



ALCOL

Raccomandazioni per i
provvedimenti

a scuola



Consumo di alcol tra gli allievi

Raccomandazioni per i provvedimenti da adottare a scuola

Probabilmente ha scelto il tema Alcol perché una parte dei Suoi allievi consuma alcool in modo molto rischioso oppure ne fa un consumo maggiore rispetto agli altri allievi. In base alle raccomandazioni della Commissione federale per i problemi inerenti all'alcool (CFAL, 2018), la classificazione del consumo *ad alto rischio* dipende dall'età degli allievi.

Raccomandazioni per un consumo di alcol a basso rischio (CFAL, 2018)

I ragazzini e i giovani di età inferiore ai 16 anni non devono consumare alcol.

I giovani di età compresa fra i 16 e i 17 anni dovrebbero consumare alcol in quantità minima e di rado

- non più di 1 (f) / 2 (m) bicchieri di bevande alcoliche al giorno
- astensione dal consumo di alcol almeno 5 giorni a settimana

Adulti sani

- astensione dal consumo di alcol almeno 2 giorni a settimana
- non più di 1 (f) / 2 (m) bicchieri di bevande alcoliche al giorno
- in casi eccezionali non più di 4 (f) / 5 (m) bicchieri di bevande alcoliche al giorno per un'occasione speciale

In Svizzera una bevanda alcolica standard contiene 10-12 grammi di alcol, per esempio una birra piccola (3 dl), un bicchiere di vino (1 dl) o un superalcolico quale vodka o whisky (4 cl).

È importante tenere a mente che la restante parte dei Suoi allievi consuma più raramente, consuma meno o non consuma affatto alcol. Fondamentalmente è necessario considerare che gli allievi consumano consapevolmente alcol solo in rari casi, per affrontare «meglio» gli impegni richiesti dalla scuola o dal mondo del lavoro. Gli allievi adducono spesso motivazioni quali la gestione del tempo libero e la voglia di divertimento. Da varie analisi condotte, è tuttavia risaputo che anche le strutture scolastiche, come per esempio l'atteggiamento pedagogico di base della direzione scolastica/del corpo docente e il livello organizzativo (per es. il regolamento scolastico e le leggi) possono contribuire a ridurre il consumo di alcol da parte degli allievi.

Creare strutture che incentivino la salute

Le strutture che incentivano la salute devono essere create sulla base di un approccio partecipativo, in modo che possano essere solide e durevoli. Ciò vuol dire che la direzione scolastica e il corpo docente devono trovare il tempo e lo spazio per analizzare l'attuale atteggiamento pedagogico di base e le strutture scolastiche e per elaborare nuovi approcci che, a livello di contenuti essenziali (e non solo in tutti i punti), possano essere condivisi da tutti gli attori coinvolti. In sintesi: è necessario avviare un processo.

A livello pratico, cosa può fare Lei come docente?

- Discuta con altri colleghi del corpo docente i risultati del feedback di gruppo e manifesti il Suo interesse a trattare il tema 'Consumo di alcol tra gli allievi della nostra scuola' in un contesto più ampio.
- Cerchi inoltre di discutere tale tema con gli attori che nella Sua scuola sono responsabili della prevenzione delle dipendenze (docente di riferimento, assistente sociale scolastico, medico scolastico, preside).
- Si informi sulla disponibilità di spazi interni alla scuola in cui collocare tali argomenti ed eventualmente inserirli nell' «Ordine del giorno» della scuola per il prossimo anno scolastico.
- Si informi sull'offerta dell'ente competente per la prevenzione delle dipendenze e sulle possibilità di ricevere una consulenza da detto ente.
- Oppure: fornisca lo spunto a chi di competenza per mettersi in contatto con un ente specializzato esterno.
- Manifesti tuttavia il Suo interesse di essere aggiornato sul tema da esperti esterni in sede di collegio dei docenti.

Lezione inerente il tema consumo di alcol (40-60')

Le proponiamo di svolgere una lezione (40-60 minuti). Nel caso in cui avesse meno tempo a disposizione, potrebbe anche svolgere alcune esercitazioni tratte dalla predetta lezione. Lo scopo della lezione è quello di trattare le diverse forme di consumo, di fornire le raccomandazioni per un consumo a basso rischio ed evidenziare i vantaggi del consumo a basso rischio, per es. sul rendimento lavorativo.

