



*laboratorio  
adolescenza*



I PORTABANDIERA  
della  
**solidarietà**

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

**AVIS**

Sede  
Nazionale

 **Domande**





# PARTITA 1

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

## Punti a chiamata


## PARZIALE 1


1. Il sangue che scorre nel nostro corpo è formato da:

- ☐ Cellule (globuli rossi e bianchi, piastrine) e plasma  
☐ Bile  
☐ Acido lattico


2. Il sangue è un tessuto?

- ☐ Sì  
☐ No


3. Ogni gruppo sanguigno è:

- ☐ Solo negativo  
☐ Solo positivo  
☐ Negativo o positivo

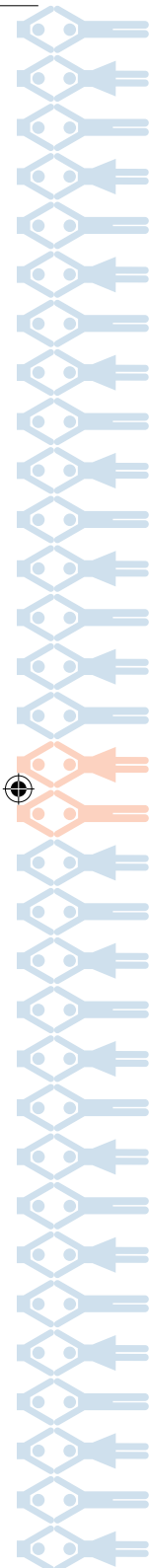

4. Cosa dovrebbe esserci sempre in una prima colazione sana e bilanciata?

- ☐ Frutta  
☐ Dolci  
☐ Creme spalmabili


5. Quando va fatta la merenda?

- ☐ Solo i pomeriggi in cui si fa attività sportiva  
☐ Sempre, tutti i giorni  
☐ Quando a pranzo si è mangiato poco



6. Per un riposo notturno migliore bisogna...
- ☐ Rimanere in attività fisica fino all'ultimo istante prima di andare a letto
  - ☐ **Avere uno stacco da ogni attività almeno un quarto d'ora prima di andare a letto**
  - ☐ Giocare ad un videogioco fino all'ultimo istante prima di andare a letto
7. Dormire poco...
- ☐ **Ha effetti negativi sulla memoria**
  - ☐ Migliora la memoria
  - ☐ Fa ricordare meglio le cose vicine e peggio quelle lontane
8. Le droghe:
- ☐ **Fanno tutte malissimo**
  - ☐ Alcune fanno molto male altre meno
  - ☐ Alcune fanno male ma solo finché non si diventa adulti
9. Quanta attività fisico-sportiva va fatta alla settimana?
- ☐ Le due ore settimanali a scuola sono più che sufficienti
  - ☐ **Andrebbe fatta almeno 3- 4 volte alla settimana**
  - ☐ Se non si è sovrappeso l'attività sportiva non serve
10. Mangiare solo un numero limitato di alimenti
- ☐ Fa bene, perché non affatica lo stomaco
  - ☐ Fa bene perché fa dimagrire
  - ☐ **Fa male, perché l'organismo ha bisogno di una alimentazione variata**






