



Tema	Effetti e conseguenze del consumo di alcol
Tempo	2 lezioni
Materie	> Etica, religioni, comunità > Economia, lavoro, economia domestica
Metodi	> Conferenza istruttiva > Conversazione didattica > Metodo del semaforo
Impiego	> Insegnamento in una materia specifica > Attività in gruppi di allievi di diverse età > Attività didattica da proporre durante le giornate a progetto
Materiale	> Pianificazione 2 > Sequenza didattica «Effetti e conseguenze dell'ubriacatura» 3 > Sequenza didattica «Le 4 fasi dell'ubriacatura» 4 > Sequenza didattica «Evitare o minimizzare i rischi» 5 > Sequenza didattica «Alcol e traffico stradale» 5-6 > Scheda di lavoro «Rischi di un'ubriacatura» 7 > Scheda promemoria «Le 4 fasi dell'ubriacatura» 8 > Scheda di lavoro «Evitare o minimizzare i rischi» 9



Introduzione

- > Il dizionario Treccani descrive l'ubriachezza nel modo seguente: temporanea alterazione psichica dovuta all'abuso di bevande alcoliche. Su wikipedia la definizione di ubriachezza è la seguente: l'ubriachezza è uno stato di intossicazione acuta da etanolo (alcol) al punto da alterare notevolmente le facoltà mentali e fisiche.
- > 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.

Competenze

- > Le scolare e gli scolari 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
- > Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.1.c, ELED.4.1.b, ELED.4.2.a

Preparazione

- > Studiare le sequenze d'insegnamento e preparare lo spunto iniziale
- > Copiare la scheda promemoria «Le 4 fasi dell'ubriacatura» (pagina 8) e le schede di lavoro «Rischi dell'ubriacatura» (pagina 7) e «Evitare o minimizzare i rischi» (pagina 9)
- > Preparare fogli rossi, gialli e verdi (circa A7) per tutta la classe

Svolgimento

Input
 Gruppo classe

Tempo	Temi/Incarichi	Metodo/forma	Materiale/Suggerimenti
5'	Presentazione del tema e delle competenze	Input	
20'	Effetti e conseguenze dell'ubriacatura testimonianze e riflessione	Discorso istruttivo	> p. 3
25'-30'	Riassumere i fattori di rischio	Raccogliere, annotare	> p. 3 e p. 7
5'	Fasi di un'ubriacatura da alcol	Presentare	> p. 4 e p. 8
25'-30'	Riassumere i fattori che riducono il rischio	Raccogliere, annotare	> p. 5 e p. 9
5'	Alcol e circolazione stradale	Metodo del semaforo	> p. 5-6



1° parte: Situazioni d'ubriacatura

Leggete dapprima le domande e poi le situazioni, infine ponete ancora una volta i quesiti sottostanti.

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 «I rischi di un'ubriacatura».

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
- > Diminuzione del tempo di 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 promemoria «Le 4 frasi dell'ubriacatura» (pagina 8). Quattro allievi leggono ad alta voce e chiaramente le quattro fasi (una ciascuno). Le fasi descritte evidenziano nuovamente i rischi. Il foglio promemoria va conservato.

1. Euforia

Chi si vuole ubriacare cerca di solito questa sensazione. Si sente più rilassato, l'alcol ha un effetto disinibitorio e così si osa fare o dire cose che normalmente non si farebbero o direbbero. Ci si sopravvaluta. L'effetto dell'alcol rende difficile il controllo sul consumo, per questo motivo in questa fase.

2. La vera e propria ubriacatura

In questa fase i bevitori hanno un'autostima esagerata e sopravvalutano le proprie capacità. Diventano più lunatici, a volte si comportano in modo aggressivo oppure si chiudono in sé stessi. Il consumo d'alcol può portare alle seguenti conseguenze: confusione, disturbi del senso dell'orientamento, azioni non coordinate, articolazione poco chiara, sonnolenza, nausea, vomito.

