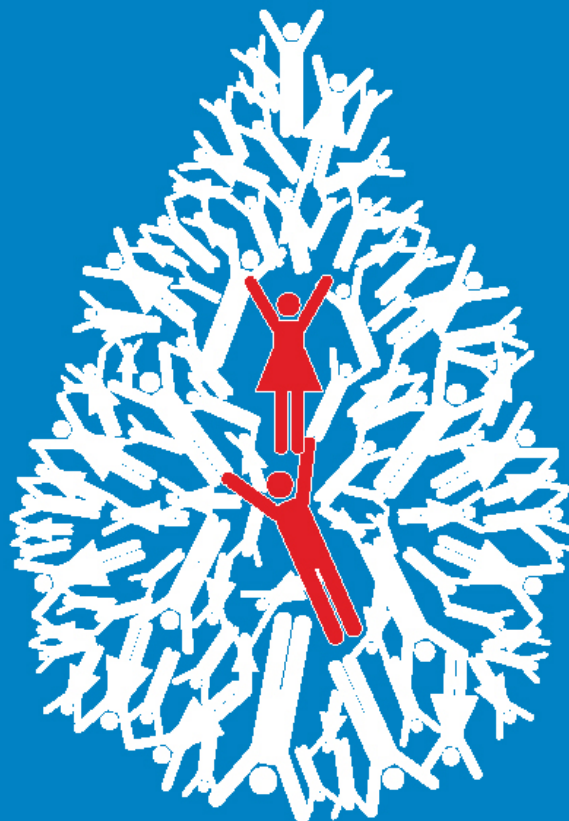




ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

AVIS Sede Nazionale



I PORTA BANDIERA
della
solidarietà

AIUTIAMOCI A VIVERE MEGLIO



Con il contributo di:



OSSERVATORIO PERMANENTE
SUI GIOVANI E L'ALCOOL®

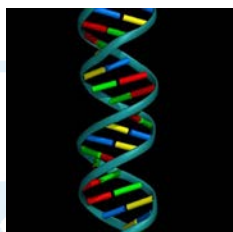
A cura di:

Pietro Ferrara, Maurizio Tucci, Elvira Verduci

COSA CONDIZIONA IL NOSTRO STATO DI SALUTE E DI BENESSERE

IL PATRIMONIO GENETICO

ereditato dai nostri genitori che ci può proteggere o predisporre a certe malattie



LO STILE DI VITA

alimentazione, attività fisico sportiva, qualità del riposo



L'AMBIENTE

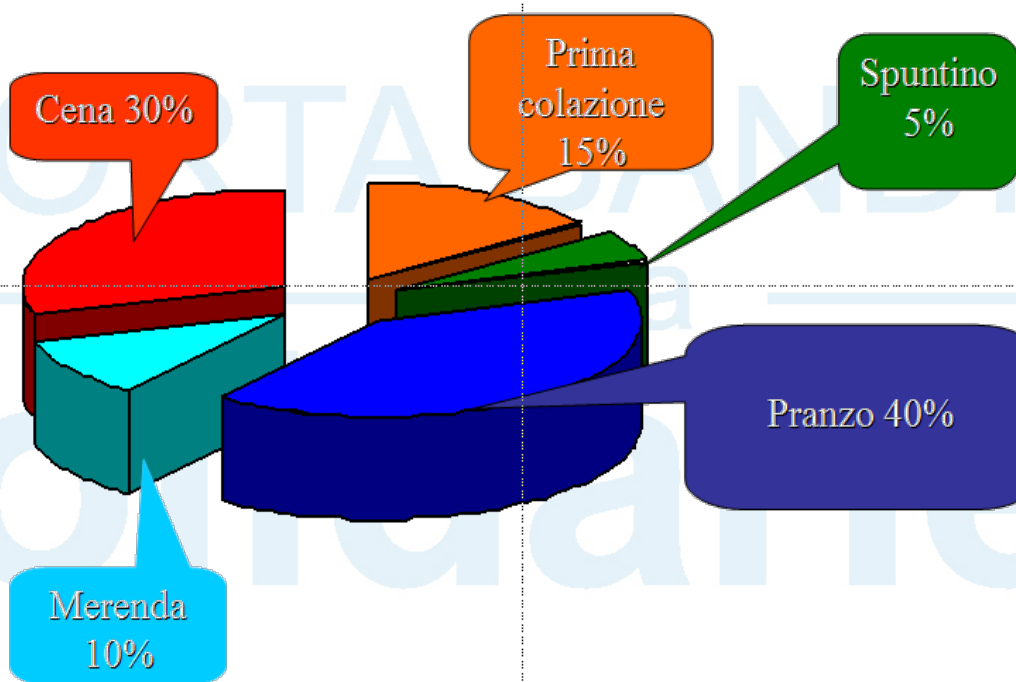
Inquinamento, vita stressante, comportamenti a rischio, rapporti interpersonali