PARZIALE 2


TOTALE




3





## PARTITA 2

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

Punti a chiamata

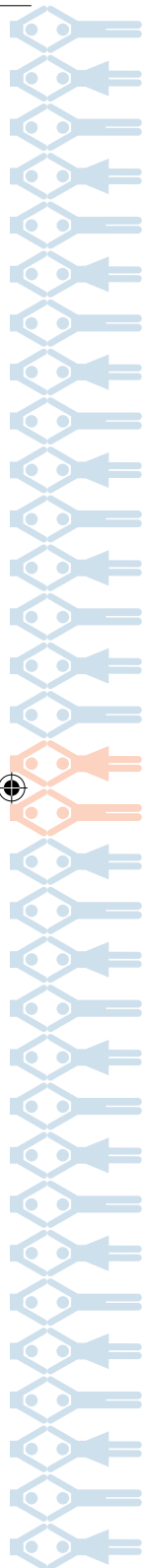

PARZIALE 1


1. Il sangue può essere solo donato o anche venduto?  
☐ Solo donato  
☐ Entrambi
2. La chiamata dei donatori consente la programmazione della raccolta di sangue?  
☐ Sì  
☐ No
3. Avis è un'associazione privata?  
☐ Sì  
☐ No
4. Donare sangue è un atto:  
☐ Anonimo  
☐ Gratuito  
☐ Entrambi
5. Quanta frutta e verdura andrebbe consumata ogni giorno?  
☐ 5 porzioni  
☐ 2 porzioni  
☐ 5 porzioni ma solo in estate







6. Quante volte in una settimana è preferibile consumare carne?

- ☐ Tutti i giorni  
☐ Meno di una volta alla settimana  
☐ Non più di tre volte alla settimana


7. Dormire poco, se il giorno dopo c'è scuola...

- ☐ Riduce la capacità di attenzione  
☐ Costringe e fare uno sforzo per non addormentarsi a scuola e quindi fa essere più attenti alle lezioni  
☐ Aumenta la capacità di attenzione


8. Le droghe sono sempre dannose?

- ☐ Sì, tutte, anche se assunte in piccola quantità  
☐ No, se non si esagera  
☐ Sono dannose solo quelle di origine chimica


9. Assumere droghe..

- ☐ Fa male a tutti  
☐ Fa più male alle femmine  
☐ Fa più male ai maschi


10. Per fare una adeguata attività fisico sportiva:

- ☐ È necessario praticare attività agonistica  
☐ È necessario fare uno sport di squadra  
☐ Basta fare movimento, passeggiare, andare in bicicletta, giocare all'aria aperta...


PARZIALE 2


TOTALE




5





## PARTITA 3

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

Punti a chiamata


PARZIALE 1


1. I donatori Avis sono volontari?

☐

Sì

☐

No


2. La prima Avis è nata a:

☐

Milano

☐

Roma

☐

Torino


3. L'associazione Avis è nata da un progetto:

☐

Dello Stato italiano

☐

Di un ospedale

☐

Di un medico


4. Avis partecipa al fabbisogno di sangue su tutto il territorio nazionale?

☐

Sì

☐

No


5. Quante volte in una settimana è preferibile consumare formaggi?

☐

Tutti i giorni

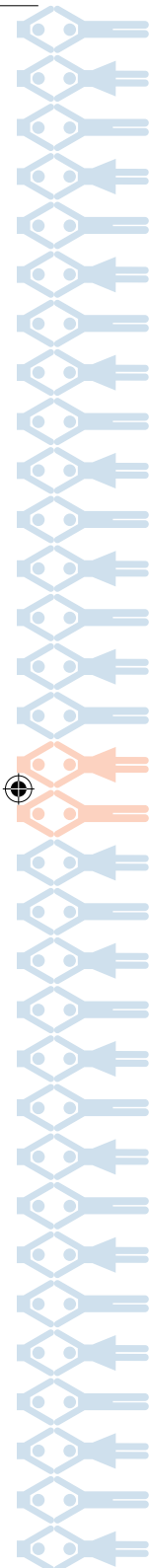
☐

1 o 2 volte alla settimana

☐

Almeno 5 volte alla settimana



6. Quante volte in una settimana è preferibile consumare legumi?

- ☐ 4 - 5 volte alla settimana  
☐ Meno di una volta alla settimana  
☒ 1 o 2 volte alla settimana


7. Dormire poco...

- ☒ Peggiora l'umore  
☐ Migliora l'umore  
☐ Essendo stanchi rende più pazienti


8. Fumare...

- ☒ Fa male a tutti  
☐ Fa più male alle femmine  
☐ Fa più male ai maschi


9. Cos'è il "fumo passivo"?

- ☐ Il fumo di una sigaretta che ci si passa tra amici  
☒ Il fumo assorbito perché si sta in un ambiente dove altri fumano  
☐ Il fumo assorbito quando si fuma ma non si aspira


