



IIS "Margherita Hack" di Cotronei

in collaborazione con l'AVIS
presenta il progetto:

"Una donazione in più.. ti dona"
nell'ambito della
Educazione alla salute e alla
solidarietà:

**I.I.S. "MARGHERITA HACK"
DI COTRONEI**

AVIS

IN COLLABORAZIONE CON L'AVIS



**LA PRIMA
VOLTA
CHE
VINCI**

**Ci sono cose che durano
un attimo ma restano
per tutta la vita.**

**Donare il sangue: la prima
volta e per sempre.**

www.avis.it

**L'IIS "MARGHERITA HACK"
DI COTRONEI**

INCONTRA L'AVIS

MERCOLEDI' 16/03/2016

I.I.S. "MARGHERITA HACK" DI COTRONEI

PIANO DI
MIGLIORAMENTO

tuttidovremmofarlo.it

PRESENTA

IL PROGETTO

"UNA DONAZIONE IN PIU'... TI DONA"

Federico Fontana per
AVIS

NELL'AMBITO
DELLE COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA ATTIVA
EDUCAZIONE ALLA SALUTE E SINERGIA SUL TERRITORIO

L'I.I.S. "MARGHERITA HACK" DI COTRONEI

INCONTRA L'AVIS

PIANO DI MIGLIORAMENTO

tuttidovremmo farlo.it

PROGETTO:

NELL'AMBITO

DELLE COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA ATTIVA TERRI

"UNA DONAZIONE IN PIU' TI DONA"

Agente Comunicazioni per
AVIS

L'IIS "MARGHERITA HACK" DI COTRONEI
PRESENTA IL PROGETTO

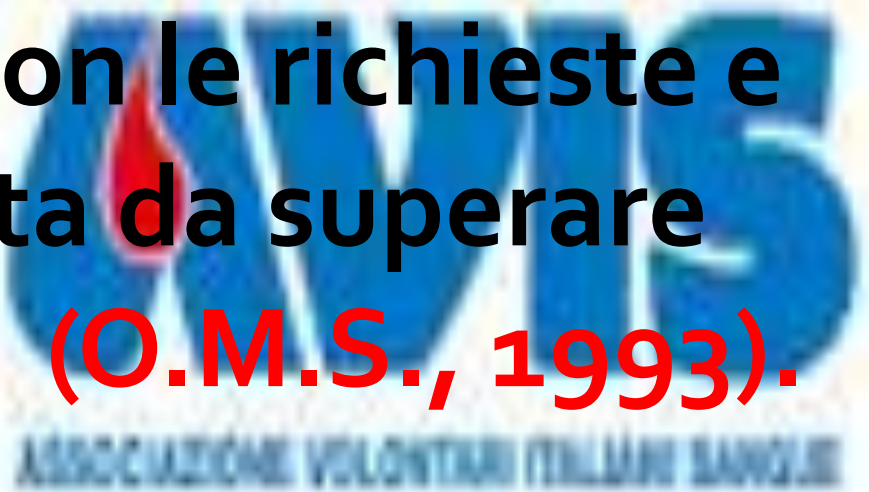
"UNA DONAZIONE IN PIU' TI DONA"

Promozione delle competenze chiave di cittadinanza attiva e della solidarietà





Le strategie di vita (**life skills**)
sono **ABILITA'** per un
comportamento adeguato e
positivo, che rende gli individui
capaci di rapportarsi
efficacemente con le richieste e
le prove della vita da superare
tutti i giorni **(O.M.S., 1993).**



■ Una scuola di qualità

- deve **creare occasioni** per promuovere **competenze** non solo di tipo cognitivo, ma **anche etico-sociale** come richiamato più volte da documenti nazionali ed europei, esplicitato, peraltro, dalle recenti indicazioni ministeriali.



