



TABAK | NIKOTIN

Raccomandazioni per i provvedimenti
a scuola



Consumo di tabacco tra gli allievi

Raccomandazioni per i provvedimenti da adottare a scuola/in classe

Probabilmente ha scelto il tema Consumo di tabacco perché una parte degli allievi del Suo gruppo consuma giornalmente tabacco/nicotina in grande quantità oppure ne fa un consumo maggiore rispetto agli altri allievi.

È importante notare che anche solo fumando poche sigarette si possono sperimentare gli effetti indotti dalla dipendenza da nicotina. I giovani possono essere quindi dipendenti dal fumo ancora prima di iniziare a fumare quotidianamente.

Spesso i giovani, siano essi fumatori o meno, subiscono gli effetti del fumo passivo indotti dalle sostanze nocive presenti nei prodotti contenenti tabacco e nicotina che si trovano nelle sigarette. Di conseguenza, i provvedimenti adottati nella scuola sortiscono un effetto positivo non solo sugli allievi fumatori, bensì anche sui non fumatori.

Rispetto alle altre scuole, le scuole professionali presentano spesso condizioni generali che rendono più complessa la prevenzione del tabagismo, per es. il sistema duale, che prevede la presenza dell'allievo a scuola solo 1-2 giorni a settimana. Anche la percentuale di fumatori è più elevata nelle scuole professionali rispetto alle altre scuole e molti allievi già fumano quotidianamente. Perciò l'astensione dal fumo è considerata irrealistica da numerosi docenti. Ciononostante, varie strategie di prevenzione si sono dimostrate utili e promettenti.

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 dovranno 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, 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 tabacco tra gli allievi della nostra scuola' in un contesto più ampio.
- Cerchi 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 il Suo interesse di essere aggiornato sul tema da esperti esterni in sede di collegio dei docenti.

Verso una scuola senza fumo

Per informazioni rivolgersi a:

info@legapolm.ch

- **Gestione dei fumatori:** sviluppare delle regole (per es. aree per fumatori o divieti di fumo) e controllarne l'osservanza e l'inosservanza.
- **Coinvolgimento del corpo docente:** tenere delle conferenze per i docenti, motivare il collegio dei docenti.
- **Provvedimenti a livello di classe:** presentare il tema del fumo in classe e in occasione delle riunioni serali dei genitori.
- **Esempio italiano:**

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1895_allegato.pdf



Lezione inerente al tema (40-60')

Le proponiamo di svolgere una lezione (40-60 minuti). Nel caso in cui avesse meno tempo a disposizione, potrebbe svolgere anche solo alcune esercitazioni tratte dalla predetta lezione. Lo scopo della lezione è quello di trattare le diverse forme di consumo, discutere dei vantaggi e degli svantaggi ed evitare le conseguenze negative, per es. sul rendimento lavorativo.

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

Il gruppo dovrà riflettere la percentuale di allievi che hanno riferito un consumo giornaliero di tabacco e il rapporto di tale percentuale rispetto a tutti i partecipanti a r4l.

Domanda di gruppo

Cosa pensate in generale di questa statistica (voi rispetto agli altri partecipanti a r4l)? Siete sorpresi del risultato? Perché/perché no?

2. Introduzione alle motivazioni che inducono al fumo e discussione su vantaggi e svantaggi (ca. 25')

Nota sullo svolgimento: sarebbe ottimale optare per un atteggiamento aperto, astenendosi dal voler influenzare gli allievi in un senso o nell'altro. Si mostri curioso verso le conoscenze e le opinioni dei Suoi allievi e motivi tutti loro ad aprirsi alla discussione ed entrare nel tema.

Motivi che inducono a fumare

Domanda di gruppo

Quali motivazioni conoscete che inducano a fumare? Quali sono stati i motivi per cui voi o i vostri amici avete iniziato a fumare?

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

Compito

Discuti le seguenti domande con il tuo/la tua vicino/a di banco:

- *Com'è stato classificato il tuo consumo di tabacco/nicotina dal programma ready4life (verde, arancione, rosso)?*
- *Condividi questa classificazione?*

Racconta al tuo/alla tua vicino/a di banco con quale frequenza e quanto tabacco consumi.

