest'unità darà la possibilità alla classe di esercitare la capacità di risolvere i problemi attraverso un modello in cinque tappe, da applicare alle situazioni problematiche proposte nel quaderno delle attività in cui il pensiero creativo è decisivo.

Obiettivi

- Imparare un modello per risolvere i problemi personali;
- esercitare il pensiero creativo;
- sperimentare la capacità di fermarsi e riflettere, invece di reagire impulsivamente.

Cosa vi serve

- Predisporre in aula il modello a cinque tappe, utilizzando gli strumenti a disposizione (lavagna, lavagna a fogli mobili, LIM);
- un foglio di carta (dimensione A4) per ciascun alunno da preparare prima;
- quaderno delle attività.

Suggerimenti

Assicuratevi che vi sia spazio sufficiente, circa cinque metri, per il gioco "Avventura in Amazonia". Nel caso in cui ci sia meno spazio, allora potete chiedere ad alcuni gruppi di volontari/e di partecipare, assegnando il ruolo di osservatori/osservatrici al resto della classe.

Apertura (15 minuti)

Iniziate con un ripasso dell'unità precedente "Come affronti le situazioni?" per verificare se ci sono dubbi o altre domande, senza dilungarvi. Chiedete alla classe se nell'ultima settimana hanno utilizzato nella loro vita quotidiana una delle strategie efficaci per affrontare le situazioni complesse.

AVVENTURA IN AMAZZONIA

Dividete la classe in gruppi di tre. Assicuratevi che ciascun alunno/a abbia un foglio di carta. Tutti gli/le alunni/e devono partire da un lato dello spazio di cinque metri. L'obiettivo del gioco è di attraversare lo spazio di cinque metri lavorando insieme, in squadra, immaginando che sia un fiume in cui non si deve cadere, usando i fogli di carta come fossero blocchi di legno fluttuanti.

Queste sono le istruzioni del gioco:

1. non è possibile neanche toccare la superficie dell'acqua;
2. è consentito poggiare massimo due piedi su un foglio di carta;
3. se anche uno solo dei membri della squadra tocca il pavimento, tutta la squadra ricomincia da capo;
4. vince la squadra che arriva prima al termine del percorso o quella che impiega meno tempo.

Quest'attività rappresenta la sperimentazione pratica del modello a cinque tappe, che è oggetto dell'unità.

Attività principale (30 minuti)

Introducete le cinque tappe per risolvere un problema usando il modello di seguito descritto. Questo modello è anche riportato nel quaderno delle attività. Applicate lo schema, passo per passo al gioco dell'avventura in Amazonia appena sperimentato. Potete anche prendere un altro esempio che sia pertinente per la classe. Se usate come esempio un evento effettivamente accaduto

nel gruppo, state attenti a non mettere la classe di fronte a reazioni che possono essere vissute come una questione personale.

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?

ATTIVITÀ PRINCIPALE

Fate lavorare gli/le alunni/e negli stessi gruppi di tre (se prima non è stato possibile, divideteli ora). Usando il modello in cinque tappe, lasciate che i gruppi scelgano uno/due dei problemi di seguito elencati o uno da loro proposto e trovino soluzioni. I gruppi possono lavorare anche sullo stesso problema. Seguite i gruppi per verificare se usano correttamente il modello e per supportarli in caso di difficoltà.

Esempi (riportati anche nel quaderno delle attività):

- Rachele arriva sempre a scuola in ritardo perché continua a dormire anche dopo il suono della sveglia. Come può superare il problema ed essere puntuale a scuola?
- Davide non ha preso un buon voto in matematica e deve recuperare 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. 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, cosa può fare?

- 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 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 di famiglia o il tablet. Come risolve il problema?
- Giorgia vuole lo smartphone, ma i suoi genitori non vogliono ancora comprarglielo. Che cosa può fare?

Come classe riesaminate le soluzioni e discutete del modo in cui i gruppi hanno risolto il problema.

Chiusura (5 minuti)

Chiedete alla classe di continuare a praticare il modello in cinque tappe nella vita quotidiana e a scuola ogni volta che si presenta un problema, e di annotare esempi nel quaderno delle attività.

Fate presente che esiste l'eventualità che questo modello non sempre funzioni, ma l'importante è sempre non scoraggiarsi. Nella prossima unità chiederete di riferire in merito alle loro esperienze.

In breve

1. Le capacità decisionali vengono sperimentate con il gioco "Avventura in Amazonia";
2. la classe impara il modello in cinque fasi per la soluzione dei problemi applicandolo con un esempio; i piccoli gruppi si esercitano con il modello;
3. in classe discutono le diverse soluzioni per i vari problemi.

Si riporta il QR-Code per compilare il questionario di monitoraggio dell'unità del programma Unplugged.

Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!

Obiettivo raggiunto: adesso tocca a me!

Un breve cenno sull'unità

Quest'unità offre alla classe l'opportunità di comprendere l'importanza di prefissarsi degli obiettivi e, contestualmente, di trovare il modo per raggiungerli. Gli/le adolescenti spesso si pongono obiettivi irrealizzabili, e non differenziano quelli raggiungibili nel breve e nel lungo periodo. Alla definizione degli obiettivi di ciascuno, concorrono anche i propri valori e le proprie aspettative a confronto con quelle dei genitori, del gruppo e degli insegnanti. Le attività proposte consentono di orientare la motivazione degli/delle alunni/e sui passaggi concreti necessari per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, per l'elaborazione di un eventuale mancato o parziale raggiungimento e per l'eventuale riformulazione in nuovi obiettivi.

Poiché si tratta dell'ultima unità di *Unplugged*, verrà anche dedicata una parte di tempo alla chiusura del programma e alla sua valutazione complessiva.

Obiettivi

1. Discutere il modello di definizione degli obiettivi suddividendoli in raggiungibili nel breve e lungo periodo;
2. applicare il modello appreso nel contesto quotidiano;
3. esprimere una valutazione su *Unplugged* sottolineando i punti di forza e di criticità.

Cosa vi serve

- Il quaderno delle attività;
- un grande cartellone, o la lavagna tradizionale, o a fogli mobili, o la LIM;
- il foglio con le regole e le aspettative su *Unplugged* preparato nella prima unità;



Unità 12

**Obiettivo Raggiunto:
Adesso Tocca a Me!**

Quando sogni il futuro, spesso pensi a ciò che vuoi fare e ciò che vuoi diventare o, aspetta importanti, e come senti. 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.

MI EI 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 ricalca 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.

Si, perché _____

No, perché _____

- fogli di carta e sacchetto per l'*energizer*;
- immagini o cartoline per il *photolangage*.

Suggerimenti

- Preparate alcuni esempi di obiettivi a breve e a lungo termine da scrivere sul cartellone;
- preparate alcune frasi sulla chiusura del programma *Unplugged*;
- per la preparazione del *photolangage*, consultate l'allegato sugli *energizer*.

Apertura (5 minuti)

Iniziate con un riesame dell'unità precedente: cosa riguardava? Gli/le alunni/e hanno applicato nella loro vita quotidiana ciò che hanno imparato? Durante la discussione ricordate agli/alle alunni/e che questa è l'ultima unità di *Unplugged* e che si dedicherà una parte del tempo alla chiusura del programma.

La classe si eserciterà sulla definizione degli obiettivi e discuterà come cercare di conseguire quelli a lungo termine. Chiarite cosa s'intende per obiettivo. Mettete in evidenza le varie fasi attraverso cui occorre passare per raggiungere gli obiettivi a lungo termine. Per ciascuna di queste fasi fate elaborare agli/alle alunni/e un obiettivo a breve termine.

Esempi di obiettivi a lungo termine possono essere: avere lo scooter, suonare in un gruppo; entrare in un *reality*, diventare uno/a *youtuber*, andare in vacanza, avere successo nello sport, diventare uno/a scienziato/a.

Per l'obiettivo a lungo termine "suonare in un gruppo", esempi di obiettivi a breve termine possono essere: cercare informazioni su come s'impara a suonare uno strumento, cercare qualcuno/a che dia lezioni, pensare a come trovare i soldi per comprare uno strumento.

Attività principali (20 minuti)

Un obiettivo personale a lungo termine

Chiedete alla classe di scrivere sul quaderno delle attività un obiettivo personale che poi discuteranno con alcuni dei loro compagni/e di classe.

Lavorare in piccoli gruppi su obiettivi a breve termine

Dividete la classe in gruppi di 4-5 alunni/e. I piccoli gruppi si siedono in modo da poter discutere i propri obiettivi. Ciascun membro del gruppo presenta il proprio obiettivo a lungo termine e con l'aiuto degli altri cerca di definire almeno tre obiettivi a breve termine, che devono essere attuati per raggiungere l'obiettivo a lungo termine. Il gruppo sceglie un esempio da presentare alla classe. La classe valuta se gli obiettivi a breve termine sono utili per raggiungere quello a lungo termine.

Chiusura (20 minuti)

Valutazione individuale di Unplugged

Chiedete alla classe di rispondere alle domande per la valutazione di *Unplugged* riportate nel proprio quaderno, facendo riferimento al foglio con le aspettative compilato nella prima unità. Dopo la valutazione individuale, chiedete a ciascun alunno/a di scrivere su un post-it la propria opinione riguardo ad *Unplugged*. Anche l'insegnante è invitato/a a esprimere la propria opinione. Appendete alla lavagna i post-it, leggeteli e commentateli liberamente.

Fate notare che c'è un'ultima pagina su cui gli/le alunni/e possono scrivere qualcosa di divertente o interessante che hanno vissuto, sentito o pensato durante lo svolgimento del programma.

Photolangage (10 minuti)

Disponete le immagini sul pavimento o sulla cattedra in modo che tutta la classe possa vederle e scegliere quella che meglio rappresenta il percorso fatto con *Unplugged*, senza prenderla in mano. A turno ogni studente spiegherà alla classe l'immagine e il motivo della scelta. Anche l'insegnante è invitato/a a partecipare all'attività di chiusura.

In breve

1. Gli/le alunni/e scrivono individualmente un obiettivo a lungo termine;
2. in piccoli gruppi si scambiano opinioni sulle loro risposte, individuano obiettivi a breve termine per ciascun membro del gruppo;
3. un esempio di ciascun gruppo viene condiviso con la classe;
4. la parte finale dell'unità viene dedicata alla valutazione individuale e condivisa di *Unplugged*.

Si riporta il QR-Code per compilare i questionari di monitoraggio e di soddisfazione del programma *Unplugged*.

Unplugged è un programma validato scientificamente, quindi la compilazione del monitoraggio di ogni unità e del questionario di soddisfazione è estremamente importante.



Grazie per la collaborazione!

Metodologie interattive

Brainstorming

Il *brainstorming* è un'utile strategia, ideata e formulata da Osborn nel 1938, per coinvolgere attivamente i/le partecipanti nella discussione. Traducendo il termine dalla lingua inglese, letteralmente significa “tempesta di cervelli” e viene utilizzata questa definizione per rappresentare la libera espressione di opinioni e/o idee da parte dei/delle partecipanti su un determinato argomento. In *Unplugged* può essere applicato senza particolari vincoli temporali, ovvero all'inizio della giornata, dopo una qualsiasi attività, per chiedere opinioni su una parte del programma, e per stimolare la curiosità e le aspettative sugli argomenti che verranno affrontati in seguito. Prevede due fasi:

1. una fase di produzione di idee a ruota libera, detta fase divergente, partendo da qualsiasi stimolo disponibile, ad esempio una parola chiave scritta sulla lavagna, un filmato proiettato, dati statistici. Da ciò, ognuno può esprimere liberamente la propria idea, il proprio pensiero correlato, ricordando che non vi sono risposte corrette o errate;
2. la seconda fase è detta convergente, in cui le idee vengono selezionate, valutate e si arriva a raccogliere le più interessanti e a creare delle associazioni utili per proporre nuove combinazioni.

Il *brainstorming* si configura come una specie di doppio imbuto, nel quale prima si producono più idee possibili e poi le si passa al setaccio.

Come si applica?

I passaggi da rispettare nell'applicazione della tecnica sono:

- creazione di un gruppo di lavoro. In questo caso il gruppo classe, compreso l'insegnante;
- presentazione dell'obiettivo. Come già citato in precedenza, l'insegnante indicherà l'argomento in modo sintetico e visibile a tutti;
- la “creazione” delle idee individuali. Ogni partecipante, dopo aver riflettuto per qualche minuto, può annotare su un foglio le proprie idee, o su un post-it. È anche possibile scrivere tutte le parole alla lavagna, per avere un colpo d'occhio immediato sulla produzione del gruppo;
- la raccolta e la registrazione delle idee. Un/una primo/a partecipante viene invitato/a ad esprimere la prima idea della sua lista ed il/la conduttore/conduttrice la registra in modo visibile a tutti. In caso

si fosse scelta la variante della lavagna, le parole sarebbero già visibili a tutti. Il risultato di questa fase è quindi un elenco di idee, abbastanza disordinato e che può contenere alcune ripetizioni concettuali;

- l'organizzazione delle idee. L'elenco creato nella fase precedente può essere riscritto, classificando le idee in gruppi per analogie ed eliminando le eventuali ripetizioni, oppure scegliere di comune accordo le parole che risultano più significative e attinenti al tema trattato;
- il confronto sulle idee emerse. Si discutono e si commentano le varie idee, allo scopo di giungere ad un elenco ragionato delle idee più stimolanti.

È importante, per creare un buon clima di classe e di lavoro, che l'insegnante:

- eviti qualsiasi tipo di critica, personale e da parte di altri/e partecipanti. Se espressa durante il *brainstorming*, potrebbe causare l'inibizione dei ragionamenti a ruota libera e della produzione di idee;
- persegua un obiettivo chiaro. Il tema intorno al quale creare idee deve essere chiaro e conosciuto da tutti i/le partecipanti. Se vi sono più temi o aspetti dello stesso obiettivo da voler trattare, è necessario organizzare una sessione per ogni argomento specifico.

Tra i vantaggi di questa attività, si può segnalare che:

- consente alle persone di essere più creative, senza limitare in alcun modo le loro idee;
- favorisce l'interesse del gruppo, rendendo uniforme il coinvolgimento e aiutando a sviluppare uno “spirito di squadra”;
- permette di raccogliere e creare molte idee in modo rapido, interattivo e divertente.

Si sconsiglia invece di utilizzarlo per gestire e risolvere situazioni conflittuali.

Role Play

Il gioco di ruolo, o *role play*, è una delle tecniche utilizzate che contribuisce a rendere *Unplugged* un programma interattivo e affascinante per i/le ragazzi/e che vi si accostano e può rivelarsi molto utile per rappresentare specifiche dinamiche del gruppo in un contesto protetto e non deve essere confusa con la simulazione.

Corrisponde ad una scena recitata dai/dalle partecipanti, i quali mettono in atto un comportamento reale in una

situazione immaginata e, secondo Capranico (1997), sono particolarmente importanti le relazioni che si vengono a creare tra gli/le attori/attrici, in quanto permettono di evidenziare le dinamiche sociali, di condividerle e commentarle in plenaria. L'apprendimento è perciò vicariato dalla riproduzione attiva di problemi e situazioni attraverso il "mettersi nei panni di".

La letteratura scientifica ha più volte riportato l'efficacia del *role play* nel campo dell'apprendimento (Cavazza, 2006).

Nel gioco di ruolo vi sono sia gli/le attori/attrici che sperimentano in prima persona ruoli differenti dal proprio, sia gli/le osservatori/osservatrici: il "pubblico" svolge un ruolo altrettanto importante per la riuscita dell'attività, in quanto dovrebbe fornire un feedback costruttivo all'interpretazione dei compagni e, allo stesso tempo, imparare osservando gli/le attori/attrici, secondo il processo di *modeling* (Bandura, 1969).

Potrebbe essere utile scrivere queste regole su un cartellone o su una lavagna, così da poterle ricordare.

Esempi di regole per il pubblico:

- restare seduti/e in silenzio;
- osservare con attenzione gli/le attori/attrici;
- non distrarre gli/le attori/attrici scherzando o ridendo;

Per gli/le attori/attrici, invece:

- recitare il proprio ruolo con concentrazione;
- non distrarsi e non ridere;
- non litigare.

L'insegnante agisce in qualità di moderatore/moderatrice o "regista," partecipando alla pianificazione e alla conduzione del feedback. Inoltre deve:

- assegnare i ruoli agli/alle attori/attrici;
- scegliere insieme alla classe una situazione da rappresentare, tra quelle proposte nel manuale. La scena non deve durare più di 3/4 minuti;
- assegnare i ruoli agli/alle osservatori/osservatrici. Gli altri studenti ricevono istruzioni su come osservare la scena, concentrandosi in particolare sui diversi aspetti del comportamento (oltre alle parole, il contatto visivo, gestualità, postura, tono della voce). Ricordare infine le regole per il pubblico stabilite all'inizio dell'attività;
- promuovere il confronto con gli/le attori/attrici e con la classe al termine dell'attività, in modo da riflettere sulle sensazioni e le emozioni provate nello svolgimento del gioco. All'insegnante viene chiesto di svolgere il ruolo di facilitatore, incentivando la libera espressione degli/delle attori/attrici e della classe.

È importante che tutti considerino il *role play* come una situazione in cui fare esercizio: difatti non è necessario che tutto sia perfetto o che non si commettano errori. Inoltre, occorre sottolineare che gli attori stanno recitando e non mostrando il comportamento che avrebbero realmente attuato. In aggiunta, il palco del gioco di ruolo deve essere separato dal normale

contesto della classe e gli attori devono lasciare il palco per ricevere i commenti e partecipare al feedback.

L'insegnante quindi agisce per mantenere un clima positivo di classe, favorire la libera espressione e il rispetto, evitare le emarginazioni di alcuni/e partecipanti, essere comprensivo/a in caso di difficoltà degli/delle studenti ad esporsi al pubblico, al fine di non generare ansie o resistenze. L'alunno/a, in caso di difficoltà, non deve mai essere forzato/a a recitare, piuttosto inserito gradualmente, magari come osservatore/osservatrice e se ci fosse qualche opinione contraria degli/delle studenti nei confronti dei giochi di ruolo, si suggerisce di introdurre la tecnica in maniera graduale.

REGOLE IMPORTANTI PER IL FEEDBACK

Si ricorda che non esistono rappresentazioni giuste o sbagliate.

Il feedback dovrebbe:

- essere descrittivo (non interpretativo o valutativo);
- essere diretto ad un comportamento concreto ed osservabile;
- non essere legato alle capacità di recitazione dei ragazzi.

Un feedback positivo diventa uno strumento fondamentale per favorire il cambiamento di un comportamento nel lungo periodo. Bisogna evitare qualsiasi tipo di commento negativo, preferendo invece suggerimenti concreti e costruttivi su cosa e come si potrebbe recitare nel turno successivo.

IL DECALOGO DEL ROLE PLAY

1. Separare il "palco" dalla classe, e/o delimitare con il nastro adesivo un riquadro sul pavimento o utilizzare un tappeto;
2. assegnare ad ogni attore/attrice un cartellino con il nome del personaggio che interpreterà;
3. scegliere insieme la traccia prima della recitazione, tra quelle disponibili nel manuale;
4. mettere in scena situazioni realistiche e praticabili, che non riguardino aspetti personali degli/delle studenti coinvolti/e;
5. invitare gli/le attori/attrici a liberarsi del cartellino al termine del *role play*;
6. non scegliere come nome di un personaggio quello di una persona presente in aula;
7. prestare attenzione al fatto che durante il feedback gli/le attori/attrici vengano chiamati con il nome del personaggio interpretato, e, una volta concluso il turno, vengano chiamati con il proprio nome;
8. limitare la durata del *role play* ad un tempo massimo di 3-4 minuti, proprio per evitare identificazioni col ruolo;
9. ribadire che si sta recitando una parte;
10. creare un clima accogliente e non giudicante.

Energizer

Conoscenza – Rompighiaccio

Bandiere

- Obiettivi: presentazione, conoscenza, condivisione con il gruppo
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: matite, pennarelli, fogli A4, un cartellone, colla o nastro adesivo (disegnare una piccola asta sul cartellone ove verrà attaccata la bandiera)
- Descrizione dettagliata: disegnare su un foglio A4 la propria bandiera, che dovrà contenere simboli e/o disegni: ciò che verrà disegnato dovrà descrivere i partecipanti, cosa gli piace e cosa è importante per loro. Si consiglia di dividere la bandiera in 4/6 sezioni e di riprodurre in ciascuna di esse la rappresentazione della propria emozione preferita, un cibo, una passione, un'abilità e, magari altri item particolari. Al termine, ogni partecipante dovrà incollare la propria bandiera su un cartellone e spiegare il significato di ciò che ha disegnato
- Suggestimenti per la discussione: l'energizer è molto utile per presentarsi al gruppo in modo più creativo, favorendo la libera espressione dei partecipanti.

Carta d'identità'

- Obiettivi: presentazione nel gruppo classe
- Tempo necessario: varia in base alla numerosità del gruppo
- Descrizione dettagliata: viene chiesto di dire nome, una caratteristica peculiare, con quale compagno/a vorrebbero uscire per divertirsi, con quale compagno/a vorrebbero incontrarsi per studiare. Viene lasciata al conduttore la piena libertà di adattare il gioco alle esigenze del gruppo
- Suggestimenti per la discussione: è importante ragionare sulla condivisione degli interessi e sulla possibilità di scoprirne nuovi.

Cuscinetto a sfere

- Obiettivi: conoscersi e farsi conoscere
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: sedie disposte in due cerchi concentrici
- Descrizione dettagliata: il gruppo è disposto in due cerchi concentrici in modo che ogni persona del cerchio interno possa guardare in faccia una del cerchio esterno. Lo scambio tra i due viene guidato dal conduttore che suggerisce una domanda a tutto il gruppo. Dopo un certo tempo di scambio quelli del

cerchio esterno girano di una sedia in senso orario in modo che si formino altre coppie di scambio a cui il formatore propone un'altra domanda

- Suggestimenti per la discussione: può stimolare il confronto su temi di cui si può far fatica a parlare tutti insieme e può sostituire il gioco del gomito, quando ci siano pochi partecipanti.

Il gomito

- Obiettivi: conoscersi e farsi conoscere; concentrazione e ascolto attento dell'altro/a
- Tempo necessario: 10/15 minuti
- Cosa serve: un gomito di lana/corda sufficientemente grande a seconda del numero degli studenti
- Descrizione dettagliata: tutti in piedi, si crea un cerchio il più stretto e serrato possibile. Si utilizza un gomito per presentarsi al gruppo. Ciascuno a turno si presenta dicendo "nome, una cosa che mi appassiona, una mia caratteristica peculiare"; al termine della propria presentazione, il primo dovrà tenere con una mano il capo del gomito e con l'altra lanciare il gomito ad un altro membro del gruppo, che a sua volta si presenterà, terrà in mano il filo e lancerà il gomito. Si procede uno di seguito all'altro in modo tale che alla fine del giro di presentazioni si venga a creare una rete. Dopo che si è creata la rete, per sbrogliarla si seguirà lo stesso ordine ma al contrario (il conduttore non anticipa questa parte, ma darà le istruzioni solo alla fine della presentazione): si riparte dall'ultimo partecipante che, prima di rilanciare il gomito, deve ricordare più informazioni possibili della persona da cui ha ricevuto il gomito, fino a tornare all'inizio. Gli argomenti della presentazione possono essere scelti ad hoc dal conduttore
- Suggestimenti per la discussione: il gioco può stimolare anche una riflessione sull'ascolto attento e sul rispetto delle regole. Non è importante la performance. Si consiglia di sperimentare l'energizer in abbinamento con "Sedie a S" e "Gruppi tematici".