COSA PUOI FARE TU PER L'AVIS

- Tu che non sei ancora maggiorenne almeno per ora, non puoi essere un donatore di sangue.
- Eppure puoi fare lo stesso molto per aiutarci.
- Il sangue infatti scorre dentro di te e per prima cosa devi imparare a conoscerlo, perché conoscerlo significa guardarlo con simpatia e fare di tutto affinché si mantenga in salute.
- Innanzitutto devi cercare di crescere sano, alimentarti bene, evitare il più possibile il ricorso a sostanze nocive quali il fumo, le droghe e l'eccesso di alcool.
- Per l'AVIS la salute è un bene importante.



Ecco 8 regole semplici per mantenersi sani

- 1) NON FUMARE
- 2) MANTENERE IL GIUSTO PESO CORPOREO
- 3) ASSUMERE POCHI ZUCCHERI E GRASSI
- 4) MANGIARE CEREALI INTEGRALI
- 5) MANGIARE POCA CARNE
- 6) EVITARE L'ALCOOL
- 7) ALLATTAMENTO AL SENO
- 8) FARE MOTO

NON FUMARE

- IL FUMO E' IL NEMICO
NUMERO UNO DA
COMBATTERE :

Il rischio di mortalità non diminuisce se si seguono le altre regole della longevità ma si fuma. Recenti studi dimostrano l'allungamento della vita di 10 anni per i cinquantenni che smettono di fumare



MANTENERE IL GIUSTO PESO

- Essere per quanto possibile magri, ma non sotto peso, allunga la vita. Il peso deve essere proporzionato all'altezza. Formula:
- $\text{Peso in chili} \backslash \text{altezza per altezza in metri}$



Fare moto



Una corsa di 30 minuti al giorno è l'ideale.

Si può camminare velocemente o andare in bicicletta o fare ginnastica: l'importante è muoversi

Pochi zuccheri e grassi



Limitare gli alimenti ad alta intensità energetica: burro, strutto, oli vegetali, panna, formaggi grassi.

Sono da limitare le bevande zuccherate

Frutta verdura e cereali integrali



Oltre 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, devi mangiare cereali integrali ad ogni pasto, per eliminare le scorie e assumere Sali minerali, acidi grassi essenziali, fitochimici e altri componenti bioattivi

POCA CARNE



Limitare il consumo di carni, soprattutto quelle rosse e lavorate, come i salumi. Si evita l'insorgere delle malattie cardiovascolari perché esse contengono molta carnatina, causa di infarti, tumori, ecc..

POCO ALCOOL



Evitare l'alcool o limitare l'uso di bevande alcoliche. Esse costituiscono la causa del 70% delle malattie del fegato e cardiovascolari .
Max 2 bevande al giorno per gli uomini
1 per le donne



ALLATTAMENTO AL SENO



Le ragazze, future mamme, dovrebbero sapere che allattare al seno in modo esclusivo fino ai 6 mesi del neonato, previene l'insorgere di malattie circolatorie

L'AVIS

rappresenta una risorsa formativa per le scuole in quanto offre delle situazioni di apprendimento non formale in cui sperimentare azioni e comportamenti, costruire un “bagaglio di valori” che accrescono la responsabilità sociale verso la comunità locale/globale di appartenenza. L'Avis dunque permette di educare alla cittadinanza e di affrontare positivamente le sfide della vita



Partiamo dal fatto che

*Ogni secondo di ogni giorno,
qualcuno nel mondo necessita
di una trasfusione di sangue o di
plasma derivati per sopravvivere*

LA TRASFUSIONE DI SANGUE



la trasfusione di
sangue è stata
identificata come
una delle 8
funzioni chiave
salva vita



Donare.....



Chi Può ?

ANCHE TU PUOI...SE HAI 18 ANNI

Qualsiasi persona tra
i 18 ed i 60/65 anni
Ora anche fino ai 67 anni e
oltre.

