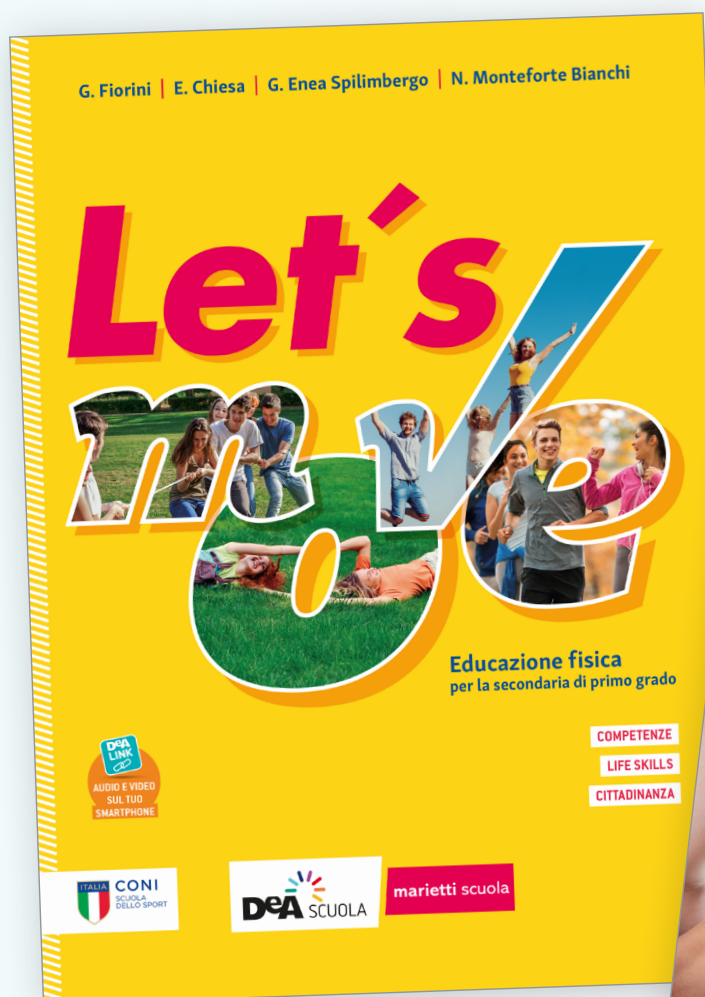


Materiale di approfondimento in classe tratto dai corsi di scienze motorie SS1GR



[deascuola.it/docenti/secondaria-di-primo-grado/educazione-fisica/
let-s-move-star-bene-insieme-2001/](https://deascuola.it/docenti/secondaria-di-primo-grado/educazione-fisica/let-s-move-star-bene-insieme-2001/)

deascuola.it/docenti/secondaria-di-primo-grado/educazione-fisica/team-up-18061/

Il fumo

Che cos'è

Nella parte vicino al filtro si concentra il catrame, una sostanza cancerogena. Le ultime boccate sono le più pericolose.

Il filtro riduce solo parzialmente l'assunzione delle sostanze tossiche che si sprigionano con il fumo.

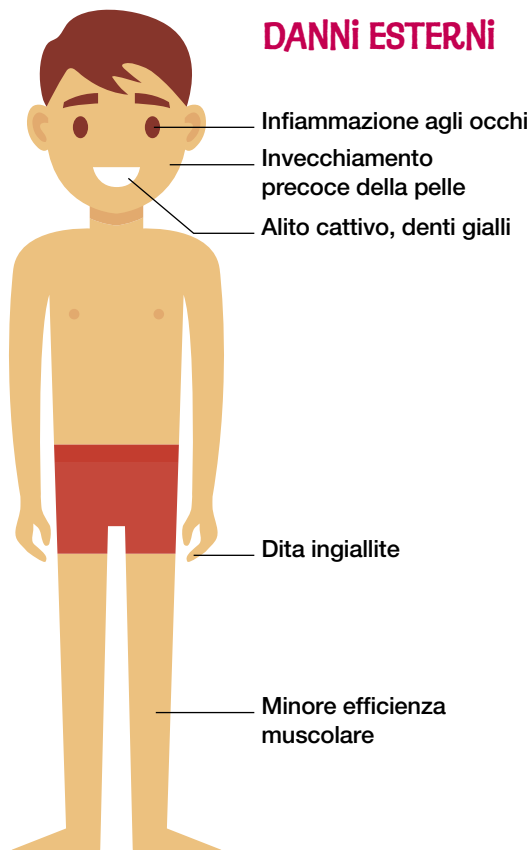
Il fumo viene prodotto per combustione (830-880 °C) e con esso si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche, tra cui l'ossido di carbonio. Esso si fissa all'emoglobina del sangue e si sostituisce all'ossigeno, diminuendo così la capacità respiratoria.