Gruppi tematici

- Obiettivi: conoscersi e scoprire caratteristiche altrui
- Tempo necessario: 5 minuti
- Descrizione dettagliata: i partecipanti sono disposti in piedi e dovranno dividersi in sottogruppi a seconda di alcuni criteri indicati dal conduttore, in particolare:
 - il segno zodiacale: chi è uno scorpione, cercherà colleghi dello stesso segno e così via tutti

confluiranno nel loro gruppo zodiacale;

- il secondo criterio può essere il gusto di gelato preferito;
- colore preferito;
- la materia scolastica preferita.

I criteri possono essere scelti ad hoc dal conduttore

- Suggestivi per la discussione: il gioco è importante perché permette di stimolare la conoscenza reciproca in una modalità ristretta e protetta. Si consiglia di utilizzare l'energizer in abbinamento con "Sedie a S" e "Gomitolo" per fornire una continuità sul tema dell'apertura nei confronti degli altri componenti del gruppo.

Margherita

- Obiettivi: conoscersi reciprocamente, lavorare sulle rappresentazioni reciproche, comunicazione non verbale
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: fogli di carta con una margherita disegnata o stampata, un sacchetto
- Descrizione dettagliata: consegnare una margherita e chiedere di scrivere su ogni petalo: il vostro mito; il film o il libro che non smettereste mai di riguardare/rileggere; la vostra canzone preferita; cosa/chi vi portereste su un'isola deserta; un sogno; una paura. Quando tutti hanno compilato la margherita, si ritirano e si mettono nel sacchetto, in modo da estrarre casualmente le margherite per leggerle e indovinarne l'autore. Chi indovina va avanti nell'estrazione fino a che non sbaglia; chi sbaglia viene sostituito dall'autore della margherita in oggetto
- Suggestivi per la discussione: l'energizer può essere utile per verificare la reale conoscenza tra i partecipanti, per ragionare sulle singole reazioni e sulle rappresentazioni dell'altro.

Nome e aggettivo

- Obiettivi: conoscersi e farsi conoscere
- Tempo necessario: 5 minuti
- Descrizione dettagliata: ciascuno degli studenti, a turno, deve dire il proprio nome e, utilizzando l'iniziale del proprio nome, abbinare una sua caratteristica o uno stato d'animo (es. sono Francesco e sono felice/fantasiOSO), senza pensarci troppo. È importante che gli studenti ricordino quale aggettivo viene utilizzato, in quanto può essere proposto in associazione con l'energizer "Mi piaci perché..."
- Suggestivi per la discussione: il gioco stimola l'auto-attribuzione di una caratteristica positiva e permette di sperimentare le reazioni dei partecipanti in un contesto protetto.

Passa il nome

- Obiettivi: conoscersi e farsi conoscere
- Tempo necessario: 5 minuti
- Descrizione dettagliata: è una dinamica molto divertente ed efficace per ricordare i nomi, adatta per tutte le età e per gruppi medi o piccoli. Si parte sempre in cerchio, la prima persona dirà il suo nome, la seconda dirà il proprio nome e quello del primo, la terza dirà il suo nome, quello del secondo e quello del primo e così via, fino a quando non si tornerà al primo che dovrà ripetere tutti i nomi
- Suggestivi per la discussione: è un esercizio molto dinamico che permette ai partecipanti di sperimentare memoria, attenzione e concentrazione.

Le sedie ad S

- Obiettivi: conoscersi e farsi conoscere, aprirsi al dialogo con l'altro
- Tempo necessario: 5-10 minuti
- Cosa serve: una sedia per ciascuno studente, disposte in coppia ad S in ordine sparso
- Descrizione dettagliata: dopo aver sistemato le sedie, gli studenti dovranno camminare per la stanza in ordine sparso; quando il conduttore dirà "Stop!", dovranno sedersi sulla sedia più vicina a loro. Ognuno avrà 30 secondi per parlare di: libro da consigliare, un rimorso (cosa non rifarei), un desiderio/sogno (personale o professionale). I turni di parola vengono dati dal conduttore; terminato il primo argomento (entrambi i membri della coppia si sono confrontati, per 30 secondi), gli studenti dovranno rialzarsi e riprendere a camminare per formare nuove coppie
- Suggestivi per la discussione: è importante focalizzare l'attenzione dei partecipanti sulla sintesi nell'espressione dei propri pensieri e farli ragionare sulla percezione del tempo (30 secondi sembrano troppi, ma molte volte non sono sufficienti!).

Stringhe

- Obiettivi: presentarsi e conoscersi
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: stringhe di diversa lunghezza, di lana, di carta o del materiale disponibile, un sacchetto
- Descrizione dettagliata: far estrarre una stringa ad ogni partecipante. La lunghezza rappresenterà il tempo che ognuno avrà per la propria presentazione. Il filo andrà avvolto sul dito. Sarà la disponibilità di raccontarsi del singolo a "riempire" il tempo
- Suggestivi per la discussione: stimolare la riflessione dei partecipanti a rispettare regole e tempi del gioco, riuscendo a selezionare le informazioni ritenute importanti per la propria descrizione.

Ti Ri-Presento

- Obiettivi: presentazione, rompere il ghiaccio può stimolare la riflessione dei partecipanti a rispettare

regole e tempi del gioco

- Tempo necessario: varia in base alla numerosità del gruppo
- Descrizione dettagliata: il gruppo è seduto in cerchio. Inizia uno dei membri del gruppo e ri-presenta la persona che è seduta alla sua destra e così via, facendo tutto il giro ritornando al punto di partenza
- Suggerimenti per la discussione: quest'attività permette al gruppo di riscoprirsi attraverso gli occhi dell'altro e di avere un confronto. L'energizer si può utilizzare durante le supervisioni o a fine formazione quando il gruppo già si conosce.

Unplugged cruciverba

- Obiettivi: conoscenza, apertura
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: un cartellone con il cruciverba disegnato, senza riquadri neri e con la parola *Unplugged* al centro
- Descrizione dettagliata: all'entrata in aula dovrà già essere appeso il cruciverba, senza riquadri neri, e con al centro la parola *Unplugged*. Viene richiesto di incrociare il proprio nome con la parola *Unplugged* e poi a seguire con gli altri nomi. Ci aspettiamo che non sia proprio un cruciverba classico, non rispetterà le inserzioni verticali e insieme quelle orizzontali; tuttavia alla fine si verrà a delineare una sorte di rete, come il gioco del gomitolo, e dunque una metafora della rete di formatori. Alla fine dell'attività ciascun partecipante sarà invitato a scrivere il proprio nome sul nastro adesivo (di carta) come fosse un badge
- Suggerimenti per la discussione: questo è uno strumento per aprire la giornata, velocemente con un gruppo numeroso. Corrisponde inoltre ad una metafora potente.

La valigia dei cappelli

- Obiettivi: presentazione, rompere il ghiaccio, apertura verso il gruppo
- Tempo necessario: varia in base alla numerosità del gruppo
- Cosa serve: cintura, pantaloni da bimba, cappelli, scarpe, gioielli, scarpe e altri oggetti
- Descrizione dettagliata: i partecipanti sono disposti in cerchio e si pone al centro una cesta o scatola o valigia piena di cappelli e altri indumenti particolari come scialli, veli, fazzoletti ecc ecc. A turno ognuno (i membri del gruppo) va al centro della sala e prende un indumento che gli sembra rappresentare la sua personalità al meglio e si presenta così agli altri (magari) spiegando le ragioni della scelta
- Suggerimenti per la discussione: questo energizer è molto utile per presentarsi, per condividere alcuni aspetti della propria personalità e per fornire una rappresentazione di sé al gruppo.

Riattivazione

Ballare sulla carta

- Obiettivi: riattivare la motivazione, stimolare il *problem solving*, empatia, capacità relazionale, pensiero critico
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: fogli di carta in formato A4 (uno per coppia), file musicale
- Descrizione dettagliata: si preparano alcuni fogli in formato A4, calcolando un foglio ogni due persone del gruppo, e si dispongono in ordine sparso a terra. Si chiede agli studenti di muoversi liberamente per la stanza, in ordine sparso mentre viene messa la musica. Ogni volta che la musica s'interrompe le coppie che si trovano vicino ad un foglio devono posizionarsi toccando il foglio con una parte del corpo per non appoggiarsi al pavimento. La musica riprende e quando si ferma una seconda volta, la coppia che si forma deve piegare il foglio prima di ripetere la stessa azione del toccarlo con una parte del corpo. Man mano i fogli diventeranno sempre più piccoli; le coppie che hanno una parte del corpo che esce dalla carta e tocca il pavimento (mentre, invece, dovrebbe toccare il foglio) "escono" dal gioco, che prosegue fino a quando resta una sola coppia (che dovrebbe aver intuito la strategia corretta)
- Suggerimenti per la discussione: con questo energizer, il gruppo può sperimentare le metodologie di *problem solving* e di lavoro collaborativo in maniera leggera e coinvolgente.

Il baule della nonna

- Obiettivi: riattivazione e condivisione
- Tempo necessario: variabile a seconda della numerosità del gruppo
- Cosa serve: valigia o scatola con vari oggetti
- Descrizione dettagliata: i partecipanti sono seduti in cerchio e si pone al centro una cesta o scatola o valigia piena di oggetti di vario tipo (raccolti nel tempo dai conduttori), quali indumenti, cappelli, bigiotteria ecc. Gli studenti dovranno osservare gli oggetti e dovranno scegliere l'oggetto che, per ognuno, possa rappresentare come si è sentito rispetto ad una determinata situazione
- Suggerimenti per la discussione: il gruppo può sperimentare la condivisione di pensieri, idee in un contesto protetto e libero da ogni pregiudizio. È importante sentirsi liberi di esprimersi e confrontarsi all'interno del proprio gruppo.

Canzoni

- Obiettivi: riflessione, ascolto critico, riattivazione
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: una canzone scelta dall'insegnante, lettore cd/mp3
- Descrizione dettagliata: per lo svolgimento dell'energizer si deve scegliere una canzone che presenti una riflessione sul tema che si vuole trattare, farla ascoltare ai partecipanti con cui si lavora, proponendo loro una pista di riflessione su quella canzone fatta da interrogativi, provocazioni. Si sconsigliano canzoni straniere con testo a fronte oppure canzoni risalenti a decenni precedenti. Se si usano canzoni contemporanee (in voga in quel periodo) si ha il vantaggio di aiutare a riflettere su qualcosa che sentono più vicino e si offre un'opportunità di sviluppare pensiero critico anche sull'ascolto della musica (inoltre di dare loro un modo più critico di ascoltare la musica)
- Suggerimenti per la discussione: l'energizer permette di cercare punti di contatto con i partecipanti, di conoscere e parlare il loro linguaggio tramite la musica, e di riempire quelle differenze generazionali che possono apparire incolmabili, ma che in realtà non lo sono.

Le caramelle

- Obiettivi: comunicazione, ascolto reciproco, raccontare qualcosa di sé, riattivare la motivazione
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: caramelle/cioccolatini incartati con colori diversi oppure caramelle gommosi colorate, sacchetto
- Descrizione dettagliata: distribuire le caramelle colorate, ognuno dovrà sceglierne una a caso. Ad ogni colore verrà assegnato un mandato che viene detto dopo la distribuzione (ad es. rosso = città preferita, verde = film o canzone preferita, blu = artista preferito...). Viene fatta la raccomandazione di non mangiare subito le caramelle, in quanto prima deve essere data la consegna dell'energizer
- Suggerimenti per la discussione: questo energizer fornisce al conduttore una buona modalità per riattivare la motivazione ma non solo, in quanto è importante rilevare la capacità dei partecipanti di comunicare e di ascoltarsi tra loro.

Catalogo di animali

- Obiettivi: riattivare la motivazione in modo interattivo e collaborativo
- Tempo necessario: 5 minuti
- Descrizione dettagliata: chiedere ai partecipanti di pensare in silenzio al loro animale preferito. In seguito, chiedere loro, senza parlare, di posizionarsi in modo decrescente dall'animale più grande a

quello più piccolo. Ai partecipanti è consentito solo spiegare con gesti e suoni quale animale intendono rappresentare. L'ultima fase del gioco prevede che i partecipanti riferiscano al conduttore e ai compagni quale animale intendevano rappresentare per vedere se si sono posizionati in modo corretto

- Suggerimenti per la discussione: questo energizer è molto utile per sperimentare la collaborazione tra i partecipanti nello svolgimento di un compito divertente e inusuale.

Chiodi impossibili

- Obiettivi: problem solving, partecipazione cooperativa, riattivazione
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: supporto di legno, chiodi
- Descrizione dettagliata: il conduttore dispone un supporto di legno con un chiodo piantato, e dispone 15 chiodi intorno al supporto. L'obiettivo dell'energizer è di mettere tutti i chiodi che si trovano sul tavolo in equilibrio sull'unico chiodo fissato in modo che nessun altro chiodo tocchi la base di legno. Nessun altro materiale può essere utilizzato
- Suggerimenti per la discussione: i partecipanti, risolvendo questo piccolo enigma, potranno sperimentare il *teamwork* per raggiungere un obiettivo comune. È importante osservare le interazioni tra loro e il possibile emergere di figure leader.

Chi è il leader?

- Obiettivi: abilità di problem solving e collaborazione nel gruppo, riattivazione
- Tempo necessario: 10 minuti
- Descrizione dettagliata: rimanendo seduti in cerchio, verranno estratte a sorte due persone, un investigatore e un attore: l'investigatore è scelto per primo ed invitato ad uscire dalla stanza quando si designa l'attore; (avrà il compito di individuare chi guida i movimenti). La seconda persona estratta sarà l'attore: il mandato dell'attore sarà di compiere piccoli movimenti che si prolungano, si ripetono, poi cambiano (grattarsi il naso, battere i piedi o le mani, far l'occhiolino, toccarsi l'orecchio, tossire ecc.) e che il resto del gruppo deve imitare (copiare). Quando rientra l'investigatore nel gruppo, l'attore farà i suoi movimenti e gli altri lo copieranno; il compito dell'investigatore (dovrà) sarà capire chi fa partire i movimenti. Si suggerisce di fare una prova prima del rientro dell'investigatore
- Suggerimenti per la discussione: il focus di questo energizer è bilaterale, nel senso che è importante esaminare le sensazioni dell'investigatore, che sarà quindi da solo contro tutti e le sue abilità di problem solving, oltre all'analisi della cooperazione tra l'attore che compie il primo gesto e il resto del

gruppo (i partecipanti).

Chi sono io?

- Obiettivi: riattivazione, accrescimento abilità individuali, problem solving
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: immagini di personaggi famosi, sacchetto
- Descrizione dettagliata: viene estratta dal sacchetto un'immagine che verrà attaccata dal conduttore sulla schiena di ciascun partecipante, senza farla vedere al diretto interessato. Le persone, mescolandosi tra loro, passeranno per la stanza facendo una domanda diversa ad ogni persona che incontrano. L'obiettivo è quello di scoprire "chi si è", l'identità del personaggio. Ognuno ha a disposizione una domanda per persona e deve tenere conto del numero di domande che farà. Chi viene interpellato può rispondere solo con un sì o con un no. Vince chi indovina con un numero minore di domande
- Suggerimenti per la discussione: con questo energizer, si cerca, oltre a riattivare il gruppo in modo divertente, di verificare le abilità di problem solving dei partecipanti, mantenendo un mandato ristretto e preciso.

Gli esclusi

- Obiettivi: approfondire le dinamiche di gruppo, in particolare inclusione/esclusione, consolidamento delle life skills delle competenze interpersonali (comunicazione efficace, assertività, resistenza pressione pari). Ricordare agli/alle studenti che si può far parte di un gruppo senza assumerne i comportamenti che riteniamo scorretti e senza sentirsi penalizzati
- Tempo necessario: 10 minuti
- Descrizione dettagliata: si chiede ad un volontario di lasciare la stanza. I partecipanti rimasti si dividono in gruppi in base ad alcuni criteri prestabiliti, ad esempio, il taglio di capelli, il colore degli occhi, l'abbigliamento, l'altezza, l'accento, la materia preferita, la squadra di calcio, etc. (si consiglia di evitare le caratteristiche fisiche). Una volta stabiliti i criteri e formati i sottogruppi, la persona esclusa deve rientrare e indovinare quali sono questi criteri che caratterizzano i diversi sottogruppi. I partecipanti devono rispondere alle domande poste dalla persona che era fuori con un sì o con un no, oppure possono rispondere in modo aperto, come preferiscono. Il gioco termina quando l'escluso indovina il criterio e si pone all'interno di uno dei sottogruppi. Si può continuare con un nuovo volontario, dando a più partecipanti l'opportunità di andare fuori, in base al tempo a disposizione
- Suggerimenti per la discussione: Come ci si comporta quando ci si trova in un gruppo? È facile escludere qualcuno? È divertente? C'è solidarietà con la persona

esclusa o si gode del proprio potere? È importante stimolare i partecipanti alla riflessione sull'inclusione/esclusione dai gruppi e sulle dinamiche sociali che si verificano in questi momenti.

File mute

- Obiettivi: sperimentare la comunicazione non verbale
- Tempo necessario: 5 minuti
- Descrizione dettagliata: i partecipanti sono sparsi nella stanza e il conduttore dice un ordine secondo il quale mettersi in fila (per età, altezza, peso, ordine alfabetico del nome, colore dei capelli ecc.). La parte complicata consta nel fatto che bisogna comporre le file rimanendo completamente in silenzio
- Suggerimenti per la discussione: senza parlare, i partecipanti proveranno la difficoltà di un compito, molto semplice all'apparenza. Il conduttore deve notare come il gruppo interagisce per riuscire a disporsi in modo corretto.

Firma qui!

- Obiettivi: creare un buon clima, favorire la conoscenza tra studenti sulle passioni comuni, di cui magari non si sa molto, anche se si è nella stessa classe
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: un foglio a persona, su cui vi è una griglia stampata con varie attività, hobby e passioni
- Descrizione dettagliata: gli/le studenti dovranno indovinare quali sono le attività preferite da ogni singola persona e ottenere la sua firma sul foglio nella casella corrispondente all'attività. Ad ogni persona si possono fare al massimo due domande. Quindi, siccome ci sono solo due domande a disposizione, dovranno cercare di capire le passioni di ogni persona. Vince la persona che avrà totalizzato più firme sul foglio allo scadere del tempo
- Suggerimenti per la discussione: è importante ragionare sul livello di conoscenza tra i partecipanti in confronto a quanto emerso durante il gioco: a volte le persone scoprono di avere in comune caratteristiche che non avrebbero immaginato nell'altro o, viceversa, di essere molto diverse.

Gioco delle palle saltellanti (o gioco delle sei palle)

- Obiettivi: apertura, divertimento, riflessi, attenzione, collaborazione, prontezza
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: sei palle piccole. Se non si hanno a disposizione, creare delle palle con scotch da pacchi e carta
- Descrizione dettagliata: i partecipanti si dispongono in cerchio e il conduttore ha una palla in mano. Egli dovrà chiamare un partecipante per nome e lanciargli la palla. Chi riceve la palla, la deve lanciare ad un altro, chiamandolo per nome, e poi deve alzare la

mano per segnalare di aver partecipato. Dopo che tutti hanno partecipato, e che il giro si è ripetuto qualche volta, il formatore introduce altre cinque palle, e la procedura si ripete per ciascuna delle restanti palle

- Ricordarsi di processare l'attività, in quanto può presentarsi la paura di fallire, l'imbarazzo davanti ai colleghi e alle colleghe e lavorare sulle emozioni suscitate dal gioco
- Suggestioni per la discussione: con questo gioco molto coinvolgente, si può riattivare l'attenzione dei partecipanti in modo divertente, stimolando attenzione e prontezza di riflessi.

L'isola deserta

- Obiettivi: riattivazione, confronto, conoscenza
- Tempo necessario: 5 minuti
- Cosa serve: carta e penna
- Descrizione: il conduttore dovrà annunciare ai partecipanti: "Attenzione: siete stati esiliati su un'isola deserta per un anno. In aggiunta ai viveri e all'essenziale per la sopravvivenza, vi è concesso di portare un solo file musicale da ascoltare con il lettore mp3, un libro e un articolo di lusso (ovviamente non una barca per lasciare l'isola). Cosa portereste e perché?". I partecipanti avranno qualche minuto a disposizione per completare il compito, prima di dividerlo con gli altri
- Suggestioni per la discussione: come molti altri giochi di riattivazione, questo energizer permette di conoscere qualcosa in più dei partecipanti, che magari era rimasto nascosto, e di dividerlo con il resto del gruppo.

L'isola movimentata

- Obiettivi: riattivazione, movimento, collaborazione
- Tempo necessario: 5-10 minuti
- Cosa serve: un numero di sedie corrispondente al numero di partecipanti, uno stereo o lettore CD o Mp3 con casse acustiche, musica ritmata
- Descrizione: disporre tante sedie quanti/e sono i/le partecipanti, mettendole "schiena contro schiena". Il gruppo si dispone in cerchio attorno alle sedie, che rappresentano le isole mentre i/ le partecipanti rappresentano le navi che devono attraccare. Al via dell'insegnante, il gruppo inizia a camminare attorno alle isole muovendosi a ritmo della musica. Quando la musica viene interrotta dall'insegnante, ogni partecipante deve attraccare su un'isola sedendosi su una sedia libera. Finito il primo giro, l'insegnante toglie una sedia e fa ripartire la musica subito dopo. Il gioco riprende come in precedenza, ma al termine della musica, il/la partecipante che rimane in piedi senza sedia dovrà trovare ospitalità sulle ginocchia di un/una compagno/a. Dopo aver verificato che nessuna nave è affondata e tutti/e sono seduti/e,

l'insegnante toglie un'altra sedia e il gioco riprende. Il gioco continua così fino a che il gruppo riesce a resistere sulle poche sedie rimaste

- Suggestioni per la discussione: con questo energizer si vuole stimolare la collaborazione e l'accoglienza intergruppo, movimentare gli/le studenti, oltre a riattivare la concentrazione.

Maschera

- Obiettivi: confronto, riattivazione, condivisione
- Tempo necessario: 5 minuti
- Cosa serve: maschera fotocopiata
- Descrizione dettagliata: si consegna ad ogni partecipante un foglio con disegnata la maschera e si chiede di provare ad immaginare chi/cosa vorrebbero essere per un giorno. Si sottolinea che possono scegliere ciò che vogliono (personaggi storici, animali, cose, persone reali o fantastiche, attori ecc.) perché sarà solo per un giorno e dopo ognuno tornerà ad essere se stesso
- Suggestioni per la discussione: immaginare di immedesimarsi in qualcun altro per un breve periodo di tempo è un esercizio molto interessante per avere uno sguardo sulla percezione che ogni partecipante ha di se stesso, dei propri sogni e desideri. La discussione che segue potrebbe essere molto significativa per il gruppo.

Mi piaci perché...