A discrezione del medico che
si accerta :

Che il donatore sia in buona
salute

Che desideri Contribuire al
Soddisfacimento di
Un bisogno di salute
In modo consapevole



LA DONAZIONE DI SANGUE: CHI PUÒ DONARE SANGUE

- Possono donare sangue tutte le persone con queste caratteristiche:

**Età compresa tra 18
e 65 anni**



- **Peso maggiore
di 50 kg**



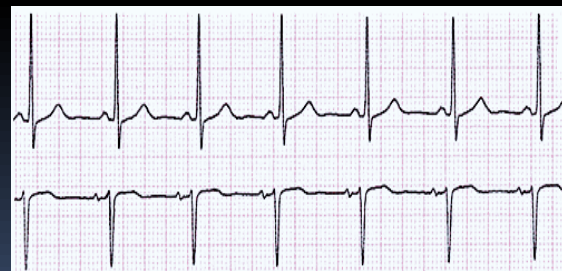
**Stato di salute
Buono**



L'ELETTROCARDIOGRAMMA “disegno” del cuore.

Nonostante abbia solo le dimensioni di un pugno, il cuore è in grado di spingere il sangue nel nostro corpo giorno e notte, senza fermarsi un attimo.

Non ti devi preoccupare di farlo funzionare: fa tutto il lavoro da solo. Sarebbe un bel problema dover pensare a fare andare il cuore mentre fai i compiti di matematica!



La donazione di sangue

Plasma
Piastrine
Eritrociti



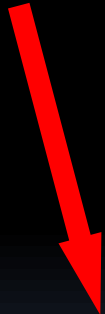
Sangue intero



Tipi di donazione



Autoemotrasfusione



Cellule Staminali
Emopoietiche o da
Cordone ombelicale

Aferesi

Cellule Staminali
Emopoietiche o da Cordone
ombelicale



A COSA SERVE DONARE SANGUE?

Fine



Trapianto di cuore
servono in media 10 donazioni di
sangue e plasma.

Chemioterapia



Trapianto di rene
servono in media 4 donazioni di
sangue e plasma.

Parto cesareo
serve almeno una
donazione di sangue
intero



**Cura delle
leucemie**

Trapianto di midollo osseo
servono in media 80 donazioni di
sangue e plasma.



Trapianto di fegato
servono in media 40 donazioni di
sangue e plasma.

Il Sangue è vita

E SE TU AVESSI **BISOGNO?**

Per il **tuo** bene, per il bene di **tutti**
DONA!

Perché donare?

- Per salvare una vita in tanti casi.
- In caso di tumore c'è sempre bisogno di sangue.
- In caso di malattie legate al fegato c'è sempre bisogno di sangue.
- In caso di emorragie c'è sempre bisogno di sangue.
- In caso di interventi chirurgici di vario tipo c'è sempre bisogno di sangue.
- In caso di talassemia o tante infezioni come tetano o epatite c'è sempre bisogno di sangue.

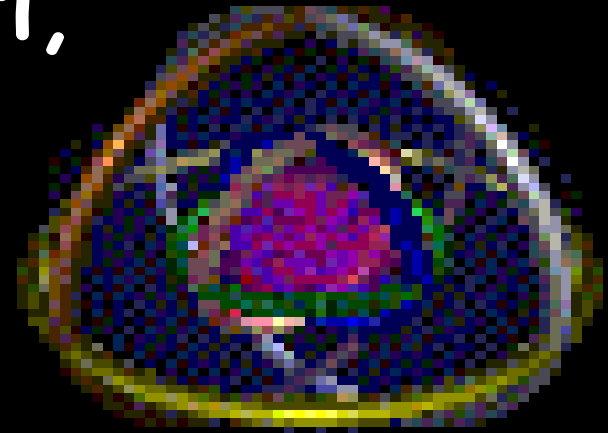
Il sangue si **ricrea**, si **rigenera**. Tu pensa che **magia!**
Se doni ricevi **GRATIS** le analisi del tuo sangue!
Se doni il sangue, dai la **vita.**



Invito a diventare donatori,
e a coinvolgere nuovi amici
nel diventare DONATORI !!!

