

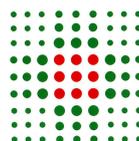


SCUOLE LIBERE DAL FUMO IN EMILIA-ROMAGNA

**PROGRAMMA SCOLASTICO PER LA PREVENZIONE
DELL'ABITUDINE AL FUMO IN GIOVANI DAI 12 AI 16 ANNI
CON LA METODOLOGIA DI LUOGHI DI PREVENZIONE**

MANUALE PER DOCENTI E OPERATORI SANITARI

A cura di Sandra Bosi



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

I testi sono stati redatti a partire da una revisione e adattamento del Programma Paesaggi di Prevenzione, Sezione Tabagismo, da Progetti Ministeriali CCM della Regione Emilia-Romagna, dal progetto nazionale "Prevenzione –Azione" Sede Centrale Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori/MIUR; da una rielaborazione del programma regionale dell'Emilia-Romagna "Liberi di scegliere".

Si ringrazia Il Gruppo regionale Tabagismo e il Gruppo dei Referenti regionali di Paesaggi di Prevenzione per la collaborazione.

Si ringraziano la dott.ssa Claudia Monti e la dott.ssa Franca Gentilini dell'Istituto Oncologico Romagnolo per la preziosa collaborazione nella risistemazione e diffusione del programma Scuole Libere dal Fumo in Romagna

Si ringraziano il Prof. Fabrizio Faggiano e il dr. Giuseppe Gorini per la professionalità dimostrata nella conduzione del trial di valutazione e nella diffusione dei risultati.

Si ringraziano Francesca Zironi e Gianfranco Martucci per la revisione dei testi.

Si ringrazia il dr. Giovanni Forza per gli importanti contributi sviluppati nel corso degli anni sulla applicazione del TTM (Transtheoretical Model) ai temi preventivi e per il supporto essenziale alle attività di ricerca di Luoghi di Prevenzione in collaborazione con il laboratorio Habits Lab dell' Università del Maryland diretto dal Prof. DiClemente.

Il ringraziamento più prezioso e speciale è, evidentemente, a Carlo DiClemente per una rara intelligenza capace di includere professionalità, disponibilità, motivazione e voglia di crescere e aiutare a crescere.

Presentazione	3
Introduzione	4
Caratteri generali e obiettivi del manuale “Scuole Libere dal Fumo”	6
<i>Scuole libere dal fumo come applicazione del Modello Trans teorico del cambiamento (TTM: Trans Theoretical Model)</i>	8
<i>Gli stadi del cambiamento</i>	8
<i>I processi del cambiamento</i>	9
Il contesto Scolastico: come realizzare raccomandazioni educative rispetto al fumo	11
A) <i>Articoli generali</i>	11
B) <i>Linee di indirizzo introduttive alla stesura di un regolamento</i>	12
C) <i>Esempio di Regolamento di Istituto specifico in materia di divieto di fumo</i>	13
Metodologie interattive	17
<i>Scrittura Creativa/Emozionale (poetica della rêverie)</i>	17
<i>Gioco di ruolo/Teatro Forum</i>	19
<i>Rilassamento, attività di visualizzazione e fantasia guidata</i>	20
<i>La soluzione dei problemi e i processi decisionali</i>	21
Percorsi curricolari	22
<i>Percorso curricolare linguistico</i>	22
<i>Percorsi curricolari scientifici</i>	23
A) <i>Effetti del fumo sulla salute: cos'è il fumo, fumo e ambiente, fumo passivo</i>	23
B) <i>Il fumo come dipendenza</i>	34
<i>Percorsi didattici di approfondimento per la realizzazione di Scuole libere dal fumo in Istituti secondari di primo grado</i>	39
LIBERI DI SCEGLIERE	39
<i>Percorsi didattici di approfondimento per la realizzazione di Scuole libere dal fumo in Istituti secondari di secondo grado</i>	40
A) <i>Fumo di sigaretta e cinema</i>	40
B) <i>Fumo e letteratura: spirali di cenere</i>	41
L'educazione fra pari	55
<i>Metodi e risultati dello studio di valutazione di efficacia del programma</i>	57
Conclusioni	59
Bibliografia	60

Il tema della diffusione del fumo nei giovanissimi è, purtroppo, di grande attualità.

La nostra Regione che, dal 1999, con il Progetto regionale Tabagismo, ha manifestato una forte attenzione verso questo tema, ha ritenuto opportuno sottolineare il rilievo di vent'anni di lavoro con la diffusione di un testo che, di fatto, è la sintesi di strumenti teorici e applicativi, già diffusi negli Istituti scolastici di primo e secondo grado in ogni AUSL della regione, ma di cui estendere capillarmente l'adozione, per consolidare gli obiettivi ottenuti e confermati dalla validazione dell'intervento con un trial di efficacia randomizzato, ribaditi, esperienzialmente. dallo studio di sorveglianza Passi.

L'adozione di un programma regionale ha suscitato l'attenzione del Ministero della Salute che ha affidato alla Regione Emilia Romagna dal 2004 al 2014, progetti nazionali dell'area CCM (Centro Controllo Malattie) che hanno avuto il contrasto all'abitudine al fumo, come obiettivo di fondo.

Le linee di indirizzo regionali hanno orientato il Piano nazionale di Formazione sul Tabagismo per pianificatori regionali e operatori pubblici e del privato sociale (Progetto CCM 2004/2006) e successivamente favorito:

- “Passaggi dalla pianificazione regionale alla programmazione locale” (Progetto CCM 2006/2008);
- realizzazione di iniziative congiunte fra Ministero della Salute e MIUR (CCM 2009), che ha condotto alla stipula di protocolli d'intesa congiunti fra Uffici scolastici regionali e Sistema Sanitario;
- l'apertura e l'attenzione del Tabagismo al tema più generale della promozione di stili di vita salutari (CCM 2010);
- l'indirizzo di interventi legati alla prevenzione e al contrasto dell'abitudine del fumo, in cui, i giovani, sono risultati uno dei target privilegiati (CCM 2014).

La ripresa di un percorso, che ha poi determinato l'apertura di un significativo rapporto fra Tabagismo e altri stili di vita nell'ambito del programma intersettoriale Guadagnare Salute, concentrandolo nuovamente sul fumo di sigaretta, potrebbe apparire anacronistico.

E' necessario, invece, ripercorrere i tempi e le risorse investite in un percorso siffatto, per valutarne spessore, difficoltà e fare bilanci e ulteriori passi in avanti.

Il fumo di sigaretta è stato un esempio determinante per affrontare il tema degli stili di vita nel loro insieme. Costituisce, infatti, un fattore di rischio per la salute, un comportamento collegato agli stili di vita e una dipendenza patologica. Ha implicazioni sanitarie, sociali e psicologiche, ma soprattutto è legato alla rilevanza del contesto in cui si colloca.

La scuola può diventare un fattore protettivo e un fattore di rischio, quando, per esempio, si comincia a fumare troppo presto seguendo coetanei e, qualche volta i docenti e adulti che abitano o frequentano l'ambiente scolastico

Il manuale è rivolto ai professionisti che lavorano nei servizi sanitari in ambito di promozione della salute e prevenzione e ai docenti che troveranno strumenti per inserire il tema del fumo di sigaretta nelle loro discipline. Soprattutto in una fase di cambiamenti rapidi, come quello che stiamo vivendo, è importante mantenere uno sguardo a medio termine che orienti le scelte, a partire dalla consapevolezza e condivisione di risultati già ottenuti.

Per questo motivo è stato concepito in modo essenziale: uno strumento di lavoro agile che possa dare a chi è interessato metodo e contenuti per affrontare il tema del contrasto dell'abitudine al fumo in ambiente scolastico, luogo di lavoro, di educazione e di relazione, in cui si possono inserire, stabilizzare, potenziare o contrastare i fattori protettivi e i fattori di rischio, determinanti nella capacità di sapersi prendere cura di sé e responsabilità verso l'ambiente in cui si trascorre una parte importante della propria vita.

La Regione Emilia-Romagna relativamente al tabagismo si è data come priorità la prevenzione dell'abitudine al fumo tra i giovani, ribadita in tutte le normative adottate negli ultimi venti anni inerenti tale materia. Nelle scuole di ogni ordine e grado vengono effettuati programmi didattici differenziati per target, integrati in percorsi di promozione della salute e di stili di vita sani, in sinergia con il programma "Paesaggi di prevenzione" e con l'effettuazione di percorsi laboratoriali-esperienziali presso "Luoghi di prevenzione" Centro Regionale di Didattica Multimediale.

Il Progetto Adolescenza della nostra Regione incentiva azioni per la promozione del benessere dei giovani, l'attivazione del contesto e la prevenzione dei rischi.

La "Salute in tutte le politiche" costituisce il quadro di riferimento dei Piani Regionali della Prevenzione della nostra Regione dal 2005 ad oggi.

Il Piano Nazionale della Prevenzione 2014-18 delinea un sistema di azioni di promozione della salute e di prevenzione che pongono le popolazioni e gli individui al centro degli interventi che accompagnano il cittadino in tutte le fasi della vita con la finalità di conseguire il più elevato livello di salute raggiungibile.

Molte evidenze di letteratura e buone pratiche testimoniano l'efficacia di tale approccio per promuovere l'adozione di stili di vita favorevoli alla salute, in specie per quanto riguarda il setting "Ambienti scolastici", che, tra l'altro, il Piano di azione dell'OMS – Regione europea 2016–2020 individua quale network di riferimento per la rete "Schools for Health in Europe - SHE".

Si sottolinea che investire sul benessere dei giovani, in un approccio il più possibile olistico, avrà un riflesso sulla futura classe attiva (lavorativa e dirigente), promuovendo una crescita responsabile e consapevole attraverso l'adozione di stili di vita sani e di comportamenti di rifiuto nei confronti di qualunque forma di dipendenza in una logica di ricerca di un benessere psicofisico e affettivo.

I comportamenti non salutari spesso si instaurano già durante l'infanzia e l'adolescenza: è importante pertanto il forte coinvolgimento della scuola, che va considerata come luogo privilegiato per la promozione della salute nella popolazione giovanile, in cui i temi relativi ai fattori di rischio comportamentali devono essere trattati secondo un approccio trasversale in grado di favorire lo sviluppo di competenze oltre che di conoscenze, integrato nei percorsi formativi esistenti, e quindi basato sui principi del coinvolgimento e dell'empowerment che facilitano le scelte di salute e traducendosi in benefici effettivi sulla salute.

La Scuola è quindi il luogo privilegiato in cui integrare azioni di educazione, formazione e informazione con la possibilità di sperimentare un "pensiero" personale sul significato di salute in un contesto che è complessivamente coerente con la promozione di stili di vita sani. Il contesto scolastico può essere modificato attraverso scelte che favoriscono il benessere psicofisico di tutti coloro che "abitano" la scuola (studenti, docenti, operatori, famiglie). I due aspetti hanno un effetto sinergico: il contesto ambientale rende facili scelte salutari e la componente educativa sviluppa l'empowerment dei soggetti coinvolti.

Il manuale che viene proposto risponde pienamente alle indicazioni ed ai principi ispiratori degli strumenti programmatici regionali sopra citati, che sottolineano la particolare efficacia degli interventi di prevenzione intersettoriali, interistituzionali e inter professionali; inoltre tali interventi realizzati in ambito scolastico possono favorire l'equità, l'integrazione e la partecipazione.

Anna Maria Ferrari

Nell'ambito del Progetto Regionale Tabagismo e del Piano della Prevenzione della Regione Emilia-Romagna, dal 1999, anno in cui è stata approvata la Prima Delibera di costituzione del gruppo Regionale sul Tabagismo, il tema della prevenzione dell'abitudine al fumo nei giovani è prioritario, in contesti di promozione di stili di vita salutari.

Il programma "Scuole libere dal fumo" con la metodologia di Luoghi di Prevenzione, è ampiamente diffuso negli Istituti scolastici della Regione. Oggetto di progetti nazionali promossi dal Ministero della Salute, fa parte del progetto Guadagnare Salute con la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, frutto di un Protocollo d'Intesa fra MIUR e Sede Centrale della LILT. Le strategie di intervento sono inserite nella raccolta delle buone pratiche effettuata da DORS, Centro di Documentazione della Regione Piemonte.

È caratterizzato da aspetti innovativi che sembra giusto porre in evidenza per chi vi si avvicina per la prima volta:

- Descrive un intervento ancora fortemente innovativo e da implementare, nonostante sia già parte da diversi anni delle proposte didattiche condivise fra Servizio Sanitario e Ufficio Scolastico Regionale;
- È uno dei pochissimi interventi validati a livello europeo con trial randomizzato sulla prevenzione dei giovani;
- Evidenzia la rilevanza del lavoro in rete e, soprattutto, della necessità e valore aggiunto, di stabilire alleanze stabili fra Istituzione Scolastica, Sanità e Privato Sociale: nella nostra Regione si è sviluppato e potenziato anche con una collaborazione stabile fra Sistema Sanitario Pubblico, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori e Istituto Oncologico Romagnolo. Senza questo patto che è ancora a fondamento della vitalità e della forza propulsiva dell'intervento, probabilmente non sarebbe stato possibile garantirne il consolidamento nel tempo;
- Mette in rilievo l'importanza delle intese per la sostenibilità, la trasferibilità, la descrizione precisa dei passaggi da compiere che non possono prescindere dal prerequisito del lavoro in reti diffuse educative, sociali e sanitarie;
- Pone al centro l'obiettivo della realizzazione di Ambienti Liberi dal fumo come aspetto funzionale dell'efficacia dell'intervento preventivo. Il concetto è stato alla base del processo di costituzione di Scuole che promuovono salute.

Il Programma, contenuto in forma sintetica sul sito www.luoghidiprevenzione.it, che raccoglie numerosi video e strumenti di approfondimento, trova in codesto manuale, la descrizione delle modalità con cui i docenti possono introdurre i percorsi nel loro ambito curricolare, anche come supporto alla elaborazione delle unità didattiche pluridisciplinari (UDA) previste nella recente riforma degli ordinamenti scolastici

La scuola riveste un ruolo educativo fondamentale nell'orientare i ragazzi rispetto agli stili di vita. Per quanto riguarda il fumo (come per le altre "sostanze" in generale) può rappresentare una "palestra" favorente l'iniziazione o un esempio di "ambiente favorevole" alla promozione della salute e alla scelta di stili di vita salutari.

Non si dimentichi, infatti che la maggior parte dei ragazzi **comincia a fumare proprio a scuola**, spesso avendo nelle vicinanze docenti, personale non docente o studenti più grandi che fumano.

Ha avuto una valutazione di efficacia con un trial randomizzato (valutazione di impatto) ed è uno dei pochissimi interventi a livello europeo con risultati soddisfacenti (si rimanda all'appendice) nel medio periodo. Ritarda l'iniziazione dell'abitudine al fumo e, in qualche caso, favorisce la cessazione nei giovani fumatori occasionali.

Il manuale, oltre a ricordare l'impegno ventennale della Regione Emilia-Romagna nel contrasto al Tabagismo, intende agevolarne e potenziarne la disseminazione; aspetto fondamentale, soprattutto alla luce degli ultimi dati dello studio ESPAD che rilevano un preoccupante incremento dell'abitudine al fumo nei giovanissimi (al di sotto dei 12 anni) e nelle donne, che sono mamme e nonne di adolescenti e preadolescenti che spesso incontrano le prime sigarette proprio in famiglia e a scuola.

Finalità del programma:

- diffusione della cultura del “non fumo”, con il sostegno ai processi di creazione di ambienti scolastici sensibili al recepimento delle normative vigenti e di interventi educativi di rinforzo che tengano conto delle peculiarità del singolo ambiente scolastico;
- inserimento dei temi del tabagismo nella applicazione del modello transteorico del cambiamento (TTM Transtheoretical Model); nella modalità prescelta l'applicazione del TTM è riferito ai passaggi inerenti l'analisi di contesto da parte del Gruppo di Lavoro d'Istituto.
- presentazione delle tecniche interattive e delle modalità laboratoriali, punto di forza del percorso interattivo “Le vie del fumo”, attivato dal Centro regionale Luoghi di Prevenzione, riferimento per la formazione di professionisti della promozione della salute e punto di sperimentazione di pratiche innovative sulla prevenzione;
- raccolta di unità didattiche interdisciplinari per scuole secondarie di primo e secondo grado;
- proposte formative per inserire l'educazione fra pari nelle scuole secondarie di secondo grado, come sostegno al consolidamento delle finalità del programma.

Tempi e modalità di realizzazione:

- 4 ore di presentazione e spiegazione delle modalità di utilizzo dei materiali ai docenti.
- Almeno 4 incontri l'anno da parte del Gruppo di lavoro: 1 per la costituzione del gruppo e la stesura delle Raccomandazioni educative; 1 per l'approvazione delle Raccomandazioni da parte degli Organi collegiali; uno per il monitoraggio del Progetto, l'ultimo per la programmazione delle iniziative d'Istituto.
- Almeno 12 ore di attività disciplinari in classe, utilizzando o riadattando i percorsi linguistici e scientifici inseriti nel Manuale .
- Il percorso formativo, quando prevede “l'educazione fra pari” come supporto alle classi è facilitata dalla presenza di un professionista esterno per la formazione e la supervisione degli studenti impegnati (circa 8/10 ore in un anno scolastico) .
- 4 ore di intervento dei pari in ogni classe partecipante.
- Organizzazione di una iniziativa di Istituto coordinata dal gruppo di lavoro che redige le Raccomandazioni educative trattate nel capitolo successivo. Il tempo varia a seconda della complessità dell'intervento.

Costi:

Nel contesto di cooperazione e programmazione partecipata fra reti educative, sociali e sanitarie, l'intervento è facilmente inseribile nei singoli compiti programmatici degli Enti coinvolti. E' pertanto sostenibile con risorse economiche poco consistenti. Eventuali supporti formativi o didattici sono forniti gratuitamente dalla Regione.

Componenti dell'intervento:

- realizzazione di contesti scolastici liberi dal fumo;
- utilizzo di tecniche laboratoriali interattive;
- percorsi didattici curriculari interdisciplinari;
- attivazione di interventi di peer education nelle scuole secondarie di secondo grado.

Sandra Bosi

SCUOLE LIBERE DAL FUMO COME APPLICAZIONE DEL MODELLO TRANS TEORICO DEL CAMBIAMENTO (TTM: TRANS THEORETICAL MODEL)

L'approfondimento del TTM, non è obiettivo del testo. Si rimanda alla rielaborazione e agli articoli di Prochaska e DiClemente, a partire dal 1984.

La teoria da loro elaborata ha preso in esame come avviene il cambiamento dal punto di vista delle persone che cambiano.

La collaborazione fra il Prof. Carlo DiClemente, il laboratorio di ricerca da lui diretto nell'Università del Maryland e Luoghi di Prevenzione, sta estendendo, in forma sperimentale, le applicazioni della teoria, ai contesti formativi e alle situazioni di gruppo in cui l'ambiente assume un ruolo che favorisce o scoraggia la propensione al cambiamento.

Si tratta, pertanto, di una delle applicazioni delle quattro dimensioni principali del modello che descrive il processo di cambiamento in riferimento a stadi, processi, markers e contesto. Poiché la caratteristica fondamentale di scuole libere dal fumo è l'attivazione di un processo, prima di tutto culturale, degli Istituti scolastici rispetto al fumo, si è scelto di applicare il modello, alla descrizione di questo processo.

GLI STADI DEL CAMBIAMENTO

La modificazione di un contesto dipende dalla situazione generale di propensione e "disponibilità" a modificarlo e dalla "attribuzione di importanza" e "grado di difficoltà" percepita rispetto all'obiettivo che si intende perseguire.

Nell'attuazione di Scuole libere dal fumo, ci si troverà di fronte a:

- **Contesti precontemplativi:** Istituti che ritengono di essere adempienti alla normativa e non ritengono che siano necessari ulteriori provvedimenti rispetto al fumo oltre a quelli già previsti per legge. Questi contesti, probabilmente, non saranno in grado di recepire nell'immediato il programma, ma potranno essere facilitati da sollecitazioni di docenti, famiglie, professionisti esterni o dagli stessi studenti a porsi il problema;
- **Contesti contemplativi:** istituti scolastici che ritengono di essere non completamente adempienti alla normativa, che ritengono siano necessari provvedimenti specifici rispetto al fumo, ma sono in fase di valutazione di svantaggi e vantaggi rispetto a un cambiamento che comporti modifiche significative da parte degli organi Collegiali. In questo caso è utile incrementare le informazioni a disposizione di chi ha competenze decisionali, aiutandoli a sviluppare consapevolezza dei vantaggi e delle difficoltà che si possono innescare attivando un cambiamento che percorra questa direzione;
- **Contesti in fase di preparazione/determinazione:** istituti scolastici consapevoli del problema della diffusione del fumo nella comunità scolastica, delle difficoltà inerenti all'ottemperanza degli obblighi legislativi e pronti ad un cambiamento. Presentazione di adesione al programma: Scuole Libere dal fumo, strumento agile e immediato, corrispondente ai bisogni della scuola, per affrontare il tema in modo tecnicamente adeguato;
- **Contesti in azione:** molti Istituti scolastici stanno già adottando, in Italia, Scuole libere da fumo. Il manuale è uno strumento per la formazione dei docenti e per facilitare i docenti che già se ne occupano alla formazione dei colleghi. Rispetto alle 4 componenti da cui è costituito, potrebbe essere utile, individuare la componente da "valorizzare" o "incentivare";
- **Contesti in mantenimento:** gli Istituti scolastici che hanno attivato il programma da diversi anni hanno bisogno di un rinforzo rispetto alle azioni svolte.

