

Indagine statistica sui corretti stili di vita



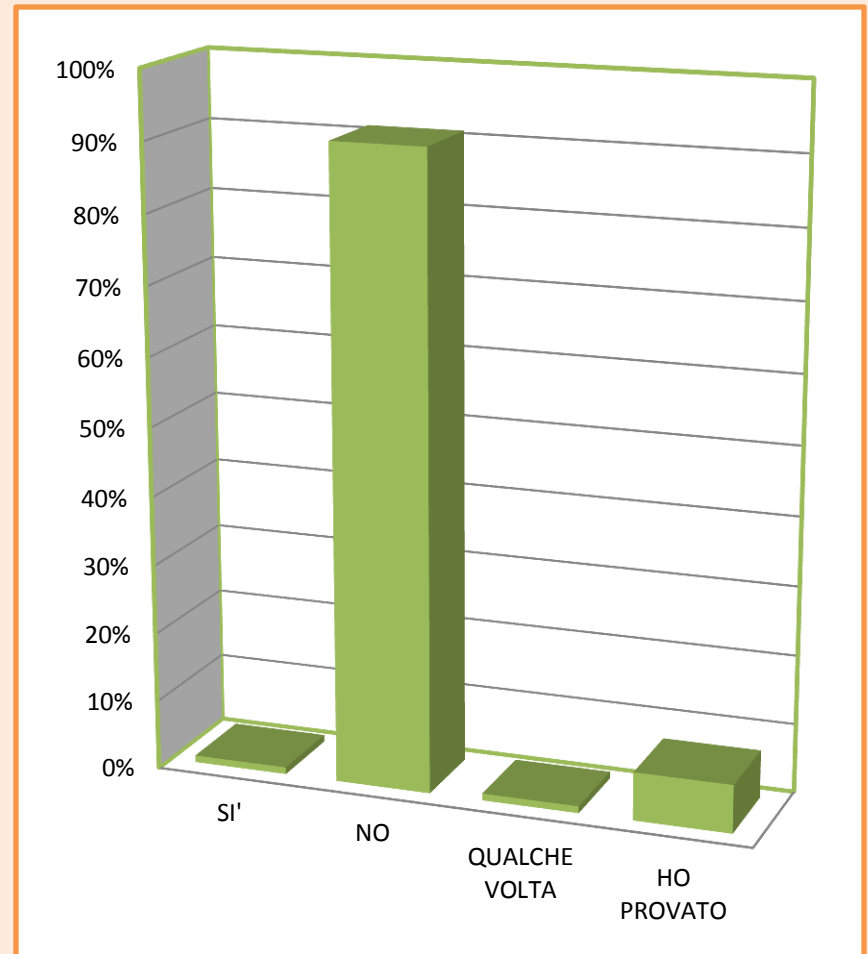
- I ragazzi delle seconde A,D e H hanno preparato insieme alle insegnanti di scienze un questionario sulle abitudini alimentari e sugli stili di vita da sottoporre ai coetanei.

- I ragazzi hanno somministrato il questionario ai compagni di prima e di seconda media e successivamente hanno rielaborato i dati.....ecco i risultati..

FUMI? NO, GRAZIE!

Cominciare a fumare è estremamente facile. La vera difficoltà è smettere. Abbiamo chiesto ai nostri compagni di prima e seconda media se hanno mai provato a fumare ...ecco le risposte

Solo l'1% dice di fumare abitualmente mentre il 91% non ha mai fumato, l'1% qualche volta e il 7% ha provato.



