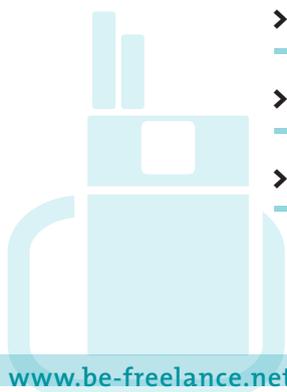




Tema	Ubriacatura da alcol e rischio
Tempo	2 lezioni
Materie	Possibile riferimento a materie: <ul style="list-style-type: none">› Italiano› Scienze› Progetti
Metodi	<ul style="list-style-type: none">› Conferenza istruttiva› Conversazione didattica› Metodo del semaforo
Impiego	Idoneo per: <ul style="list-style-type: none">› Insegnamento specializzato› Parte di giornate progetto› Apprendimento per varie età
Materiale	<ul style="list-style-type: none">› Pianificazione Scheda A 2 2› Situazioni di ubriacatura e rischi Scheda A 2 3› Fasi di un'ubriacatura da alcol Scheda A 2 4› Evitare e minimizzare i rischi Scheda A 2 5› Alcol e traffico stradale Scheda A 2 5› Scheda di lavoro rischi Scheda A 2 6› Foglio illustr.: Le quattro fasi di un'ubriacatura d'alcol Scheda A 2 7› Scheda di lavoro evitare i rischi Scheda A 2 8





Introduzione

- › Il dizionario tedesco descrive «l'ubriacatura» nel modo seguente: annebbiamento dei sensi come conseguenza del consumo di alcol generalmente collegato a tristezza o allegria. Oppure in de.wikipedia.org: «L'ubriacatura è uno stato di esperienze particolarmente intense oppure particolarmente appiattite fino all'estasi, all'apatia o al coma».
- › I giovani raccontano sempre più spesso di aver avuto ubriacature d'alcol. I rischi collegati vengono spesso sottovalutati. Vi è inoltre molta ignoranza per quanto riguarda il codice stradale.

Obiettivi

- › Gli allievi conoscono le quattro fasi di un'ubriacatura d'alcol e i relativi rischi
- › Conoscono le strategie per evitare o ridurre lo stato d'ubriacatura
- › Conoscono le principali leggi concernenti l'alcol e il traffico stradale

Preparazione

- › Studiare le sequenze d'insegnamento e preparare l'input
- › Copiare il foglio illustrativo A | 2 | 7 e le schede di lavoro A | 2 | 6, A | 2 | 8 per tutta la classe
- › Preparare flogli rossi, gialli e verdi (circa A7) per tutta la classe

Svolgimento

Input Intera classe

Tempo	Temi/consegne	Metodo/forma	Materiale/indicazioni
5'	Breve introduzione, rendere trasparente gli obiettivi	Input	
20'	Situazioni d'ubriacatura: testimonianze e riflessione	Discorso istruttivo	Foglio A 2 3
25'-30'	Raccogliere i fattori di rischio	Raccogliere, annotare	Foglio A 2 3 u. A 2 6
5'	Fasi di un'ubriacatura da alcol	Recitare	Foglio A 2 4 u. A 2 7
25'-30'	Raccogliere i fattori che riducono il rischio	Raccogliere, annotare	Foglio A 2 5 u. A 2 8
5'	Alcol e circolazione stradale	Metodo del semaforo	Foglio A 2 5



1° parte: Situazioni d'ubriacatura

Leggete dapprima le domande di cui sotto e poi le situazioni, per poi ritornare alle domande.

Domande agli allievi:

«Ora vi leggerò 6 situazioni diverse. Chi ha già vissuto o visto qualcosa di simile e come avete reagito? Quanto vi è sembrata grave la situazione?».

