

Gioco «cool and clean» «Lo sapevi che ...?»

Regole del gioco

Dove e con chi

Il gioco può essere svolto prima, durante o dopo un allenamento, ma anche nel corso di un campo di allenamento a gruppi di 3–5 giovani.

Obiettivo

L'obiettivo del gioco è di associare il maggior numero possibile di carte delle definizioni alla sostanza corretta e raccogliere il maggior numero di punti. I giovani devono risolvere il compito in gruppo.

Come si gioca

Bisogna associare 60 carte delle definizioni alle tre sostanze tabacco, canapa e alcool in un lasso di tempo ben preciso, ad esempio cinque minuti. Alla fine della partita le risposte date sono controllate con il foglio delle soluzioni. Ogni definizione correttamente associata vale un punto.

Se necessario, ogni definizione può essere approfondita leggendo «le spiegazioni delle soluzioni».

Vincitore

Vince il gruppo che ha ottenuto il maggior numero di punti.

Due categorie

Le definizioni sulle carte delle risposte sono suddivise in definizioni difficili (16–20 anni) e definizioni facili (10–15 anni). A seconda dell'età dei giovani si può optare per una o per l'altra categoria di definizioni. Ma si possono anche utilizzare tutte le carte e attribuire due punti per ogni definizione difficile associata correttamente e un punto per ogni definizione facile associata correttamente.

Gioco «cool and clean» «Lo sapevi che ...?»

Concetti da ordinare



Canapa	Birra / Vino / Grappa	Sigarette / tabacco
THC (tetraidrocannabinolo) ●	Alcool ●	Nicotina ●●
Fame da lupi ●●	Rende espansivi ●	Rende rapidamente dipendenti ●
Cattiva memoria ●●	3500 morti all'anno in Svizzera ●●	Eccita e rilassa contemporaneamente ●●
Il consumo, il commercio e la produzione sono proibiti ●	Riduce le inibizioni ●	9000 morti all'anno in Svizzera ●●
Si deposita nel grasso ●●	Provoca incidenti ●	Insetticida ●
Percezioni sensoriali alterate (sapore, vista, tatto, nozione del tempo) ●●	È proibita la vendita a giovani di età inferiore ai 16 anni ●	Può essere comprato al distributore ●



Nello sport, il suo consumo equivale a doparsi	Provoca capogiri	Fa aumentare le pulsazioni
● ●	●	● ●
calma	Disturbi del sonno	Denti gialli
● ●	● ●	●
Rende indifferenti a tutto	Provoca balbuzie	Sigaretta
● ●	●	●
Spinello	Nausea e vomito	Sigaro
●	●	●
Cana	Compromette la coordinazione	Snus
●	● ●	●
Canapa	Riduce la capacità di concentrazione	Sniffata
●	● ●	●
Marijuana	Sbornia e postumi	Vengono aggiunti zucchero e altri additivi affinché possa essere consumato
● ●	●	● ●
Erba	Intossica il corpo in modo pericoloso	Cattiva circolazione sanguigna soprattutto nelle mani e nei piedi
●	● ●	● ●



Hashish ●	Rende più facile comunicare con gli altri (ad es. flirtare) ●	Pipa ad acqua ●
Chi ne consuma riscontra difficoltà nell'apprendimento ●●	Riduce la capacità di giudizio ●●	Quando si inizia a consumarne, gli effetti sul cervello si fanno sentire dopo 8 secondi ●●
Difficoltà a risolvere problemi (ad es. matematici) ●●	Si sopravvalutano le proprie capacità ●●	Catrame ●●
Il consumo regolare rende le persone inaffidabili ●●	Danneggia il cervello ●●	
Rende psicologicamente dipendente ●●	Rovina il fegato ●	

- Domande facili (10–15 anni)
- Domande difficili (16–20 anni)

canapa

tabacco

birra

vino

acquavite

Gioco «cool and clean» «Lo sapevi che ...?»

