



**Fondazione
Umberto Veronesi**
– per il progresso
delle scienze

SCUOLA PRIMARIA

UNA SIGARETTA?

**NON
DICO**



NO SMOKING BE HAPPY!

Guida operativa
per gli insegnanti della scuola primaria



In collaborazione con
il **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**

No Smoking Be Happy è un progetto educativo di Fondazione Umberto Veronesi di prevenzione e lotta al fumo.

Sono ancora troppe le persone che fumano e che perdono la vita per colpa di malattie correlate al fumo. In Italia ci sono **11 milioni di fumatori**, di cui **oltre 2 milioni sotto i 25 anni**. Il 59% dei fumatori inizia **prima dei 17 anni**.

Il progetto di lotta contro il fumo di sigaretta della Fondazione Umberto Veronesi **No Smoking Be Happy**, attivo sul territorio nazionale italiano dal 2008, si articola in attività educative e campagne di comunicazione rivolte soprattutto a bambini e adolescenti per sensibilizzarli non solo sui danni provocati dal fumo, ma anche sui benefici del non fumare.

La lotta al fumo, per essere efficace, deve essere condotta su due fronti: da una parte, sensibilizzare i fumatori a intraprendere un percorso di disassuefazione, dall'altra **fare in modo che sempre meno giovani accendano la prima sigaretta**. In questa battaglia il ruolo della scuola e degli insegnanti è fondamentale.

Questa guida operativa per gli insegnanti vuole essere uno strumento di aiuto nel loro delicato compito educativo sulle problematiche legate alla salute e alla prevenzione per l'adozione di corretti stili di vita.

Buon lavoro a tutti!

Fondazione Umberto Veronesi



Fondazione
Umberto Veronesi
- per il progresso
delle scienze

FUMATORI
IN ITALIA



11
MILIONI



21%

DELLA POPOLAZIONE

6,3
MILIONI

UOMINI



4,6
MILIONI

DONNE



2 MILIONI

HANNO MENO
DI 25 ANNI

IL **59%**
DEI FUMATORI

INIZIA PRIMA DEI

17 ANNI



IN ITALIA IL FUMO RESTA LA PRIMA CAUSA DI MORTE PREVENIBILE



LA GUIDA OPERATIVA

NO SMOKING BE HAPPY

DESTINATARI

Insegnanti della scuola primaria.

OBIETTIVI

- Fornire corrette informazioni scientifiche in tema di fumo e salute
- Creare una coscienza “anti-fumo” fin dall’infanzia
- Fornire agli alunni tutti gli strumenti necessari per scegliere di non cominciare
- Incentivare i bambini a diventare Ambasciatori della lotta contro il fumo.

La guida operativa è uno strumento che offre spunti didattici che l’insegnante può integrare ai programmi didattici annuali. È rivolto agli insegnanti ma è scritto con un linguaggio pensato appositamente per i bambini, offre approfondimenti teorici e attività pratiche basate sul modello della partecipazione attiva.

Nell’ambito della comunicazione scientifica, la riflessione sul rapporto tra scienza, tecnologia e società si sta avvicinando a un modello di coinvolgimento attivo nella discussione dei diversi attori sociali, lontano dalla trasmissione unilaterale di conoscenze da parte di chi detiene le competenze tecniche specifiche. Si parla di «**Public Engagement with Science and Technology**» (PEST). **Preparare i bambini ad acquisire gli strumenti per una discussione critica fin dalla scuola è essenziale per formare futuri cittadini consapevoli.** La guida operativa e le proposte di attività sono state elaborate in quest’ottica.

ISTRUZIONI PER L’USO

La guida operativa è organizzata in diverse attività, con l’obiettivo di trattare i diversi aspetti legati al fumo. Ogni attività fornisce dei contenuti teorici sinteticamente spiegati, in modo da costituire una guida agevole per l’insegnante, accompagnata da un’attività pratica. Le pagine identificate come “schede” costituiscono materiale stampabile che l’insegnante può utilizzare in classe per lo svolgimento dell’attività didattica.

Le attività presentate possono essere scelte dall’insegnante nella modalità e nell’ordine che ritiene più adeguato, in base alle proprie esigenze didattiche e al tempo a disposizione.

INDICE DELLE ATTIVITÀ

1	CHE COSA TI VIENE IN MENTE SE TI DICO...	pag. 5
2	DÌ LA TUA!	pag. 6
3	VERO O FALSO?	pag. 13
4	LO SAI COSA C'È DENTRO UNA SIGARETTA?	pag. 16
5	IL LABIRINTO DELLA NICOTINA	pag. 26
6	COSA SUCCEDA AL TUO CORPO SE FUMI?	pag. 29
7	FUMO PASSIVO: UN DANNO ANCHE PER CHI NON FUMA	pag. 46
8	IL TABACCO, DALLE PIANTAGIONI ALLA SIGARETTA	pag. 48



CHE COSA TI VIENE IN MENTE SE TI DICO...

Per introdurre il lavoro e coinvolgere immediatamente i bambini, si propone un brainstorming che precede la fase di analisi e approfondimento.

È importante che questa fase venga fatta senza alcun intervento di contenuto da parte dell'insegnante per far affiorare le idee, le conoscenze e le emozioni pregresse legate al fumo.

- **Scrivere la parola “FUMO” alla lavagna o su un cartellone e chiedere agli alunni a cosa viene associata.**

I bambini potranno scrivere le parole su dei post-it colorati in modo che, in una seconda fase e con l'aiuto dell'insegnante, si possano poi raggruppare le parole trovate per aree semantiche e stimolare ulteriormente la riflessione.

L'insegnante potrà riproporre l'attività alla fine dell'intero percorso e vedere cosa è cambiato.

ECCO UN ESEMPIO DI ATTIVITÀ SVOLTA

AREA SEMANTICA	PAROLE ASSOCIATE
EFFETTI SULL'ORGANISMO	Cancro - Tumori - Infarto - Problemi al cuore - Rughe - Alito pesante Denti neri - Dita gialle - Nausea - Respiro - Polmoni neri - Malattia
MODELLI DI COMPORAMENTO	Trasgressione - Gruppo Genitori - Parenti
OGGETTI LEGATI AL FUMO	Pipa - Sigaretta - Sigaro - Tabacco - Mozzicone - Accendino Nicotina - Filtro - Cartina - Fuoco
PAROLE ACCEZIONE NEGATIVA	Brutta abitudine - Stress - Maleducazione - Nervosismo - Smog Inquinamento - Grigio-nero - Puzza - Nebbia - Soldi - Ciminiera
PAROLE CON ACCEZIONE POSITIVA	Piacere - Relax - Evasione Vacanza - Uscire



DÌ LA TUA!

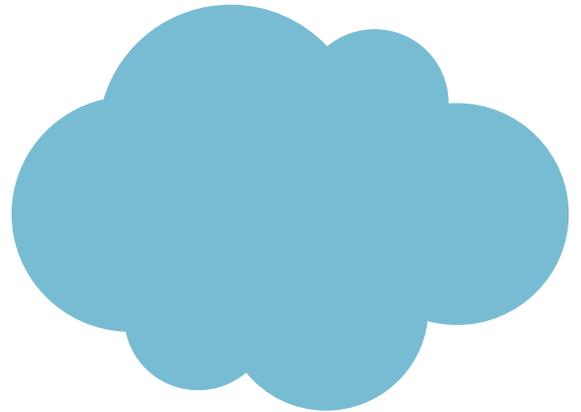
Questa attività propedeutica, che precede l'approfondimento dei contenuti scientifici, si propone di fare emergere le emozioni e il rapporto degli alunni con il fumo.

Le frasi sono scritte su fogli A4, che si possono stampare e appendere in classe lasciando la possibilità a ogni alunno di incollare o scrivere la propria frase.

- Non mi piace quando fumano...
- Le persone iniziano a fumare perché...
- Fumare è una cosa...
- Le persone non riescono a smettere di fumare perché...
- Quando vedo una persona che si accende una sigaretta penso che...
- Le persone che conosco e che fumano sono....



**NON MI PIACE
QUANDO FUMANO...**

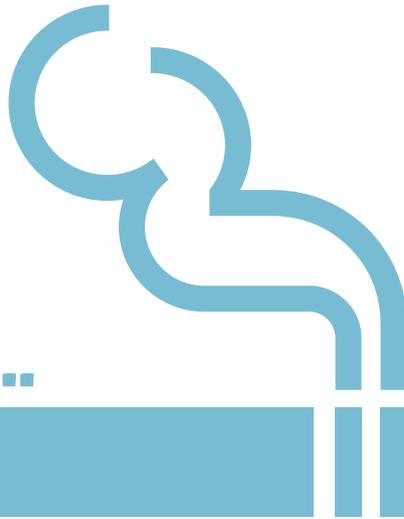




LE PERSONE INIZIANO A FUMARE PERCHÉ...



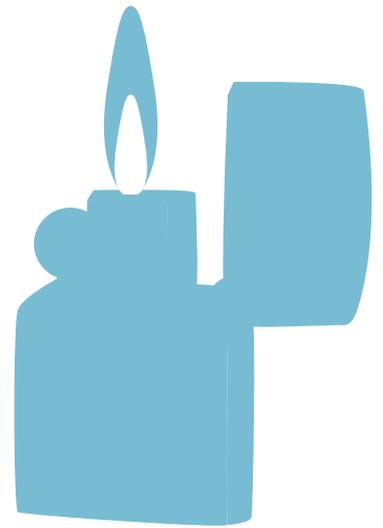
FUMARE È UNA COSA...



LE PERSONE NON RIESCONO A SMETTERE DI FUMARE PERCHÉ...