Situazioni:

- › «Ultimamente a una festa ho avuto una conversazione con un tipo che aveva già alquanto bevuto. Lui si trovava divertente, ma per me era soprattutto imbarazzante. L'alito d'alcol era rivoltante.»
- › «All'ultimo party avevo bevuto parecchio. Il mattino seguente mi sono sentito malissimo e non sono stato in grado di fare niente tutta la giornata.»
- › «Sabato scorso stavo aspettando il treno alla stazione. Tutt'a un tratto cinque giovani ubriachi fradici hanno iniziato un pestaggio con altri tre.»
- › «Non ricordo più tutto quello che ho combinato con quel tipo dopo che abbiamo lasciato il party tutti e due ubriachi.»
- › «L'altro ieri ero talmente ubriaco che non ricordo più come ho fatto ad arrivare a casa. I miei soci mi hanno raccontato che non mi hanno lasciato usare lo scooter e mi hanno portato a casa.»
- › «Ultimamente mi sono ubriacato di sera. So solo ancora che ho dovuto rimettere. Il ricordo è come cancellato. I miei amici pensano che ero svenuto.»

2° parte: Rischi

Domanda agli allievi:

«Secondo voi quali rischi esistevano nelle situazioni sopraccitate?».

(Eventualmente rileggere le situazioni)

I rischi menzionati vanno riportati alla lavagna o sui fogli mobili (flipchart) e possibilmente trascritti tutti sulla scheda di lavoro **A | 2 | 6**.

Tra l'altro dovrebbero essere menzionati anche i seguenti rischi (eventualmente completare):

- › Mettere in gioco relazioni, fare un'impressione ripugnante
- › Mal di testa dopo una sbronza, problemi di stomaco, ecc. (limita l'efficienza da uno a tre giorni dopo l'ubriacatura)
- › Essere esposti a insulti, offese, violenza e molestie sessuali
- › Deterioramento della reazione, della coordinazione, dell'attenzione nonché del senso d'orientamento: pericolo nel traffico stradale, nello sport, al lavoro con attrezzi e macchinari pericolosi, ecc.
- › Vomito, coma, problemi di respirazione, danni fisici (problemi al cuore ecc.)
- › Morte (paralisi respiratoria, collasso cardiovascolare, soffocare per il proprio vomito)



3° parte: Fasi di un'ubriacatura d'alcol

Distribuite ora il foglio illustrativo **A | 2 | 7**. Quattro allievi leggono ciascuno ad alta voce e chiaramente una delle 4 fasi. Le fasi descritte evidenziano nuovamente i rischi. Il foglio illustrativo va conservato.

1. Euforia

La gran parte di coloro che vogliono un'ubriacatura d'alcol, cercano tale stato. Si comincia a sentirsi più sciolti e rilassati, si sente l'effetto disinibitore dell'alcol e ci si azzarda a fare o dire cose che normalmente non si farebbero o direbbero. Ha già luogo una sopravvalutazione delle proprie facoltà. L'effetto dell'alcol rende difficile il controllo del consumo, per cui è spesso difficile rimanere in tale fase.

2. La vera e propria ubriacatura

I bevitori in tale fase hanno spesso un'esagerata consapevolezza del proprio valore. Diventano più lunatici, a volte si comportano in modo aggressivo oppure si ritirano. Il consumo d'alcol può portare alle seguenti conseguenze: confusione, disturbi del senso dell'orientamento, azioni non coordinate, articolazione poco chiara, segni di sonno, nausea, vomito.

3. Stordimento e tramortimento

La lingua e la motorica sono fortemente ridotte, la capacità di reazione praticamente nulla. Vi è una confusione mentale e spesso subentra il vomito. Da tale fase si passa in uno stato di sonnolenza che è contemporaneamente il passaggio alla prossima fase. Già in questo momento c'è il pericolo di soffocamento per il vomito.

4. Coma etilico

Gli interessati perdono coscienza, la temperatura del corpo scende e si verificano escrezioni incontrollate. È possibile la paralisi respiratoria con successiva morte.





4° parte: Evitare o ridurre i rischi

Come si può ridurre o evitare il rischio di avere un'ubriacatura? I fattori che riducono il rischio vanno riportati alla lavagna o sui fogli mobili e possibilmente tutti sulla *scheda di lavoro A | 2 | 8. Dovrebbero essere inclusi o completati i seguenti punti: Il meglio di tutto è rinunciare completamente all'alcol. Se si beve lo stesso, allora...