DATI: SOCI DELL'AVIS

La capacità di penetrazione tra i cittadini ha visto al termine del 2015 1.300.000 soci pari al 2,8% della popolazione generale e al 3,2% di quella compresa tra i 18 e i 65 anni. Petilia, in proporzione al numero degli abitanti, è il comune che offre di più in tutta la Provincia crotonese



La forza di AVIS si basa sulla numerosità dei soci, ma anche sulla capillarità di attività nel territorio, come testimoniato dalla **nostra presenza in 3240 comuni su 7783, pari al 46% (Fonte ISTAT - 31/12/2015)**. La nostra presenza così diffusa ci permette di operare non solo nel favorire l'aumento dei nuovi donatori, ma anche per azioni fortemente pro sociali tra i cittadini le forze armate, le istituzioni locali, le aziende, le società sportive.





Obiettivo strategico per AVIS è il rinforzo di politiche indirizzate ai giovani, **che promuovano sia la donazione sia l'attività di volontariato tra le nuove generazioni, coinvolgendole e responsabilizzandole** rendendole protagoniste nelle fasi progettuali, per far emergere risorse talvolta non sufficientemente valorizzate.

E quindi è indispensabile agire nel senso di coinvolgimento dei giovani, anche per dare loro una risposta significativa ai cambiamenti con cui ci si confronta.

A questi esempi si aggiungono ulteriori progetti di partecipazione, quali il **Servizio Volontario Europeo**, ma soprattutto il **Servizio Civile Nazionale**.

■ Attività specifiche dell'AVIS:

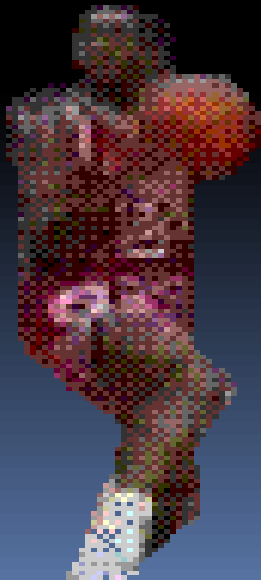
- promozione della cultura della solidarietà, del dono e di cittadinanza attiva;
- chiamata per la donazione del donatore,
- la sua accoglienza e fidelizzazione;
- la comunicazione;
- raccolta di sangue ed emocomponenti in via convenzionale;
- promozione della salute e di stili di vita sani e positivi.

VALORI FONDANTI DELL'AVIS:

- gratuità del dono
- anonimato del gesto
- *attenzione ad uno stile di vita sano e positivo*
- *aggregazione e socializzazione*
- *fiducia*
- *reciprocità*
- cittadinanza solidale come fondamento di una convivenza civile basata sulla partecipazione di tutti, sulla responsabilità, sulla cooperazione anche quella internazionale
- **volontariato** inteso come esperienza che forma e arricchisce in senso umano, civile e culturale.

L'AVIS HA UN impegno: operare con una sempre maggiore attenzione nei confronti dei bisogni

degli ammalati, che restano al centro di tutto il
agire dell'Associazione,
Si pone al loro fianco destro i donatori
al loro fianco sinistro la ricerca.



AVIS

...E TU DI CHE
SANGUE SEI?



TIPI DI SANGUE

TIPO	PUOI DARE IL SANGUE A...	PUOI RICEVERE IL SANGUE DA...
A+	A+, AB+	A+, A-, O+, O-
O+	O+, A+, B+, AB+	O+, O-
B+	B+, AB+	B+, B-, O+, O-
AB+	AB+	Tutti
A-	A+, A-, AB+, AB-	A-, O-
O-	Tutti	O-
B-	B+, B-, AB+, AB-	B-, O-
AB-	AB+, AB-	AB-, A-, B-, O-



Sii il cambiamento
che vuoi vedere
avvenire nel
mondo.

Gandhi



AVIS

*Tante
piccole
gocce
creano
un fiume di
solidarietà!*



donare il sangue

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE



ogni quanto si può donare?

Gli uomini possono donare 4 volte l'anno mentre le donne possono donare solo 2 volte l'anno.

L'intervallo tra una donazione e l'altra deve essere di almeno 90 giorni (3 mesi).

perché donare il sangue?