**QUANDO VEDO UNA PERSONA
CHE SI ACCENDE UNA SIGARETTA
PENSO CHE...**





LE PERSONE CHE CONOSCO E CHE FUMANO SONO....





VERO O FALSO?

L'attività vero o falso permette di introdurre i principali concetti scientifici degli effetti del fumo sulla salute in maniera attiva e dinamica.

Sono diverse le modalità di realizzazione dell'attività: l'insegnante può fare domande alla classe intera oppure distribuire la scheda senza le soluzioni a ogni alunno o a piccoli gruppi di alunni.

SCHEDA PER L'INSEGNANTE CON SOLUZIONI E BREVE SPIEGAZIONE

<p>1. UN FUMATORE SENTE MENO GLI ODORI E I SAPORI RISPETTO A UN NON FUMATORE. Il fumo causa una perdita di sensibilità dei recettori olfattivi e quindi della capacità di sentire gli odori; dal momento che la percezione del sapore dei cibi dipende non solo dal gusto, ma in gran parte dall'olfatto, un fumatore sentirà meno sia odori che sapori.</p>	V
<p>2. LE SIGARETTE CONTENGONO AMMONIACA E ACETONE. Sì, proprio quelle sostanze dall'odore pungente e fastidioso che si usano per pulire il bagno e togliere lo smalto dalle unghie.</p>	V
<p>3. IL FUMO PASSIVO, OVVERO QUELLO CHE RESPIRIAMO VICINO AI FUMATORI, FA MALE ALLA SALUTE. Il fumo che esce dalla punta della sigaretta è ricco di sostanze cancerogene e tossiche; conseguentemente chi fuma passivamente ha gli stessi rischi di chi fuma attivamente.</p>	V
<p>4. IL FUMO CAUSA LA CARIE. Nei fumatori il fumo aumenta la velocità di formazione di placca e tartaro e riduce le difese immunitarie della bocca favorendo la formazione della carie. Recenti studi dimostrano inoltre che anche il fumo passivo aumenta il rischio di sviluppare la carie.</p>	V
<p>5. UN FUMATORE PUÒ SMETTERE QUANDO VUOLE SENZA PROBLEMI. La nicotina crea dipendenza come e più di altre droghe.</p>	F
<p>6. IL FUMO DI SIGARETTA INQUINA. Le sigarette bruciando producono polveri sottili come quelle prodotte dalle automobili. Queste polveri sono respirate sia dai fumatori che da chi gli vive accanto.</p>	V



7. LE SIGARETTE CONTENGONO DIECI SOSTANZE.

Contengono circa 12.000 sostanze di cui solo 4.000 conosciute. Di queste sappiamo che circa 400 sono velenose e circa 80 causano il cancro.

F

8. IL FUMO DANNEGGIA SOLO I POLMONI.

Oltre a causare gravi danni alla cavità orale e a tutto l'apparato respiratorio, il fumo ha seri effetti sull'apparato circolatorio e sul cuore, interferisce con il metabolismo, danneggia la pelle e favorisce ulcere e altri problemi all'apparato digerente.

F

9. IL FUMO ACCORCIA LA VITA.

Iniziando a fumare a 25 anni 20 sigarette al giorno la vita media si riduce di quasi 5 anni. Un giorno per ogni settimana di fumo.

V

10. SE AL PARCO UN ADULTO SI ACCENDE UNA SIGARETTA PUÒ FUMARLA IN SANTA PACE ANCHE SE A TE DÀ FASTIDIO.

Tutti abbiamo il diritto di essere ascoltati se diciamo che il fumo dà fastidio e di criticare, con i dovuti modi, chi fuma in nostra presenza mettendo a rischio la nostra salute.

F

VERO O FALSO?

Scrivi V se pensi che l'affermazione sia vera, F se falsa.

1. UN FUMATORE SENTE MENO GLI ODORI E I SAPORI RISPETTO A UN NON FUMATORE.
2. LE SIGARETTE CONTENGONO AMMONIACA E ACETONE.
3. IL FUMO PASSIVO, OVVERO QUELLO CHE RESPIRIAMO VICINO AI FUMATORI, FA MALE ALLA SALUTE.
4. IL FUMO CAUSA LA CARIE.
5. UN FUMATORE PUÒ SMETTERE QUANDO VUOLE SENZA PROBLEMI.
6. IL FUMO DI SIGARETTA INQUINA.
7. LE SIGARETTE CONTENGONO DIECI SOSTANZE.
8. IL FUMO DANNEGGIA SOLO I POLMONI.
9. IL FUMO ACCORCIA LA VITA.
10. SE AL PARCO UN ADULTO VICINO A TE SI ACCENDE UNA SIGARETTA PUÒ FUMARLA IN SANTA PACE ANCHE SE A TE DÀ FASTIDIO.



LO SAI COSA C'È DENTRO UNA SIGARETTA?

Attività interattiva per acquisire conoscenze scientifiche sulle principali sostanze nocive note presenti in ogni sigaretta.

Sai quante sono le sostanze presenti nel fumo di una sigaretta accesa?

Sono oltre 4.000, di cui 80 sono considerate cancerogene, cioè in grado di provocare tumori nell'organismo.

Il fumo di sigaretta è un aerosol composto di agenti volatili (circa 500) nella fase acquosa (vapore) e semivolatili - nonvolatili (circa 3.500) nella fase particolata.

ATTIVITÀ

L'insegnante scrive l'elenco delle sostanze riportate qui sotto alla lavagna. Poi distribuisce ad alcuni alunni le carte, precedentemente stampate e ritagliate.

Chi ha una carta dovrà leggere a turno ad alta voce la definizione senza rivelare subito il nome della sostanza. Gli altri dovranno indovinare scegliendo tra le sostanze in elenco e aiutandosi con le immagini.

Viene fornita anche una scheda/poster riassuntiva delle principali sostanze presenti.

NICOTINA

CATRAME

MONOSSIDO DI CARBONIO

ARSENICO

BENZENE

FORMALDEIDE

ACETONE

POLONIO 210

AMMONIACA

BUTADIENE

CADMIO

NITROSAMMINE

ACIDO CIANIDRICO

MENTOLO

LO SAI COSA C'È DENTRO UNA SIGARETTA?



**STAMPA QUESTE SCHEDE
FRONTE E RETRO
PER OTTENERE
DELLE CARTE DA MOSTRARE
PER SCOPRIRE COSA C'È
DENTRO UNA SIGARETTA.**





Sostanza che ci rende schiavi
 della sigaretta.

NICOTINA

Insieme di sostanze dannose
 per le vie respiratorie e per i denti.

È presente anche nell'asfalto
 della strada.

Fumare un pacchetto al giorno
 è come bere una tazza di catrame
 in un anno.

È come asfaltarsi i polmoni.

CATRAME

Gas che esce anche dal tubo
 di scappamento delle macchine.
 Fa arrivare meno ossigeno
 al corpo.

MONOSSIDO DI CARBONIO





È contenuto nel veleno per topi.
 Danneggia il sistema nervoso,
 il sistema digestivo
 e fa venire il cancro.

ARSENICO

Composto chimico presente nei pesticidi
 e nei carburanti, come la benzina.
 Fa venire i tumori del sangue,
 ad esempio le leucemie.

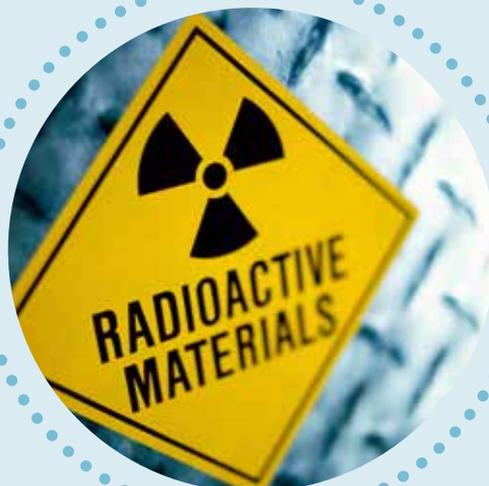
BENZENE

Composto chimico
 usato per conservare gli organi
 in laboratorio senza farli
 decomporre.
 Irrita gli occhi.

FORMALDEIDE

Liquido infiammabile
 usato per togliere lo smalto
 dalle unghie.

ACETONE





Elemento radioattivo
pericoloso per la salute.

POLONIO 210

Sostanza usata per pulire
i pavimenti che irrita i polmoni,
provoca tosse e produce catarro.

AMMONIACA

Molecola usata anche per produrre
tessuti sintetici come il nylon.
È presente nelle sigarette
in grandi quantità.

BUTADIENE

Metallo pesante
presente anche nelle batterie.

CADMIO





Molecole pericolose per la salute
perché provocano il cancro.

NITROSAMMINE

Gas velenoso usato in guerra
e nella disinfestazione da insetti.

ACIDO CIANIDRICO

È aggiunto in piccole quantità
alle sigarette.
Rinfrescante e calmante.
È un inganno per il fumatore
che è invogliato
afumare di più.

MENTOLO



IL LABIRINTO DELLA NICOTINA

La nicotina può sembrare meno dannosa di altre sostanze presenti nella sigaretta, come il monossido di carbonio o il benzene, ma **è una delle molecole più pericolose**.

È la responsabile della dipendenza per cui il fumatore, una volta iniziato a fumare, non riesce più a fare a meno delle sigarette.

La nicotina **aumenta i battiti cardiaci** sottoponendo il cuore a un lavoro maggiore, ma gli effetti più gravi si verificano sul sistema nervoso.

La nicotina viene assorbita a livello polmonare, entra nel circolo sanguigno e raggiunge il cervello in 8/10 secondi, dove stimola l'attivazione di un neurotrasmettitore (**dopamina**) che dà una sensazione di benessere. La dopamina modifica la trasmissione degli impulsi nervosi provocando eccitazione, attivazione delle funzioni cerebrali legate all'attenzione, alla concentrazione, all'umore, favorendo la riduzione dello stress.