I PROCESSI DEL CAMBIAMENTO

Le applicazioni del TTM in Italia si sono spesso concentrate sulla motivazione al cambiamento “orientata” dagli **stadi motivazionali**. Nella realtà il cambiamento individuale o di un contesto è fortemente influenzato da altre condizioni che il TTM riconosce nel processo. Abbiamo cercato di utilizzare i processi per facilitare i compiti del gruppo di lavoro d’Istituto per creare “Ambienti Scolastici Liberi dal fumo”. I processi del TTM si suddividono in esperienziali e comportamentali.

I processi esperienziali del cambiamento in Scuole Libere dal fumo

1. *Aumento della consapevolezza (acquisire informazioni):* Compito del gruppo di lavoro: favorire la condivisione degli effetti positivi legati alla realizzazione di una “scuola libera dal fumo” e dare le informazioni sulla economicità, trasferibilità, validazione del programma. Queste azioni ne potenziano, di per sé, gli effetti;
2. *Attivazione emotiva:* Compito del gruppo di lavoro: evidenziare perché è importante occuparsi della tematica e sensibilizzare la scuola rispetto alle proprie responsabilità rispetto al fatto che si comincia a fumare a scuola e sempre più precocemente;
3. *Autorivalutazione del contesto scolastico da parte degli Organi Collegiali.* Compito del Gruppo di lavoro: predisporre un profilo di salute della Scuola rispetto al fumo.
4. *Rivalutazione ambientale (riconoscimento degli effetti che un comportamento individuale, ha sugli altri e sull’ambiente):* Compito del gruppo di lavoro: descrivere i ruoli di docenti non fumatori, fumatori o ex fumatori nella modificazione del contesto
5. *Liberazione sociale (riconoscimento dell’esistenza di nuove norme sociali e delle diverse opzioni possibili):* Compito del Gruppo di lavoro: percepire e far percepire agli Organi collegiali che cosa è cambiato culturalmente nella percezione del fumo negli ultimi anni

Processi comportamentali

1. *Controllo degli stimoli:* Compito: riconoscimento di quali sollecitazioni inducono, scoraggiano, tollerano l’abitudine al fumo nel contesto scolastico
2. *Controcondizionamento: contrasto degli automatismi:* Compito: risposta alle sollecitazioni che inducono, scoraggiano, tollerano l’abitudine al fumo nel contesto scolastico e rinforzo delle sollecitazioni che la scoraggiano
3. *Gestione del rinforzo (trovare e utilizzare ricompense):* evidenziazione dei vantaggi che ricava l’Istituto scolastico aderendo a un programma “Scuole Libere dal fumo”
4. *Autoliberazione: responsabilizzazione nel precisare gli obiettivi.* Quali sono i primi tre passi per costruire una Scuola Libera dal fumo?
5. *Relazioni di sostegno: supporto sociale al cambiamento dell’atteggiamento scolastico rispetto al fumo;* quali tipi di supporto si possono garantire al gruppo di lavoro per favorire il processo di cambiamento della cornice dell’Istituto scolastico?

L’altro aspetto considerato dal TTM è relativo ai markers (gli indicatori del cambiamento): **Bilancia decisionale, Autoefficacia.**

Il gruppo di lavoro, nella definizione delle Raccomandazioni educative alla base del Regolamento d’Istituto, dovrebbe definire pochi obiettivi concreti, realizzabili durante l’anno scolastico, valutando vantaggi e svantaggi relativi al processo di cambiamento. L’autoefficacia è riferita, invece, all’analisi di quanto come gruppo, ci si sente in grado di raggiungere gli obiettivi auspicati, determinando quali risorse possono essere utilizzate per conseguirli

Quindi, una prima attività potrebbe essere proprio la programmazione di un incontro del gruppo di lavoro d’Istituto per determinare uno specifico **obiettivo di salute** rispetto al fumo con i seguenti passaggi:

- a) Determinazione dello stadio in cui si trova la scuola in quel preciso momento;
- b) Analisi dei processi che interferiscono a determinare lo stadio;
- c) Precisazione dell'obiettivo di salute in base all'analisi fatta;
- d) Valutazione della propensione al cambiamento, utilizzando la bilancia decisionale per fare emergere costi e benefici e acquisire consapevolezza dell'autoefficacia dell'Istituto nel perseguirli;
- e) Elaborazione nei passaggi successivi delle Raccomandazioni Educative che evidenziano la reale intenzione di adesione al processo scuole libere dal fumo.

La Scuola, costituisce, il luogo in cui educazione, formazione, informazione, controllo e sicurezza, dovrebbero trovare completa integrazione e piena attuazione.

Sarebbe pertanto opportuno che tutti gli Istituti scolastici, ma in particolare gli Istituti che attivano programmi educativi rivolti a studenti, docenti e personale non docente in tema di Promozione della salute, approvassero un Regolamento interno:

- discusso e approvato dal Collegio Docenti;
- presentato e approfondito nei Consigli di Classe per promuoverne la piena attuazione;
- adottato dal Consiglio d'Istituto con le integrazioni relative a sanzioni "educative";
- inserito in modo esplicito nel Piano dell'Offerta Formativa Triennale (PTOF), piano che può essere aggiornato, ogni anno a novembre;
- inserito nel Patto Educativo di Corresponsabilità.

Per facilitare il lavoro degli Organi Collegiali si propone una traccia guida per la redazione di un Regolamento d'Istituto sui temi della Promozione della Salute e, nello specifico rispetto al Fumo.

La traccia presentata contiene una parte generale che si riferisce alle Scuole attive nell'ambito della Promozione della Salute e una parte tematica.

A) ARTICOLI GENERALI

Art. 1: Scuole per la promozione della salute

L'Istituto... in considerazione del proprio impegno nell'ambito dei temi della salute, adotta un regolamento interno che gli consenta di partecipare alla costituzione della rete regionale di Scuole per la promozione della salute, in sintonia con le raccomandazioni dell'OMS.

Art. 2: Condivisione del regolamento

L'Istituto.. si impegna a portare a conoscenza tutti i propri utenti dei contenuti del presente regolamento, ricercandone il massimo della condivisione. L'informazione avverrà in modo formale, attraverso gli Organi Collegiali e comunicazioni scuola famiglia, e in modo informale, attraverso sportelli informativi gestiti dagli studenti in collaborazione con il Referente per la Sicurezza.

L'Istituto si impegna altresì a fornire agli utenti tutte le altre informazioni ritenute utili per l'applicazione del regolamento stesso e la messa in atto di stili di vita sani.

Il presente regolamento è trasmesso in copia a tutte le famiglie con richiesta di firma per presa visione.

Art 3: costituzione del gruppo di lavoro

Si istituisce un gruppo di lavoro interno che, in collaborazione con gli operatori sanitari coinvolti, coordini e verifichi tutte le iniziative sulla salute, in particolare, quelle relative ai temi del progetto ministeriale Guadagnare Salute (fumo, alcol, alimentazione, attività fisica).

Art 4: Attività didattiche curricolari

Tutti gli insegnanti sono chiamati a dare il loro contributo allo svolgimento delle attività didattiche curricolari relative ai temi indicati in collaborazione con il referente alla Salute e/o alle funzioni strumentali dedicate

B) LINEE DI INDIRIZZO INTRODUTTIVE ALLA STESURA DI UN REGOLAMENTO

“SCUOLE LIBERE DAL FUMO”

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito il Fumo di Tabacco come “la più grande minaccia per la salute della regione Europea” (health 21 – la strategia della salute per tutti nella regione Europea dell'OMS – 21 obiettivi per il 21 secolo, 1998). Il fumo attivo rappresenta nei paesi industrializzati la principale causa evitabile e prevenibile di malattie e di morte. In Italia muoiono ogni anno 80.000 persone per cause attribuibili al tabacco, coloro che muoiono per cause tabacco –correlate perdono in media 13 anni di speranza di vita, con una perdita di produttività riconducibile al tabagismo pari in Italia a 15 miliardi di Euro, superiori agli introiti ricavati dalla vendita del tabacco che è pari a 12 miliardi di euro.

Il fumo è dannoso a tutte le età, ma il rischio di conseguenze per la salute è strettamente dipendente dalla data di inizio dell'abitudine: una persona che inizia a fumare prima dei 15 anni ha una probabilità di ammalarsi di tumore più alta rispetto a chi inizia dopo i 20 anni. Anche il fumo passivo (liberato dalla combustione della sigaretta o esalato da parte del fumatore rappresenta un grosso rischio per la salute). L'Agenzia Internazionale di Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato il fumo passivo come agente cancerogeno per l'uomo.

I fattori di rischio specifici associati al fumo sono sostanzialmente gli stessi dell'alcol e di altre sostanze da abuso: i ragazzi che adottano comportamenti a rischio tendono infatti ad applicare la categoria del rischio a più aree comportamentali. L'iniziazione al fumo sottende in particolare ad un processo complesso, multifattoriale frutto dell'interazione dinamica tra individuo ed il suo contesto di vita (valori, percezione di sé e del proprio futuro, contesto scolastico, amicale, familiare). Il fumo di tabacco sia attivo che involontario rappresenta, quindi, un importante problema di salute pubblica e ben si comprende come un'ampia normativa in materia (dalla L.584/75 alla L.3 del 16 Gennaio 2003) si proponga di tutelare la salute anche dei non fumatori.

La **Legge 584/75 stabiliva il divieto di fumare nelle aule delle scuole di ogni ordine e grado. La Direttiva del Presidente del Consiglio dei Ministri del 14 Dicembre 1995** ampliava invece l'applicazione del divieto a tutti i locali utilizzati a qualsiasi titolo, dalla Pubblica amministrazione ed alle aziende Pubbliche per l'esercizio di proprie funzioni istituzionali, nonché dai privati esercenti servizi pubblici per l'esercizio delle relative attività purché si tratti di locali aperti al pubblico.

La **L. 3 del 16.1.2003** infine stabilisce che è vietato fumare nei locali chiusi ad eccezione di quelli privati non aperti ad utenti o al pubblico e quelli riservati ai fumatori e come tali contrassegnati. **TUTTE LE SCUOLE PUBBLICHE E PRIVATE SONO QUINDI TENUTE AL RISPETTO DEL DIVIETO DI FUMO IN OGNI LORO LOCALE.**

La Scuola deve quindi essere coinvolta nella sua dimensione strutturale, ma anche e soprattutto nella sua dimensione di agenzia educativa

In questo contesto specifico, anche nell'ambito della promozione della salute, Il Ministero della Istruzione ed il Ministero della Salute con il protocollo d'Intesa siglato il 5 Gennaio 2007 si sono impegnati a definire strategie comuni e programmi di interventi per la prevenzione delle patologie croniche ed il contrasto dei fenomeni tipici dell'età giovanile. In particolare Il programma “Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari (Decreto del presidente del Consiglio dei Ministri del 4 Maggio 2007) ha tra i suoi obiettivi la promozione di attività di formazione, di interventi di educazione alla salute e di prevenzione. Guadagnare salute si propone di prevenire le malattie croniche attraverso la promozione dell'attività fisica, l'alimentazione sana, il contrasto alla dipendenza da fumo e da alcol.

Gli impegni comuni fra MIUR e Ministero della Salute si sono ulteriormente rinforzati con il Protocollo d'intesa siglato a febbraio 2019.

Oltre che istituzione formativa la scuola è ambiente di lavoro. Il dirigente scolastico assume la responsabilità di datore di lavoro (già ai sensi della Dgs 626/94,) di Responsabile della sicurezza dei lavoratori e degli eventuali danni alla salute di terzi.

Il fumo passivo, con i conseguenti rischi per la salute dei lavoratori (personale docente, amministrativo ed ausiliario) che ne subiscono gli effetti dannosi, costituisce uno degli aspetti che deve essere affrontato dal datore di lavoro conformemente alle norme vigenti in materia di sicurezza sul lavoro. Il datore di lavoro ne deve tenere conto nella valutazione dei rischi ai sensi dell'Art. 4 del Dgs 626/94. Occorre quindi mettere in atto le misure più idonee per eliminare o ridurre tali rischi (art. 3); il datore di lavoro deve inoltre far rispettare il disposto dell'art.9 del D.P.R 303 /56 come modificato dall'art.33 del D.Lgs 626/94 che stabilisce l'obbligo di garantire nei luoghi di lavoro chiusi aria salubre in quantità sufficiente L'aria che contiene sostanze cancerogene come quelle presenti nel fumo passivo non può essere considerata salubre e non essendoci valore soglia per le sostanze cancerogene, l'aria degli ambienti scolastici deve essere priva dei contaminanti del fumo passivo.

Il fumo a scuola non è consentito nemmeno negli ambienti esterni (cortili, balconi, etc). Docenti e non docenti, se fumatori, possono fumare solo oltre il perimetro dell'Istituto.

E' necessario applicare le sanzioni previste dalla Legge per i trasgressori. Si rammenta che **il Responsabile legale in caso di inadempienza è il Dirigente Scolastico.**

C) ESEMPIO DI REGOLAMENTO DI ISTITUTO SPECIFICO IN MATERIA DI DIVIETO DI FUMO PER LA PROMOZIONE DI UNA "SCUOLA LIBERA DAL FUMO"

Regolamento che dovrebbe essere presentato e approvato in tutti gli Organi Collegiali e oggetto di Delibera protocollata

Art.1: Criteri per la costituzione di un Gruppo di lavoro "Scuole libere dal fumo"

L'istituto prevede la costituzione di un gruppo di lavoro con rappresentanza di dirigenza scolastica, docenti, personale non docente, genitori, studenti, in collaborazione con gli operatori sanitari per la programmazione e il monitoraggio delle iniziative relative a Scuole Libere dal Fumo. Il Gruppo si riunisce almeno quattro volte all'anno in seduta ordinaria e ogni qual volta lo si ritenga necessario.

Oggetto delle riunioni:

Prima riunione: programmazione intervento Scuole Libere dal fumo nelle classi target e programmazione iniziative di Istituto (per le iniziative di Istituto si suggerisce di adottare l'ultima settimana di marzo. "Settimana della Prevenzione per la LILT", o la Giornata Mondiale Senza Tabacco del 31 maggio (settembre/ottobre);

Seconda riunione: programmazione attività didattiche curriculari e organizzazione formazione dei pari (fine ottobre/inizi novembre);

Terza riunione: monitoraggio azioni in corso (marzo);

Quarta riunione: bilancio del programma (prima settimana giugno);

Le riunioni hanno la durata di 2 ore e prevedono la presenza del professionista o professionisti che seguono l'Istituto per la realizzazione del programma.

Art. 2 - Scopo e campo di applicazione

In relazione all'applicazione della normativa antifumo, l'Istituto..., anche in considerazione della consapevolezza che molti giovani acquisiscono l'abitudine al fumo all'interno degli spazi scolastici, ritiene opportuno aderire al programma Scuole libere dal fumo.

Con il presente regolamento l'_____ si impegna altresì a:

- far rispettare il divieto di fumo stabilito dalle norme vigenti (legge 11 novembre 1975 n. 584 e successive modifiche, direttiva del Presidente del Consiglio dei Ministri del 14 Dicembre 1995, art-51 L.3 del 16 Gennaio 2003) in tutti i locali, nelle strutture e in ogni sede di articolazione organizzativa;
- promuovere una scuola libera dal dare visibilità alla politica sul fumo adottando manifesti e materiali vario di informazione e sensibilizzazione.

Art. 3 –Riferimenti normativi:

Il presente regolamento è emanato ai sensi della normativa vigente e in particolare:

- Art. 32 della Costituzione che tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo;
- Legge 11 novembre 1975, n. 584 - Divieto di fumare in determinati locali e su mezzi di trasporto pubblico;
- C.M. n. 05.10.1976, n. 69 - In sede di applicazione della legge n. 584 dell'11 novembre 1975 ;
- Legge 689/1981 - Legge di depenalizzazione;
- D.P.C.M. 14/12/1995 - Divieto di fumo in determinati locali della pubblica amministrazione o dei gestori di servizi pubblici;

Decreto Legislativo 30.12.1999, N. 507 - Depenalizzazione dei reati minori e riforma del sistema sanzionatorio, ai sensi dell'articolo 1 della legge 25 giugno 1999, n. 205;

- Legge 28/12/2001, n. 448 - Disposizioni per la formazione del bilancio annuale e pluriennale dello Stato;
- Legge 16.11.2003, n. 3 - Disposizioni ordinamentali in materia di pubblica amministrazione;
- Legge 31.10.2003, n. 306 - Disposizioni per l'adempimento di obblighi derivanti dall'appartenenza dell'Italia alle Comunità europee;
- Atti di Intesa Stato Regioni in materia di divieto di fumo del 21.12.95, 24.03.03, 16.12.04;
- Legge 30.12.2004, n. 311;
- Circolare n. 2/SAN 2005 del 14.01.2005;
- Circolare n. 2/SAN 2005 del 25.01.2005;
- Legge Finanziaria 2005;
- D.I. del 01.02 2001, n. 44 - Istruzioni generali sulla gestione amministrativo-contabile delle istituzioni scolastiche;
- D.L. 30.03.2001, 165 - Norme generali sull'ordinamento del lavoro alle dipendenze delle amministrazioni pubbliche;
- C.C.N.L. del 29.11.2007 – Comparto Scuola;
- D.L. 81/2008 - Attuazione dell'articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro;
- CCNL scuola 2006-2009 – Comparto Scuola;
- Legge 16.01.2013 n. 3 art. 51 come modificato dall'art. 4 del D.L. 12.09.2013 n. 104 - Misure urgenti in materia di istruzione, università e ricerca;
- D.L. 12.09.2013 n. 104 - Misure urgenti in materia di istruzione, università e ricerca (Convertito da L. 128/2013);
- D.L. 12.01.2016 n. 6 (in vigore dal 2.2.2016) – finalizzato ad assicurare un elevato livello di protezione della salute

Art.4 Locali soggetti al divieto di fumo

E' stabilito il divieto di fumo, anche per le sigarette elettroniche. in tutti i locali

dell'_____ comprese eventuali sedi distaccate, e precisamente: negli atri ed ingressi, aule, corridoi ed uffici, archivi, biblioteche, scale, ascensori, disimpegni, laboratori, palestre, sale di lettura, sale per riunioni, sale di attesa, sale destinate a bar e/o mensa, bagni.

Nei locali di cui al presente articolo sono apposti cartelli con l'indicazione del divieto di fumo, della relativa normativa, delle sanzioni applicabili, nonché l'indicazione dei preposti cui spetta il compito di vigilare nella struttura.

Le recenti normative prevedono l'estensione del divieto di fumo a tutti gli spazi esterni (aree cortilizie e balconi), appartenenti alla scuola.

Docenti e personale non docente, possono fumare, durante le ore libere e gli spazi di intervallo, se non sono di sorveglianza, fuori dal perimetro della scuola.

Anche negli spazi esterni occorre predisporre una specifica cartellonistica, relativa delibera di approvazione, indicazione delle sanzioni disciplinari applicabili, nonché l'indicazione dei preposti cui spetta il compito di vigilare. E' bene che gli Agenti Accertatori non siano meno di 5 per Istituto, anche per presidiare in modo adeguato le zone più a rischio di infrazione. (bagni, palestra, spazi

esterni). Si invita ad avere Agenti accertatori rappresentativi di ogni categoria che frequenta la scuola: docenti, personale amministrativo, personale ausiliario, studenti maggiorenni, un rappresentante dei genitori nel Consiglio di Istituto. Nella Cartellonistica è bene specificare nome e cognome dell'Agente Accertatore e spazi in cui è tenuto a vigilare, per favorire la responsabilizzazione dei singoli rispetto ai settori da presidiare. Ogni Agente Accertatore resta comunque libero di esercitare la sua funzione in tutto il perimetro scolastico.

Art.5 Tutela dei fumatori

Chi ritiene di avere una dipendenza patologica da fumo che non gli consente di mantenere l'astinenza in orario scolastico, è invitato a presentarsi a scuola con relativo certificato medico, come per qualsiasi altra patologia cronica. In tal caso si provvederà alla erogazione gratuita di sostituti della nicotina, secondo le prescrizioni del medico curante (ove, evidentemente, ci siano le condizioni organizzative che consentano l'erogazione e ne sia certificata la necessità).

L'Istituto, ove ce ne siano le opportunità, organizza e promuove Gruppi di disassuefazione al fumo per Docenti, personale non docente, studenti e loro famigliari, in ambito scolastico con modalità di scuola aperta. Per gli studenti è previsto un programma specifico.

Art. 6: Programmi educativi

L'Istituto scolastico si impegna ad attivare nelle proprie azioni curriculari e formative rivolte a docenti, non docenti, famiglie e studenti, interventi di promozione della salute e di sensibilizzazione sui problemi fumo correlati con la partecipazione attiva delle componenti sopracitate.

Le iniziative di cui sopra non hanno carattere di "progetto" ma di "processo" di adesione e sostegno dell'Istituzione scolastica al modello sperimentale Scuole libere dal fumo.

Art. 7: Valenza educativa nel processo di cambiamento

In ogni fase di attuazione del processo, pur ottemperando alla necessità di integrare azioni di educazione, regolamentazione/controllo, sensibilizzazione dell'utenza e supporto al cambiamento degli stili di vita in relazione al fumo nel contesto scolastico, l'Istituto si fa carico di dare assoluta priorità alle azioni di educazione, motivazione e sostegno al cambiamento, piuttosto che alle azioni di sorveglianza e punizione.

