



Differenti pericoli da diversi tipi di fumo

Durata	Un'ora
Periodo dell'anno	Qualunque
Luogo	Aula
Occorrente	Carta
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">● Illustrare i diversi tipi di fumo● Spiegare quali sono gli effetti sulla salute● Aumentare la consapevolezza dei danni del fumo alla tua salute e a quella di chi ti sta intorno
Metodi	Gioco di associazione, discussione, scambio di idee, quiz

GIOCO DI ASSOCIAZIONE

Fonti di fumo

- ▶ Disegna tre palloncini sulla lavagna e chiedi ai bambini quanti tipi di fumo conoscono, discutete delle loro risposte.

▶ Fumo primario

- Spiega ai bambini che fumare sigarette può danneggiare seriamente le vie respiratorie.

I polmoni sono rivestiti da minuscoli peli chiamati ciglia. Il movimento ondoso di questi peli rimuove dai polmoni la polvere, il polline e altri irritanti. Tuttavia, il fumo di sigaretta danneggia questi piccoli peli. Ciò vuol dire che i polmoni dei fumatori sono meno capaci di pulirsi da soli, e questo può portare all'accumulo di muco e sostanze tossiche, aumentando così il rischio di infezioni o malattie dei polmoni e, nei più giovani, può influenzare il loro sviluppo. Fumare può danneggiare anche le piccole vie respiratorie e le sacche d'aria all'interno dei polmoni, portando — nel lungo periodo — altre malattie respiratorie (come l'enfisema) che riducono la capacità di respirare.

- ▶ Chiedi ai bambini come possono accorgersi se qualcuno ha appena finito di fumare una sigaretta (esempi includono l'alito cattivo e i vestiti che "puzzano" di fumo).
- ▶ Chiedi ai bambini se riescono a capire se una persona fuma molto o da tanti anni (denti ingialliti; segni gialli di nicotina sulle dita; frequenti colpi di tosse o voce roca).





- ▶ Disegna una persona sulla lavagna e fai un cerchio attorno agli organi principali danneggiati dal fumo di sigaretta (polmoni, cuore, etc).

▶ Fumo passivo

Spiega che il fumo passivo può danneggiare la salute delle altre persone (anche degli animali domestici). Se una persona ti fuma accanto, può causarti:

- tosse
- starnuti
- prurito agli occhi
- difficoltà nel respirare normalmente.

▶ Fumo di terza mano

I bambini piccoli non possono scegliere di vivere in un ambiente privo di fumo, ma alcuni semplici esempi possono aiutarli a riconoscerne i rischi:

- ▶ Chiedi ai bambini se hanno mai notato cosa capita loro quando entrano in una stanza dove le persone fumano abitualmente (cose come tosse, starnuti, prurito agli occhi).
- ▶ Chiedi se riescono a sentire nella stanza l'odore del fumo anche quando i fumatori hanno lasciato la stanza.
- ▶ Chiedi se riconoscono la puzza di fumo sui cuscini, sulle tende, o su altri tessuti presenti in ambienti dove la gente fuma regolarmente.

DISCUSSIONE

No alle sigarette!

- ▶ Chiedi ai bambini di pensare a quali effetti ha il fumo nella loro vita. Imposta la discussione sugli effetti sulla salute causati dal fumare in età giovanile prendendo come esempi quelli sottoindicati:
 - una forma fisica più scadente;
 - l'alito cattivo;
 - l'essere poco attraenti per gli amici non fumatori;
 - uno spreco di denaro che potrebbe essere usato in vestiti, musica e altre cose; e
 - la dipendenza dalla nicotina.

Molti giovani sviluppano i sintomi della dipendenza anche se non fumano tutti i giorni. In alcuni casi, i sintomi si sviluppano entro giorni o settimane dal momento in cui si comincia a fumare.

- ▶ Ulteriori informazioni possono essere prese da due pubblicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità:
 - **Global Report: Mortality Attributable to Tobacco, 2012**
 - **Global Burden of Disease Related to Second-Hand Smoke, 2010**