- *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 tabacco ha peggiorato il tuo «rendimento» - come si è esattamente manifestato il tutto?*

4. Introduzione agli effetti positivi e negativi del fumo (10-15')

Domanda di gruppo

*Quali effetti **positivi** e **negativi** vi aspettate dal regolare consumo di tabacco?*

Scrivere le risposte alla lavagna

Motivi i Suoi allievi ad elencare tutti i possibili aspetti che vengano loro in mente senza addentrarsi nella discussione se tali aspetti siano effettivamente corretti o meno. Scrivere le risposte alla lavagna/lavagna a fogli mobili.

Integrare le risposte degli allievi

Relativizzare le conseguenze (positive)	Conseguenze negative
<ul style="list-style-type: none"> • Smetto quando voglio, → la maggior parte delle persone pensa di poterlo fare, ma diventa sempre più difficile. Prima si smette, più facile sarà e minori saranno i danni • La nicotina stimola il metabolismo e diminuisce il senso di fame → dimagrire, mantenere il peso forma → non necessariamente si ingrassa dopo aver smesso di fumare e ricorrendo a un'alimentazione bilanciata e al movimento si può contrastare l'aumento ponderale • Più contatti sociali → si possono fare nuove conoscenze anche senza fumare; serve però più coraggio 	<ul style="list-style-type: none"> • un fumatore su due muore prematuramente per le conseguenze del fumo • sono più le morti causate dal fumo di quelle causate da incidenti stradali, Aids, alcol, droghe illegali, omicidi e suicidi • rischio 30 volte maggiore di contrarre malattie quali bronchite e polmoniti • rischio 7 volte maggiore di incorrere in un infarto del miocardio • maggiore rischio di impotenza e sterilità per gli uomini/sterilità per le donne • scarsa compatibilità con la pillola anticoncezionale • rischio 20 volte maggiore di cancro polmonare → il 90% dei decessi per cancro polmonare si è verificato in soggetti fumatori • macchie visibili sui denti • peggiore forma fisica • aumentato rischio di disfunzioni erettili • gli altri sono costretti a subire il fumo passivo • nervi olfattivi e gustativi meno ricettivi

Compito	<p>Distribuire a ogni allievo 2 adesivi. Gli adesivi devono essere attaccati alla lavagna/lavagna a fogli mobili.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Assegnate un adesivo all'effetto che trovate meno grave.</i> • <i>Assegnate l'altro adesivo all'effetto negativo che più vorreste evitare.</i>
----------------	--

5. Il fascino dei fumatori (10')

I grafici che seguono illustrano il tema della pressione sociale, dell'immagine e del presunto "fascino" dei fumatori.

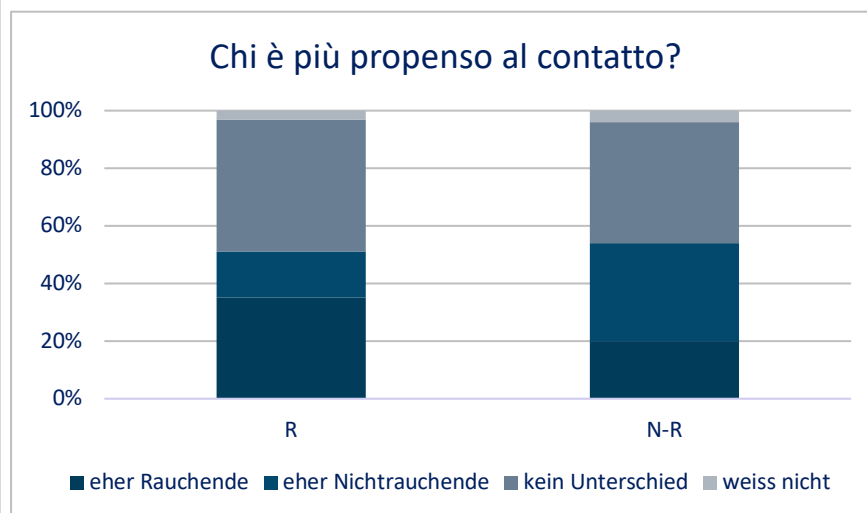
Informazioni di base per il docente: (Vademecum Prevenzione del tabagismo, Pag. 115 – Allegato 2) per gli intervistati, l'immagine dei non fumatori è migliore da quasi tutti i punti di vista rispetto a quella dei fumatori, a prescindere dal fatto che gli intervistati siano essi stessi fumatori o meno. Le caratteristiche positive, quali «essere affascinante, di successo e attraente» secondo gli interpellati sono più calzanti per i non fumatori, mentre le caratteristiche negative quali «nervosismo, aggressività e insoddisfazione» si adattano meglio ai fumatori. L'unica caratteristica positiva che un gruppo più consistente di giovani fumatori si attribuisce è la maggiore propensione ai contatti (Keller et al., 2003).