3. Stordimento e offuscamento

Non si riesce quasi più a parlare e a camminare, la capacità di reazione è 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 minimizzare 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 «Evitare o minimizzare i rischi» (pagina 9). Dovrebbero essere inclusi o completati i seguenti punti:

Sarebbe meglio non bere alcol. Se si beve lo stesso, allora ...

- > ... non bere a stomaco vuoto.
- > ... dissetarsi con bevande non alcoliche.
- > ... bere lentamente.
- > ... soprattutto alternare le bevande alcoliche con bibite analcoliche (come minimo ogni seconda bibita).
- > ... definire da soli il proprio ritmo con cui si beve (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

Tolleranza zero:

Per tutti i giovani conducenti, titolari di una patente di guida in prova, viene applicata la tolleranza zero per quanto riguarda il consumo di alcol. Per legge, il limite è dello 0.1 per mille ed è il margine d'errore dei dispositivi per misurare il tasso alcolemico. In realtà, chi guida non può bere alcol. Chi si mette alla guida nonostante abbia bevuto rischia molto. Il periodo di prova viene prolungato di un anno ai neoconducenti a cui viene ritirata per la prima volta la patente. La seconda volta, la patente di guida in prova viene ritirata per un anno ed è possibile riaverla solo dopo un perizia psicologica. Con la fine del periodo di prova, i conducenti possono mettersi al volante con un tasso alcolemico non superiore allo 0.5 per mille.

Fonte: www.roadcross.ch/neulenker

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 accorciata.



> **«0,5 per mille non influisce sul mio stile di guida con lo scooter.»**

Risposta: no. Il consumo di piccole quantità di alcool riduce la capacità di guidare. Il limite dello 0,5 per mille è stato fissato considerando i risultati degli studi sugli incidenti stradali. Un tasso alcolemico superiore aumenta notevolmente il rischio di incidenti stradali.

> **«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 per mille.

> **«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.

> **«Sono corresponsabile se lascio che il mio amico, che ha bevuto troppo, prenda il motorino per andare a casa.»**

Risposta: sì. Chiunque incoraggi una persona che viaggia con un veicolo a motore a bere o permetta persone ubriache di guidare si rende complice, corresponsabile.



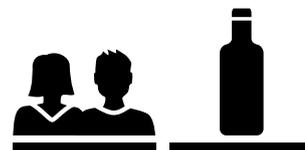
Scheda da fotocopiare

Rischi di un'ubriacatura

Oltre ai rischi riportati sulla scheda promemoria «Le quattro fasi di un'ubriacatura», un'ubriacatura comporta anche altri pericoli. Annota il maggior numero possibile di rischi. Se non c'è più posto davanti, utilizza anche il retro.

Nome/cognome/classe:

(Conservare la scheda di lavoro > Verifica delle competenze)



Le quattro fasi di un'ubriacatura

1. Euforia

Chi si vuole ubriacare cerca di solito questa sensazione. Si sente più rilassato, l'alcol ha un effetto disinibitorio e così si osa fare o dire cose che normalmente non si farebbero o direbbero. Ci si sopravvaluta. L'effetto dell'alcol rende difficile il controllo sul consumo, per questo motivo in questa fase.

2. La vera e propria ubriacatura

In questa fase i bevitori hanno un'autostima esagerata e sopravvalutano le proprie capacità. Diventano più lunatici, a volte si comportano in modo aggressivo oppure si chiudono in sé stessi. Il consumo d'alcol può portare alle seguenti conseguenze: confusione, disturbi del senso dell'orientamento, azioni non coordinate, articolazione poco chiara, sonnolenza, nausea, vomito.

3. Stordimento e offuscamento

Non si riesce quasi più a parlare e a camminare, la capacità di reazione è 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.

(Conservare la scheda di lavoro > Verifica delle competenze)



Scheda da fotocopiare

Evitare o minimizzare i rischi

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

Nome/cognome/classe:

(Conservare la scheda di lavoro > Verifica delle competenze)