10. Compiere azioni di cyberbullismo è:

- ☐ Solo un gioco  
☐ Divertente  
☒ Grave, perché può arrecare alla vittima danni e disagio


PARZIALE 2


TOTALE




7





## PARTITA 4

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

Punti a chiamata


PARZIALE 1


1. Quanti sono i donatori sangue associati Avis?

- ☐ Più di un milione  
☐ Meno di un milione  
☐ Un migliaio


2. Quante sono le sedi Avis in Italia?

- ☐ Mille  
☐ Più di 3 mila  
☐ Un centinaio


3. Il colore del sangue è:

- ☐ Rosso  
☐ Blu  
☐ Entrambi


4. Con che frequenza andrebbe consumato il pesce?

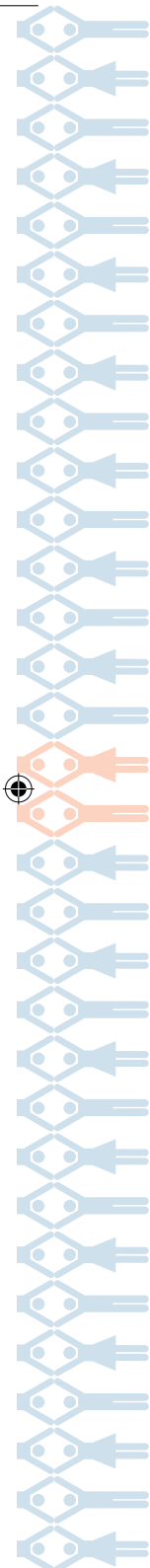
- ☐ 4 volte alla settimana  
☐ 2-3 volte al mese  
☐ 1 volta al mese


5. Le "fibre" sono molto importanti nell'alimentazione.  
Dove si trovano?

- ☐ Cereali integrali  
☐ Frutta  
☐ Pesce





6. Dormire poco...  
☐ Favorisce il rischio di obesità  
☐ Fa dimagrire  
☐ Rende più attivi
7. Il fumo:  
☐ Rende la pelle più liscia e morbida  
☐ Fa invecchiare precocemente la pelle  
☐ Sulla pelle non ha né effetti positivi né negativi
8. In Italia la vendita di bevande alcoliche è vietata ai minori di?  
☐ 16 anni  
☐ 18 anni  
☐ 21anni
9. Perché il consumo di alcol è vietato agli adolescenti?  
☐ Perché ai giovani l'alcol fa più male che agli adulti  
☐ Perché costa troppo per essere bevuto da un ragazzo.  
☐ Perché la produzione è appena sufficiente per gli adulti.
10. Cosa è più corretto dal punto di vista alimentare?  
☐ Ad ogni pasto mangiare solo un tipo di alimenti  
☐ Ad ogni pasto mangiare alimenti complessivamente bilanciati  
☐ Non mangiare mai due volte al giorno lo stesso tipo di alimenti






