



- Compito** ➤ Durante una lezione eseguire cinque volte 15 piegamenti delle ginocchia.
- Competenze** ➤ Le scolare e gli scolari sanno che le sostanze che generano dipendenza hanno un influsso sulle prestazioni fisiche.  
➤ Conoscono la correlazione tra aumento del battito cardiaco, fumo e dipendenza.  
➤ Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.1.c, ELED.4.1.b, NT.7.4.b
- Svolgimento** ➤ Durante una lezione eseguire lentamente cinque volte 15 piegamenti completi delle ginocchia. (ripetizione ogni 5 minuti)  
➤ Dopo la quinta volta riflessione con tutta la classe
- Tempo** ➤ Circa 20 minuti distribuiti su una lezione  
➤ Attuabile solo in lezioni che permettono un'interruzione dell'insegnamento
- Svolgimento dell'esercizio** **Prima serie di piegamenti**, flettere 15 volte le ginocchia a fondo e lentamente, braccia tese in avanti. L'insegnante scandisce il ritmo. Le cosce possono anche «dolere» un po'. Commento dopo il secondo esercizio: circa nella stessa misura aumenta il battito cardiaco dopo aver fumato una sigaretta.  
**Dopo 5 minuti eseguire la seconda serie**, dopo altri 5 la terza, ecc., fino alla quinta serie. Probabilmente al più tardi dopo la terza serie gli adolescenti manifesteranno fastidio per questo esercizio faticoso, noioso, ecc. Continuate l'esercizio fino in fondo - si tratta anche del tema «imposizione».
- Riflessione** **Riflessione dopo il quinto esercizio.** Cosa avete provato fisicamente durante questo esercizio? E cosa avete provato psicologicamente quando vi è stato ordinato di ripetere cinque volte questo esercizio? Quale potrebbe essere la correlazione tra la ripetizione per cinque volte dell'esercizio e la dipendenza?
- Commento** **Aspetto concernente la dipendenza:** con questo esercizio si deve sperimentare fisicamente che la dipendenza è una costrizione a comportarsi sempre allo stesso modo. Spesso i fumatori asseriscono di godere la sigaretta. Ciò potrebbe anche corrispondere al vero se fumano poche sigarette (p. es. dopo i pasti), ma le ulteriori 15 fino a 20 e più sigarette al giorno sono necessarie per mantenere l'abituale livello di nicotina (stadio di dipendenza). Se il bisogno di nicotina non viene soddisfatto, possono subentrare sintomi da astinenza come nervosismo e agitazione, irritazione generale, aggressività, disturbi del sonno e della concentrazione o depressioni. Inoltre molti fumatori si arrabbiano a causa del loro comportamento di dipendenza e del denaro «che va in fumo», speso per il consumo di sigarette.  
**Accelerazione del battito cardiaco:** con il fumo delle sigarette il battito cardiaco aumenta artificialmente. Vale a dire, questa situazione viene generata dall'esterno (qui dal ruolo dell'insegnante). Per il corpo questa accelerazione del battito, causata da fattori artificiali e combinata con le sostanze tossiche inalate, è estremamente nociva: occlusione delle coronarie, aritmia cardiaca, angina pectoris fino all'infarto. Presso i fumatori questi rischi aumentano di due o tre volte rispetto ai non fumatori.
- Messaggi importanti** ➤ Il comportamento di dipendenza è un meccanismo costrittivo accompagnato da nervosismo e agitazione, irritazione generale, aggressività, disturbi del sonno e della concentrazione.  
➤ Il fumo delle sigarette cagiona un'accelerazione artificiale del battito cardiaco con effetti nocivi per la salute.