Art. 9 Divieto del fumo nei contesti extrascolastici

L'Istituto prevede che durante i viaggi d'istruzione, che costituiscono un momento interamente inserito nelle attività formative e educative della scuola, sia rispettato il divieto di fumare sia da parte dei docenti accompagnatori che da parte degli studenti.. La dichiarazione di accettazione della condizione è firmata direttamente dagli allievi maggiorenni e firmata dai genitori dei minorenni. Gli insegnanti sono tenuti all'astensione dal fumo perché sono in regolare servizio.

Art. 10– Soggetti preposti al controllo dell'applicazione del divieto

Nell'allegato al presente Regolamento sono individuati i responsabili preposti all'applicazione del divieto nei singoli plessi, in attuazione dell'art.4, comma 1, lettera b) del D.P.C.M. 14 Dicembre 1995 e dell'accordo Stato-Regioni del 16 Dicembre 2004.

E' compito dei Responsabili preposti:

- vigilare sulla corretta applicazione dei cartelli informativi, da collocarsi in posizione ben visibile in tutti i luoghi in cui vige il divieto;
- vigilare sull'osservanza del divieto, procedere alla contestazione delle infrazioni e verbalizzarle.

Con Deliberazione del Consiglio di _____

possono essere apportate modifiche ed integrazioni all'allegato, individuando anche i responsabili di eventuali nuove strutture acquisite nell'ambito dell'organizzazione scolastica.

Ove non si sia proceduto a nomina specifica dei soggetti preposti al controllo, ai sensi di legge e dei regolamenti, spetta al dirigente responsabile di struttura vigilare sull'osservanza del divieto e ad accertare le infrazioni.

Art.11- Procedura di accertamento

Nei casi di violazione del divieto, i soggetti di cui all'art.4 procedono alla contestazione immediato previo accertamento della violazione e redazione in duplice copia del relativo verbale utilizzando esclusivamente la modulistica dell'amministrazione scolastica.

In mancanza di contestazione personale, gli estremi della violazione possono essere notificati all'interessato/a entro il termine di 30 giorni dall'accertamento, mediante Raccomandata A/R. Se il trasgressore è minorenne la notifica dovrà essere inviata ai titolari della patria potestà.

La compilazione del verbale va previamente preceduta dalla numerazione progressiva e dalla personalizzazione con il timbro della struttura.

I soggetti di cui all'art. 4, ultimo comma, procedono in maniera autonoma all'accertamento della violazione e alla redazione del relativo verbale.

Ai sensi della normativa vigente, al personale dipendente scolastico, è vietata la riscossione diretta della sanzione amministrativa. L'autorità competente a ricevere i verbali è il Sindaco del Comune dove è stata accertata l'infrazione.

Art 12– Sanzioni

Così come stabilito dall'art. 7 L. 584/1975, modificato dall'art. 52 comma 20 della L. 448 del 28.12.2001, dalla L.311/04 art. 189 e dall'art. 10 L.689/1981, dall'art. 96 D. Lgs. 507/1999, i trasgressori sono soggetti alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da 27,5 a 275 euro. La misura della sanzione è raddoppiata qualora la violazione sia commessa in presenza di una donna in evidente stato di gravidanza o in presenza di lattanti o di bambini fino a 12 anni.

Coloro che, pur essendo preposti al controllo dell'applicazione del presente regolamento, non fanno rispettare le singole disposizioni, sono soggetti al pagamento di una somma da 320 a 2200 euro. I dipendenti che non osservino il divieto nei locali dove è vietato fumare possono essere sottoposti a procedimento disciplinare, secondo quanto previsto dalla normativa vigente.

Le violazioni commesse entro gli spazi esterni in cui vige il divieto di fumo sono sanzionabili sulla base della procedura prevista dal Regolamento scolastico.

Art. 13– Pagamento delle contravvenzioni

Ai sensi dell'Art. 16 della L. n. 689/1981, il trasgressore è ammesso all'oblazione se il versamento viene effettuato entro 60 giorni dalla data di contestazione immediata o, se questa non vi è stata, dalla notificazione degli estremi della violazione.

In forza di tale norma il trasgressore può pagare 1/3 del massimo o il doppio del minimo se più favorevole.

In applicazione di ciò la violazione al divieto di fumo comporta il pagamento del doppio del minimo, pari a 55 euro. Nel caso in cui la violazione sia commessa in presenza di una donna in evidente stato di gravidanza o in presenza di lattanti o di bambini fino a 12 anni, l'oblazione consiste nel pagamento di 110 Euro.

Le persone cui spetta far rispettare il divieto e che non ottemperano alle disposizioni di legge del presente regolamento sono ammesse a pagare, entro il termine di 60 giorni, la somma di 440 Euro.

Il trasgressore dovrà versare la contravvenzione secondo la seguente modalità:

il pagamento deve essere effettuato direttamente presso la tesoreria del Comune dove è stata accertata l'infrazione, oppure tramite vaglia postale ordinario indirizzato alla tesoreria del Comune di competenza.

A COMPROVA DELL'AVVENUTO PAGAMENTO IL TRASGRESSORE DOVRA' FAR PERVENIRE O CONSEGNARE COPIA DELLA RICEVUTA PRESSO _____

Art. 14– Scritti difensivi

Entro 30 giorni dalla data di contestazione o notificazione della violazione, l'interessato può far pervenire scritti difensivi al Sindaco del Comune dove è stata accertata l'infrazione.

Per le violazioni commesse entro gli spazi esterni in cui vige il divieto di fumo gli eventuali scritti difensivi dovranno essere prodotti sulla base della procedura disciplinare prevista dal regolamento scolastico.

Art. 15 – Norma finale

Per quanto non espressamente previsto nel presente regolamento è fatto rinvio alle disposizioni di legge vigenti.

Il programma prevede l'uso di metodologie interattive che facilitano il coinvolgimento di più insegnanti nella elaborazione e realizzazione di unità didattiche pluridisciplinari, inserite nella attività curriculare.

Le metodologie interattive favoriscono l'apprendimento cooperativo, valorizzano le intelligenze multiple e potenziano le competenze trasversali, stabilizzandole e favorendone l'interiorizzazione.

SCRITTURA CREATIVA/EMOZIONALE (POETICA DELLA RÊVERIE)

La Scrittura Creativa utilizzata nell'intervento, è derivata dalla poetica della rêverie di Gaston Bachelard con questi obiettivi:

- Rispeschiamento del gruppo rispetto ad un tema specifico.
- Integrazione del vissuto emozionale in una esperienza cognitiva.
- Rinforzo verso i passaggi di consapevolezza.

Negli esercizi di Scrittura Creativa:

- La restituzione è sempre e solo di gruppo e del gruppo.
- Ogni partecipante deve avere l'opportunità di contribuire con un commento.
- Lo stile di conduzione non deve mai essere giudicante.
- Il conduttore può partecipare agli esercizi di scrittura.

Come vengono usate le parole?

- Le parole acquisiscono il loro peso sostanziale: non sono legate solo al valore semantico (significato) ma al loro valore formale, simbolico, musicale in quanto associazioni/evocazioni/fantasticherie.
- In questo senso le parole "stimolo" nelle diverse schede sono oggetti/strumenti da manipolare nel modo più libero possibile, parole necessarie, parole anima della riflessione.

L'insegnante o il conduttore del gruppo deve ricordare che l'improvvisazione di scrittura non è "espressione autobiografica" ma "espressione intima": la scrittura creativa è un percorso dell'intimo, che prescinde dalla veridicità del racconto (l'allievo dice qualcosa di quello che sente, immagina, senza raccontare episodi personali, a meno che, decida di farlo).

Scopi della scrittura creativa:

Stabilire un contatto, che lasci spazio alla fantasia, alla immaginazione poetica, e favorisca il raccontare senza vincoli; possibilità di inventare, sperimentare, ricominciare, cambiare, provare, ascoltare. E' un esercizio per evidenziare bellezza, preziosità dello scambio, per concedersi con lentezza e libertà la novità di incontrare qualcuno stabilendo un momento di intimità.

E' dunque un modo per prendersi una pausa, per ritornare ai ritmi di un tempo guidato dalle emozioni, dall'attesa, dalla riflessione, dal pensiero.

Ridefinisce lo sguardo su certi aspetti del mondo, cerca un ordine, consente il confronto con le emozioni di chi si lascia trasportare dalla possibilità di immaginare ed inventare.

La Scrittura Creativa a cui rimandano i percorsi proposti deriva da Gaston Bachelard (“La poetica della rêverie”) che si inoltra nel racconto della differenza fra la rêverie, la fantasticheria, e il rêve, il sogno.

Sogno e fantasticheria. Immagine mentale e immaginazione. Maschile e Femminile. Bachelard sostiene che il viaggio della rêverie avviene attraverso il contatto con gli aspetti femminili del linguaggio. Il linguaggio poetico è un linguaggio femminile, che appartiene alla dimensione del materno. La rêverie ha molto a che fare con il linguaggio emozionale.

Con la scrittura creativa ognuno diventa sognatore di parole, si riappropria delle proprie rêveries, si concede di nuovo o continua a concedersi il gusto di fantasticare ed immaginare.

Che contributo dà la scrittura creativa rispetto ai processi decisionali? In primo luogo facilita l’integrazione degli aspetti dei vissuti emozionali e relazionali rispetto al fumo. Può succedere, per esempio, che, nonostante io sia consapevole di quanto il fumo danneggi il colorito della pelle, trovi comunque più affascinante o gradevole la mia immagine allo specchio con la sigaretta. Posso avere la sensazione che fumare mi piaccia, eppure trovare sgradevoli luoghi in cui troppe persone fumano insieme; posso avvertire con affetto che quando la mia mamma fuma si rilassa, ma provare fastidio se quando fuma tiene in braccio la mia sorellina più piccola. Queste contraddizioni, legate ai processi del sentire, si manifestano con più chiarezza con questo tipo di scrittura che attraverso discussioni che finiscono per far prevalere la dimensione cognitiva.

Indicazioni operative:

Ambiente:

- Il gruppo ideale è costituito da 10/12 persone (se non si può dividere la classe è bene fare lavorare gli allievi a coppie);
- Un percorso di Scrittura creativa richiede almeno 2 ore di tempo, per consentire lentezza e tempo di approfondimento e confronto necessari;
- Ambiente tranquillo;
- Clima rilassato.

Modalità:

- Fornire istruzioni precise, istruzioni necessarie all’esercizio (riassunto di quanto riportato sopra);
- Partire da uno stimolo iniziale: breve attività di visualizzazione o fantasia guidata;
- Distribuzione lista di parole/testi/immagini stimolo;
- Esercizio introduttivo: scelta di parole/testi/immagini, raccolta e condivisione;
- Attività di approfondimento: introspettiva o relazionale, si lasciano 15/20 minuti di tempo per l’esecuzione;
- Lettura dei testi;
- Commento libero dei testi dei compagni;
- Attività di congedo.

Raccomandazioni comunicative per il docente o il conduttore del gruppo (da ripetere più volte ai partecipanti):

- È possibile scrivere cose inventate;
- È possibile non leggere a voce alta quanto si è scritto;
- Non si giudicano gli scritti degli altri;
- Si può affiancare alla scrittura il disegno, il colore, la recitazione, il mimo.

Il gioco di ruolo è una semplificazione del Teatro forum introdotto in Italia dalle proposte di Augusto Boal scrittore, regista e politico brasiliano che ha fondato in Brasile il Teatro dell'oppresso.

La forma teatrale era originariamente usata dai movimenti di educazione popolare radicale, come modalità per risolvere i problemi e affrontare i conflitti in modo costruttivo.

Caratteristiche del Teatro Forum

E' una forma "teatrale che aiuta i partecipanti a focalizzare quali sono gli ostacoli e gli aspetti facilitanti la rielaborazione di una situazione conflittuale. Nel caso del fumo di sigaretta, esempi di situazioni conflittuali possono essere: le difficoltà che si incontrano nel modificare un contesto scolastico in cui molti fra docenti, allievi e personale non docente fumano dove non è consentito; oppure le difficoltà che un ragazza/o incontrano nel resistere alle pressioni dei coetanei. E' importante, pertanto definire bene il contesto in cui avviene la scena che può suscitare conflitto.

Il teatro forum consente l'esplorazione degli scenari dei vissuti emozionali/relazionali/cognitivi/valoriali/ pregiudiziali nei processi di cambiamento.

La relativa "semplicità" che consente la riproduzione di molte delle tecniche di Boal, applicandole a contesti diversi, non ne diminuisce la profondità del significato e il sofisticato contributo che dà alla comprensione e all'approfondimento delle dinamiche relazionali.

La novità del Teatro Forum riguarda l'introduzione della figura dello "spett-attore": uno o più allievi che, dopo aver assistito alla prima rappresentazione del conflitto, possono sostituirsi ad uno dei personaggi se ritengono di avere un punto di vista utile a modificare le dinamiche della scena.

Nell'ambito del programma Scuole Libere dal Fumo, le modalità di utilizzo del Teatro Forum sono le seguenti:

- Fase A: L'individuazione del conflitti (30 minuti): individuazione delle situazioni di conflitto rispetto al tema che si sta affrontando. Il docente chiede al gruppo classe che cosa è di ostacolo a determinate scelte o che cosa rende difficile resistere a determinate pressioni. I conflitti devono essere chiari, concreti, precisi e ben identificati;
- Fase B: la preparazione delle sceneggiature (30 minuti): si divide la classe in 2 gruppi. Ogni gruppo lavora su un conflitto diverso e elabora un canovaccio preciso assegnando i ruoli ai componenti del gruppo. In caso il contenimento dei tempi sia una variabile importante le situazioni conflittuali possono essere direttamente fornite dall'insegnante. Sul sito www.luoghidiprevenzione.it, se ne trovano diverse;
In questo caso la classe sceglie a maggioranza la situazione da rappresentare; poi si procede alla assegnazione dei ruoli;
- Fase C: il teatro forum, la rappresentazione scenica deve durare 5 minuti circa. Nella prima rappresentazione si descrive il conflitto. Poi si ripete, con le stesse modalità. Durante la ripetizione chi, fra il pubblico (composto dalla parte del gruppo classe che non ha ruoli) crede di poter dare un proprio contributo positivo alla soluzione del conflitto, si alza, tocca una spalla dell'attore di cui vuole assumere il ruolo e lo sostituisce. Se le dinamiche cambiano in modo positivo si continua; altrimenti il docente ferma la situazione e si ricomincia. Ogni scena non deve durare più di 5 minuti. Le ripetizioni mantengono le variazioni positive e scartano le negative. Si può arrivare fino a 4 ripetizioni, alla fine delle quali, di solito, il conflitto è risolto. In ogni caso, dopo le 4 ripetizioni, si sospende l'attività;
- Fase D: discussione (30 minuti): confronto sulle sensazioni dei protagonisti e il loro cambiamento di atteggiamento rispetto al conflitto.

Il tempo totale per il Gioco di ruolo è di circa 2 ore di attività didattica.

Conclusioni: La metodologia è utilizzabile in un contesto di classe. Il docente può ricevere ulteriori informazioni e formazione attraverso la piattaforma didattica www.luoghidiprevenzione.it.

Il Teatro Forum consente di integrare attraverso la simulazione, l'assunzione di un punto di vista diverso e l'osservazione, i vissuti cognitivi (giudizi e pregiudizi), percezioni sensoriali, emozioni, vissuti affettivi e relazionali che facilitano o ostacolano la soluzione dei conflitti.

RILASSAMENTO, ATTIVITÀ DI VISUALIZZAZIONE E FANTASIA GUIDATA

Quando dobbiamo farci un'idea di qualcosa che non conosciamo o conosciamo poco, abbiamo a disposizione, principalmente, 2 modalità:

1. l'informazione cognitiva (chiedere a chi ne sa di più, leggere un libro, consultare biblioteche, internet...);
2. l'immaginazione.

Questa metodologia consente di dare risposta a 2 domande di fondo:

- Cosa succede quando immaginiamo?
- Perché l'immaginazione è essenziale in un processo conoscitivo?

Il primo obiettivo della nostra attività è la realizzazione di una indagine empirica sui modi attraverso cui avvengono i processi mentali. Per questo si introducono attività di visualizzazione:

Visualizzazione: la tecnica consiste nella capacità di utilizzare i 5 sensi per approfondire un processo di conoscenza integrata di un oggetto, una sensazione, una percezione. La tecnica è molto utile nelle azioni di training legate all'analisi immaginativa.

È di facile realizzazione. Può essere applicata a tutti i concetti (matematici, fisici, letterari, biologici, artistici); richiede dai 10 a 20 minuti di tempo che comprendono l'esercizio di visualizzazione, la compilazione di una scheda guida per la visualizzazione, la definizione del concetto visualizzato.

Nel caso del fumo, per esempio la visualizzazione può riguardare un confronto della classe su situazioni in cui qualcuno fuma. Consegna: immagina qualcuno che fuma: dove si trova, perché sta fumando, che tipo è?; oppure: immagina una situazione di dipendenza.

Già queste piccole attivazioni consentono sia di evidenziare come i modi di immaginare siano diversi da individuo a individuo, sia di avviare un confronto di classe sui concetti chiave riguardo al fumo, proprio per questo motivo il metodo è utilizzato prevalentemente nel percorso scientifico esperienziale.

Scheda Guida sulla Visualizzazione:

Dopo aver individuato il concetto, la situazione, o la parola su cui si intende attivare la visualizzazione, per es. la parola "fumo" e lasciato 5 minuti per l'elaborazione mentale del concetto, l'insegnante, consegna la scheda. La compilazione è individuale, la restituzione è di classe e può essere sintetizzata in un prodotto definito "immaginario legato al fumo":

- Quanto ti è stato difficile visualizzare il concetto da 1 a 5?
- Che cosa hai visualizzato nei primi momenti?
- Quali associazioni ha innescato la prima visualizzazione?
- Che emozioni ti ha suscitato l'attività?
- Quale è stato il colore prevalente del tuo immaginare?

Rispetto al tema del fumo, l'obiettivo principale è che i ragazzi arrivino a resistere alle pressioni sociali, maturando la capacità di scegliere in modo libero.

Per questo obiettivo è utile addestrarli con la tecnica del problem solving:

Esempio di problem solving

Situazione:

Carlo non ha mai fumato, va a una festa e gli viene offerta una sigaretta da un amico più grande; successivamente gli viene offerta una sigaretta da una ragazza che gli piace.

Dopo la lettura della situazione si prendono in considerazione tutte le ipotesi che sono:

Ipotesi 1: (accettazione)

Carlo accetta entrambe le sigarette

Carlo accetta la sigaretta dal primo che gliela ha offerta

Carlo accetta la sigaretta dalla ragazza, ma non dal primo che gliela ha offerta.

Ipotesi 2: (rifiuto)

Carlo rifiuta la sigaretta di entrambi

Carlo rifiuta la prima sigaretta e accetta la seconda

Carlo rifiuta la seconda sigaretta e accetta la prima

L'insegnante nella prima parte deve aver cura che il gruppo classe individui le 6 ipotesi; poi concentra l'attenzione sull'area dell'accettazione o su quella del rifiuto. Se, per esempio, ci si concentra sulla accettazione, le domande da porre sono: come mai Carlo che non ha mai fumato accetta entrambe le sigarette? Come mai solo da un ragazzo più grande? Come solo da una ragazza che gli piace, dato che ne ha già rifiutata una?

Queste sono le ipotesi da analizzare per formulare le motivazioni della scelta, successivamente si elabora un elenco dei motivi che possono influenzarla.

Si mettono in ordine di importanza quelli su cui si intende impostare il gioco di ruolo.

Come anticipato nella parte iniziale, l'intervento Scuole libere dal fumo è costituito da 4 componenti:

- 1) Modificazione del contesto, sia nella parte di applicazione della legislazione vigente, sia nella parte che concerne l'adozione di raccomandazioni educative, anche con l'utilizzo applicato del TTM;
- 2) Metodologie interattive (scrittura creativa, gioco di ruolo, rilassamento/visualizzazione, problem solving) che sono alla base del percorso laboratoriale di approfondimento delle classi al Centro regionale Luoghi di Prevenzione, possono essere utilizzate dagli stessi docenti durante i percorsi curricolari;
- 3) Intervento curricolare vero e proprio. L'intervento prevede 2 percorsi di base: uno di carattere linguistico che si avvale prevalentemente della scrittura creativa; l'altro, quello scientifico esperienziale, che utilizza tutte le metodologie presentate e pone 2 focus di attenzione: uno verso la conoscenza degli aspetti nocivi del fumo; l'altro sul fumo come dipendenza;
- 4) Per le scuole secondarie di secondo grado sono proposti in sintesi anche gli elementi di base della educazione fra pari e alcune possibilità, facoltative di espansione curricolare che riguardano il fumo di sigaretta in letteratura e il fumo di sigaretta nel cinema. (altri strumenti sono scaricabili dal sito www.luoghidiprevenzione.it).

PERCORSO CURRICOLARE LINGUISTICO

Da chi può essere svolto? Insegnanti di lettere, lingue straniere, ed. artistica, storia dell'arte

Competenze trasversali attivate: capacità di comunicazione, riconoscimento e gestione delle emozioni e conoscenza di sé.

Tempi: 6/ 8 ore di attività curricolare

Si consegna agli allievi una lista di parole significative di cui si riporta un esempio (la lista può essere modificata a seconda delle competenze e delle caratteristiche della classe).

Simboli, metafore parole per approfondire il tema fumo di sigaretta benessere/malessere

Corpo, affettività, emozioni, famiglia, sorriso, allegria, natura, gruppo, amicizia, scuola, malattia, cura, relazione, notte, giorno, movimento, sbalzo, trasgressione, alba, mattino, bianco, rosso, nero, giallo, verde, benessere, tranquillità, aver cura, tenerezza, normalità, prevenzione, libertà, comunicazione, innamoramento, pianto, risate, forza, sole, energia, dieta, bellezza, dipendenza, malessere, equilibrio

Consegna:

- Scegli le 5 parole che più legghi alla relazione fra fumo di sigaretta e benessere e fumo di sigaretta e malessere.
- Commenta con una frase o un disegno le parole che hai scelto nelle 2 liste.

