

Guida didattica per insegnanti della Scuola Primaria



AZIENDA SANITARIA LOCALE
DELLA PROVINCIA DI MILANO N° 1

" Decidi...la tua salute! "

Promozione dei Corretti Stili di Vita



La rappresentazione della Carta di Ottawa sulla Promozione della Salute
adattata alla strategia particolare della promozione
dei Corretti Stili di Vita

PREFAZIONE

Promuovere una cultura della salute non è un progetto certo facile, significa far prendere coscienza all'individuo delle proprie scelte, aiutarlo a prendere una decisione e a far sì che salute e benessere diventino veri e propri stili di vita.

E' bene quindi pensare alla salute come ad un vero e proprio stile di vita che viene promosso sin dall'età più precoce e perseguito e potenziato durante tutto il percorso dell'esistenza.

Le attuali conoscenze scientifiche hanno dimostrato che l'incidenza di molte patologie è legata all'adozione di stili di vita sani.

Il principio ispiratore che guida l'azione per la promozione dei corretti stili di vita, prevede che l'Educazione alla Salute, sia intesa come strumento fondamentale di Prevenzione Primaria della *patologia cronica degenerativa* rivolta a diversi target.

Negli ultimi anni l'intervento dell'ASL nel mondo della Scuola ha avuto un'evoluzione, sia dal punto di vista organizzativo che metodologico.

Si è passati dal privilegiare interventi di tipo prettamente informativo a metodologie sempre più interattive, con i target interessati, fino alla sperimentazione del modello *"Life Skill Education"* raccomandato dall'O.M.S. per bambini ed adolescenti.

Le "Life Skill Education" potenziano la capacità dei ragazzi di intraprendere le azioni positive per proteggere se stessi e per promuovere le proprie competenze sia a livello individuale che a livello sociale.

Questo modello ben si adatta al mondo della Scuola, riconosciuta come l'agenzia educativa privilegiata, deputata alla formazione e socializzazione dei nostri ragazzi con ruolo di regia all'interno dei curricula scolastici, mentre all'ASL è attribuito un ruolo di progettazione a partire dall'analisi dei bisogni, di formazione degli insegnanti, monitoraggio e valutazione dei percorsi educativi.

Attraverso un percorso educativo, che coinvolge gli alunni dalle classi 2° alle classi 5° della Scuola Primaria e in base ai presupposti sopra enunciati, l'ASL intende promuovere il progetto in questione, convinta che questa sia la strada da seguire per poter permettere alle nuove generazioni di progettare e riprogettare in modo autonomo e consapevole la propria salute.

Dott. Pasquale Pellino

Direttore del Dipartimento di Prevenzione Medica

INTRODUZIONE

La Salute

Quando c'è la salute c'è tutto!

Molto spesso sentiamo pronunciare questa frase, a volte noi stessi abbiamo pensato che la cosa che più conta nella vita è la salute. Ma cosa vuol dire esattamente “essere sani” o “stare in salute”? Il concetto di salute in questi anni si è modificato in senso positivo, la salute è ora vista come il raggiungimento dello stato di benessere e di equilibrio che coinvolge la persona nei suoi tre aspetti costitutivi: biologico, psicologico, sociale. La salute non è quindi la sola assenza o mancanza di qualcosa (la malattia) ma al contrario presenza di benessere, serenità, energia, capacità e competenze. L'OMS definisce la salute “uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale” ciò comporterebbe che una persona è in salute quando le sue dimensioni biologiche, psicologiche e relazionali si trovano in una situazione ottimale e non presentano limitazioni o danni di alcun genere. Questa definizione risulta in qualche modo limitante poiché la salute non è uno “stato” cioè una condizione immobile, ma qualcosa di dinamico, un processo che si ridefinisce, si modifica ed evolve continuamente. Inoltre è abbastanza difficile che ciascuno di noi si trovi nella sua vita in uno stato di totale benessere psichico, fisico e sociale. La nostra dimensione biologica per esempio potrebbe presentare dei limiti: il nostro corpo potrebbe non piacerci completamente, potremmo soffrire di un leggero difetto della vista o di qualche altro organo. Quanto più, però, il sistema sociale che ci circonda sarà in grado di supportarci, sostenerci e/o minimizzare e accettare il nostro problema, tanto più riusciremo ad accettare un eventuale limite o difetto di cui soffriamo, accettarci per quel che siamo e, conseguentemente, sentirci bene. Più l'ambiente che ci circonda è attento ai bisogni di ogni individuo in esso presente e più è facile che ciascuno possa perseguire il proprio progetto di salute.

Educazione alla Salute e Scuola

Le organizzazioni internazionali per la salute da sempre identificano la Scuola quale istituzione in grado di svolgere un ruolo determinante nell'incidere sugli stili di vita.

