



- Compito** ➤ Valutare e motivare tre affermazioni sul tema alcol ed effetto
- Competenze** ➤ Le scolare e gli scolari sanno rispondere alle domande ed esprimere la propria opinione sul tema «Tasso di alcol nel sangue/per mille».
➤ Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.1.c, ELED.4.1.b, NEUS.1.2.f
- Svolgimento** ➤ Proiettare il lucido con le affermazioni
➤ Leggere l'affermazione e valutarla individualmente (È vero / Non è vero)
➤ Motivare le risposte (con il gruppo classe)
- Tempo** ➤ 10 minuti
- Materiale** ➤ Scheda da proiettare con le affermazioni 1, 2 e 3 (pag. 2)
- Commento** **Affermazione 1: L'alcol ingrassa.**
È vero! L'alcol contiene molte calorie. Inoltre con l'alcol la combustione dei lipidi viene ridotta per ore, di modo che si può accumulare più grasso.
- Affermazione 2: Se si suda si smaltisce più in fretta l'alcol.**
Non è vero! Solo circa uno o due per cento dell'alcol bevuto «evapora» con il sudore attraverso la pelle. Quasi tutto l'alcol assunto deve essere eliminato dal fegato.
- Affermazione 3: Si dorme meglio dopo aver bevuto alcol.**
Non è vero! L'effetto tranquillizzante dell'alcol può contribuire a fare in modo che ci si addormenti meglio, ma per contro durante la notte ci si sveglia più sovente e poi si fa fatica a riprendere sonno. Sotto l'influsso dell'alcol si dorme male.

*Fonte: Sucht Schweiz, Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau, Heft 2, 2011
Weiter besteht eine attraktive Webseite: www.alkoholimkoerper.ch*



È vero/Non è vero

- 1. L'alcol ingrassa.**
- 2. Se si suda si smaltisce più in fretta l'alcol.**
- 3. Si dorme meglio dopo aver bevuto alcol.**