Il cervello del fumatore si abitua ad avere alti livelli di dopamina: quando smette di fumare ha delle vere e proprie crisi di astinenza, diventa nervoso e triste.



5

IL LABIRINTO DELLA NICOTINA

QUESTI SONO I PRINCIPALI EFFETTI SULL'ORGANISMO DELLA NICOTINA.

TOSSICITÀ: capacità della sostanza di produrre un danno, reversibile o irreversibile, o una modifica di una funzione dell'organismo. I danni provocati da una sostanza sono studiati dalla tossicologia, scienza multidisciplinare che ha come oggetto le sostanze tossiche e la loro interazione con l'organismo.

DIPENDENZA: condizione di irrefrenabile bisogno di una sostanza alla quale si è creata assuefazione e la cui mancanza provoca uno stato depressivo, di malessere fisico e psicologico (crisi di astinenza).

ASTINENZA: stato di insofferenza che insorge quando l'abuso della sostanza è bruscamente interrotto o considerevolmente ridotto, e che regredisce rapidamente, sino a scomparire, con la somministrazione della sostanza stessa. I sintomi da astinenza comprendono vertigini, disturbi del sonno, irritabilità, aggressività, depressione, irrequietezza, aumento dell'appetito.

RINFORZO: gratificazione, fisica e/o psicologica, che segue a un certo comportamento e che ne stimola la ripetizione, fino a portare allo sviluppo di dipendenza.



ATTIVITÀ

Il labirinto tortuoso rappresenta le difficoltà che incontra il fumatore quando decide di smettere. La nicotina innesca infatti dei meccanismi da cui è difficile uscire:

TOSSICITÀ = "MI AVVELENO"

DIPENDENZA = "NE SONO SCHIAVO"

ASTINENZA = "STO MALE SENZA"

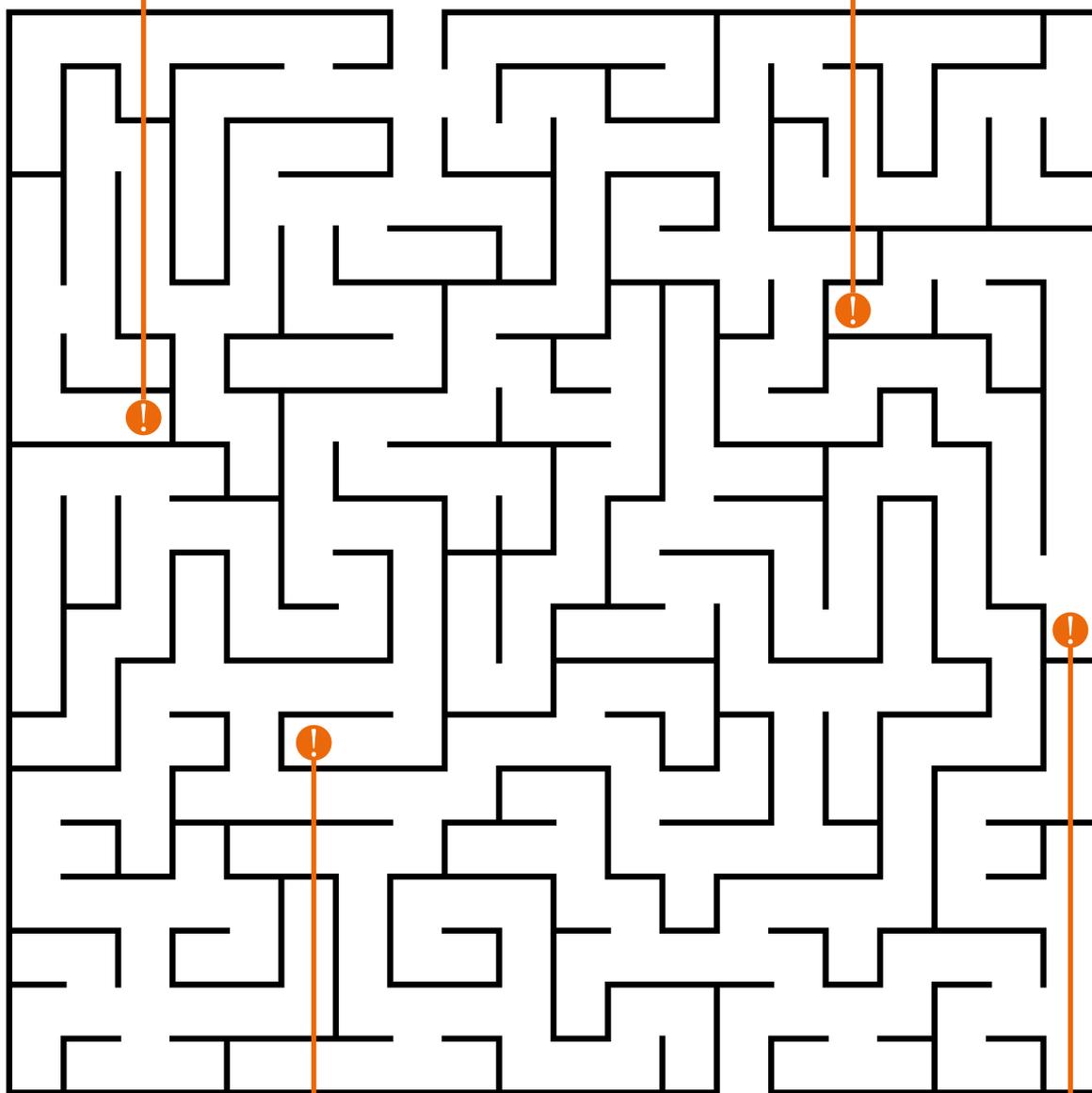
RINFORZO = "NE VOGLIO ANCORA"

ENTRATA

Comincia da qui
il percorso
per "uscire dal fumo"

NE SONO
SCHIAVO

NE VOGLIO
ANCORA



USCITA

MI
AVVELENO

STO MALE
SENZA



Uscire dal labirinto del fumo
è difficile e pieno di trappole.

NON INIZIARE!



COSA SUCCEDE AL TUO CORPO SE FUMI?

Questa sezione è più teorica ed è dedicata agli approfondimenti degli effetti negativi del fumo sui diversi organi e tessuti.

Le informazioni vengono presentate in modo dinamico e accattivante, cercando di fornire esempi e paragoni pratici (come se, lo sapevi che) per rendere più semplice l'apprendimento e l'interiorizzazione dei contenuti.

L'insegnante può utilizzare ulteriore materiale fotografico e video a supporto dei contenuti di questa sezione scaricandoli dal sito www.fondazioneveronesi.it



ATTIVITÀ

L'attività può essere svolta dagli alunni individualmente oppure l'insegnante può scegliere di dividere la classe in 7 piccoli gruppi a cui destinare i diversi organi.

COSA SUCCEDE AL TUO CORPO SE FUMI?



IL FUMO SULLA BOCCA:

- fa venire i denti gialli
- irrita il cavo orale
- fa venire la placca e il tartaro
- fa venire l'alito cattivo perché stimola la crescita dei batteri nella bocca
- dopo tanti anni fa cadere i denti e ritirare le gengive
- fa sviluppare, sulle gengive e sulla lingua, placche bianche e ruvide di cheratina, la stessa sostanza che compone unghie e capelli



900°C

Tenere una sigaretta in bocca è come avere un vulcano che erutta lava a meno di 10 cm dalle labbra. **900 °C** è infatti la temperatura del tabacco che brucia sulla punta di una sigaretta, proprio come la roccia fusa da una colata lavica.



COME SE... UN PICCOLO VULCANO ERUTTASSE LAVA A MENO DI 10 CM DALLE LABBRA DI UN FUMATORE

LO SAPEVI CHE...

La salute della bocca di un fumatore è compromessa fin dalle prime boccate. Quando una persona smette di fumare:

**DOPO
24 ORE**

▶ L'ALITOSI DIMINUISCE

**IN 1
SETTIMANA**

▶ MIGLIORANO IL GUSTO
E L'OLFATTO

**DOPO
5 ANNI**

▶ DIMINUISCE IL RISCHIO
DI TUMORE AL CAVO ORALE

COSA SUCCEDE AL TUO CORPO SE FUMI?



IL FUMO SULLA PELLE

- ingiallisce dita e unghie
- causa colorito pallido e “zampe di gallina”
- fa **venire le** rughe e la pelle flaccida.



CODICE A BARRE

Fumare è come se facessimo smorfie tutto il giorno: continuando a stringere in bocca la sigaretta, infatti, arricciamo la pelle intorno alle labbra.

Questo movimento ripetuto più e più volte causa le tipiche rughette intorno alla bocca chiamate



CODICE A BARRE

COME SE...
FACESSIMO SMORFIE
TUTTO IL GIORNO



**LO SAPEVI
CHE...**

Le rughe non vanno più via.

Bastano **poche settimane senza fumare** perché la pelle riacquisti un colorito sano.

COSA SUCCEDDE AL TUO CORPO SE FUMI?



IL FUMO SUGLI OCCHI

- danneggia la vista
- fa venire l'occhio secco e rosso



LO SAPEVI CHE...

Il fumo **riduce il flusso di sangue agli occhi**; in questo modo i tessuti ricevono meno ossigeno e meno nutrienti. Inoltre, **produce radicali liberi** che hanno effetti negativi sulla capacità delle cellule nell'occhio di svolgere al meglio le loro funzioni.

COSA SUCCEDE AL TUO CORPO SE FUMI?



