



- Compito** > Compilare il test del fumatore e trarre le proprie conclusioni
- Competenze** > Le scolare e gli scolari sanno se sono delle potenziali fumatrici o dei potenziali fumatori.
> Conoscono i rischi per i fumatori e i vantaggi per i non fumatori.
> Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: STS.5.2.c
- Svolgimento** > Distribuire il questionario
> Rispondere individualmente alle domande del test
> Leggere la valutazione e discuterla in gruppi di due o tre persone
> Trarre le proprie conclusioni e commentare il risultato del test
- Tempo** > Da 10 a 15 minuti
- Materiale** > Il test del fumatore «Sono un potenziale fumatore?», scheda da fotocopiare (pagina 2)
- 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. Favorisce soprattutto la riflessione.

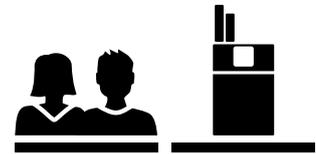
Se si desidera un «quadro della classe», basta staccare i tagliandi con la somma dei punti, piegarli e metterli tutti in un contenitore (anonimi). Così le scolare e gli scolari possono tenere i loro questionari. Forse più tardi qualcuno riprende in mano il suo test per riflettere sulle domande.

Se in base alla valutazione dei tagliandi la maggior parte ha totalizzato un punteggio compreso tra i 14 e i 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.



Incarico | Sono un potenziale fumatore?



Scheda da fotocopiare

Sono un potenziale fumatore? – Autovalutazione:

Ci sono molti motivi per cui uno diventa fumatore/fumatrice o no. Con questo test puoi scoprire se corri il rischio di diventare una fumatrice o un fumatore o se riuscirai sempre a dire no alla sigaretta.

Fuma tuo padre o tua madre?

A. Sì, ambedue. | B. Solo il padre o solo la madre. | C. No, nessuno.

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

Puoi o potresti fumare a casa?

A. Sì, potrei fumare. | B. Non lo so. | C. No, non sarebbe permesso.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fai sport nel tempo libero?

A. No, mai. | B. Poco, solo occasionalmente. | C. Sì, regolarmente e con gran piacere.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ti annoio nel tempo libero?

A. Sì, mi annoio spesso. | B. Solo qualche volta. | C. No, mi annoio molto raramente.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ti senti stressato? (Compiti, conflitti, irritazioni, obblighi, ecc.)

A. Sì, spesso. | B. Alle volte, ma piuttosto di rado. | C. No, non so cosa sia lo stress.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Da quale ambito provengono i tuoi modelli di vita?

A. Dalla scena musicale, film / televisione, libri. | B. Dallo sport, arte, politica, storia, scienza. | C. Dalla cerchia dei propri amici e conoscenti.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Come ti comporti di fronte a situazioni e cose nuove, che non conosci ancora?

A. Tutto ciò che è nuovo mi incuriosisce, devo assolutamente conoscerlo e sperimentarlo.
B. Sono piuttosto prudente e osservo prima cosa fanno gli altri.
C. Anzitutto ci penso su se vale la pena di provare.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fai delle cose solo perché gli altri se lo aspettano da te?

A. Sì, poiché ci si dovrebbe poter adeguare alla cerchia degli amici.
B. Solo se ne ho voglia. | C. No, non è il caso, poiché trovo riconoscimento anche se non mi adeguo.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

In ogni gruppo - in classe, in un club o in una società, nella cerchia di amici - ci sono i capi, i gregari e gli outsider. Che tipo sei?

A. Piuttosto un gregario. | B. Piuttosto un outsider. | C. Piuttosto un capo.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Come definiresti in generale la tua situazione personale?

A. Sono spesso malcontento di me stesso e della mia situazione. | B. Ciò dipende dalle circostanze: alle volte sono abbastanza contento, alle volte piuttosto scontento.
C. Di solito mi sento bene. Se ho dei problemi trovo sempre una soluzione.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

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

Per ogni voce della colonna A devi calcolare 2 punti, per la B 1 punto e per la C 0 punti.

A	B	C
<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.