

# Questionario II- III media

Codice Anonimo

## 1: Dati generali

1. Scuola \_\_\_\_\_ 2. Classe \_\_\_\_\_

3. Tu sei      Femmina  <sub>1</sub>      Maschio  <sub>2</sub>

4. In che anno sei nato? 20|\_|\_|

5. Titolo di studio di tuo padre:

- Elementari/Medie  <sub>1</sub>
- Superiori  <sub>2</sub>
- Laurea  <sub>3</sub>

6. Titolo di studio di tua madre:

- Elementari/Medie  <sub>1</sub>
- Superiori  <sub>2</sub>
- Laurea  <sub>3</sub>

## 2: Stili di vita:

1. Quante volte (se lo hai fatto) hai fumato sigarette?

(Segna una sola casella per riga)

		Numero di volte						
		0	1- 2	3-5	6-9	10-19	20-29	30 o più
<b>A</b>	<b>Nella tua vita</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
<b>C</b>	<b>Negli ultimi 30 giorni</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

2. Quante volte (se lo hai fatto), hai bevuto alcolici?

(Segna una sola casella per riga)

		Numero di volte						
		0	1	2-3	4-5	6-10	11-19	20 o più
<b>A</b>	<b>Nella tua vita</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
<b>C</b>	<b>Negli ultimi 30 giorni</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

### 3. Ogni giorno mangi....

(Segna una sola casella per riga, i numeri si riferiscono alle volte al giorno in cui fai uso degli alimenti in elenco)

		0	1	2-3	4-5	5 o più
A	Verdura	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>
B	Frutta	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>

### 4. Ogni settimana mangi....

(Segna una sola casella per riga, i numeri si riferiscono alle volte in cui, in una settimana, fai uso degli alimenti in elenco)

		0	1-3	4-5	Più di 5	Tutti i giorni almeno una volta
A	Patatine e snacks	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>
B	Coca-Cola e altre bibite con zucchero	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>
C	Torte, gelati e cioccolato	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>

### 5. Di solito, nel tuo tempo libero, quante ore al giorno dedichi a...

(Segna una sola casella per riga)

		0	1-2 ore	3-4 ore	Più di 4 ore
A	Guardare la TV	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
B	Computer e/o Playstation	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>

### 6. Di solito quante volte alla settimana...

(Segna una sola casella per riga)

		0	1-3	4-5	Più di 5	Tutti i giorni almeno una volta
A	Fai colazione	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>
B	Pratici attività fisica per almeno un ora	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>
C	Pratici attività fisica in modo così intenso da rimanere senza fiato o sudare	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>

## 3: Conoscenze

### 1. Segna le frasi con cui sei d'accordo:

- Se stai accanto ad un fumatore, respiri involontariamente il suo fumo O<sub>1</sub>  
Il fumo passivo ha lo stesso effetto sulla salute rispetto al fumo attivo O<sub>2</sub>  
La nicotina causa dipendenza O<sub>3</sub>

### 2. Quante porzioni giornaliere di frutta e di verdura occorre assumere ogni giorno per contribuire al proprio benessere:

- Due porzioni di frutta e due porzioni di verdura O<sub>1</sub>  
Tre porzioni di verdura e una di frutta O<sub>2</sub>  
Tre di verdura e due di frutta O<sub>3</sub>

### 3. Durante l'intervallo si dovrebbe mangiare:

- Niente  O<sub>1</sub>  
Un frutto o un pacchetto di crackers o uno yogurt  O<sub>2</sub>  
Una merenda sostanziosa (focaccia, pizza)  O<sub>3</sub>

### 5. Quanta e quale attività fisica sarebbe giusto svolgere alla tua età?

- Almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata e due ore la settimana di attività intensa  O<sub>1</sub>  
30 minuti di attività fisica intensa 2 volte la settimana  O<sub>2</sub>  
Un'ora di attività fisica intensa una volta la settimana  O<sub>3</sub>

### 6. Per ciascuna delle seguenti affermazioni, indica se la ritieni corretta o no sbarrando la casella relativa

		Si	No	Non so
A	Nelle sigarette, la nicotina è la sostanza che causa il tumore ai polmoni	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>
B	E' necessario fumare molte sigarette al giorno per molti anni per diventare dipendente	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>
C	Le donne hanno una tolleranza all'alcol inferiore a quella degli uomini	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>
D	Ci vuole mezz'ora per eliminare dal corpo la quantità di alcool contenuta in una lattina di birra	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>

## 4: Percezione del rischio

### 1. Quanto pensi che le persone RISCHINO di danneggiare se stesse se...

(Segna una sola casella per ogni riga)

		Nessun rischio	Rischio lieve	Rischio elevato	Non so
A	Fumano sigarette occasionalmente	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>	<input type="radio"/> O <sub>4</sub>
B	Fumano uno o più pacchetti di sigarette al giorno	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>	<input type="radio"/> O <sub>4</sub>
C	Bevono uno o due drink quasi ogni settimana	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>	<input type="radio"/> O <sub>4</sub>
D	Bevono alcolici ogni giorno quando capita	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>	<input type="radio"/> O <sub>4</sub>
E	Non effettuano o quasi esercizio fisico	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>	<input type="radio"/> O <sub>4</sub>
F	Mangiano in modo sregolato	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>	<input type="radio"/> O <sub>4</sub>
G	Assumono sostanze per migliorare le prestazioni sportive	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>	<input type="radio"/> O <sub>4</sub>

## 5: Informazioni e contenuti trattati nei laboratori frequentati

### 5.a. Riconoscere le emozioni

5.a.1 Credi di riconoscere bene e saper ben definire queste emozioni, in modo da spiegarle con chiarezza a un tuo coetaneo o a un bambino piccolo ?

		Si'	No	Non so
A	Rabbia	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>
B	Felicità	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>
C	Tristezza	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>
D	Disgusto	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>
E	Paura	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>
F	Sorpresa	<input type="radio"/> O <sub>1</sub>	<input type="radio"/> O <sub>2</sub>	<input type="radio"/> O <sub>3</sub>

## 5a.2 Quali tipi di emozioni possono mettere a rischio la salute?

		Mettono a rischio la salute	Non mettono a rischio la salute	Non so
A	Paura	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
B	Rabbia	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
C	Felicità	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
D	Tristezza	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
E	Sorpresa	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
F	Disgusto	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

### 5.b.1 Comunicare le emozioni

		Si'	No	Non so
A	Non comunicare le proprie emozioni può mettere a rischio la propria salute	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
B	Ascoltare le emozioni degli altri può aiutarli a stare meglio	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
C	Ascoltare le emozioni degli altri non è né utile né dannoso	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

## 6. Scegliere la propria alimentazione e l'attività fisica

		Si'	No	Non so
A	Mangiare in modo disordinato (cioè a tutte le ore) significa mettere a rischio la propria salute?	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
B	Per migliorare la propria salute è utile rispettare la piramide dell'alimentazione?	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
C	Per migliorare la propria salute è utile rispettare la piramide dell'attività fisica?	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

## 7. Decidere o meno di fumare e/o di fare uso di alcol

Indica se sei d'accordo o meno con le affermazioni che seguono

(Segna una sola casella per ogni riga)

		Si'	No	Non so
A	Fumare poco può mettere a rischio la propria salute	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
B	Fumare molto può mettere a rischio la propria salute	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
C	Essere esposti al fumo di qualcun altro può mettere a rischio la propria salute	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
D	Fare uso frequente e abbondante di alcol può far bene	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>