



L'ESPERIENZA DI RICCIONE

Perspective

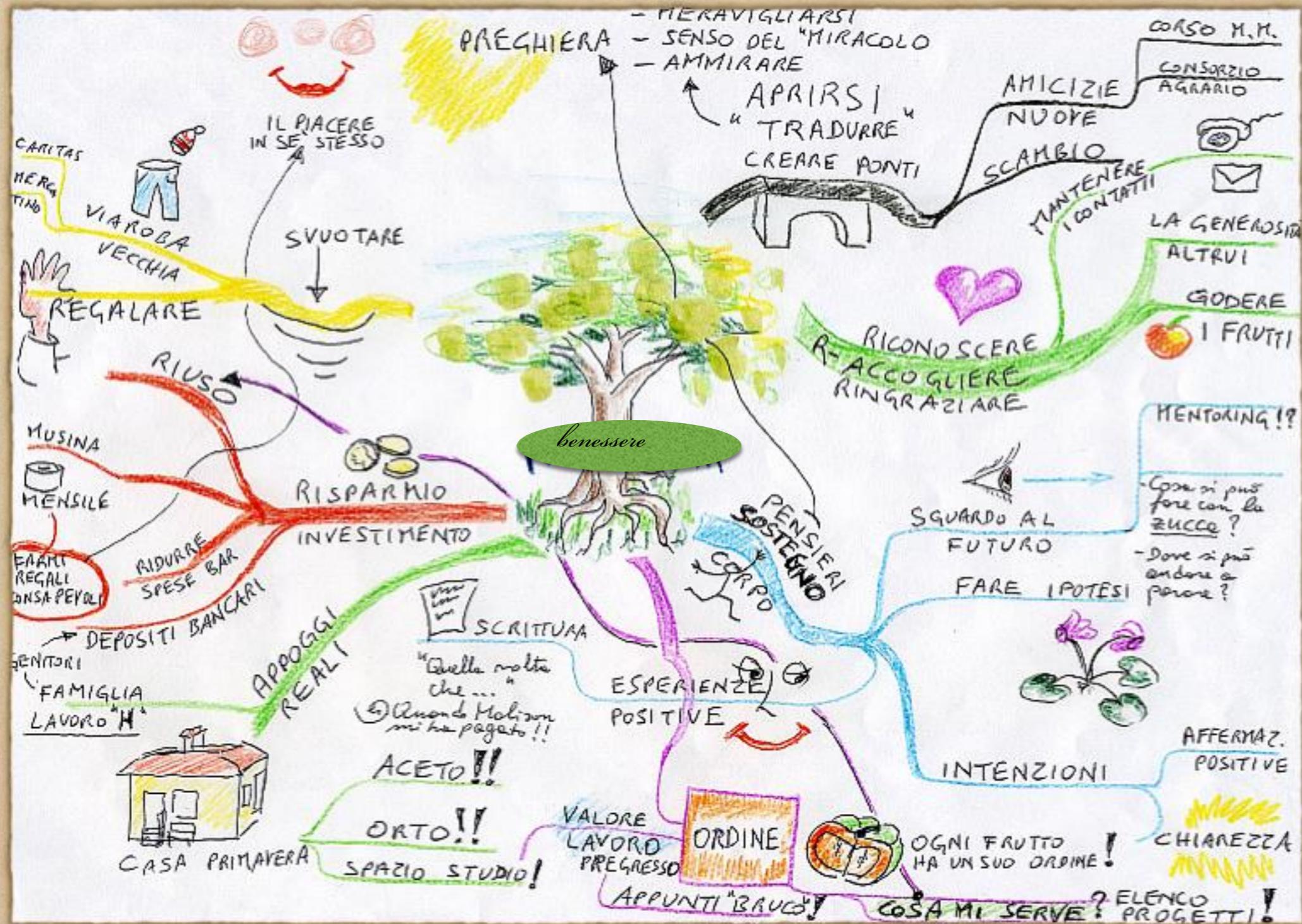
"PEER EDUCATION"

activities to raise students' awareness to promote new behavioural attitudes among young generation

Nella più semplice delle definizioni, la Peer education è "la comunicazione fra coetaneo e coetaneo" ed indica l'influenza formativa, reciproca e continua, esercitata tra persone che appartengono al medesimo gruppo. La Peer education può essere usata in molti contesti, come approccio metodologico volto a rendere i ragazzi protagonisti del processo formativo. I giovani, in quanto promotori di apprendimento e di cambiamento di atteggiamenti nei confronti dei loro coetanei, vengono considerati "esperti" in determinati argomenti.

Si tratta quindi di un approccio educativo che assume l'attività fra pari come un metodo per diffondere informazioni e sviluppare strategie efficaci tramite un processo di condivisione di

- SONO STATI COINVOLTI:
- I peer della classe 3KS dell'IPSSEOA "SAVIOLI" ha realizzato
- 2 incontri di 1 ora ciascuno, su un numero di 3 classi: 2B; 2H; 3KS per un totale di 6 ore,
- Il ruolo di peer educator è stato volontario, basato cioè sulla predisposizione e adesione al progetto degli studenti
- Gli incontri sono stati condotti alternando momenti di coinvolgimento a giochi, lezione frontale, esercitazioni e discussioni di gruppo
- Uso del metodo dialogico
- Approfondimento del tema "alcool" e "alimentazione"
- Gli obiettivi che sono stati perseguiti sono mirati alla promozione degli stili di vita salutari.



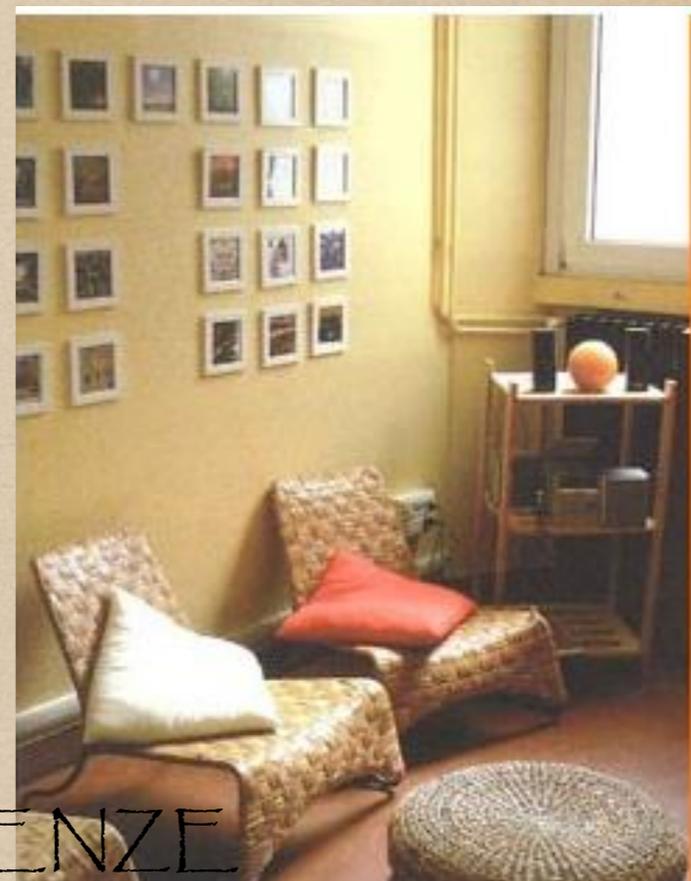
Nel dettaglio per Peer Education intendiamo un metodo educativo in base al quale alcuni membri di un gruppo, dopo essere stati opportunamente preparati, si reinsertiscono nel gruppo per svolgere precise attività con i coetanei.

Si tratta di un sistema molto interessante, perché:

- rende più maturi i peer educator;
- insegna a tutti che il rapporto tra coetanei, pur sempre piacevole, può avere anche scopi più alti del semplice gioco - passatempo;
- facilita l'apprendimento, in quanto il peer educator è naturalmente in grado di utilizzare il linguaggio più consono e di adeguare il lavoro alle necessità del gruppo;
- aiuta gli adulti a conoscere meglio le reali dinamiche e le esigenze del gruppo e ad essere accettato da quest'ultimo non come un estraneo "invasore", ma come un adulto amico che è disponibile ad ascoltare senza pregiudizi.

Questo metodo si presenta oggi come uno dei percorsi educativi più promettenti. La

STUDENTI



LE NOSTRE ESPERIENZE

iniziano a...

A REGGIO EMILIA

PARLIAMO DI METODOLOGIA

1. abbiamo guidato tre classi di studenti
2. Durante gli incontri peer education abbiamo seguito un programma prestabilito, comprendente delle attività pratiche specifiche (es. Realizzazione di un poster, individuazione di slogan, definizione di contenuti da pubblicare su Facebook ecc.)

1. abbiamo iniziato con un gioco
2. E' stata necessaria la partecipazione di tutti
3. ci siamo divisi i compiti, ognuno di noi ha dato informazioni specifiche
4. abbiamo prodotto dei lavori con i gruppi
5. abbiamo dato la possibilità di dare informazioni e opinioni personali.

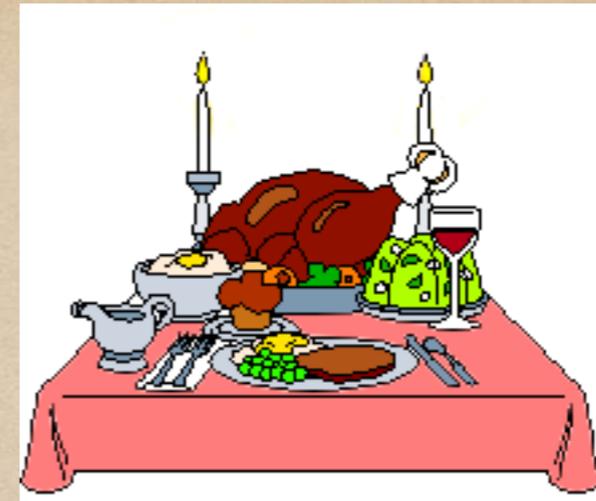


IL NOSTRO OBIETTIVO:
SCEGLI CON
GUSTO...GUSTAIN
SALUTE

E' il processo di acquisizione e costruzione consapevole "benestare" o star bene, insegnamento del benessere, felicità, gioia. Sono tutti sinonimi di quello che comunemente si chiama piacere" (Spaltro, 1995).



Imparare a cucinare piatti vari, rispettosi del gusto e adeguati a un comportamento alimentare corretto;
promuovere l'uso di bevande naturali, non zuccherate e non alcoliche;
far conoscere il significato del vino senza favorirne l'abuso,
diffondere l'idea che il fumo è nocivo ai sensi (riducendo la percezione di gusto e olfatto),
spiegare che il movimento facilita respirazione, consumo di calorie e predispone ad adottare comportamenti salutari
La consapevolezza di mangiare e bere meglio passa attraverso la capacità di comunicare in modo efficace cosa si sta proponendo, la cura per il servizio, l'attenzione ai dettagli.



PARLIAMO
DI
...L'ALCOO
L

Negli ultimi anni nel nostro paese l'interesse per il problema alcol sembra aumentare, perché in relazione all'aumento dei fenomeni dovuti all'abuso e dipendenza di esso si è notato:

- un aumento del consumo di alcol nella popolazione al di sotto dei 15 anni;
- aumento e diffusione dei consumi nella popolazione femminile e in quella anziana;
- la diffusione di uno stile di consumo definito “ricreazionale” che si concretizza nell’assunzione di sostanze alcoliche ad alta gradazione, fuori dai pasti, in dosi eccessive e spesso combinate con altre droghe e/o farmaci.

L'assorbimento dell'alcol è totale ed estremamente rapido; infatti inizia immediatamente dopo l'ingestione e si completa in un tempo variabile dai 15 ai 40 minuti. La sua presenza nel sangue è riscontrabile entro 5 minuti dall'ingestione e raggiunge la massima concentrazione ematica in un tempo compreso tra i 30 minuti e 2 ore. Il tasso di assorbimento dell'alcol è influenzato da numerosi fattori:

- Il passaggio nel sangue è tanto più rapido quanto più elevata è la concentrazione alcolica, mentre l'assunzione di una stessa quantità di alcol frazionata in più dosi, determina un tasso alcolico inferiore.
- La presenza di cibo nello stomaco determina un rallentamento dell'assorbimento dell'alcol, perciò se l'assunzione si verifica durante il pasto, il tasso alcolico presenta un picco inferiore e si normalizza più velocemente. Questo è il motivo per cui un paio di bicchieri di vino bevuti a digiuno producono un effetto maggiore che la stessa quantità di vino bevuto durante il pasto.
- L'ingestione di sostanze grasse, latte e derivati rallenta il processo di assorbimento dell'alcol.
- Altre condizioni particolari influenzano il suo assorbimento, per esempio il tempo di svuotamento gastrico, il grado di acidità del succo gastrico, la contemporanea assunzione di farmaci che alterano la motilità gastroenterica e il flusso di sangue alle mucose.
- Le persone che soffrono di gastrite assorbono più facilmente l'alcol, a causa delle alterazioni infiammatorie della mucosa gastrica.

UN PO' DI CALCOL |...

Uodka 40 ml.
 liquore alla pesca,
 succo d'arancia e di ribes
40 ml
 $X 40 \times 0,79/100$
=12,64g
1,05 UA

Cognac 30 ml.
 crema di latte,
 crema di cacao, noce
 moscata
30 ml
 $X 30 \times 0,79/100$
=7,11g
0,6 UA

Rum 40 ml.
 menta, zucchero di canna
 acqua tonica, succo di lime
40 ml
 $X 40 \times 0,79/100$
=12,64g
1,05 UA

330 ml
 $X 2,5 \times 0,79/100$
=6,25g
0,52 UA

Gin 40 ml.
 limone spremuto,
 sciroppo di zucchero,
 lemon soda
40 ml
 $X 45 \times 0,79/100$
=14,22g
1,2 UA

Rum 36 ml.
 Zucchero, acidificanti,
 conservanti, coloranti
36 ml
 $X 40 \times 0,79/100$
=11,37g
0,95 UA

SAI QUANTO BEVI?

Calcolo della quantità di alcol

ml di bevanda alcolica x gradazione alcolica x 0.79
 (densità dell'alcol)

= g di alcol

100

CONSEGUENZE FISICHE

0,2 g/l



Socievolezza, espansività, rossore al volto

Riflessi disturbati, facilità nel compiere manovre brusche e rischiose

0,5 g/l



Diminuzione dei freni inibitori

Rallentamento dei tempi di reazione, riduzione della visione laterale

0,8 g/l



Ebbrezza, depressione sui centri motori
Perdita dell'autocontrollo

Tempi di reazione molto lunghi, difficoltà a valutare distanze e ingombri.

1,5 g/l



Ubriachezza: atassia, disturbi visivi, difficoltà di parola

Mancanza di attenzione, tempi di reazione disastrosi, capacità visiva minima

2,5 g/l



Nausea, vomito, perdita del tono muscolare, stato stuporoso o comatoso

4,0 g/l



Possibili collasso cardiocircolatorio e morte per depressione dei centri respiratori

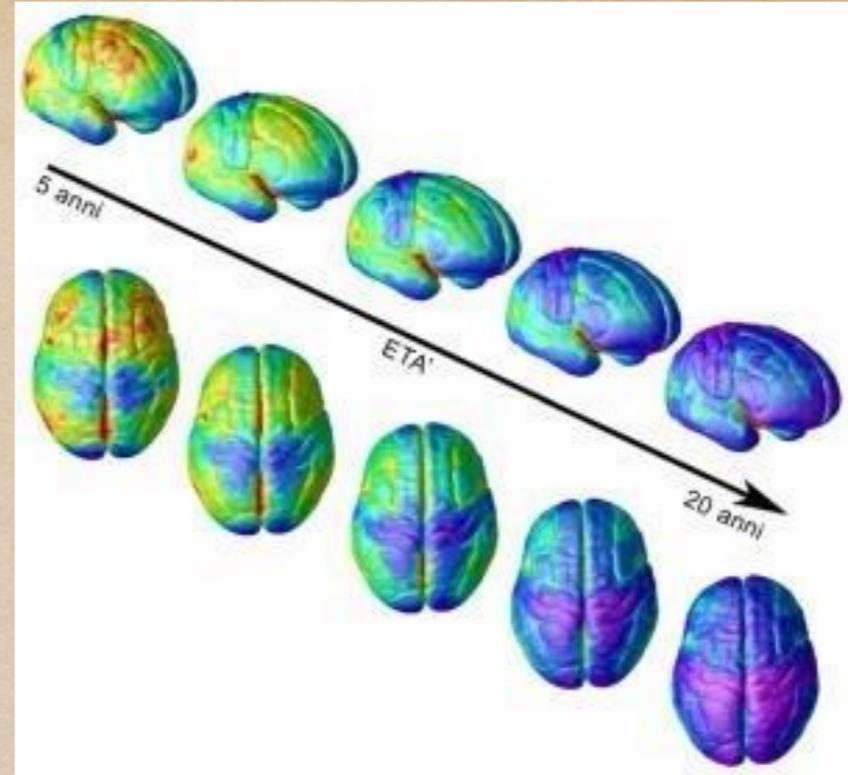
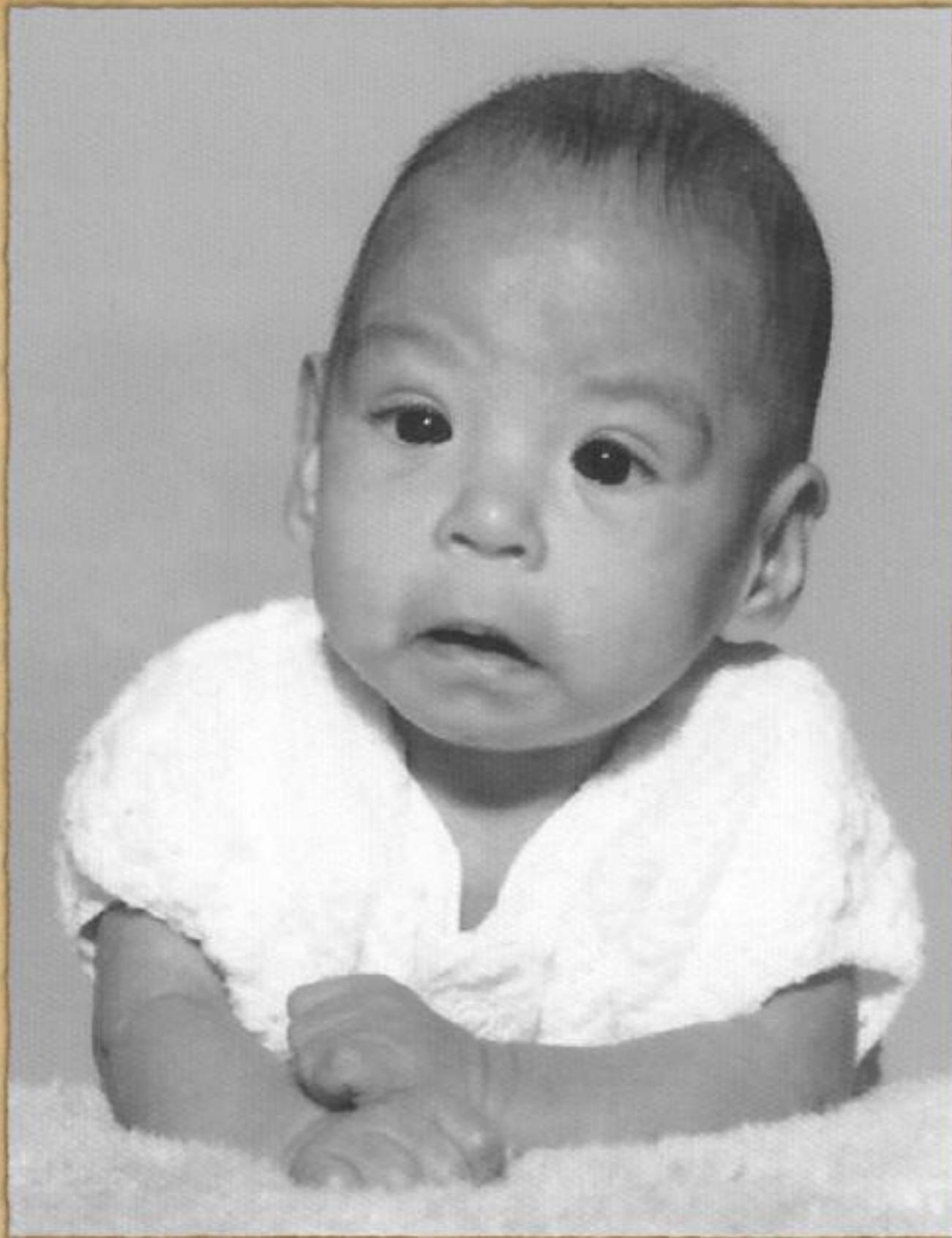
FORMULA PER IL CALCOLO DELL'ALCOLEMIA:

$$\frac{\text{grammi di alcol ingerito}}{\text{peso (Kg)} \times 0,7 \text{ (se uomo)} \text{ o } 0,6 \text{ (se donna)}} = \text{g/l}$$

GLIEFFETTI: COME VEDIAMO...

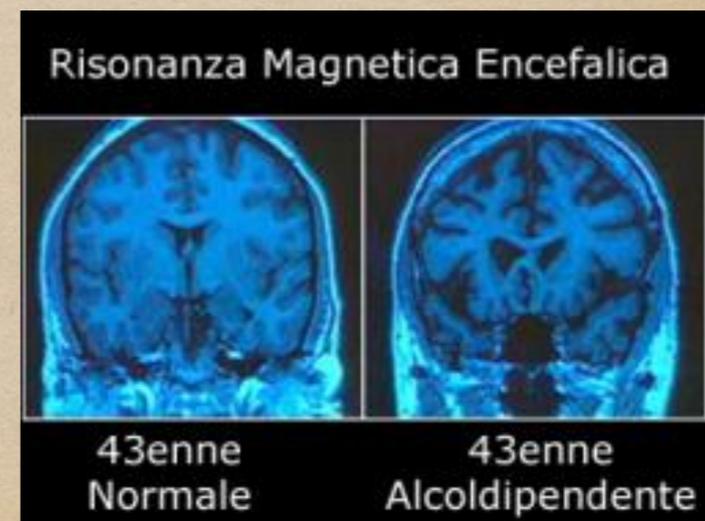
e le nostre cellule....





In questa immagine di risonanza magnetica encefalica, la tonalità di colore blu indica il livello di attività cerebrale. Sul lato destro si può vedere un cervello danneggiato. Nelle zone nere, il cervello è totalmente inattivo. Si nota, inoltre, che nelle zone blu attive che funzionano ancora, c'è una generale diminuzione di luminosità: anche la funzionalità dei neuroni che sono ancora attivi risulta compromessa.

PS: LE CELLULE NERVOSE
NON SI RIPRODUCONO...



PARLIAMO DI
...ALIMENTAZI
ONE

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. Se reconstruye la pirámide de alimentos y se genera un menú de ejemplo con los alimentos recomendados.

Edizione 2010

p = porzione



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
PROYECTO DE INVESTIGACION

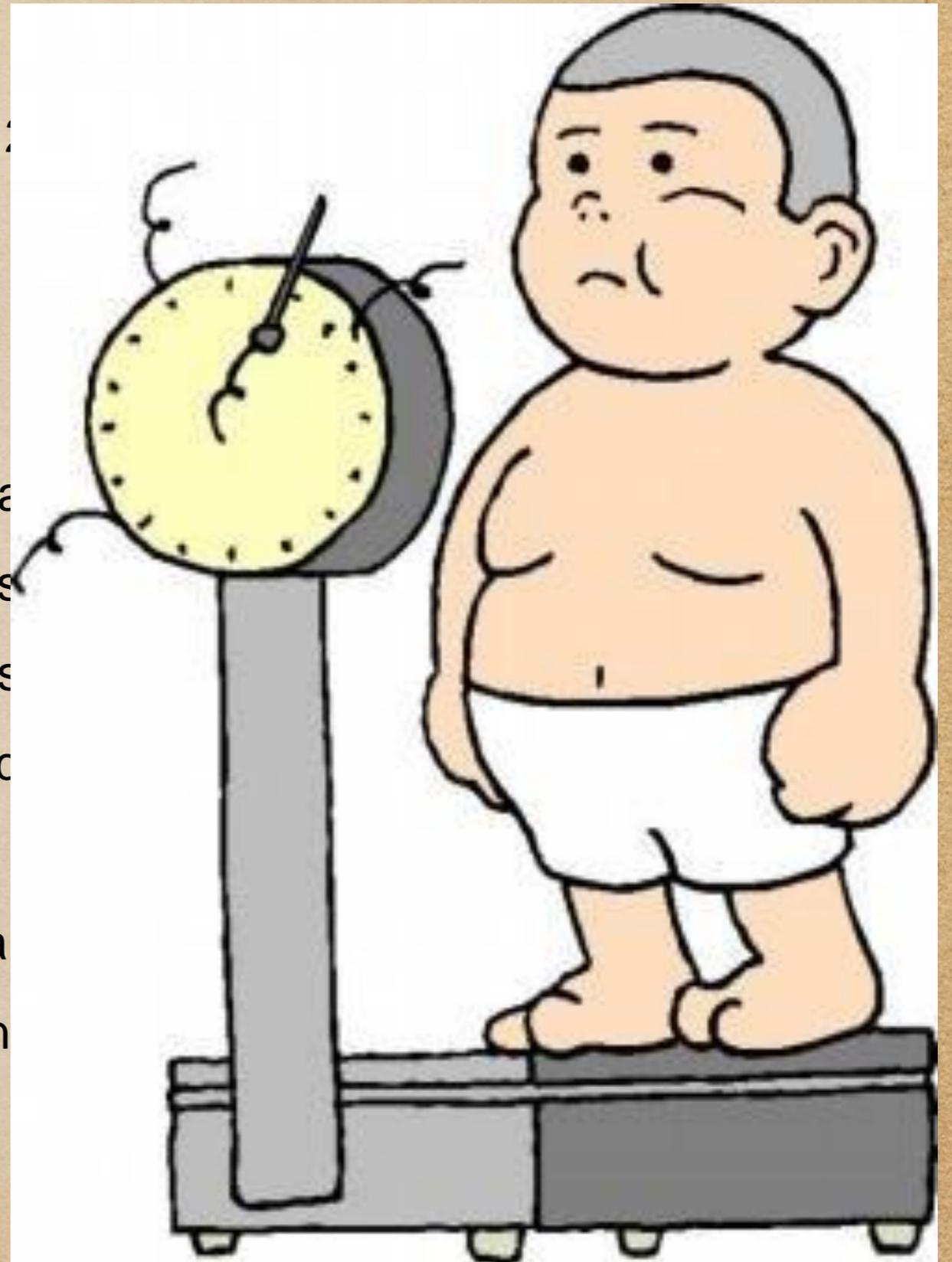


Un'alimentazione scorretta è la principale causa dei problemi digestivi degli adolescenti!

Gli adolescenti con età compresa tra 12 e 18 anni hanno gusti alimentari molto diverse e ben lontane da quelli indicati per questa fascia di età.

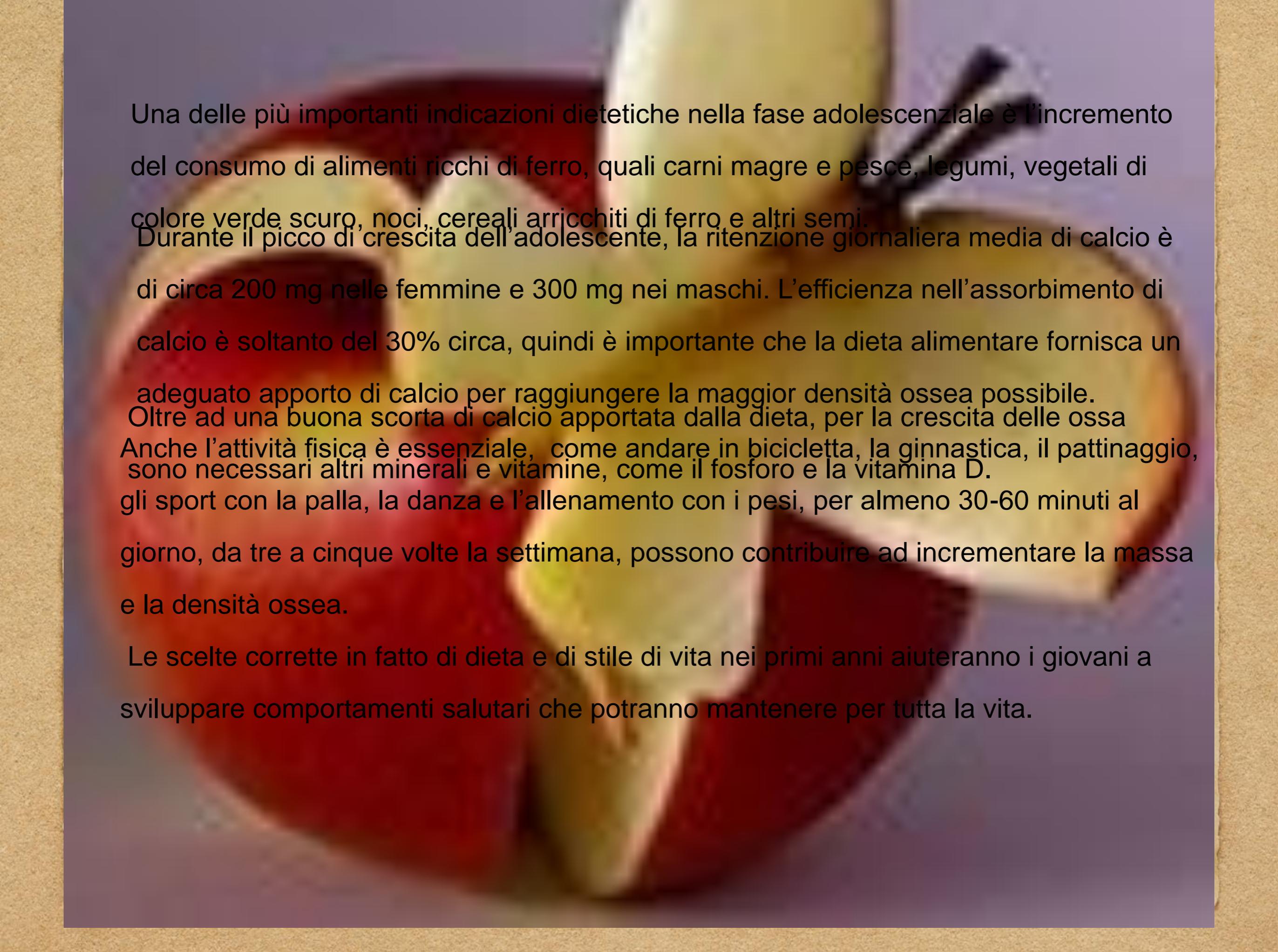
La pratica comune di alleggerire o saltare i pasti, di assumere spuntini, piuttosto che mangiare un pasto completo, il consumo di fast food, il consumo di bevande alcoliche e di alcune delle abitudini che fanno parte di una dieta scorretta.

Queste pratiche predispongono i giovani a problemi di salute dalla più tenera età e ad aumentare anche il rischio di malattie cardiovascolari ed obesità.



In linea generale, gli adolescenti preferiscono la carne al pesce, sono grandi consumatori di latte e prodotti caseari (yogurt e dessert, come budini e creme), mentre l'assunzione di verdura (insalate, verdure e frutta) è molto basso; non raggiunge le cinque porzioni al giorno raccomandate. Inoltre, la presenza di cibi integrali come pane, cereali, riso o pasta,





Una delle più importanti indicazioni dietetiche nella fase adolescenziale è l'incremento del consumo di alimenti ricchi di ferro, quali carni magre e pesce, legumi, vegetali di colore verde scuro, noci, cereali arricchiti di ferro e altri semi.

Durante il picco di crescita dell'adolescente, la ritenzione giornaliera media di calcio è di circa 200 mg nelle femmine e 300 mg nei maschi. L'efficienza nell'assorbimento di calcio è soltanto del 30% circa, quindi è importante che la dieta alimentare fornisca un adeguato apporto di calcio per raggiungere la maggior densità ossea possibile. Oltre ad una buona scorta di calcio apportata dalla dieta, per la crescita delle ossa Anche l'attività fisica è essenziale, come andare in bicicletta, la ginnastica, il pattinaggio, sono necessari altri minerali e vitamine, come il fosforo e la vitamina D. gli sport con la palla, la danza e l'allenamento con i pesi, per almeno 30-60 minuti al giorno, da tre a cinque volte la settimana, possono contribuire ad incrementare la massa e la densità ossea.

Le scelte corrette in fatto di dieta e di stile di vita nei primi anni aiuteranno i giovani a sviluppare comportamenti salutari che potranno mantenere per tutta la vita.



programmazione





2H



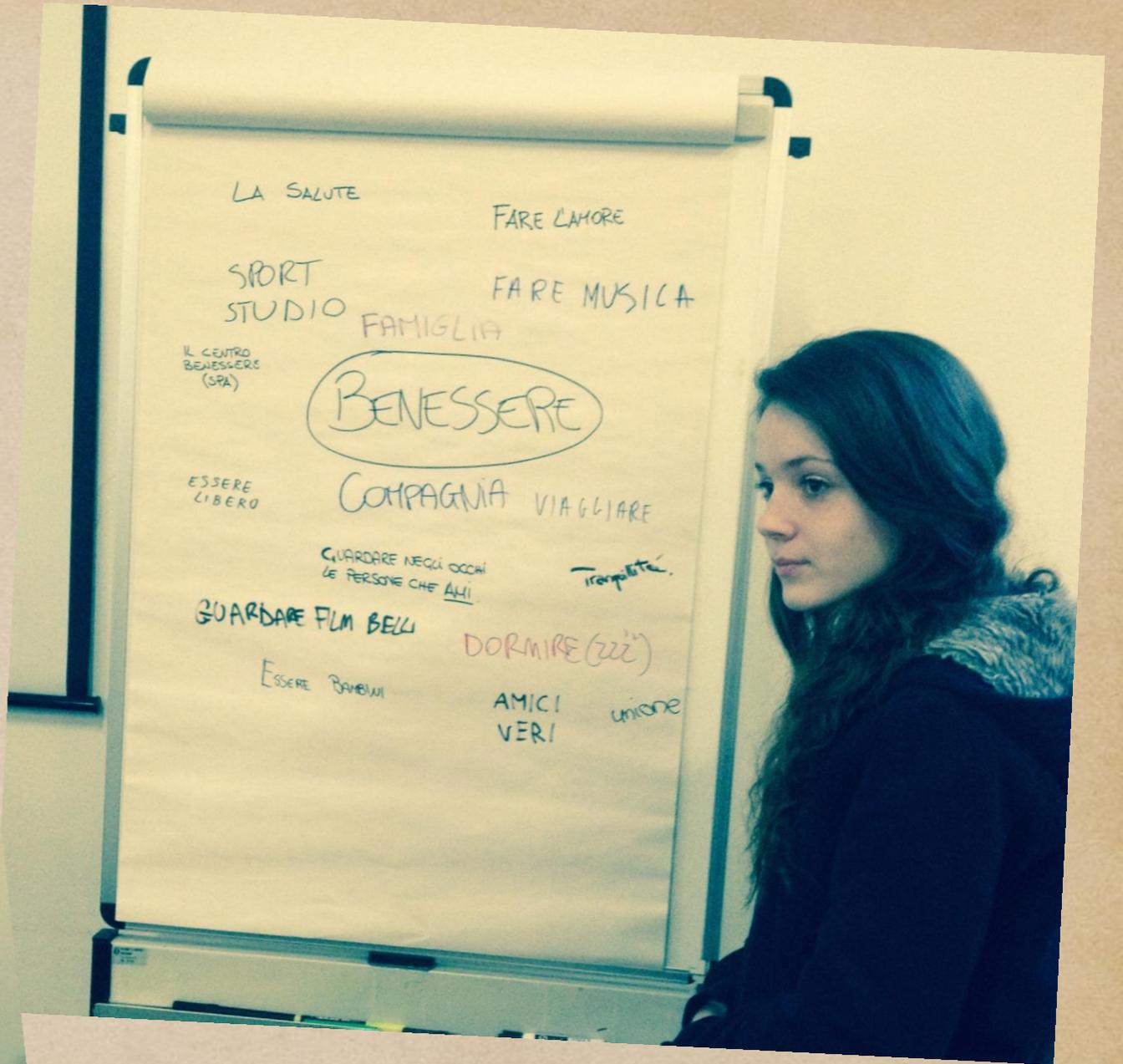
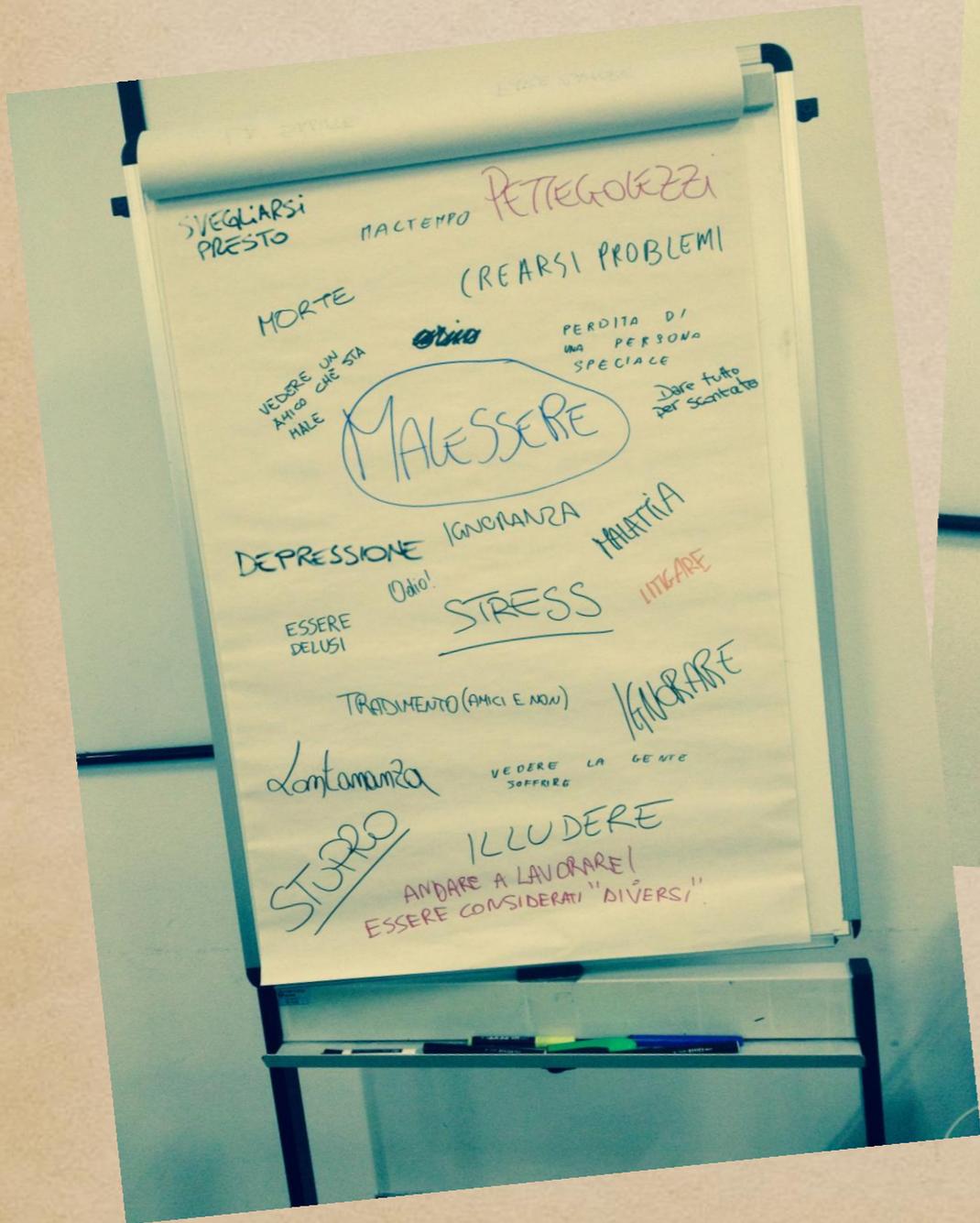


2B





3KS



1

GRAZIE...



GIUSEPPE GRETA
SAMUELE
IPEER:
JESSICA