



- Compito** ➤ Leggere il testo e poi risolvere il cruciverba
- Competenze**
  - Le scolare e gli scolari sanno rispondere alle domande riguardanti il tema «Fumare».
  - Conoscono gli effetti del fumo sulla salute.
  - Sanno che cosa significa essere liberi ed indipendenti.
  - Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: NEUS. 1.2.f
- Svolgimento**
  - Leggere il testo
  - Tutti ricevono il testo e il cruciverba
  - Rispondere alle domande e risolvere il cruciverba
  - Confrontare i risultati, riflettere sul significato della parola «indipendenza» (soluzione del cruciverba)
- Tempo** ➤ Da 15 a 20 minuti
- Materiale**
  - Scheda da fotocopiare «Informazioni sul tema fumare» (pagina 2)
  - Scheda da fotocopiare «Cruciverba» (pagina 3)
  - Scheda da proiettare (pagina 4)
- Commento** Le domande del cruciverba vengono risolte individualmente. Se il tempo non basta, il compito può essere completato a casa e la soluzione viene controllata il giorno seguente.
- Breve riflessione** Cosa significa la parola «**INDIPENDENZA**»?  
(Tema dell'autodeterminazione e della dipendenza)  
Lo slogan di freelance è «libero – indipendente – attivo»

## Soluzione del Cruciverba

soluzione

**I**<sup>1</sup> **N**<sup>2</sup> **D**<sup>3</sup> **I**<sup>4</sup> **P**<sup>5</sup> **E**<sup>6</sup> **N**<sup>7</sup> **D**<sup>8</sup> **E**<sup>9</sup> **N**<sup>10</sup> **Z**<sup>11</sup> **A**<sup>12</sup>



Scheda da fotocopiare

**Prima leggi attentamente il testo riguardante il tema «Fumare» e poi risolvi il cruciverba. Qui trovi una risposta a tutte le domande.**

La nicotina è una sostanza stimolante, benché tante fumatrici e tanti fumatori dicano che il fumo ha un effetto tranquillizzante su di loro. Anzitutto la nicotina e ulteriori componenti del tabacco sono alquanto stimolanti. L'effetto tranquillizzante che il tabacco ha sui fumatori nasce dalla dipendenza psichica. A causa dell'assuefazione al fumo il corpo si è abituato a una determinata quantità di nicotina. Se questa quantità non viene raggiunta il corpo reagisce con sintomi da astinenza. Uno di questi sintomi è l'agitazione. Questa reazione può essere momentaneamente repressa aumentando la dose di nicotina mediante il fumo. L'agitazione scompare e ci si sente di nuovo più equilibrati. Questa è la spiegazione per l'effetto tranquillizzante del tabacco.

Il tabacco contiene molte sostanze che possono creare problemi. Tre di queste ci sono il catrame, il monossido di carbonio e la nicotina. Le ricerche hanno dimostrato che la probabilità di contrarre una malattia ai polmoni, alle vie respiratorie e al cuore è molto più alta per i fumatori che per i non fumatori. La metà dei decessi dovuti a queste malattie sono causati dal fumo. Molti fumatori dimenticano non solo che vivranno meno a lungo, ma anche che a causa del fumo la loro qualità di vita peggiora sensibilmente. Le malattie dei fumatori possono portare a menomazioni che durano a lungo. All'età di 60 anni solo il 10 fino a 15% dei forti fumatori sono ancora discretamente «sani».

Il catrame è una massa nera e appiccicosa, che si deposita sulle mucose dal naso fino ai polmoni. Ciò impedisce la naturale funzione delle mucose. La polvere e lo sporco non possono più essere eliminati così bene. Il catrame può così causare la bronchite, l'enfisema polmonare (malattie polmonari), cancro ai polmoni, cancro della faringe, dell'esofago e della laringe. Il monossido di carbonio si forma con la combustione di sostanze vegetali. È un gas incolore e inodore.

A causa di questo gas il sangue non può più trasportare abbastanza ossigeno; ne consegue che il cuore e altre parti del corpo ricevono troppo poco ossigeno. Il monossido di carbonio danneggia le pareti dei vasi sanguigni, di modo che il calcio e il grasso vi si possono depositare più facilmente. Il monossido di carbonio nel corpo influisce negativamente sulla prestazione fisica, provoca calcificazione delle arterie, disturbi cardiaci (angina pectoris, infarto cardiaco) ed emorragie cerebrali.

Con la sollecitazione del sistema nervoso la nicotina accelera il battito del cuore e restringe i vasi sanguigni; ne consegue l'aumento della pressione sanguigna.

Quasi tutti i fumatori tossiscono più dei non fumatori sani. Con la tosse il corpo cerca di allontanare dai polmoni lo sporco causato dal fumo. Da ciò è nata l'espressione tosse dei fumatori. La maggior parte dei fumatori però ignora questa tosse, che di regola è indizio di una bronchite cronica.

