

il Resto del Carlino

CRONISTI in CLASSE



SCUOLA MEDIA 'BACCI' CASSETTE D'ETE

I pericoli nascosti dietro fumo e alcol

Gli effetti negativi sull'organismo creati dalle dipendenze

PREVENZIONE

Un piano per rafforzare le abilità

VISTO CHE la nostra classe è piena di drogati, alcolizzati e fumatori, il nostro professore ha deciso, per il nostro bene, di iniziare il progetto Unplugged. Ovviamente stiamo scherzando. Il progetto Unplugged è infatti un programma scolastico di prevenzione dell'uso di sostanze psicoattive, rivolto ai preadolescenti, elaborato da un'equipe di specialisti di tutta Europa. Ha l'obiettivo di farci capire le conseguenze di queste sostanze sul nostro organismo ma anche di potenziare quelle nostre abilità. È diviso in diverse unità, alcune si occupano in modo diretto di sostanze, fumo ed alcol mentre altre ci aiutano a comprendere ed esprimere meglio le nostre emozioni o ad affrontare le situazioni difficili. Ognuno di noi ha un libricino personale con alcuni esercizi da svolgere alla fine di ogni unità. Spesso ci sono attività di gruppo in cui ci divertiamo moltissimo ad interpretare scene di situazioni reali: una delle nostre preferite è stata quando dovevamo dire se avremmo accettato le condizioni di un gruppo di cui volevamo far parte, in base ai rischi che potrebbero comportare. Un'altra volta ci siamo messi in coppie: uno mimava delle espressioni e il compagno doveva indovinare l'emozione. Abbiamo poi creato diversi cartelloni: in uno abbiamo classificato delle persone famose di cui, in base alle nostre conoscenze, dovevamo dire se erano a rischio o protetti da fumo, alcol o droghe. E non è ancora finita.

Classe II F

L'ALCOOL e il fumo sono ormai molto conosciuti e vengono usati dappertutto, ma in realtà sono molto pericolosi e possono persino uccidere. Sappiamo già che fumare è un'abitudine che comporta dei rischi, ma li sappiamo davvero tutti? La sigaretta è infatti formata da sostanze pericolosissime per la nostra salute, tra cui la nicotina: moriremmo se ne assumessimo solo cinque milligrammi puri. Oltre a questa sostanza, ce ne sono altre 3700 sempre tossiche, di cui 40 persino cancerogene.

Quando inizi a fumare, non puoi neanche più smettere sempre per via della nicotina, a cui l'organismo si abitua e di cui diventa dipendente. Se si prova a smettere si entrerà nella sindrome d'astinenza, i cui sintomi sono nervosismo, depressione, insonnia, aumento dell'appetito, difficoltà di concentrazione. Pensate ne valga veramente la pena? Se non vi abbiamo ancora convinti sappiate



CRONISTI Gli studenti della II F

che un pacchetto di sigarette al giorno equivale a una tazza di catrame puro all'anno e il monossido di carbonio contenuto in esse riduce il trasporto di ossigeno agli organi e quindi quando si pratica sport si avrà il fiato molto più corto. Se siete pronti a subire questi rischi, vi conviene sapere che fu-

mando non fate male solo a voi, ma anche agli altri: il fumo espulso dalle sigarette può anche essere respirato da altre persone che ne avranno gli stessi effetti, questo si chiama fumo passivo. Invece, se non ve ne importa niente degli altri, meglio sapere che le sigarette creano anche molti problemi

d'estetica: degenerazione della pelle, indumenti e capelli puzzolenti, i denti e le dita ingialliscono, i sensi deteriorano, problemi vari alle gengive e la lista è molto lunga. L'alcool è ugualmente pericoloso perché può causare anch'esso dipendenza. L'organismo si abitua e quindi ne richiede sempre di più per ricevere lo stesso effetto della prima volta. L'alcool, quando viene ingerito deve essere smaltito dal fegato, fino ad allora rimane nel sangue e ha effetti sul sistema nervoso.

Questo provoca un'apparente rilassamento, coraggio ed euforia; diminuisce ogni funzione cognitiva e se assunto in una grande quantità è considerato peggio della droga. L'alcool puro non può essere assunto senza essere diluito con qualcosa oppure ci corroderebbe l'organismo. L'alcool è molto più pericoloso di quello che sembra perché è diventato parte integrante della nostra cultura e quindi è molto più accessibile del fumo.

Classe II F

PROGETTO 'UNPLUGGED' PER CONOSCERE LE STATISTICHE SULL'USO DI SOSTANZE TOSSICHE

La scelta giusta che può salvare la vita



Restando uniti possiamo difenderci meglio

GRAZIE al progetto Unplugged ci siamo occupati dei dati statistici relativi ai fumatori, a chi fa uso di sostanze stupefacenti o di alcol. Prima di questo, una nostra compagna era convinta che il 99% dei ragazzi tra i 13 e i 19 anni fumano, si drogano o bevono e quindi, visto che lo fanno tutti, era anche lei intenzionata ad iniziare appena possibile. Vabbè, forse stiamo esagerando, ma non del tutto. In molti, purtroppo, hanno un'idea simile perché sui vari mass-media o social-network si mostrano i numeri elevati di chi fuma, beve o si droga, ma di solito non si specifica che si sta facendo riferimento a chi ha avuto queste esperienze solo saltuariamente o, addirittura, una volta nella vita: è per questo che i dati sono così preoccupanti; spesso si snocciolano certe cifre perché fanno molto «rumore» e quindi attirano lettori, ascoltatori e visualizzazioni. Ma se andiamo a vedere chi fa uso quotidiano, quindi patologico, i numeri restano lo stesso molto importanti ma scendono notevolmente fino a poter affermare con certezza che comunque rappresentano una minoranza dei giovani. Per questo le persone

che, come la nostra amica, non ne fanno uso non si devono sentire pochi e «sfigati», ma forti ed intelligenti, insieme ai molti coetanei che compiono la scelta giusta, quella che ci salva la vita. Ma la nostra amica è confusa pure dalla musica come quella di Ghali, Sfera Ebbasta, Capo Plaza o Dark Polo Gang: nei loro video si mostrano sempre mentre fumano e le loro canzoni dicono che la droga fa bene, ti fa divertire molto di più e che sembri più figo, di un livello superiore agli altri, spingendo così i giovani che li ascoltano a provarle, anche perché «lo fanno tutti».

Non smetteremo di ascoltare la musica che ci piace ma, grazie ad Unplugged, oggi siamo in grado di comprendere che quella è solo una finzione e la realtà in cui viviamo è ben altro. Ed è una fortuna che sia così. Comunque: la nostra amica ancora non si è convinta del tutto, ma insieme cercheremo di farle cambiare idea perché, con Unplugged, abbiamo imparato che restando uniti possiamo difenderci meglio dalle scelte sbagliate.

Classe II F

LA REDAZIONE

GLI STUDENTI della classe II F della scuola media Bacci di Casette d'Ete sono stati coordinati dai professori Luca Torretti e Paolo Vallesi.
Ecco i nomi: Simone Cecere, Leonardo

Cesca, Dimitriy Ciccola, Antonio Coluccino, Vanessa Giandomenico, Nathan Guzzon, Brayan Hoxha, Yingying Jiang, Laura Martinelli, Riccardo Martini, Ambra Marziali, Francesco Mecozzi,

Lorenzo Mecozzi, Beatrice Ottaviani, Junxiang Peng, Alice Pezzola, Federico Sbrascini, Beatrice Tartabini, Davide Toto', Lucia Zhang e Hanjiang Zhao.