- Obiettivi: favorire la conoscenza tra gli studenti, la percezione dell'altro e il confronto su come vengono visti dai compagni
- Tempo necessario: 5 minuti
- Descrizione dettagliata: in cerchio, si esplicita un aspetto positivo del compagno seduto alla destra. Sarebbe meglio se si riuscisse ad individuare non un elemento fisico ma un elemento relativo alla personalità, per esempio: "la sicurezza che ho imparato ad apprezzare in questi giorni o la timidezza che mi ha intenerito..."
- Suggestioni per la discussione: con questo energizer ogni partecipante può riscoprirsi attraverso gli occhi degli altri e si consiglia di abbinare l'esercizio con "Nome e aggettivi" per riflettere in modo approfondito sulla propria percezione e su quella altrui.

Scambio di cappelli

- Obiettivi: Riattivazione, confronto con gli altri, creazione gruppi
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: fascia di carta da mettere in testa, pennarelli
- Descrizione dettagliata: ogni partecipante ha una fascia di carta (immaginando che sia un cappello) e i pennarelli. Su ogni fascia il formatore scrive il

nome di un partecipante e il nome di un personaggio dei cartoni animati (I Simpsons...), serie TV o film (Stranger Things, The Avengers...), Youtuber/ Influencer o di una squadra di calcio. Il formatore distribuisce le fasce a caso a tutti i partecipanti. La prima cosa che ognuno deve fare è trovare il proprio cappello-fascia. Una volta che si trova il proprio cappello, la cosa successiva da fare è trovare altri personaggi che appartengono al proprio gruppo. Una volta trovati tutti i membri di un gruppo, il gruppo si siede insieme e si presenta

- Suggestimenti per la discussione: questo energizer può essere utilizzato sia come esercizio di riattivazione e confronto tra i partecipanti sui propri gusti personali, sia per la formazione di gruppi in un modo più creativo.

Statue di gruppo

- Obiettivi: movimento, collaborazione, abilità d'espressione
- Tempo necessario: 5 minuti
- Descrizione dettagliata: i partecipanti devono muoversi liberamente per la stanza, ognuno cercando un proprio percorso, facendo ruotare piano la testa, rilassando il collo. Ad un certo punto il conduttore pronuncerà una parola e ci si dovrà fermare immobili come delle statue: il mandato è quello di descrivere la parola sentita sotto forma di statua, da soli o in gruppo, con le persone che si trovano vicino, in modo spontaneo. Non bisogna parlare e si deve cercare di mostrare quello che rappresenta la parola pronunciata. Si ripete l'attività diverse volte con varie parole: pace, paura, studiare, alunni, futuro, etc.
- Suggestimenti per la discussione: le persone non sempre sono in grado di comunicare le proprie emozioni senza usare le parole. Con questo veloce energizer, i/ le partecipanti potranno esercitare la loro abilità di espressione e, in alcuni casi, di collaborazione, per rappresentare alcune situazioni a scelta del conduttore.

Stringa musicale

- Obiettivi: Riattivazione, movimento, lavorare sull'autoconsapevolezza, sulla libera espressione dei propri gusti e sul conformismo al gruppo, oltre che sul pensiero critico
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: file musicale, nastro colorato per dividere la stanza in due lati
- Descrizione dettagliata: in cerchio in piedi, si invitano i partecipanti a collocarsi ad un lato o dall'altro della stanza ogni volta che parte una traccia musicale. Un lato rappresenta "mi piace" e l'altro "non mi piace". Si invita inoltre a processare l'attività, ricordando l'importanza della libertà d'espressione e su come

sia forte la tendenza ad uniformarsi al gruppo per non percepirsi "diverso"

- Suggestimenti per la discussione: l'energizer presentato ad un occhio disattento può sembrare puramente ludico, invece nasconde anche una serie di riflessioni psicosociali da comunicare ai partecipanti: quanto ci si sente liberi di esprimere la propria opinione al gruppo? Quanto, pur di non risultare deviante, si tende a conformarsi agli altri? Come ci si sente ad essere nel gruppo di maggioranza, di minoranza o ad essere gli unici a gradire un determinato brano?

Up/Down

- Obiettivi: riattivazione, ascolto reciproco, attenzione, evidenziare la difficoltà di gestire e risolvere situazioni che sono accompagnate dalle emozioni
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: una palla
- Descrizione dettagliata: parte il conduttore, con la palla in mano descrive un up (aspetto positivo) e un down (aspetto negativo) della giornata di ieri o di oggi. Scegliendo un mandato preciso, lancia la palla ad un altro membro del gruppo che farà lo stesso fino a farlo tutti quanti
- Suggestimenti per la discussione: consigliato in particolare all'inizio di un incontro che non sia il primo, oppure al termine della giornata, permette di tenere sotto controllo l'andamento del programma e di rilevare possibili difficoltà in merito allo svolgimento delle unità. È importante che tutti si ascoltino reciprocamente per potersi confrontare al meglio.

Visi gonfiabili

- Obiettivi: riattivazione, lavorare sulla rappresentazione di sé, sulla comunicazione non verbale, concentrazione e attenzione, riconoscere gli altri, come si viene visti dagli altri
- Tempo necessario: 10/15 minuti
- Cosa serve: palloncini, pennarelli resistenti
- Descrizione dettagliata: viene fornito un palloncino ad ogni partecipante, che dovrà gonfiarlo e disegnare, con pennarelli resistenti, le caratteristiche del proprio viso che ne consentano il riconoscimento. Al termine bisogna lanciare a terra i palloncini, ognuno dovrà prenderne uno, possibilmente non il suo, e dovrà indovinarne l'appartenenza
- Suggestimenti per la discussione: l'energizer lavora sull'autopercezione di ogni partecipante e sull'abilità di identificare i segni distintivi delle altre persone.

Creazione gruppi

Appaiare i fogli

- Obiettivi: creare i gruppi, stimolare il problem solving e la collaborazione
- Tempo necessario: 5 minuti
- Cosa serve: cartoline da ricomporre
- Descrizione dettagliata: per comporre i gruppi, tagliare a pezzi quattro o più cartoline (o immagini ritagliate da giornali), in base a quanti gruppi si vogliono formare. Chiedere ai partecipanti di ricomporle, come un puzzle. In alternativa si possono utilizzare:
 - titoli di canzoni;
 - proverbi;
 - frasi;
 - titoli di film;
 - titoli di libri;
- Suggestimenti per la discussione: nella creazione dei gruppi con questo energizer, è importante che il conduttore si concentri sul dialogo tra i partecipanti e sulle strategie attuate per svolgere il compito assegnato.

Dividere in gruppi per canzoni

- Obiettivi: creare i gruppi, stimolare il problem solving e la collaborazione
- Tempo necessario: 5 minuti
- Cosa serve: titoli di canzoni su bigliettini, sacchetto
- Descrizione dettagliata: si pesca dal sacchetto una canzone e ci si riunisce in base al cantante/autore delle canzoni stesse, ma su fogli di colore diverso
- Suggestimenti per la discussione: come per l'energizer precedente, è molto utile esaminare il confronto tra i partecipanti. Per rendere più coinvolgente l'esercizio, si consiglia di scegliere titoli e cantanti ben noti ai partecipanti.

Macedonia

- Obiettivi: creare i gruppi, stimolare il problem solving e la collaborazione. Possibilità di comporre altri gruppi, mantenendo un partecipante fisso
- Tempo necessario: 5 minuti
- Cosa serve: bigliettini di frutti vari in più copie (per esempio dovranno esserci 4 pesche, 4 angurie, 4 fragole e 4 lamponi per formare 4 gruppi da 4 partecipanti ciascuno), sacchetto
- Descrizione dettagliata: ogni partecipante pesca dal sacchetto un biglietto riportante un tipo di frutta. I partecipanti, una volta pescato il bigliettino, devono formare una macedonia composta da tutti i frutti. È un modo per formare piccoli gruppi, o macedonie. Se si volesse lavorare in modo da mischiare i gruppi successivamente, ma mantenendo un partecipante fisso per ogni gruppo, si deve raccomandare di conservare i biglietti per il secondo mandato, ovvero riunirsi con tutti i frutti uguali per formare nuovi gruppi monotematici (ad esempio il gruppo delle

pesche, delle fragole...)

- Suggestimenti per la discussione: questo energizer di formazione dei gruppi è pensato per permettere al conduttore di comporre una serie di gruppi e poi di mischiare gli stessi per crearne altri, con la particolarità di mantenere un partecipante del gruppo precedente in quello di nuova formazione. L'energizer si adatta al meglio con un numero di partecipanti pari (esempio: 16 partecipanti, 4 gruppi da 4 persone). Può essere divertente creare la macedonia con la frutta tipica della stagione in cui si svolge la formazione (esempio: in autunno si possono usare mele, uva, melograno e pere).

Chiusura

Acrostico

- Obiettivi: fare il punto della situazione sull'unità conclusa, stimolare la creatività e la fantasia, condivisione
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: post-it, penna
- Descrizione dettagliata: scegliere una parola che rappresenti quello che si portano a casa da questa unità, per esempio, EU-Dap: Entusiasmante, Unico, Danaroso, Ambizioso e Preventivo. Dopo averlo scritto, è importante che i partecipanti lo condividano con il gruppo in plenaria
- Suggestimenti per la discussione: in chiusura di unità, con questo energizer permette di stimolare la fantasia dei partecipanti e allo stesso tempo di fornire un feedback immediato, da condividere con il gruppo.

Danza della pioggia

- Obiettivi: coordinazione con il gruppo, movimento, chiusura di giornata
- Tempo necessario: 5 minuti
- Descrizione dettagliata: il Gruppo si dispone in cerchio. Il mandato è quello di eseguire lo stesso movimento della persona che sta alla nostra sinistra e di mantenerlo come in una "ola da stadio". Parte il conduttore. Si consiglia di non guardare il formatore ma solo la persona che ci precede a sinistra e di concentrarsi sul suono che si andrà a creare.
 1. Sfregare le mani
 2. Schioccare le dita
 3. Battere due dita sul palmo della mano
 4. Battere tutta la mano sul palmo dell'altra
 5. Battere le mani sulle gambe in maniera alternata
 6. Mani e piedi insieme
 7. Tornare indietro
 8. Il risultato sarà di riprodurre il suono di un temporale
- Suggestimenti per la discussione: si consiglia di non

anticipare la finalità (il motivo) di tutti i movimenti (riprodurre un temporale), in modo da porre il quesito ai partecipanti e di ascoltarne le risposte. Viene stimolata la coordinazione e la capacità di seguire i movimenti del gruppo, in modo da agire come un'unica entità.

Grappoli

- Obiettivi: feedback sulle attività svolte
- Tempo necessario: 10/15 minuti
- Cosa serve: post-it, sei cartelloni
- Descrizione dettagliata: si appendono sei cartelloni contenenti i seguenti incipit:
 - “Mi aspettavo che...” - “Non mi aspettavo che...”
 - “Sono riuscito/a a...” - “Non sono riuscito/a a...”
 - “Pensavo di...” - “Non pensavo di ...”
- S'invitano i partecipanti a scegliere due incipit tra quelli proposti, uno positivo e uno negativo, e a completarli sui post-it che poi appenderanno sui cartelloni corrispondenti. In seguito gli scritti dovranno essere discussi in plenaria. Quest'attività va contestualizzata al termine della prima unità, ed è importante presentare il programma, stabilire regole condivise e incentivare aspettative e curiosità nei ragazzi, creando un clima di classe collaborativo
- Suggestioni per la discussione: questo gioco sulle aspettative, da sperimentare al termine della prima unità, è molto utile avere un feedback immediato di cosa ha funzionato di più, cosa di meno e avere una chiara opinione direttamente dai partecipanti.

Incipit

- Obiettivi: dare un'opinione sull'unità appena conclusa e confrontarsi con il gruppo
- Tempo necessario: 10 minuti
- Descrizione dettagliata: scegliere uno degli incipit elencati, concluderli e argomentarli a seconda di quello che si sente al termine dell'unità:
 - Ho imparato...
 - Mi sono sorpreso...
 - Sono confuso...
 - Non ho capito...
 - Mi piacerebbe...
 - Qualcosa che...
- Suggestioni per la discussione: per concludere al meglio una giornata di formazione, è sempre utile chiedere l'opinione dei partecipanti, ma molte volte le persone fanno fatica a rompere il ghiaccio e ad esporsi per svariati motivi. Con questo stratagemma, si fornisce un piccolo incipit per cominciare la discussione, in modo da stimolare e facilitare il dialogo.

La lampada di Aladino

- Obiettivi: chiusura di giornata, libera espressione,

confronto

- Tempo necessario: 5 minuti
- Cosa serve: una lampada (vera o disegnata), fogli, penna
- Descrizione dettagliata: il/ la partecipante trova una lampada, la sfrega e compare il genio che esaudirà un solo desiderio. Quale? Dovrà scriverlo sul foglio e appenderlo al muro insieme agli altri partecipanti
- Suggestioni per la discussione: l'energizer favorisce la libera espressione dei/ delle partecipanti, il confronto tra loro, la definizione di obiettivi per il futuro.

Photolangage

- Obiettivi: fornire una libera opinione sul programma e su quello che ogni partecipante si porta via con sé
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: una buona quantità di foto, ritagli di giornale con immagini varie, prive di pubblicità e senza fini commerciali
- Descrizione dettagliata: disporre cartoline e immagini simboliche sul pavimento. Chiedere ai partecipanti di sceglierne una (senza prenderla) e di usarla come metafora per il feedback finale sul programma
- Suggestioni per la discussione: consigliato in particolare al termine di un percorso, questa metodologia di origine francese (Babin, Baptiste, Belisle, 1968), aiuta i partecipanti ad esprimere il proprio pensiero sul percorso intrapreso e quello che ognuno si porta a casa dopo l'esperienza vissuta. La foto scelta racconta loro stessi e permette di aprirsi al gruppo senza censure e di condividere le proprie emozioni.

La storia di *Unplugged*

- Obiettivi: raccontare liberamente in plenaria la propria esperienza con *Unplugged* e stimolare la comunicazione con i compagni fornendogli un collegamento
- Tempo necessario: 10/15 minuti
- Descrizione dettagliata: assegnare a caso dei numeri, che indicheranno la sequenza e l'ordine di intervento. Il mandato è quello di raccontare il percorso di *Unplugged* secondo i propri ricordi. Ogni partecipante racconterà un proprio ricordo che dovrà in qualche modo collegarsi a quanto detto precedentemente e dovrà stimolare la riflessione al partecipante successivo. Il conduttore inizierà il racconto lasciando la parola agli altri che interverranno in ordine cronologico. Un conduttore può scrivere il tutto, rileggere e stimolare la discussione
- Suggestioni per la discussione: con questo energizer, il partecipante contribuisce con il resto del gruppo a tirare le fila del percorso svolto, in maniera interattiva e stimolando ognuno l'intervento dell'altro. Si consiglia di appuntarsi i passaggi

principali e di discuterli con i partecipanti per permettere il confronto tra loro.

Text me!

- Obiettivi: condividere la propria opinione e il proprio pensiero in chiusura di programma
- Tempo necessario: 10 minuti
- Cosa serve: post-it, penna
- Descrizione dettagliata: Chiedere ai partecipanti di scrivere, come se stessero chattando con un'app di messaggistica (What's App, Telegram, Messenger...), tre messaggi su un post-it ad un compagno/a o ad un amico/a per consigliargli/le l'esperienza con *Unplugged*. Scrivere sulla lavagna gli incipit degli messaggi:
- “Caro/a, ti consiglio il programma *Unplugged* perché ...”
- “Caro/a, non ti consiglio il programma *Unplugged* perché ...”
- “Rifarei il programma *Unplugged* se ...”
- Suggerimenti per la discussione: usando le terminologie, il linguaggio e la brevità di un messaggio, viene richiesto ai partecipanti di raccontare la loro esperienza con *Unplugged* in termini informali, confrontandosi in seguito con il conduttore e con il gruppo.

I dati sull'uso di sostanze

I dati presentati nei successivi paragrafi provengono dall'indagine ESPAD 2019.

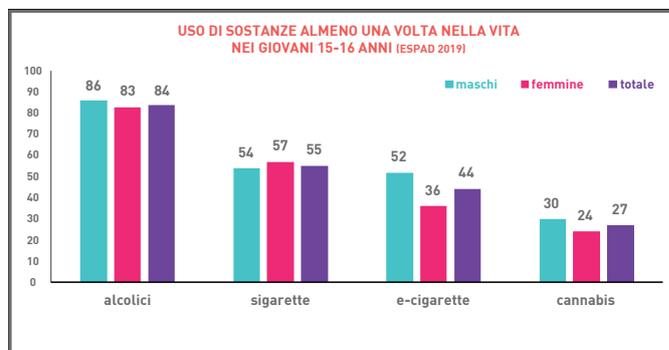
Il progetto ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) è un'indagine sui comportamenti d'uso di alcol, tabacco e altre sostanze psicoattive degli studenti delle scuole secondarie di secondo grado dei paesi Europei. La ricerca si svolge su un campione rappresentativo di studenti di età compresa tra 15 e 16 anni. Informazioni più dettagliate sono disponibili all'indirizzo web www.espad.org. I dati sui comportamenti d'uso sono pubblicati nel documento "ESPAD Report 2019" e nelle "additional tables" della sezione "Reports & Documents".

I diversi indicatori di uso

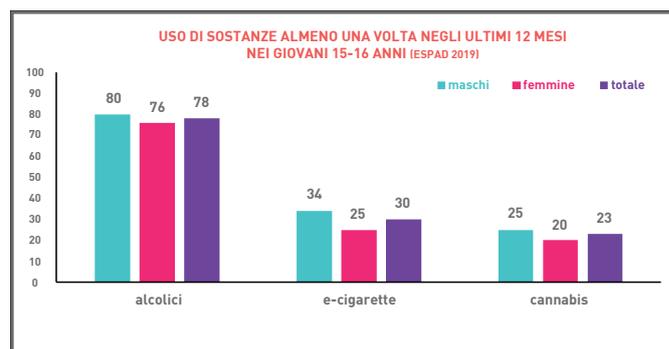
In questo allegato sono presentati i dati ESPAD relativi all'uso di alcol, sigarette, sigarette elettroniche e cannabis, derivanti dall'indagine svolta a livello italiano.

Per un corretto svolgimento dell'unità 4 è importante sottolineare le differenze fra i vari indicatori. Infatti, quando si prende in considerazione l'uso "almeno una volta nella vita", che include anche l'uso sperimentale, ovviamente i dati di prevalenza sono più elevati ma non registrano l'uso stabile. È dunque più allarmante l'indicatore "almeno una volta negli ultimi 30 giorni" e ancor di più l'indicatore "uso quotidiano".

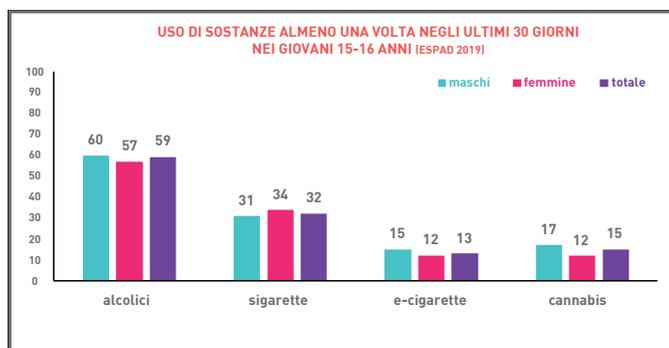
I grafici seguenti riportano, ad esempio, che l'84% degli studenti, maschi e femmine, di 15-16 anni ha bevuto alcolici almeno una volta nella vita, ma questa proporzione scende al 78% quando si considera l'uso "negli ultimi 12 mesi" e si riduce ulteriormente al 59% quando si considera l'uso "almeno una volta negli ultimi 30 giorni", per stabilizzarsi infine al 4% per l'uso quotidiano. Come si può vedere dai grafici, queste differenze si ripetono per le altre sostanze considerate (sigarette, e-cigarette e cannabis). Nel caso del fumo di sigarette, il dato relativo agli ultimi 12 mesi non è disponibile, ma si nota una riduzione della prevalenza dal 55% per l'uso "almeno una volta nella vita" al 32% "negli ultimi 30 giorni", con una ulteriore riduzione al 19% per l'indicatore di "uso quotidiano".



Infine, il 27% degli studenti ha fatto uso di cannabis almeno una volta nella vita, il 23% ne ha fatto uso negli ultimi 12 mesi, il 15% ne ha fatto uso negli ultimi 30 giorni, ma solo il 2% ne fa uso quotidianamente.



I dati presentati forniscono poi lo spunto per ulteriori riflessioni. La prima è che esistono differenze di genere nell'uso di sostanze: l'alcol, la sigaretta elettronica la cannabis sono più frequentemente usati dai ragazzi, mentre il fumo di sigarette è più frequente nelle ragazze, eccetto che per l'uso quotidiano. Tuttavia, soprattutto per quanto riguarda l'uso di alcol e sigarette, si è osservata negli anni una progressiva riduzione di queste differenze tra ragazzi e ragazze.



È importante ricordare che questi dati sono medie di consumo di ragazzi di 15-16 anni: si tratta di una fascia di età superiore a quella in cui si applica Unplugged. Dal punto di vista dell'educazione normativa, la scelta di riportare dati relativi ad una fascia di età più alta può determinare una differenza maggiore tra le stime e i dati reali. I ragazzi più giovani tendono infatti a sovrastimare le scelte e i comportamenti dei più grandi.

Nell'esaminare i dati statistici, è importante tenere conto di tutti questi aspetti, per non farsi un'opinione errata sull'effettiva prevalenza d'uso. La stessa attenzione va posta alle differenze tra gli indicatori. Il fatto che più dell'84% dei ragazzi 15-16enni abbia già usato alcolici almeno una volta nella vita non è un dato che debba di per sé allarmare, considerato che in questo indicatore sono incluse tutte le bevande alcoliche, indipendentemente dalla frequenza d'uso, e anche coloro che hanno bevuto un bicchiere di birra solo una volta nella vita. È inoltre importante ricordare che in Italia dal 2012 è in vigore il divieto di vendita e somministrazione di alcol ai minori di 18 anni.

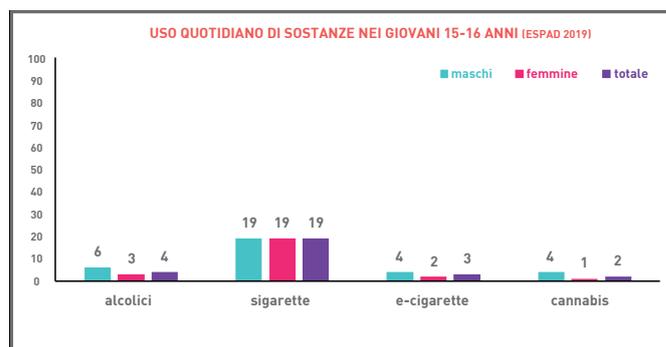
L'uso quotidiano di sigarette e alcolici

Per quanto riguarda gli indicatori, è importante riflettere su cosa l'indicatore descrive: "almeno una volta nella vita" è diverso da "almeno una volta negli ultimi 12 mesi" ed entrambi sono diversi da "almeno una volta negli ultimi 30 giorni". Tra questi indicatori quelli che più riflettono l'uso problematico sono "almeno una volta negli ultimi 30 giorni" e ancor di più l'indicatore "uso quotidiano".