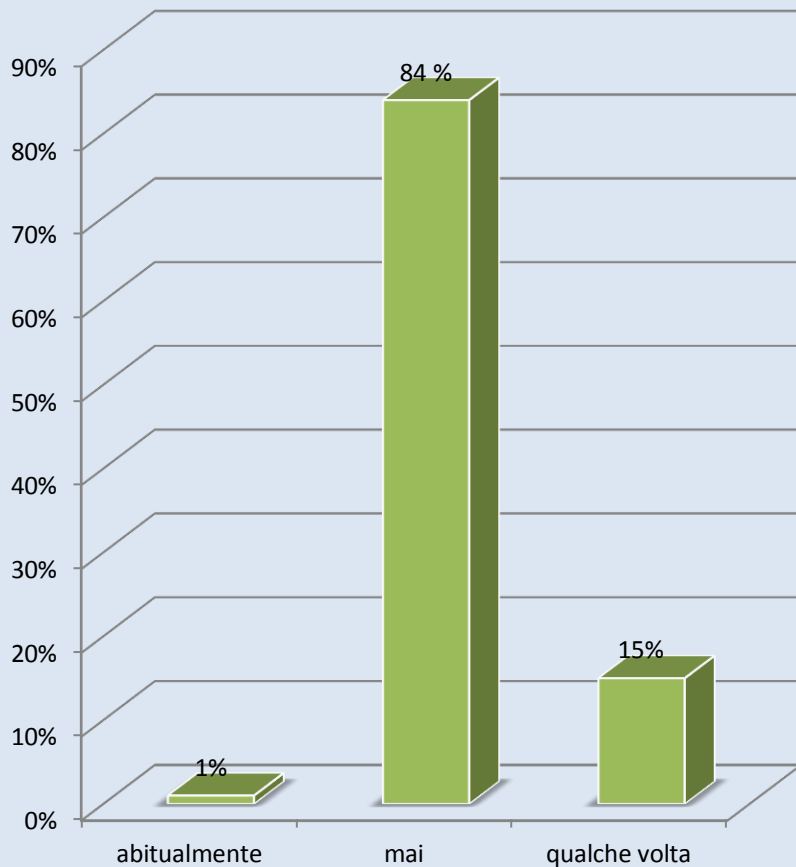
Cosa c'è in una sigaretta

Lo sapevi che almeno 400 delle 4000 sostanze presenti nelle sigarette sono tossiche?

Alcuni componenti “killer” delle sigarette ostacolano il trasporto di ossigeno nel sangue e danneggiano le ciglia delle vie respiratorie, impedendo loro di spazzare via virus e batteri.

Chi fuma ha quindi spesso una tosse insistente ed è più vulnerabile a raffreddori, bronchiti e polmoniti

L'ALCOL E I GIOVANI



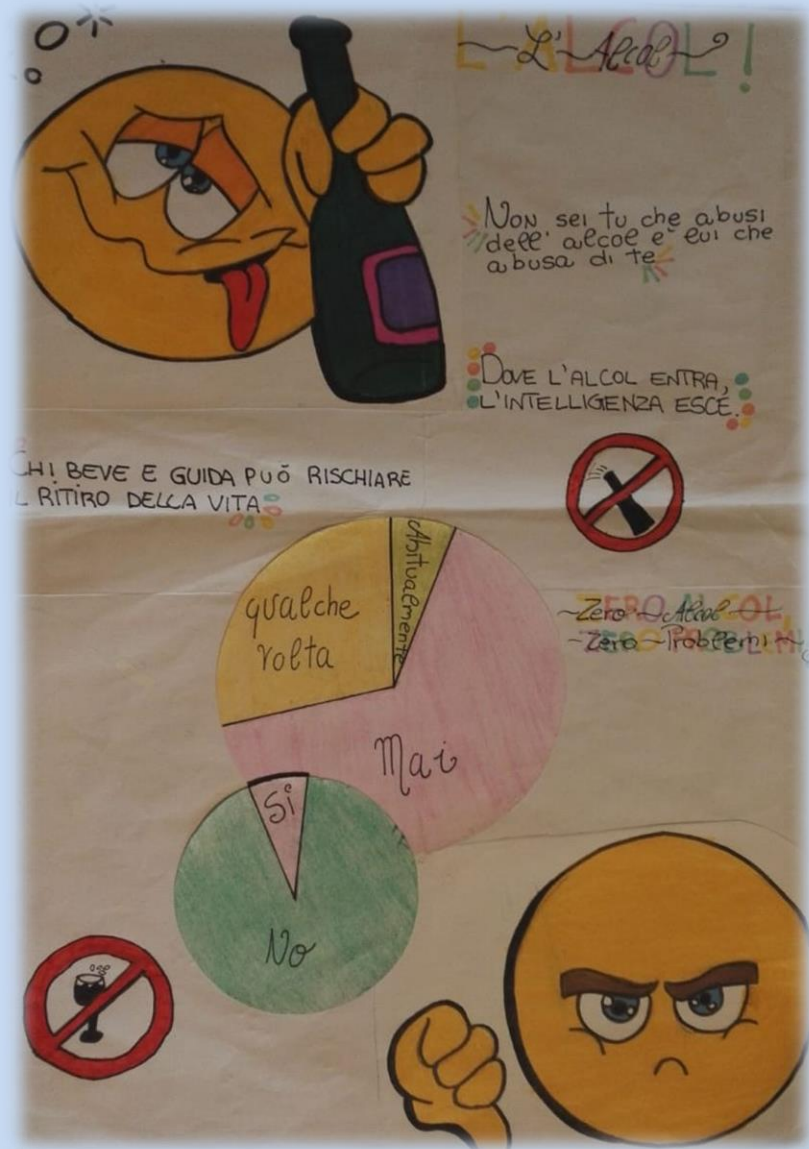
- Abbiamo chiesto ai nostri compagni di prima e seconda media se hanno mai provato a bere alcol ...ecco le risposte
- Solo l'1% dice di bere abitualmente mentre l'84% non ha mai consumato alcolici e il 15% qualche volta.

