



Immagine: Emily Ranquist

Carte situazioni

PIACERE O DIPENDENZA?

Livello scolastico: 1° e 2° ciclo

Il cibo preferito



La scuola è finita. Ho una fame da lupo. Chissà cosa ci sarà per pranzo. Mi piacerebbe mangiare soprattutto patatine fritte, il mio cibo preferito. Potrei mangiarle ogni giorno. Già per colazione. Poi mangerei patatine con il ketchup, quindi con il pane e un'altra volta con... Oh sì, mi sentirei proprio in paradiso se potessi mangiare patatine fritte tutti i giorni. Che delusione se oggi non ci saranno patatine fritte per pranzo!

Domande

- Qual è il tuo cibo preferito? (Perché) ti fa bene?
- Cosa (ci) succederebbe se mangiassimo sempre la stessa cosa?
- Perché è importante parlare della quantità di patatine fritte da mangiare?
- Che quantità di patatine fritte va bene e quando è troppo?
- Le patatine fritte creano dipendenza?
- Quale menu sano potremmo proporre a casa?



Il pranzo alla mensa scolastica



«Si devono mangiare anche gli alimenti sani!», afferma Mira. Quest'ultima, che accudisce le allieve e gli allievi che si fermano a pranzo nella nostra mensa scolastica, indica le carote nel mio piatto. A me però le carote non piacciono. Il cibo qui non mi piace mai. A casa posso sempre scegliere cosa mangiare (pizza, hamburger, salsicce, patatine). Ma qui ci danno verdure, frutta e insalata. Non mi piace nulla di tutto ciò. Le persone che preparano il pranzo in mensa non hanno nessuna idea di cosa sia il buon cibo.

Domande

- Cosa s'intende per «cibo sano»?
- Da cosa si riconoscono i cibi sani da quelli non sani?
- Col tempo alcuni alimenti possono far ammalare?
- (Come) si capisce se si è dipendenti da certi alimenti?
- Quali alimenti dovrebbero essere serviti in abbondanza/in minima quantità per pranzo in mensa?
- Come dovrebbe essere il nostro spuntino sano?



Il televisore



«Ehi, perché stai ancora guardando la tele? Preparati per andare a scuola, altrimenti farai tardi! È sempre la stessa storia. Un giorno o l'altro farò scomparire il televisore!» – «Sì, mamma!». Spegnerla mi dà proprio sui nervi perché poi non posso raccontare ai miei amici cos'è successo nella puntata di oggi. È importante che io lo sappia, perché così gli altri bambini si interessano a me. Se non lo so, i miei amici poi si arrabbiano perché a casa loro non possono guardare la puntata. Questa sera devo perciò assolutamente finire di vedere la puntata di oggi e guardare anche la prossima per avere nuovamente qualcosa da raccontare anche domani.

Domande

- Come si sentirebbe la bambina o il bambino se i suoi genitori facessero scomparire il televisore per qualche giorno?
- Per quanto tempo va bene guardare la tele e a partire da quante ore diventa dannoso per la salute?
- Come faccio ad accorgermi che guardo la tele per troppe ore?
- Cosa si può fare durante il tempo in cui di solito si guarda la tele?
- Quando si guarda la tele, quali regole dovrebbero valere per tutti?



Lo smartphone



Devo sempre chiedere a mio padre se posso avere il suo smartphone per poter giocare. Spesso ne ha di nuovo bisogno dopo due o tre ore. Oppure la batteria è scarica. A volte non riesco a finire il gioco. Oppure devo spegnere il dispositivo nel bel mezzo del gioco. Questo mi dà sui nervi.

Domande

- Perché lo smartphone è così importante per questa bambina o questo bambino?
- Per quanto tempo va bene usare lo smartphone e quando è troppo?
- Come e per cosa adulti e bambini usano lo smartphone?
- Perché i genitori limitano il tempo trascorso ad usare lo smartphone?
- È pericoloso navigare in Internet con uno smartphone?
- Come e per cosa possiamo usare lo smartphone in modo sensato?
- Ci vogliono regole per usare lo smartphone? Quali?



Lo zucchero

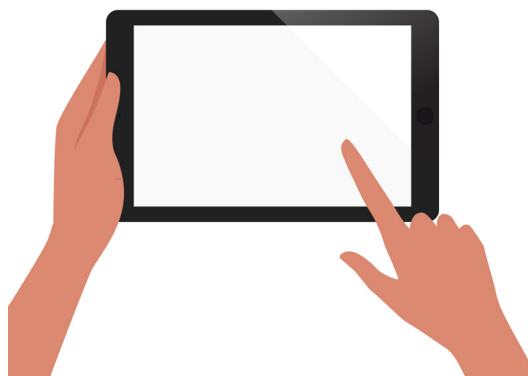


Oggi non vedo l'ora di andare a scuola. È infatti il compleanno di una mia amica. Già ieri mi ha detto che avrebbe portato una torta al cioccolato. Adoro le torte al cioccolato! E in generale mi piacciono i dolci. Inoltre, vado matto/a per le uova sorpresa. Anche alla mia mamma piace il cioccolato. Ecco perché a casa ne abbiamo una grande scorta nella credenza. Quando la mamma pulisce o mette in ordine, mi intrufolo sempre in cucina per mangiare il cioccolato di nascosto. A volte nascondo anche qualche cioccolatino in camera mia. Per fortuna la mamma non si è mai accorta di nulla, anche se lo faccio quasi ogni giorno.