Secondo l'indagine ESPAD 2019 in Italia la proporzione degli studenti di 15-16 anni che bevono alcol quotidianamente è del 4%. Tale proporzione è doppia nei ragazzi (6% verso 3% nelle ragazze).

Il 19% degli studenti, senza differenze tra ragazzi e ragazze, ha dichiarato di fumare sigarette tutti i giorni; differente è invece la percentuale di ragazzi e ragazze che fanno uso quotidiano di sigarette elettroniche: rispettivamente il 4% e il 2%. Il 2% degli studenti, infine, ha dichiarato di usare cannabis quotidianamente. Analogamente a quanto osservato per l'alcol, anche in questo caso la prevalenza di uso quotidiano è superiore nei ragazzi rispetto alle ragazze: il 4% dei ragazzi ha dichiarato di usare cannabis ogni giorno verso l'1% delle ragazze.

Come già anticipato in precedenza, quindi, l'uso è più frequente nei ragazzi rispetto alle ragazze nel caso dell'alcol, delle sigarette elettroniche e della cannabis, per tutti gli indicatori, mentre nel caso delle sigarette, la prevalenza è maggiore nelle ragazze, ma si allinea quando si considera l'indicatore di uso quotidiano.



Schede informative sulle sostanze

La dipendenza da tabacco, alcol e altre sostanze psicoattive viene considerata una patologia cronico recidivante con un apparato sintomatologico ben definito caratterizzato da assunzione continua della sostanza, tolleranza (cioè aumento della dose per raggiungere l'effetto desiderato), sindrome di astinenza che segue la mancata assunzione.

La dipendenza da tabacco, alcol e altre sostanze psicoattive produce delle modificazioni irreversibili al sistema cerebrale mesolimbico (detto anche della gratificazione), in particolare a carico dell'attività metabolica, della disponibilità recettoriale, dell'espressione genica e della risposta a stimoli ambientali.

La discussione intorno alle sostanze che producono dipendenza si è focalizzata negli anni sulla questione se esse siano fisicamente o psicologicamente "addittive". La risposta è stata spesso determinata dalla drammaticità delle crisi di astinenza di alcune sostanze quali l'eroina o l'alcol, che ha prodotto per esempio la falsa impressione che la nicotina abbia uno scarso potenziale addittivo. Questo aspetto della dipendenza viene oggi considerato minore, soprattutto perché sostanze altamente addittive presentano sovente sintomi di astinenza meno drammatici, quali la cocaina, le metamfetamine o il tabacco stesso. L'aspetto che viene oggi considerato l'essenza dell'addiction è invece il "craving", che è definibile come il desiderio compulsivo della sostanza che comporta perdita di controllo nella ricerca e uso della sostanza che ha prodotto dipendenza, anche in presenza della consapevolezza delle conseguenze sociali e sulla salute. A causa delle sue basi biologiche, la dipendenza è quindi un disordine cronico e recidivante. Dopo la cessazione, l'astinenza totale è rara, e le ricadute, causate dal persistere o dal ripresentarsi del craving, sono la norma.

Tabacco

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. 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 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 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). 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.

Effetti e rischi per la salute

Gli effetti che il/la fumatore/fumatrice percepisce come piacevoli (rilassamento, riduzione dello stress, etc.) in realtà sono dovuti all'attenuazione dell'irritabilità che si manifesta dopo un certo periodo di tempo trascorso senza aver fumato. Il senso di irritabilità 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!

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.

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 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.

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.

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 asma o altre infezioni delle vie respiratorie. 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.

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).

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

Nel 2010 è stata inventata la sigaretta elettronica: è un dispositivo che, simulando la sigaretta tradizionale, brucia 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).

Anche nel 2017 prevale l'utilizzo combinato di sigaretta tradizionale ed elettronica nell'83,4% dei fumatori/fumatrici. Allo stato attuale i dati disponibili non permettono di 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. Invece i prodotti del tabacco di nuova generazione (tabacco riscaldato) scaldano e non bruciano il tabacco e sono estremamente poco diffusi, nel 2,7% della popolazione generale e nello stesso tempo il 70% della popolazione generale dichiara di non averne sentito parlare (dati da OSSFAD-Indagine DOXA-ISS 2018). 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.

L'uso delle sigarette elettroniche è vietato per legge:

- all'interno dei locali chiusi;
- nelle istituzioni scolastiche statali e paritarie;
- nelle scuole di comunità di recupero, istituti di correzione minorili;
- nei centri per l'impiego e la formazione professionale.

Nessun divieto, invece, nei locali pubblici, fermo restando la possibilità per esercenti o gestori di sale e ristoranti, così come nelle aziende, di dare indicazioni sulla possibilità o meno di "svapare" in pubblico. Vietato invece l'uso delle sigarette elettroniche sui treni, così come sugli aerei di alcune compagnie aeree.

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. 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.

Alcol

In Italia l'alcol è una sostanza legale, è storicamente parte integrante dell'alimentazione, ed ha una forte connotazione socializzante. È di facile reperibilità

e il primo consumo avviene tradizionalmente già in ambito familiare, durante i pasti o in occasione di festività o eventi speciali; il comportamento dei familiari favorisce l'introduzione dell'alcol nella vita dei più giovani facilitandone così il primo contatto. Il primo consumo per un giovane quindi avviene con il consenso dei genitori che sottovalutano i rischi associati all'assunzione precoce.

L'alcol è uno tra i principali fattori di rischio per la salute, soprattutto nei paesi industrializzati, e per quanto il consumo sia diminuito soprattutto nei paesi mediterranei, resta ancora una delle maggiori cause di mortalità e malattia. L'esposizione all'alcol è causa di circa 41 mila accessi nei Pronto Soccorso, con diagnosi principale di abuso di alcol episodico, e di 57mila ricoveri ospedalieri, il 42% dei quali ha come diagnosi principale una condizione alcol-correlata. Nel 2014 il numero di decessi di persone di età superiore a 15 anni per patologie totalmente alcol-attribuibili è stato pari a 1.174, di cui 965 (82,2%) uomini e 209 donne (17,8%).

Tra gli/le adolescenti, età di riferimento del programma Unplugged, il fenomeno merita particolare attenzione: l'uso precoce di alcol, specie se associato ad intossicazione acuta, può esitare in eventi gravi come incidenti stradali, accessi al PS etc. Inoltre l'uso precoce di alcol in adolescenza ha effetti gravi sul cervello che non ha ancora completato la sua maturazione.

Secondo i dati HBSC 2018, complessivamente (11, 13 e 15 anni) dichiara di essersi ubriacato almeno una volta negli ultimi 30 giorni il 4,6% dei ragazzi e il 3,7% delle ragazze. Negli ultimi anni il modello di consumo di alcol in Italia si è modificato, divenendo più simile a quello nordeuropeo: è sempre più diffuso infatti il consumo lontano dai pasti e con modalità *binge drinking* ovvero il consumo di quantità eccessive di alcol in un'unica occasione ed in un tempo molto breve (all'incirca 5/6 unità alcoliche, anche di diverse bevande, in meno di 2 o 3 ore). Riguardo alla diffusione del *binge drinking*, tra i partecipanti all'indagine HBSC 2018 il 43,4% dei ragazzi e il 37,1% delle ragazze di 15 anni ha risposto di aver assunto 5 o più alcolici, in un'unica occasione, almeno una volta negli ultimi 12 mesi.

Di seguito viene riportata un'immagine esplicativa delle corrispondenze tra unità alcolica e bevanda:



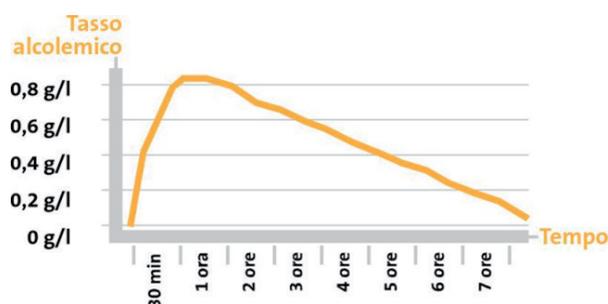
1 bicchiere = 1 Unità Alcolica = 10 - 12 Grammi di alcol

Un bicchiere di birra (330 ml), un bicchiere di vino (125 ml) o un bicchierino di liquore (40 ml), alle gradazioni tipiche di queste bevande.

In Italia oggi per i neopatentati è vietato guidare con un qualsiasi livello di alcol nel sangue. Tale divieto si applica anche ai lavoratori professionali adibiti a trasporto di cose e persone e a coloro che hanno patenti superiori (C, D, E). L'alcolemia o tasso alcolemico indica la concentrazione di alcol etilico nel sangue, che si misura in grammi per litro (g/l); varia in base a caratteristiche come il peso corporeo, l'età, il genere, l'etnia, lo stato di salute, l'assunzione durante o fuori dai pasti, l'eventuale assunzione di farmaci, la modalità di ingestione (*regolare o binge drinking*), la gradazione alcolica e il tempo trascorso dall'assunzione. Gli effetti dell'alcol sono perciò poco prevedibili e variano da persona a persona; ecco perché l'unico modo sufficientemente sicuro per valutare l'alcolemia è utilizzare una misura diretta tramite etilometro (palloncino); l'uso di App da solo indicazioni generiche rispetto al tasso alcolemico basate sul quantitativo di alcol ingerito. Dal 2012 (DL 158/2012, detto Decreto Balduzzi) è vietata la vendita e la somministrazione di bevande alcoliche ai/alle minori di 18 anni; tuttavia in base ai dati ESPAD 2015 un terzo dei/delle minorenni intervistati riferisce di aver acquistato alcol in negozio senza alcun problema e ha inoltre dichiarato di riuscire a consumare liberamente bevande alcoliche nei bar, nelle discoteche e nei pub.

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. Se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento è più rapido. L'alcol subisce una prima degradazione nello stomaco e poi viene assorbito. Questa degradazione è meno efficiente nelle femmine. Quindi passa nel sangue e si distribuisce ai tessuti. È idrosolubile, ragione per cui nelle donne che hanno maggiore massa lipidica, l'alcolemia tende a essere più elevata. Una volta assorbito l'alcol passa nel sangue e poi al fegato, che ha il compito di metabolizzarlo. L'alcol continua a circolare diffondendosi nei vari organi finché il fegato non ne ha completato la degradazione. Il restante 2-10% viene eliminato attraverso l'urina, le feci, il respiro (per questa ragione si può valutare con il palloncino), il latte materno, le lacrime, il sudore, la traspirazione. La velocità con cui il fegato rimuove l'alcol dal sangue varia da individuo a individuo. In alcune categorie, ad esempio anziani, giovani e donne, l'efficienza di questo sistema è molto ridotta: a parità di assunzione, tendono ad avere un'alcolemia maggiore. Circa il 90-98% dell'alcol ingerito viene rimosso dal fegato.

Il modo in cui l'alcol entra nel circolo sanguigno può essere rappresentato con questo schema:



Esiste una quantità sicura?

Per l'OMS, pur non essendovi alcuna quantità priva di rischio, la quantità attualmente accettata corrisponde a 2 UA al giorno per l'uomo (2bicchieri) e 1 UA giorno per la donna (1 bicchiere), da diminuire alla metà negli ultrasessantenni. Questa soglia nell'individuo deve tener conto del rischio relativo individuale la soglia individuale, dipendente dai vari fattori come età, genere, peso corporeo, condizione lavorativa, etnia, stato di salute, uso di farmaci che incidono sugli effetti dell'alcol sull'organismo. L'OMS consiglia di rimanere in un consumo a basso rischio.

Non è vero!

- L'alcol aiuta la digestione?
 - Non è vero! La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.
- Il vino fa buon sangue?
 - Non è vero! Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.
- Le bevande alcoliche sono dissetanti?
 - Non è vero! Disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo poiché provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.
- L'alcol dà calore?
 - Non è vero! In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento, se fa freddo e si è in un ambiente non riscaldato o all'aperto.
- L'alcol da forza?
 - Non è vero! L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.
- L'alcol rende sicuri?
 - Non è vero! L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide salvo poi, superata tale fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. È inoltre da sottolineare che la "sicurezza" non vigile e senza pieno controllo del comportamento si accompagna a una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo più vulnerabile l'individuo alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso se stessi e verso gli altri.
- L'alcol aumenta le prestazioni sessuali?
 - Non è vero! Anzi! Il consumo prolungato di bevande alcoliche diminuisce l'attività sessuale e la fertilità.

- E la birra fa latte???
- Questo tipo di credenza popolare è ancora accolta soprattutto da quelle future mamme che temono di non riuscire ad allattare. In realtà, le bevande alcoliche come la birra o il vino, sono dannose sia per la salute della futura mamma, sia per il corretto sviluppo del feto. Infatti, l'alcol interferisce (negativamente) con la crescita del bambino. No, quindi, all'alcol in gravidanza e durante l'allattamento: questa sostanza, infatti, passa anche nel latte materno. Per incrementare la produzione di latte, occorre attaccare il piccolo sin dal momento della nascita e a richiesta.
- L'alcol aiuta a dormire?
- L'alcol altera i cicli del sonno, causando più risvegli, e abbreviando le fasi più importanti del sonno profondo.

Cannabis

Cannabis è un termine utilizzato per indicare sia l'hashish che la marijuana. La Cannabis Sativa L. (Linnaeus) è propriamente il nome botanico della pianta della canapa. La cannabis contiene tetraidrocannabinolo (THC), sostanza psicoattiva presente nei fiori, nei semi, nello stelo e nelle foglie. Da queste parti della pianta viene prodotto un derivato resinoso concentrato chiamato hashish. Le stesse parti della pianta, così come l'hashish, mescolate con tabacco, possono essere fumate. I fiori e le foglie possono essere mescolati a cibi o alla miscela del the e consumati.

Se la cannabis viene fumata, il THC entra nel circolo sanguigno tramite i polmoni e quindi trasportato a tutti gli organi. In seguito ad una singola assunzione, tracce del THC possono essere individuate nell'urina fino a 5 giorni dopo; se l'assunzione è ripetuta per alcuni giorni si ritrovano tracce nell'urina fino a 36 giorni dopo. Tracce nei capelli possono persistere anche per 90 giorni. Nel cervello sono presenti recettori per il THC nelle aree responsabili della memoria, del pensiero e della concentrazione, del piacere, del coordinamento dei movimenti e delle percezioni sensoriali. Questo spiega perché sotto l'effetto della cannabis si abbiano difficoltà a ricordare informazioni appena acquisite, a concentrarsi e ad apprendere, a coordinare il pensiero e i movimenti, e si abbiano percezioni spazio-temporali distorte.

Effetti e rischi per la salute

Dopo aver assunto cannabis, ci si sente allegri e rilassati, la musica sembra più forte e si ride senza motivo. Il tempo e l'ambiente circostante sono percepiti come diversi. Ad alcuni questo piace, altri diventano irritabili e altri ancora provano sensazioni spiacevoli. Dato che gli effetti della cannabis possono essere molto diversi, la probabilità di avere esperienze negative è

molto elevata, soprattutto quando ci si sente tristi o ansiosi o si hanno disturbi psichiatrici. Sotto l'effetto della cannabis non ci si riesce a concentrare e si ha difficoltà a ricordare. Questa fase dura generalmente una o due ore poi svanisce lentamente. In seguito, si provano vertigini e sensazioni di debolezza. Chi consuma regolarmente cannabis, può sviluppare difficoltà nelle proprie funzioni cognitive (memoria a breve e medio termine, tempi di reazione e capacità di risolvere problemi). Questi scompensi cognitivi possono persistere anche dopo avere smesso. L'uso quotidiano della cannabis può creare seri problemi nel rendimento scolastico e si può perdere l'interesse nei confronti di argomenti un tempo graditi con conseguente riduzione di attività ed interessi. Può aumentare l'interesse nei confronti delle proprie emozioni, pensieri e percezioni e ridursi quello nei confronti degli altri. Si perde la capacità di interagire rischiando di isolarsi. L'uso di cannabis può portare alla dipendenza, e alla necessità di farne uso frequentemente per ridurre l'ansia, per rilassarsi, divertirsi o semplicemente per vivere serenamente la propria vita quotidiana. Elevate dosi di cannabis possono causare disturbi circolatori: calo della pressione con vertigini o svenimenti, aumento del battito cardiaco e maggior rischio di infarto. Si ha anche un aumentato rischio di avere problemi respiratori come bronchite, tosse cronica, infezione della trachea o dei polmoni. Dato che il fumo di cannabis 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 3/5 sigarette. Come il fumo di tabacco, l'uso prolungato aumenta il rischio di sviluppare tumore al polmone. Un altro effetto è la depressione del sistema immunitario per cui il soggetto è più sensibile allo sviluppo di infezioni.

Analogamente a quanto accade con il fumo di sigaretta, le prestazioni fisiche negli sport sono ridotte. L'uso di cannabis può rendere evidenti problemi e disturbi psichiatrici latenti (depressione, disturbi d'ansia, disturbi di personalità e psicosi), che in soggetti a rischio si possono manifestare più precocemente e in forma più grave. Questo rappresenta una delle più gravi conseguenze dell'uso di cannabis. Bere o mangiare cannabis ha effetti più pronunciati, sebbene lievemente ritardati (di circa un'ora). Il consumo orale porta spesso ad avere allucinazioni. Se fumata durante la gravidanza la cannabis può causare problemi neurologici nello sviluppo del bambino con alterata reattività agli stimoli e nell'età scolare deficit dell'attenzione e della memoria. L'uso di hashish e marijuana è illegale in quasi tutti i paesi del mondo e prevede gravi sanzioni amministrative e penali, soprattutto quando si è trovati in possesso di elevate quantità. Il consumo di cannabis contribuisce e favorisce un mercato economico di enormi proporzioni, regolato dagli stessi meccanismi di marketing di altri mercati, con l'aggravante dell'illegalità. I proventi di questo mercato, gestiti da soggetti illegali, contribuiscono a finanziare altre

imprese e società illegali. L'immagine di giovani sensibili ai temi ambientali, alternativi o ribelli assume spesso un ruolo centrale nella strategia di marketing, così come la vendita di semi o prodotti contenenti cannabis in negozi e stand macrobiotici: ma questa immagine corrisponde alla realtà? Chi consuma cannabis protegge l'ambiente o invece contribuisce al suo peggioramento, come tutti i consumatori di prodotti globalizzati e venduti dalle multinazionali? Non sono disponibili farmaci per il trattamento della dipendenza da cannabis. Sono usate terapie cognitivo-comportamentali la cui efficacia non è pienamente dimostrata e che comunque non assicurano il superamento della dipendenza.

Cannabis "light"

Dal gennaio 2017 si è iniziato a parlare della "canapa legale", o cannabis light, termini riferiti a piante di Cannabis Sativa L. con contenuto di THC inferiore a 0,2% e quindi non considerata stupefacente. Il limite di THC è esteso fino allo 0,6% nelle analisi eseguite sulla coltivazione. La legge 242/2016 finalizzata a dare "Disposizioni per la promozione della coltivazione e della filiera agroindustriale della canapa" ha dato anche il via all'apertura di numerosi negozi in cui vengono venduti prodotti derivati dalla cannabis. Attenzione però: la canapa la cui coltivazione è autorizzata dalla legge è destinata all'uso industriale, tecnico, alimentare, tessile. Per quanto riguarda l'uso alimentare possono essere usati (e quindi venduti) solo i semi di canapa, e l'olio ottenuto dalla torchiatura del seme (che è diverso dall'olio di cannabis o di CBD). Per le altre parti della pianta (foglie, infiorescenze, resina, olio) non c'era un espresso divieto di vendita, quindi i negozi le proponevano con l'avvertenza "uso tecnico" (che significa non adatto/consentito alla somministrazione umana), "prodotti da collezione", non da *fumare o ingerire*. A maggio 2019 la Corte di Cassazione ha sancito che commette reato chi commercializza i prodotti derivati dalla coltivazione della Cannabis Sativa L., ma il quadro normativo legato alla cannabis "legale" è ancora in divenire.

Nuove Sostanze Psicoattive (NPS)

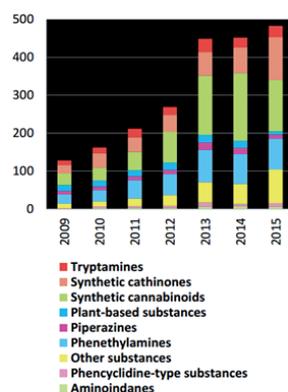
Le NPS sono sostanze d'abuso sintetiche, strutturalmente e farmacologicamente simili alle sostanze psicoattive illegali di cui mimano gli effetti. La loro produzione inizialmente era giustificata dal poter essere vendute come sostituti legali delle droghe illegali (cannabis, ecstasy-anfetamine, cocaina o allucinogeni). Oggi, a seguito delle legislazioni introdotte nella maggior parte dei Paesi, vengono ricercate dai consumatori in virtù del loro basso prezzo e della facile accessibilità, soprattutto su internet. Possono avere aspetti differenti (miscele di erbe, polveri, cristalli o pasticche) e solitamente vengono denominate con una sigla.

Dai dati 2016 dell'Osservatorio europeo delle droghe e delle tossicodipendenze (EMCDDA), presentati nella Relazione Annuale al Parlamento 2017 sullo stato delle tossicodipendenze, emerge che nello stesso anno sono state identificate sul mercato europeo 620 NPS (Cannabinoidi sintetici o SCRA, Catinoni sintetici e Nuovi oppiacei) di cui 43 solo in Italia. Da una stima del consumo di NPS a livello nazionale emerge che l'1,4% della popolazione generale ha fatto uso di NPS nell'ultimo anno mentre la percentuale sale al 2,5% nella popolazione giovane-adulta (la più utilizzata è la cannabis sintetica - SPICE). Quasi l'1,2% degli studenti 15-19enni ha assunto catinoni sintetici (mefedrone) almeno una volta nella vita. Generalmente i maschi consumano una volta e mezzo più delle coetanee. Internet rappresenta la fonte di ricerca più semplice e immediata per la conoscenza e l'acquisto delle nuove sostanze psicoattive. Oltre al "surface web" in cui sono disponibili i classici motori di ricerca (Google, Bing, Wikipedia) esiste anche il "deep web", accessibile solo attraverso specifici *browsers*, a livelli di navigazione più profondi, non indicizzati dai motori di ricerca. Soprattutto nel deep web è possibile trovare siti di informazioni e di vendita illegali in cui informarsi, confrontarsi ed acquistare le nuove sostanze illegali. Solo nel 2013 l'EMCDDA ha individuato 651 siti nel "deep web" in cui venivano vendute droghe.

Il mercato delle nuove sostanze psicoattive è molto dinamico e caratterizzato dalla continua comparsa di nuovi prodotti. Tra il 2009 e il 2016 è stato segnalato presso l'Ufficio delle Nazioni Unite per il controllo della droga e la prevenzione del crimine (UNODC), un totale di 739 nuove sostanze psicoattive da 106 Paesi diversi. Spesso le NPS compaiono velocemente sul mercato e altrettanto rapidamente scompaiono, oppure si mantengono presenti ma utilizzate da un piccolo gruppo di utenti. Diversi Paesi hanno riferito che le NPS vengono vendute all'insaputa dell'utente sotto il falso nome di stupefacenti tradizionali e controllati (come "LSD" ed "ecstasy").