Soluzioni

Canapa	Birra / Vino / Grappa	Sigarette / tabacco
THC (tetraidrocannabinolo) ●	Alcool ●	Nicotina ●●
Fame da lupi ●●	Rende espansivi ●	Rende rapidamente dipendenti ●
Cattiva memoria ●●	3'500 morti all'anno in Svizzera ●●	Eccita e rilassa contemporaneamente ●●
Il consumo, il commercio e la produzione sono proibiti ●	Riduce le inibizioni ●	9000 morti all'anno in Svizzera ●●
Si deposita nel grasso ●●	Provoca incidenti ●	Insetticida ●
Percezioni sensoriali alterate (sapore, vista, tatto, nozione del tempo) ●●	È proibita la vendita a giovani di età inferiore ai 16 anni ●	Può essere comprato al distributore ●
Nello sport, il suo consumo equivale a doparsi ●●	Provoca capogiri ●	Fa aumentare le pulsazioni ●●
calma ●●	Disturbi del sonno ●●	Denti gialli ●
Rende indifferenti a tutto ●●	Provoca balbuzie ●	Sigaretta ●
Spinello ●	Nausea e vomito ●	Sigaro ●
Cana ●	Compromette la coordinazione ●●	Snus ●
Canapa ●	Riduce la capacità di concentrazione ●●	Sniffata ●

Canapa	Birra / Vino / Grappa	Sigarette / tabacco
Marijuana ●	Sbornia e postumi ●	Vengono aggiunti zucchero e altri additivi affinché possa essere consumato ●●
Erba ●	Intossica il corpo in modo pericoloso ●●	Cattiva circolazione sanguigna soprattutto nelle mani e nei piedi ●●
Hashish ●	Rende più facile comunicare con gli altri (ad es. flirtare) ●	Pipa ad acqua ●
Chi ne consuma riscontra difficoltà nell'apprendimento ●●	Riduce la capacità di giudizio ●●	Quando si inizia a consumarne, gli effetti sul cervello si fanno sentire dopo 8 secondi ●●
Difficoltà a risolvere problemi (ad es. matematici) ●●	Si sopravvalutano le proprie capacità ●●	Catrame ●●
Il consumo regolare rende le persone inaffidabili ●●	Danneggia il cervello ●●	
Rende psicologicamente dipendente ●●	Rovina il fegato ●	

- Domande facili (10–15 anni)
- Domande difficili (16–20 anni)

Gioco «cool and clean» «Lo sapevi che ...?»

Spiegazione delle soluzioni

Canapa	
TTHC (tetraidrocannabinolo)	●
Fame da lupi	●● Il principio attivo della canapa produce un effetto soprattutto nella parte del cervello che regola l'appetito. Le sostanze attive della canapa stimolano la sensazione di fame. Inoltre le persone che hanno consumato canapa percepiscono in modo particolarmente intenso il sapore «dolce». E questo spiega la ragione per cui chi fuma spinelli mangia molti alimenti dolci.
Cattiva memoria	●● Questo nesso è stato dimostrato da diversi studi. Nel momento in cui si consuma canapa la memoria si riduce immediatamente e dopo il consumo rimane per lungo tempo deficitaria.
Il consumo, il commercio e la produzione sono proibiti	●
Si deposita nel grasso	●● Il THC è liposolubile perciò viene immagazzinato in ogni cellula del corpo, in particolare negli organi ricchi di grasso, come il cervello. Per questo motivo la presenza di THC è individuabile nel corpo diversi mesi dopo l'ultimo consumo. Un fumatore di erba può rinunciare a consumarne per diversi giorni perché nel suo corpo è ancora immagazzinata una certa quantità di THC, che viene eliminata lentamente. Per questa ragione non sente il bisogno di fumare subito un altro spinello. Con la nicotina invece le cose sono ben diverse. I suoi effetti svaniscono infatti già dopo 20 minuti. Questo spiega perché i fumatori di erba s'illudono ogni volta di poter smettere in qualsiasi momento.