IL FUMO SUL CERVELLO

- **peggiora la memoria e fa invecchiare prima il cervello**
- **la nicotina**, contenuta nella sigaretta, crea **dipendenza**, rendendo schiavo il cervello

PIÙ VECCHIO

Il cervello di un fumatore si comporta in media come se fosse **10 anni più vecchio** della sua età reale.

COME SE... IL CERVELLO AVESSE
10 ANNI DI PIÙ



COSA SUCCEDDE AL TUO CORPO SE FUMI?



IL FUMO SUI POLMONI

- **annerisce i polmoni** e li rende più rigidi
- affatica la respirazione
- è la causa principale **del tumore al polmone**
- **provoca l'enfisema**, una malattia che rende molto faticoso respirare

PM10

Il fumo di sigaretta contiene **polveri sottili (PM10)** inquinanti per l'ambiente e dannose per la nostra salute.

COME SE... RESPIRASSIMO DAL TUBO DI SCAPPAMENTO
DI UNA VECCHIA AUTOMOBILE



LO SAPEVI CHE...

SENZA FUMO:

DOPO
24 ORE

- ▶ NEI POLMONI SI ACCUMULANO MENO MUCO E CATARRO

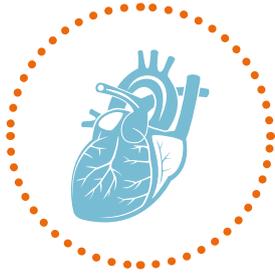
DOPO
3/9 MESI

- ▶ DIMINUISCE LA TOSSE

DOPO
10 ANNI

- ▶ IL RISCHIO DI TUMORE AL POLMONE DIMINUISCE

COSA SUCCEDDE AL TUO CORPO SE FUMI?



IL FUMO SUL CUORE

- **affatica** il cuore
- fa **aumentare i battiti cardiaci**
- causa **incrostazioni** nei vasi sanguigni come il calcare sui rubinetti

SEMPRE DI CORSA

La nicotina fa lavorare il cuore come se fosse sempre sotto sforzo.

COME SE... FOSSIMO SEMPRE
DI CORSA



LO SAPEVI
CHE...

DOPO
1 ANNO

▶ DIMINUISCE IL RISCHIO DI MALATTIE AL CUORE

DOPO
15 ANNI

▶ IL RISCHIO DI AMMALARSI TORNA UGUALE A QUELLO
DI CHI NON HA MAI FUMATO

COSA SUCCEDE AL TUO CORPO SE FUMI?



IL FUMO SULLA VESCICA

- fa **ammalare la vescica** perché le sostanze cattive della sigaretta finiscono nella pipì che si accumula in questo organo



IL FUMO IN GRAVIDANZA

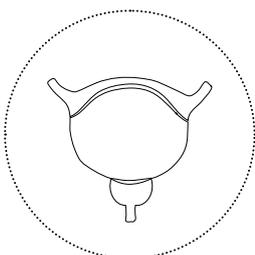
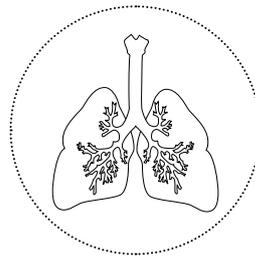
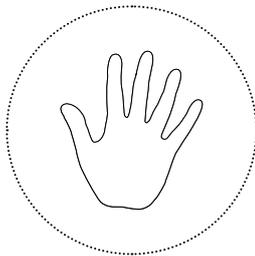
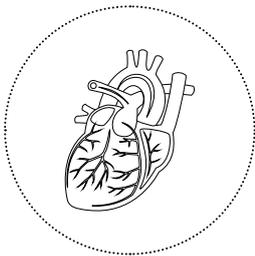
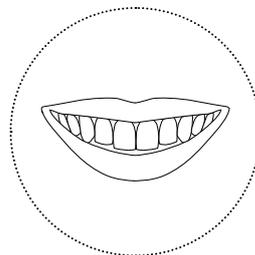
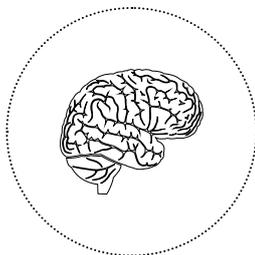
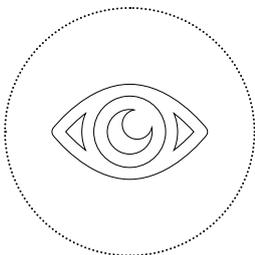
- fa **male al bambino** che si sta sviluppando nella pancia della mamma

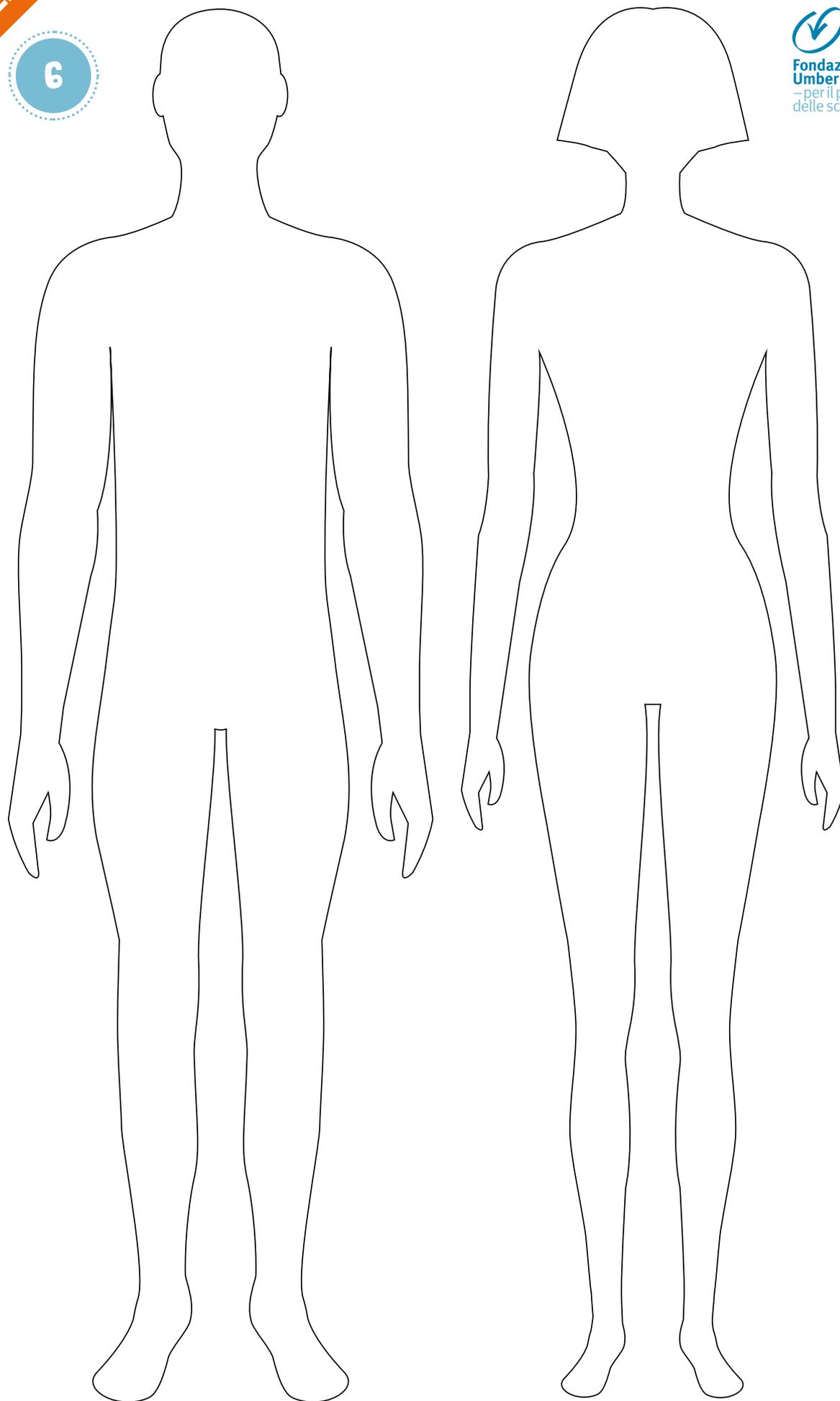
COSA SUCCEDE AL TUO CORPO SE FUMI?