- In Italia è in allarmante crescita il consumo di alcol fra i giovani e cresce anche il numero di ragazze che bevono.

L'abuso di alcol nei luoghi di divertimento, dove bere diventa fondamentale per la "riuscita" della serata, viene consolidato nel **gruppo di amici**.

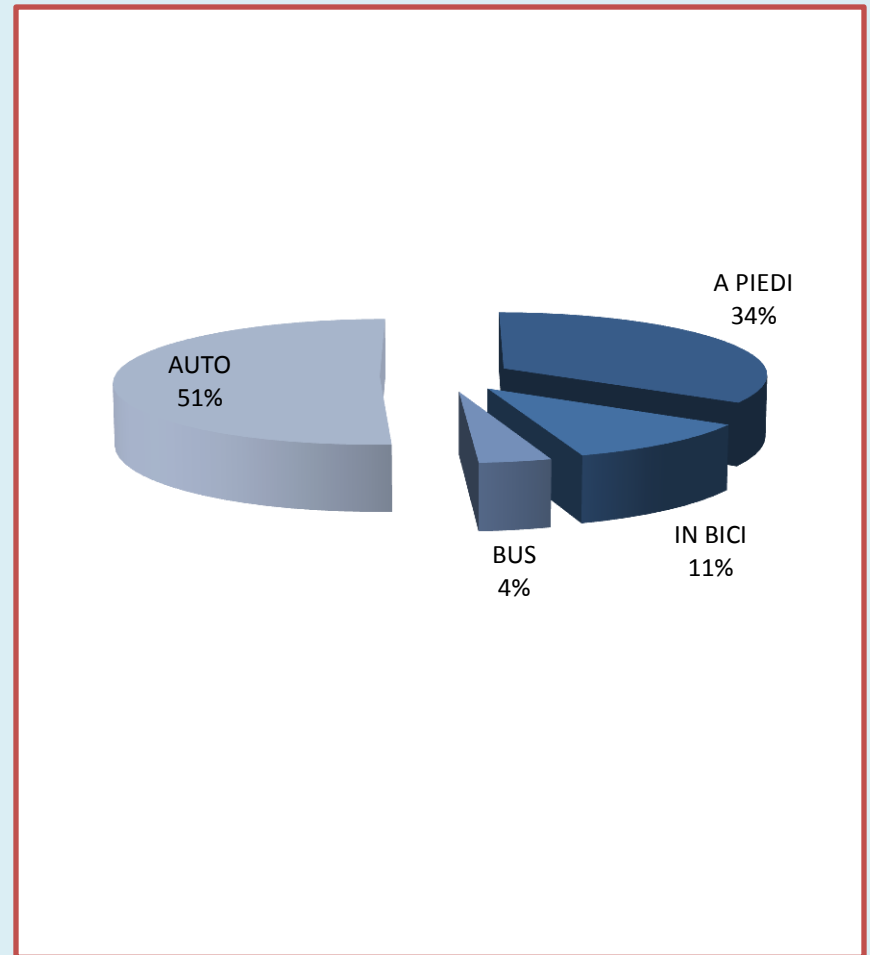
Nel gruppo si imitano i comportamenti altrui e allo stesso tempo si è modello per gli altri, si soddisfa il bisogno di sentirsi riconosciuti come individui e si beve in modo disinvolto per rendersi simpatici, senza pensare che questo può sviluppare una **dipendenza alcolica molto pericolosa**.

Anche con piccole quantità di alcol si può **perdere la realistica percezione di sé** e delle proprie possibilità cadendo in atteggiamenti aggressivi o spavaldi che favoriscono atti di violenza e sottovalutano i pericoli reali. Inoltre le bevande alcoliche sono **molto più dannose nei giovani di età inferiore ai 16 anni**, poichè solo dopo questa età si sviluppano gli enzimi capaci di smaltire l'alcol.



E' MEGLIO ANDARE A SCUOLA IN AUTO O A PIEDI ?

- Abbiamo chiesto ai nostri compagni di prima e seconda media con quale mezzo vengono di solito a scuola....ecco le loro risposte
- Nonostante la maggior parte dei compagni prediliga come mezzo l'auto ...noi ci sentiamo di consigliare la bici o a piedi.

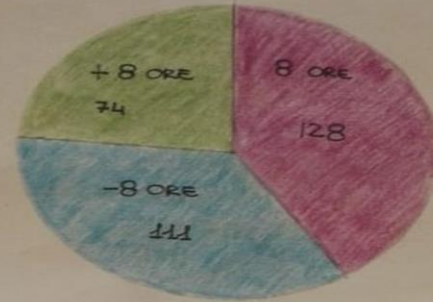


- Naturalmente dipende da dove si abita, dalla distanza tra casa e istituto. Ma in linea di massima una cosa è certa: andare a scuola in automobile ci espone ai fumi tossici più dell'andare a piedi. Dentro l'interno si respira un'aria ancora più inquinata che all'esterno dell'auto. In particolare in condizioni di traffico intenso, quando il gas di scarico della macchina di fronte entra dritto dritto nel condotto di aerazione della nostra. Ecco che lasciare che i bambini vadano a scuola a piedi è assolutamente preferibile. Respirare smog fa male, e chiudersi in un abitacolo inquinato ancora di più. Ma ci sono altre ragioni per cui vale la pena incoraggiare i bambini a muoversi sulle loro gambe. Innanzitutto, camminare e pedalare, anche per brevi distanze, sono attività fisica. Che fa bene al cuore, ai polmoni, alla muscolatura, al mantenimento del peso corporeo. Fare movimento è fondamentale, e andare a scuola può diventare un incentivo a crescere bambini attivi



Ecco alcuni nostri manifesti realizzati
per rappresentare le risposte dei
nostri compagni a proposito di ore di
sonno, di alimentazione e di sport

IL SONNO



EFFETTI BENEFICI:

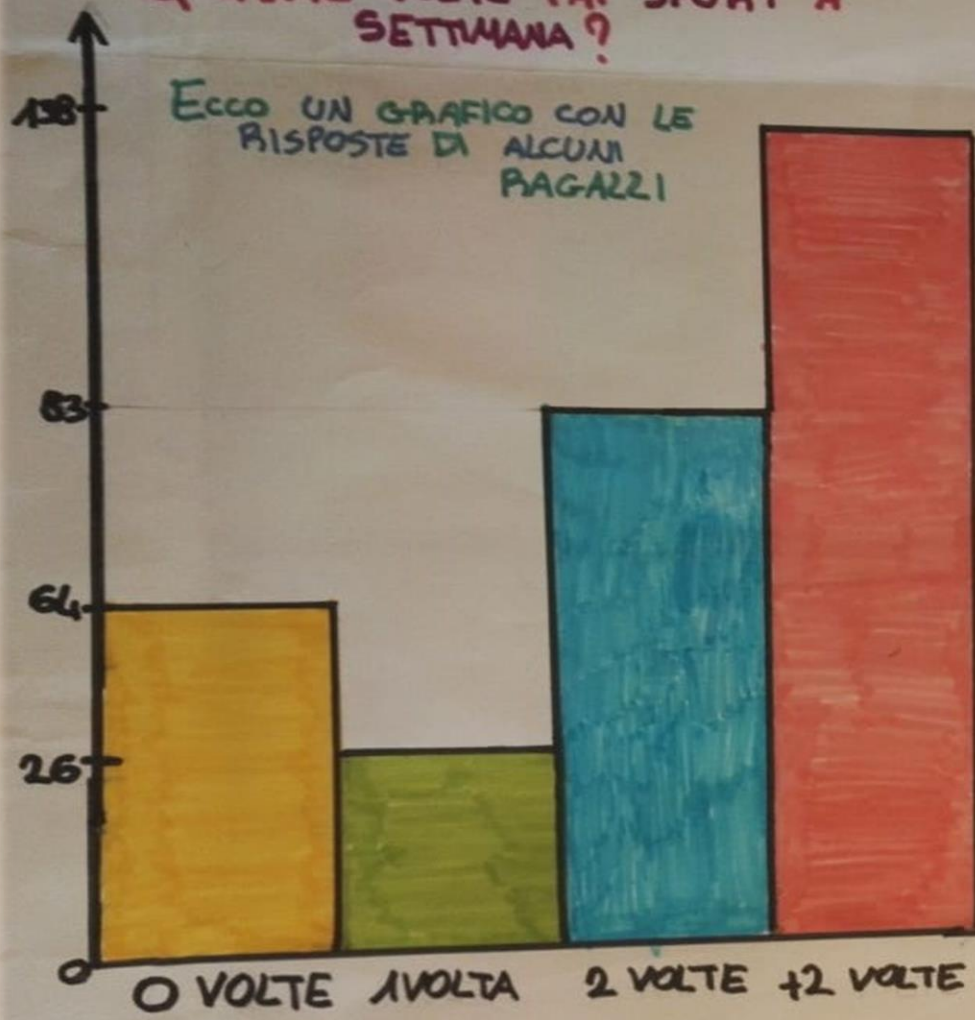
- Aumenta la capacità di memorizzare nuove informazioni
- Aiuta a dimagrire
- Accelera la guarigione
- Stimola la creatività
- Aiuta a rendere meglio nelle sport
- Previene stress e depressione

EFFETTI COLLATERALI:

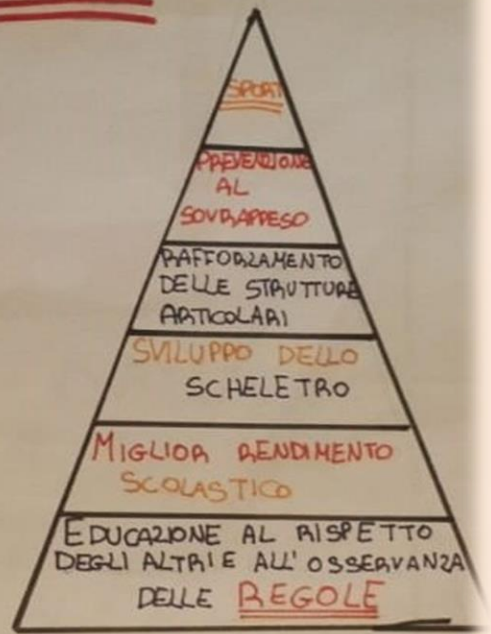
- Il raffreddore
- Problemi di fame
- Difficoltà nell'apprendimento
- Aumento di peso
- Visione scarsa
- Mal di testa ed emicrania

PRESTO A LETTO E
PRESTO ALZATO FAN
L'UOMO CARICO E RIOSATO

QUANTE VOLTE FAI SPORT A SETTIMANA?