<p>Percezioni sensoriali alterate (sapore, vista, tatto, nozione del tempo)</p> <p>●●</p>	<p>Il THC è una droga psicoattiva che agisce intensamente sulle varie percezioni sensoriali. I colori, i suoni e il gusto, ad esempio, sono percepiti in modo più forte. Il consumatore sente soggettivamente di aver acquisito una maggior consapevolezza ma in realtà avviene l'esatto contrario. La consapevolezza si riduce, poiché è concentrata su un unico «senso». Anche volendo non si riesce più a percepire il mondo così com'è realmente.</p> <p>Possono pure aumentare le sensazioni negative, ciò che può portare ad un deterioramento dello stato psichico, ad esempio quando si consuma canapa e si soffre di depressione o nei momenti di grande tristezza. Chi ne aumenta il consumo può anche sviluppare una certa irrequietezza, delle crisi di panico e di angoscia.</p>
<p>Nello sport, il suo consumo equivale a doparsi</p> <p>●●</p>	<p>Il THC rientra nella lista antidoping. Questa sostanza viene accumulata nel grasso e vi rimane per molto tempo. Di conseguenza sarà individuata nel corpo anche se il consumo di canapa è avvenuto diverso tempo prima del controllo antidoping.</p>
<p>Calma ma soltanto se si consuma in modo moderato</p> <p>●●</p>	<p>In linea di massima, l'hashish e la marijuana producono un effetto calmante sul corpo. La sensazione di rilassamento e di calma si manifesta però soltanto in caso di consumo moderato. Modificandone le dosi e il modo di consumarne possono insorgere sensazioni diverse da un consumatore all'altro: da un'eccessiva allegria, ad un bisogno estremo di comunicare con gli altri passando per delle percezioni sensoriali più intense fino alla depressione o a un elevato livello di eccitazione.</p>
<p>Rende indifferenti a tutto</p> <p>●●</p>	<p>In alcuni consumatori intervengono rapidamente dei grossi cambiamenti a livello di carattere, come ad esempio mancanza di iniziativa, affaticamento e indifferenza. Tutto ciò può generare delle psicosi (gravi disturbi psichici che possono essere accompagnati da un'importante perdita temporanea del senso di realtà).</p>
<p>Spinello</p> <p>●</p>	<p>Designazione del prodotto fabbricato in proprio e destinato ad essere fumato.</p>
<p>Canna</p> <p>●</p>	<p>Altra designazione dello spinello</p>
<p>Canapa</p> <p>●</p>	<p>Nome della pianta.</p>
<p>Marijuana</p> <p>●</p>	<p>La marijuana (più comunemente chiamata erba) designa le infiorescenze secche, resinifere, femminili e le foglie della pianta di cannabis che vengono consumate come droga.</p>
<p>Erba</p> <p>●</p>	<p>Marijuana</p>