Nel grafico sottostante viene mostrato l'incremento delle NPS nei mercati dei Paesi delle Nazioni Unite tra il 2009 e il 2015 (http://www.unodc.org/wdr2017/field/Booklet_4_ATSNPS.pdf):

Figure 1. Number of different new psychoactive substances reported each year, 2009-2015



Source: UNODC, early warning advisory on new psychoactive substances.

Effetti e rischi per la salute

Le NPS possono essere classificate sulla base della loro struttura ed ogni classe è caratterizzata da specifici effetti e rischi per la salute:

- **Fenetilamine** (serie -2C, serie -D, benzodifurani, NBOMe, PMA...): vengono commercializzate in compresse di vari colori/forme, in capsule, in polvere/cristalli e su cartoni come sostituti del LSD. Possono essere ingerite, sniffate e assunte per via sublinguale (francobolli “blotters”, tipica formulazione degli allucinogeni ad elevata potenza). Determinano tachicardia, aumento della frequenza respiratoria, ipertensione, ipertermia (fino a convulsioni e coma) e rigidità muscolare.
- **Piperazine** (viagra, trazodone - *trittico*, *nefazodone* - *reseril* e varie droghe d’abuso stimolanti considerate alternative legali all’MDMA): si trovano sotto forma di capsule, pasticche polvere. Gli effetti sono caratterizzati da euforia, senso di generale benessere, elevazione del tono dell’umore, socievolezza, perdita appetito, energia e possibile intensificazione delle percezioni (simili a quelli delle anfetamine). Come effetti collaterali si hanno tachicardia, midriasi, nausea, arrossamento, bocca secca, lieve incontinenza urinaria. Residuano cefalea, nausea, affaticamento. Può causare reazioni psicotiche acute e tossicità renale.
- **Triptamine** (5MeO-DMT, 5 MeO-DPT,..): si trovano come capsule, compresse, polveri, cristalli o in forma liquida. Vengono ingerite, sniffate, fumate o iniettate. Gli effetti comuni sono allucinazioni visive molto intense, euforia, allucinazioni uditive e sensitive in genere, cambiamento nella percezione del tempo, nausea, depressione, perdita di memoria a breve termine, difficoltà di concentrazione, spasmi muscolari, dissociazione dalla realtà, paura, terrore, attacchi di panico, insonnia e una morte apparente che dura fino a 5 minuti. Questi effetti hanno una durata relativamente breve (tra i 20 e i 45 minuti).
- **Catinoni sintetici** (mefedrone, MDPV): commercializzati in compresse di vari colori/forme, in capsule, in polvere/cristalli (“sali da bagno” o “fertilizzanti per piante”). Spesso sono più di uno e/o vengono associati ad altre sostanze psicoattive. Possono essere ingeriti, sniffati/fumati o assunti per via iniettiva o rettale. Gli effetti clinici più comunemente riportati sono ansia, ridotta capacità di concentrazione e della memoria a breve termine, irritazione della mucosa nasale, cefalea, tachicardia, ipertensione, midriasi, bruxismo, allucinazioni, grave agitazione psicomotoria e aggressività, convulsioni.
- **Cannabinoidi sintetici**: sostanze che simulano gli effetti del THC e identificate col nome di SPICE, diventata la seconda sostanza più diffusa fra gli studenti dopo la cannabis. È venduta “non per uso umano” in polvere sfusa miscelata con prodotti vegetali essiccati da fumare; si stanno diffondendo anche in polvere, tavolette e liquidi. Gli effetti più comuni sono vomito, tachicardia, midriasi, ipertensione, confusione, irrequietezza, ansia, attacchi di panico, iperglicemia, danni renali acuti (morte), allucinazioni visive ed uditive, psicosi a breve e lungo termine, impoverimento delle funzioni cognitive, alterazioni dello stato di coscienza, disturbi dell’umore e disturbi sfera sessuale.
- **Aminoindani** (MDAI, MMAI, 5-IAI,...): stimolanti sintetici con effetto simile alle metanfetamine. Aumenta la voglia di muoversi e alle alte dosi è impossibile rimanere fermi, compaiono tremori involontari. Determina tachicardia, disidratazione, anoressia, disfunzione erettile temporanea, intensificazione del sensorio, bruxismo, ansia, depressione, irritabilità, sindrome amotivazionale, rallentamento del pensiero, disturbi del pensiero fino alla psicosi.
- **Ketamine e sostanze fenciclidina simili** (MXE, PCE,...): sostanze con proprietà dissociative, allucinogene e sedative. Può essere assunta per via sublinguale o sniffata (più comunemente) ma anche iniettata intramuscolo o endovena.
- **Opioidi sintetici** (AH-7921, MT-45, U-47700, Fentanyl): commercializzati come spray nasale, polvere ma anche in misture di erbe fumabili con i cannabinoidi sintetici. Gli effetti sono euforia fisica e cognitiva, sedazione (per dosaggi elevati si possono avere dei black-out di coscienza che durano circa un’ora), anoressia e depressione respiratoria.
 - **Benzodiazepine non controllate** (fenazepam): venduta in polvere, compresse o come air freshner spray *Zannie* (spruzzato in bocca o nel naso). Effetti collaterali perdita di coordinazione motoria ed amnesia.
- **Estratti vegetali** (khat, kratom, ayahuasca): commercializzati in polvere, petali e semi. Effetti diversificati che vanno da quello simil-alcol agli stati allucinatori. In alti dosaggi possono provocare nausea e vomito, tachicardia, ansia, aumento della pressione e, per l’umore, irritabilità e forte insonnia.

Cocaina

La cocaina è una sostanza stimolante che produce una grave dipendenza. La polvere cristallina prodotta dalle foglie della pianta della coca può essere sniffata oppure sciolta in acqua ed iniettata.

Il crack è una forma di cocaina in cristalli che può essere riscaldata ed i cui vapori possono essere inalati. Il termine crack si riferisce al suono emesso dal cristallo quando viene riscaldato.

Effetti e rischi per la salute

La cocaina è un potente stimolante del sistema nervoso che interferisce con il riassorbimento della dopamina, un neurotrasmettitore che regola le sensazioni di piacere. La dopamina in circolo produce una stimolazione continua dei neuroni del piacere che induce la sensazione di euforia comunemente riportata dai consumatori di cocaina.

La cocaina provoca sensazioni euforiche rapide e intense. Il consumatore si sente sveglio, vitale ed instancabile e si muove in continuazione. 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 aggressivi ed insensati. Non si sentono fame, sete o stanchezza.

Gli effetti fisici della cocaina includono vasocostrizione, dilatazione delle pupille, aumento della temperatura corporea, del battito cardiaco e della pressione arteriosa. La durata degli effetti euforici immediati dipende dalla via di somministrazione: più rapido è l'assorbimento, più intensi sono gli effetti e minore è la durata di azione. L'effetto euforizzante dello sniff può durare da 15 a 30 minuti, mentre quello dell'inalazione può durare 5 - 10 minuti. L'abitudine all'uso riduce il tempo di latenza degli effetti ed aumenta il rischio di dipendenza. Inoltre con l'uso ripetuto si riduce l'effetto e questo porta alla necessità di aumentare la dose per ottenere lo stesso effetto. Con l'uso i consumatori possono diventare più suscettibili agli effetti anestetici e convulsivanti della sostanza e questo spiega i casi di morte che si verificano dopo aver assunto dosi apparentemente basse di sostanza.

Quando gli effetti svaniscono, ci si sente tristi, tesi o ansiosi per un periodo di tempo indefinito e si desidera assumere altra cocaina.

L'uso di cocaina ripetuto e a dosi sempre maggiori può portare ad uno stato di aumentata irritabilità, agitazione psicomotoria e pensieri paranoici. Questo può portare ad evidenziare una psicosi paranoide latente con perdita del contatto con la realtà e allucinazioni uditive.

Altre complicazioni associate con l'uso di cocaina includono dolore toracico, aritmia ed infarto cardiaco, insufficienza respiratoria, cefalea, attacchi epilettici, ictus, dolori addominali e nausea. Poiché la cocaina riduce l'appetito, l'uso cronico può portare a malnutrizione.

L'uso cronico per via inalatoria può portare alla perdita dell'olfatto, epistassi (perdita di sangue dal naso), edema nasale, raucedine.

L'uso per iniezione è associato ad un aumentato rischio di contrarre HIV e malattie trasmissibili e a complicanze cutanee quali reazioni allergiche ed infezioni.

La dipendenza da cocaina è molto difficile da trattare: non esiste un trattamento farmacologico efficace, per cui al momento si utilizzano terapie cognitivo-comportamentali che comunque non assicurano il superamento della dipendenza.

Eroina

L'eroina è un oppiaceo derivato della morfina ed induce una dipendenza molto grave.

Può essere iniettata, inalata o fumata. I suoi effetti possono durare da un'ora ad un giorno a seconda della dose e del metodo di assunzione, del peso corporeo, del sesso e delle caratteristiche del cervello di chi ne fa uso. Dopo un breve periodo di uso, si sviluppano dipendenza e tolleranza: quando l'effetto cessa si manifestano i sintomi molto dolorosi dell'astinenza (forti dolori agli arti, vampate di calore o freddo improvviso, forte depressione o allucinazioni) per cui il soggetto ha bisogno di una nuova dose per calmare i sintomi. La tolleranza è il fenomeno per cui occorre consumarne sempre di più per ottenere gli stessi effetti.

Effetti e rischi per la salute

L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso, per cui riduce l'ansia e la tensione. Chi ne fa uso prova inoltre sensazioni piacevoli, che sono dovute al suo effetto anestetizzante e antidolorifico. Dopo un'iniezione di eroina, insorge uno stato di euforia accompagnato da arrossamento della pelle, secchezza delle fauci e calore alle estremità.

In seguito si possono sperimentare sensazioni di benessere molto forti e si possono fare veri propri "viaggi della mente", il soggetto si trova in uno stato di semi-coscienza, tra la veglia e il sonno; dall'esterno però, appare apatico e privo di ogni interesse.

Gli effetti negativi per la salute sono molteplici sia a breve che a lungo termine. La sindrome di astinenza costringe il soggetto a cercare continuamente la sostanza perdendo l'interesse nei confronti di qualsiasi altra cosa. Il soggetto è perennemente nervoso, ha problemi di orientamento, e difficoltà a ricordare e a parlare in modo comprensibile.

Altri effetti dell'uso sono la totale perdita di interesse sessuale, e delle sensazioni di fame e sete che conducono a malnutrizione. La perdita di interessi coinvolge tutti gli aspetti della vita inclusa l'igiene personale. L'uso di aghi per iniettare eroina implica un elevatissimo rischio di venire infettati dal virus dell'epatite o dell'HIV, nel caso in cui gli strumenti

per l'iniezione siano scambiati in condizioni di scarsa igiene e contaminati con sangue infetto. Spesso il tossicodipendente sviluppa pericolosi ascessi cutanei con il rischio di disseminazione dell'infezione a tutto il corpo. L'infezione frequentemente interessa il cuore portando a miocarditi che possono ripetersi nel tempo, con elevato rischio di morte.

Dato che l'eroina rallenta la respirazione, l'uso di questa sostanza da parte di persone affette da malattie polmonari (come l'asma) può essere letale. Inoltre è facile incorrere in episodi di overdose dovuti all'assunzione di una dose eccessiva; l'overdose è un'intossicazione che porta a depressione respiratoria e perdita di coscienza e che facilmente è mortale. La dipendenza da eroina può essere efficacemente trattata con farmaci sostitutivi quali il metadone e la buprenorfina; tuttavia il trattamento è molto lungo, e deve essere associato a terapie di tipo psicosociale, perché il desiderio della sostanza si riduca ed il soggetto ricominci a dedicarsi alle attività della vita quotidiana senza successive ricadute. Le famiglie che sperimentano questo problema sanno quanto sia difficile e lungo uscire dalla dipendenza e quanti sforzi siano necessari per aiutare il tossicodipendente: il rischio di ricaduta è sempre altissimo.

Inalanti

Gli inalanti sono vapori chimici inalabili che producono effetti psicoattivi e possono indurre dipendenza. Ne fanno parte molte sostanze di uso comune in casa e in specifici luoghi di lavoro (officine, industrie, etc.) Tra queste sostanze sono contemplate: vernici e altre sostanze spray, colle, prodotti per la pulizia della casa, smacchiatori, sverniciatori, diluenti, solventi, benzina, gas di uso domestico o industriale, etere, cloroformio e alcol vari.

Effetti e rischi per la salute

Gli inalanti producono effetti immediati simili agli anestetici: agiscono rallentando le funzioni corporee. Tuttavia talvolta l'effetto immediato può essere uno stato di eccitazione che dura qualche minuto. Nello stato di eccitazione, si può perdere il controllo, e si possono presentare problemi relativi alla coordinazione dei movimenti. In seguito il respiro diventa più lento, si può avere un calo di vista e di udito e tutto diventa leggermente sfumato.

I vasi sanguigni cutanei si dilatano portando ad arrossamento della pelle. In conseguenza del maggior afflusso sanguigno cutaneo, si ha una vasocostrizione degli organi interni con accelerazione del battito cardiaco, mal di testa, vertigini e sensazione di malessere.

La quantità della sostanza inalata è difficile da controllare, e può condurre a soffocamento specialmente quando avviene da un contenitore chiuso. In caso di inalazione

eccessiva, possono insorgere disfunzioni a livello della circolazione cerebrale, con il rischio di subire danni cerebrali a causa del ridotto afflusso sanguigno, anche permanenti.

Se le sostanze vengono accidentalmente in contatto con la pelle, è possibile avere lesioni permanenti per corrosione.

Se l'inalazione viene ripetuta più volte e la concentrazione della sostanza inalata è particolarmente elevata, questo può condurre ad apnea ed arresto cardiaco in pochi minuti. E' la cosiddetta "morte improvvisa per sniff": si può verificare anche in seguito ad un solo episodio di inalazione in soggetti giovani ed in salute ed è associata frequentemente all'inalazione di butano, propano e sostanze chimiche presenti negli spray.

L'abuso cronico di solventi può causare lesioni permanenti al cervello, al fegato e ai reni. Si possono avere neuropatie periferiche permanenti, lesioni alle ossa, e perdita dell'udito.

L'abuso di inalanti induce una dipendenza molto difficile da trattare, e i danni cerebrali e neurologici sono irreversibili e portano a disfunzioni sociali e psicologiche.

Dopanti

Le sostanze dopanti sono utilizzate in ambito sportivo per migliorare le prestazioni, in particolare nelle discipline in cui è richiesta forza, potenza ed agilità. Ogni anno la commissione medica del Comitato Olimpico Internazionale aggiorna la lista delle sostanze proibite; tra queste sono compresi steroidi anabolizzanti androgeni, ormoni (eritropoietina, ormone della crescita, gonadotropine, insulina, corticosteroidi), beta 2 agonisti, diuretici ed integratori alimentari. La maggior parte di queste sostanze è illegale ed il loro uso comporta sanzioni penali.

Gli steroidi possono essere assunti per via orale, tramite iniezione intramuscolare o con gel cutaneo.

Effetti e rischi per la salute

L'uso di sostanze dopanti può portare ad una grave dipendenza. Le sostanze dopanti agiscono aumentando lo stato di eccitazione durante la prestazione e diminuendo i tempi di recupero psico-fisico tra una prestazione e la successiva. L'assunzione di tali sostanze, in particolare degli steroidi anabolizzanti, porta ad uno sviluppo eccessivo dell'apparato muscolo-scheletrico (effetti anabolizzanti) e all'accentuazione di caratteristiche sessuali maschili (effetti androgeni). Questi effetti sono dovuti all'introduzione nel corpo di sostanze (ormoni) fisiologicamente già presenti. Tali sostanze alterano il sistema neuroendocrino, interferendo con la normale produzione di ormoni. Le possibili conseguenze per i ragazzi includono la riduzione del funzionamento dei testicoli, con minore produzione di spermatozoi, sterilità e atrofia dei testicoli; altri

effetti dovuti allo squilibrio ormonale sono lo sviluppo del seno (ginecomastia) e la perdita dei capelli fino ad una precoce calvizie. Nelle ragazze, gli steroidi causano alterazioni del ciclo mestruale e lo sviluppo di caratteristiche sessuali maschili: il volume dei seni ed il grasso corporeo diminuiscono, la pelle diventa ruvida, il clitoride si ingrandisce e la voce diventa rauca. L'effetto più evidente è però l'aumento dei peli cutanei su tutto il corpo, compreso il viso.

L'uso di steroidi può inoltre provocare acne, cisti e un'eccessiva secrezione sebacea sulla cute e sul cuoio capelluto. Un ulteriore effetto è quello di ridurre il grasso corporeo a favore della massa muscolare, per cui generalmente non si ha una perdita di peso in quanto il muscolo pesa più del grasso. Gli effetti derivanti dall'assunzione riguardano anche il comportamento: infatti le sostanze dopanti aumentano l'aggressività, diminuiscono la percezione della fatica e inducono uno stato di euforia ed eccitazione sessuale. Possono portare a perdita della memoria e riduzione della capacità di concentrazione. Come tutte le sostanze che creano dipendenza, il mancato uso provoca sintomi astinenziali, per cui è frequente che i soggetti che usano queste sostanze possano cadere nell'uso di altre sostanze stimolanti, quali la cocaina, per controbilanciare i sintomi depressivi legati all'astinenza. In alcuni casi l'uso di queste sostanze ha portato alla morte per overdose.

Inoltre gli steroidi contribuiscono allo sviluppo di malattie cardiovascolari, aumentando il rischio di avere infarti cardiaci ed ictus. L'abuso di steroidi è anche associato a tumori epatici e a cirrosi.

L'assunzione di steroidi è associata a numerose malattie neurodegenerative, come l'ischemia cerebrale, l'Alzheimer e la sclerosi laterale amiotrofica.

Nei bambini l'assunzione di steroidi, aumentando i livelli degli ormoni sessuali, può bloccare il normale processo di crescita. Non sono disponibili trattamenti di provata efficacia per la dipendenza da steroidi. Il trattamento comprende farmaci per ripristinare l'equilibrio neuroendocrino, associati a terapie di tipo comportamentale.

Psicofarmaci e farmaci

Con il termine *psicofarmaci* ci si riferisce a un gruppo eterogeneo di sostanze dotate di azione psicotropa, legalmente commercializzate che devono essere rigorosamente assunte dietro prescrizione e supervisione medica.

Alcuni di questi farmaci sono in grado di indurre dipendenza nell'utilizzatore. Talvolta, in quanto accessibili in casa o reperiti facilmente fuori casa, vengono impropriamente utilizzati anche da soggetti giovani al fine di ottenere l'effetto psicotropo.

Tra questa sostanze potenzialmente oggetto di abuso troviamo antidolorifici oppioidi e ansiolitici (benzodiazepine).

Alcuni oppioidi vengono utilizzati in medicina per il loro effetto analgesico. Tra questi ricordiamo la morfina (potente analgesico, impiegata in condizioni di maggiore gravità come il dolore post-operatorio e il dolore cronico) e la codeina. Quest'ultima è spesso utilizzata come analgesico anche in combinazione con paracetamolo o acido acetilsalicilico e nei farmaci per la tosse. Negli ultimi anni si è diffusa la moda del "purple drank", una bevanda creata dai giovani miscelando sciroppo per la tosse e gazzosa, in grado di produrre effetti sedativi e psicoattivi.

Le benzodiazepine sono invece farmaci ad azione ansiolitica, anticonvulsivante e ipnoinducente, con elevato potere di indurre dipendenza. Sono facilmente reperibili sebbene la loro vendita dovrebbe avvenire solo dietro presentazione di ricetta medica.

Alla categoria degli psicofarmaci appartengono inoltre farmaci utilizzati in ambito psichiatrico come antidepressivi e antipsicotici. Per questi ultimi il problema dell'uso/abuso non prescritto è meno rilevante, mentre è più significativo per quei farmaci come le benzodiazepine che sono indicate e prescritte per un più ampio spettro di patologie e sintomi, di pertinenza anche non strettamente psichiatrica.

L'uso inappropriato di oppioidi può causare euforia, sonnolenza, costipazione ridurre la frequenza respiratoria fino all'arresto. Quando si instaura dipendenza da queste sostanze, i sintomi da astinenza possono includere ansia, intenso desiderio della sostanza, sudorazione, lacrimazione, tremori, contrazioni muscolari, tachicardia, nausea, vomito, diarrea, piloerezione.

Le benzodiazepine hanno azione sedativa, con diminuzione della vigilanza e della concentrazione, ipnoinducente, ansiolitica, miorilassante, anestetica, anticonvulsivante. In alcuni casi possono determinare amnesia anterograda. Il loro utilizzo può diventare molto pericoloso se associato a oppiacei, alcol e altre sostanze che agiscono in modo sinergico deprimendo il centro del respiro.

L'uso cronico di benzodiazepine determina lo sviluppo di tolleranza (cioè per ottenere l'effetto desiderato è necessario aumentare il dosaggio) e dipendenza con comparsa di sintomi astinenziali in caso di brusca sospensione. I sintomi astinenziali possono comprendere insonnia, ansia, attacchi di panico, tachicardia, tremori, agitazione psicomotoria, irritabilità, spasmi muscolari, anoressia, nausea, convulsioni.

La dipendenza da analgesici oppioidi è trattata al pari della dipendenza da eroina con metadone, buprenorfina e naltrexone.

La dipendenza da ansiolitici può essere trattata con terapia cognitivo-comportamentale associata a terapia farmacologica specifica.

Il fenomeno del consumo di farmaci negli adolescenti è ancora poco studiato: nella popolazione osservata dallo studio HBSC, la prevalenza di consumo attesa è molto bassa. Tuttavia occorre ricordare che i farmaci assunti

in questa fascia di età sono spesso prodotti di libera distribuzione al banco, la cui assunzione non è mediata del medico di famiglia ma dai modelli famigliari.

Le 13enni dichiarano, rispetto ai maschi, nell'ultimo mese un maggiore consumo di farmaci. Mentre il 50% dei 13enni e il 51% dei 15enni dichiara di non aver assunto farmaci nell'ultimo mese, tali percentuali tra le femmine scendono rispettivamente al 38% nelle 13enni e al 28% nelle 15enni.

Disturbo da gioco d'azzardo

Gli elementi peculiari del gioco d'azzardo sono i seguenti:

- i giocatori scommettono denaro o altri oggetti di valore;
- la scommessa, una volta giocata, non può essere ritirata;
- l'esito del gioco dipende totalmente o prevalentemente dal caso.

Qualsiasi gioco in denaro, anche quello praticato al bar, in tabaccheria, presso le sale da gioco e on line, è gioco d'azzardo. Nel 2018 in Italia sono stati giocati 104,9 miliardi di euro contro i 42 miliardi giocati nel 2007. Dei 102 miliardi di euro giocati nel 2017 circa 77 miliardi sono stati destinati al gioco fisico, circa 25 al gioco on line. Secondo l'indagine HBSC 2018, in Italia il 42,2% dei/delle quindicenni (il 62,5% dei ragazzi e il 22,9% delle ragazze) ha giocato almeno una volta nella vita, e il 31,4% (il 50,3% dei ragazzi e il 13,4% delle ragazze) ha giocato almeno una volta negli ultimi 12 mesi. Secondo la ricerca ESPAD Italia 2017 (15-19 anni), il 40,2% degli studenti che hanno dichiarato di aver giocato almeno una volta nella vita (circa 400.000 studenti), e il 36,9%, di coloro che hanno giocato nell'ultimo anno (quasi 300.000) era minorenne al momento della rilevazione. Tra i giocatori 15-19enni, la maggior parte ha dichiarato di giocare una volta al mese o meno, il 22,2% ha giocato 2-4 volte al mese, ma c'è anche un 2,5% (oltre 20.000 ragazzi) che ha giocato 6 o più volte a settimana. Tra chi ha giocato negli ultimi 30 giorni, il 6,6% ha giocato più di 50 euro nell'ultimo mese. Inoltre, tra i ragazzi che hanno giocato nell'ultimo anno, il 20,6% rientra in un pattern di gioco a rischio o problematico (oltre 170.000 ragazzi). La percentuale di giocatori a rischio e problematici tra gli studenti 15-19 anni è superiore a quella della popolazione adulta.