1. Introduzione al tema (ca. 5-10')

Il gruppo dovrà rispecchiare la percentuale di allievi che hanno fatto consumo di alcol ad alto rischio e il rapporto di tale percentuale rispetto alla media di tutti i partecipanti a r4I.

Domanda di gruppo

Secondo voi, cosa significa ad alto rischio? Cosa pensate in generale di questa statistica (voi rispetto agli altri partecipanti a r4I)?

2. Scambio in gruppi da due (ca. 5-10')

Compito	<p>Discuti le seguenti domande con il tuo/la tua vicino/a di banco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com'è stato classificato il tuo consumo di alcol dal programma ready4life (verde, arancione, rosso)? • Condividi questa classificazione? <p>Racconta al tuo/alla tua vicino/a di banco con quale frequenza e quanto alcol consumi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il tuo consumo ha ripercussioni (per niente o talvolta) sul tuo «rendimento» in azienda o a scuola? • Se talvolta ti sei accorto che il consumo di alcol ha peggiorato il tuo «rendimento» - come si è esattamente manifestato il tutto?
----------------	---

3. Introduzione alle diverse forme di consumo, vantaggi e svantaggi (15-20')

Bere a basso rischio: In che misura e con quale frequenza il consumo può dirsi ancora a basso rischio?

Bere ad alto rischio: In che misura e con quale frequenza si è in presenza di alto rischio.

Domanda di gruppo	<ul style="list-style-type: none"> • Quali sono le motivazioni che inducono al consumo ad alto rischio? • In quali situazioni si verifica un consumo ad alto rischio (uscite, dopo lo sport, per rilassarsi dal lavoro)? • Quali sono gli effetti del consumo ad alto rischio dei quali gli apprendisti sono a conoscenza per il loro impatto 1) sull'organismo 2) sul rendimento lavorativo e 3) sulle finanze
--------------------------	--

Integrare le risposte degli allievi

Conseguenze **fisiche**: https://www.youtube.com/watch?v=ZbkYVBjXL_Y

Conseguenze sul **rendimento lavorativo**:

Effetti a breve termine sul lavoro	In caso di consumo abituale
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento della propensione al rischio • Riduzione della capacità di concentrazione e dell'attenzione • Percezione limitata 	<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di precisione • Riduzione delle capacità manuali e intellettuali • Aumento delle assenze brevi

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Riduzione della capacità di reazione • Alterazioni comportamentali (umore allegro o comportamento irritato o aggressivo) | <ul style="list-style-type: none"> • Riduzione della motivazione al lavoro e dell'impegno professionale • Comportamento imprevedibile e inquietudine evidente • Crescente smemoratezza • Crescente mancanza di puntualità e di affidabilità |
|---|---|

Vantaggi e svantaggi

Domanda di gruppo	<i>Quali sono secondo voi i vantaggi e gli svantaggi del consumo a basso rischio?</i>
--------------------------	---

4. Conclusione e autoriflessione (10')

Nell'ultima fase gli allievi devono riflettere sulla possibilità di modificare qualcosa nel proprio consumo di alcol, al fine di ridurre le conseguenze negative, quali ad esempio l'impatto sul rendimento lavorativo.

Compito	Predisporre un foglio di lavoro e chiedere agli allievi di compilarlo.
----------------	--

Situazioni nelle quali non vorrei più bere	Quantità massima che vorrei bere	Effetti che non vorrei più sperimentare

Compito alternativo	Gli allievi che consumano alcol molto di rado o non lo consumano affatto, nel frattempo possono dedicarsi a un quiz.
----------------------------	--

Online: <https://www.safezone.ch/autovalutazione.html>

PDF da stampare (Pagine 7-8): https://be-freelance.net/images/freelance/pdf/unterrichtsmodule/tab_alc_can/nfos/it_tac_kickoff_finale.pdf



Ulteriori informazioni

Nel caso in cui la presente lezione non rispondesse alle Sue aspettative o qualora Lei volesse discutere ulteriori argomenti con il gruppo, potrà trovare delle lezioni e dei fogli di lavoro predisposti al seguente link:

<https://be-freelance.net/it/moduli-didattici/tabacco-alcol-canapa/alcol>

<https://radixeducation.files.wordpress.com/2020/04/alcol1.pdf>