PARZIALE 2


TOTALE






## PARTITA 5

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

Punti a chiamata


PARZIALE 1


1. Il plasma è un:

- ☐ Liquido  
☐ Una cellula  
☐ Una piastrina


2. I globuli rossi trasportano l'ossigeno?

- ☐ Sì  
☐ No


3. I globuli bianchi sono:

- ☐ Elementi cellulari  
☐ Elementi liquidi  
☐ Elementi gassosi

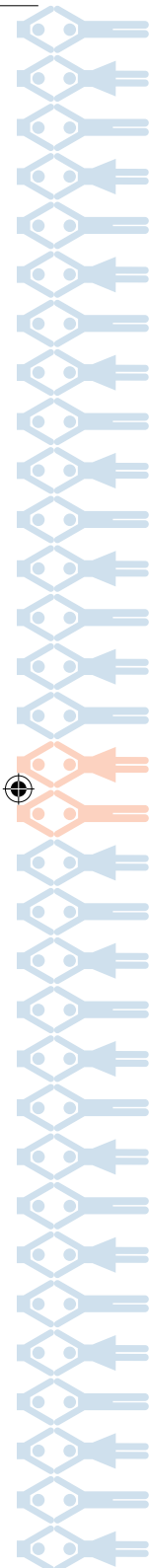

4. Quanti sono i gruppi sanguigni principali?

- ☐ 4  
☐ 2  
☐ 3


5. Quanti sono i pasti da consumare ogni giorno?

- ☐ Due. Pranzo e cena  
☐ Tre. Colazione, pranzo e cena  
☐ Cinque. Colazione, pranzo e cena e due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio



6. Cosa sarebbe più corretto dal punto di vista alimentare?

- ☐ **Mangiare più a pranzo che a cena**
- ☐ Mangiare più a cena che a pranzo
- ☐ Mangiare a pranzo e a cena nella stessa quantità


7. È vero che fumare una sigaretta aiuta la concentrazione?

- ☐ Sì
- ☐ Sì, ma solo se si fuma stando seduti
- ☐ **No, anzi, il fumo distrugge il sistema nervoso**


8. Il fumo delle sigarette va sempre evitato?

- ☐ Da adolescenti va evitato, da adulti non fa male
- ☐ **Sì, sempre. È dannoso sia per gli adolescenti che per gli adulti**
- ☐ Basta non esagerare


9. Bere sostanze alcoliche...

- ☐ **Rischia di far perdere il controllo**
- ☐ Dà più carica
- ☐ Fa vincere la timidezza


10. Se si è vittime di cyberbullismo cosa è meglio fare?

- ☐ Non dire niente a nessuno
- ☐ **Informare subito i genitori o comunque un adulto di cui ci si può fidare**
- ☐ Parlarne ma solo con altri amici


PARZIALE 2


TOTALE




11





## PARTITA 6

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

Punti a chiamata


PARZIALE 1


1. Il gruppo è positivo/negativo dalla presenza o meno del fattore:

☐

Rh

☐

Rv

☐

Rg


2. Il gruppo sanguigno 0- può ricevere da:

☐

0+

☐

0-

☐

Entrambi


3. Il materiale di raccolta impiegato per la donazione è?

☐

Sterile

☐

Monouso

☐

Entrambi


4. È possibile separare le piastrine nella donazione multicomponente?