<p>Hashish ●</p>	<p>L'hashish, detta anche «shit», deriva dalle infiorescenze femminili della pianta di cannabis e si può trovare sotto forma di bastoncini o piccoli blocchi di resina pressata. Nella produzione di hashish pregiata vengono utilizzate prevalentemente le infiorescenze della pianta femminile, poiché contengono una quantità maggiore di ghiandole resinifere rispetto al resto della pianta.</p>
<p>Chi ne consuma riscontra difficoltà nell'apprendimento ●●</p>	<p>Degli studi dimostrano che la capacità di apprendimento diminuisce.</p>
<p>Difficoltà a risolvere problemi (ad es. matematici) ●●</p>	<p>Fumare spinelli riduce in modo considerevole la capacità a risolvere i problemi. È quanto hanno dimostrato dei test durante i quali delle persone che non hanno consumato canapa e altre che ne hanno consumato hanno dovuto assolvere determinati compiti.</p>
<p>Il consumo regolare rende le persone inaffidabili ●●</p>	<p>Il consumo di canapa porta ad una crescente perdita della corretta percezione dell'ambiente circostante. E questo può trasformare un fumatore di erba in una persona inaffidabile.</p>
<p>Rende psicologicamente dipendente ●●</p>	<p>La canapa non rende fisicamente dipendenti. Un consumo regolare può tuttavia generare una dipendenza psichica. Inoltre, consumare canapa può diventare un'abitudine. Sono in molti infatti ad apprezzarne gli effetti e a considerare piacevole il fatto di fumare insieme ad altre persone. La canapa può influire in tempi brevi su stati d'animo come la rabbia o la frustrazione. Se si continua a consumarne regolarmente, a lungo termine l'umore generale può peggiorare e si cercano sempre più occasioni per fumare. La canapa può così diventare un accompagnatore fisso, un'opportunità di sfuggire alla realtà e di risolvere, anche se solo apparentemente, i propri problemi. Inoltre i consumatori si dimenticano a poco a poco come gestire le loro sensazioni.</p> <p>Dipendenza fisica/psichica In parole povere, chi soffre di dipendenza fisica vuole evitare i sintomi della disintossicazione attraverso il consumo di sostanze che creano dipendenza. La dipendenza psichica si traduce invece in un bisogno irresistibile di consumare nuovamente la sostanza subito dopo l'ultimo consumo.</p>
<p>Birra / Vino / Grappa</p>	
<p>Alcool ●</p>	
<p>Rende espansivi ●</p>	<p>La percezione e lo stato psichico si modificano con il consumo di alcool. Particolarmente problematico è il fatto che si possono dire e fare cose irragionevoli di cui il giorno seguente non si ha più alcun ricordo.</p>

3'500 morti all'anno in Svizzera	●●	Le cause sono direttamente riconducibili al consumo di alcool (intossicazione da alcool) e ai decessi in seguito a incidenti provocati da persone alcolizzate (ad es. incidenti sul lavoro o della circolazione stradale).
Riduce le inibizioni	●	L'alcool è una sostanza psicoattiva, ciò significa che riduce le inibizioni riguardo alla decenza e alla propria incolumità fino a quando viene espulsa completamente dal corpo. Molta sofferenza può nascere da determinate azioni compiute sotto l'influsso dell'alcool (ad es. gli atti violenti) che in tempi normali non si commetterebbero.
Provoca incidenti	●	La vista e l'udito diminuiscono e i tempi di reazione aumentano. Parallelamente, sotto l'influsso dell'alcool le capacità individuali vengono sopravvalutate. Si tratta di una combinazione fatale.
È proibita la vendita a giovani di età inferiore ai 16 anni	●	Diverse leggi regolamentano la protezione della gioventù dal consumo nocivo di alcool. Nella maggior parte dei cantoni vale quanto segue. La legge vieta la vendita – di vino, birra e sidro di mele ai minori di 16 anni, – di spiritosi, bevande da aperitivo e alcopops ai minori di 18. Nel canton Ticino il limite di età è di 18 anni per tutte le bevande alcoliche.
Provoca capogiri	●	Diversi organi collaborano nel nostro corpo per permetterci di mantenere l'equilibrio. Si tratta dell'organo dell'equilibrio nell'orecchio, dell'occhio e di piccoli sensori situati nelle articolazioni e nei muscoli. L'assunzione di alcool riduce la buona collaborazione fra gli organi citati e non consente più al cervello di ricevere le informazioni necessarie per mantenere il corpo in equilibrio.
Disturbi del sonno	●●	Delle ricerche hanno confermato che l'alcool facilita l'addormentamento. Tuttavia l'alcool non è efficace come sonnifero. Nella fase in cui viene eliminato dal corpo, insorgono infatti effetti sgradevoli, come l'impellente bisogno di andare in bagno e un sonno superficiale. Un consumo moderato di alcool può produrre sudorazione, mal di testa, incubi o secchezza della bocca. Un consumo elevato e regolare provoca invece spesso dei problemi di insonnia.
Provoca balbuzie	●	La coordinazione e il controllo muscolare risultano alterati. La lingua e la bocca sono composte di muscoli che non sono più in grado di svolgere correttamente il loro dovere.
Nausea e vomito	●	L'alcool avvelena il corpo. Nausea e vomito sono delle reazioni naturali che il nostro corpo mette in atto per difendersi dall'avvelenamento.
Compromette la coordinazione	●●	La percezione attraverso i vari sensi s'indebolisce. L'interazione fra le diverse parti del corpo non funziona più come dovrebbe.

<p>Riduce la capacità di concentrazione</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>La concentrazione è la capacità di focalizzare l'attenzione dei propri sensi e pensieri su qualcosa. L'alcool indebolisce tutti i sensi e gli organi, in particolare il cervello come centrale di comando dei pensieri e delle azioni. Perciò un crescente consumo di alcool rende difficile potersi concentrare su qualcosa.</p>
<p>Sbornia e postumi</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Il malessere provato dopo un eccessivo consumo di alcool è da attribuire essenzialmente a due ragioni. La prima è l'avvelenamento prodotto nel corpo dall'alcool e dalle altre sostanze contenute nelle bevande ingerite. La seconda è la disidratazione, poiché l'alcool sottrae liquidi al corpo.</p>
<p>Intossica il corpo in modo pericoloso</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Il corpo considera l'alcool come un veleno. La lotta contro questo veleno inizia subito dopo il primo consumo. Il fegato, il cui compito principale è di evacuare il veleno dal corpo, ha bisogno di tempo per decontaminarlo.</p> <p>E dato che non riesce a svolgere questo compito abbastanza rapidamente, una dose eccessiva di alcool può condurre alla morte.</p>
<p>Rende più facile comunicare con gli altri (ad es. flirtare)</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>La soglia di inibizione si abbassa.</p>
<p>Riduce la capacità di giudizio</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Tutti gli organi di senso forniscono informazioni necessarie a controllare azioni e comportamenti. Visto e considerato che la presenza di alcool nel corpo riduce nettamente la percezione, non si è più in grado di valutare correttamente le situazioni.</p>
<p>Si sopravvalutano le proprie capacità</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>L'alcool può creare uno stato di euforia e ridurre la soglia di inibizione. Una persona ubriaca si crede capace di fare cose che in realtà non è in grado di svolgere. E questi comportamenti sono fatali soprattutto nel traffico stradale. La capacità di reazione si riduce considerevolmente, ma la persona ubriaca pensa di riuscire ad eseguire manovre di sorpasso ad alto rischio.</p>
<p>Danneggia il cervello</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Ogni consumo eccessivo di alcool distrugge in modo irrimediabile delle cellule nervose, soprattutto nel cervello.</p>
<p>Rovina il fegato</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Solo il 10% circa della quantità di alcool ingerita viene eliminata dai reni e dai polmoni. Il 90% ca. è eliminato nel fegato, dove avviene una moltitudine di processi complicati, fra cui la trasformazione dell'alcool in altre sostanze. Queste sono nocive per il fegato perché è lì che vengono depositate.</p> <p>Inoltre l'eliminazione dei grassi acidi si riduce. Questi ultimi sono depositati nelle cellule del fegato, ciò che provoca una malattia denominata fegato grasso.</p>

Sigarette / tabacco	
Nicotina ●●	La nicotina è una sostanza che deriva dalla pianta del tabacco e in concentrazioni minori anche da altre solanacee. La frazione di massa presente nell'intera pianta è del 5%. La nicotina è una droga e una forte neurotossina.
Rende rapidamente dipendenti ●	La nicotina è una di quelle sostanze che rendono rapidamente dipendenti. Già al primo consumo può generare una dipendenza fisica e psichica. Da questo punto di vista, la nicotina è paragonabile all'eroina. Dopo circa 30 minuti gli effetti nel cervello diminuiscono e il corpo ne esige nuovamente una dose.
Eccita e rilassa contemporaneamente ●●	L'aspetto fatale per l'uomo è che il consumo di tabacco può calmare ma anche eccitare. A seconda dello stato d'animo l'uomo può «decidere» in quale modo far agire la nicotina nel suo corpo.
9000 morti all'anno in Svizzera ●●	Le cause sono tumori, malattie alle vie respiratorie, ma anche al cuore e al sistema cardiovascolare.
Insetticida ●	La pianta del tabacco produce nicotina per proteggersi dagli insetti nocivi. La nicotina viene utilizzata nel settore agricolo per fabbricare gli insetticidi.
Può essere comprato al distributore ●	Alla maggior parte dei distributori automatici non si possono più acquistare sigarette introducendo delle monete, un sistema che permetteva anche ai bambini di accedere a questi prodotti. Ora si usano tessere o codici.
Fa aumentare le pulsazioni ●●	I vasi sanguigni dei fumatori si restringono ciò che permette il trasporto di poche particelle di ossigeno con globuli rossi, perché sono occupate dal monossido di carbonio prodotto dal fumo delle sigarette. Di conseguenza il cuore deve pompare una quantità maggiore di sangue attraverso il corpo per garantire il rifornimento di ossigeno. Dopo aver iniziato a fumare le pulsazioni aumentano di circa 20 battiti al minuto.
Denti gialli ●	Alcune sostanze sprigionate dalla combustione del tabacco, in particolare il catrame, sono all'origine del cambiamento di colore dei denti, delle unghie e dei polpastrelli.
Sigaretta ●	
Sigaro ●	

Snus	●	Dose di tabacco, contenuta in bustine posta sotto il labbro inferiore. La nicotina può essere assimilata rapidamente, direttamente e per lungo tempo attraverso la mucosa della bocca.
Sniffata	●	Polvere di tabacco finemente tritata, spesso aromatizzata che può essere inalata dal naso. La nicotina produce rapidamente il suo effetto attraverso la mucosa nasale.
Vengono aggiunti zucchero e altri additivi affinché possa essere consumato	●●	Il tabacco puro potrebbe essere difficilmente inalato nei polmoni, perché il fumo è troppo acre. Grazie ad additivi come zucchero e miele il fumo è reso più piacevole e quindi inalabile. Per questa ragione chi fuma il sigaro e la pipa non aspira il fumo, che raggiunge solo la cavità boccale e non i polmoni. In questi casi la nicotina viene assimilata attraverso la mucosa della bocca.
Cattiva circolazione sanguigna soprattutto nelle mani e nei piedi	●●	Già pochi secondi dopo la prima aspirazione, i vasi sanguigni si restringono, in particolare le piccole vene sottili alle estremità del corpo (mani, piedi). L'irrorazione sanguigna non è più garantita, ciò che alla lunga può provocare una malattia comunemente chiamata «gamba del fumatore», che si manifesta perché i muscoli non ossigenati a sufficienza muoiono. Alla fine bisogna amputare l'arto.
Pipa ad acqua	●	È un apparecchio che brucia il tabacco e attraverso il quale diversi fumatori possono inalare il fumo prodotto dalla combustione. A dispetto di quanto si creda, il fumo non viene pulito dall'acqua, ma semplicemente raffreddato. Il fumo viene inalato profondamente nei polmoni e questo contamina anche i piccoli alveoli collocati ai margini degli stessi, ciò che a sua volta può provocare gravi tipi di tumore.
Quando si inizia a consumarne, gli effetti sul cervello si fanno sentire dopo 8 secondi	●●	La nicotina è la ragione per cui i fumatori consumano tabacco. I suoi effetti si manifestano molto rapidamente nel corpo, ciò che rappresenta una grossa parte del suo potenziale di dipendenza. Il fumatore ne percepisce l'effetto praticamente nello stesso istante in cui accende la sigaretta.
Catrame	●●	Sostanza prodotta durante il processo di combustione. Il catrame è responsabile della contaminazione dei polmoni. È composto da una miscela molto pericolosa di sostanze diverse, quasi tutte cancerogene. La nicotina rende dipendenti, il catrame fa ammalare.

- Domande facili (10–15 anni)
- Domande difficili (16–20 anni)