- › ...non bere a stomaco vuoto.
- › ...combattere la sete con bevande non alcoliche.
- › ...bere lentamente.
- › ...soprattutto alternare le bevande alcoliche con bibite analcoliche (come minimo ogni seconda bibita).
- › ...definire il proprio ritmo di bevuta (niente gare).
- › ...attenti alle bevande zuccherate a basso contenuto di alcol (alcopops): a causa dello zucchero e del gas l'alcol entra più rapidamente nel sangue.
- › non condurre un veicolo e non viaggiare con un conducente sotto l'influsso dell'alcol.

5° parte: Alcol e circolazione stradale

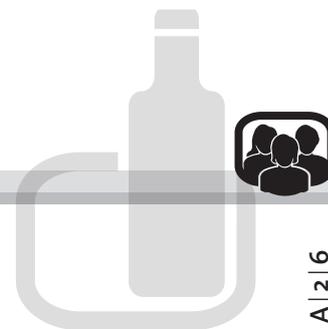
Metodo del semaforo. Distribuite un cartellino rosso, giallo e verde. Leggete l'affermazione e i giovani prendono posizione alzando il relativo cartellino: rosso: non approvo / giallo: non so / verde: approvo. Uno o due giovani vengono poi interrogati sui motivi.

Affermazioni:

- › «Se bevo un caffè, dopo non sono più ubriaco.»
Risposta: no. L'alcolemia si riduce di 0,1 fino a 0,15 per mille all'ora. Tale durata di riduzione non può essere assolutamente accorciata.
- › «0,5 per mille non influiscono per niente sul mio stile di guida sullo scooter.»
Risposta: no. Il rischio d'incidenti si raddoppia già con una concentrazione alcolemica dello 0,5 per mille. Inizio di debolezza nella visione rossa (gli occhi del pilota vengono iniettati di sangue), inizio di vista a tunnel, riduzione della capacità di valutare la distanza, l'adattamento della vista al cambiamento della luce peggiora, si riducono le capacità di concentrazione e di reazione.
- › «Posso condurre il mio ciclomotore fino a 0,8 per mille.»
Risposta: no. I ciclomotori fanno parte dei veicoli a motore. Anche per i conducenti di motorini fa stato il limite dello 0,5.
- › «Anche chi guida una bicicletta sotto l'influsso dell'alcol si rende punibile.»
Risposta: sì. Può essere ritirata la licenza di condurre del motorino e/o automobile oppure diventa difficile richiedere una licenza per allievo conducente.
- › «Se lascio andare a casa con il ciclomotore il mio socio che ha bevuto troppo, mi rendo complice.»
Risposta: sì. Chi sollecita una persona che guida un veicolo a motore a bere o lascia condurre persone sotto l'influsso dell'alcol, si rende complice.

Informazioni utili per l'approfondimento del tema: «alcol nella circolazione stradale – riconoscere i rischi e adeguare il comportamento», dalla serie giovani e alcol (quaderno 3), sfa/ispa, come PDF sotto www.educationetsante.ch

*Far conservare le schede lavorative e illustrative. Costituiscono la base e la preparazione per un eventuale esame.



Rischi di un'ubriacatura d'alcol

Oltre ai rischi riportati sul foglio illustrativo «Le quattro fasi di un'ubriacatura da alcol», un'ubriacatura ha ulteriori pericoli. Annota il maggior numero possibile di rischi. Se non c'è più posto davanti, utilizza anche il retro.

Nome/cognome/classe:



Le quattro fasi di un'ubriacatura da alcol

1. Euforia

La gran parte di coloro che vogliono ubriacarsi, cercano tale stato. Si comincia a sentirsi più sciolti e rilassati, si sente l'effetto disinibitore dell'alcol e ci si azzarda a fare o dire cose che normalmente non si farebbero o direbbero. Ha già luogo una sopravvalutazione delle proprie facoltà. L'effetto dell'alcol rende difficile il controllo del consumo, per cui è spesso difficile rimanere in tale fase.