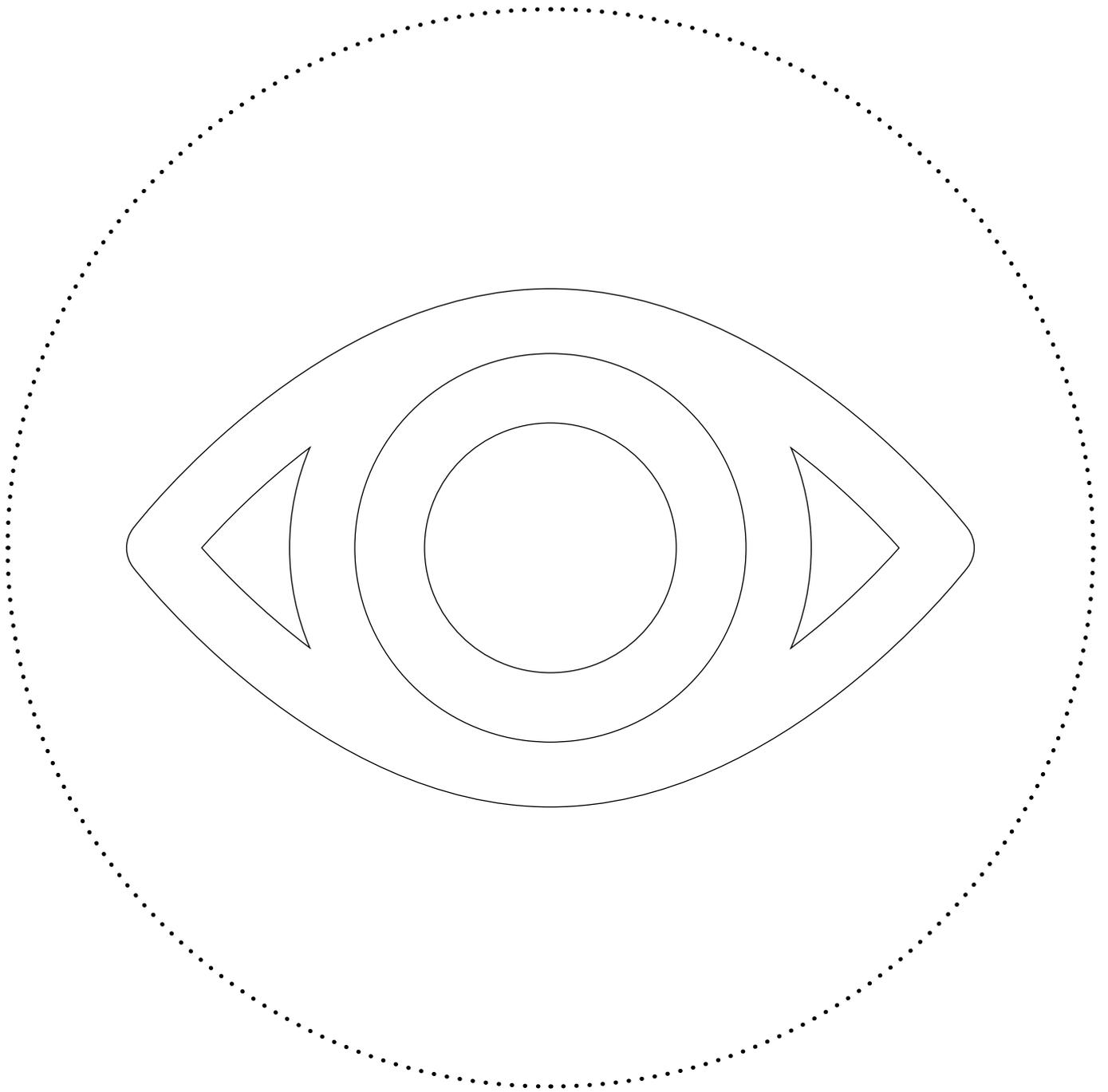
Dopo aver letto le schede relative a ogni organo, ritaglia gli organi che trovi qui sotto e le sagome della pagina successiva.

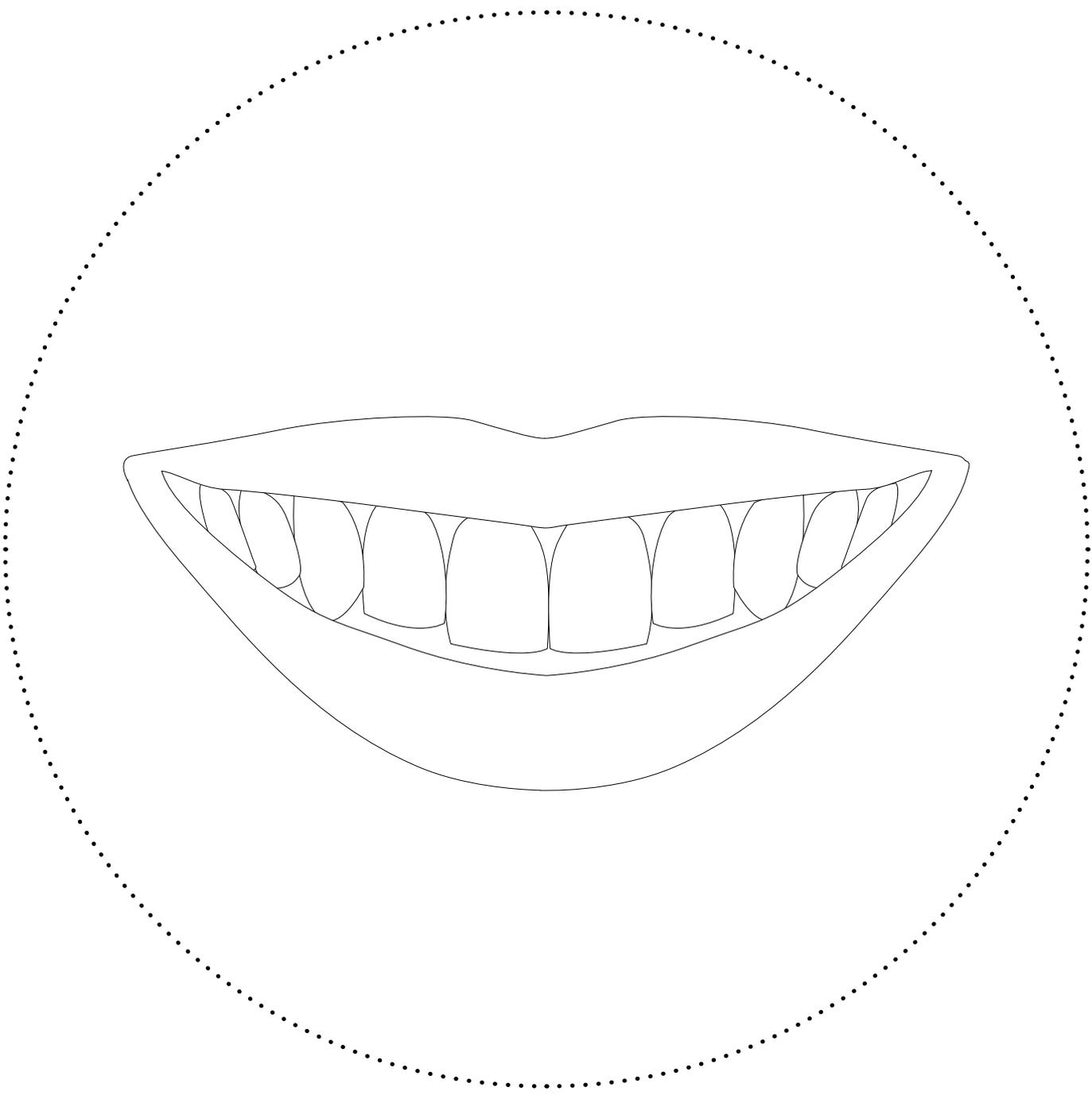
Incolla le figure vicino al corpo umano e scrivi gli effetti dannosi del fumo che hai appena imparato.

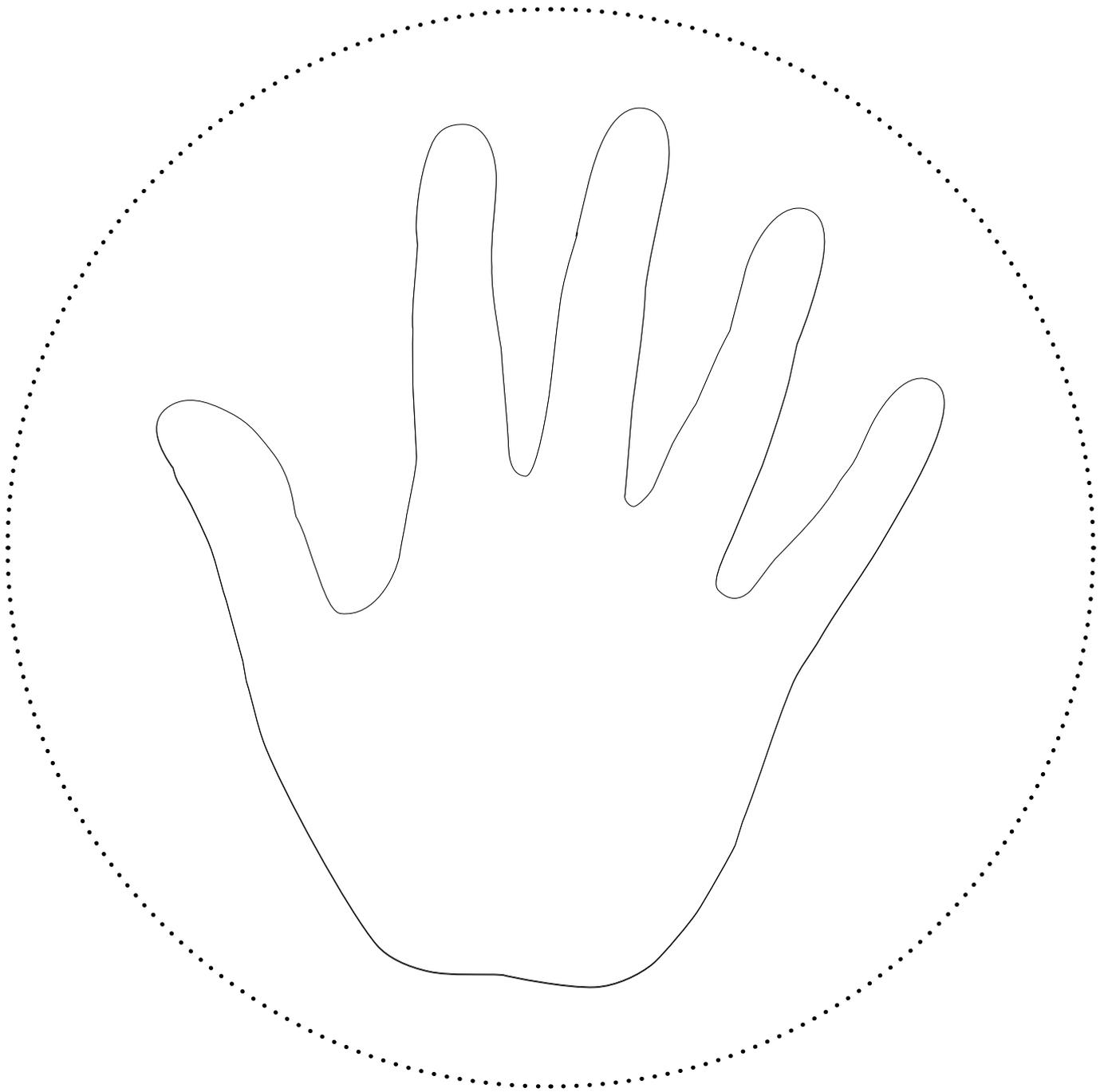
In alternativa puoi ricopiare le sagome del corpo umano su un cartellone e usare le figure degli organi più grandi che trovi nella pagine a seguire.