Letture e confronto sugli elaborati.

Elaborazione di un prodotto di classe, sull'immaginario legato al fumo.

Il percorso può essere utilizzato anche come strumento di valutazione dell'efficacia del percorso didattico. Le stesse parole sono somministrate all'inizio e alla fine dell'approfondimento curricolare legato al fumo per valutare come individualmente e collettivamente si sia evoluta l'interiorizzazione del concetto.

PERCORSI CURRICULARI SCIENTIFICI

Il tema del Tabagismo necessita di integrazioni informative che, nell'intervento sono veicolate dalle metodologie interattive sopra descritte: affronta 2 aspetti fondamentali del tabagismo:

- 1) gli effetti del fumo sulla salute: cos'è il fumo, fumo e ambiente, fumo passivo
- 2) il fumo come dipendenza

Possono essere considerati 2 percorsi a se stanti, e gli insegnanti possono decidere se affrontarli entrambi o soltanto uno dei due.

A) EFFETTI DEL FUMO SULLA SALUTE: COMPOSIZIONE DELLA SIGARETTA, FUMO E AMBIENTE, FUMO PASSIVO

Da chi può essere svolto? Insegnanti di scienze, biologia, statistica, matematica, chimica, scienze motorie

Competenze trasversali attivate: capacità di comunicazione, capacità di problem solving, pensiero critico

Tempi: 6/8 ore di attività curricolare

I concetti chiave:

I concetti chiave del percorso partono da una valutazione positiva del rapporto con la respirazione, pertanto il primo è il chiarimento di cosa significhi **respirare**; gli altri concetti fondamentali da trasmettere, sono: **componenti fondamentali della sigaretta, effetti del fumo sulla salute, fumo passivo, Fumo e ambiente, fumo come dipendenza** (oggetto di un percorso a parte)

Il primo concetto da trasmettere è l'**importanza, il significato del respiro**, dal punto di vista fisiologico e esperienziale: il docente propone una semplice attività di ascolto consapevole del respiro individuale. Nel momento iniziale si facilita l'ascolto silenzioso, poi si introducono le parole... "inspiro – pausa - espiro" a ritmi diversi per sollecitare un respiro breve, un respiro regolare, un respiro profondo, la sensazione di apnea (legata alla frase "trattieni il respiro").

Dopo la raccolta delle sensazioni legate all'ascolto del proprio respiro, il docente fornisce l'informazione su:

a) perché respiriamo

L'ossigeno (O₂) è un gas che si trova nell'aria che ci circonda. Quando noi inspiriamo introduciamo ossigeno dentro il nostro organismo. In sua assenza le cellule che costituiscono i nostri tessuti morirebbero in qualche minuto. Le cellule producono un gas di rifiuto chiamato anidride carbonica (CO₂). Devono liberarsene per non esserne intossicate.

Ecco perché noi respiriamo: per approvvigionare le nostre cellule di ossigeno e per eliminare i prodotti di rifiuto, come l'anidride carbonica. Il monossido di carbonio, sostanza presente nelle sigarette, ostacola il processo di respirazione.

b) come respiriamo

Polmoni ed apparato respiratorio. L'interfaccia tra il nostro organismo e l'atmosfera, a livello del quale avvengono gli scambi di gas (ossigeno ed anidride carbonica) è rappresentato dai polmoni, parte integrante dell'apparato respiratorio.

L'apparato respiratorio assomiglia ad un albero rovesciato in cui il tronco corrisponde alla trachea, i due grossi rami corrispondono ai bronchi, i piccoli rami corrispondono ai bronchioli e le foglie agli alveoli polmonari.

I polmoni si trovano a ciascun lato del cuore. Attorno ad essi, le costole formano una sorta di gabbia che li protegge: la cassa toracica.

Quando inspiriamo lentamente i nostri muscoli intercostali (situati tra le costole) permettono alla cassa toracica di sollevarsi e dilatarsi: ciò crea un maggiore spazio per i polmoni, che si dilatano riempiendosi d'aria. Quando espiriamo le nostre costole riprendono la loro posizione iniziale. Il volume. L'effetto può essere paragonabile a quello di un palloncino che si gonfia e si sgonfia.

Il volume della cassa toracica si riduce e questo contribuisce ad espellere l'aria dai nostri polmoni. Contemporaneamente il diaframma, una membrana muscolare, che separa l'apparato respiratorio dall'apparato digerente, si contrae e si rilassa.

Un neonato inspira ed espira mediamente 40 volte al minuto

Un adulto inspira ed espira mediamente 14 volte al minuto

I muscoli intercostali non sono in grado di dilatare e sollevare la cassa toracica in maniera sufficiente a fare dilatare i polmoni permettendo l'ingresso dell'aria. Il diaframma, contraendosi, si abbassa contribuendo ad aumentare il volume interno della cassa toracica e quindi dei polmoni.

Muscoli intercostali e diaframma lavorano quindi in sinergia durante i movimenti respiratori

c) visualizzazione delle informazioni con un'esperienza

Possiamo visualizzare i movimenti e l'azione del diaframma sui polmoni aiutandoci con un modello (prendere in mano e mostrare agli studenti il modello di polmoni). In questo modello il cilindro di plexiglas rappresenta la cassa toracica, l'apertura che si trova nella parte superiore la bocca, il tubo, che da esso si diparte, la trachea, le due diramazioni del tubo i bronchi, i due palloncini i polmoni, la membrana situata nella parte inferiore del cilindro il diaframma. Il modello può essere realizzato dagli stessi allievi con le indicazioni del docente.

- Quando si inspira il diaframma si contrae, si appiattisce verso il basso. Contemporaneamente, i muscoli intercostali sollevano la gabbia toracica (questo ultimo movimento non possiamo visualizzarlo sul modello). Il volume della cassa toracica aumenta e i polmoni si riempiono passivamente d'aria come i palloncini del modello quando tiriamo verso il basso la membrana che rappresenta il diaframma;
- Quando si espira il diaframma e i muscoli intercostali si rilassano ritornando alle posizioni iniziali. Il volume della cassa toracica diminuisce e l'aria viene espulsa dai polmoni e convogliata verso l'esterno attraverso naso e bocca.

Noi espelliamo circa la stessa quantità d'aria che inaliamo:

- Un individuo adulto in condizioni di riposo inala (ed esala) circa 7 litri di aria al minuto e compie circa 14 atti respiratori al minuto;
- Un individuo adulto sotto sforzo inala (ed esala) circa 100 litri di aria al minuto e compie atti respiratori lunghi e profondi.

COMPOSIZIONE DELLA SIGARETTA

Nicotina, monossido di carbonio, fattori cancerogeni, fattori irritanti e eccipienti

Oltre alla nicotina, la principale molecola attiva responsabile dell'instaurarsi della dipendenza ma anche degli effetti dannosi sull'invecchiamento di tutti i tessuti (per la ridotta perfusione sanguigna di tutti i distretti corporei, compreso quello cutaneo) e sul sistema cardiovascolare (affaticamento cardiaco con aumentato rischio di eventi acuti, accelerazione esponenziale del processo aterosclerotico) sono presenti nel fumo di sigaretta centinaia di altre sostanze diverse. Il monossido di carbonio è un gas tossico che viene rilasciato dal tabacco mentre brucia, mentre gli idrocarburi policiclici aromatici (come il benzopirene) e le nitrosammine sono dei potenti cancerogeni che derivano dal processo di combustione della carta e quando si condensano nel polmone portano all'accumulo di un vero e proprio catrame. Tra i fattori irritanti che vanno ad incrementare l'insulto dannoso del fumo sull'organismo vi sono l'acetone, l'ammoniaca, la formaldeide (irritanti non solo per le mucose respiratorie ma anche per la congiuntiva dell'occhio), metalli pesanti (Arsenico, Piombo), acido cianidrico, insetticidi come il DDT e combustibili quali metano e butano. Gli eccipienti infine sono sostanze "aggiuntive" non dotate di particolare attività.

Fumo in adolescenza

Iniziare a fumare in età adolescenziale comporta dei rischi per la salute nettamente aumentati rispetto a quanto accade per gli adulti: per quanto concerne il rischio oncologico vi è il 50% di probabilità di ammalarsi in età adulta, oltre ad altre gravissime ripercussioni sull'apparato respiratorio (che risulta essere più incline alle bronchiti acute e croniche e impossibilitato a raggiungere uno sviluppo completo), sull'apparato uditivo (otiti medie) e sul sistema immunitario, che normalmente rappresenta il nostro principale sistema di difesa contro numerosi agenti esterni. Inoltre i giovani fumatori subiscono un calo delle performance sportive e sono con maggiore probabilità destinati ad essere affetti da inestetismi quali cellulite e invecchiamento cutaneo precoce, emicrania e soprattutto diminuzione della fertilità in età adulta. Fumare dovrebbe essere fortemente sconsigliato a tutte le ragazze che assumono la pillola contraccettiva perché aumenta il rischio di trombosi e vasculopatia.

Effetti salutari della pratica regolare di attività fisica alla respirazione e di contrasto di alcuni effetti nocivi del fumo

Le nozioni riassunte in tabella, possono essere facilmente riprodotte in modo esperienziale dall'insegnante di scienze motorie, evidenziando con alcuni esercizi i benefici del movimento sulla respirazione.

Apparati	Effetti
Apparato neuromuscolare e Sistema Nervoso Centrale	<ul style="list-style-type: none"> • Ipertrofia muscolare, con conseguente aumento della forza dell'apparato neuromuscolare • Miglioramento della trasmissione degli stimoli nervosi (più rapidi e più coordinati) • Potenziamento della liberazione di endorfine e conseguente effetto stressogeno e di contributo al benessere psicofisico generale. • Miglioramento della vascolarizzazione capillare dei muscoli impegnati in lavori di blanda intensità e lunga durata • Potenziamento della capacità di rifornimento di ossigeno da parte del muscolo e conseguente aumento della resistenza alla fatica
Apparato cardio circolatorio e respiratorio	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento della gittata cardiaca (quantità di sangue messa in circolo in un minuto) • Diminuzione fisiologica della frequenza cardiaca • Diminuzione dei tempi necessari al recupero dopo uno sforzo • Aumento della capacità vitale, cioè della quantità di aria che si riesce a soffiare con una espirazione forzata, dopo una massima inspirazione. Questo dipende da una migliore mobilità della gabbia toracica e da un sistema muscolare respiratorio divenuto più efficiente. • Aumento del tempo possibile di apnea • Aumento della vascolarizzazione capillare del cuore che consente una migliore irrorazione e nutrimento delle cellule • Miglioramento della circolazione venosa

Relazione fra qualità del respiro, inquinamento atmosferico e esposizione al fumo passivo

Nel momento in cui introduciamo nel nostro apparato respiratorio agenti esterni con una composizione diversa da quella naturale dell'aria, l'interazione tra questi agenti e il nostro organismo può determinare delle conseguenze che vanno anche ad incidere sul nostro stato di salute. Nel caso dei prodotti della combustione della sigaretta, è possibile, attraverso un modello, rilevare a livello dell'apparato respiratorio le tracce di ogni loro passaggio.

In questo modello è possibile osservare a livello dell'albero respiratorio ciò che accade a un individuo che fuma una sigaretta. Poniamo una sigaretta nell'apertura che rappresenta la bocca. In corrispondenza dell'albero respiratorio poniamo, all'interno del modellino che rappresenta la cassa toracica, del cotone idrofilo pulito e asciutto. Accendiamo la sigaretta e, utilizzando la siringa collegata alla cassa toracica, la quale rappresenta la muscolatura che fa dilatare e comprimere il torace, facciamo fumare il nostro modello. Al termine dell'operazione andiamo a vedere cosa è rimasto nell'apparato respiratorio dopo avere estratto il cotone dal cilindro. Osservate e annusate le tracce lasciate dal passaggio del fumo nell'apparato respiratorio.

Che cosa è il fumo di sigaretta

È un miscuglio gassoso contenente minute particelle liquide e solide in sospensione e può quindi essere definito un aerosol concentrato nel quale si trova disperso materiale corpuscolato di piccolissime dimensioni. Dalla grandezza delle particelle e dalla forza di aspirazione del fumo dipende la deposizione delle particelle stesse: quelle di dimensioni più piccole penetrano più profondamente nell'albero respiratorio fino ai bronchioli e agli alveoli, mentre quelle più grandi si fermano nelle prime vie respiratorie. La composizione chimica del fumo di tabacco è complessa e variabile e dipende dalla qualità del tabacco, dalle lavorazioni cui è stato sottoposto, dalla modalità in cui viene fumato. Sono stati identificati circa 4000 componenti tossici liberati dalla combustione, ma i principali componenti del fumo di sigaretta sono: nicotina, monossido di carbonio, agenti cancerogeni, agenti irritanti, additivi.

Esperimento: rilevazione di alcuni dei principali componenti del fumo di sigaretta con l'analizzatore del fumo.

Utilizziamo questo semplice strumento, che, attraverso una serie di reazioni, ci rivelerà la presenza di alcune sostanze presenti nel fumo di sigaretta. Il fumo ha una consistenza apparentemente uniforme e la sua natura non appare essere determinata da un mosaico di sostanze. Questa apparecchiatura ci permetterà di scomporre il fumo in alcuni dei suoi componenti. Lo strumento è costituito da:

- un tubicino inalante nel quale inserire la sigaretta;
- una bottiglia contenente acqua distillata;
- una bottiglia contenente bario idrossido;
- una bottiglia contenente Reattivo di Griess;
- una bottiglia contenente carbone attivo;
- una siringa che ci permette di simulare la respirazione.

Quando accendiamo la sigaretta e cominciamo ad aspirare con la siringa, il fumo passa attraverso tutte le bottiglie contenenti i reagenti. Il carbone attivo assorbe gli odori sgradevoli prodotti, mentre gli altri reagenti evidenziano la presenza di alcuni prodotti della combustione della sigaretta:

- nella bottiglia contenente acqua distillata si depositano catrame, polveri e nicotina;
- nella bottiglia contenente bario idrossido si assiste ad una reazione tra questo e l'anidride carbonica (CO_2) presente nel fumo;
- nella bottiglia contenente il Reattivo di Griess si assiste ad una reazione tra questo e gli ossidi di azoto presenti nel fumo (ossido di azoto NO e biossido di azoto NO_2).

COSA SI INTRODUCE NELLE BOTTIGLIE

ACQUA DISTILLATA 50 ML	BARIO IDROSSIDO 5% 5 ML	REATTIVO DI GRIESS 10 ML	CARBONE ATTIVO 60 CC
	ACQUA DISTILLATA 45 ML	ACQUA DISTILLATA 40 ML	

QUALI COMPONENTI SI ISOLANO NELLE BOTTIGLIE

CATRAME POLVERI NICOTINA	ANIDRIDE CARBONICA	OSSIDO DI AZOTO BIOSSIDO DI AZOTO	TRATTIENE CATTIVI ODORI
--------------------------------	--------------------	--------------------------------------	-------------------------

QUALI SOSTANZE RESTANO NELLE BOTTIGLIE AL TERMINE DELLA REAZIONE

CONDENSATO	CARBONATO DI BARIO ACQUA	COLORANTE AZOICO ROSA-VIOLA	_____
------------	-----------------------------	--------------------------------	-------

Si suddivide la classe in 5 gruppi, chiedendo loro di portare esempi di prodotti associabili a nicotina, monossido di carbonio, agente cancerogeno, irritante o additivo. Ogni gruppo produce una definizione del termine a loro affidato e lo ripropone alla classe. Il lavoro a piccolo gruppo, può essere considerato anche una consegna per casa, in modo che gli allievi possano anche avvalersi dei diversi strumenti multimediali a loro disposizione.

Il video dell'esperimento si può visualizzare su YOUTUBE digitando Istituto Oncologico Romagnolo Antismoking Lab.

FUMO E AMBIENTE

GLI EFFETTI SULLA SALUTE DELLE PARTICELLE SOSPENSE

Gli studi epidemiologici hanno evidenziato una relazione lineare fra l'esposizione a particelle ed effetti sulla salute. Vale a dire, che quanto più è alta la concentrazione di particelle nell'aria tanto maggiore è l'effetto sulla salute della popolazione. Allo stato attuale delle conoscenze, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità non è possibile fissare una soglia di esposizione al di sotto della quale certamente non si verificano nella popolazione degli effetti avversi sulla salute. Nell'ultimo decennio, numerosi studi epidemiologici hanno evidenziato un'associazione tra i livelli di inquinanti atmosferici a cui la popolazione è normalmente esposta nelle città ed una serie di effetti negativi sulla salute. Nella maggior parte di questi studi l'inquinamento atmosferico è stato determinato dalla presenza nell'aria delle particelle in sospensione, di ossidi di azoto (NOx), di anidride solforosa (SO₂) e di

monossido di carbonio (CO). Tuttavia, nell'insieme degli studi, le particelle in sospensione (e soprattutto le frazioni di più piccole dimensioni come il PM10 e il PM2,5) sono risultate l'indicatore di qualità dell'aria più consistentemente associato con una serie di effetti avversi sulla salute. Tali effetti sono sia di tipo acuto, ossia si manifestano nella popolazione nei giorni in cui la concentrazione degli inquinanti è più elevata (aggravamento di sintomi respiratori e cardiaci in soggetti predisposti, infezioni respiratorie acute, crisi di asma bronchiale, disturbi circolatori e ischemici), sia di tipo cronico, ossia si presentano per effetto di un'esposizione di lungo periodo (sintomi respiratori cronici quale tosse e catarro, diminuzione della capacità polmonare, bronchite cronica, ecc.). La tabella riassume le conseguenze sulla salute dell'inquinamento atmosferico, a breve e a lungo termine, stimati per un aumento di 10 µg/m³ della concentrazione di PM10; questi dati sono basati sulla letteratura epidemiologica attualmente disponibile.

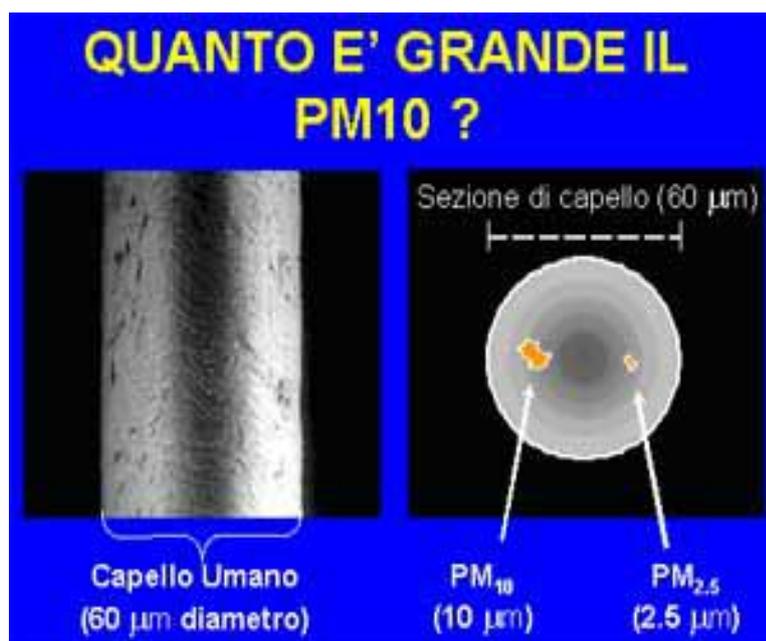
EFFETTI SULLA SALUTE	INCREMENTO % DELLA FREQUENZA DEGLI EFFETTI SULLA SALUTE PER UN AUMENTO DI 10 MG/M ³ DI PM10	INTERVALLI DI CONFIDENZA
Effetti a breve termine (acuti)		
Uso di bronco dilatatori	3	2 – 4
Tosse	3	3 – 5
Sintomi delle basse vie respiratorie	3	1,8 - 4,6
Diminuzione della funzione polmonare negli adulti rispetto alla media (picco espiratorio)	- 13	- 0,17 a 0,09
Aumento dei ricoveri ospedalieri per malattie respiratorie	0,8	0,5 - 1,1
Aumento della mortalità giornaliera totale (escluse morti accidentali)	0,7	0,6 - 0,9
Effetti a lungo termine (cronici)		
Aumento complessivo della mortalità (escluse morti accidentali)	10	3 – 18
Bronchiti	29	1 – 83
Diminuzione della funzione polmonare nei bambini rispetto alla media (picco espiratorio)	- 1,2	-2,3 a 0,1
Diminuzione della funzione polmonare negli adulti rispetto alla media (picco espiratorio)	- 1	non valutabile

Note: (1) polveri in sospensione (PTS) comprende quelle particelle di polvere nell'atmosfera che hanno solitamente una dimensione tra i 2,5 e 30 micron e che restano in sospensione nell'aria. Fonte: Linee guida sulla qualità dell'aria. OMS. 2000.

FUMO DI SIGARETTA E POLVERI SOTTILI

Le origini delle polveri

Le fonti di generazione del materiale particolato (PTS, PM₁₀, PM_{2,5}) sono molto ampie e dipendono sia da eventi naturali sia dalle attività antropiche. Diversamente dagli altri inquinanti, il materiale particolato è una miscela nella quale la grandezza delle particelle e la loro composizione chimica varia da luogo a luogo proprio in ragione delle caratteristiche delle fonti di emissione dominanti. Esse hanno, infatti, le caratteristiche derivanti dalle sostanze chimiche che le compongono e delle altre sostanze per le quali esse fungono da elemento di trasporto, come nel caso dei metalli. Il fattore di generazione principale è costituito dai processi di combustione che a grande scala sono rappresentati da fonti naturali come i vulcani. Nelle città entrano in gioco il riscaldamento civile e domestico e, soprattutto, il traffico veicolare.