2. La vera e propria ubriacatura

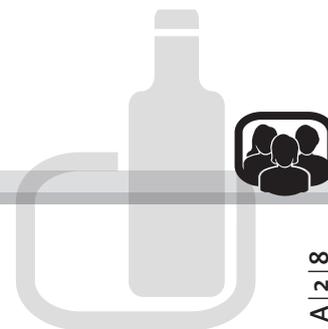
I bevitori in tale fase hanno spesso un'esagerata consapevolezza del proprio valore. Diventano più lunatici, a volte si comportano in modo aggressivo oppure si ritirano. Il consumo d'alcol può portare alle seguenti conseguenze: confusione, disturbi del senso dell'orientamento, azioni non coordinate, articolazione poco chiara, segni di sonno, nausea, vomito.

3. Stordimento e tramortimento

La lingua e la motorica sono fortemente ridotte, la capacità di reazione praticamente nulla. Vi è una confusione mentale e spesso subentra il vomito. Da tale fase si passa a uno stato di sonnolenza che è contemporaneamente il passaggio alla prossima fase. Già in questo momento c'è il pericolo di soffocamento per il vomito.

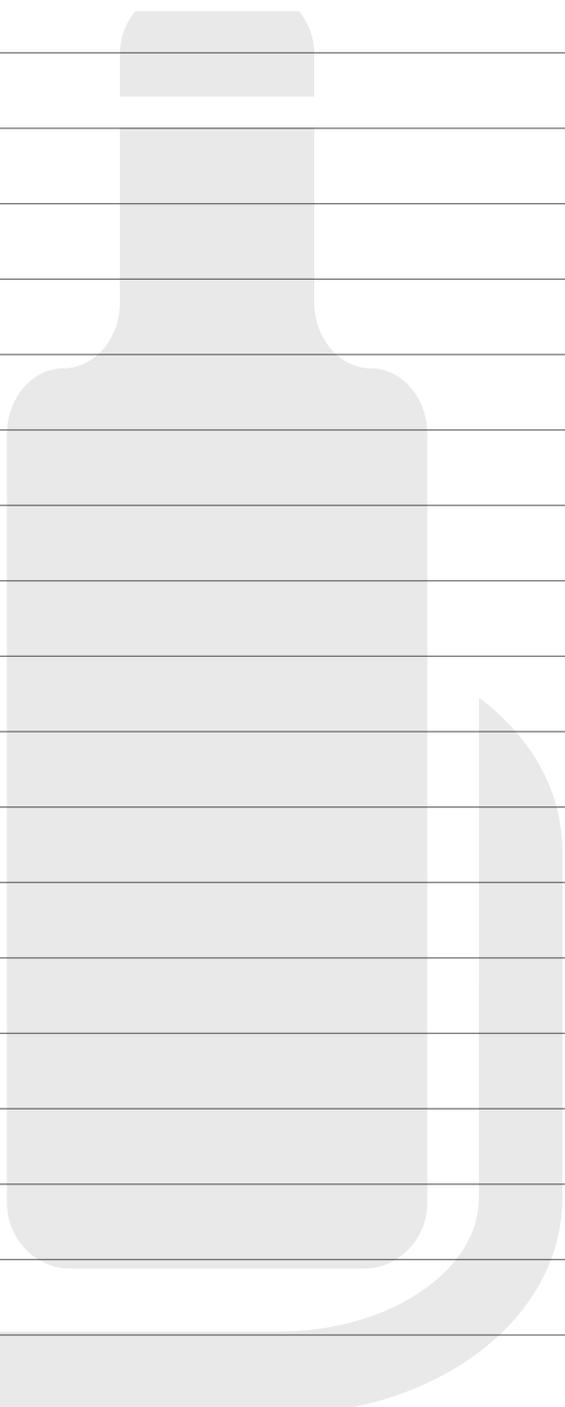
4. Coma etilico

Gli interessati perdono coscienza, la temperatura del corpo scende e si verificano escrezioni incontrollate. È possibile la paralisi respiratoria con successiva morte.



Evitare o ridurre i rischi

Come si può ridurre o evitare il rischio di avere un'ubriacatura? Annota il maggior numero possibile di idee. Se non c'è abbastanza posto davanti, utilizza anche il retro.



Nome/cognome/casse: