

## **Gioco «Fumare impedisce il rendimento»**

Video (<https://www.youtube.com/embed/V5CNnnRa4h8>)

### **Tempo**

12 minuti

### **Materiali**

Cannucce

### **Svolgimento**

1a manche : Tutti corrono lungo il percorso prestabilito.

2a manche : Tutto ricevono una cannuccia, la mettono in bocca e respirano unicamente attraverso essa (vietato respirare con il naso con la bocca semiaperta). Ripetere la corsa lungo lo stessotragitto.

Al termine della corsa non bisogna levare subito la cannuccia dalla bocca. Espirare e riprendere fiato attraverso la cannuccia.

### **Promozione della competenza di vita: Percezione di sé**

- **Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)**
- Com'è stata la sensazione di correre con la cannuccia?
- Come sono state modificate le vostre prestazioni a causa della cannuccia?

### **Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)**

- Perché la respirazione è più agevole senza la cannuccia?
- Quali sono i parallelismi tra la respirazione con la cannuccia e il fumare?
- Come ci si sente con la respirazione limitata?

### **Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)**

- In che modo la conoscenza degli effetti del tabacco influisce sul vostro comportamento quotidiano?

- Poniamo che uscendo con i vostri colleghi di lavoro fumiate tutti il narghilè (pipa ad acqua). Ora siete indotti dai colleghi a provare almeno una volta. Come potreste rispondere?

#### **Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)**

- In veste di responsabili, osservate se i ragazzi hanno cambiato il loro comportamento in relazione al consumo di tabacco in seguito al colloquio. In caso negativo, parlatene ancora quando se ne presenta l'occasione.

#### **Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1**



**Competenze per la vita che sono incentivate con questa forma di gioco:**

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>