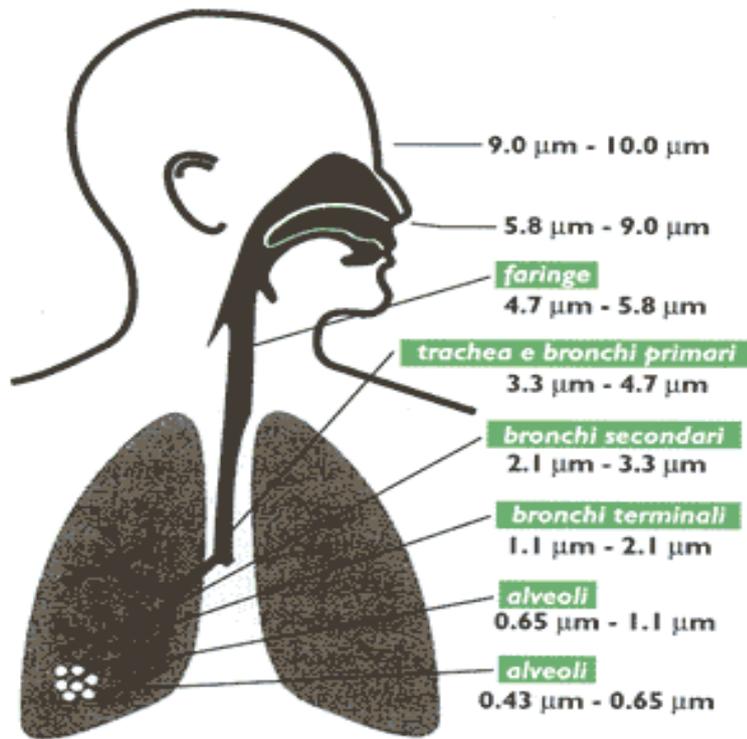


PM₁₀ (particulate matter < 10 m): frazione inalabile; PM_{2,5} (particulate matter < 2,5 m): frazione respirabile. Sono frazioni ad "alto rischio".

L'IMPORTANZA DELLE DIMENSIONI DELLE PARTICELLE

Le dimensioni delle particelle in sospensione rappresentano il parametro principale che caratterizza il comportamento di un aerosol. Dato che l'apparato respiratorio è come un canale che si ramifica dal punto di inalazione (naso o bocca) sino agli alveoli con diametro sempre decrescente, si può immaginare come il ferro si depositi molto prima della particella di sale e questa molto prima di quella di materiale plastico. La parte delle particelle totali sospese (PTS) con diametro intorno e inferiore ai 10 micron (PM₁₀) interessano il tratto tracheo-bronchiale e le particelle con diametro intorno e inferiore ai 2,5 micron (PM_{2,5}) si depositano negli alveoli.

Livelli di deposizione polmonare secondo il diametro delle particelle.



Fumo e inquinamento ambientale: cosa fare?

La qualità dell'aria è condizionata anche da alcuni altri stili di vita. Riassumiamo i principali fattori che potrebbero contribuire a diminuire l'inquinamento atmosferico:

Guidare meno

I due modi per ridurre l'inquinamento atmosferico sono guidare meno e migliorare il proprio stile di guida. Diminuire il numero dei chilometri percorsi aiuta a diminuire l'inquinamento atmosferico. Migliorare lo stile di guida riduce il contributo della propria auto all'inquinamento.

Guidare di meno non significa stare a casa. Occorre cercare di combinare l'automobile con altre modalità di spostamento per andare dove si vuole:

- carpool (usare in più persone la stessa auto);
- camminare o andare in bicicletta aiuta a mantenersi in forma;
- usare i mezzi pubblici.

Guidare meglio

Guidare meglio aiuta a ridurre l'inquinamento atmosferico:

- accelerare gradualmente;
- rispettare i limiti di velocità;
- domandarsi se si ha la reale necessità di spostarsi in auto;
- programmare gli spostamenti;
- mantenere l'efficienza dell'auto anche sottoponendola a verifiche periodiche come il bollino blu;
- mantenere i pneumatici alla corretta pressione;
- cambiare e/o acquistare automobili scegliendo modelli meno inquinanti o a metano;

Risparmiare energia

Risparmiare energia aiuta a ridurre l'inquinamento atmosferico. Quando si bruciano combustibili fossili, si inquina l'aria. Usare meno benzina, gas e elettricità (le centrali elettriche bruciano combustibili fossili per generare elettricità):

- spegnere la luce quando si lascia la stanza;
- sostituire le lampadine con quelle a risparmio energetico;
- spegnere il riscaldamento o l'aria condizionata in caso di non necessità;
- usare il ventilatore e non l'aria condizionata;
- installare miscelatori di aria sui rubinetti di casa.

Perciò, il fumo passivo, inteso come l'inalazione involontaria di fumo di tabacco disperso nell'ambiente, rappresenta un ulteriore apporto di sostanze inquinanti per l'organismo dei fumatori e un importante e incontrollabile fattore di rischio per la salute dei non fumatori, costretti a subire passivamente le conseguenze delle azioni di altre persone.

FUMO PASSIVO

- Diversi studi hanno dimostrato che i non fumatori esposti per lungo tempo al fumo altrui, rischiano di sviluppare le stesse gravi malattie dei fumatori, perciò chi non fuma può esigere di non essere esposto ai rischi conseguenti al fumo passivo, per esempio negli ambienti di lavoro, a scuola, ecc.
- Le prime “vittime” sono i bambini dei fumatori che si ammalano più spesso dei loro coetanei di infezioni delle vie respiratorie, asma, otiti.
- Le mogli non fumatrici di fumatori vanno incontro più delle altre non esposte al fumo, a tumori del polmone e a bronchite cronica.
- Un fumatore passivo del tutto particolare è il bambino in gestazione che ancor prima di nascere subisce gli effetti nocivi del fumo attraverso la madre fumatrice.
- Nella pancia della mamma i bambini sono immersi nel liquido amniotico e ricevono ossigeno attraverso il sangue del cordone ombelicale. Alcune sostanze del fumo di sigaretta passano nel sangue: è proprio attraverso questa via che raggiungono il bambino, ostacolando la sua crescita ed il suo benessere.
- Molte ricerche hanno evidenziato una ridotta crescita del feto con minor peso alla nascita del neonato a causa del diminuito apporto di sangue alla placenta e al ridotto tenore di ossigeno.

Anche per chi non fuma, pertanto, è importante dare un contributo al programma Scuole libere dal fumo.

La proposta di completamento per i moduli didattici rispetto a Scuole libere dal fumo, per le scuole secondarie di primo grado, può comprendere iniziative che riguardano il coinvolgimento degli allievi in alcuni momenti particolari della programmazione scolastica, per esempio in occasione del 31 maggio, Giornata Mondiale Senza Tabacco, si promuovono interventi di sensibilizzazione di fumatori e non fumatori rispetto al tema fumo di tabacco e ambiente con la rimozione di mozziconi in un parco o una piazza. L'attività ha un forte significato simbolico se condotta da pre adolescenti, favorisce l'acquisizione di cosa significa fumare e quanti sono i fumatori incuranti di dove lasciano il residuo delle loro sigarette e concilia l'associazione fra tema del contrasto al tabagismo e promozione della attività fisica.

Riportiamo inoltre di seguito i benefici dello smettere:

Dopo 20 minuti: La pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella mamma media

Dopo ventiquattr'ore: i polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo

Dopo 2 giorni: l'organismo si è liberato dalla nicotina si comincia a recuperare gusto e olfatto

Dopo 3 giorni: si comincia a respirare meglio e si acquista energia

Dopo 2-12 settimane: la circolazione del sangue migliora

Dopo 3-9 mesi: il miglioramento della respirazione si fa più marcato punto e virgola tosse sibili si riducono

Dopo un anno: il rischio cardiovascolare si dimezza rispetto a quello di chi continua a fumare

Dopo 5 anni: rischio di mortalità per tumore polmonare riduce qua quasi della metà. Diminuiscono anche il pericolo di cancro all'esofago, al cavo orale alla vescica punto

dopo 10 anni: in rischio di tumore del polmone generalmente torna pari a quello di chi non ha mai fumato.

IL MATERIALE DIDATTICO È STATO ELABORATO CON LA CONSULENZA METODOLOGICA E TECNICO-SCIENTIFICA (BOSI, INVERNIZZI) DA “LUOGHI DI PREVENZIONE”, NELL'AMBITO DEL PROGETTO SEDE CENTRALE LILT/MIUR “PREVENZIONE AZIONE”, ANNO 2004/2005, IN COLLABORAZIONE CON L'ISTITUTO ONCOLOGICO ROMAGNOLO. I MATERIALI POSSONO ESSERE USATI LIBERAMENTE, PREVIA CITAZIONE DELLA FONTE.

B) IL FUMO COME DIPENDENZA

Da chi può essere svolto? Insegnanti di scienze, biologia, sociologia, lettere, psicologia

Competenze trasversali attivate: capacità di comunicazione, consapevolezza di sé, capacità decisionale

Tempi: 6/ 8 ore di attività curriculare

La dipendenza è la presenza di una serie di manifestazioni comportamentali che spingono la persona in modo automatico, incontrollato e talvolta irrefrenabile a cercare e quindi assumere una determinata sostanza, nonostante la consapevolezza dei danni che questa provoca. Secondo una definizione più tecnica, si è in presenza di una dipendenza quando l'assunzione della sostanza si associa ad almeno tre fra le seguenti alterazioni clinico-comportamentali:

- 1) tolleranza (tendenza ad assumere dosi sempre maggiori della sostanza per ottenere i medesimi effetti)
- 2) astinenza (malessere e presenza di sintomi specifici quando ne viene sospesa l'assunzione)
- 3) craving (desiderio persistente e ricerca irrefrenabile di assumere la sostanza)
- 4) ripercussioni negative sulla vita sociale / professionale / ricreativa a causa dell'uso della sostanza
- 5) uso della sostanza nonostante la consapevolezza dei rischi per la salute

Nel caso del fumo di sigaretta esiste un duplice meccanismo con cui la dipendenza si instaura. Il primo è dovuto alla presenza della nicotina come ingrediente attivo che agisce sia come sedativo dell'ansia, sia come stimolante (conferendo maggiore capacità di concentrazione) e inoltre inducendo nel sistema nervoso centrale la liberazione di molecole responsabili dei meccanismi individuali di ricompensa e gratificazione. Il secondo meccanismo è quello legato al cambiamento della configurazione dei recettori nicotinici, indotto dalla nicotina stessa a livello della corteccia cerebrale, che modifica il loro livello di attivazione con il progredire della dipendenza, portando allo sviluppo della tolleranza.

Informazioni di base sui meccanismi della dipendenza patologica da sigaretta.

La dipendenza patologica provocata dalla sigaretta è legata alla presenza della nicotina.

I meccanismi di dipendenza sono legati a particolari processi mentali che prevedono come informazioni di base la conoscenza di cosa è un neurone.

E' la cellula caratterizzante il sistema nervoso. E' costituita da:

- corpo (pirenoforo)
- dendriti (corti filamenti che ricevono gli stimoli esterni)
- assone (lungo filamento da cui dipartono le informazioni del singolo neurone)
- sinapsi.

Congiunzioni fra i neuroni; ne esistono di 2 tipi: elettriche e chimiche. Le sinapsi chimiche hanno un ruolo importante nell'instaurarsi del processo di dipendenza.

Dal corpo neuronale si diramano i prolungamenti nervosi, rispettivamente i **dendriti** e l'**assone**. La **sinapsi** è la giunzione di connessione tra neuroni.

Nel sistema nervoso esiste un altro tipo di cellule, la **glia**: insieme con i neuroni, la glia forma il tessuto nervoso. Essa assolve funzioni di sostegno, di protezione, di nutrimento.

Come funziona il cervello

Nella sinapsi sono liberati, come risposta dell'impulso nervoso elettrico, i neurotrasmettitori. I neurotrasmettitori si legano a strutture complesse dette **recettori**, come una chiave con la sua serratura.

Il legame tra neurotrasmettitori e recettori innesca una serie di reazioni che permettono la trasformazione del messaggio chimico in evento elettrico a livello del neurone adiacente.

Le vie nervose che utilizzano il neurotrasmettitore **dopamina** originano nel cervello profondo, il mesencefalo, e innervano il **nucleus accumbens** e la **corteccia prefrontale**. Il ruolo della dopamina è di regolare il comportamento legato alle emozioni, al piacere ed alle motivazioni.

Le vie colinergiche utilizzano come neurotrasmettitore **l'acetilcolina**. Il sistema colinergico è presente nelle vie ascendenti che dalla base del cervello salgono verso le zone più alte innervando aree coinvolte nei processi di allerta, apprendimento e memoria. Un'area del cervello molto importante innervata dall'acetilcolina è **l'ippocampo**.

Gli effetti della nicotina

La nicotina esercita i suoi effetti legandosi ad un tipo di **recettori** detti **nicotinici**. Questi sono una famiglia di recettori che rispondono al neurotrasmettitore **acetilcolina**. La nicotina si sostituisce ad essa e ne mima gli effetti stimolando i recettori nicotinici.

L'attivazione dei recettori nicotinici ad opera della nicotina porta anche alla liberazione di diversi neurotrasmettitori. Numerose ricerche hanno dimostrato come la nicotina induca un aumento di dopamina ed il conseguente effetto euforizzante e piacevole.

L'esposizione cronica alla nicotina porta anche a modifiche ed alterazioni della funzionalità dopaminergica e colinergica. Questi effetti biologici si sperimentano come piacere, relax e concentrazione quando si fuma, ma si trasformano in irritabilità, ansia e difficoltà a concentrarsi quando si smette.

E' la dipendenza tabagica. Difficile da interrompere, con un alto rischio di ricaduta quando ci si trova in situazioni precedentemente associate al fumare, oppure anche fumando una sigaretta occasionale.

Il tema della dipendenza può essere facilmente affrontato con **due attivazioni che riguardano la comunicazione non verbale e la scrittura creativa**, dopo averlo inquadrato con una discussione di classe sui concetti chiave sopra affrontati. Le attività favoriscono l'interiorizzazione degli aspetti relazionali e emotivi legati alla dipendenza.

Primo step: scrittura creativa, si consegna la scheda verbi di dipendenza, verbi di libertà

abbassare	ballare	dileguarsi	inclinare
abbassarsi	balzare	dimenarsi	indietreggiare
abbracciare	barcollare	distendersi	inerpicarsi
accalcarsi	battere	distribuire	infilarsi
accasciarsi	bighellonare	dondolare	inginocchiarsi
afferrare	buttare	esplodere	irrompere
afflosciarsi	cacciare	estrarre	lanciare
affondare	cadere	evadere	levare
affrettarsi	calciare	fare capriole	librarsi
aggrapparsi	camminare	fermarsi	lottare
aggrovigliare	camminare a	filtrare	malmenare
agitarsi	ritroso	flettere	manipolare
allungarsi	camminare	fluire	manovrare
alzarsi	impegnato	frenare	marciare
andare a tastoni	camminare	frugare	masticare
andare al galoppo	lentamente	fuggire	mescolare
appoggiarsi	capitombolare	galleggiare	mettersi in disparte
appollaiarsi	catturare	gettare	muoversi a scatti
aprire	chiudere	girare	muoversi di slancio
arrampicarsi	cogliere	girare a spirale	nascondere
asciugare	colare	girare	navigare
assalire	colpire	vorticosamente	ondeggiare
attaccare	contorcersi	gironzolare	oscillare
atterrare	correre	gocciolare	partire
attirare	crescere	gonfiare	passaggiare
attraversare	crollare	gorgogliare	penzolare
avventarsi	curvarsi	graffiare	percuotere
avvicinarsi	dare gomitate	immergere	piantare
avvitare	decollare	incespicare	picchiare
avvolgere	deviare	inciampare	piegare

Il concetto di libertà, intesa nel suo carattere generale, può essere definito come una via di mezzo fra comportamento narcisistico (egocentrato) e comportamento dipendente (centrato sul bisogno di regolare i propri comportamenti in funzione di altro, siano essi persone, -relazioni affettive "ammalate", sostanze che promuovono effetti di addiction, ossia che provocano dipendenza patologica, per esempio nicotina e alcol e abitudini reiterate e compulsive, per es, gioco d'azzardo).

E' evidente che, nei suoi aspetti generali, il concetto si presta facilmente ad una lettura, integrazione filosofica e/ o legata al diritto o all' insegnamento di storia e scienze delle religioni.

Come veicolare il concetto di dipendenza nella didattica specifica ?

La prima parte della attività è individuale: l'insegnante consegna agli alunni la scheda; suddivide la classe in due gruppi e chiede loro di individuare i tre verbi che meglio esprimono il loro vissuto di dipendenza (primo gruppo) e di libertà (secondo gruppo). Su ognuno di essi l'allievo elabora una improvvisazione di scrittura.

L'attività di scrittura individuale è raccolta dall'insegnante, ma non condivisa a grande gruppo. La condivisione collettiva riguarda la scelta dei termini che fanno parte di un elaborato di classe: i 6 verbi più associati alla parole libertà e alla parole dipendenza.

Sull'elaborato di classe si può prevedere un momento di approfondimento espressivo. A partire dalle scelte del gruppo classe si individuano un percorso individuale di "caratterizzazione musicale" (canzoni e musiche che sintetizzano le associazioni più frequenti a dipendenza o a libertà); o di caratterizzazione artistica (sculture, fotografie, immagini) che "raccontino" le relazioni fra i verbi corrispondenti al vissuto del gruppo.

Secondo step: La comunicazione non verbale dei concetti di dipendenza e di libertà

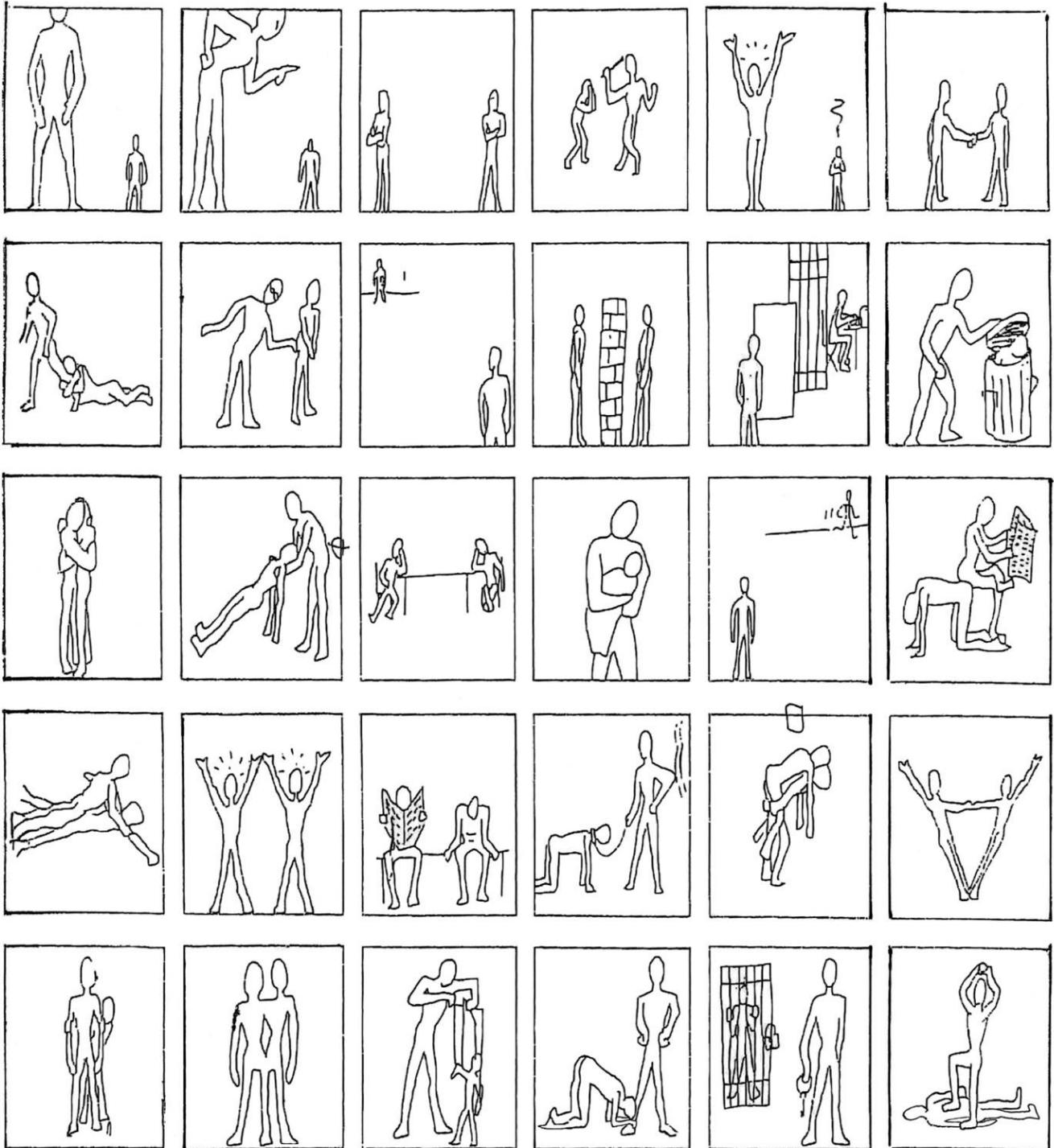
Si suddividono gli allievi a coppie: ogni coppia è formata da un allievo che ha approfondito con la scrittura creativa individuale il concetto di libertà e un altro che ha approfondito il concetto di dipendenza.

