



<b>Compito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Risolvere i compiti del foglio ed eseguire i relativi esercizi</li></ul>
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Le scolare e gli scolari riconoscono il nesso tra pensare in modo chiaro, concentrazione e ebbrezza da canapa.</li><li>➤ Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.1.c, ELED.4.1.b, NEUS.1.2.f</li></ul>
<b>Svolgimento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Distribuire la scheda e far eseguire le consegne</li><li>➤ Osservare le reazioni</li><li>➤ Riflessione nel gruppo classe</li></ul>
<b>Tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Da 10 a 15 minuti</li></ul>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Scheda di lavoro «Precisione – rilassamento – riflessi» (Scheda da fotocopiare, pag. 2)</li></ul>
<b>Commento</b>	<p>Il compito si chiama «precisione – riflesso – rilassamento». Nella consegna del compito sta scritto «Leggi prima attentamente tutti i compiti e poi risolvi nel modo più esatto e più in fretta possibile». Si può prevedere che alcuni cominciano subito con il primo compito e poi continuano con il compito 2, 3, ecc, senza aver letto prima attentamente tutti i compiti. Al compito 8 sta scritto <b>«se stai leggendo questo testo, rilassati, non importa quanti compiti hai già risolto e quanti ce ne sarebbero ancora da risolvere. Osserva senza dare nell'occhio e goditi tranquillamente senza prendere in giro il comportamento delle tue compagne e dei tuoi compagni che all'inizio non hanno letto attentamente la consegna come te».</b></p>
<b>Informazione</b>	<p>Con questo esercizio si vuole dimostrare perché, per lavorare in modo esatto, ci vuole una mente lucida, bisogna cioè pensare in modo chiaro. Benché probabilmente, anche senza la simulazione dell'ebbrezza, alcuni adolescenti avranno fatto un po' «sbadatamente» questo esercizio, si può constatare un nesso con il consumo della canapa. Poiché la prestazione della memoria e la capacità di concentrazione vengono limitate con il consumo occasionale della canapa. Con il consumo regolare il deterioramento della memoria a breve termine può durare ancora settimane dopo la cessazione del consumo. Fra i 12 e i 16 anni il cervello fa un grande balzo della crescita e del rendimento. Perciò è importante non esporre il cervello a rischi inutili (stato di ebbrezza) o persino a influssi regolari di sostanze psicoattive come canapa, alcol o altre droghe.</p> <p>Con coloro che hanno letto in modo esatto la consegna – e al punto 8 si sono rilassati, alla fine dell'esercizio ci si può congratulare per il loro acume. Tutti gli altri non hanno letto abbastanza attentamente l'esercizio, per contro hanno potuto sperimentare alcuni efficaci esercizi di rilassamento. Rilassarsi in questo modo è molto più intelligente che consumare canapa.</p>
<b>Messaggi principali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sotto l'influsso della canapa la capacità di percezione e di concentrazione diminuisce.</li><li>➤ Con il consumo regolare della canapa la memoria a breve termine lavora solo in maniera limitata.</li></ul>



## Precisione – rilassamento – riflessi

Leggi prima attentamente tutti i compiti e poi esegui più in fretta e nel modo più esatto possibile.

1. Scrivi il tuo nome in modo leggibile in alto nell'angolo a destra.
2. Distendi le braccia in avanti e con una mano tira prudentemente indietro le dita dell'altra mano. Così dilati la muscolatura del tuo avambraccio. Mantieni questa posizione 15 secondi per mano.
3. Piega i gomiti ad angolo, fa' i pugni e tendi la muscolatura delle braccia. Mantieni questa tensione per 10 secondi. Poi apri i pugni, lascia cadere le braccia e rilassa la muscolatura delle braccia. Respira profondamente tre volte. Goditi il rilassamento. Ripeti l'esercizio.
4. Alzati e, a gambe tese, cerca di toccare i piedi con le mani. Piegati verso il basso il più possibile, senza molleggiare e mantieni la posizione per 10 secondi. Raddrizzati lentamente. Respira tre volte profondamente e ripeti l'esercizio ancora una volta.
5. Mettiti seduto comodamente sulla sedia, chiudi gli occhi, respira tranquillamente. Poi apri gli occhi e batti subito 3 volte le mani. Ripeti 3 volte l'esercizio.
6. Rimani seduto, appoggia le mani sul tavolo, tendi la muscolatura del ventre e delle cosce. Conta sottovoce fino al dieci. Poi rilassa il ventre e le cosce, respira 3 volte profondamente e goditi il rilassamento. Ripeti questo esercizio ancora una volta.
7. Esamina i tuoi riflessi: prendi in mano una matita e alzati. Alza la mano destra con la matita verso l'alto. La mano sinistra la lasci ciondolare rilassata. Lascia cadere la matita e all'ultimo momento tenta di acchiappare la matita con la mano sinistra. Ripeti tre volte anche questo esercizio con ambedue le mani. Cerca ogni volta di aspettare un po' di più, ma la matita non deve cadere per terra.
8. Se stai leggendo questo testo, rilassati, non importa quanti esercizi hai già fatto o ci sarebbero ancora da fare. Osserva senza dare nell'occhio e goditi tranquillamente e senza prendere in giro il comportamento delle tue compagne e dei tuoi compagni che all'inizio non hanno letto la consegna così attentamente come te.
9. Accanto al tuo nome in alto a destra scrivi anche il tuo indirizzo esatto.
10. Nell'angolo in basso a sinistra disegna un simbolo di fortuna.
11. Rifletti su cosa hai imparato con questo modo di lavorare.
12. In bocca al lupo.