A seguire sono state selezionate 4 caratteristiche delle 10 esaminate nel vademecum di cui sopra. In qualità di docente, Lei può richiedere alla classe una rapida votazione per alzata di mano oppure mostrare anche direttamente il grafico.

F = Risposte dei fumatori, **N-F** = Risposte dei non fumatori

Domanda alla classe **Chi è più propenso al contatto?**
I giovani fumatori o i non fumatori?

Mostrare i grafici

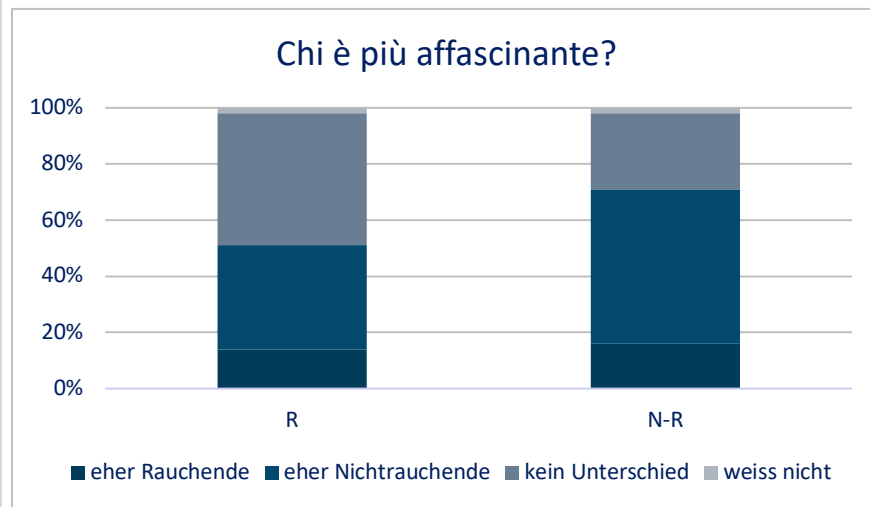


Riflessione Perché lo pensate?

Domanda alla classe **Chi è più affascinante?**

Conoscete dei motivi per cui i giovani fumatori o non fumatori sono considerati più affascinanti?

Mostrare i grafici

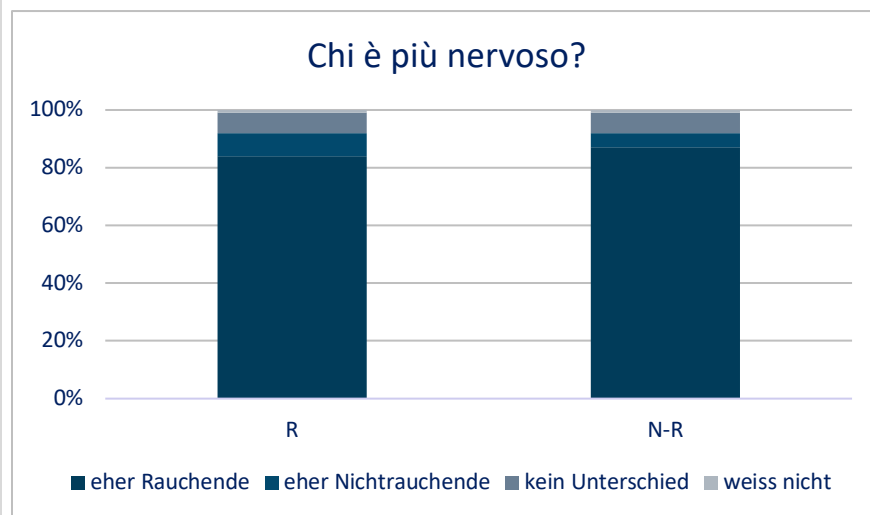


Riflessione Secondo voi da dove deriva questo fascino? Abbigliamento, autostima, contesto sociale, sportività?

Domanda alla classe

Chi è più nervoso?
Perché la pensate così?