Si consegna la scheda dei comportamenti relazionali legati a dipendenza e libertà e si chiede ad ogni coppia di scegliere e rappresentare con una sorta di "scultura corporea" non verbale il significato della scelta.

Segue la condivisione finale delle sculture di coppia e la discussione di classe.

(se la classe prevede un numero dispari di allievi, si forma un gruppo da tre che riproduce il concetto della relazione fra dipendenza e libertà).

Scheda di comunicazione non verbale: i ruoli nel gruppo



LIBERI DI SCEGLIERE

Programma di prevenzione dell'abitudine al fumo per i ragazzi della scuola secondaria di primo grado

Il programma si propone di aiutare i ragazzi a comprendere il complesso di fattori ambientali e personali che inducono le persone a fumare ed a sviluppare le conoscenze e le capacità necessarie per identificarle e reagire positivamente. L'argomento principale trattato nella guida non è costituito dagli effetti del fumo sulla salute, ma è costituito dalle pressioni sociali che spingono a iniziare a fumare, individuabili nel gruppo di coetanei, nei modelli familiari e nell'offerta sociale (informazione, pubblicità).

Nel corso delle cinque attivazioni sono presentati modi per insegnare la capacità di far fronte alle pressioni sociali e di comportarsi da non fumatore anche in situazioni in cui ciò è difficile, modi per rinforzare le difese individuali, simulando, anche attraverso la drammatizzazione, situazioni reali e frequenti, discutendo scelte alternative e il rispetto di sé e della propria opinione.

L'obiettivo formativo finale è quello di aiutare i ragazzi a sviluppare comportamenti adeguati per resistere alle influenze, per saper essere non fumatori e per stimolare, infine, gli altri ragazzi a non fumare.

SGUARDO COMPLESSIVO SUL PROGRAMMA:

Attivazione n° 1 "cosa ne penso....."

I ragazzi mettono in comune le opinioni e le esperienze che hanno nei confronti del fumo e vengono aiutati ad identificare le ragioni per le quali i giovani cominciano a fumare. (2 ore)

Attivazione n° 2 "mi confronto....."

Gli studenti discuteranno le loro interviste sul fumo fatte a persone adulte; valuteranno in previsione la percentuale di fumatori nei diversi gruppi di età e impareranno che fumare non è statisticamente il comportamento più diffuso per la loro età. (2 ore)

Attivazione n° 3 "no, grazie!"

Gli alunni preparano e drammatizzano in classe alcune scenette in cui verranno rappresentate situazioni di offerta e le tecniche di rifiuto; infine si confrontano sulle possibili soluzioni alternative alle storie inventate. (2 ore)

Attivazione n° 4 "sono libero di scegliere"

Gli studenti analizzano le varie pressioni ad iniziare a fumare (amici e coetanei, famiglia, offerta sociale) per esserne più consapevoli. (2 ore)

Attivazione n° 5

Gli studenti, a conclusione del percorso, liberano la loro creatività e realizzano un messaggio "antifumo". Sono infine invitati ad esprimere considerazioni, opinioni e gradimento, rispetto alle attività svolte, compilando il questionario finale (2 ore)

Il dettaglio delle attivazioni e tutto il materiale di lavoro sono contenuti nella guida "Liberi di scegliere" scaricabile nel sito www.Luoghidiprevenzione.it

Il lavoro pluridisciplinare dei docenti, soprattutto in consigli di classe motivati e il coinvolgimento attivo dei giovani in attività di educazione fra pari, può essere favorito da percorsi facoltativi che potrebbero avere anche il ruolo di stimolare l'interesse di insegnanti non direttamente interessati all'intervento, organi collegiali, famiglie e possibili partners esterni.

A) FUMO DI SIGARETTA E CINEMA

Il laboratorio cinematografico può essere effettuato a partire dalla visione di uno dei seguenti film: i film proposti sono più adatti per la formazione dei docenti e degli studenti del triennio coinvolti nelle attività di educazione fra pari.

Insider, nonostante sia datato, è un film facilmente rintracciabile, corredato di un manuale redatto dalla Regione Veneto, che consente di approfondire il rapporto fra fumo di sigaretta, significato della dipendenza patologica nel rischio oncologico legato al fumo e interessi delle multinazionali (la visione è adatta a studenti delle scuole secondarie di secondo grado) Si consiglia la visione in sequenze con attività di discussione della classe, perché è particolarmente denso e lento, con un carattere, prevalentemente, di documentario.

Thank You for smoking analizza in modo ironico le contraddizioni legate al fumo.

Smoke e **Coffee and cigarettes** sono 2 commedie raffinate in cui il rapporto con la sigaretta diviene una metafora della vita

Smoking, no smoking è un particolarissimo film inglese che, a partire dalla scelta iniziale della protagonista di accendere o meno la sigaretta fa proseguire l'azione in modi molto diversi

In generale il modulo legato all'approfondimento cinematografico prevedere questi aspetti:

Attività introduttive:

- proiezione del film (intero o per sequenze).
- estrapolazione da parte dei singoli allievi dei concetti chiave
- confronto e discussione di gruppo.

Attività di approfondimento:

- a) Per **Insider**: approfondimento sulla evoluzione "sanitaria", "giuridica", "sociale" e ruolo dei social network" nel modo di considerare i temi trattati nel film
- b) Per gli altri: dopo la caratterizzazione dei personaggi principali, applicazioni del gioco di ruolo (con le modalità indicate nel capitolo di presentazione delle principali tecniche interattive.) Una parte della classe assume il ruolo degli attori e una parte osserva le contraddizioni e gli aspetti problematici legati alla messa in scena, cercando di prevenire ad una soluzione dei conflitti

B) FUMO E LETTERATURA: SPIRALI DI CENERE

Con testi scelti da Silvia Bellotto e commenti e inseriti in percorso metodologico da Sandra Bosi

1. L'insegnante o gli insegnanti coinvolti prendono visione dei testi e significati loro correlati e decidono eventuali integrazioni o sostituzioni;
2. Il docente assegna un testo per allievo e gli chiede di leggerlo (a casa), approfondirlo e preparare per la classe un commento di 2 minuti e un approfondimento individuale che può essere oggetto di valutazione curriculare;
3. Presentazione e confronti sui commenti in classe;
4. Analisi individuale e di gruppo dei diversi significati della parola "fumo" offerta dalla narrativa.

Innumerevoli sono gli spunti che la letteratura dedica al tema del fumo: il rapporto con la sigaretta, droga della gestualità e dell'identità personale, è ampiamente utilizzato dagli scrittori per tratteggiare la personalità dei loro personaggi, per esprimere un disagio, un'abitudine, un'atmosfera.

Il percorso curato da Silvia Bellotto e Sandra Bosi, è particolarmente adatto per una proposta didattica rivolta alle scuole secondarie di secondo grado. Il tema personalità e prevenzione delle dipendenze, è un aspetto importante ed intrigante per docenti, allievi ed operatori sanitari.

Se i contributi che la storia dell'arte ci ha dato rispetto al tema del fumo, sono per lo più legati ad una lettura positiva e liberatoria, la letteratura ci offre degli spunti molto complessi, contraddittori, variegati, che ospitano tutte le sfumature della percezione del gesto del fumare e della figura del fumatore.

Le pagine scelte ci consentono di ripercorrere, con profondità e leggerezza, le diverse immagini lasciate lungo Le Vie del Fumo da scrittori e poeti.

PIPE, SIGARI E SIGARETTE NELLA LETTERATURA MODERNA

È una presenza emblematica quella del fumo nelle pagine di alcuni degli scrittori più rappresentativi della letteratura moderna tra Otto e Novecento. Il personaggio che dispone del tabacco, sia che con cura lo custodisca e lo prepari per un consumo elitario, sia che con generoso spirito cameratesco lo condivida con alcuni sodali, generalmente accentra su di sé significati profondi e allusivi ad una condizione umana di particolare rilievo, che viene tanto più sottolineata quanto più corrisponde ad un immaginario alternativo. Chi fuma è l'artista, l'eroe, l'adulto che segnala, esibendo il sigaro la sigaretta la pipa, una distinzione sociale, morale o intellettuale. La figura del fumatore subisce, così, un'operazione di sublimazione: essa è trasfigurata, ingigantita, mitizzata.

Si tratta di una gravidanza simbolica forte che non è, però, eterna e indistruttibile. All'incanto subentra il disincanto quando matura una consapevolezza nuova, lucida e amara: i miti si infrangono quando lo specchio rimanda l'immagine crudele di un morbo insidioso che proietta la sua ombra di morte. In questi istanti l'uomo può avvertire, nel suo sentirsi fragile e precario, il desiderio di rinascere e riemergere in una vita essenziale e pura.

Nella seconda metà dell'Ottocento, la pratica del fumo costituisce un elemento distintivo dell'immagine che l'artista decadente intende dare di sé. Pagine memorabili lo ritraggono nell'atto di consumare del tabacco, di pregiatissima provenienza, e di utilizzare per questo una serie di accessori, preziosi ed eleganti, che sottolineano una ricercatezza non fine a se stessa, esteriore e materiale, ma indicativa di una superiorità spirituale. Si tratta di una forma di auto-rappresentazione mediante la quale il *dandy* ribadisce la sua diversità rispetto alla società borghese massificata e alienata che ha posto al centro il capitale e ai margini l'arte, privata della sua aura sacrale e ridotta a merce di consumo.

Tuttavia, pur non essendo più investito di un ruolo istituzionale fondato sul prestigio e sul consenso sociale, l'artista declassato rovescia la propria posizione di reietto in una dimensione esistenziale ed ideologica esclusiva, da cui esercitare la nuova forza di opposizione e di rivolta messa in luce da Baudelaire: in questo modo l'anomalia diventa privilegio. Il privilegio è anche trasgressione, che non si manifesta mai come gesto plateale e autoreferenziale, ma è rivelazione della supremazia dello spirito mediante il culto raffinato e aristocratico dei piaceri più intensi, in particolare di quelli censurati dalla morale borghese.

Voluttuosamente l'artista decadente si abbandona al vizio. Fumare, lo si legge nel sonetto baudelairiano dedicato alla pipa, ha il potere incantatorio e fascinoso di alleviare il dolore: l'anima è come ammaliata dalla avvolgente «rete mobile e cilestrina» delle spiraliformi esalazioni del tabacco «in fiamme». Si noti che la pipa è qui personificata, parla in prima persona e svolge un ruolo attivo: essa esercita una seduzione da cui l'artista si lascia ipnoticamente irretire per accrescere, a sua volta, il fascino della sua figura alternativa e al di fuori della norma. La cortina di fumo è protettiva e, al tempo stesso, misteriosa per lo sguardo che dall'esterno ne è attratto e tenta di penetrarla: mentre se ne serve per mitigare il disagio della sua condizione "maledetta", l'artista esibisce il capzioso intrico dei fili di fumo e in esso ambiguamente si manifesta.

Va in direzione di un estetismo più esibito il significato che assumono le esclusive «sigarette russe» con cui Andrea Sperelli, protagonista del *Piacere* di D'Annunzio, riempie un bellissimo «astuccio d'oro». L'assunzione di tabacco è inserita in un contesto socio-culturale del tutto mondano e fatuo, quello della ricca aristocrazia romana dedita al culto del bello e del lusso. La tipologia stessa degli oggetti che corredano la pratica del fumo si eleva al tono sublime e magnifico di cui ogni cosa rifulge nel repertorio simbolista dannunziano. Il *dandy* non può che circondarsi di oggetti preziosi ed esotici che siano simbolo di distinzione sociale e di perfezionamento estetico per il «giovine signore moderno»: sigarette russe, gardenie, profumi rari. Tutto risponde al progetto di "fare la propria vita, come si fa un'opera d'arte".

In modo affine il piacere del fumo è connotato in senso simbolicamente esclusivo nel capolavoro di Thomas Mann, *La montagna incantata*, dove si rappresenta il variegato panorama umano e intellettuale che si offre al protagonista Hans Castorp durante la lunga frequentazione del sanatorio svizzero di Davos, alla vigilia dello scoppio della prima guerra mondiale. L'assuefazione al fumo diviene metafora dell'intreccio di decadenza, malattia e raffinatezza spirituale che si viene a creare nel microcosmo sospeso della "montagna incantata" su cui sorge la clinica dove è ricoverato Hans Castorp, tipico esponente della agiata e bene educata borghesia mercantile. Nonostante sia vietato dai medici, il rito del sigaro non cessa di essere, per il giovane, un puro godimento, espressione di una civiltà raffinata e basata su solidi e sani principi; una civiltà, tuttavia, in declino e sulla quale sta per abbattersi la distruzione della guerra. Agli «aromatici veleni» del fumo Castorp, pur malato, non rinuncia: per lui fumare rappresenta «la parte migliore della vita e in ogni caso un piacere squisito». Di fronte al prorompente e vitale signor Peeperkon, sostenitore delle genuine gioie del vivere e assai critico rispetto al sofisticato vizio del fumo, Castorp ammetterà che fumare può essere una spia, per quanto nobile, di debolezza e di corruzione morale, che però si giustifica al pensiero che viviamo in un mondo per lo più pervaso dalla mediocrità dove l'integrità e la salute sono qualità assai rare.

Nei primi decenni del Novecento, mano a mano che le teorie psicanalitiche penetrano nei retri ambienti culturali italiani, gli scrittori più accorti, che hanno maturato interessi di tipo psicologico, affinano le loro capacità introspettive e iniziano a guardare alla realtà dei loro personaggi da angolazioni diverse e con una attenzione particolare ai fenomeni interiori. Analogamente muta il modo di guardare all'immagine simbolica del fumo, strettamente connessa ora al rapporto problematico tra adolescenza ed età adulta, con speciale riguardo al legame tra padre e figlio, per lo più indagato in virtù delle implicazioni edipiche rivelate negli scritti freudiani.

Fondamentale nel capolavoro di Federico Tozzi, *Con gli occhi chiusi*, composto nel 1913 e pubblicato nel 1919, è l'iniziale difficile confronto che si stabilisce tra Pietro e l'autorità paterna: Pietro è un tredicenne timido e fragile, la cui inettitudine rispetto non solo agli studi ma anche alle mansioni pratiche si manifesta precocemente, accompagnata da una forte propensione al sogno ad occhi aperti che lo preserva dal contatto doloroso con la vita reale; inevitabile l'effetto castrante che ha su di lui il rapporto con il padre Domenico, uomo collerico e rude, pragmaticamente proiettato verso la realizzazione economica assicurata dalla vantaggiosa gestione di una trattoria in città. Ad un dato momento Pietro crederà di trovare in Giacco, il fattore del podere appartenente alla sua famiglia nonché nonno di Ghisola, una figura "buona" sostitutiva del padre e cercherà di ingraziarselo con l'offerta delle cicche che il vecchio dimostra di apprezzare. Pietro è il «padroncino» che non può ancora fumare, data la giovane età; Giacco è l'adulto in grado di immergerlo nel mondo dei grandi; il fumo diviene l'elemento basilare di una iniziazione simbolica. Si noti, nel brano riportato, il rilievo espressionistico dato ai gesti di Giacco nell'apprestare la pipa: emerge in primo piano quel «pollice che aveva l'unghia mozzata da un taglio fattosi da giovine» che, nel linguaggio dei simboli, potrebbe alludere ad un rituale taglio iniziatico. E, poi, di colpo, nell'annebbiamento prodotto dal fumo si spalanca una dimensione onirica in cui Pietro "vede" la cara madre, donna docile e impotente che nulla di preciso ha da offrirgli per traghettarlo nella vita adulta se non il conforto di un profondissimo amore.

Notissima è l'incidenza della sigaretta sulla vita del protagonista di *La coscienza di Zeno* (1923), il romanzo con cui Italo Svevo rivoluziona i canoni narrativi tradizionali segnalandosi sia per la novità della tecnica compositiva del monologo interiore sia per l'importanza assegnata al tema della psicanalisi. Come narra Zeno Cosini nel capitolo dedicato al problema del fumo, disintossicarsi è il proposito incessantemente perseguito da sin dai tempi della sua gioventù e mai concretizzato, cosicché il motivo dell' "ultima sigaretta" è da annoverare tra i numerosi "atti mancati" di cui è costellata la sua esistenza. Il tentativo perennemente frustrato di smettere di fumare è un indizio ricorrente di una ambivalenza emotiva e psicologica radicata nel personaggio, scisso tra un desiderio professato di liberarsi dal vizio ed integrarsi "sano" tra i "sani" e un desiderio latente di persistere nel vizio sia per una forma di resistenza alla assimilazione nel mondo borghese e, quindi, di difesa della sua diversità, sia perché fumare rappresenta una sorta di alibi, dal momento che egli imputa alla sigaretta la causa della propria inettitudine. Ritardare il momento della guarigione significa ritardare il momento di un confronto con se stesso che potrebbe anche essere la scomoda conferma della sua inadeguatezza a vivere con successo all'interno di un sistema di vita fondato sulle certezze, non importa quanto false e illusorie, di coloro che lo circondano: «Adesso che son qui, ad analizzarmi, sono colto da un dubbio: che io forse abbia amato tanto la sigaretta per poter riversare su di essa la colpa della mia incapacità?».

Inoltre, è importante rilevare che la ragione per cui Zeno ha cominciato a fumare è riconducibile al rapporto conflittuale, di amore-odio, con la figura paterna. Da bambino egli rubava i mozziconi di sigaro al padre non solo per un naturale processo di identificazione, ma anche, poiché ciò significava la violazione di un divieto, per una pulsione contraria: Zeno fuma per essere come il padre e, al tempo stesso, per essere contro il padre. Indipendentemente dal fatto che la diagnosi edipica sia valida ed accettabile (Zeno Cosini la rifiuterà ed abbandonerà la terapia psicanalitica), risulta manifesta la forza pervicace di un vizio, soprattutto quando su di esso l'inconscio proietta l'oscura vitalità di un simbolo.

Nella poesia intitolata *Nuove stanze* è una sigaretta che diviene segretamente evocativa quella tenuta tra le mani sapienti ed eleganti di Clizia, la donna-angelo a cui Montale assegna una funzione salvifica in quanto associata al privilegio della cultura e della civiltà. In questi versi composti nel 1939, un anno tragico per la storia europea, il poeta e la donna, al chiuso di un ambiente rassicurante, assorti giocano a scacchi. All'esterno imperversano i preparativi della seconda guerra mondiale sostenuti dalla follia politica dei regimi autoritari del nazismo e del fascismo.

Attraverso un raffinato gioco di analogie e di parallelismi, avviene la trasfigurazione, in senso nobilitante e sacrale, della «spirale del fumo» che esala dalla sigaretta posata sul «piatto di cristallo»: quasi per un sortilegio, i fili di fumo che si innalzano in morbide volute, agli occhi del poeta, costruiscono un'immaginaria città sospesa – correlativo oggettivo della cittadella della cultura - che però svanisce all'improvviso aprirsi della finestra («La morgana che in cielo liberava / Torri e ponti è sparita / Al primo soffio»). Fuori scatena la sua ridda infernale «una tregenda / D'uomini che non sa questo tuo incenso». Il fumo è sottoposto ad un'operazione derealizzante e acquista connotati simbolici; su di esso, emanazione e prolungamento di Clizia, si trasferiscono le qualità dell'aristocrazia intellettuale incarnata dalla donna. L'edificio evanescente e filiforme del fumo metaforizza la supremazia del lavoro intellettuale che, pur nella separatezza di una "torre d'avorio", non è immune dal tragico avanzare della barbarie. Se la storia può turbare e sconvolgere l'esercizio illuminato della cultura, la cultura ha, a sua volta, i mezzi e la forza per opporsi alle brutali sortite della storia? Posto di fronte a questo cruciale interrogativo, il poeta, nei versi conclusivi della poesia, conferma la fiducia nell'autonomia dell'esercizio della mente e nei suoi effetti di tipo etico e conoscitivo: «Ma resiste / E vince il premio della solitaria / Veglia chi può con te allo specchio ustorio / Che acceca le pedine opporre i tuoi / Occhi d'acciaio».

Nei romanzi del filone resistenziale la sigaretta acquista ancor più manifestamente un valore ideologico e politico. Nelle mani dei partigiani essa diviene mezzo di condivisione, segno di appartenenza, barlume di libertà: il gesto che più frequentemente compie chi possiede il tabacco è quello dell'offerta spontanea e generosa ai compagni di lotta. In *Per chi suona la campana* di Hemingway, il protagonista Robert Jordan, giunto da poco presso la pattuglia di combattenti spagnoli che dovrà coordinare in un'impresa antifranchista, vince la diffidenza iniziale porgendo delle sigarette: non sigarette qualsiasi, ma russe; il che equivale a dire antifasciste e comuniste. Si pensi come al mutare delle circostanze storiche, il medesimo oggetto muti di significato: sarebbe sufficiente ricordare che anche l'esteta Andrea Sperelli e il raffinato Hans Castorp fumano sigarette russe, ma non certo per le loro implicazioni politiche.

Nell'opera di Fenoglio, il contesto non differisce di molto rispetto agli altri brani presentati in questa sezione: che il dittatore si chiami Franco o Mussolini, è sempre una storia di lotta per la giustizia e la libertà che viene raccontata. Il partigiano Johnny, dopo un'azione vittoriosa, è con una sigaretta che premia l'eroe valoroso; ed è sempre una sigaretta che implora il soldato intirizzito sotto il diluvio, nel fango, per un momento di conforto ristoratore. La provenienza del tabacco, stavolta, è inglese: un fumo che ha il sapore della democrazia.