La sigaretta contiene soprattutto tabacco, che è composto da una miscela di foglie. Nel tabacco ci sono molte sostanze, la più nota è la nicotina, un veleno vegetale che crea dipendenza.

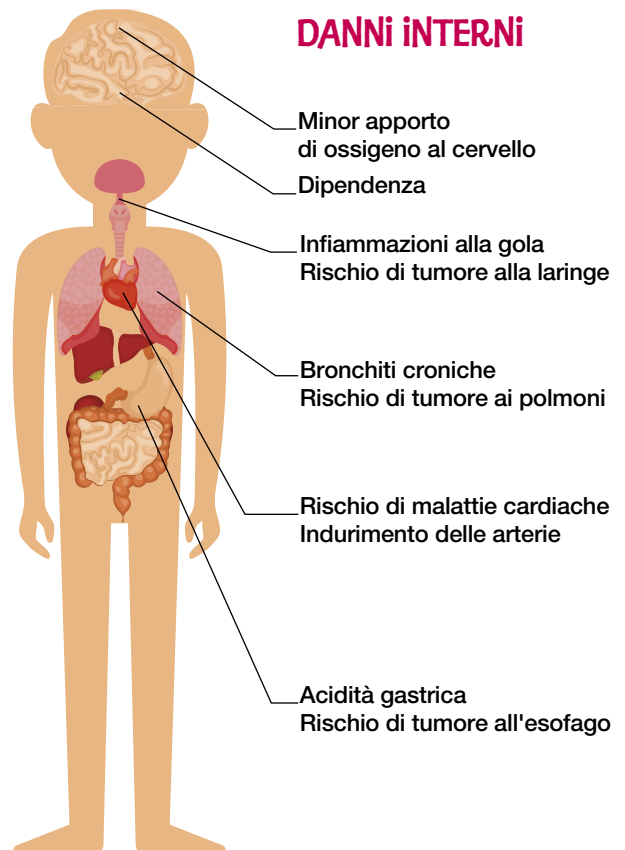


I danni del fumo

DANNI ESTERNI



DANNI INTERNI



Io e le dipendenze

Conoscere i pericoli legati all'uso di determinate sostanze è fondamentale per fare scelte corrette e assumere comportamenti idonei per salvaguardare la propria salute.

- 1. Il numero degli adolescenti che si avvicinano all'uso di sostanze dannose come alcol e fumo è in crescita e l'età è sempre più precoce. Secondo te, quali sono i motivi?**

.....

.....

- 2. Quali provvedimenti suggeriresti per limitare la diffusione di alcol, fumo e droghe?**

.....

.....

- 3. Pensi che parlare delle dipendenze in famiglia, con i genitori o altri adulti di riferimento, e a scuola, con insegnanti ed esperti, possa essere utile? Motiva la tua risposta.**

.....

.....

- 4. Ritieni che i ragazzi che si avvicinano all'uso di sostanze pericolose abbiano la piena consapevolezza dei rischi ai quali espongono la loro salute? Motiva la tua risposta.**

.....

.....

- 5. Apprendi che il tuo migliore amico ha iniziato a fumare o a bere alcolici: come ti comporti?**

- a. ☐ Lo guardi con ammirazione. e ☐ Ti fai raccontare come si sente.
- b. ☐ Lo informi dei pericoli della sua scelta. f. ☐ Non ne parli con nessuno per non "tradirlo".
- c. ☐ Lo imiti. g. ☐
- d. ☐ Non fai nulla perché non sono fatti tuoi.

- 6. Quanto può influire il gruppo nella decisione di assumere comportamenti rischiosi?**

.....

.....

- 7. Sviluppare il pensiero critico significa imparare a non farsi influenzare da ciò che pensano, dicono o fanno gli altri, ma a ragionare con la propria testa. Perché questa abilità ti rende libero nelle tue scelte, in particolare in quella di non adottare comportamenti pericolosi?**

.....

.....

- 8. Se tu dovessi ideare una campagna contro l'uso di sostanze pericolose, quale aspetto vorresti sottolineare? Quale potrebbe essere lo slogan?**

.....

.....

.....