☐

Sì

☐

No


5. A cosa servono lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio?

☐

A fare a meno del pranzo e della cena

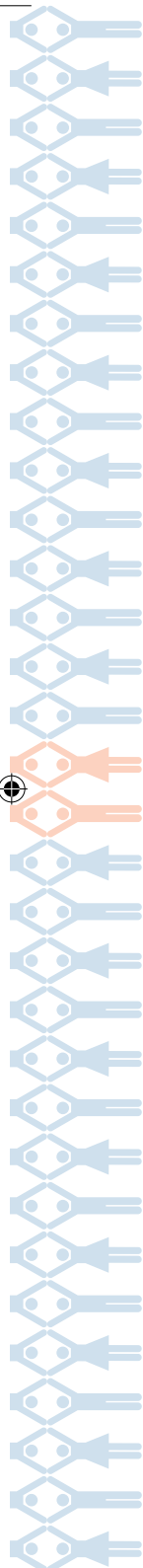
☐

A distribuire correttamente l'apporto nutritivo nell'arco della giornata

☐

Ad avere un momento di break dallo studio



6. Cosa è preferibile:
- ☐ Mangiare sempre le stesse cose perché così l'organismo si abitua a digerirle meglio
  - ☐ Variare il più possibile l'alimentazione in modo da variare anche il tipo di "nutrienti" che ci fornisce
  - ☐ Mangiare solo le cose che piacciono di più, perché così si mangia più volentieri
7. Per riposare bene la notte è importante:
- ☐ Fare una cena molto abbondante
  - ☐ Praticare attività fisica intensamente per stancarsi
  - ☐ Fare una cena adeguata e non andare a dormire subito dopo aver mangiato
8. Come si chiama quella componente dannosa del tabacco che provoca dipendenza?
- ☐ Adopamina
  - ☐ Nicotina
  - ☐ Scovolina
9. Il fumo passivo fa male?
- ☐ Sì
  - ☐ No
  - ☐ Solo fino a 5 anni
10. È rischioso inviare in Internet le proprie foto?
- ☐ No, se si inviano solo ad amici
  - ☐ Sì, sempre, perché potrebbero essere viste e prese anche da altri
  - ☐ No, perché attraverso Internet non c'è un contatto diretto con persone sconosciute






PARZIALE 2


TOTALE




13





# PARTITA 7

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

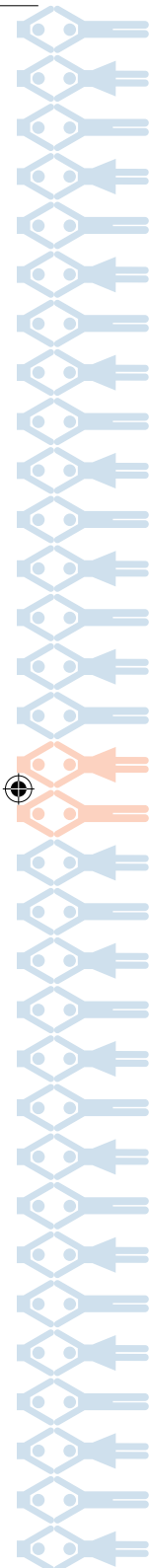
Punti a chiamata


PARZIALE 1


1. Si può donare solo il plasma?  
☐ Sì  
☐ No
2. Può donare chi ha un peso corporeo:  
☐ Da 50 kg  
☐ 55 kg  
☐ Entrambi
3. Gli uomini possono donare il sangue intero:  
☐ 4 volte l'anno  
☐ 6 volte l'anno  
☐ 2 volte l'anno
4. Le donne possono donare sangue intero:  
☐ 4 volte l'anno  
☐ 6 volte l'anno  
☐ 2 volte l'anno
5. Meglio un frutto fresco o un succo di frutta:  
☐ Un frutto fresco  
☐ Un succo di frutta  
☐ Sono equivalenti





6. Il fumo:  
☐ Incide sull'olfatto e il gusto facendoli peggiorare  
☐ Incide sull'olfatto e il gusto facendoli migliorare  
☐ Sull'olfatto e il gusto non ha né effetti positivi né negativi
7. Il tabacco delle sigarette contiene sostanze cancerogene?  
☐ No  
☒ Sì  
☐ Solo quello dove c'è scritto sulla confezione delle sigarette
8. Bere sostanze alcoliche...  
☒ Fa male a tutti  
☐ Fa più male alle femmine  
☐ Fa più male ai maschi
9. Nello sport agonistico la cosa più importante è:  
☐ Vincere  
☒ Il rispetto delle regole e degli avversari  
☐ Divertirsi
10. Se un amico beve sostanze alcoliche..  
☐ È buona norma adeguarsi e bere insieme a lui  
☒ Non bisogna imitarlo e possibilmente gli va detto che fa male a farlo  
☐ In gruppo tutto è consentito