I PORTA BANDIERA
della
solidarietà

ALIMENTAZIONE

QUANDO MANGIARE... QUANTO



LA PRIMA COLAZIONE

6



Per iniziare
la giornata
nel verso giusto



LO “SPUNTINO” DI METÀ MATTINA

Non deve essere una “abbuffata”, ma è importante NON saltarlo.

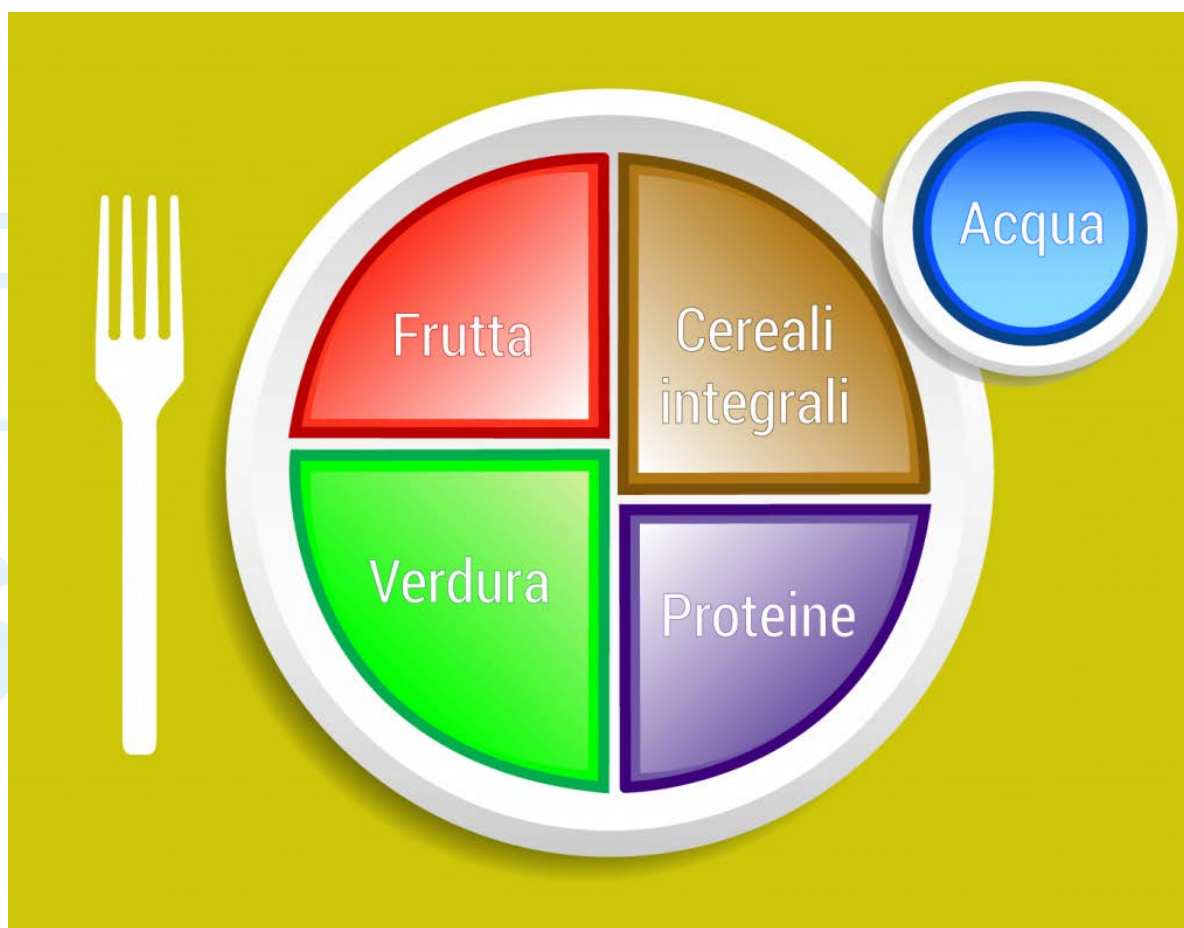
Serve a non lasciare un intervallo troppo lungo tra prima colazione ed il pranzo ed evitare, così, di arrivare a pranzo troppo affamati con il rischio di mangiare con voracità e troppo.