Mostrare grafico

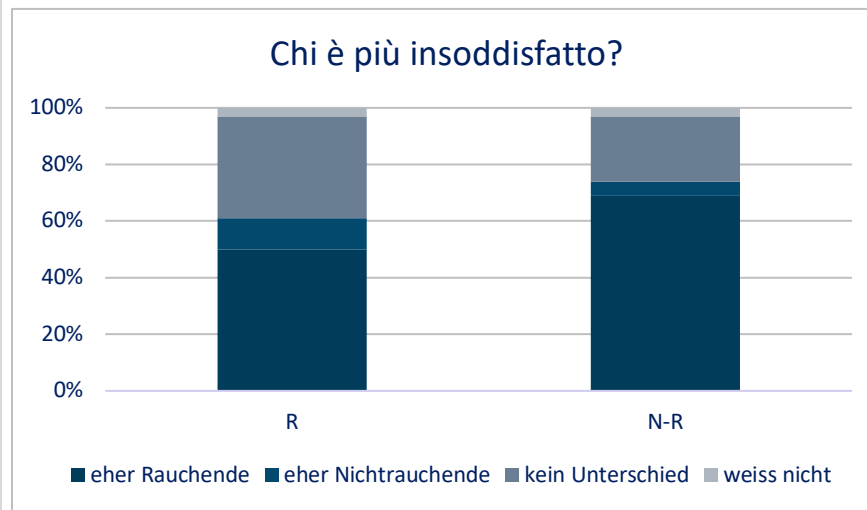


Informazione Il nervosismo può essere un effetto collaterale dell'astinenza da nicotina. Non per forza il nervosismo si manifesta quando si smette di fumare, bensì può comparire anche quando non si fuma da tempo.

Domanda alla classe

Chi è più insoddisfatto?
Quale potrebbe essere la causa dell'insoddisfazione?

Mostrare grafico



Ulteriori informazioni e idee

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 ai seguenti link:

<https://be-freelance.net/it/moduli-didattici/tabacco-alcol-canapa/tabacco-3>

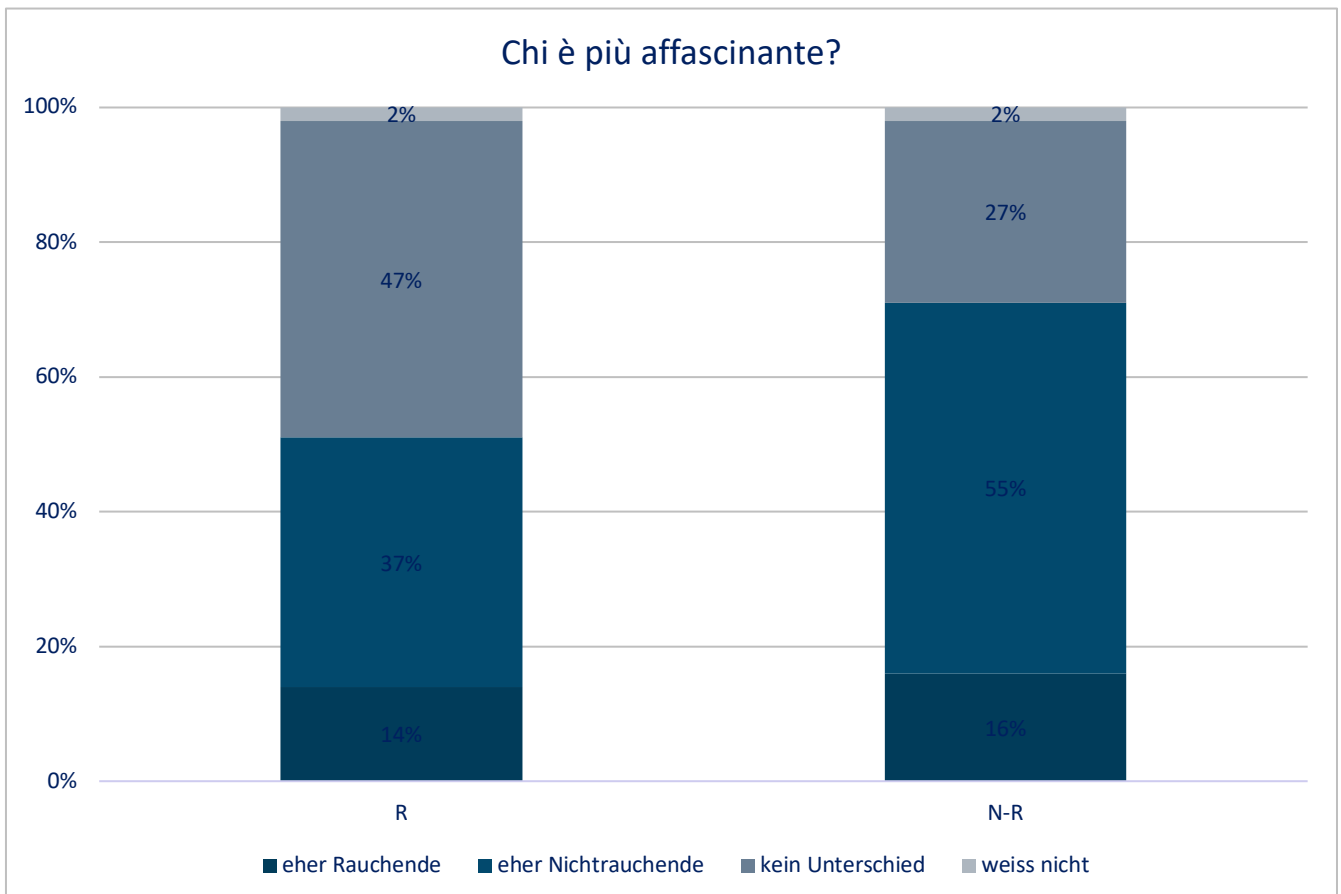
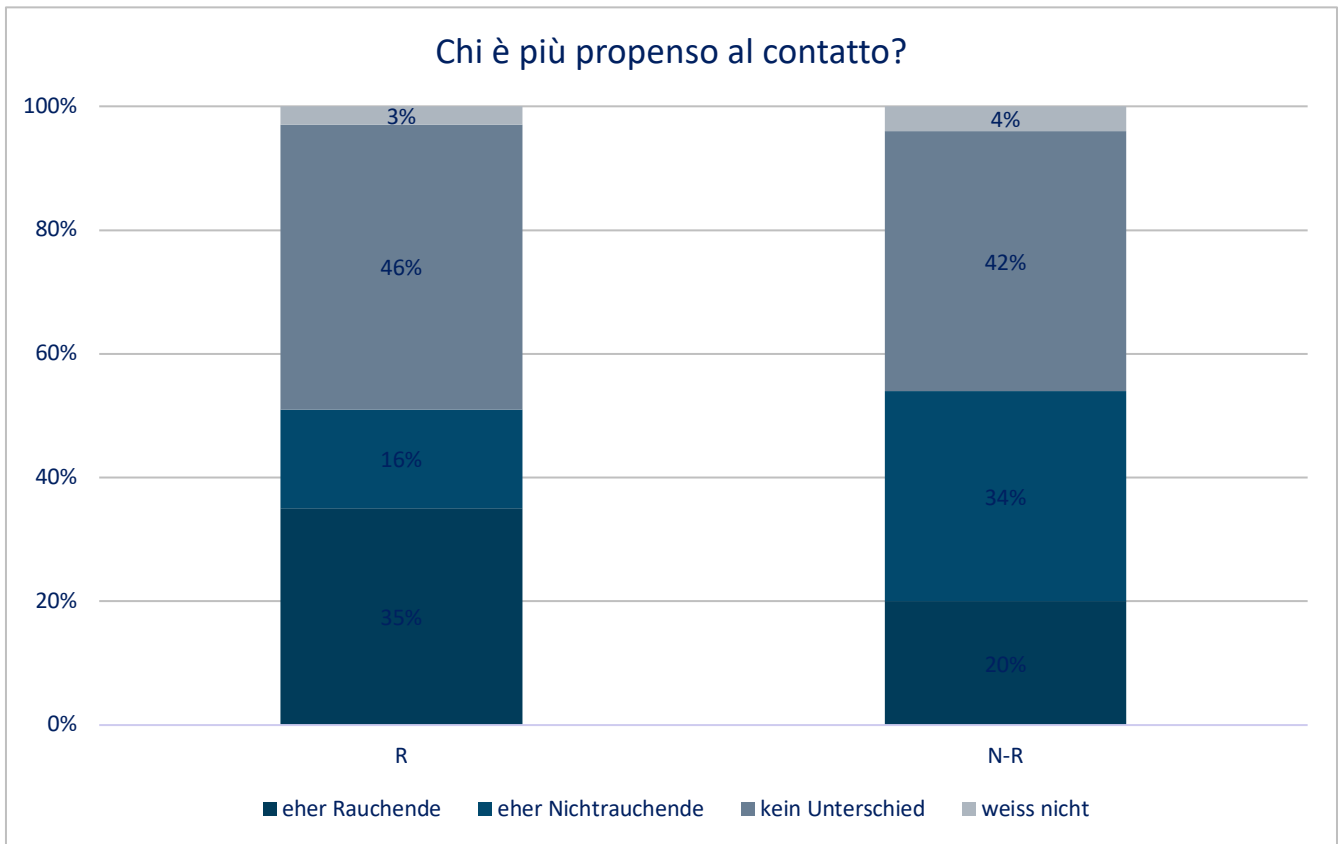
<https://radixeducation.files.wordpress.com/2020/04/fumo.pdf>