GLI EFFETTI BENEFICI DELLO SPORT



SPERANZA

PASSIONE

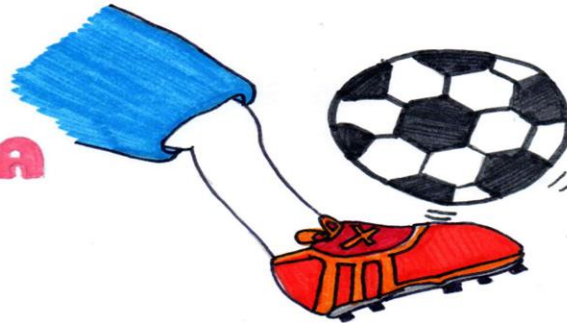
ORGOGGIO

RABBIA

TENACIA

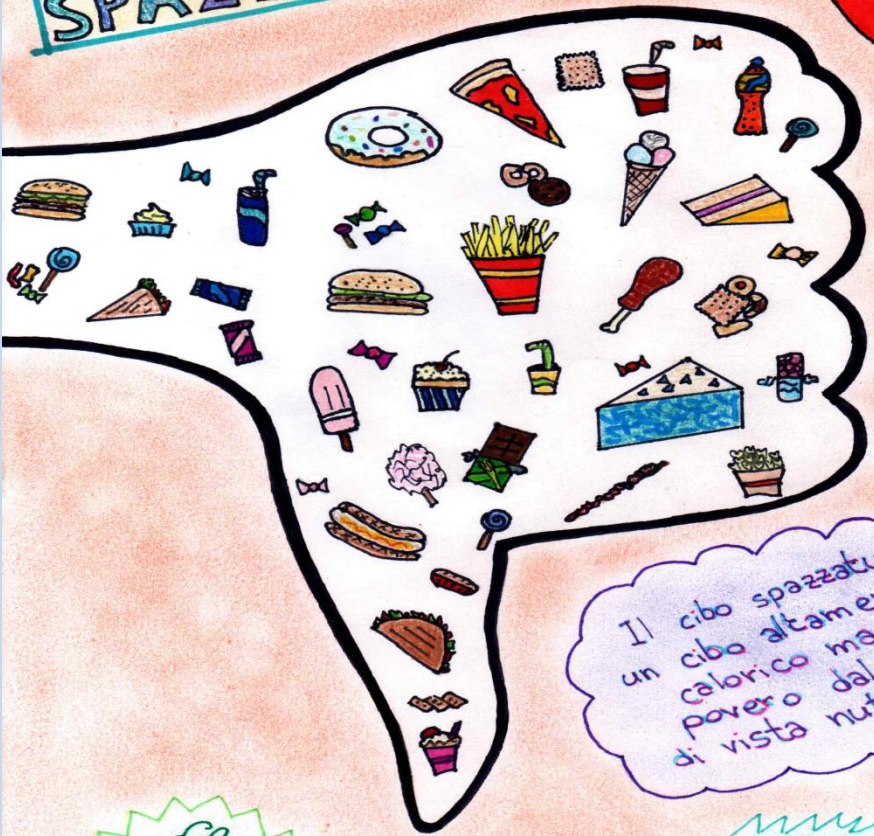


Lo sport è un posto dove puoi dedicare il tempo libero



Per divertirsi sempre e comunque

NO AI CIBI SPAZZATURA



M
Cibi spazzatura

Il cibo spazzatura è un cibo altamente calorico ma molto povero dal punto di vista nutrizionale

Gli ingredienti base sono:
• sale
• zuccheri
• grassi
• animali

CONTENGONO CONSERVANTI ED ADDITIVI CHE NE MODIFICANO COLORE, SAPORE, ECC.

VIVERE NON È VIVERE SE NON SI VIVE IN SALUTE