5 REGOLE D'ORO PER LA MERENDA

1. La MERENDA del pomeriggio è importante per non arrivare troppo affamati al momento della cena.
2. Una MERENDA troppo ricca rischia di toglierci l'appetito e farci mangiare a cena in modo insufficiente. Tra la merenda e la cena devono passare almeno 2 ore.
3. variare spesso la propria MERENDA in modo da variare anche il tipo di "nutrienti" che ci fornisce.
4. Ottime idee per la MERENDA sono: uno yogurt, un frutto di stagione, un panino con la marmellata o con verdure di stagione, una fetta di pane con olio e/o pomodoro, 4-5 biscotti secchi.
5. La MERENDA – come tutti gli altri pasti – non va consumata mentre si studia, si gioca al computer o si guarda la TV.

IL PASTO... IDEALE



COSA e QUANTO

- più volte al giorno
*(pasta o orzo o farro o altri cereali meglio se integrali
sia a pranzo che a cena,
pane (prima colazione, pranzo, cena))*
- 4-5 porzioni al giorno
- 4 volte alla settimana
- 4-5 volte alla settimana
- non più di 3 volte alla settimana
- 1-2 volte alla settimana
- 1 volta alla settimana
- 1 volta alla settimana

CEREALI**VERDURA E FRUTTA****PESCE****LEGUMI****CARNE****FORMAGGI****UOVA****RISO**

LA PIRAMIDE ALIMENTARE MULTIETNICA

Oggi la nostra società è sempre di più multi-etnica. Un valore che avvicina tradizioni e culture diverse. In queste differenze ci sono anche quelle alimentari, ragion per cui si è pensato a costruire una piramide alimentare che tenesse conto di queste differenze



3 NO CHE VALGONO PER TUTTI I 5 PASTI



Mangiucchiare
disordinatamente
tutto il giorno



Mangiare
guardando la TV,
davanti al computer,
studiando



Mangiare solo
le cose che piacciono





I PORTA BANDIERA
della
solidarietà

ATTIVITÀ FISICA / SPORT



Il nostro corpo assomiglia sotto certi aspetti ad una macchina che si arrugginisce se non viene usata.

Sentirsi “in forma” significa avere l’energia e la forza per affrontare le attività quotidiane come la scuola, lo sport ed anche il gioco.

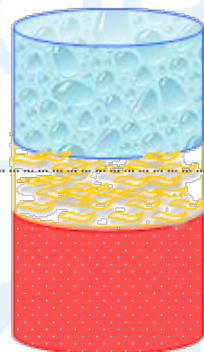
COME CAMBIA IL NOSTRO CORPO



Acqua

Grasso

Muscoli



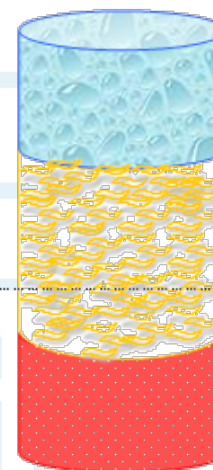
**SE SIAMO
ATTIVI**



Acqua

Grasso

Muscoli



SE SIAMO
SEDENTARI
E MANGIAMO TROPPO

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



E RICORDA SEMPRE:



**Nello sport
il rispetto
delle regole
e dell'avversario
È PIÙ
IMPORTANTE
della vittoria**



I PORTA BANDIERA
della
solidarietà

IL SONNO

8 ORE DI SONNO PIENO

sono indispensabili per un adolescente, specie nel periodo in cui è impegnato nell'attività scolastica



E non rimanere “incollato” davanti a smartphone TV e computer fino ad 5 minuti prima di andare a dormire.

