

**ASBSF**

Associazione Scientifica Biologi Senza Frontiere

Via Don Milani n. 10 87040 Castrolibero (CS) C.F. 8107370789

Tel. 338.5889491 Email: [presidenza@asbsf.it](mailto:presidenza@asbsf.it) - [ambasciata@asbsf.it](mailto:ambasciata@asbsf.it)

Sito web: [www.asbsf.it](http://www.asbsf.it) Facebook: <https://www.facebook.com/Associazione-Scientifica-Biologi-Senza-Frontiere-783389671748661/>

IBAN IT96 E030 6909 6061 0000 0136 738 - INTESA SANPAOLO - 87100 COSENZA - CODICE SDI: TULURSB



## Progetto

**“ASCOLTA...IMPARA...CONDIVIDI...”**

**FASE I**

**TEST DI SELEZIONE**

**PER ACCEDERE AL CORSO DI**

**“AMBASCIATORE DELLA SALUTE”**

**1° LIVELLO  
(5 LEZIONI)**

**Rivolto a: alunni di II Media**

*Per rendere imparziale la selezione i test sono contrassegnati da un codice che sarà attribuito direttamente dalla scuola.  
Solo per il test idoneo ai fini di selezione si chiederà alla scuola di risalire all'identità del partecipante previa autorizzazione della privacy.  
Si invita pertanto a rispondere in maniera attenta e responsabile in quanto rimarranno anonimi tutti i test non selezionati.*

Questo progetto è stato realizzato da



Con il Patrocinio di



ORDINE PROVINCIALE DEI  
MEDICI - CHIRURGI E DEGLI ODONTOIATRI  
DI COSENZA E PROVINCIA





CODICE ALUNNO: \_\_\_\_\_

CLASSE: SECONDA MEDIA

## ETA' E DATI ANTROPOMETRICI

ETA' \_\_\_\_\_

ALTEZZA \_\_\_\_\_ (cm)

(NOTA: effettuare la misurazione con un comune metro da sarta, senza scarpe, appoggiando la schiena e i talloni alla parete)

PESO \_\_\_\_\_ (kg)

(NOTA: senza scarpe con il solo abbigliamento intimo)

## QUESTIONARIO

(da compilare con l'aiuto dei propri genitori)

DOMANDA	SI	NO
1. Pensi di seguire uno stile di vita sano?		
2. Ti piace variare alimentazione e provare alimenti e piatti nuovi?		
3. I tuoi genitori ti danno indicazioni su una alimentazione completa o che ritengono corretta?		
4. Tu le segui?		
5. Pensi di conoscere quali sono gli alimenti sani?		
6. Scrivi 3 alimenti che ritieni sani: a) _____ b) _____ c) _____		
7. Questi 3 alimenti li mangi volentieri?		
8. Scegli tu gli alimenti che vuoi mangiare, durante la giornata?		
9. I tuoi genitori ti accontentano spesso preparando o acquistando i tuoi cibi preferiti?		
10. Quali sono i tuoi cibi preferiti? Indicane 3: a) _____ b) _____ c) _____		
11. La tua alimentazione è varia?		
12. Mangi sempre i soliti cibi?		
13. Fai colazione abitualmente?		
14. Mangi spesso cibi confezionati (merendine e simili)? Se SI quante volte a <b>SETTIMANA</b> ?	N° _____	
15. I tuoi genitori ti preparano cibi che ritengono più sani per te? (verdura, minestrone ecc.)		
16. Li mangi volentieri?		
17. Nella tua famiglia durante i pasti è presente la verdura?		
18. Tu la mangi?		
19. Mangi la frutta? Se SI quante volte al <b>GIORNO</b> ?	N° _____	
20. I tuoi genitori ti vietano alimenti o bevande che ritengono dannose per la tua salute?		
21. Reagisci bene a questi divieti?		
22. Ti risulta facile rinunciare?		
23. In famiglia ordinate cibo da asporto o a domicilio (pizza e simili)? Se SI quante volte al <b>MESE</b> ?	N° _____	
24. In famiglia o con gli amici, consumi cibo presso paninoteche, pizzerie, fast food e simili? Se SI quante volte al <b>MESE</b> ?	N° _____	
25. Fai attività fisica? Quante volte a <b>SETTIMANA</b> ?	N° _____	
26. E i tuoi genitori? Quante volte a <b>SETTIMANA</b> ?	N° _____	
27. Nella tua famiglia siete attenti alla salute?		
28. In genere, segui i consigli dei tuoi genitori?		
29. Qual è il tuo hobby preferito? Indicane 2: a) _____ b) _____		
30. Ti piace leggere libri? Se SI quanti libri, extrascolastici, hai letto in quest'ultimo <b>ANNO</b> ?	N° _____	
31. Ti piace fare attività manuali e creative, anche usando materiale riciclato?		
32. Ti piace fare attività di gruppo?		
33. Vorresti migliorare il tuo stile vita?		
34. E i tuoi genitori?		
35. Ti piacerebbe sapere di più su uno stile di vita corretto?		
36. Lo seguiresti?		
37. Ti piacerebbe essere divulgatore tra i coetanei di un corretto stile di vita?		
38. Ti piacerebbe essere intervistato, su argomenti riguardanti la buona salute tra i giovani?		
39. Ti piacerebbe intervistare i tuoi compagni per conoscere opinioni su argomenti di tuo interesse?		
40. Ti piacerebbe parlare al microfono in pubblico, per farti da portavoce della tua Scuola?		