PARZIALE 2


TOTALE




15





## PARTITA 8

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

Punti a chiamata


PARZIALE 1


1. Il donatore dovrà sottoporsi a degli esami ad ogni donazione?

☐

Sì

☐

No


2. Il donatore è retribuito:

☐

Sì

☐

No


3. Il donatore consapevole può autoescludersi temporaneamente dalla donazione?

☐

Sì

☐

No


4. Si può mangiare guardando la TV?

☐

Sì, se il programma che si sta trasmettendo interessa

☐

No, dovrebbe sempre essere evitato per tutti i 5 pasti quotidiani

☐

No TV a pranzo e cena, sì TV a colazione e merenda


5. Saltare la prima colazione e gli spuntini fa dimagrire?

☐

Sì

☐

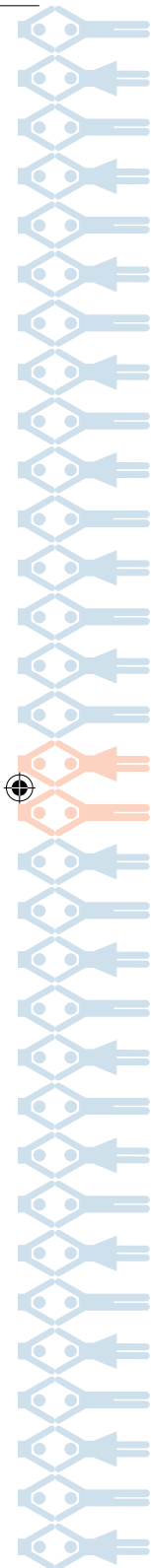
No, anzi, fa ingrassare

☐

È indifferente





6. Quale delle seguenti bevande ha un apporto calorico maggiore?

- ☐ Coca cola  
☐ Un succo di frutta  
☐ Tè


7. L'attività sportiva:

- ☐ Fa aumentare la massa grassa presente nel nostro corpo  
☐ Fa diminuire la massa grassa presente nel nostro corpo  
☐ Non ha alcuna influenza sul corpo, ma migliora l'umore


8. Per un buono spuntino a metà mattina è meglio:

- ☐ Un frutto di stagione  
☐ Un succo di frutta  
☐ Una merendina al gusto di frutta


9. Quante ore bisognerebbe dormire per notte a 13 - 14 anni?

- ☐ 5 ore  
☐ 12 ore  
☐ Tra le 7 e le 8 ore


10. Le bevande gasate...

- ☐ Sono da preferire perché sono generalmente più buone  
☐ Sono da preferire perché danno più energia  
☐ Sono da evitare perché sono solitamente troppo ricche di zuccheri


PARZIALE 2


TOTALE




17





## PARTITA 9

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

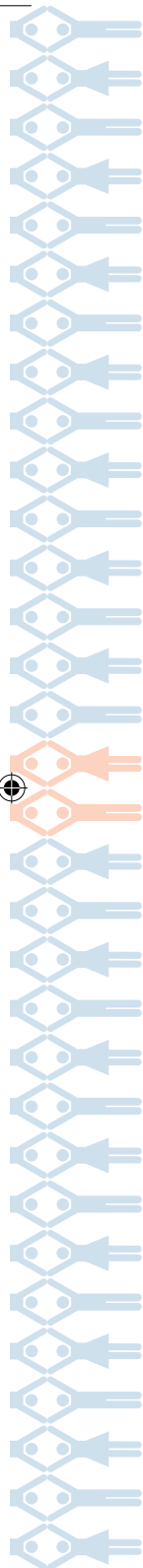
Punti a chiamata


PARZIALE 1


1. Si può partecipare al bando di Servizio Civile in Avis?  
☐ Sì  
☐ No
2. Possono candidarsi al bando di servizio civile ragazzi di età compresa tra i:  
☐ 18- 28  
☐ 18-25  
☐ 18-30
3. Quante associazioni di donatori di sangue di livello nazionale sono presenti in Italia?  
☐ 2  
☐ 3  
☐ 4
4. Donare può significare salvare una vita in pericolo?  
☐ Sì  
☐ No
5. La donazione è preferibile sia periodica:  
☐ Per la tutela della salute del donatore  
☐ Per la tutela della salute del ricevente  
☐ Entrambi