DORMIRE POCO:

Compromette il rendimento scolastico

Ha effetti negativi sulla memoria

Peggiora l'umore

Riduce la capacità di attenzione

Altera la serenità di giudizio

E a lungo andare può anche:

- **Far aumentare il rischio obesità**
- **Favorire l'insorgere del diabete**
- **Indurre alla depressione**





I PORTA BANDIERA
della
solidarietà

ALCOL / FUMO / DROGHE

L'ALCOL, VIETATO AI MINORI



Per proteggerti
la legge vieta
ai minori di 18 anni
di bere sostanze
alcoliche



Perché...

Quando si è molto giovani
l'organismo non è in grado
di "distruggere"
ed eliminare l'alcol,
per cui berlo
produce fenomeni
di intossicazione
in maniera più rapida,
rispetto ad un
adulto

PERCHÉ GLI ADOLESCENTI BEVONO SOSTANZE ALCOLICHE

Adeguarsi al gruppo

Divertirsi

Dimenticare i problemi

Queste le principali motivazioni
indicate da studenti di terza media
coinvolti in una indagine
nazionale su Adolescenti e Alcol

Ma ricordati sempre che...

- **Non è intelligente fare qualcosa solo perché la fanno gli altri**
- **Bere alcolici non è per niente divertente**
- **Bere alcolici non fa dimenticare i problemi, ma ne aggiunge altri**

SIGARETTA? NO, GRAZIE

Il tabacco contiene nicotina, catrame, ossido di carbonio, sostanze irritanti, sostanze cancerogene



24

Effetti dannosi:

- Aumenta l'incidenza di malattie gravi come i tumori
- Asma, bronchiti e infezioni polmonari
- Invecchiamento precoce della pelle
- Ingiallimento dei denti
- Minore resistenza fisica
- Perdita dei sensi dell'olfatto e del gusto
- Malattie cardiocircolatorie
- La voce si modifica e diventa più roca e bassa

FUMO, EFFETTI “COLLATERALI”

DIPENDENZA

La nicotina si diffonde rapidamente nel cervello provocando assuefazione. Gli effetti piacevoli svaniscono rapidamente e ciò determina la necessità di aumentare le dosi e la frequenza.

FUMO PASSIVO

Chi fuma provoca gli stessi effetti dannosi anche sulle persone che lo circondano.



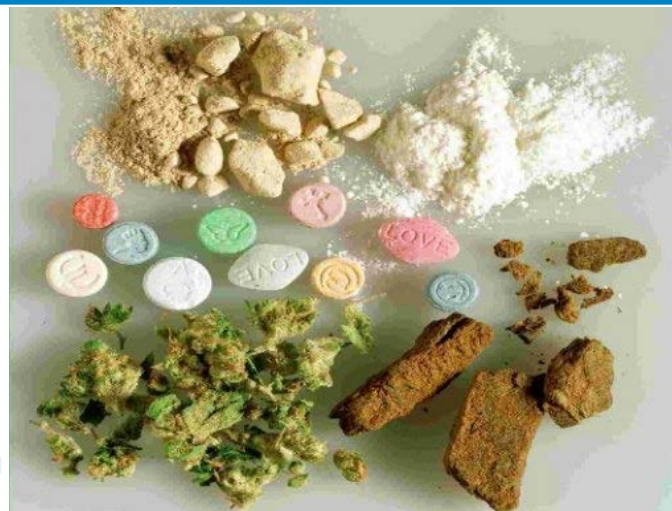
FUMO PER...

- ✓ Trasgredire le regole → **lo scopo delle regole è proteggerti, non danneggiarti.**
- ✓ Sentirmi più grande → **invecchierai prima!**
- ✓ Affermare la mia indipendenza → **Il fumo ti renderà schiavo!**
- ✓ Essere più socievole → **la differenza la fai tu, non la sigaretta!**
- ✓ Concentrarmi meglio → **il fumo danneggia il sistema nervoso!**
- ✓ Non sentirmi escluso e sentirmi accettato → **sei sicuro che lo sarai con denti gialli e alito cattivo?**



LE DROGHE

Sono sostanze naturali o chimiche che modificano il normale funzionamento del corpo e della mente.



