



Compito	<ul style="list-style-type: none">➤ Prendere distanze differenti
Competenze	<ul style="list-style-type: none">➤ Le scolare e gli scolari sanno che il consumo di alcol influenza la percezione e il rispetto delle distanze.➤ Conoscono il nesso fra consumo di alcol e situazioni a rischio➤ Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.1.c, ERC.5.4.a–d, ERC.5.6.d, ELED.4.2.d
Svolgimento	<ul style="list-style-type: none">➤ Formare due gruppi e disporli su due righe l'uno di fronte all'altro➤ Tre esercizi: andarsi incontro, dire stop, ignorare il comando (vedi commento)➤ Riflessione con il gruppo classe
Tempo	<ul style="list-style-type: none">➤ Da 10 a 15 minuti
Esercizio 1	<p>Dividere la classe in due gruppi e disporli su due righe l'uno di fronte all'altro. La distanza tra una riga e l'altra deve essere di 4 o 5 metri. Di fronte si trovano sempre due scolare/ scolari dello stesso sesso e si guardano negli occhi. L'esercizio si svolge in silenzio. (Se il numero di scolare e/o di scolari è dispari, date alla ragazza e/o al ragazzo in soprannumero il compito di osservare attentamente ciò che succede.</p> <p>La riga a sinistra sta ferma e la riga a destra si avvicina lentamente al compagno o alla compagna di faccia fino che questo/a dà (individualmente) il comando di fermarsi (STOP!) Rimanere in questa posizione e percepire la distanza degli uni dagli altri.</p>
Esercizio 2	<p>Indietro alla posizione di partenza. La stessa fila torna ad avvicinarsi al compagno o alla compagna di faccia con la differenza che non bada al comando di fermarsi e si avvicina fino a 20 cm. Continuare a guardarsi negli occhi. Percepire la distanza senza parlare.</p>
Esercizio 3	<p>Prendere la posizione di partenza come per l'esercizio 2. Non badare al comando di fermarsi, avvicinarsi fortemente alla/al compagna/o di faccia, metterle/mettergli un braccio intorno alle spalle e rimanere brevemente fermi. Percepire la sensazione di assenza della distanza.</p>
Domande/ Riflessione	<ul style="list-style-type: none">➤ Come avete vissuto le differenti distanze?➤ Cosa avete provato quando è stato ignorato il comando di stop e nel terzo esercizio si è aggiunto un contatto fisico?➤ Chi ha già vissuto questa esperienza in connessione con il consumo di alcol e come avete reagito?
Messaggi principali	<p>Sovente sotto l'influsso dell'alcol i limiti non vengono rispettati o non vengono nemmeno percepiti. La conseguenza è l'assenza di distanza. Si può arrivare a contatti spiacevoli. Si accetta un contatto che non si tollererebbe in stato di sobrietà. Inoltre si osserva spesso che gli ubriachi (adolescenti e adulti) «fanno gazzarra», parlano forte, fanno battute stupide, fanno gli «sbruffoni», barcollano, ecc. L'alcol abbassa la soglia delle inibizioni.</p>