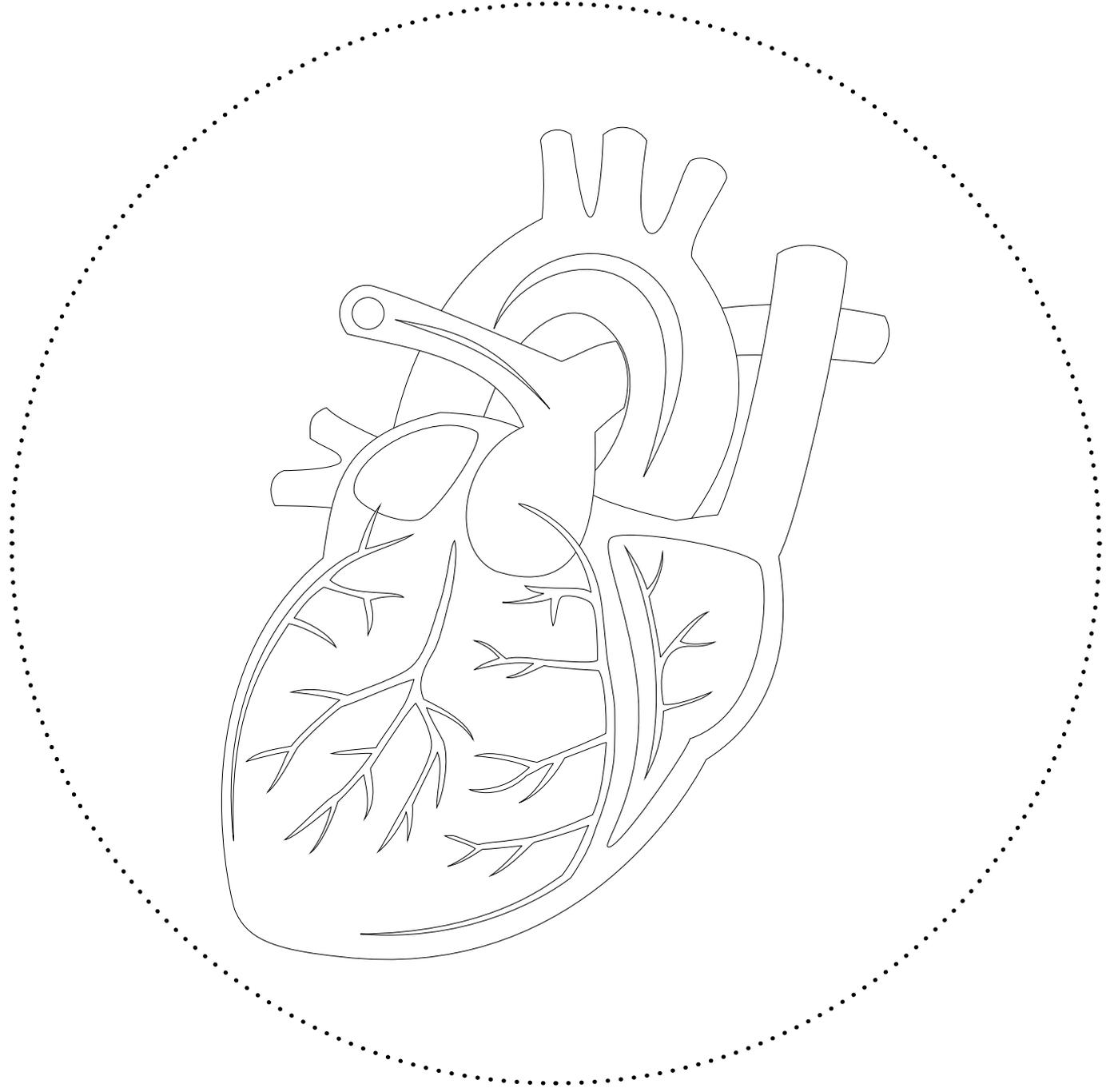


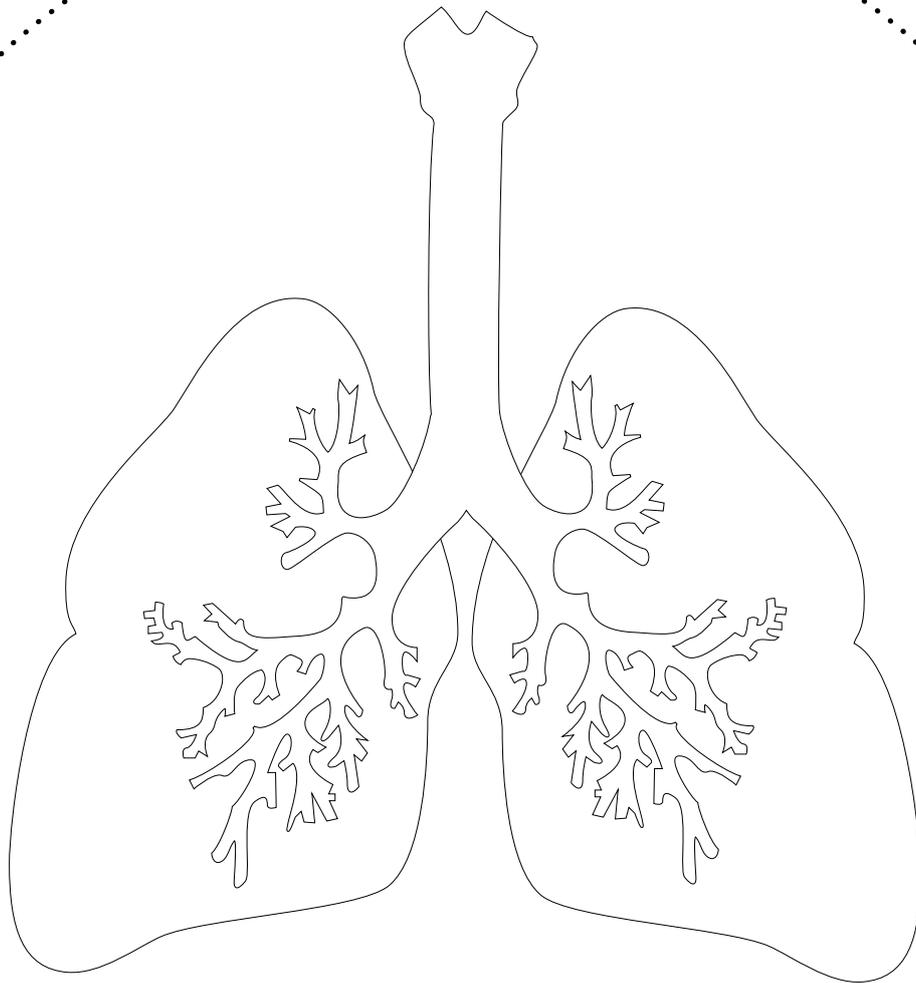


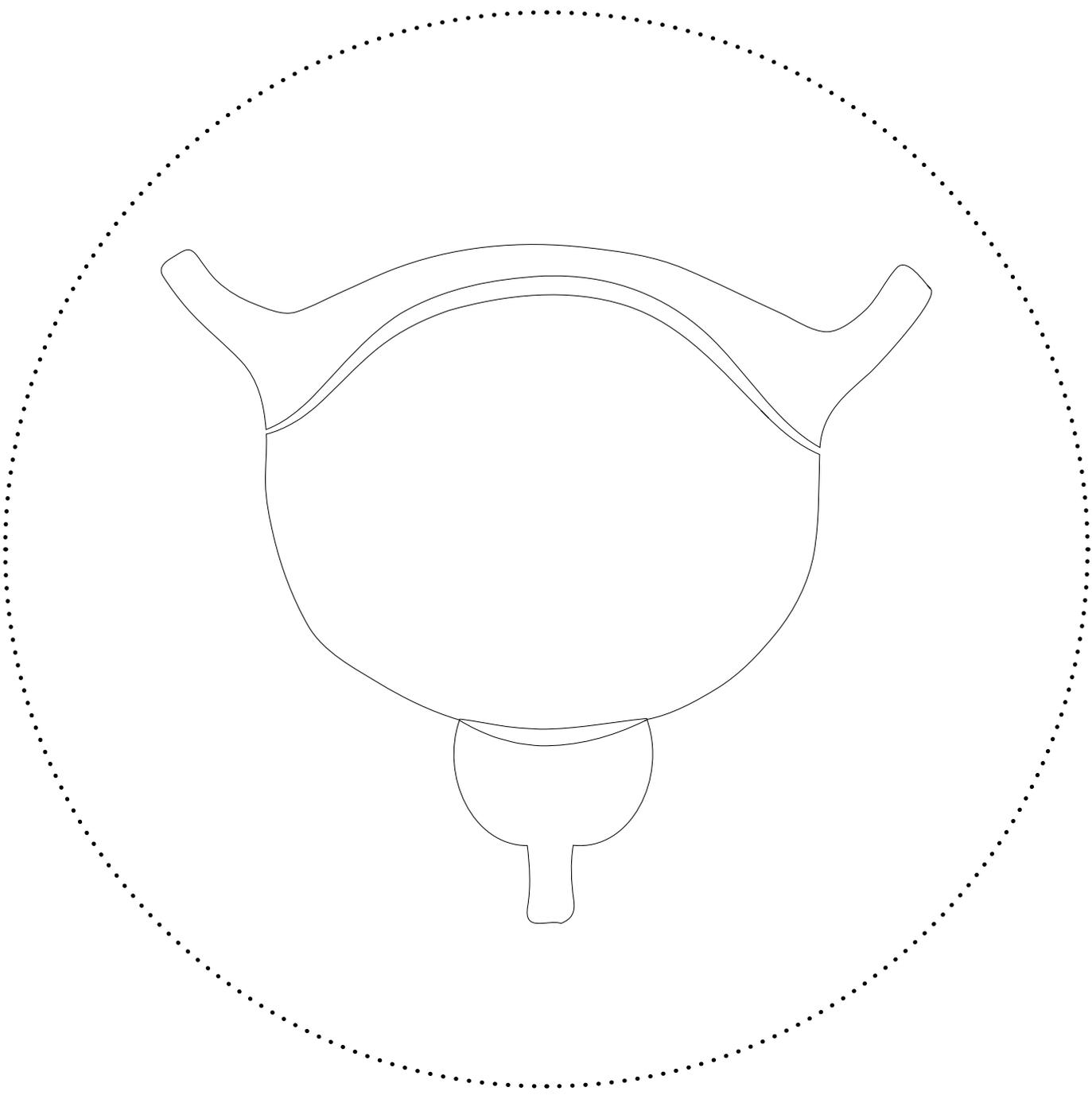














FUMO PASSIVO: UN DANNO ANCHE PER CHI NON FUMA

Il fumo passivo è quello che una persona respira dal fumo altrui senza fumare direttamente.

Il fumo passivo è molto nocivo per la salute, soprattutto **per i bambini che stanno a contatto dei fumatori** e che corrono un rischio di infezioni quattro volte superiore al normale: si indebolisce il loro sistema immunitario, diventano più comuni raffreddori, bronchiti, tonsilliti, tracheiti, otiti, e aumenta la probabilità di attacchi d'asma.

ATTIVITÀ: LA CARTA DEI DIRITTI DEL NON FUMATORE

L'insegnante legge e commenta con gli alunni la "Carta dei diritti dei non fumatori" che può anche essere stampata e appesa.

Se elaborate altri punti da inserire nella carta, durante la discussione, scrivetececi a: scuola@fondazioneveronesi.it



LA CARTA DEI DIRITTI DEI **NON** FUMATORI



1

IL DIRITTO AL BENESSERE

Tutti hanno il diritto di crescere in un ambiente in cui il fumo non impedisca, con le sostanze che diffonde, il regolare sviluppo psico-fisico.

2

IL DIRITTO ALL'ARIA PULITA

Tutti hanno il diritto di respirare aria pulita ovunque, soprattutto nell'ambiente domestico.

3

IL DIRITTO ALL'ARMONIA

Tutti hanno il diritto di abitare in un ambiente profumato, senza che tende, divani, vestiti e tappeti puzzino di sigaretta.

4

IL DIRITTO ALL'INFORMAZIONE

Tutti hanno il diritto di essere informati sui danni estetici e fisici che il fumo di sigaro e sigaretta, attivo e passivo, può provocare.

5

IL DIRITTO AL GIOCO