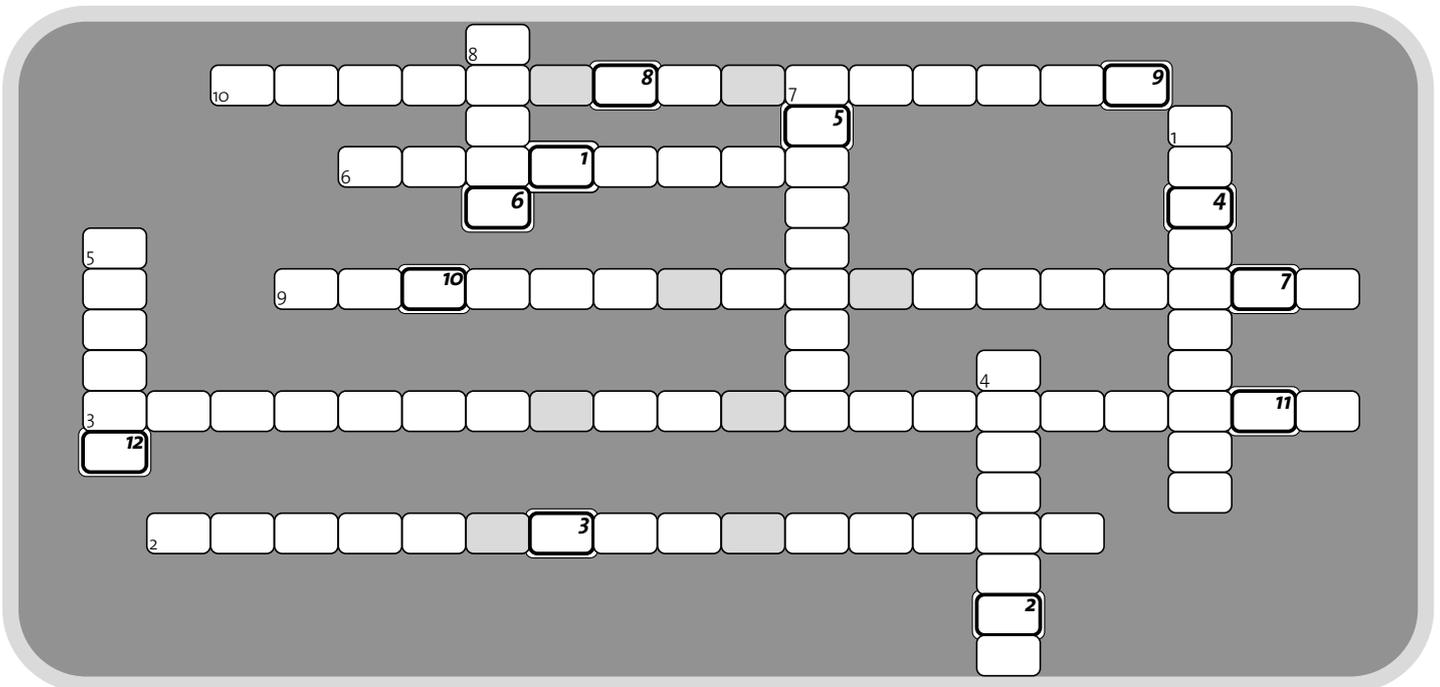
Coloro che smettono di fumare si accorgono presto della differenza. Lo stato di salute migliora, l'odore della bocca cessa e si ha di nuovo l'alito fresco. L'olfatto diventa più sensibile e con il ristabilimento dei nervi gustativi il cibo si gusta meglio. Dopo qualche tempo scompare anche la tosse dei fumatori. Più importante ancora è che il battito cardiaco riprende un ritmo normale. Tutto l'organismo comincia a funzionare meglio. Ci si riprende più o meno in fretta a seconda dell'età, della quantità delle sigarette fumate e del tempo che si è fumato. Dopo un paio di anni diminuisce il rischio elevato di prendere una malattia cardiaca o polmonare. Tuttavia ci vogliono dai 10 a 15 anni prima che il rischio di ammalarsi di cancro polmonare sia uguale a quello dei non fumatori.



Scheda da fotocopiare

### Domande:

- 1 Che effetti hanno le sostanze contenute nel tabacco?
- 2 Che nervi si ristabiliscono se si smette di fumare?
- 3 Come reagisce il corpo se un fumatore non può fumare per un certo tempo?
- 4 Quale sostanza nel tabacco stimola il sistema nervoso?
- 5 Dove si deposita il catrame?
- 6 Cosa non può essere trasportato in quantità sufficiente dal sangue a causa del monossido di carbonio?
- 7 Il corpo cosa cerca di espellere dai polmoni con la tosse?
- 8 A cosa non bada la maggioranza dei fumatori?
- 9 Quale rischio di malattia richiede dai 10 ai 15 anni per scendere al livello di quello dei non fumatori?
- 10 Cosa migliora se si smette di fumare?



La soluzione ti dà uno slogan importante: quale?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Cruciverba grid with the following words filled in:

- 1. S T A L U T E
- 2. N E R V I
- 3. I N T O M I
- 4. N I C O
- 5. M U C C O
- 6. O S S I G E N O
- 7. S A L U T E
- 8. T O S S I
- 9. C A N C R O A I Z I
- 10. S T A T O
- 11. M O L A N T I
- 12. A
- 13. D E L
- 14. G U S T O
- 15. P O L M O
- 16. I N E N Z A
- 17. Z
- 18. N A

soluzione

I<sup>1</sup> N<sup>2</sup> D<sup>3</sup> I<sup>4</sup> P<sup>5</sup> E<sup>6</sup> N<sup>7</sup> D<sup>8</sup> E<sup>9</sup> N<sup>10</sup> Z<sup>11</sup> A<sup>12</sup>