Con Tabucchi ci avviciniamo ad un presente che nulla ha imparato dal passato se ancora reca i segni della sopraffazione del più forte sul più debole e rispetto al quale non rimane, avendone il coraggio e la lucidità necessaria, che tentare la via della denuncia sociale. In questa avvincente trama poliziesca che vede il giornalista Firmino e l'avvocato Loton coalizzati per scoprire la verità sulla morte di Damasceno Monteiro, un giovane il cui cadavere è stato trovato decapitato, emerge una doppia e antitetica significazione legata alla pratica del fumo: si va da un massimo riconoscimento di dignità ad un massimo di orrore. Si consideri, da un lato, il sigaro di Loton che assume una inequivocabile valenza positiva, non solo perché associato ad un personaggio schierato dalla parte del bene, ma anche perché quel personaggio difende la libertà e il piacere del fumo, in quanto la possibilità stessa di fumare è indice di libertà non solo individuale ma sociale. Per contrasto, il divieto del fumo che campeggia negli uffici della polizia, per quanto sia il prodotto di un sistema fondato sul diritto, appare sinistro: è il sergente Silva, un tempo seguace di Salazar, a escludere sarcasticamente, proprio in virtù di quel civilissimo divieto, che qualcosa di anomalo e di illegale sia avvenuto in quegli uffici a Monteiro durante il suo stato di arresto. Eppure il corpo del giovane porta evidenti segni di bruciature.

La verità emergerà nel finale in tutta la sua crudezza. La sigaretta è stata usata in maniera perversa come strumento di tortura: «Dato che in commissariato non si può fumare, Damasceno Monteiro era un ottimo portacenere per spegnere le cicche». Quanto mai ironica suona, allora, la scritta sui pacchetti di sigarette che avverte che «l'uso del tabacco provoca gravi danni alla salute».

Se Tabucchi gioca sul tema degli effetti nocivi del fumo per evidenziare che il male non è nella sigaretta in se stessa, che anzi mantiene inalterata la sua positiva funzione simbolica, ma, in primo luogo, nella coscienza dell'uomo, il giovane scrittore Ammaniti dimostra di considerare in modo iper-realistico quegli effetti, tanto da prendere il lettore e metterlo di fronte al loro micidiale prodotto: il cancro.

Nelle pagine iniziali di *Branchie* si assiste ad una assoluta desublimazione dei poteri trasfiguranti del fumo. Il che avviene non senza un certo gusto sgradevolmente *trash* accompagnato alla tendenza a presentare situazioni estreme, siano esse verosimili o scaturite da una immaginazione iperbolica. Il protagonista è un giovane, Marco Donati, malato terminale: nel brano riportato egli parla della rinuncia definitiva al fumo a cui lo hanno obbligato i medici, rinuncia che, insieme ad altre, lo ha denudato delle sovrastrutture fittizie che componevano la sua personalità e gli ha permesso una diversa percezione della sua identità di uomo. La privazione significa una sorta di ritorno alle origini, ai bisogni primari ed essenziali; essa equivale ad una purificazione, ad un azzeramento di sé da cui ripartire per intraprendere un nuovo viaggio che lo porterà lontano, a rinascere nel mondo della fantasia e della letteratura dove ogni metamorfosi è possibile.

A cura di Silvia Bellotto

LA PIPA

Je suis la pipe d'un auteur;
On voit, à contempler ma mine
D'Abyssinienne ou de Cafrine
Que mon maître est un grand fumeur.

Quand il est comblé de douleur,
Je fume comme la chaumine
Où se prépare la cuisine
Pour le retour du laboureur.

J'enlace et je berce son âme
Dans le réseau mobile et bleu
Qui monte de ma bouche en feu,

Et je roule un puissant dictame
Qui charme son cœur et guérit
De ses fatigues son esprit.

Sono una pipa, sono
D'uno scrittore. Guarda la mia faccia
Cafra o abissina,
capirai quanto fuma il mio padrone.

Se il dolore l'opprime,
io fumo come fuma una capanna
dove cuoce la cena
per chi torna dai campi.

Gli cinge e culla l'anima la rete
Mobile e cilestrina che si leva
Dalla mia bocca in fiamme

E incantano il suo spirito le spire
D'un dittamo potente, e d'ogni affanno
Fanno lieve il suo cuore.

Charles Baudelaire, *I fiori del male* (1857)

LE RAFFINATE SIGARETTE DEL DANDY

Egli andò a vestirsi, nella camera ottagonale ch'era, in verità, il più elegante e comodo spogliatoio desiderabile per un giovine signore moderno. Vestendosi, aveva una infinità di minute cure della sua persona. Sopra un gran sarcofago romano, trasformato con molto gusto in una tavola per abbigliamento, erano disposti in ordine i fazzoletti di batista, i guanti da ballo, i portafogli, gli astucci delle sigarette, le fiale delle essenze, e cinque o sei gardenie fresche in piccoli vasi di porcellana azzurra. Egli scelse un fazzoletto con le cifre bianche e ci versò due o tre gocce di *pao* rosa; non prese alcuna gardenia perché l'avrebbe trovata alla mensa di casa Doria; empi di sigarette russe un astuccio d'oro martellato, sottilissimo, ornato d'uno zaffiro su la sporgenza della molla, un

po' curvo per aderire alla coscia nella tasca de' calzoni. Quindi partì.

Gabriele D'Annunzio, *Il piacere* (1889)

THOMAS MANN, LA MONTAGNA INCANTATA (1924)

SIGARETTA E SIGARO, GLI "AROMATICI VELENI" DEL GIOVANE "SANO" BORGHESE

La prima cosa che gli occorreva dopo il pasto era la coppa d'acqua profumata per le dita, la seconda la sigaretta russa che, evitando il dazio, egli acquistava sotto mano attraverso bonarie frodi. Essa precedeva il sigaro, una gustosissima marca di Brema, detta "Maria Mancini", della quale si parlerà in seguito, e i suoi aromatici veleni si accoppiavano in modo soddisfacente con quelli del caffè. Dalle sue provviste di tabacco Castorp teneva lontano il dannosissimo influsso del riscaldamento a vapore e le teneva in cantina dove scendeva ogni giorno per infilare nell'astuccio il fabbisogno della giornata.

FUMARE, UN "PIACERE SQUISITO" E VITALE

«Molto simpatico!» ripete Castorp. «E che parlantina! Mi divertivo ad ascoltarlo. Sigaro di mercurio per termometro è una trovata, io l'ho afferrato subito... Ma ora me ne accendo uno vero» disse fermandosi «non resisto più. Da ieri a mezzogiorno non ho fatto una fumata decente... Scusa un momento!» E dall'astuccio di cuoio col monogramma d'argento tolse un "Maria Mancini", un bell'esemplare di prima scelta, appiattito da un lato, come a lui piaceva molto, ne mozzò la cima con un piccolo arnese tagliente che portava alla catena dell'orologio, fece scattare l'accendisigaro e con voluttuose sbuffate accese il sigaro piuttosto lungo, smussato in cima. «Ecco» disse. «Ora continuiamo pure la passeggiata. Tu naturalmente non fumi per eccesso di zelo».

«Non ho mai fumato» obiettò Joachim. «Perché dovrei fumare proprio qui?»

«Non capisco davvero» asserì Castorp. «Non capisco come si possa non fumare... ci si rimette, dirò così, la parte migliore della vita e in ogni caso un piacere squisito. Quando mi sveglio, sono lieto all'idea che durante il giorno potrò fumare, e quando mangio, di nuovo me la godo, anzi posso dire che mangio soltanto per poter fumare, anche se dicendo così esagero naturalmente un pochino. Ma un giorno senza tabacco sarebbe per me il

colmo dell'insulsaggine, una giornata del tutto vuota e senza attrattive, e se la mattina dovessi prevedere: oggi non avrò niente da fumare... credo che non avrei neanche il coraggio di alzarmi, in verità, rimarrei a letto. Vedi: se hai un buon sigaro – s'intende che non deve sfiatare o tirar male, che è molto spiacevole – se hai un buon sigaro, dico, ti senti al sicuro, non ti può capitare nessun malanno. È come stare coricati in riva al mare, stai appunto coricato sulla sabbia, e non ti occorre nient'altro, né lavoro né divertimento... Grazie a Dio in tutto il mondo si fuma, non lo si ignora, per quanto ne so, in nessun luogo, dovunque uno possa essere sbalestrato. Persino gli esploratori polari fanno abbondante provvista di tabacco da fumo contro i loro strapazzi, e ciò, nelle mie letture, mi ha sempre ispirato simpatia. Poiché uno può star molto male... poniamo che io fossi in pessime condizioni; fin tanto che ho il mio sigaro, sopporterei, lo so, il sigaro mi aiuterebbe a superare il male».

IL FUMO: INDIZIO DI DEBOLEZZA MORALE O DI SUPERIORE RAFFINATEZZA? LA DIFESA DI CASTORP

Castorp fumava. Anche la Chauchat faceva onore alle sigarette col bocchino, che per comodità aveva messe davanti a sé sulla tavola, in un astuccio rosso, laccato, ornato con una troika in piena corsa. Peeperkon non ebbe parole di rimprovero per i suoi vicini che si abbandonavano a quel piacere; lui però non fumò; non fumava mai. Se si era ben capito ciò che diceva, il consumo del tabacco andava annoverato, secondo il suo giudizio, tra i raffinati godimenti che rappresentano una diminuzione della maestà di quegli schietti doni della vita, di quelle esigenze che la forza del nostro sentimento riesce a mala pena a soddisfare.

[...]

«È sicuramente vero» disse [Castorp, ndr.]. «Può essere peccato... e indizio di insufficienza... farsi schiavi della raffinatezza senza tener conto dei semplici e naturali doni della vita, che sono grandi esacri. Se ho ben capito, questa è la sua opinione, signor Peeperkon, e quantunque io non ci abbia mai pensato, posso per mia propria esperienza essere d'accordo con lei, dato che vi ha richiamato la mia attenzione. D'altronde avverrà di rado che a questi sani e semplici doni della vita sia resa piena giustizia. Per certo la maggior parte degli uomini è troppo fiacca e disattenta e senza scrupoli e intimamente spanata per rendergliela. Penso che sia così».

FUMARE È ESSERE ADULTI

Pietro era grasso, ma pallido e con un'aria di gracilità: entrava in quindici anni. Credeva che fosse ridicola e disadatta alla sua età la giubba con il bavero alla marinaia, tagliata per economia da una veste vecchia.

Entrò svelto in casa di Giacomo; il quale, come il solito, gli mise una mano su la spalla: - Come cresce a fretta! Scommetto che mi ha portato da fumare.

Pietro gli prese i baffi e glieli tirò di qua e di là; Giacomo per non sentir male era pronto a girare il collo.

Il ragazzo rise, guardando Masa, che disse: - Più forte.

- No, no; ora basta.

E lo allontanò da sé a poco a poco, ma risolutamente. Poi chiese: - Dunque, né meno una cicca?

Rebecca, spazzando la trattoria, metteva in serbo le cicche trovate, e lo incaricava di portargliele.

Masa intervenne un'altra volta: - Non fuma mica il padroncino!

E ne rise insieme con lui come di una burla. Dopo avere riso, storciva le labbra e se le mordeva. Il vecchio cavò dal taschino una pipa sbocconcellata, con una cannuccia corta quanto il palmo della mano.

- Grazie a Dio, ci ho sempre quello che la sua mamma mi dette la settimana passata. Guardi se non è vero!

Batté la pipa in proda alla tavola: schizzò fuori una specie di polvere incenerita. Egli la radunò insieme, la mescolò e la rimise dentro. Poi prese, dal focolare, un fuscello acceso. A stento, gli uscì di bocca un poco di fumo, azzurro chiaro. Ed egli, guardandolo, disse: - Oh, c'è poco trinciato, oggi!

Indi con il pollice che aveva l'unghia mozzata da un taglio fattosi da giovine, pigiò dentro il pezzetto di brace rimasta nella pipa.

Pietro vide un'altra volta quel fumo, e, dentro di sé, come una cosa reale, che gli dette un malessere, la mamma che andava a un cassetto, in casa, e voleva prendere qualche cosa. Ma tutti s'erano allontanati da lei! E mentr'ella si ostinava, il cassetto spariva nel muro. Allora gli parve di sentire sul volto le sue mani, come un grande bacio, come se le mani lo baciassero.

Federico Tozzi, *Con gli occhi chiusi* (1919)

Ma allora io non sapevo se amavo o odiavo la sigaretta e il suo sapore e lo stato in cui la nicotina mi metteva. Quando seppi di odiare tutto ciò fu peggio. E lo seppi a vent'anni circa. Allora soffersi per qualche settimana di un violento male di gola accompagnato da febbre. Il dottore prescrisse il letto e l'assoluta astensione dal fumo. Ricordo questa parola *assoluta*! Mi ferì e la febbre la colorì: un vuoto grande e niente per resistere all'enorme pressione che subito si produce intorno ad un vuoto.

Quando il dottore mi lasciò, mio padre (mia madre era morta da molti anni) con tanto di sigaro in bocca restò ancora per qualche tempo a farmi compagnia. Andandosene, dopo di aver passata dolcemente la sua mano sulla mia fronte scottante, mi disse:

«Non fumare, veh!».

Mi colse un'inquietudine enorme. Pensai: «Giacché mi fa male non fumerò mai più, ma prima voglio farlo per l'ultima volta». Accesi una sigaretta e mi sentii subito liberato dall'inquietudine ad onta che la febbre forse aumentasse e che ad ogni tirata sentissi alle tonsille un bruciore come se fossero state toccate da un tizzone ardente. Finii tutta la sigaretta con l'accuratezza con cui si compie un voto. [...]

Quella malattia mi procurò il secondo dei miei disturbi: lo sforzo di liberarmi dal primo. Le mie giornate furono coll'essere piene di sigarette e di propositi di non fumare più e, per dire subito tutto, di tempo in tempo sono ancora tali. La ridda delle ultime sigarette si muove tuttavia. Meno violento è il proposito e la mia debolezza trova nel mio vecchio animo maggior indulgenza. Da vecchi si sorride della vita e di ogni suo contenuto. Posso anzi dire, che da qualche tempo io fumo molte sigarette... che non sono le ultime. [...]

Adesso che son qui, ad analizzarmi, sono colto da un dubbio: che io forse abbia amato tanto la sigaretta per poter riversare su di essa la colpa della mia incapacità? Chissà se cessando di fumare io sarei divenuto l'uomo ideale e forte che m'aspettavo? Forse fu tale dubbio che mi legò al mio vizio perché è un modo comodo di vivere quello di credersi grande di una grandezza latente.

Italo Svevo, *La coscienza di Zeno* (1923)

LA SIGARETTA DI CLIZIA

Poi che gli ultimi fili di tabacco
Al tuo gesto si spengono nel piatto
Di cristallo, al soffitto lenta sale
La spirale del fumo
Che gli alfieri e i cavalli degli scacchi
Guardano stupefatti; e nuovi anelli
La seguono, più mobili di quelli
Delle tue dita.

La morgana che in cielo liberava
Torri e ponti è sparita
Al primo soffio; s'apre la finestra
Non vista e il fumo s'agita. Là in fondo,
altro stormo si muove: una tregenda
D'uomini che non sa questo tuo incenso,
Nella scacchiera di cui puoi tu sola
Comporre il senso.

Il mio dubbio d'un tempo era se forse
Tu stessa ignori il giuoco che si svolge
Sul quadrato e ora è nembo alle tue porte:
follia di morte non si placa a poco
prezzo, se poco è il lampo del tuo sguardo,
ma domanda altri fuochi, oltre le fitte
cortine che per te fomenta il dio
del caso, quando assiste.

Oggi so ciò che vuoi; batte il suo fioco

Tocco la Martinella ed impaura

Le sagome d'avorio in una luce

Spettrale di nevaio. Ma resiste

E vince il premio della solitaria

Veglia chi può con te allo specchio ustorio

Che accieca le pedine opporre i tuoi

Occhi d'acciaio.

Eugenio Montale, *Nuove stanze*, in *Le occasioni* (1939)

LE SIGARETTE RUSSE DEI PARTIGIANI: UN SIMBOLO DI LIBERTÀ

Robert Jordan si avvicinò ai sacchi, ne aprì uno, frugò in una tasca interna e ne estrasse una delle scatole piatte di sigarette russe che gli avevano dato al quartier generale di Golz. Lacerò con l'unghia del pollice l'orlo della scatola, ne aprì il coperchio e la tese a Pablo che prese una mezza dozzina di sigarette. Tenendole sulla palma enorme, Pablo ne sollevò una contro luce. Erano sigarette lunghe, sottili, con il bocchino di cartone.

“Molta aria e poco tabacco” disse. “Le conosco. Quell'altro con quel nome buffo ne aveva anche lui”.

“Kaschkin” disse Robert Jordan offrendo le sigarette allo zingaro e ad Anselmo che ne presero una per ciascuno.

“Prendetene ancora” diss'egli, e i due ne presero un'altra a testa. Jordan ne diede ancora quattro a ciascuno e gli uomini lo ringraziarono con un doppio cenno della mano che reggeva le sigarette. L'estremità delle sigarette si piegò come un uomo saluta con la spada

Ernst Hemingway, *Per chi suona la campana* (1940)

BEPPE FENOGLIO, IL PARTIGIANO JOHNNY (1968)

LA SIGARETTA-PREMIO AL VALOROSO EROE

Il tenente Biondo era leggermente seduto, le sue gambe cavalline molto divaricate, sul tratto dominante del muretto, fisso lazily al lontanissimo, melting spiazzo dove i fascisti stavano lentamente evacuando. Ora guardava accoratamente ad una sigaretta che per essere tenuta in battaglia nella tasca dei calzoni era tutta distorta e perdeva tabacco da più strappi. Johnny gli passò una delle sue, soltanto appiattite. Poi subitamente gli si riallontanò, per non parlargli. Gli avrebbe detto: - Tu sei solo un sergente, tenente Biondo. Ma hai comandato splendidamente. Eppure non potevano pretendere che tu fossi un vero capo [...]. Ma tu, sergente, sei un vero capo. Hai comandato magistralmente.

UN PICCOLO RISARCIMENTO

Scivolò giù a quel cosmogonico caos d'acqua e fango e si accostò alla sentinella.

Come va?

Divento tisico. Hai una sigaretta fatta? Io ho tabacco e cartine, ma questa maledetta pioggia

rende impossibile arrotolarle. Dammi una sigaretta fatta -. Ma anche il fumare era impossibile, la ferocia e l'implacabilità dell'acqua sforzava le dita che a cupola proteggevano la sigaretta ed in un baleno la disintegrava.

ANTONIO TABUCCHI, LA TESTA PERDUTA DI DAMASCENO MONTEIRO IL SIGARO DELL'AVVOCATO LOTON

L'obeso lo fissò e gli tese una scatola di legno. Gli chiese se voleva un sigaro e Firmino rifiutò. L'obeso accese un sigaro enorme. Sembrava un avana e era molto profumato. Tacque, e si mise a fumare tranquillamente. Firmino si guardò intorno con aria smarrita osservando quella sala enorme stracolma di libri, libri dappertutto, sulle pareti, sulle seggiole, sul pavimento, i pacchi di carte e di giornali.

- Non pensi di trovarsi in una situazione kafkiana, disse l'obeso come se gli leggesse nel pensiero, lei ha certo letto Kafka o ha visto *Il processo* con Orson Wells, io non sono Orson Wells, anche se questo antro è carico di cartacce, anche se sono obeso e fumo un sigaro enorme, non sbagli personaggio cinematografico, a Oporto mi chiamano Loton.

IL DIALOGO TRA IL GIORNALISTA FIRMINO E IL SERGENTE SILVA DELLA GUARDIA NACIONAL: VIETATO FUMARE

Il corpo di Damasceno Monteiro è stato trovato decapitato.

Possono succedere tante cose nei parchi, al giorno d'oggi.

Vuol dire che quando il corpo di Damasceno Monteiro è stato trasportato fuori dal commissariato aveva ancora la testa sul collo?

Questa sarà una cosa che chiarirà il processo. Per quanto mi riguarda posso dirle che io metterei la mano sul fuoco per i miei ragazzi. Le posso assicurare che i miei agenti non sono tagliatori di teste. [...]

Ci consta tuttavia che il corpo di Damasceno Monteiro portasse segni di sevizie. Aveva bruciature di sigaretta sul petto.

Noi non fumiamo, caro signore, lo scriva sul suo giornale. Nessuno fuma nei miei uffici, è una regola che io ho imposto, ho fatto anche mettere i cartelli di divieto sulle pareti. Del resto ha visto cosa lo Stato ha finalmente deciso di scrivere sui pacchetti di sigarette? Che l'uso del tabacco provoca gravi danni alla salute.

LOTON SCOPRE LA VERITÀ

L'avvocato fece una pausa e schiacciò il sigaro nel portacenere. I suoi occhietti affogati nel grasso fissavano un punto lontano.

- L'avevano legato a una sedia, era a torso nudo e il sergente Titânio Silva gli spegneva sigarette sulla pancia. Dato che in commissariato non si può fumare, Damasceno Monteiro era un ottimo portacenere per spegnere le cicche. [...]

CONCLUSIONI

Il carattere multidisciplinare dei due laboratori di approfondimento si presta anche a dare indicazioni alle attività dei laboratori teatrali, spesso presenti negli Istituti scolastici. "Scuole libere dal fumo" potrebbe essere in tal caso veicolato anche da allievi che non necessariamente sono coinvolti nel programma.

