

Gioco «L'alcool ha effetti sul cervello»



Tempo

10 minuti

Materiali

10 bastoni da sci

Terreno

Non troppo ripido (piccola superficie pianeggiante)

Svolgimento

In coppia (uno dopo l'altro) eseguire un esercizio basato sulla coordinazione. Conficcare nella neve, ad una distanza di circa 50 cm l'uno dall'altro, 10 bastoni da sci (in modo parallelo uno dietro l'altro). Uno dopo l'altro, i due partner devono eseguire saltando la seguente combinazione di passi: salto con entrambe le gambe – salto con la gamba sinistra – salto con la gamba destra – a gambe

divaricate in avanti – a gambe divaricate all'indietro. Mentre si esegue l'esercizio, il partner controlla e commenta ad alta voce. Dopo alcuni tentativi, mentre si salta bisogna pronunciare ad alta voce il proprio numero di telefono ed indirizzo. A quel punto diventa molto difficile portare a termine l'esercizio senza commettere errori.

Promozione della competenza di vita: Percezione di sé

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Chi potrebbe svolgere il primo compito sotto l'«effetto dell'alcol»? Chi anche il secondo?
- Chi ha notato una riduzione delle prestazioni del proprio cervello?
- Come si è mostrata la pretesa eccessiva? Che sensazioni ha suscitato in voi la pretesa eccessiva?

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Chi si è sentito frustrato per la riduzione delle prestazioni a causa dell'«effetto dell'alcol» durante l'esercizio?
- Chi di voi si è sentito sovraccaricato?
- La consapevolezza di prestazioni ridotte sotto l'influsso dell'alcol in che modo influisce sulla gestione di situazioni in cui si tratta di consumare alcol o di rinunciarvi?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Come potreste gestire in modo ponderato situazioni in cui si ha a che fare con il consumo di alcol?
- Poniamo che usciate con i compagni. Bevono un po' più del dovuto. Come potreste convincerli a non fidarsi troppo a guidare nel traffico per tornare a casa?

Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)

- In veste di monitori, osservate se i giovani hanno cambiato il loro comportamento nel consumo di alcol 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>