**Alcuni le usano perché CREDONO,
con la DROGA...**

- di sentirsi bene
- di andare meglio a scuola
- di smettere di stare male

e invece...



...INVECE:

- **Fanno male** sia alle persone che le usano sia a chi sta loro intorno (amici e familiari!)
- **Danneggiano** sia il corpo che il cervello in modo irreversibile, cioè non si può più tornare indietro
- **Provocano** tristezza, stanchezza, ansia, nervosismo, paura, preoccupazione, difficoltà a concentrarsi, difficoltà a fare i compiti, perdite della memoria
- **Sono causa** di continui litigi con gli amici e la famiglia

L'uso di droghe provoca un gran numero di morti ogni anno per:

- **dosi eccessive**
- **incidenti**
- **malattie e altre cause**



NON USATELE!



I PORTA BANDIERA
della
solidarietà

IL WEB



Internet è un vero e proprio "mondo"

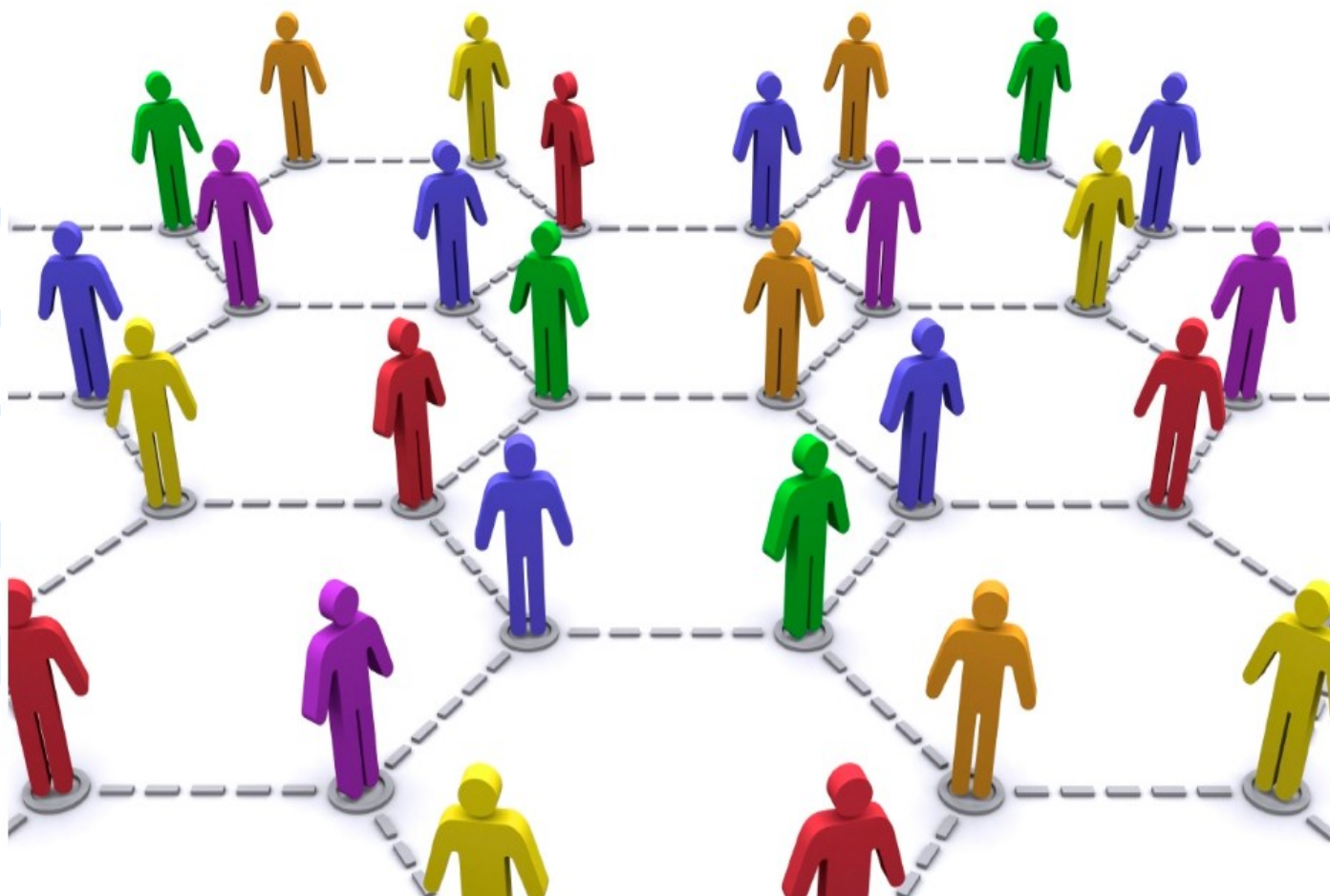
E come il mondo reale è pieno di straordinarie bellezze e grandi opportunità, ma anche di pericoli.

