



**Sistema didattico *L'alcol nel corpo***  
**Proposta didattica n. 6**

## **Mi gira la testa**

### **L'effetto dell'alcol sul cervello**

#### **Informazioni per gli insegnanti**

<b>Riferimento al sistema didattico</b>	Questo esercizio fa riferimento al capitolo <i>Gli effetti sul cervello</i> del sistema didattico.
<b>Obiettivo</b>	Gli allievi collegano gli effetti dell'alcol sulle varie parti del cervello a situazioni concrete e riflettono sulle circostanze in cui determinati effetti dell'alcol possono avere conseguenze problematiche.
<b>Utilizzo</b>	Lavoro in piccoli gruppi. L'esercizio può essere eseguito dopo aver liberamente navigato nel capitolo <i>Gli effetti sul cervello</i> del sistema didattico oppure senza aver prima utilizzato il sistema didattico. Non è necessaria alcuna ricerca, la scheda di lavoro spiega i principali effetti e fornisce le basi per l'esercizio. Gli allievi collegano queste informazioni a situazioni concrete.
<b>Svolgimento</b>	<p>È possibile procedere in maniera sistematica studiando l'effetto dell'alcol su ogni area del cervello e associando gli effetti a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• una situazione sociale (contatti con gli altri, modo di stare in compagnia)</li><li>• una situazione che richiede capacità particolari (scuola, lavoro)</li><li>• una situazione in cui il rischio di incidenti è elevato (circolazione stradale, impiego di macchinari ecc.)</li><li>• una situazione in cui i rischi per la salute sono importanti (coma)</li></ul> <p>I risultati del lavoro individuale possono essere discussi e commentati in classe.</p>
<b>Tempo necessario</b>	1 lezione (20 minuti di lavoro in piccoli gruppi, 25 minuti di discussione in classe)

## Fonti per l'insegnante

Tutte le fonti citate si trovano sul sito di Dipendenze Svizzera

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch), Rubrique Matériel d'information

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch), Rubrik Informationsmaterial

Sistema didattico, in particolare il capitolo *Gli effetti sul cervello*

- Quaderno n. 2 *Les jeunes et l'alcool: L'alcool dans le corps – effets et élimination / Jugendliche und Alkohol: Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau*
- Quaderno n. 3 *Les jeunes et l'alcool: Alcool et circulation routière – connaître les risques et adapter les comportements / Jugendliche und Alkohol: Alkohol im Strassenverkehr - Risiken erkennen und Verhalten anpassen*
- Quaderno n. 4 *Les jeunes et l'alcool: Alcool et ivresse: entre risques et plaisir / Jugendliche und Alkohol: Alkohol und Rausch – zwischen Risiken und dem Wunsch nach Entgrenzung*

Accogliamo con piacere suggerimenti e osservazioni all'indirizzo [alcolnelcorpo@dipendenzesvizzera.ch](mailto:alcolnelcorpo@dipendenzesvizzera.ch).

**Dipendenze Svizzera**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Casella postale 870  
CH-1001 Lausanne  
Tel. 021 321 29 11  
[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)



L'alcol rallenta l'attività di numerose parti del cervello.

Nella colonna a sinistra figurano una descrizione delle funzioni delle varie aree del cervello e informazioni sugli effetti dell'alcol su queste aree.

L'obiettivo di questo esercizio è quello di trovare situazioni concrete in cui gli effetti dell'alcol possono creare problemi.

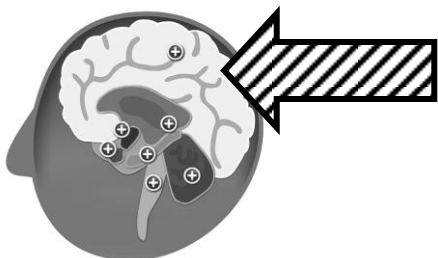


## Alcol e cervello

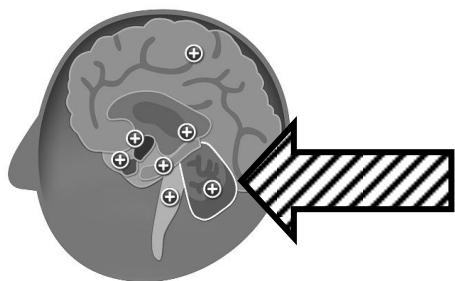
---

Come mai l'alcol crea problemi?  
Che cosa può capitare?

---



La **corteccia** assolve funzioni complesse. Basta una piccola quantità di alcol per aumentarne i tempi di reazione. Già con poco alcol si diventa subito più loquaci, si perdono le inibizioni e non si riesce più a pensare con chiarezza.



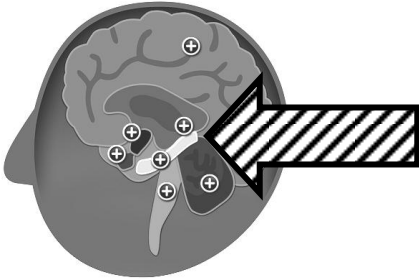
Il **cervelletto** ci aiuta in particolare a mantenere l'equilibrio. L'alcol pregiudica la coordinazione e l'equilibrio.



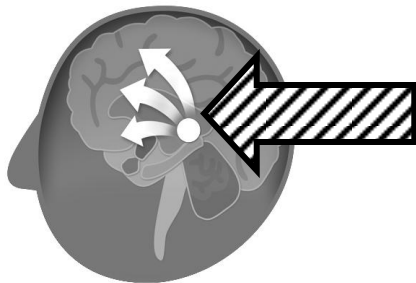
---

## Come mai l'alcol crea problemi? Che cosa può capitare?

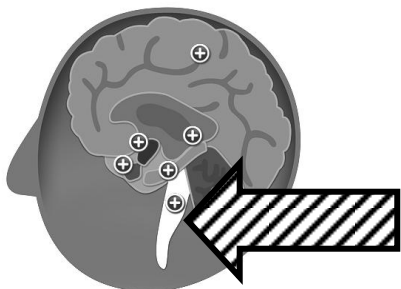
---



L'**ippocampo** è importante per la memoria. Un consumo eccessivo di alcol può provocare vuoti di memoria.



A livello del **sistema della ricompensa**, l'alcol provoca una sensazione di benessere o soddisfazione di cui il cervello si ricorderà per mesi.



Il **tronco encefalico** controlla le funzioni di base del corpo, come la respirazione, la temperatura corporea o il ritmo cardiaco. Un'eccessiva quantità di alcol ne impedisce il corretto funzionamento.