I giochi maggiormente praticati sia dai maggiorenni sia dai minorenni, risultano essere i gratta e vinci seguiti dalle scommesse sportive, e dai giochi a carte; le femmine preferiscono i gratta e vinci ed i maschi le scommesse sportive. I ragazzi dichiarano di giocare prevalentemente a casa propria o da amici; a seguire, altri luoghi preferiti sono il bar/tabacchi e le sale scommesse. Tra coloro che hanno dichiarato di aver giocato negli ultimi 12 mesi, il 6,6% lo fa anche on line

(nonostante la necessità di un accredito che dovrebbe permettere di verificare la maggiore età del giocatore), prevalentemente scommesse sportive e poker texano. Tutto ciò nonostante la legge italiana vieti la pratica del gioco in denaro ai minori di 18 anni.

Esiste la possibilità che un comportamento di gioco d'azzardo evolva dalla normalità alla patologia, passando attraverso un progressivo coinvolgimento della persona nell'attività di gioco. Tuttavia non tutti i giocatori d'azzardo evolvono necessariamente in un quadro problematico o francamente patologico, ma possono attestarsi anche su forme sociali non problematiche di gioco d'azzardo.

Effetti e rischi per la salute

A differenza di quanto accade per le dipendenze da sostanza, in questo ambito non esistono segni o sintomi fisici specifici manifesti che possano indicare con certezza il fatto che una persona abbia sviluppato un problema con il gioco d'azzardo. Tuttavia, esistono segni e sintomi che possono segnalare il passaggio da una forma di gioco sociale ad un pattern problematico e patologico e che riguardano diverse aree:

- area del gioco;
- cambiamenti del comportamento;
- cambiamenti dell'umore;
- area economica e legale.

Relativamente ai segni e sintomi dell'area del gioco, si può osservare che la persona aumenta la frequenza delle giocate e il numero degli accessi ai luoghi fisici e virtuali di gioco, il tempo impiegato nel gioco ed il denaro speso; mente a famigliari ed amici sul proprio comportamento di gioco e sul reale coinvolgimento nel gioco stesso; continua a giocare nonostante abbia già subito diverse perdite, tentando e sperando di recuperare il denaro perso, assumendo rischi progressivamente maggiori (il "chasing"; la rincorsa della perdita, il tentare di rifarsi al gioco, è spesso il primo segno di passaggio ad un comportamento problematico).

Tra i segni e i sintomi relativi ai cambiamenti nel comportamento si osserva che può manifestarsi peggioramento delle prestazioni scolastiche o lavorative, senza apparente motivo; possono manifestarsi cambiamenti delle abitudini alimentari, del sonno e dell'attività sessuale, come diminuzione dell'appetito, insonnia, difficoltà ad addormentarsi, riduzione della libido; aumenta il tempo che la persona trascorre fuori casa o connesso a siti Internet di gioco. Il soggetto tende ad isolarsi, a perdere interesse per le attività ricreative; trascura la compagnia delle persone affettivamente vicine e le responsabilità familiari. I segni e i sintomi relativi ai cambiamenti osservabili rispetto all'umore possono essere i seguenti: l'umore della persona è fortemente discontinuo; il soggetto a tratti appare ansioso, spesso irritabile, oppure triste e preoccupato, distratto e distaccato, assorbito da pensieri

che frequentemente riguardano le sessioni di gioco, anche passate e future, le modalità di procurarsi denaro per giocare, e le conseguenze prodotte dal gioco stesso. Il soggetto perde interesse e piacere (anedonia) per ciò che prima abitualmente lo gratificava e appassionava o divertiva. Appare depresso e può esprimere l'intenzione di "farla finita". Può apparire agitato e diventare aggressivo o violento, ad esempio quando si affrontano gli argomenti gioco e/o denaro. Si manifestano o si acquisiscono sintomi psicosomatici, ad esempio disturbi dell'apparato gastrointestinale, cardiocircolatorio, respiratorio, cutaneo. Alcuni soggetti tentano il suicidio o immaginano le possibili modalità per metterlo in atto. Per quanto riguarda i segni e i sintomi delle aree economica e legale, la persona ha meno denaro a disposizione, pur avendo un reddito invariato; omette di pagare le spese ordinarie (affitto, mutuo, utenze, imposte); effettua movimenti insoliti e non giustificati sul conto corrente, come prelievi frequenti e di modesta entità con il bancomat. Da casa spariscono denaro e oggetti di valore. Chiede prestiti a familiari, amici e conoscenti, che spesso non restituisce accampando svariate scuse; contrae debiti con istituti di credito, finanziarie, usurai. Rimanda o annulla i progetti che prevedono l'uso di denaro, come la programmazione delle vacanze o l'acquisto di beni non ordinari. Talvolta compie atti illeciti o reati finalizzati a procurarsi del denaro, come furti, truffe, assegni scoperti e altro e può essere soggetto a misure giudiziarie come la carcerazione e il pignoramento.

La grande offerta di gioco in denaro distribuita in modo capillare sul territorio e il gioco on line ha fatto sì che negli ultimi 20 anni si sia concretizzata in modo via via crescente l'abitudine al gioco anche tra le fasce di popolazione più giovane. Così come per la popolazione generale, anche per i più giovani l'aumento del numero di giocatori d'azzardo ha comportato l'aumento proporzionale dei giocatori problematici e patologici.

Una ricerca di Griffiths (2002) ha individuato alcune caratteristiche comuni alla maggior parte dei giovani con un profilo di gioco d'azzardo di tipo patologico, che in larga parte li fanno somigliare ai giocatori d'azzardo adulti: essere di sesso maschile, aver iniziato a giocare molto presto, la tendenza a giocare da soli, avere genitori che giocano d'azzardo o con problemi di gioco o altre dipendenze, sentirsi depressi oppure molto eccitati prima di iniziare a giocare, avere pensieri erronei durante il gioco, avere una scarsa autostima, usare il gioco per distinguersi rispetto ai coetanei, oppure come via di fuga; anche avere uno scarso rendimento scolastico, essere coinvolti in altri comportamenti a rischio, provenire da fasce sociali economicamente deboli, avere avuto problemi con la legalità.

Le caratteristiche proprie dell'adolescenza, come la naturale propensione alla sperimentazione e la difficoltà a valutare le conseguenze delle proprie azioni, a causa delle quali la minaccia di un danno eventuale appare pesare meno della concretezza di un'esperienza

piacevole e al contempo rischiosa, fanno sì che il gioco d'azzardo possa risultare particolarmente allettante per questa fascia della popolazione. In particolare, i giovani sono vittime dell'ampliamento del mercato del gioco d'azzardo e della deregolamentazione del settore e non sono vissuti nell'epoca precedente all'espansione del gioco lecito in denaro, nella quale il gioco d'azzardo era considerato un comportamento disdicevole. Inoltre ai giovani è rivolta la pubblicità, mirata a rendere sempre più precoce il primo contatto con il gioco.

Come già detto in precedenza, i fattori di vulnerabilità individuali, familiari ed ambientali e la loro interconnessione, possono predisporre a rischi vari, quindi soprattutto per quanto riguarda la popolazione giovanile, è buona pratica utilizzare interventi di prevenzione rivolti a più aree di rischio: comportamenti e sostanze psicoattive.

La conoscenza delle reali probabilità di vincita tramite lo studio della statistica applicata al gioco d'azzardo, dei fattori di rischio e delle conseguenze connesse a comportamenti inadeguati attraverso il focus sugli effetti negativi del gioco d'azzardo patologico, sono le aree su cui dovrebbero essere incentrati gli interventi di prevenzione rivolti ai giovani

L'area dello sviluppo del pensiero critico si promuove attraverso la de-normalizzazione del gioco d'azzardo e allo svelamento della manipolazione dell'industria e del ruolo dello Stato.

Login

Adolescenti e nuove tecnologie

I dispositivi digitali stanno cambiando abitudini e stili di vita contemporanei degli adolescenti.

Chi si occupa di educazione, in primo luogo genitori e insegnanti, evidenzia profonde trasformazioni sul piano dei linguaggi, della comunicazione e delle relazioni, trovandosi ad affrontare sfide educative nuove con approcci e informazioni non sempre adeguati.

È importante tenere in considerazione anche i nuovi assetti familiari e lavorativi, le diverse modalità relazionali con i figli attraverso un'educazione definita orizzontale e democratica, volta alla negoziazione delle regole. Nello stesso tempo i genitori, nel tempo trascorso fuori casa, adottano "strategie di vicinanza" che le nuove tecnologie hanno reso possibili. I dispositivi digitali e gli smartphone si inseriscono in questo scenario spesso investiti di una valenza affettiva fin dal loro primo utilizzo e si trasformano in adolescenza in ambienti dove i ragazzi mantengono e gestiscono la loro socializzazione.

Le nuove tecnologie offrono oggi dispositivi sempre connessi alla rete; hanno modificato la percezione dello spazio fisico avvicinando a quello reale lo spazio virtuale dove risulta possibile gestire un proprio profilo identitario, instaurare e mantenere relazioni a distanza e sperimentare un senso di appartenenza e vicinanza, anche se mediato da uno schermo.

Si può paragonare tutto questo ad un vero e proprio tessuto connettivo, un sistema nervoso della nostra cultura perfettamente integrato nella nostra vita, che costituisce una modalità spontanea con cui costruiamo contenuti ed esprimiamo pensieri e valori, cambiando il modo con cui facciamo esperienza dello spazio e del tempo.

La dimensione pubblica e quella privata non sono più nettamente definite e distinte; il web ha modificato il concetto e la percezione di spazio pubblico ovvero di quello spazio inteso come luogo per esprimere e condividere il proprio punto di vista, e di quello privato come luogo legato alla sfera intima che per questo deve essere protetto. Gli adolescenti in particolar modo sembrano operare una costante fuga dal privato: i social offrono occasioni per una nuova costruzione di identità, diventano forme di diari, che si percepiscono come ambienti, lontani dal mondo degli adulti, dove è possibile assemblare presentazioni di sé strategiche, scegliendo di volta in volta quali parti mettere in luce, nascondere o modificare.

in rete si apre la possibilità per chiunque di apparire e esprimere opinioni, si sperimentano nuove forme di partecipazione, con ripercussioni particolarmente

importanti sul piano della diffusione di informazioni e contenuti dove ciascuno diviene responsabile di ciò che condivide e decide insieme ad altri quali informazioni meritino di essere accettate e rispettate.

Vengono in questo modo portate all'esterno emozioni, fatti, valori che un tempo erano condivisi solamente con gli amici più fidati.

Secondo Rivoltella, presidiare uno spazio pubblico sui social può essere un modo attraverso cui i giovani sperimentano nuovi ambienti per socializzare giocando con tutte le dinamiche degli spazi di aggregazione classici (la chiacchiera, la fiducia, le alleanze, il rispetto, il conflitto). È possibile rimanere sempre in contatto con i propri amici e coltivare la propria web reputation, cioè la reputazione di un soggetto e la stima sociale di cui gode in una comunità online.

La contaminazione tra dimensione pubblica e dimensione privata ha posto però in evidenza alcune problematiche che possono essere collegate ai temi della salute intesa come benessere fisico, sociale e psicologico: i contenuti postati sono visibili anche da persone (conosciute o meno) che ne possono fare un uso non sempre in linea con le intenzioni di chi li ha prodotti, manipolandoli o alterandoli e producendo effetti non desiderati.

Alcuni fenomeni possono essere annoverati sotto la dicitura di Cyberstupidity (sexting, cyberbullismo, ...) altri fanno ipotizzare possibili sindromi con caratteristiche simili alla dipendenza (Isolamento Sociale, Internet Addiction Disorder,...). Alla fine di questo paragrafo potete trovare un glossario delle situazioni critiche più conosciute.

Tali comportamenti legati alla perdita del controllo e del senso di ciò che si sta facendo in rete, nascondono però in alcuni casi sintomi e problematicità non direttamente collegate allo strumento in sé, ma a quello che lo strumento riesce ad offrire in un momento di forte disagio personale.

Non esiste attualmente una classificazione ufficiale di disturbo da iper connettività, cyberdipendenza o dipendenza da internet. La comunità scientifica non ha ancora trovato sufficienti evidenze scientifiche per considerare l'uso problematico della rete alla stregua di una dipendenza da comportamento. Molti studi definiscono come l'eccessivo uso del web possa causare problemi che presentano caratteristiche del tutto simili e sovrapponibili alle altre dipendenze, tanto da coniare l'acronimo IAD (Internet Addiction Disorder).

Altri autori invece sono propensi a definire che, nelle fasi adolescenziali e nel giovane adulto, il problema dell'isolamento sociale, primo rischio dell'utilizzo eccessivo della rete, preceda e prescinda l'uso di internet che talvolta rimane l'unico strumento di contatto con il mondo esterno.

In questo quadro l'attualità riporta costantemente il dibattito sulla necessità di un'educazione alla cittadinanza digitale che non demonizzi lo strumento ma permetta una consapevolezza ed una riflessività circa il suo corretto utilizzo.

Il dibattito scientifico e pubblico parte dalla considerazione che non è possibile isolare qualcuno dalla tecnologia. La vita è definita da Floridi (2014) "onlife", eliminando la componente offline (fuori dalla rete): a qualsiasi età i ragazzi e le ragazze sono immersi in un ambiente digitale, i dispositivi fanno parte della quotidianità di ognuno, il virtuale è spesso un'estensione del reale. Infatti Jenkins (2007) definisce "generazione Z" quella generazione di ragazzi e ragazze per i quali i media non sono più dissociabili dalla vita di tutti i giorni e i nati in questo contesto non hanno ricordi di un tempo in cui i media digitali non ci fossero.

Perciò è importante che sia i ragazzi, ma anche gli stessi genitori sappiano utilizzare in modo consapevole e pedagogicamente orientato la tecnologia, per essere in grado di promuovere una fruizione dei media digitali privi di pregiudizi riguardo alla loro problematicità, ma allo stesso tempo in grado di considerarli strumenti non indispensabili. Si può quindi parlare di una necessità di "addomesticare la tecnologia", di costruire cittadinanza digitale attraverso progetti educativi, a partire dalla scuola (MIUR C.M: n 3., 2015) capaci di attivare competenze e criticità, con regole condivise e azioni sostenibili.

D'altra parte si deve tenere in considerazione il pensiero esposto dalla SIP, la Società Italiana di Pediatria, che in accordo con l'Associazione Americana di Pediatria e con le linee guida australiane, suggerisce che l'esposizione ai dispositivi multimediali durante l'infanzia debba seguire delle indicazioni precise.

I bambini e gli adolescenti dovrebbero sempre condividere l'uso dei dispositivi con i genitori, i quali devono svolgere un ruolo di guida, oltre a controllare le applicazioni e i contenuti scaricati e utilizzati.

Una valida proposta educativa all'uso delle tecnologie viene illustrata dallo psichiatra e psicoanalista francese Serge Tisseron (2016), il quale propone un percorso di avvicinamento ai media per i ragazzi e le ragazze sin dalla nascita, seguendo un percorso a tappe.

Egli divide il percorso di crescita di ogni individuo in cinque periodi (0-3 anni, 3-6 anni, 6-9 anni, 9-12 anni, 12 e più anni) durante i quali, seguendo il percorso evolutivo, ciascuna persona venga supportato dalla famiglia e dal sistema scolastico e informale nella scoperta degli schermi e dei media digitali, rispettando il criterio delle 3 A:

- accompagnamento: assistenza, affiancamento costante in ogni fase di crescita durante l'utilizzo delle tecnologie;
- alternanza: agire con una logica non direttiva di "aut-aut", bensì di "et-et", cioè orientata a comprendere momenti virtuali e momenti fisici nella propria vita;

- autoregolazione: concedere fiducia al ragazzo/a, permettergli di sperimentare in autonomia tutti gli strumenti a propria disposizione, cercando però di non far mai mancare il supporto.

Questa proposta operativa permette di non demonizzare lo strumento tecnologico e di sviluppare il senso critico e una corretta capacità di gestione del proprio tempo giornaliero.

Effetti e rischi per la salute

La già citata Società Italiana di Pediatria ha redatto alcune indicazioni sui principali rischi per la salute correlati all'uso eccessivo delle tecnologie, raggruppando le aree di sviluppo del bambino messe in pericolo da tali situazioni.

- **Apprendimento.** Un uso eccessivo degli schermi e del touchscreen potrebbe interferire con lo sviluppo cognitivo dei bambini, in quanto essi hanno bisogno di un'esperienza diretta e concreta degli oggetti e degli strumenti in modo da affinare il pensiero e la capacità di problem solving. Al di sotto dei 3 anni è poi necessaria la presenza di un adulto per guidare il piccolo nell'apprendimento di nuove parole attraverso il video, in grado di aggiungere informazioni verbali e non verbali alle sequenze, per esempio il semplice scambio di sguardi.

- **Sviluppo.** I dispositivi medialti hanno anche influenza sullo sviluppo dei bambini, per esempio la televisione in sottofondo ha effetti negativi sullo sviluppo neuronale, riducendo la quantità e la qualità delle interazioni genitore- figli, inducendo bassi livelli attentivi e di performance a scuola, e provocando impoverimento delle relazioni con i pari.

- **Benessere.** È stata evidenziata una forte correlazione tra l'uso di strumenti elettronici durante l'infanzia per più di 2 ore al giorno e comportamenti alimentari non sani, aumento del peso corporeo, aumento della sedentarietà e problemi posturali e comportamentali.

- **Sonno.** La qualità del sonno è profondamente condizionata dall'uso dei dispositivi multimediali: la motivazione principale è l'aumento della stimolazione psicofisiologica causata dai contenuti guardati, ma anche dall'esposizione alla luce chiara dello schermo. La luce dello schermo è in grado di ritardare il ritmo circadiano, se si utilizzano per esempio i cellulari prima di dormire, oltre alla presenza influente delle radiazioni elettromagnetiche. Ulteriore problema è correlato al discomfort fisico, ossia i dolori muscolari causati da un'errata postura durante le attività videoludiche. Come tempistica, superare le due ore al giorno, magari utilizzando più strumenti, portano ad una difficoltà di addormentamento e, per i bambini di età compresa tra

1 e 4 anni, che hanno una televisione in camera, è dimostrata una maggiore incidenza di scarsa qualità del sonno, paura del buio, incubi e dialoghi nel sonno.

- **Vista.** Passare troppo tempo al cellulare o al computer o ad altri device, può portare a problematiche legate all'apparato visivo, in particolare ci si riferisce alla riduzione della nittitazione, cioè l'atto involontario di sbattere le palpebre. Tale funzione è necessaria per inumidire l'occhio ed evitare di sviluppare il disturbo di secchezza oculare. Altre situazioni frequenti sono l'affaticamento oculare, l'abbagliamento e l'irritazione.

- **Udito.** I problemi principali collegati all'esposizione eccessiva e prolungata di stimoli sonori per i bambini, in particolare per i più piccoli, può causare problematiche a livello di sviluppo del linguaggio e della parola, oltre a conseguenze comuni a tutte le età come le difficoltà nella socializzazione, comunicazione e interazione con gli altri bambini.

Rischio elettromagnetico

La ricerca scientifica ha inoltre individuato una serie di possibili rischi collegati all'eccessiva ed impropria esposizione ai telefoni cellulari e smartphone. Per sintetizzare e rendere efficace la spiegazione sul rischio elettromagnetico, l'Arpa, Agenzia per la protezione ambientale della regione Piemonte ha prodotto una serie di immagini esplicative che proponiamo di seguito.

Autore: *Luca Bellina*



1. **Verifica il livello di SAR del tuo cellulare:** i diversi modelli di telefono possono generare un assorbimento di energia nella testa differente, cioè un diverso SAR. Puoi trovare il valore di questo parametro sul manuale del telefono o online... verifica che sia il più basso possibile!



2. **Utilizza dispositivi quali auricolari e vivavoce:** mantenere una distanza di 30-40 cm dal corpo riduce tantissimo l'esposizione!



3. **In caso di chiamate vocali senza dispositivi auricolari, riduci la durata e /o alterna l'orecchio.**



4. **Privilegia le aree in cui c'è pieno campo per effettuare le chiamate:** poche barre di campo significano più radiazioni, perché il cellulare aumenterà la sua potenza per garantire il servizio al cliente.



5. **Riduci le telefonate dall'auto in movimento:** non solo l'abitacolo scherma i segnali, obbligando il telefono ad emettere un segnale più intenso, ma lo spostamento da un ripetitore all'altro impedisce al telefono di minimizzare l'emissione.



8. **Aspetta la risposta:** durante il tentativo di connessione il cellulare emette più radiazioni. Meglio tenerlo lontano dalla testa sino alla risposta.



6. **Tieni conto che è vantaggioso l'utilizzo di rete 3G e 4G e dei cellulari di ultima generazione.**



9. **Preferisci la connessione WI-FI:** una distanza di 1 m dal modem WI-FI garantisce che l'esposizione dovuta al modem si mantenga molto bassa, ed il telefono userà una potenza inferiore per collegarsi, per cui globalmente sarai meno esposto.



7. **Limita l'utilizzo da parte dei bambini:** l'assorbimento di energia nella testa di un bambino può arrivare al 153% di quanto assorbito nella testa di un adulto, e gli organismi in crescita possono essere più sensibili ad eventuali effetti nocivi.



10. **Mantieni la maggior distanza possibile dal corpo:** il telefono emette dei segnali di collegamento alla rete, uno ogni tanto anche quando non lo stai usando, con più continuità quando navighi in rete. Per ridurre l'esposizione sul lungo periodo, è bene non tenere mai il telefono a contatto con il corpo.

Glossario (da VADEMECUM - www.generazioniconnesse.it)

Di seguito si propongono alcuni approfondimenti tra i più rilevanti nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione.

Cyberbullismo: Con il termine *cyberbullismo* si intende una forma di prevaricazione mirata a danneggiare una persona o un gruppo, ripetuta e attuata attraverso l'utilizzo delle Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione (TIC). Gli studiosi italiani condividono la definizione internazionale che vede il bullismo come un'oppressione, psicologica o fisica, reiterata nel tempo, perpetrata da una persona o da un gruppo di persone "più potenti" nei confronti di un'altra persona percepita come "più debole". Le caratteristiche di questa condotta sono: l'intenzionalità, la persistenza nel tempo, l'asimmetria relazionale e la natura sociale del fenomeno. Un prerequisito fondamentale per l'identificazione di tale problematica è la percezione da parte del soggetto vittima dello stesso di una forma di abuso da parte di terzi, questo per distinguere il bullismo da una situazione di conflitto. Nel maggio 2017, il Parlamento Italiano ha approvato la nuova legge in materia di disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del *cyberbullismo*. Oltre a definire la condotta, il quadro normativo adotta una serie di azioni a carattere preventivo quale la strategia di attenzione, la tutela dei soggetti e l'educazione nei confronti dei minori coinvolti - sia vittime che responsabili di illeciti - assicurando l'attuazione di interventi per tutte le fasce di età nell'ambito delle istituzioni scolastiche. Il *cyberharassment* è una delle categorie di fenomeni di *cyberbullismo*.

