

# Alternanza scuola lavoro



ISIS FOLLONICA \_INDIRIZZO SOCIOSANITARIO

25 MAGGIO 2017

WORK CAFÈ

Stili di vita e Associazione Club Alcologici Territoriali

## DOMANDE:

1. **Che cos'è uno stile di vita?**
2. **Quali abitudini / comportamenti / scelte rientrano in uno stile di vita sano?**
3. **Sai dare una definizione di dipendenza?**
4. **Indica tutte le dipendenze che conosci...**

Gli studenti hanno lavorato in gruppi autogestiti e hanno auto un'ora di tempo, per discutere, e sintetizzare i diversi punti di vista, dopodiché sono state con terminare di tutti i questi e presentare le conclusioni

## RESTITUZIONI:

### 1. Che cos'è uno stile di vita?

- Ognuno vive a modo suo ed è importante conoscere se stessi
- Lo stile cambia da persona a persona e con il passare degli anni viene modificato dalle esperienze
- Lo stile di vita è un modo di essere e di vivere, può cambiare in base alle esperienze incluse quelle religiose
- Lo stile di vita è la quotidianità di tutti i giorni che vivi con l'incertezze e andando a cercare il divertimento
- Lo stile di vita è una "cosa" personale e abituale, e può essere sano o non sano
- Insieme di comportamenti e degli obiettivi di una persona che servono per la sua realizzazione
- Vivere giorno per giorno senza programmare il futuro, ma anche programmare il futuro secondo il presente

## **2. Quali abitudini/comportamenti /scelte rientrano in uno stile di vita sano, secondo te?**

- Mangiare sano, fare sport, amicizie e relazioni sane e fare ciò che ci piace;
- Attività fisica, sorridere, vivere senza stress (dipendenze, lutto, alcol e sofferenze);
- Famiglia, prevenzione malattie, igiene, pochi tv, videogiochi e microonde;
- Benessere, socializzazione, comportamenti non sedentari e abitudine di mantenere le proprie passioni;
- Attività fisica, mangiare sano, non bere alcolici e non fumare, circondarsi di persone positive e stare in pace con se stessi;
- Equilibrio tra solitudine e vita sociale, vivere in modo piacevole;
- Cercare di migliorarsi sempre.

## **3. Sai dare una definizione di dipendenza?**

- Qualcosa di cui non si può fare a meno e qualcosa di cui hai bisogno per sentirti bene;
- Ossessioni;
- Qualcosa che ci fa sentir bene, può essere pericolosa, può farci cambiare il nostro stile di vita e può diventare il nostro stile di vita non sano e diventare “un abuso”;
- Non riuscire a fare a meno di qualcosa esaurendo i propri bisogni e controllare i propri limiti;
- Non riuscire a fare a meno di una persona o di una cosa, non riuscire ad essere felici senza una cosa;
- Fissarsi, essere dipendente dalle attenzioni altrui, avere sempre il controllo;
- Ossessione da cui non si può fare a meno.

## **4. Indica tutte le dipendenze che conosci...**

- Gioco, alcolici, droghe, persone, cibo, tecnologia, fumo , sesso e studio;
- Igiene, spendere soldi, animali, selfie, luogo e musica, sostanze dopanti (stupefacenti);
- Sport, tv, acqua e cibo;
- Dipendenza dalle serie tv;
- Dipendenza dai libri non scolastici, dal silenzio e dai numeri;
- Aspetto personale, sicurezza, dipendenza religiosa e politica.