



- Compito** ➤ Eseguire brevi esercizi di rilassamento
- Competenze** ➤ Le scolare e gli scolari conoscono alcuni esercizi di rilassamento.
➤ Conoscono la relazione tra il rilassamento naturale e il «rilassamento del fumatore».
➤ Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.4.a–d, ERC.5.6.d, ELED.4.1.c
- Svolgimento** ➤ Guida agli esercizi di rilassamento
➤ Dare la possibilità di condividere le proprie esperienze e percezioni
➤ Stabilire una correlazione con il fumo
- Tempo** ➤ 10 minuti
- Esercizio 1** **Coprirsi gli occhi con il palmo della mano:** per il rilassamento della testa e degli occhi. Coprire gli occhi, senza chiuderli, con il palmo convesso della mano in modo da trovarsi nella completa oscurità. Per un minuto o due guardare l'oscurità e nel contempo inspirare ed espirare tranquillamente. Poi chiudere gli occhi, alzarsi lentamente, levare le mani. Ora aprire gli occhi coscientemente. Fate descrivere le sensazioni che hanno provato.
- Esercizio 2** **Sbadigliare:** spalancare la bocca, tirare indietro la lingua finché lo sbadiglio viene spontaneo. Abbandonarsi completamente allo sbadiglio finché prende tutto il corpo. Sgranchirsi le braccia e le gambe, tendere i muscoli quando si inspira e rilassarli quando si espira. Ripetere questo esercizio parecchie volte, rilassare tutti i muscoli e continuare a respirare tranquillamente. Fate descrivere le sensazioni che hanno provato.
- Commento** Questi sono due brevi esercizi di rilassamento, che possono essere eseguiti quasi ovunque e in ogni momento. Esercizi di rilassamento con la tensione e la distensione dei muscoli in combinazione con una tranquilla inspirazione ed espirazione agiscono sull'organismo entro pochi minuti. La correlazione con il fumo può essere stabilito nel modo seguente:
Dopo l'inalazione la nicotina provoca un effetto nel cervello nel giro di 9 fino a 15 secondi, vale a dire è molto efficace e genera pertanto un potenziale così elevato di dipendenza. Molti fumatori credono di fumare per rilassarsi. È una conclusione sbagliata poiché la nicotina è piuttosto stimolante e accelera il battito cardiaco. La distensione deriva dal fatto che di solito si fuma in situazioni di rilassamento (durante la ricreazione, dopo i pasti, dopo la scuola, ecc.).
I fumatori che analizzano bene la loro situazione si rendono conto che hanno bisogno regolarmente di nicotina per calmare i sintomi da astinenza (nervosismo, agitazione, ecc.). Vale a dire, dopo la sigaretta ci si rilassa artificialmente, perché con l'assunzione di nicotina l'effetto liberatorio subentra in fretta. Ciò non ha nulla a che vedere con un'effettiva distensione fisica, ma solo con l'eliminazione dei sintomi da astinenza.
- Messaggi importanti** ➤ Una vera distensione non si ottiene con la nicotina.
➤ Esercizi di rilassamento sono semplici e agiscono in fretta (ottimi anche prima di un esame e in altre situazioni di stress).

La proposta didattica si basa sul programma di prevenzione «cool and clean» (www.coolandclean.ch) ed è stato adeguato a Freelance.