Sexting: Con il termine *sexting* - dall'inglese, unione di due parole: sex e texting - si fa riferimento allo scambio di immagini o video - in particolare via smartphone o chat di social network - che ritraggono persone minorenni nude, seminude o in atteggiamenti sessuali. L'Unione Europea, secondo la Gazzetta Ufficiale (2012), colloca il *sexting* tra i rischi legati alla rete, per via della "partecipazione maggioritaria di giovani che non hanno ricevuto alcuna formazione preventiva sull'uso intelligente e responsabile delle reti sociali". Ciò accade sia perché sembra che gli adulti (genitori, educatori, insegnanti) etichettino tale fenomeno come la naturale conseguenza del massiccio utilizzo dei nuovi media da parte dei Nativi Digitali (Prensky, 2001), sia perché, come dimostra la ricerca europea Eu Kids Online (2017), la maggior parte dei genitori i cui figli dichiarano di aver visto immagini a sfondo sessuale o hanno ricevuto messaggi offensivi online esclude che i propri ragazzi si siano imbattuti in simili situazioni

Un esempio pratico sono quelle situazioni in cui gli adolescenti producono e condividono in maniera consensuale immagini "sexy" di se stessi, spesso tra

fidanzati/e, utilizzando lo smartphone che possiedono ormai in età sempre più precoce. È un fenomeno piuttosto comune tra gli/le adolescenti; si inserisce, infatti, a pieno titolo nel processo di costruzione e scoperta della propria identità ed in particolare della propria sessualità, tipica di questa fase evolutiva. A differenza di altri contesti, grazie alle caratteristiche degli strumenti tecnologici, gli adolescenti possono infatti sperimentare e "osare" con più libertà e meno pudore.

L'impatto che l'utilizzo delle tecnologie digitali ha sulla modalità in cui il fenomeno del *sexting* si manifesta e sulle conseguenze nella vita degli adolescenti coinvolti, richiede però alcune riflessioni importanti su alcune questioni:

- il controllo: tutto ciò che si invia tramite smartphone o che si posta online è impossibile da eliminare in forma definitiva;
- il rischio di esporsi anche a possibili ricatti;
- la reputazione: immagini che possono sfuggire al proprio controllo e hanno avuto una circolazione non voluta, possono nuocere alla reputazione del soggetto ritratto.

Hate speech: Il fenomeno di "incitamento all'odio" o "discorso d'odio", indica post, immagini, commenti e pratiche (non solo online) che esprimono odio e intolleranza verso un gruppo o una persona (identificate come appartenente a un gruppo o categoria) e che rischiano di provocare reazioni violente, a catena. Più ampiamente il termine indica un'offesa fondata su una qualsiasi discriminazione (razziale, etnica, religiosa, di genere o di orientamento sessuale, di disabilità, eccetera) ai danni di una persona o di un gruppo.

Body shaming: Definisce l'atto di prendere di mira o criticare in maniera denigrante una persona per la sua forma fisica. Il corpo è indubbiamente uno degli elementi fondamentali che concorrono a definire il sé di un individuo e il valore che ne deriva è "intersoggettivo", in quanto ha bisogno della continua conferma da parte dell'altro. Se il giudizio che ne viene dato è negativo, dunque, l'autostima del soggetto può risentirne considerevolmente. È un fenomeno piuttosto comune tra gli/le adolescenti, che non può prescindere dal riferimento costante a personaggi pubblici, con una potenza che, per le caratteristiche degli strumenti tecnologici attuali, viene percepita come maggiore rispetto al passato.

Impersonation, Trickery e Masquerade: Si tratta di tre comportamenti che sfruttano la possibilità di rimanere nell'anonimato e di sostituirsi ad altri utenti, e toccano il tema dell'identità nell'ottica del mascheramento.

Domande per l'unità 9

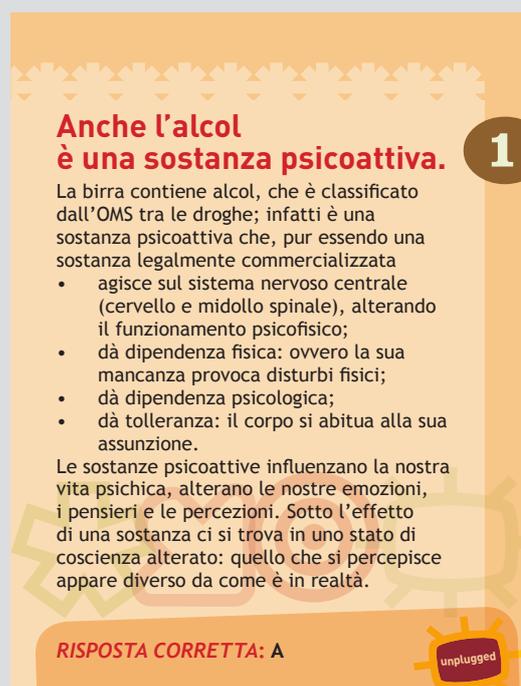
I materiali *Unplugged* contengono una serie di 27 carte con domande e risposte su un lato e una breve nota esplicativa sull'altro.

Di seguito viene riportato il testo di tutte le carte: sceglietele, selezionandole accuratamente in base a quella che è la vostra valutazione del livello di conoscenze della classe su sostanze e comportamenti a rischio eventualmente sperimentati. Per ogni domanda è stato inserito anche un breve suggerimento per la discussione che potrebbe essere utile. Le risposte corrette sono indicate su ciascuna carta; a volte nessuna delle risposte è corretta, a volte tutte.



Suggerimenti per la discussione

- La birra contiene alcol: l'alcol è una sostanza psicoattiva.
- Maggiore è la gradazione alcolica, maggiori sono gli effetti sullo stato psicofisico.

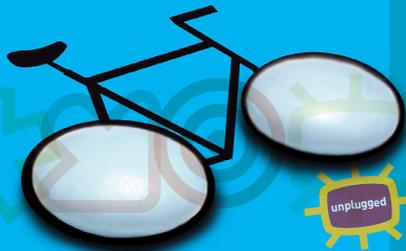


2

Se nell'armadietto dei medicinali a casa trovo un ansiolitico, posso provarlo?

A. Sì

B. No



Effetti degli psicofarmaci.

2

Gli psicofarmaci comprendono tranquillanti, sedativi, ansiolitici, antidolorifici e antidepressivi. Vanno assunti secondo prescrizione medica. I farmaci ansiolitici (es. benzodiazepine) e gli ipnotici agiscono come sonniferi. Questi farmaci agiscono rallentando l'attività cerebrale e il ritmo respiratorio ed inducendo sonnolenza, ipnosi e sedazione. Hanno effetto immediato sul sistema nervoso, sulla vista, sull'udito, sull'equilibrio e sul coordinamento dei movimenti. Sotto l'effetto degli psicofarmaci non si deve guidare, andare in bici o fare azioni che comportino movimenti coordinati e complessi o che richiedano attenzione. Talvolta è pericoloso anche solo camminare per strada.

RISPOSTA CORRETTA: B



Suggerimenti per la discussione

- Il fenomeno del consumo di farmaci e ancor di più di psicofarmaci negli adolescenti è ancora molto poco studiato. Gli unici dati disponibili sul consumo di farmaci dallo studio HBSC sono stati raccolti per la prima volta sulle tre fasce d'età nel 2014 (vedi allegato 4).
- Gli psicofarmaci sono prescritti sotto controllo medico; nel caso in cui vengano assunti senza prescrizione possono avere effetti dannosi per la salute.
- Gli psicofarmaci possono indurre dipendenza e la loro interruzione produce sintomi astinenziali.
- Sotto l'effetto degli psicofarmaci si ha un'alterazione dello stato psicofisico che riduce la capacità di compiere attività complesse.

3

Ho già bevuto una birra ma non mi diverto abbastanza: ne bevo un'altra?

A. Sì

B. No



Assumere quantità crescenti di bevande alcoliche aumenta il rischio di diventare dipendente.

3

L'alcol induce dipendenza. La tolleranza, uno dei segnali di dipendenza, è il fenomeno per cui si ha bisogno di dosi crescenti per ottenere l'effetto desiderato. Un'altra conseguenza della dipendenza è l'astinenza: se si interrompe l'uso, si avvertono sintomi quali nervosismo, depressione, difficoltà di concentrazione ed insonnia, quindi la persona ha continuamente bisogno di assumere alcol. Questo vale per tutte le sostanze psicoattive.

RISPOSTA CORRETTA: B



Suggerimenti per la discussione

- Assumere dosi maggiori per raggiungere l'effetto desiderato è sintomo di dipendenza.
- I sintomi dell'astinenza inducono il soggetto ad assumere di nuovo la sostanza per ridurli.
- La dipendenza riguarda tutte le sostanze psicoattive, compreso il tabacco.

4

Quale delle seguenti affermazioni non è corretta?

- A. Gli adulti si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto agli adolescenti.
- B. Gli adolescenti si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto agli adulti.



unplugged

Uguali quantità di alcol hanno effetti diversi su adulti e adolescenti (e su ragazzi e ragazze).

4

Negli adolescenti il fegato, che è responsabile del metabolismo dell'alcol, ha una capacità inferiore di metabolizzare le sostanze, perché l'enzima alcoldeidrogenasi si sta ancora sviluppando. Ad esempio, negli adulti lo stesso quantitativo di alcol determina un livello alcolemico inferiore. C'è anche una differenza negli effetti tra ragazze e ragazzi per cui le prime si ubriacano più velocemente dei secondi. Tuttavia non è possibile identificare dei livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la salute di chi beve alcolici: l'OMS riassume questo concetto nello slogan *Less is better* (Meno è meglio).

RISPOSTA CORRETTA: B

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Il processo di smaltimento dell'alcol diventa completamente efficiente in età adulta con la presenza dell'enzima alcoldeidrogenasi.

5

Se fumi, il tuo aspetto fisico può cambiare?

- A. Vero
- B. Falso



unplugged

Fumando la sigaretta, i vasi sanguigni si restringono e vi è un ridotto apporto di ossigeno ai tessuti.

5

La nicotina provoca restringimento dei vasi sanguigni con conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno ai tessuti. 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. Inoltre le sostanze tossiche contenute nel fumo espirato, aumentando l'acidità della pelle, facilitano il processo di formazione dell'acne. Gli indumenti e i capelli puzzano, lo stesso accade anche ai fumatori passivi, i denti e le dita ingialliscono. I fumatori sono più esposti al rischio di avere problemi ai denti e alle gengive. Inoltre il fiato manca più in fretta quando si praticano attività sportive o si salgono le scale: il monossido di carbonio riduce il trasporto di ossigeno agli organi.

RISPOSTA CORRETTA: A

unplugged

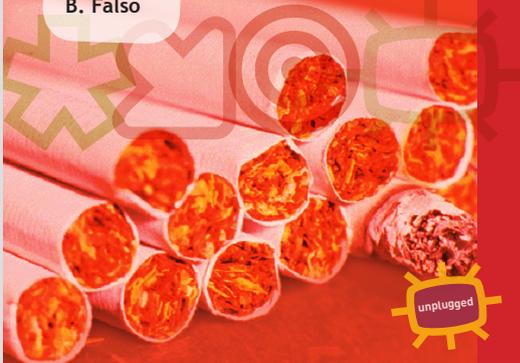
Suggerimenti per la discussione

- Il fumo di sigaretta ha molti effetti sull'apparato cardiovascolare e respiratorio.
- Il fumo di sigaretta ha molti effetti sull'aspetto fisico (cattivo odore di alito, indumenti e capelli) che si possono notare sin da subito, dopo le prime sigarette.
- Fumare può condizionare le prestazioni fisico/sportive.

6

La maggior parte dei fumatori prova a smettere.

- A. Vero
- B. Falso



Molti fumatori provano a smettere di fumare.

6

La nicotina induce dipendenza (il fumatore può viverla come una “schiavitù”), per cui è molto difficile smettere. Tuttavia la maggior parte dei fumatori prova a smettere più volte nella vita. Il rischio di ricadute è molto alto soprattutto nei periodi di stress, e per questo la maggior parte dei tentativi di smettere fallisce. Le ricadute sono molto frequenti: solo l'8% dei giovani fumatori che provano a smettere e il 5% degli adulti riesce a smettere per un lungo periodo. Tra le ragioni per smettere di fumare figurano il costo elevato, le conseguenze negative sulle prestazioni sportive, la bellezza e l'aspetto fisico e, ovviamente, la salute.

RISPOSTA CORRETTA: A

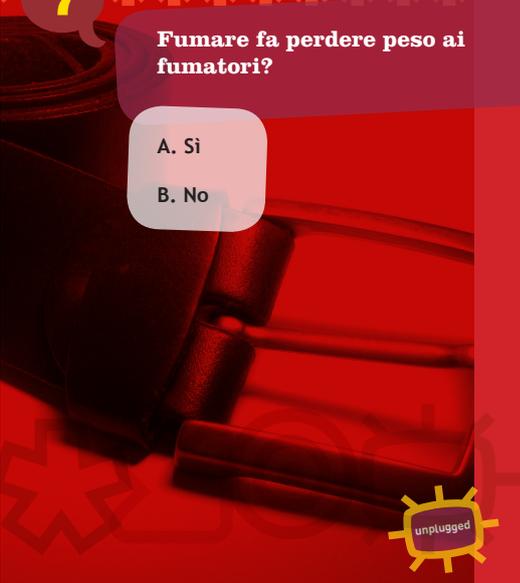
Suggerimenti per la discussione

- La nicotina induce una grave dipendenza.
- I tentativi di smettere spesso falliscono.
- Le ricadute sono frequenti nei periodi di stress.

7

Fumare fa perdere peso ai fumatori?

- A. Sì
- B. No



La nicotina interviene sulle aree cerebrali legate al piacere e alle sensazioni di fame e sete.

7

Tuttavia in seguito alla cessazione insorgono sintomi dell'astinenza che portano a mangiare di più. Quindi smettendo di fumare può succedere di prendere peso temporaneamente (non superiore ai due o tre kg). Non tutti comunque ingrassano. Già dopo 48-72 ore in cui si è smesso di fumare la nicotina viene eliminata, e il sapore delle cose è di nuovo apprezzabile.

RISPOSTA CORRETTA: B

Suggerimenti per la discussione

- Fumare non fa perdere peso.
- Quando si decide di smettere di fumare, si può aumentare di peso temporaneamente.

8

Se ci si deve sottoporre a un intervento chirurgico, i medici consigliano di smettere di fumare almeno otto settimane prima dell'operazione o comunque il prima possibile.

- A. Vero
- B. Falso

unplugged

Fumare rallenta il processo di cicatrizzazione delle ferite. (dati da Fondazione Umberto Veronesi)

8

Il fumo riduce la quantità di ossigeno che raggiunge i tessuti interessati dall'intervento chirurgico. Di conseguenza, le ferite tendono a guarire più lentamente e sono a maggior rischio di infezioni. La maggior parte dei fumatori ha un aumento delle secrezioni di muco nei polmoni e nella gola. Ciò può restringere le vie aeree quando si è sotto anestesia rendendo più difficoltosa la respirazione.

RISPOSTA CORRETTA: A

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Il fumo di tabacco riduce la capacità di cicatrizzazione delle ferite.
- Le sostanze tossiche contenute nelle sigarette e responsabili della ridotta capacità di cicatrizzazione sono la nicotina, il monossido di carbonio e l'acido cianidrico.

9

Se fumassi cannabis che effetto pensi che avrebbe su di te?

- A. Non posso prevederlo ma potrei stare male.
- B. Non posso prevederlo ma potrei rilassarmi.
- C. Non posso prevederlo ma potrei stare bene.

unplugged

Tutte le risposte sono corrette.

9

Gli effetti possono essere molto diversi: si possono sperimentare delle sensazioni positive da indurre a ripetere il comportamento, ma si possono anche sperimentare delle sensazioni negative a tal punto da spaventare e da indurre a non replicare più l'assunzione. Queste esperienze possono verificarsi in modo imprevedibile.

RISPOSTA CORRETTA: TUTTE

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Gli effetti indotti dall'uso di sostanze sono molto diversi: per alcuni soggetti possono essere molto piacevoli, per altri molto negativi.
- Si possono verificare delle sensazioni così negative da far cessare l'uso, anche quando è consolidato.

10

Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?

- A. Se fumo sigarette solo durante il fine settimana non rischio di diventare dipendente.
- B. Ad un adolescente sono sufficienti alcune sigarette alla settimana per diventare dipendente.
- C. Fumare la sigaretta elettronica (con nicotina) non rende dipendenti.

unplugged

Anche poche sigarette alla settimana inducono dipendenza.

10

Dal momento che la maturazione del cervello continua fino ad oltre i vent'anni (Ashtari M, et al., 2007; Qiu D et al., 2008), l'uso di tabacco e di sostanze psicoattive durante questo periodo critico può avere effetti specifici sullo sviluppo e sull'organizzazione neuronale. Gli adolescenti che cominciano a fumare in giovane età hanno una maggiore probabilità di sviluppare dipendenza (Tyas 1998); lo stesso vale per l'uso di sostanze psicoattive (Hawkins 1992). Gli adolescenti hanno un elevato rischio di diventarne dipendenti, anche in seguito ad un uso saltuario.

RISPOSTA CORRETTA: B

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Gli adolescenti sono particolarmente suscettibili agli effetti delle sostanze in quanto il loro organismo è in via di sviluppo.
- Anche un uso limitato provoca dipendenza: l'instaurarsi della dipendenza è più veloce negli adolescenti.
- La nicotina è la sostanza responsabile della dipendenza, in tutti i modi in cui può essere assunta (ad es. sigaretta elettronica, IQOS ecc..).

11

Una delle seguenti affermazioni **NON** è corretta: quale?

- A. I giovani usano la marijuana perché pensano di ottenere risultati migliori nelle discipline sportive.
- B. I giovani bevono alcol alle feste perché pensano che aiuti a vincere la timidezza.
- C. I giovani fumano perché pensano di poter essere accettati più facilmente dal gruppo.

unplugged

Aspettative dei giovani nei confronti delle sostanze.

11

Vi sono molte ragioni per cui un adolescente prova una sostanza: per curiosità, per cercare di superare la propria timidezza, per aumentare il proprio benessere, per mostrarsi ribelli, per essere alternativi, per essere popolari, per imitare i propri amici e per sentirsi accettati dal gruppo. Vi sono poi anche altre ragioni, ad esempio ritenere che le sostanze psicoattive contribuiscano a risolvere o a dimenticare i problemi, a ridurre l'ansia, a sentirsi più rilassati. Tuttavia queste sono aspettative fittizie che perdono consistenza dopo le prime assunzioni, quando si instaurano la dipendenza e la tolleranza, il fenomeno per cui sono necessarie sempre maggiori quantità per ottenere lo stesso effetto.

RISPOSTA CORRETTA: A

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Gli adolescenti provano le sostanze psicoattive spinti da molte aspettative, tra cui quella di diventare popolari o di essere accettati dal gruppo.
- Alcuni le usano per ridurre i sintomi di ansia e sentirsi più rilassati.
- Queste aspettative perdono consistenza dopo le prime assunzioni, quando si instaurano dipendenza e tolleranza.

12

Una delle seguenti affermazioni **NON** è corretta: quale?

- A. Sotto l'effetto delle sostanze la tua guida è inaffidabile.
- B. Fumare provoca un odore sgradevole all'alito, alla pelle e ai capelli.
- C. Bere molto ti rende più popolare.



Non piacerai di più se fai uso di sostanze.

12

Le persone che hanno comportamenti ribelli sono spesso fonte di ammirazione per gli altri. Ma in verità, le persone più apprezzate e stimate sono quelle affidabili e presenti nelle difficoltà. Per esempio con un amico ubriaco magari potrai anche divertirti, ma non potrai guidare e portarti a casa, e anzi dovrai guidare tu e stare attento ai suoi movimenti.

RISPOSTA CORRETTA: C



Suggerimenti per la discussione

- Le persone ribelli sono spesso ammirate, a questo contribuiscono i mass media e il cinema.
- In realtà le persone che usano sostanze non sempre sono affidabili.
- Le persone più apprezzate sono quelle su cui si può fare affidamento nei momenti di difficoltà e questa può non essere una caratteristica dei soggetti dipendenti dalle sostanze.

13

Una delle seguenti affermazioni **NON** è corretta: quale?

- A. Se bevi alcol risolvi i tuoi problemi.
- B. Bere alcol può farti dimenticare il tuo problema ma questo si ripresenterà il giorno dopo.
- C. Se tenti di risolvere un problema con l'alcol, ne avrai sempre bisogno quando se ne presenteranno altri.



unplugged

Le sostanze non servono per risolvere i problemi.

13

Quando qualcuno fa uso di alcol, può forse dimenticare preoccupazioni e affanni per breve tempo, ma i problemi restano irrisolti. Inoltre, il consumo di alcol non solo non risolve i problemi, ma aggiunge conseguenze negative quali l'incapacità di prendere decisioni e di svolgere attività complesse. Inoltre se si usa alcol nei momenti di difficoltà sarà difficile non farlo tutte le volte che si presenterà un problema. A lungo termine l'uso regolare di alcol riduce la capacità di concentrazione e le capacità cognitive, riducendo l'abilità di risolvere i problemi e aumentando l'aggressività e la probabilità di avere reazioni esagerate anche dinanzi a piccole difficoltà.

RISPOSTA CORRETTA: A



Suggerimenti per la discussione

- L'uso di alcol sembra risolvere i problemi, ma può farli dimenticare solo momentaneamente.
- L'uso di alcol aggiunge conseguenze negative ai problemi preesistenti, soprattutto quelle legate alla dipendenza.
- Bere alcol regolarmente può ridurre le capacità cognitive e l'abilità di risolvere problemi.

14

Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?

- A. Se inalo vernice, gas o colla non avrò alcun danno fisico.
- B. Se inalo vernice, gas o colla il mio umore migliorerà senza alcun danno al cervello.
- C. Inalare vernice, gas o colla causa danni cerebrali e fisici.

unplugged

Gli inalanti sono sostanze psicoattive che inducono dipendenza.

14

Gli inalanti sono vapori chimici inalabili che producono effetti psicoattivi e possono indurre dipendenza. Gli inalanti producono effetti immediati simili agli anestetici: agiscono rallentando le funzioni corporee. Tuttavia talvolta l'effetto immediato può essere uno stato di eccitazione che dura qualche minuto. Nello stato di eccitazione, si può perdere il controllo, e si possono presentare problemi relativi alla coordinazione dei movimenti. L'abuso cronico di solventi può causare lesioni permanenti al cervello. L'abuso di inalanti induce una dipendenza molto difficile da trattare, e i danni cerebrali e neurologici sono irreversibili e portano a disfunzioni sociali e psicologiche.