Domande

- Perché la bambina o il bambino mangia il cioccolato di nascosto?
- Quanto cioccolato è troppo?
- Il cioccolato può creare dipendenza?
- Cosa succede nel nostro corpo quando mangiamo troppo cioccolato (zucchero)?
- Quali regole dovrebbe introdurre la madre per evitare che la propria figlia o il proprio figlio mangi troppo zucchero?
- Come ci rendiamo conto che stiamo mangiando troppo zucchero? Cosa possiamo fare per evitarlo?

Il tablet



È il momento di lavarmi i denti. Lo faccio in fretta. Poi mi metto il pigiama e mi infilo sotto le coperte. Mio padre ci porta il tablet e, come ogni sera prima di andare a letto, ci permette di guardare cinque brevi video. Altrimenti non ci è quasi mai permesso usare il tablet. Ecco perché questo è un momento speciale. Adoro anche farmi coccolare da mio padre. Lui guarda sempre il tablet con noi. Poi, poco a poco, comincio a sentirmi stanco/a.

Domande

- Di cosa si rallegra di più la bambina o il bambino?
- Perché alla bambina o al bambino piace guardare il tablet?
- La bambina o il bambino riuscirebbe ad addormentarsi se capitasse che il papà e il tablet non ci fossero?
- Quanti video va bene guardare e quando sono troppi?
- Quali regole sull'uso del tablet sono importanti?



I videogiochi



Il mio padrino mi ha regalato un videogioco per il mio compleanno. Lo desideravo da molto tempo. Finalmente posso giocare online con i miei amici e non devo più incontrarli fuori. Gioco ogni giorno ai videogiochi. È un'attività molto divertente. Ieri mio nonno mi ha detto che di tanto in tanto dovrei andare a giocare anche all'aperto. Ma fuori fa troppo freddo e i miei amici sono in vacanza. Oggi voglio inoltre sconfiggere il mostro. Così potrò passare al livello superiore.

Domande

- La bambina o il bambino è dipendente dai videogiochi?
- I videogiochi possono creare dipendenza?
- Come si sente la bambina o il bambino quando può giocare ai videogiochi?
- Che rischio corre la bambina o il bambino se in futuro gioca troppo ai videogiochi?
- Quando è giusto giocare ai videogiochi e quando è troppo?
- Ci vogliono regole?
- Cosa possiamo fare se ci accorgiamo che un amico o un'amica non fa altro che giocare ai videogiochi?



Le sigarette* (persone adulte)



Oggi è mercoledì. E come ogni mercoledì mia nonna viene a prendermi alla scuola dell'infanzia. Mi piace andare da lei. È adorabile, divertente e fa sempre cose fantastiche con me. Mia nonna però fuma sigarette. Lo fa da quando la conosco. Anche se fuma sul balcone, c'è sempre un cattivo odore nel suo appartamento. E pure i miei vestiti e i miei capelli puzzano sempre. Me ne accorgo solo quando sono a casa. Che schifo! Ecco perché non porto più il mio cagnolino di peluche a casa sua. Quando le dico: «Puzza!», lei mi risponde semplicemente: «Sì, lo so.».

Domande

- Da cosa si capisce che fumare sigarette non è salutare?
- Come o con quali parole la bambina o il bambino può spiegare a sua nonna che il fumo di sigaretta è sgradevole?
- Ci sono accordi ragionevoli che si potrebbero raggiungere con la nonna in questa situazione?
- Chi potrebbe venire in aiuto alla bambina o al bambino?
- Cosa potrebbe aiutare la bambina o il bambino in questa situazione?

*Tener presente a «Complemento alle carte situazioni Alcol e Sigarette» dei suggerimenti didattici.

Alcol* (persone adulte)



La mattina a colazione devo fare silenzio. A mio padre non piace il rumore di mattina. Si arrabbia subito se mio fratello ed io poniamo troppe domande o siamo rumorosi. Per questo a volte mangiamo in camera o non mangiamo affatto. Così non dobbiamo andare in cucina. Penso che sia perché beve molto alcol. Quando parla gli puzza addirittura l'alito. È disgustoso. Ma lui stesso pensa che non sia così grave. Dice: «Non bevo molto alcol.»

Domande

- Cos'è l'alcol?
- Perché è importante parlare dell'alcol?
- Da cosa si capisce che qualcuno ha bevuto troppo alcol?
- L'alcol può fare ammalare?
- Chi potrebbe aiutare la bambina o il bambino in questa situazione?

*Tener presente a «Complemento alle carte situazioni Alcol e Sigarette» dei suggerimenti didattici.



Impressum

Carte situazioni sul tema «piacere o dipendenza?»

Editrice: éducation21

Autori: Angela Thomasius e Tanja Stern (éducation21)

Traduzione: Annie Schirrmeister

Concetto grafico e Layout: GRAFIKREICH AG e éducation21

Immagini: Shutterstock.com

Copyright: éducation21, Berna, 2025

Informazioni:

éducation21, Monbijoustr. 31, 3001 Berna, Tel. 031 321 00 21 | info@education21.ch | www.education21.ch

éducation21 | La Fondazione éducation21 coordina e promuove l'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS) in Svizzera. Su mandato della Conferenza dei direttori cantonali dell'educazione, della Confederazione e delle istituzioni private, funge da centro di competenza nazionale per la scuola dell'obbligo e secondaria II.