Tutti hanno il diritto di correre, giocare e fare sport senza tossire o avere gli attacchi d'asma che provoca il fumo anche passivo.

6

IL DIRITTO ALLA SALUTE

Tutti hanno il diritto di avere polmoni e vasi sanguigni puliti e un cuore ben funzionante.

7

IL DIRITTO ALLA LIBERTÀ

Tutti hanno il diritto di essere liberi da qualsiasi sostanza che crei abitudine, assuefazione e dipendenza, come la nicotina.

8

IL DIRITTO ALLA DIVERSITÀ

Tutti hanno il diritto di essere considerati belli, forti e bravi anche senza fumare.

9

IL DIRITTO ALLA PAROLA

Tutti hanno il diritto di criticare chi fuma in loro presenza.

10

IL DIRITTO ALL'ASCOLTO

Tutti hanno il diritto di essere ascoltati se dicono che il fumo dà fastidio.

IL TABACCO, DALLE PIANTAGIONI ALLA SIGARETTA.

NOME

**NICOTIANA
TABACUM**

SEGNI PARTICOLARI

**PROVOCA
ASSUEFAZIONE
E DIPENDENZA**

NATO

**NEL CONTINENTE
AMERICANO**

PROFESSIONE

**COMPONENTE BASE
DELLE SIGARETTE
E DI ALCUNI ERBICIDI
E INSETTICIDI**

RESIDENTE

**IN EUROPA
DALL'INIZIO DEL 1500**



» Il tabacco è una pianta della famiglia delle solanacee, a cui appartengono anche la patata, il pomodoro, il peperone, la melanzana.

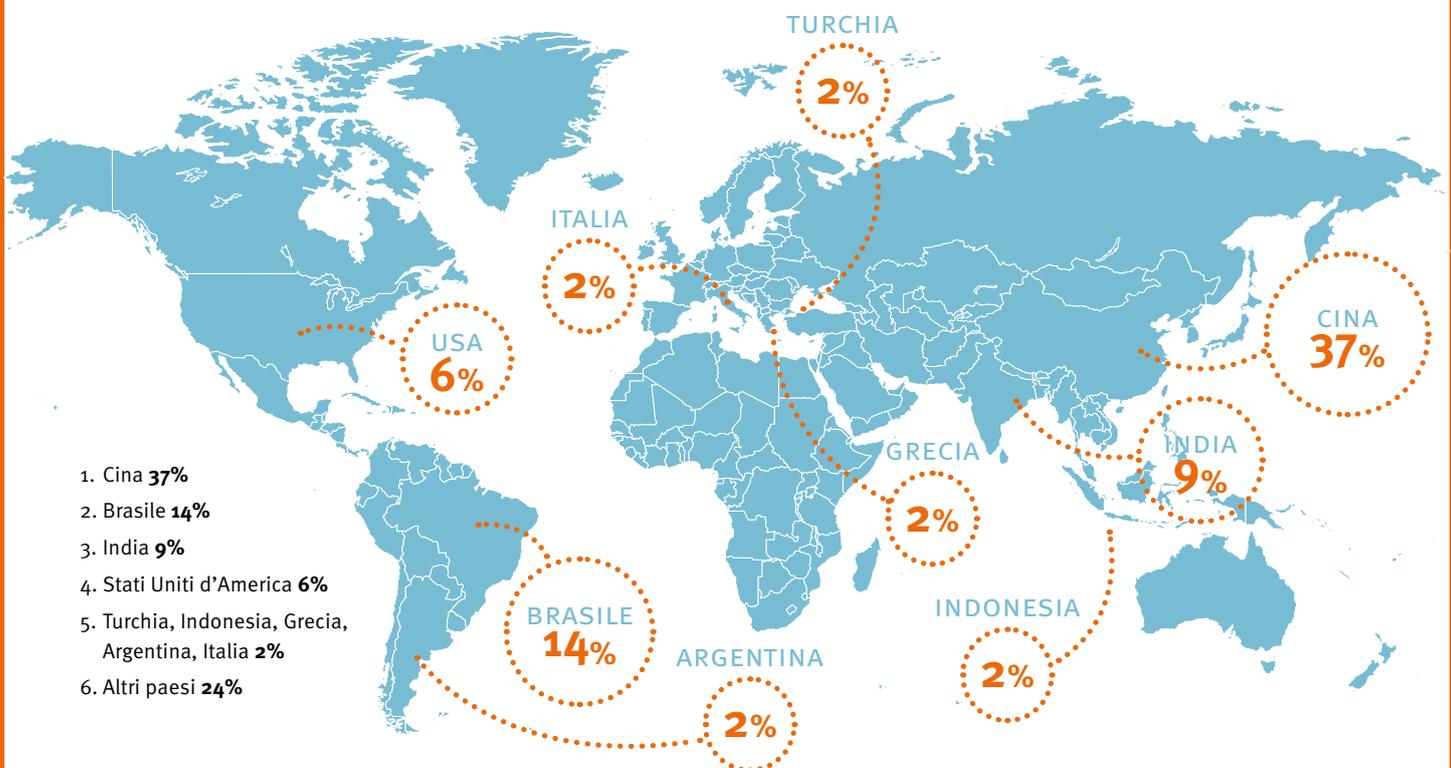
Le piante solanacee sono originarie del Sud America e furono importate in Europa dalle prime spedizioni spagnole nel Nuovo Mondo.

Le sue larghe foglie, una volta essiccate, sono trattate con diversi additivi aromatici per migliorarne il sapore. Le sigarette contengono miscele di diversi tabacchi e di ingredienti tenuti segreti dai produttori.



IL TABACCO

SAI QUALI SONO I PRINCIPALI PAESI PRODUTTORI DI TABACCO?