RISPOSTA CORRETTA: C

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Gli inalanti sono vapori chimici inalabili che producono effetti psicoattivi e possono indurre dipendenza.
- Tra queste sostanze sono contemplate: vernici e altre sostanze spray, colle, prodotti per la pulizia della casa, smacchiatori, sverniciatori, diluenti, solventi, benzina, gas di uso domestico o industriale, etere, cloroformio e alcol vari.
- Gli inalanti possono provocare danni molto gravi al cervello e all'organismo sia acuti che cronici. Inoltre la dipendenza che inducono è molto difficile da trattare.

15

Per dissetarti, cosa bevi?

- A. Acqua
- B. Birra
- C. Cocktail alcolico



unplugged

15

Le bevande alcoliche non dissetano.

L'alcol non disseta e non va bevuto in giornate particolarmente calde. Infatti l'alcol ha un effetto diuretico: per eliminarlo è richiesta al corpo una maggiore quantità di acqua che viene sottratta al sangue, riducendo la portata sanguigna, e che viene eliminata con l'urina. Bevendo molte bevande alcoliche, bisognerebbe bere grandi quantità di acqua per non disidratarsi. Questo è da tenere in considerazione in modo particolare nelle calde giornate estive e in ambienti surriscaldati come una discoteca: se non ci si reidrata a sufficienza, si rischia anche un collasso cardiocircolatorio.

RISPOSTA CORRETTA: A

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- L'alcol ha un effetto diuretico e sottrae acqua al sangue.
- L'unica bevanda dissetante e reidratante è l'acqua.

16

Più mangi, più puoi bere senza ubriacarti.

A. Vero

B. Falso

**16**

Se bevi molto, ti ubriacherai anche se hai mangiato.

A stomaco vuoto gli effetti dell'alcol sono più intensi e rapidi. L'alcol fa sempre ubriacare, anche mangiando. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Le calorie (7 kcal/g) che si sviluppano con l'assunzione non hanno nessun valore nutrizionale, e l'alcol è una sostanza che fa aumentare il peso corporeo: un bicchiere di birra contiene circa 100 calorie, mentre i soft drink alcolici possono contenerne oltre 145. Considerate che una porzione di patatine in sacchetto, calcolata in 25 grammi, fornisce 126 kcal!

RISPOSTA CORRETTA: B

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- A stomaco vuoto, gli effetti dell'alcol sono più rapidi e intensi e ed è facile ubriacarsi.
- In ogni caso, anche mangiando molto, lo stato psicofisico si altera, in conseguenza della quantità elevata di alcol che si introduce.
- Inoltre l'alcol fa aumentare il peso corporeo perché contiene molte calorie.

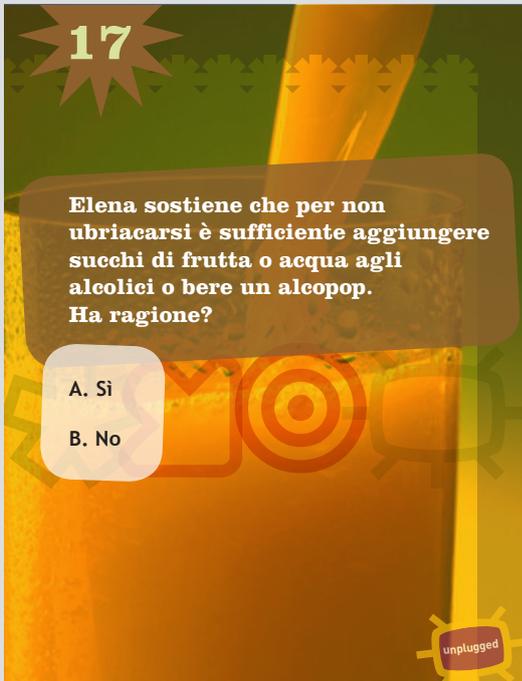
Bibliografia: Documento di sintesi per il XXXV Congresso Nazionale Società Italiana di Nutrizione Umana. Bologna, 22-23 ottobre 2012

17

Elena sostiene che per non ubriacarsi è sufficiente aggiungere succhi di frutta o acqua agli alcolici o bere un alcopop. Ha ragione?

A. Sì

B. No

**17**

Gli alcopops hanno sempre un contenuto alcolico ed aggiungere succhi di frutta o acqua non riduce il contenuto alcolico.

Gli alcopops contengono la stessa quantità di alcol di una birra. Il sapore dell'alcol viene mascherato dall'aggiunta di additivi zuccherini che conferiscono un sapore dolce. Tuttavia fanno ubriacare al pari delle altre bevande alcoliche. Anche l'aggiunta di succhi di frutta alle bevande alcoliche non riduce la probabilità di ubriacarsi: la quantità di alcol che il fegato deve metabolizzare rimane la stessa. Inoltre gli alcopops hanno un elevato contenuto calorico: se un bicchiere di birra contiene 100 calorie, uno di alcopop ne contiene 146.

RISPOSTA CORRETTA: B

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Gli alcopop contengono la stessa quantità di alcol di una birra, ma sono molto dolci.
- Aggiungere succhi di frutta o acqua alle bevande alcoliche non riduce la probabilità di ubriacarsi, per questo se ne beve di più e ci si ubriaca più facilmente.
- Il sapore dell'alcol viene mascherato dall'aggiunta di additivi zuccherini che conferiscono un sapore dolce e quindi maggiormente appetibile per i più giovani (è una strategia dei produttori di alcolici per abituare i più giovani all'alcol!)

18

Se hai i postumi di una sbornia, cosa senti? Indicare la risposta sbagliata.

- A. Mal di testa.
- B. Prurito alle braccia.
- C. Difficoltà di concentrazione.

**18**

Per *postumi* di una sbornia si intende l'insieme delle sensazioni che si provano dopo essersi ubriacati.

Sono i sintomi dell'intossicazione e della disidratazione che l'organismo ha subito, in conseguenza di un eccessivo consumo di alcol. In verità i sintomi possono manifestarsi anche dopo aver bevuto solo un bicchiere. Tra questi sintomi sono inclusi mal di testa, stanchezza, una sensazione di avere la febbre, nausea e difficoltà di concentrazione. Quest'ultima può interferire con i normali impegni del soggetto, ad esempio scolastici, sportivi, ecc.

RISPOSTA CORRETTA: B

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- I postumi di una sbornia sono i sintomi che si provano dopo un'ubriacatura.
- I postumi possono verificarsi anche dopo aver bevuto piccole quantità: questo dipende da diversi fattori, tra cui le differenze fisiche, di genere e psicologiche individuali.
- Fra i più frequenti sintomi della sbornia ci sono mal di testa, stanchezza, nausea e difficoltà di concentrazione.

19

Quale dei seguenti sintomi indica con maggiore probabilità una dipendenza da cannabis?

- A. Avere gli occhi arrossati.
- B. Mangiare in modo vorace.
- C. Necessità di assumere cannabis per sentirsi bene in ogni situazione.

**19**

È possibile sviluppare una dipendenza da cannabis.

L'uso di cannabis, con contenuto di THC superiore a 0,2%, è illegale in Italia e può portare alla dipendenza. La dipendenza si manifesta con la necessità di farne uso frequentemente per ridurre l'ansia, per rilassarsi, divertirsi o semplicemente per affrontare il quotidiano. Quando si instaura la dipendenza, il mancato uso causa sintomi d'astinenza, tra cui irritabilità, sensazione di ansia, insonnia e per placare questi sintomi il soggetto deve assumere nuovamente cannabis. Un soggetto dipendente da cannabis presenta inoltre difficoltà di concentrazione e deficit cognitivi a livello della memoria a breve e medio termine, aumento dei tempi di reazione e riduzione della capacità di risolvere problemi. Questo può causare uno scarso rendimento scolastico.

RISPOSTA CORRETTA: C

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- La cannabis provoca dipendenza come tutte le altre sostanze psicoattive.
- Uno dei sintomi della dipendenza è la necessità di assumerla per affrontare il vivere quotidiano.
- Nel soggetto dipendente il mancato uso provoca sintomi d'astinenza, che portano ad assumere nuovamente la sostanza e innescare la dipendenza.

20

Luca dice «Oggi va tutto storto. Magari mi faccio una canna...?» Chi gli dà il consiglio giusto?

A. Matteo: Oh sì, grande!! Dimenticherai tutto!

B. Massimo: Cosa dici!? Chi ti ha detto che così risolverai il tuo problema?

C. Andrea: Che ne dici di bere qualcosa?




20

La cannabis non risolverà il tuo problema.

La cannabis non può risolvere i problemi. Al contrario, siccome la cannabis può amplificare le sensazioni, è possibile che un problema già esistente venga ingigantito; non ci si deve aspettare che la cannabis trasformi i pensieri negativi in positivi. Le persone che soffrono di disturbi d'ansia o depressivi non dovrebbero fare uso di cannabis, perché il disturbo potrebbe peggiorare. Quando ci si sente tristi o ansiosi, la probabilità di avere esperienze negative in seguito all'uso di cannabis è molto elevata. Anche l'alcol avrebbe in questo caso un effetto simile e non risolverebbe il problema.

RISPOSTA CORRETTA: B



Suggerimenti per la discussione

- La cannabis, come l'alcol, non può risolvere alcun problema, può solo farlo dimenticare per qualche ora, è un'illusione temporanea.
- Inoltre amplifica le sensazioni, per cui se si è tristi la situazione non potrà che peggiorare.
- La cannabis può evidenziare un disturbo psichiatrico latente, per cui l'uso può essere molto pericoloso nei soggetti a rischio.

21

Il tuo migliore amico non si sente bene e sembra che abbia delle allucinazioni. Sai che ha mangiato un dolce con la cannabis. Cosa può essergli capitato?

A. La cannabis gli ha provocato un'intossicazione.

B. Forse è intollerante ad uno degli ingredienti.



21

Anche mangiare o bere cannabis può essere pericoloso.

Bere o mangiare cannabis psicoattiva (illegale) ha effetti più pronunciati rispetto alla cannabis fumata, sebbene lievemente ritardati di circa un'ora a causa dell'assorbimento più lento per via digestiva. Sebbene ritardato, l'effetto può durare più a lungo ed è generalmente più intenso. L'ingestione di cannabis può portare ad una vera e propria intossicazione, con allucinazioni. Quando queste si manifestano bisogna richiedere tempestivamente l'intervento medico.

RISPOSTA CORRETTA: A



Suggerimenti per la discussione

- Se assunta per via digestiva la cannabis ha effetti lievemente ritardati ma più duraturi ed intensi.
- Il consumo per via digestiva può causare una vera e propria intossicazione con allucinazioni.

22

Quali sarebbero gli effetti se usassi l'ecstasy (MDMA)? Indicare la risposta corretta

A. Potresti ballare per tutta la notte ma poi ti sentiresti stanco e depresso.

B. Avresti un contatto più profondo e intenso con gli altri.

C. Perderesti il controllo della tua persona e del contatto con gli altri.

unplugged

22

L'ecstasy ha effetti stimolanti ed allucinogeni.

Molti consumatori di ecstasy pensano di poter instaurare più facilmente un contatto con gli altri sotto l'effetto della sostanza. Sono in uno stato di eccitazione, distacco dalla realtà ed allucinazione. Possono ballare per molte ore senza sentire la stanchezza e senza interagire con gli altri. Dopo qualche ora dall'assunzione si prova una sensazione opposta: ci si sente a pezzi, sfiniti e tristi. Questo può portare all'isolamento dal gruppo: è come se fossero da soli e non con il gruppo. Un altro effetto è la perdita del controllo di sé, che unita alla percezione alterata del rischio, può indurre a guidare in modo spericolato con maggiore rischio di avere incidenti stradali. In conseguenza dell'assunzione di ecstasy, possono verificarsi gravi danni per la salute.

RISPOSTA CORRETTA: A e C

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Per alcune ore la persona è in grado di sostenere sforzi fisici prolungati, in uno stato allucinatorio.
- Sotto l'effetto dell'ecstasy si ha un distacco dalla realtà con ridotte possibilità di interagire con gli altri.
- L'assunzione di ecstasy può dar luogo a comportamenti a rischio, tra cui la guida pericolosa.

23

Può svilupparsi dipendenza da ecstasy se viene consumata solo durante il fine settimana.

A. Vero

B. Falso

unplugged

23

È possibile sviluppare una dipendenza da ecstasy pur consumandola solo nel fine settimana.

Una volta associato l'uso di ecstasy a contesti di divertimento, è molto difficile riuscire a divertirsi senza assumere sostanze. Si instaura una dipendenza per cui si sente il bisogno di usare ecstasy ogni volta che ci si vuole divertire. A questo si aggiunge la necessità di usarla per ridurre lo stato depressivo che si sperimenta nei giorni successivi e che costituisce di fatto un sintomo di astinenza. Come per tutte le sostanze, l'abitudine all'uso riduce l'effetto, per cui è necessario aumentare la dose o associare la sostanza ad altre per ottenere lo stesso effetto. Anche questo è un sintomo di dipendenza.

RISPOSTA CORRETTA: A

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- È possibile sviluppare una dipendenza dall'ecstasy anche usandola solo nel fine settimana. Una volta instaurata la dipendenza, il soggetto non riesce più a divertirsi senza farne uso.
- L'abitudine all'uso riduce l'effetto per cui è necessario aumentare la dose o associare la sostanza ad altre per divertirsi.

24

Quale delle seguenti situazioni si verificherà se Tommaso userà cocaina?

- A. La sua conversazione sarà più brillante.
- B. Apparirà attraente.
- C. Sarà iperattivo.



24

La cocaina non rende più interessanti.

Sotto l'effetto della cocaina spesso si parla molto, dicendo cose senza senso e ci si muove in continuazione. Il consumatore si sente sveglio, vitale ed instancabile. Ci si sente forti, pronti a rischiare e si può diventare molto aggressivi. Un soggetto che ha assunto cocaina può diventare irritabile e paranoico e può reagire in modo imprevedibile. È quindi difficile dialogare. Inoltre, la cocaina spesso provoca una rinite permanente e una forte sudorazione, due aspetti che rovinano la tanto desiderata "immagine sexy".

RISPOSTA CORRETTA: C

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- Sotto l'effetto della cocaina spesso si parla in continuazione ma spesso la conversazione è incessante, non chiara e può non essere piacevole.
- Il soggetto diventa irritabile, paranoico ed aggressivo.
- La sua immagine viene rovinata da una persistente sudorazione e da una rinite permanente.

25

Quale delle seguenti affermazioni **NON** è corretta?

- A. Dopo aver usato cocaina si può diventare molto aggressivi.
- B. La cocaina allevia il mal di testa.
- C. Dopo aver fatto uso di cocaina è più probabile fare cose rischiose, ad esempio guidare in modo spericolato.



25

Effetti del consumo di cocaina.

La cocaina provoca sensazioni euforiche rapide e intense. Ci si sente eccessivamente assertivi, pronti ad assumersi dei rischi e si può diventare estremamente irrazionali. Questo comporta anche il pericolo di sottovalutare i rischi reali. Il soggetto ha una sensazione di onnipotenza e di infallibilità e una percezione esagerata delle proprie capacità. Tutto ciò può indurre la persona ad assumere comportamenti rischiosi come per esempio la guida pericolosa con rischio di incidenti stradali. Inoltre può diventare aggressivo e può assumere comportamenti sessuali con il rischio di contrarre HIV e malattie sessualmente trasmissibili e di avere una gravidanza indesiderata.

RISPOSTA CORRETTA: B

unplugged

Suggerimenti per la discussione

- La cocaina può provocare sensazioni di onnipotenza e di infallibilità.
- L'uso di cocaina influenza la percezione del rischio ed il soggetto può assumere comportamenti irrazionali ed aggressivi.
- C'è un rischio aumentato di avere incidenti stradali e di contrarre patologie sessualmente trasmesse.

26

Quale delle seguenti affermazioni è corretta?

- A. La dipendenza da eroina si sviluppa molto rapidamente.
- B. La dipendenza da eroina si sviluppa nell'arco di diversi anni.
- C. La dipendenza da eroina si sviluppa nelle persone fragili.

26

L'eroina è una droga che crea forte dipendenza.

L'uso di eroina causa rapidamente una forte dipendenza. La mancata assunzione provoca una sintomatologia astinenziale molto pronunciata, con dolori in tutto il corpo, insonnia, nervosismo, agitazione, debolezza e un'irresistibile bisogno di assumerla nuovamente. Questo bisogno è talmente forte che il soggetto non pensa ad altro ed organizza le proprie attività quotidiane in funzione del reperimento della sostanza. I danni per la salute sono molteplici, tra cui il maggior rischio di contrarre patologie infettive quali HIV ed epatiti, e di avere patologie cardiache. Inoltre, il rischio di overdose è molto elevato, e può anche portare alla morte.

RISPOSTA CORRETTA: A

Suggerimenti per la discussione

- L'uso di eroina porta molto rapidamente ad una forte dipendenza.
- Il soggetto dipendente da eroina, così come da altre sostanze psicoattive, perde interesse per la famiglia, il lavoro, gli amici, gli hobby e il divertimento.

27

Quale delle seguenti affermazioni è corretta?

- A. L'uso di eroina ti rende euforico/a.
- B. L'uso di eroina rallenta le tue reazioni.
- C. Dopo aver usato eroina diventi più loquace.

27

L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso.

L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso: il soggetto si trova in uno stato di semi-coscienza, tra la veglia e il sonno e ha difficoltà a ricordare e a parlare in modo comprensibile. Chi ne fa uso prova sensazioni piacevoli di breve durata, che sono dovute al suo effetto anestetizzante e antidolorifico. A causa di questo effetto deprimente l'eroina attutisce le sensazioni e rallenta tutte le reazioni. I consumatori di eroina si isolano e perdono interesse verso gli altri e verso attività diverse dal reperimento della sostanza.

RISPOSTA CORRETTA: B

Suggerimenti per la discussione

- L'eroina ha effetti deprimenti e porta il soggetto ad isolarsi e ritirarsi.

Bibliografia

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barker, A. (2001). *Saper creare idee con il brainstorming*. Milano: EdiCart.
- Beccaria, F. (2013). *Alcol e giovani. Riflettere prima dell'uso*. Firenze: Giunti.
- Bezzi, C., Baldini, I. (2006). *Il Brainstorming. Pratica e Teoria*. Milano: Franco Angeli.
- Borraccino, A. (2018) Adolescenti e alcol. *Promozione Salute*. 24(4):5-8.
- Botvin, G. (2000). Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual level etiologic factors. *Addict Behav*. 25(6):887-897.
- Cuijpers, P. (2002). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors*. 27:1009-1023.
- Cuijpers, P. (2002). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education*. 32: 107-119.
- Cuijpers, P. (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- Dreer, L. (2004). Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. *Journal of College Pupil Development*. Available at: https://www.researchgate.net/publication/234140465_Binge_Drinking_and_College_Students_An_Investigation_of_Social_Problem-Solving_Abilities
- Durlak, J. A. (1997). *Successful prevention programs for children and adolescents. Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- Dusenbury, L., Falco, M. (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*. 65(10):420-425.
- Ermacora, A., Famiglietti, G., Molinar, R. (2015). *Diario della salute*. Torino: Ars Media.
- Evans, R. I., Rozelle, R. M., Mittelmark, M., Hansen, W. B., Bane, A. L., Havis, J. (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology*. 8: 126-135.
- Ferri, P. (2014) *I nuovi bambini. Come educare i figli all'uso della tecnologia, senza diffidenze e paure*. Miano: Rizzoli.
- Gardner, H., Davis, K. (2013). *Generazione App. La testa dei giovani e il nuovo mondo digitale*. Milano: Feltrinelli.
- Hansen, W., B. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990. *Health Educ Res*. 7(3):403-30.
- Hawks, D., Scott, K., McBride, N., Jones, P., Stockwell, T. (2002). Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. Geneva: World health Organisation. ISBN 92 4 159042 4.
- Hofman, J., B. (2015). *iRules. Come educare figli iperconnessi*. Firenze: Giunti.
- Kealey, K. A., Peterson, A. V., Gaul, M. A., Dinh, K. T. (2000). Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav*. 27(1):64-81.
- Lancini, M. (2015). *Adolescenti Navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali*. Trento: Erickson.
- McAlister, A. L., Perry, C., Killen, J., Slinkard, L. A., Maccoby, N. (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health*. 70: 719-721.
- Osborn, A., F. (2003). *L'arte della creatività. Principi e procedure di creative problem-solving*. Milano: Franco Angeli.

- Pasta, S. (2018). *Razzismi 2.0. Analisi socio-educativa dell'odio online*. Brescia: Scholé-Morcelliana.
- Perry, C. L., Killen, J., Telch, M., Slinkard, L. A., Danaher, B. G. (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health*. 70: 722-725.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*. 9 (5): 1-6. Available at: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424816/full/html>
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants, part 2: Do they really think differently? *On the Horizon*. 9 (6): 1-6. Available at: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424843/full/html>
- Prensky, M. (2013). *La mente aumentata. Dai nativi digitali alla saggezza digitale*. Trento: Erickson.
- Rivoltella, P., C. (2006). *Screen Generation*. Milano: Vita e Pensiero.
- Rivoltella, P. (Ed. Italiana a cura di). Tisseron, S. (2016. Ed. Orig. 2013). 3-6-9-12. *Diventare grandi all'epoca degli schermi digitali*. Brescia: La Scuola.
- Rivoltella, P., C. (2015). *Le virtù del digitale*. Brescia: Morcelliana.
- Rivoltella, P., C. (2017). *Tecnologie di comunità*. Brescia: La Scuola.
- Scabini, E., Rossi, G. (2013). *Famiglia e nuovi media - Studi Interdisciplinari sulla Famiglia*, volume n. 26. Milano: Vita e Pensiero.
- Sussman, S. et al. (2004). The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. *Substance abuse and misuse*. 39(10-12): 1971-2016.
- Tobler, N., Stratton, H. (1997) Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev*. 18(1):71-128.
- Tobler, N. S., Roona, M.R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., Stackpole, K. M. (2000) School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev*. 20(4):275-335.
- Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., Stackpole, K. M. (2000) School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev*. 20(4):275-335.
- Tonioni, F. (2011). *Quando Internet diventa una droga*. Milano: Feltrinelli.
- Turkle, S. (2011). *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*. Torino: Codice.
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. (2003). Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. *NIH publication no. 04-4212 (A)*.
- Velleman, R., Mistral, W., Sanderling, L. (2000). *Taking the message home: involving parents in drug prevention*. 117: 67-96. Bath: University of Bath.
- World Health Organization. (1993) *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health*. Geneva.
- World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). *The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview*. Geneva: Division of Mental Health.
- World Health Organization. (1994). *Life skills education in schools, parts 1 and 2*. Geneva: WHO.
- Zannini, L. (2015). *Fare formazione nei contesti di prevenzione e cura. Modelli, strumenti, narrazioni*. Lecce: Pensa Multimedia.

Siti internet consigliati

<http://www.accademiadellacrusca.it/it/pagina-d-entrata>

<http://www.antidoping.piemonte.it/cms/>

<http://www.arpa.piemonte.it/>

<http://www.cremit.it/>

<https://www.dors.it/>

<https://www.epicentro.iss.it/>

<http://www.espad.org/>

<https://www.eudap.net/>

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>

<http://www.hbsc.org>

<http://www.lifeskills.it>

<http://www.iss.it/dipendenze>

<https://www.regione.piemonte.it/web/>

<http://www.reteshepiemonte.it/>

<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>

<https://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/>

