



- Compito** > Compilare il test del fumo e trarne le conclusioni
- Obiettivi** > Sapersi valutare  
> Sviluppare la consapevolezza dei rischi e rafforzare l'impostazione di non fumare
- Svolgimento** > Distribuire il questionario  
> Rispondere individualmente alle domande del test  
> Leggere la valutazione e discuterla in gruppi di due o tre persone  
> Trarre le conclusioni e commentare il risultato del test
- Tempo necessario** > Da 10 a 15 minuti
- Materiale** > Il test del fumo T|A|2a (modulo da copiare a tergo)

## Modulo da copiare

**Test del fumo da compilare:** Sono un potenziale fumatore? – Esamina te stesso. Ci sono molte ragioni per cui si diventa fumatori o no. Con questo test puoi scoprire se hai la tendenza a diventare fumatore o meno.

### Commento

Il questionario dà indicazioni concernenti possibili comportamenti rischiosi. Non è né uno «psicogramma» né un test psicologico.

Importante:

La valutazione non garantisce un giudizio chiaro se si è fumatori o no. Il test è da intendere come un'istantanea e segnala solo le tendenze. Serve anzitutto come aiuto per la riflessione.

Se si desidera un «quadro della classe», basta staccare i tagliandi con la somma dei punti, piegarli e metterli tutti in un contenitore (anonimi). Così le scolare e gli scolari possono tenere i loro questionari. Forse più tardi qualcuno riprende in mano il suo test per riflettere sulle domande.

Se in base alla valutazione dei tagliandi la maggior parte si muove nell'ambito di 14 fino a 20 punti, si raccomanda di approfondire il tema della dipendenza.

Fonte: Schritte ins Leben, Karl Hurschler, Albert Odermatt, Klett und Balmer Verlag Zug, Seite 60, adattato al programma **FREELANCE**.

**Sono un potenziale fumatore? – Esamina te stesso:**

Ci sono molti motivi per cui uno diventa fumatore o no.

Con questo test tu puoi scoprire se hai la tendenza a diventare fumatore o meno.

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<b>Fuma tuo padre o tua madre?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Sì, ambedue.   <b>B.</b> Solo il padre o solo la madre.   <b>C.</b> No, nessuno.			
<b>Puoi o potresti fumare a casa?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Sì, potrei fumare.   <b>B.</b> Non lo so.   <b>C.</b> No, non sarebbe permesso.			
<b>Fai sport fuori della scuola?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> No, mai.   <b>B.</b> Poco, solo occasionalmente.   <b>C.</b> Sì, regolarmente e con gran piacere.			
<b>Conosci la noia nel tuo tempo libero?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Sì, mi annoio spesso.   <b>B.</b> Solo qualche volta.   <b>C.</b> No, mi annoio molto raramente.			
<b>Ti senti stressato? (Compiti, conflitti, irritazioni, obblighi, ecc.)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Sì, spesso.   <b>B.</b> Alle volte, ma piuttosto di rado.   <b>C.</b> No, non so cosa sia lo stress.			
<b>Da quale ambito provengono i tuoi modelli di vita?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Dalla scena musicale, film / televisione, libri.   <b>B.</b> Dallo sport, arte, politica, storia, scienza. <b>C.</b> Dalla cerchia dei propri amici e conoscenti.			
<b>Come ti comporti di fronte a situazioni e cose nuove, che non conosci ancora?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Tutto ciò che è nuovo mi incuriosisce, devo assolutamente conoscerlo e sperimentarlo. <b>B.</b> Sono piuttosto prudente e osservo prima cosa fanno gli altri. <b>C.</b> Anzitutto ci penso su se vale la pena di provare.			
<b>Fai delle cose solo perché gli altri se lo aspettano da te?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Sì, poiché ci si dovrebbe poter adeguare alla cerchia degli amici. <b>B.</b> Solo se ne ho voglia.   <b>C.</b> No, non è il caso, poiché trovo riconoscimento anche se non mi adeguo.			
<b>In ogni gruppo – sia nella classe di scuola, nel club e nella società o nella cerchia degli amici – ci sono dei capi, dei gregari e altri che fanno parte a sé. Che tipo sei?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Piuttosto un gregario.   <b>B.</b> Piuttosto uno a sé   <b>C.</b> Piuttosto un capo.			
<b>Come definiresti in generale la tua situazione personale?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A.</b> Sono spesso malcontento di me stesso e della mia situazione.   <b>B.</b> Ciò dipende dalle circostanze: alle volte sono abbastanza contento, alle volte piuttosto scontento. <b>C.</b> Di fatto per lo più sto bene nella mia pelle. Se ho dei problemi trovo sempre una soluzione.			

Ora fa' la somma dei tuoi punti colonna per colonna.

Per ogni voce di **A** devi calcolare 2 punti, per **B** 1 punto e per **C** 0 punti.

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Punti totalizzati (totale A più B più C)**

Staccare il tagliando, ripiegare e consegnare (anonimo)

**Valutazione**

- Da 0 a 6 punti:** Vive congratulazioni. Hai una grande fortuna. In virtù della tua situazione personale non sei incline a fumare. Se non vuoi fumare per te è facile rinunciare alla sigaretta.
- Da 7 a 13 punti:** In base alle tue esigenze non sei particolarmente incline né a fumare né a non fumare. Ma in fondo per te è chiaro: ce la fai anche senza la sigaretta!
- Da 14 a 20 punti:** Ci sono molti indizi secondo i quali tu potresti diventare un potenziale fumatore o lo sei già. Cerca di affrontare il problema del fumo nel modo più consapevole e critico che puoi.