## Diventare Ambasciatore della Salute significa:

- Occupare un nuovo Ruolo Sociale;
- Mettere in pratica i principi di un corretto stile di vita;
- Essere un punto di riferimento per la tua comunità scolastica;
- Essere intraprendente;
- Partecipare ad eventuali eventi di salute pubblica;
- Attivare iniziative di divulgazione del benessere nella tua scuola;
- Avere la voglia e la capacità di parlare in pubblico;
- Essere disponibile ad eventuali interviste;
- Essere fiero di portare l'esempio mettendolo per primo in pratica;
- Avere la disponibilità dei genitori nel supporto della messa in pratica di ciò che si apprende e nell'accompagnarti ad eventuali eventi o iniziative.

**Quanto sei motivato a diventare "Ambasciatore della Salute" in una scala da 1 a 10?**

Scrivi cosa ne pensi e se tu e i tuoi genitori vi sentite propensi per questo nuovo prestigioso ruolo sociale e quali potrebbero essere i vostri limiti o difficoltà.

**Inserisci le tue proposte**

**Cosa ti piacerebbe realizzare con i tuoi compagni se dovessi diventare Ambasciatore della Salute?**



## RISERVATO AI GENITORI

### La salute si decide da piccoli

Lo stile di vita contemporaneo, basato principalmente su un'alimentazione scorretta, eccessiva e altamente calorica e da una scarsa attività fisica, ha portato allo squilibrio tra apporto e dispendio energetico che ha condotto, in maniera crescente, ad un problema di emergenza sanitaria a livello mondiale: l'obesità.

Il sovrappeso e l'obesità contano ormai numeri allarmanti e costituiscono uno dei maggiori problemi di salute, non solo nei paesi industrializzati ma anche in quelli in via di sviluppo e ad oggi l'obesità rappresenta una delle maggiori sfide del sistema sanitario perché è il più importante fattore di rischio per numerose patologie croniche non trasmissibili come il diabete mellito di tipo 2, ipertensione, patologie cardiovascolari, sindrome metabolica e insulino-resistenza.

L'elaborazione dei dati, derivati dalle indagini di cui al progetto denominato "Piatto della Salute", a cura dell'Associazione Scientifica Biologi Senza Frontiere di Cosenza (ASBSF) e rilevati presso diverse scuole di Cosenza e Provincia, ha destato preoccupazione in quanto da essa se ne deduce una prevalenza significativa (44% del campione esaminato) di obesità e sovrappeso, oltre alle abitudini errate, che aumentano il rischio di diverse patologie croniche, anche gravi, ad esse correlate.

I risultati sono stati pubblicati nell'articolo scientifico: "Obesity of Children in the Province of Cosenza" ([http://www.sieds.it/listing/RePEc/journal/2019LXXIII\\_N1\\_RIEDS\\_07\\_39\\_laquinta\\_Maselli\\_Pandolfi\\_Sabella\\_ok.pdf](http://www.sieds.it/listing/RePEc/journal/2019LXXIII_N1_RIEDS_07_39_laquinta_Maselli_Pandolfi_Sabella_ok.pdf))

A valle di detti studi, scaturisce l'importanza di intensificare la divulgazione teorico/pratica dei sani principi, tramite una campagna informativa strutturata in maniera innovativa, per rendere i bambini consapevoli di un corretto stile di vita e soprattutto per renderli protagonisti e portavoce delle informazioni trasmesse e così acquisite.