<http://ireps-ara.org/publications/tababox/fichiers/animation1.htm> (solo francese)

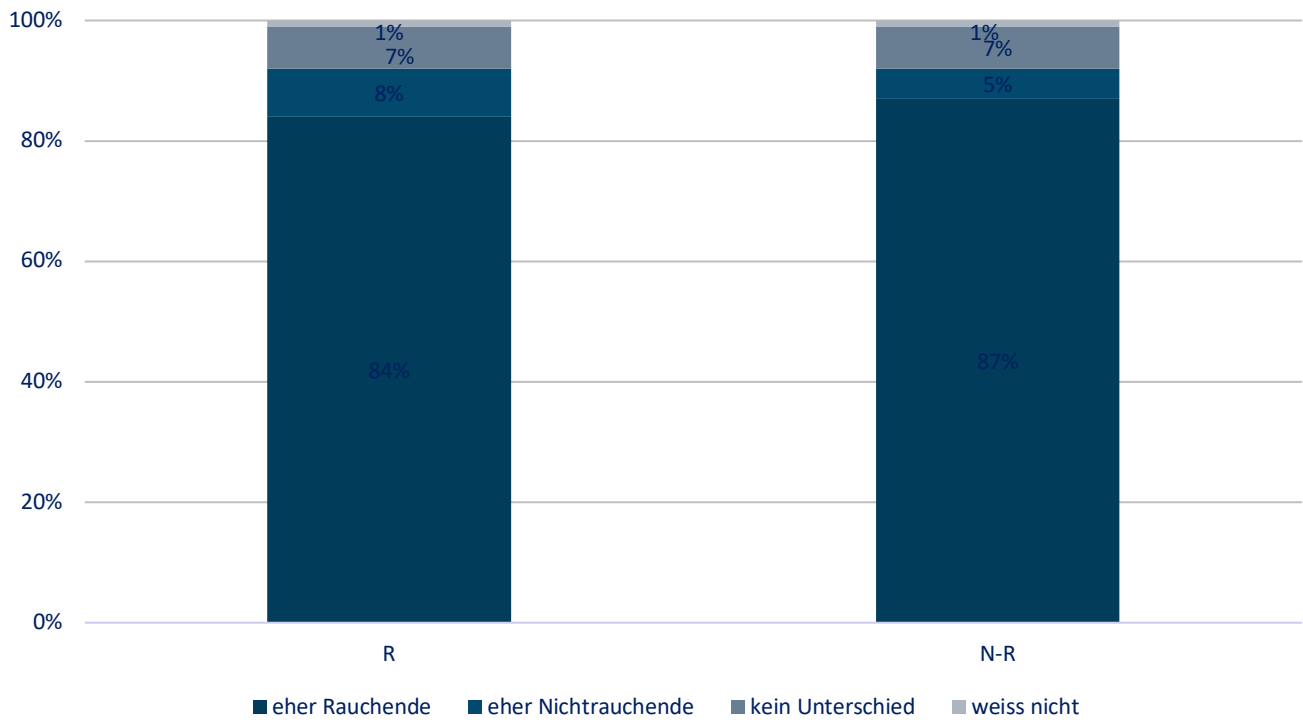
<https://www.fondazioneveronesi.it/uploads/2018/05/25/nsguide018secondari aii.pdf>

Anche le leghe polmonari cantonali attuano dei programmi di prevenzione del tabagismo. Tali programmi possono essere utilizzati come base per integrare la lezione. Per ricevere maggiori informazioni, compilare il modulo di contatto su <https://www.r4l.swiss/>.

Appendice: Grafici ad alta risoluzione e con numeri



Chi è più nervoso?



Chi è più insoddisfatto?