Prima di "attraversare il web"
guarda sempre
a destra e sinistra

INTERNET PER...

IPC

SC



INTERNET, MA...

Evita sempre di dare
i tuoi contatti
ed informazioni su di te
ad uno sconosciuto
incontrato in Internet



Se navigando in Internet
trovi qualcosa che ti disturba,
preoccupa, spaventa,
non tenerti la cosa per te ,
ma parlane con un adulto

Se qualcuno ti molesta
non aver timore di riferire la cosa
ai genitori, o agli insegnanti,
o ad un adulto di cui ti fidi.
Prima lo fai e meglio è.

NON FACCIAMOCI PRENDERE DALLA “SELFIEMANIA”



Prima di pubblicare una foto tua o di tuoi amici, tieni sempre ben presente che chiunque può “prendersi” quella foto ed usarla come e quando vuole

Non inviare mai - neanche a persone di cui al momento ti fidi - foto intime, tue o di altri

Non acconsentire MAI - neanche a persone di cui al momento ti fidi - di farti fotografare o filmare in atteggiamenti di intimità

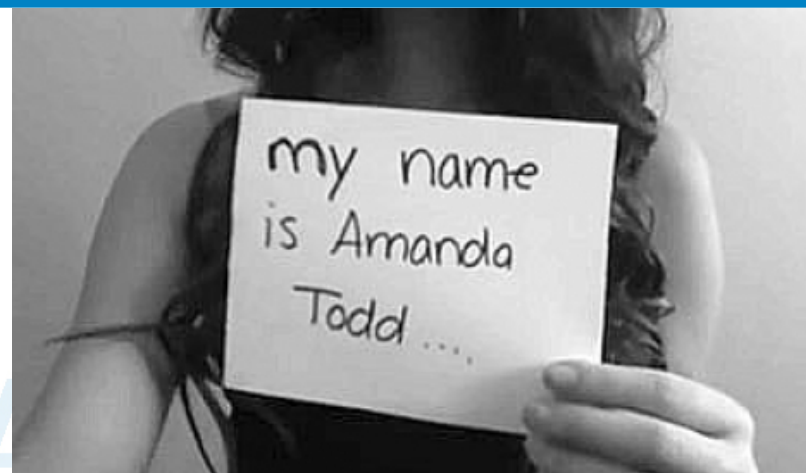
CYBERBULLISMO

Spesso inizia per gioco, senza nemmeno che i “bulli” si rendano conto del male che stanno facendo.

A volte, all’inizio, anche la “vittima” magari si può divertire un po’: è comunque un modo per essere al centro dell’attenzione.

Poi però le cose possono cambiare, velocemente, senza nemmeno rendersene conto.

E i “bulli” non capiscono, o non vogliono capire che è il momento di smettere, e la “vittima” non si diverte più neanche un po’, ma ogni giorno si sente più sola e disperata.



Se un amico ti propone, per gioco,
di insultare, perseguitare,
offendere un'altra persona,
NON FARLO MAI.
Pensa sempre che potresti
esserci tu al suo posto.



I PORTA BANDIERA
della
solidarietà

Grazie per l'attenzione