L'iniziativa, già patrocinata da Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Cosenza e Provincia, Ordine Nazionale dei Biologi, Comune di Cosenza, Provincia di Cosenza e Regione Calabria, nasce da un'idea delle dottoresse Teresa Pandolfi e Gaetana La Porta, biologhe dell'Associazione ASBSF, con il sostegno del Presidente dott. Giovanni Misasi, della Mediterranean Society LifeStyle Medicine (MSLM) e dell'Associazione Zeus Onlus. L'iniziativa rientra nei programmi statutarî del Progetto "Borghi del Benessere", volti a fornire un contributo al "miglioramento della qualità della vita".

L'idea si basa sulla divulgazione tramite il "passaparola", da parte di quelli che possiamo definire gli "AMBASCIATORI DELLA SALUTE" - così proclamati al termine di un adeguato percorso formativo, dove i ragazzi possono diventare i veri protagonisti della promozione alla salute.

Essi, infatti attraverso le nozioni teorico-pratiche ottenute con i corsi di vari livelli (5 lezioni per ogni livello), acquisiranno piccole competenze che renderanno loro in grado di comunicare ai loro coetanei quanto appreso, adottando le modalità e le forme più creative che essi riterranno opportuni con l'ausilio dei loro insegnanti e/o capi gruppo extrascolastici.

La sinergia con diverse figure istituzionali (Famiglie, Scuole, Enti Comunali, Associazioni), permetterà all'"Ambasciatore della Salute" di portare avanti l'obiettivo di divulgare, in maniera capillare e con l'esempio in prima persona, i principi di un corretto stile di vita.

Il nostro "AMBASCIATORE DELLA SALUTE" diffonderà, quindi, importanti concetti quali il diritto alla salute, il diritto alla divulgazione ai coetanei, il diritto alla parola in contesti pubblici ed il diritto, a loro volta, di appartenere ad un gruppo di ambasciatori della salute pubblica.

Diventa questo un Metodo efficace ed efficiente di diffondere i giusti concetti di uno stile di vita sano sin da piccoli.

### Più ambasciatori crescono e più la salute diventa contagiosa

Con questo nuovo "Metodo" intendiamo contribuire in maniera efficace agli obiettivi dei Global Goals, contenuti in un grande piano d'azione su cui si sono accordati i governi di 193 Paesi membri dell'ONU.

Il nostro Primo Obiettivo sarà quello di aderire all'Ob. 3 dei Global Goals, che mira a ridurre del 25% le malattie croniche non trasmissibili entro il 2025 ed un arresto dell'obesità, per riportarlo ai tassi del 2010.

I temi trattati verteranno sulla tutela della salute: alimentazione, ambiente, malattie non trasmissibili, conoscenza del territorio, attività fisica, convivialità e tutto ciò che rientra in uno stile di vita sano.

QUESTIONARIO PER I GENITORI	SI	NO
1. Come genitori siete interessati al ruolo di "Ambasciatore della Salute" di vostro figlio/a?		
2. Siete consapevoli che lo stile di vita moderno e l'alimentazione di massa non sono proprio corretti?		
3. Siete interessati a seguire e far seguire uno stile di vita corretto a vostro figlio/a?		
4. Pensate di riuscire a supportare incoraggiando vostro figlio/a (qualora venisse selezionato) durante il percorso?		
5. Siete disposti a prendervi l'impegno di accompagnarlo alle 5 lezioni previste per diventare Ambasciatore?		
6. Siete disposti a prendervi l'impegno di accompagnarlo ad eventuali eventi di salute pubblica?		
7. Il compito di Ambasciatore richiederà la possibile pubblicazione di foto e video su canali multimediali e testate giornalistiche SELEZIONATE, ai fini della divulgazione di un corretto stile di vita. Siete disposti a dare e firmare l'autorizzazione qualora vostro figlio/a venisse selezionato?		

Grazie per aver compilato in maniera responsabile il presente questionario con l'augurio che tu possa diventare "Ambasciatore della Salute" ed avere il privilegio di essere tra i primi iscritti nel Registro Nazionale degli "Ambasciatori della Salute".