Donare il sangue può davvero salvare una vita o addirittura più vite.

Donare sangue periodicamente garantisce ai donatori un controllo costante del nostro stato di salute.

chi può donare il sangue?

Qualsiasi cittadino di età compresa tra i 18 e i 65 anni, in buona salute, con peso di almeno 50 kg.



quanto sangue viene prelevato?

Il volume di sangue prelevato è uguale a 450 centimetri cubici (+/- 10%), la durata del prelievo è di circa 5-8 minuti.

come si svolge la donazione?

Il donatore di sangue si reca presso un centro di raccolta Avis o un Servizio trasfusionale dell'ospedale della propria città.

Il donatore si deve presentare in un centro di raccolta al mattino, a digiuno (può prendere solo un caffè, un thè o un succo di frutta, ma non deve assolutamente aver ingerito latte e latticini).

Prima della donazione dà le sue generalità e i suoi dati anagrafici, e compila un questionario che poi verifica con il medico prelevatore. Vengono quindi valutati alcuni parametri quali peso, emoglobina, pressione arteriosa, e frequenza cardiaca. Superati questi controlli si procede all'operazione di prelievo al termine della quale al donatore viene offerto un piccolo ristoro. Il risultato delle analisi del sangue saranno in seguito inviate al domicilio del donatore.

GIOCHIAMO INSIEME: AVIS QUIZ

1) IN CHE ANNO VENNE COSTITUITA L'AVIS

- a) 1927
- b) 1937
- c) 1947

2) COSA SIGNIFICA AVIS

- a) Assolutamente Vogliamo Il Sangue
- b) Associazione Volontari Italiani Sangue
- c) Associazione Volontari Italiani Solidarietà

3) LE CELLULE DEL SANGUE SONO

- a) Globuli rossi, globuli bianchi e plasma
- b) Globuli rossi, plasma e piastrine
- c) Globuli rossi, globuli bianchi e piastrine

4) IL MIDOLLO OSSEO PRODUCE

- a) Solo le piastrine
- b) Solo i globuli bianchi
- c) Tutti i tipi di cellule del sangue



- 5) IL PLASMA
- a) È la parte liquida del sangue
- b) È di colore rosso
- c) Determina il gruppo sanguigno

- 6) IL GRUPPO ZERO È
- a) Ricevente universale
- b) Donatore universale
- c) Possiede antigeni A e B sui globuli rossi

- 7) PER DONARE SANGUE OCCORRE
- a) Pesare meno di 50 Kg
- b) Avere più di 65 anni
- c) Essere in buona salute



8) QUANTO SANGUE VIENE PRELEVATO AD OGNI DONAZIONE

- a) 250 ml
- b) 350 ml
- c) 450 ml

9) È POSSIBILE DONARE SANGUE

- a) 4 volte all'anno
- b) 6 volte all'anno
- c) 8 volte all'anno

10) QUANTI TIPI DI DONAZIONE ESISTONO

- a) Solo donazione di sangue intero
- b) Solo 2 tipi di donazione
- c) 4 tipi di donazione

SOLUZIONI

1 a, 2 b, 3 c, 4 c, 5 a, 6 b, 7 c, 8 c, 9 a, 10 c



Aforismi famosi



Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere.
(Jim Rohn)

Scegli l'altruismo perché l'egoismo è un solitario, freddo, buco nero
(Richelle E. Goodrich

Un grazie di cuore

- agli ospiti intervenuti:
- Prof. Franco Rizzuti
- Prof. Gaetano Porreca
- Dott.ssa Patrizia Leonardo
- Dott. Nicola Belcastro
- Infermieri e staff dell'Avis

Un grazie particolare

- al Dirigente scolastico
- ai docenti dell'Istituto
- a tutti gli alunni intervenuti
- a tutti coloro che hanno collaborato all'iniziativa
- a quanti credono fermamente nel valore della solidarietà



Ringraziamenti sinceri!!!!

Grazie per
la pazienza
e
l'attenzione