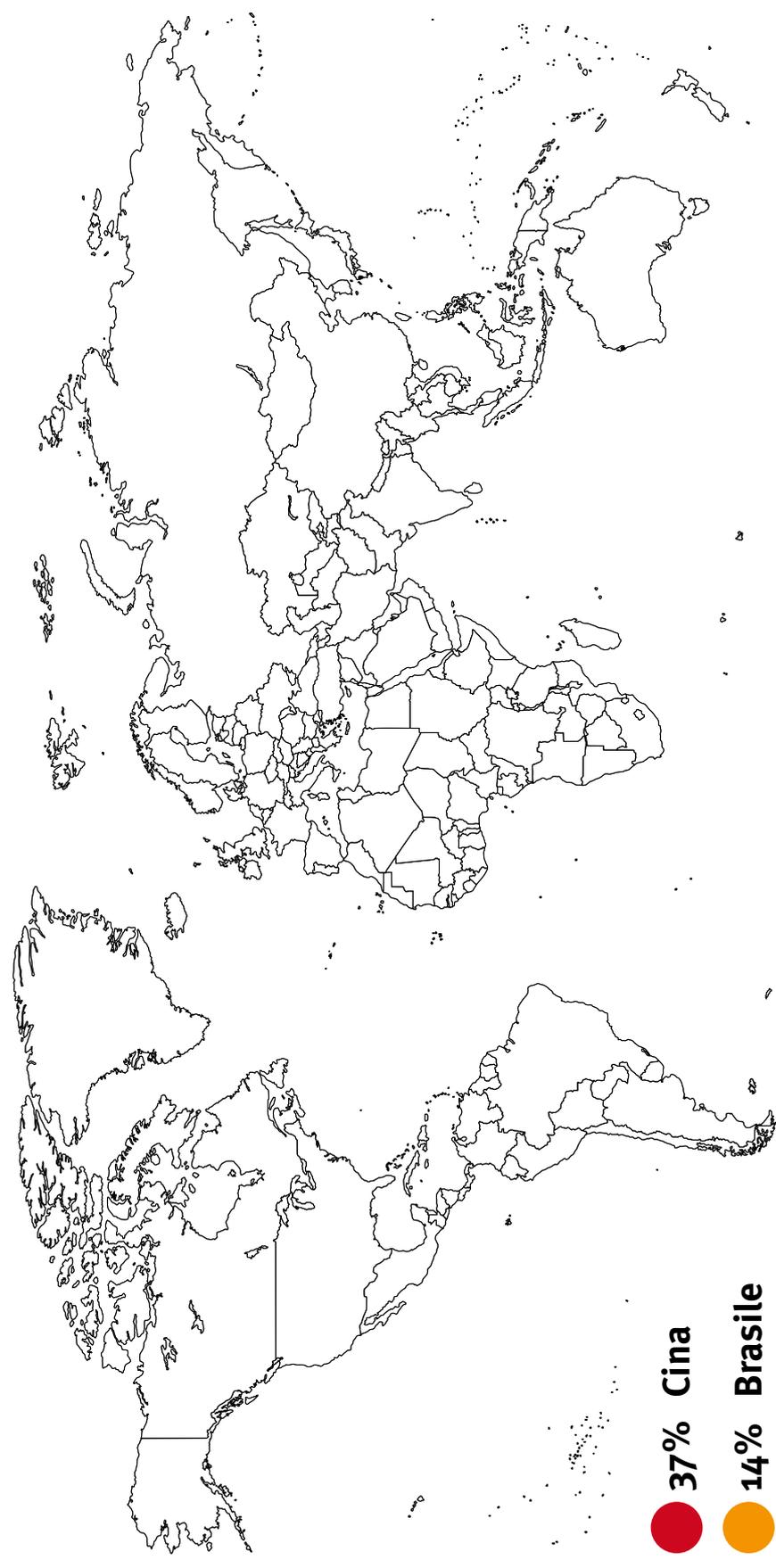


ATTIVITÀ

L'insegnante può stampare la mappa, sia grande per l'intera classe sia in formato piccolo per ogni alunno.

Gli alunni devono colorare gli stati produttori di tabacco come indicato nella legenda.

PRINCIPALI PAESI PRODUTTORI DI TABACCO



- **37% Cina**
- **14% Brasile**
- **9% India**
- **6% Stati Uniti d'America**
- **2% Turchia - Indonesia - Grecia - Argentina - Italia**
- **24% Altri paesi**

IL TABACCO

SAI QUALI SONO I PRINCIPALI PAESI CONSUMATORI DI TABACCO (2014)?



1. Cina
2. Russia
3. Stati Uniti d'America
4. Indonesia
5. Giappone
6. Germania
7. India
8. Turchia
9. Corea
10. Vietnam

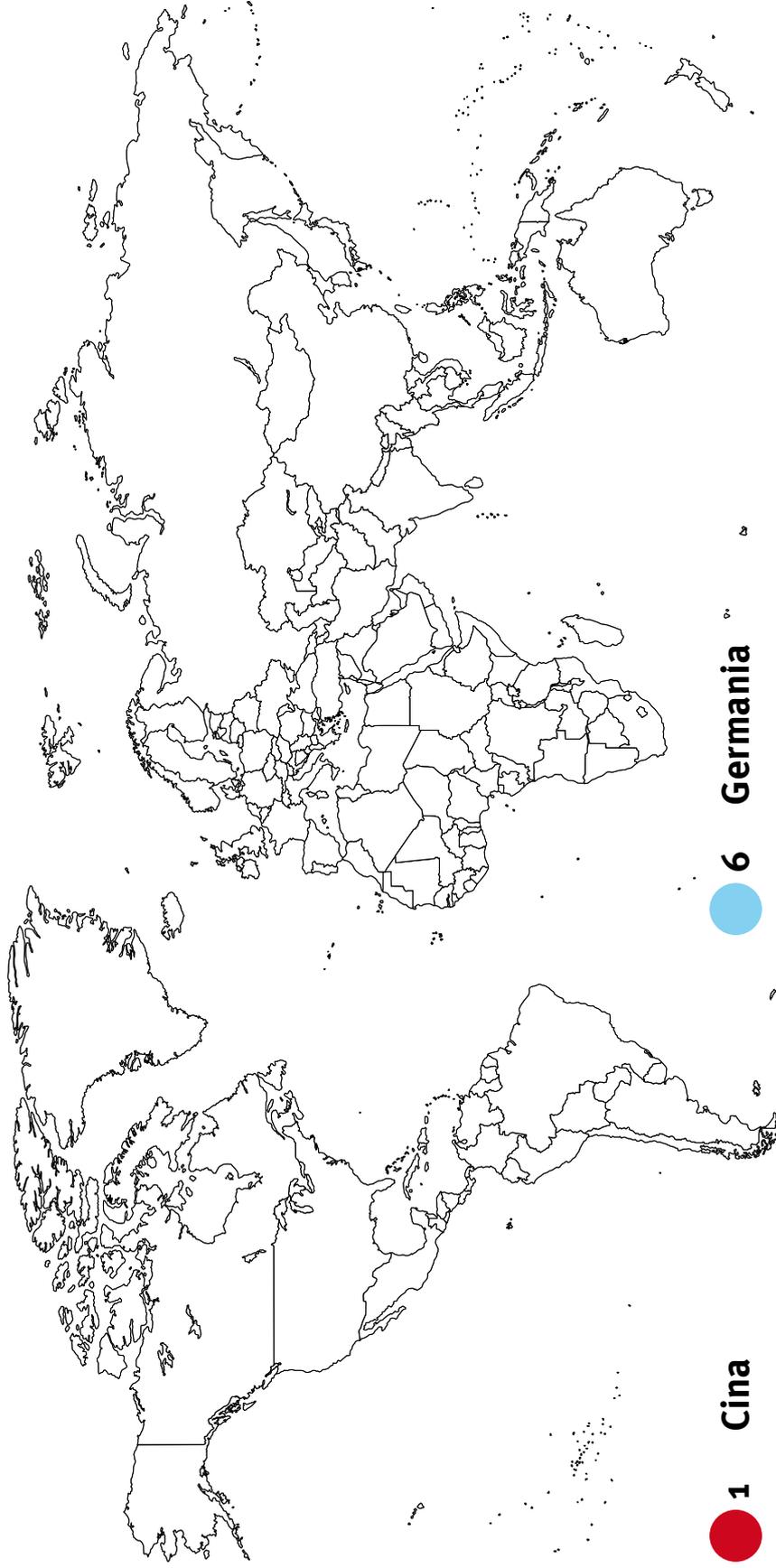
Fonte: www.tobaccoatlas.org

ATTIVITÀ

L'insegnante può stampare la mappa, sia grande per l'intera classe sia in formato piccolo per ogni alunno.

Gli alunni devono colorare gli stati consumatori di tabacco come indicato nella legenda.

PRINCIPALI PAESI CONSUMATORI DI TABACCO (2014)



1 **Cina**

2 **Russia**

3 **Stati Uniti d'America**

4 **Indonesia**

5 **Giappone**

6 **Germania**

7 **India**

8 **Turchia**

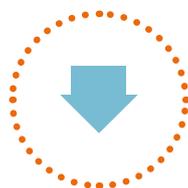
9 **Corea**

10 **Vietnam**

Ringraziamenti

Per la realizzazione dei contenuti della guida operativa, Fondazione Umberto Veronesi ringrazia il Comitato Scientifico del progetto No Smoking Be Happy, i medici e gli specialisti che collaborano con le attività della Fondazione.

Responsabile Progetto No Smoking Be Happy: Carolina Cani
Contenuti educativi e scientifici: Giulia Sacchi e Chiara Segré
Progetto grafico e art direction: Eva Scaini



Avete realizzato qualche attività sui temi della Guida?

Se volete condividere i risultati del vostro lavoro,
potete inviare il materiale a:
scuola@fondazioneveronesi.it

Siamo curiosi di sapere che cosa avete realizzato,
pubblicheremo una selezione di lavori sul nostro sito www.fondazioneveronesi.it



NO SMOKING BE HAPPY!

www.fondazioneveronesi.it

Questa Guida operativa è stata realizzata in collaborazione con
il **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**

Ultimo aggiornamento maggio 2018