Scuole libere dal fumo: il percorso di "educazione fra pari"

Per approfondire i riferimenti teorici delle modalità di educazione fra pari e l'ausilio delle schede didattiche di riferimento si rimanda al testo *Il Pianeta inesplorato* (Giunti 2011). E al sito www.luoghidiprevenzione.it, dove sono inseriti tutti i materiali a supporto della integrazione del programma presentato nel manuale.

Gli operatori incontrano i ragazzi interessati alla peer education attraverso i pari dell'anno precedente e la collaborazione dei docenti. L'intervento è inserito in un contesto di "Scuole libere dal fumo". I peer educator non fumatori sono responsabili di un'azione di sensibilizzazione di 4/6 ore rivolta alle classi prime; tutti i peer costituiscono il gruppo che partecipa alla realizzazione e al monitoraggio del programma.

La formazione del gruppo dei tutors:

- Il percorso è articolato in 5 incontri di due ore ciascuno che si svolgono in orario scolastico o extrascolastico a scelta della scuola.
- La formazione consente ai partecipanti di approfondire i propri vissuti rispetto al fumo, acquisire le conoscenze di base sull'argomento e capacità di comunicazione efficace delle informazioni di base.

Primo incontro: i vissuti dei tutors

Obiettivo dell'incontro è favorire la costituzione del gruppo attraverso un'attività di accoglienza e approfondimento delle relazioni personali con le dimensioni di benessere, malessere psicofisico. L'intervento utilizza una serie di schede guida (raccolte dal conduttore per la documentazione del processo).

Fasi dell'incontro:

- Accoglienza: presentazione dei partecipanti al gruppo
- Brain Storming su Benessere e Malessere
- Definizione creativa del concetto di salute

Secondo incontro: i vissuti sul fumo

L'obiettivo prioritario dell'incontro è condividere un profilo della relazione fra comportamento individuale, abitudini presenti e passate rispetto alla sigaretta e ruolo dei tutors nel programma.

- Attività di fantasia guidata sul fumo.
- I vissuti personali e sociali del fumo.
- Fattori di rischio e fattori protettivi.

Terzo incontro: conoscenze di base per una comunicazione efficace

L'obiettivo è trasmettere le informazioni di base sugli effetti del fumo per favorire la comunicazione efficace durante l'intervento in classe. Le informazioni discusse e approfondite dall'intervento formativo saranno utilizzate negli incontri successivi per preparare in modo condiviso i materiali da utilizzare in classe. Come guida per i lavori di gruppo dei tutors nella personalizzazione dei materiali si può utilizzare la Scheda "Fumare perché?" (www.luoghidiprevenzione.it)

- Somministrazione questionario "Gli aspetti nocivi del fumo"
- Condivisione di gruppo delle nozioni da trasmettere in un opuscolo informativo rivolto ai coetanei "Gli effetti della sigaretta".

Quarto e quinto incontro:

- Training e simulazione degli interventi con i pari rispetto a benessere, malessere e stili di vita.
- Programmazione attività per la classe e simulazioni delle diverse azioni dei tutors.

Il programma di formazione dei pari e il suo monitoraggio in Emilia-Romagna è direttamente condotto da operatori delle AUSL, della Lega Italiana per la lotta contro i Tumori e dell'Istituto Oncologico Romagnolo che lo seguono a livello territoriale in collaborazione con il Gruppo di lavoro dell'Istituto scolastico di pertinenza.

“SCUOLE LIBERE DAL FUMO CON LA METODOLOGIA DI LDP”

In un disegno di trial clusterizzato randomizzato, 20 scuole secondarie di II grado della provincia di Reggio-Emilia, sono state estratte casualmente per costituire i 2 gruppi di intervento e di controllo.

I Dirigenti scolastici (o i loro referenti) hanno compilato un questionario per il monitoraggio del percorso Scuole Libere dal Fumo. A tutti gli studenti frequentanti le classi prime nell'anno 2009-10 (14 e 15enni) è stato somministrato, all'inizio del progetto, un questionario (definito “pre”), anonimo e con codice di autogenerazione per consentirne il linkage con il medesimo questionario (definito “post”), somministrato nell'anno scolastico successivo, al fine di valutare le modifiche comportamentali.

Utilizzando un modello di regressione multilevel, e confrontando i questionari “pre” e quelli “post”, è stato stimato l'effetto dell'intervento sulla prevalenza dei fumatori quotidiani e di quelli occasionali (rispettivamente coloro che hanno dichiarato di fumare più di 20 volte al mese e da 1 a 19 volte al mese).

Al baseline sono stati raccolti 2476 questionari “pre” e 1957 “post” a circa 6 mesi (di media) di distanza dall'intervento. Il linkage tra questionari “pre” e “post” è stato del 69% (=1352/1957) a causa del grande cambiamento nella composizione delle classi da un anno all'altro per via di bocciature, cambio di scuola, abbandono scolastico; altro motivo di mancato linkage è la difficoltà di recupero degli assenti in classe nei giorni di somministrazione dei questionari.

Al baseline, la prevalenza dei fumatori nel campione è risultata del 24,5%, un dato in linea con il risultati dell' HBSC survey (2010) negli studenti 15enni dell' Emilia-Romagna (26.4%), ma nettamente inferiore alla rilevazione ESPAD (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs Report*. 2007) negli studenti italiani della medesima età (37%).

Conclusioni:

Confrontando questionari “pre” e “post” gli studenti del braccio di intervento registrano una riduzione del 50% nel riportare di essere fumatori quotidiani, rispetto ai controlli (OR=0,49; 95%CI:0.25-0.94) (tab 1). L'effetto dell'intervento è particolarmente evidente per gli studenti non-fumatori all'inchiesta pre-intervento (OR=0.36; 95%CI: 0.15-0.83) (grafico 2) e per le femmine (OR=0,36; 95%CI:0.17-0.79). Lo studio ha dimostrato, quindi, l'efficacia del programma in termini di riduzione dei giovani fumatori “abituali”. Inoltre, i fumatori del braccio di intervento registrano una riduzione del 60% rispetto alla propensione dichiarata di fumare in aree scolastiche (cortili, corridoi, bagni) rispetto ai controlli (OR=0.40;95%CI:0.20-0.82).

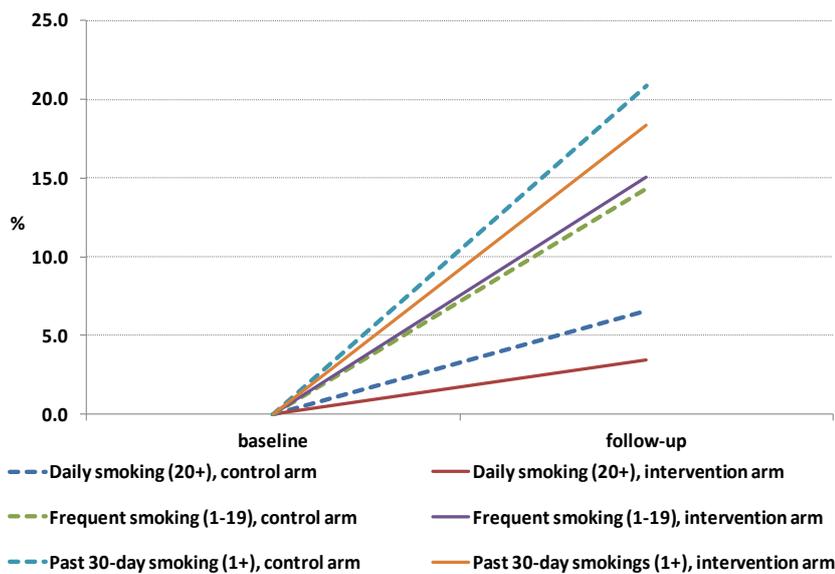
Non si sono, invece, rilevate evidenze statisticamente significative di efficacia al contrasto dell'incremento dei fumatori occasionali (tab 1). Questo dato è coerente con il tipo di intervento adottato che si concentra su processi di assunzione di responsabilità, processi di scelta e di presa di decisioni, rispetto ai quali la fase di esplorazione ed espressione della curiosità sono importanti per attivare cambiamenti duraturi e significativi per la persona.

Tab 1: analisi dei post test: tutti gli studenti

	Intervention (N=692)	Control (N=691)	Unadjusted OR (95% CI)	Adjusted OR (95% CI)*
Past 30-day smoking (1+)	203	224	0.85 (0.60-1.20)	0.59 (0.34-1.01)
Daily smoking (20+)	76	104	0.68 (0.44-1.06)	0.49 (0.26-0.94)
Frequent smoking (1-19)	127	120	1.07 (0.81-1.41)	0.93 (0.63-1.37)

* adjusted for gender, type of school, and past-30-day smoking at baseline, date of the baseline survey, and days between baseline and follow-up surveys.

Grafico 1: analisi dei post test: non fumatori al baseline



Analisi dei costi:

Il Programma richiede 20 ore di formazione rivolta a operatori sanitari e docenti coinvolti nella promozione e coordinamento dell'intervento, per acquisire gli strumenti necessari alla didattica.

Il programma di formazione dei pari richiede 5 incontri di 2 ore ciascuno, condotti dagli operatori sanitari e/o dai docenti che seguono l'intervento.

La realizzazione in classe prevede 12 ore di attività (4 di approfondimento laboratoriale, 4 di educazione fra pari, 4 di approfondimento disciplinare da parte dei docenti).

Il processo Scuole Libere dal fumo richiede la partecipazione dei docenti ad almeno 3/5 riunioni periodiche durante l'anno scolastico (Consigli di Istituto, di Classe, ecc).

L'intervento è già dotato di tutti gli strumenti formativi e didattici necessari alla sua diffusione e prevede una supervisione a distanza attraverso la piattaforma didattica www.luoghidiprevenzione.it.

Prospettive:

Le possibilità di valutare con trial randomizzato il programma Scuole Libere dal fumo con la metodologia di LdP ha modificato in breve tempo la percezione degli operatori:

- la promozione della salute può essere il soggetto di valutazione come ogni altro intervento clinico, se non altro perché "prevenire" è la forma migliore per curare.
- La validazione degli esiti un intervento di prevenzione non è particolarmente costosa e può essere effettuata dal SSN contribuendo al coinvolgimento attivo e alla soddisfazione di chi vi partecipa.

La rete delle Scuole Libere dal Fumo in Emilia-Romagna RIUISCE CIRCA 500 SCUOLE DELLA REGIONE,

Questi processi facilitano lo scambio fra i territori, la motivazione degli operatori e la considerazione pluridisciplinare e intersettoriale delle tematiche sulla salute.

Scuole libere dal fumo con la metodologia di Luoghi di Prevenzione è un programma validato da un trial randomizzato. Tuttavia il processo di Scuole libere dal Fumo come ambiente di relazioni, luogo di lavoro e spazio educativo è ancora da potenziare. Il percorso non è compiuto. Negli ultimi vent'anni lo sforzo culturale è stato notevole e i salti percettivi individuali e collettivi risultano evidenti.

E' altrettanto chiaro che la sigaretta è la sostanza psicoattiva più economica, più usata e che è legata a aspetti psico-comportamentali socialmente ben tollerati e non particolarmente significativi per la personalità individuale (soprattutto se non associati ad altri comportamenti a rischio). Questo la rende "attraente", "seduttiva", "facilmente raggiungibile" per adolescenti e preadolescenti. Una scuola che non è libera dal fumo, può diventare l'ambiente che favorisce l'iniziazione al fumo dei giovanissimi.

Per questo motivo, è necessario ricordare che sorveglianza e esempio degli educatori a scuola sono fondamentali per il rispetto della normativa e il mantenimento dei risultati dell'intervento nel tempo.

Il testo è stato concepito come guida di sintesi per i docenti che intendano affrontare il tema con le loro classi; si è scelta una versione essenziale che possa orientare il lavoro con la classe e con gli Organi Collegiali e faciliti le relazioni con il mondo sanitario. Sono disponibili altri e più completi manuali didattici e di approfondimento dei diversi temi, reperibili presso Luoghi di Prevenzione.

Ringrazio i componenti dei gruppi di lavoro regionali che si sono succeduti negli anni e tutti i docenti che hanno collaborato e stanno collaborando con noi, contribuendo con la loro attività didattica all'aggiornamento e alla revisione delle nostre proposte.

Sandra Bosi

con il Gruppo di Coordinamento Regionale Interventi di Prevenzione all'Abitudine al Fumo

The 2007 ESPAD Report, European school survey project on alcohol and other drugs, 2012).

^[1] Progetti del Centro di Controllo e Prevenzione delle Malattie (CCM) sul tabagismo della Regione Emilia-Romagna: *Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali e operatori pubblici e del privato sociale (2005-2007), Sostegno alle iniziative di controllo del tabagismo: dalla pianificazione regionale alla pianificazione aziendale (2007-2010); Sostegno alle iniziative di controllo del tabagismo: consolidamento degli interventi di rete nella pianificazione aziendale (2009-2011).*

^[3] *Il Pianeta inesplorato: esperienze di coinvolgimento attivo dei giovani nella promozione della salute*, Bosi S, et al, Giunti progetti educativi, 2011.

^[4] *Liberi di cambiare: la disassuefazione al fumo nei giovani: aspetti teorici e pratici di una Ricerca-Azione*, Bosi S et al., Giunti progetti educativi, 2012.

Osservando gli adolescenti, Mantova 1997, guida per la prevenzione delle dipendenze.

Liberi di scegliere, Reggio Emilia, 2000, guida per docenti sulla prevenzione dell'abitudine al fumo nelle scuole secondarie inferiori e superiori.

Principi e metodi di terapia di gruppo in Italian Health Journal. Numero monografico sul tabagismo. Gennaio 2001.

Multimedia. Pisa..

Baby no Smoke: manuale di autoaiuto per la cessazione del fumo nelle donne in gravidanza.

Respiri d'infanzia: opuscolo per favorire la difesa dell'infanzia dai danni del fumo passivo. (in corso di edizione per RCS)

Gli adolescenti e i nuovi bisogni Edizioni Melagrana 2001.

Perché non fumare è meglio.. Regione Emilia-Romagna

Infanzia a colori: manuale per la prevenzione del Tabagismo per Scuole dell'Infanzia e scuole primarie. Edizioni Junior 2007

Infanzia a colori sulla Rivista *Infanzia*, 2, 2006, Bologna.

Gli adolescenti: un pianeta inesplorato Edizioni Junior 2008

Liberi di scegliere Edizioni Junior 2008

Guida didattica per pianificatori regionali del Tabagismo, a cura di, CCM, Ministero per le politiche della Salute, Regione Emilia-Romagna, 2008

Aspetti psicologici della malattia neoplastica, Amministrazione Provinciale di Mantova

Kit di strumenti didattici "Prevenzione Azione" a cura di Sede Centrale LILT, 2009

DVD di approfondimento culturale sugli Stili di vita a rischio Paesaggi di Prevenzione, 2010

Liberi di cambiare: programma sperimentale per la disassuefazione al fumo nei giovani, Giunti 2012-09-23

I paesaggi della prevenzione: manuale sulla programmazione partecipata di interventi di Promozione alla Salute fra Scuola e Sanità dal Tabagismo agli stili di vita. (Giunti, 2012)

Percorsi di libertà: manuale per la riduzione e la disassuefazione al fumo di pazienti di interesse psichiatrico (*in corso di pubblicazione LiberaMente, Reggio Emilia*),.

Approccio motivazionale al cambiamento dal Tabagismo agli stili di vita (*in corso di pubblicazione*, Giunti, gennaio 2013).

Articolo scientifico "Scuole libere dal fumo" su Tobacco e research

Comunicazioni orali, abstract e poster sul trial Scuole libere dal fumo. congresso AIE, Bari 2012, Guadagnare salute, venenzia, Giugno, 2012, congresso AIE, modena 2010.

FUMO E DIPENDENZA

Bosi S., Aspetti neurobiologici della dipendenza. Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali, operatori pubblici e del privato sociale; Marzo 2007.

Bosi S., La rete degli operatori come strumento fondamentale per affrontare il tema del tabagismo: alcuni esempi. Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali, operatori pubblici e del privato sociale; Marzo 2007.

Bosi S., Linee operative per la prevenzione dell'abitudine al fumo nei diversi tipi di scuola. Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali, operatori pubblici e del privato sociale; Marzo 2007.

Forastiere F., Lo Presti E, Agabiti N, Rapiti E, Perucci CA. Impatto sanitario dell'esposizione a fumo ambientale in Italia. *Epidemiol Prev* 2002; 26: 18-29.

Forza G., Il fumo di sigaretta come dipendenza. Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali, operatori pubblici e del privato sociale; Marzo 2007.

Invernizzi G, Ruprecht A, Mazza R, Rossetti E, Sasco A, Nardini S, Boffi R. Particulate matter from tobacco versus diesel car exhaust: an educational perspective. *Tobacco Control*, 2004; 13:305-307.

Invernizzi G., Ruolo e modalità di intervento del medico di medicina generale e degli altri operatori sanitari nei processi di Prevenzione e cura del Tabagismo. Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali, operatori pubblici e del privato sociale; Marzo 2007.

Invernizzi G., Ruprecht A., Mazza,R., Majno E., Boffi R.: La misurazione in tempo reale del particolato fine prodotta da fumo di sigaretta negli ambienti indoor: risultati di uno studio pilota. *Epidemiol Prev*, 2002; 26:2-6.

Monti C., Tamang E., Pettenò A., Programma di prevenzione dell'abitudine al fumo di sigaretta nella scuola secondaria di primo grado: metodologie e criteri di validazione. Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali, operatori pubblici e del privato sociale; Marzo 2007.

Ruscelli F., Tanzi C., Effetti sulla salute del fumo passivo. Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali, operatori pubblici e del privato sociale; Marzo 2007.

Villani A., Strategie efficaci per la costruzione della rete-scuola, EELL, ASL, volontariato ovvero Reti Educanti nel macro e nel micro sistema. Piano nazionale di formazione sul tabagismo rivolto a pianificatori regionali, operatori pubblici e del privato sociale; Marzo 2007.

APPROFONDIMENTI SU ASPETTI EDUCATIVI, COMPORTAMENTALI ED AMBIENTALI

Arènes J., Fertas S., "I genitori al cuore della prevenzione del tabagismo dei giovani" in *La Salute Umana*, Luglio-agosto 2001, numero 172, pp.25-26.

Bonino S., et al. "Rapporto di Ricerca. L'esperienza scolastica e il benessere degli adolescenti: una ricerca intervento, gennaio 2003, Laboratorio di Psicologia dello Sviluppo, Dipartimento di Psicologia – Università di Torino.

Cavallo F. et al., "Capitolo 6: Comportamenti a rischio" in (Università degli Studi di Torino – Dipartimento di Sanità Pubblica e Microbiologia, Università degli Studi di Padova-Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e Socializzazione, 2001-2002) in *Stili di vita e salute dei giovani italiani, 11-15 anni. Rapporto sui dati italiani dello studio internazionale HBSC 2001-2002*, pp.69-84.

Ciani M., Giachi P., Tempo C., Realtà e prospettive sul ruolo della scuola nella promozione della salute nei confronti del fumo di tabacco in "Per non mandare la vita in fumo" (a cura di) Modonutti G.B., Ed. Goliardiche, trieste, 2005.

Currie C. et al. *Young people's health in context – Health behaviour in school aged children (HBSC) survey: international report from the 2001-2002 survey.* Copenhagen: WHO, Regional office for Europe, 2004.

Di Pieri et al. "Una panoramica delle conoscenze sul fumo di tabacco in adolescenza" in *Educazione sanitaria e promozione della salute*, Volume 24, numero 4, 2001, pp.271-283.

Marra Barone A., *Educazione alla Salute, una dimensione della convivenza civile in Scuola e Didattica* – Editrice La Scuola, n, 17, 2005.

Paone E., Fabbri M.C., *Educazione alla salute: percorsi educativo-didattici in La prevenzione del tabagismo* (a cura di) Mangiaracina G., Ottaviano M., LILT, Roma, 2004.

Pellai A., Bonicelli S., "Just do it! I comportamenti a rischio in adolescenza. Manuale di prevenzione per scuola e famiglia" Franco Angeli, 2002 Cap. 6 e 15.

Ravenna M., "Psicologia delle tossicodipendenze. Bologna: il Mulino, 1997.

Liberi di scegliere, Manuale scolastico della Regione Emilia Romagna 2001

ESPERIENZE

Anfosso R., et al., "Profumo: progetto di prevenzione dell'abitudine al fumo di sigarette" in *Educazione sanitaria e promozione della salute*, 2000, volume 23, numero 4, pp.356-361.

Bergamaschi A., Gambi A., Gentilini F., Monti C., Stampi S. and Zanetti F. "Tobacco smoking among high school students in Romagna (Italy) and evaluation of a prevention campaign" – *Substance Use and Misuse*, 35(8), 137-155, 2000.

Gambi A., Bergamaschi A., Monti C., Gentilini F., "Prevenzione dell'abitudine al fumo nella scuola: valutazione di efficacia pratica del programma "Lasciateci puliti". Atti AIE: XXIV Riunione Annuale, Roma 2000, p. 98.

Regione Veneto – Verso una scuola libera dal fumo. Guida per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti scolastici. <http://regione.veneto.it/prevenzione>.

SITI DI INTERESSE

www.smokefreeclass.info

www.smokefreeclass.blogspot.com

www.who.int/tobacco

www.inwat.org

www.ministerosalute.it

www.istitutotumori.mi.it

www.legatumori.it

www.tuttiliberi.it

www.help-eu.com

www.ensp.org

www.nonfumatori.it

www.fumo.it

www.istruzione.it

www.rivistadidattica.com

www.tobaccofreekids.org

www.lilt.it