6. Si possono donare le cellule staminali?

☐

Sì

☐

No

7. Il donatore dona in:

☐

Ospedale

☐

Centro di raccolta Avis

☐

Entrambi

8. Per una buona merenda meglio:

☐

Una fetta di torta

☐

Uno yogurt

☐

Pane burro e zucchero

9. Il fumo passivo fa male?

☐

Sempre

☐

Solo a casa

☐

Solo nei luoghi pubblici

10. Per integrare l'alimentazione di grassi, per un regime bilanciato è preferibile optare per:

☐

Dolci

☐

Burro

☐

Olio extravergine di oliva






PARZIALE 2


TOTALE




19





## PARTITA 10

Istituto \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

contro Classe \_\_\_\_\_

Punti a chiamata


PARZIALE 1


1. A livello associativo Avis ha formato dei gruppi giovani?

☐

Sì

☐

No


2. I componenti del sangue contribuiscono alla funzione nutritiva dell'organismo?

☐

Sì

☐

No


3. Si può donare fino a:

☐

65 anni

☐

60 anni

☐

55 anni


4. Le sedi Avis sono presenti in tutte le Regioni:

☐

Sì

☐

No


5. Quando va fatta la merenda?

☐

Solo durante il periodo scolastico

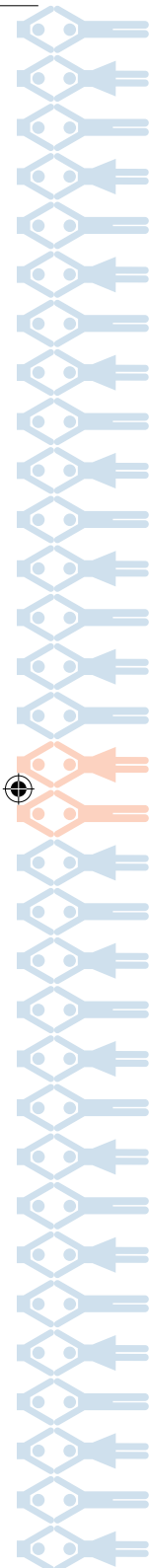
☐

Sempre, tutti i giorni

☐

Solo quando si è in vacanza



6. Il cyberbullismo è:
- ☐ Meno grave del bullismo reale, perchè non c'è contatto fisico
  - ☐ Non è grave, perchè è virtuale
  - ☒ È altrettanto grave rispetto al bullismo reale
7. Fumare all'aria aperta, alla persona che fuma...
- ☐ Fa meno male
  - ☐ Fa più male
  - ☒ Fa male allo stesso modo
8. Aiutare i genitori nei lavori domestici può essere considerata una attività fisica?
- ☐ No
  - ☒ Sì
  - ☐ Sì, ma solo per le femmine
9. Per fare una adeguata attività fisico sportiva:
- ☐ È necessario praticare attività agonistica
  - ☐ È necessario fare uno sport di squadra
  - ☒ Basta fare movimento, passeggiare, andare in bicicletta, giocare all'aria aperta...
10. Quali sono gli alimenti che forniscono energia a rilascio prolungato?
- ☐ Una bistecca
  - ☐ Un cucchiaino di zucchero
  - ☒ Amidi, cereali non raffinati






PARZIALE 2


TOTALE

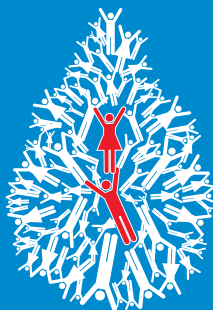





## PUNTEGGIO

	Sezioni							
Partita 1								
Partita 2								
Partita 3								
Partita 4								
Partita 5								
Partita 6								
Partita 7								
Partita 8								
Partita 9								
Partita 10								
PUNTEGGIO GIOCO								
PUNTEGGIO PASSAPORTO								
TOTALE								





I PORTA BANDIERA  
della  
**solidarietà**