La Scuola è il luogo dove i ragazzi trascorrono una gran parte della loro vita in particolare gli anni in cui possono instaurarsi anche comportamenti a rischio per la loro salute o possono stabilizzarsi alcuni atteggiamenti; nel contempo la scuola garantisce l'accesso alla popolazione giovanile nel suo complesso, incluso minoranze e gruppi svantaggiati.

La salute è un progetto che non ha mai fine, che va sempre programmato, ingrandito e potenziato, in ogni momento della vita, quindi esiste la possibilità di perseguire questo progetto infinito educando alla salute.

La Scuola è il luogo di apprendimento per eccellenza dotato di professionalità e struttura caratteristiche peculiari che creano un contesto ottimale per integrare conoscenze e capacità, attraverso l'inserimento di un curriculum della salute che sia al contempo ben accolto e poco costoso.

La Scuola è quindi un'agenzia sociale di prevenzione e di promozione del benessere attraverso sani stili di vita, nell'ambito dei quali, l'attività motoria associata ad una corretta alimentazione e la prevenzione del tabagismo, riveste un ruolo di fondamentale importanza.

Dati epidemiologici

Le attuali conoscenze scientifiche hanno dimostrato che l'incidenza di molte patologie è legata all'adozione di stili di vita non salutari; in questo ambito la prevenzione e lotta al tabagismo, l'attività fisica e una corretta alimentazione rivestono un ruolo fondamentale. La letteratura scientifica ha definito che "l'accettazione del rischio" in età pre-adolescenziale avviene all'interno di un percorso evolutivo che può essere così descritto: l'età dai 12 ai 14 anni è più ricca di cambiamenti, è quella che presenta più difficoltà per l'adattamento alle trasformazioni del corpo e all'ampliamento dell'area delle esperienze personali. E' il momento in cui i ragazzi sono più fragili.

I dati epidemiologici riferiti alle tematiche e al target sopra descritto, evidenziano che per quanto riguarda l'attività motoria (studio HBSC Health Behaviours school aged children) raccoglie informazioni su stili di vita e salute dei ragazzi dagli 11 ai 15 anni ed è stato condotto in 36 stati europei e del Nord America. A partire dal 1982 la bibliografia italiana ha evidenziato che il tempo dedicato all'attività fisica diminuisce sostanzialmente con l'aumentare dell'età e si differenzia per il sesso a favore dei maschi. Lo studio DOXA 2004 per Federalimentare relativo alle abitudini dei bambini e dei giovani, rileva che, nonostante l'attività fisica svolga un ruolo di primaria importanza per il benessere della persona, i livelli minimi raccomandati sono lontani dall'essere praticati e dal diventare un elemento caratterizzante lo stile di vita personale, mentre ai fini della prevenzione l'aspetto più apprezzabile dell'esercizio motorio dovrebbe essere proprio la continuità.

Lo studio riguardante le abitudini degli adolescenti afferenti all'ASL Provincia di Milano 1, (la ricerca ha coinvolto 1157 ragazzi, studenti di una sezione selezionata in ciascuna delle 13 scuole medie superiori del territorio nel 2001-2003. In particolare dei 1229 questionari consegnati agli alunni iscritti a tali scuole, ne sono stati riconsegnati 1161, di cui 4 nulli, con una percentuale di ritorno pari al 94,5%), presenta il tasso di prevalenza relativo ai comportamenti a rischio messi in atto dagli studenti adolescenti nell'area della sicurezza stradale, della prevenzione degli incidenti, della violenza e dell'uso di tabacco e di alcool, dell'abuso di sostanze ad azione psicotropa, dei comportamenti sessuali, dell'alimentazione e dei disturbi dei comportamenti alimentari, dell'attività motoria e dell'uso del tempo libero. Come si può facilmente dedurre dalle aree indagate, lo studio consente di mettere in luce stili di vita e comportamenti che giocano un ruolo fondamentale nella "modellazione" degli stili di vita e dei profili di salute delle attuali giovani generazioni.

Per quanto riguarda il consumo di tabacco e di alcool, si osserva il coinvolgimento di una grossa fetta della popolazione giovanile; nel dettaglio, mentre l'abitudine al fumo si attesta su valori pressoché costanti nel tempo, il consumo di alcol sembra addirittura interessare un numero crescente di adolescenti di entrambe i sessi. L'età della prima sperimentazione sia per il tabacco che per l'alcol, pur coinvolgendo principalmente i giovani di età compresa tra i 13 ed i 16 anni tende ad interessare in maniera significativa anche le fasce d'età più precoci. Sebbene il fenomeno della precocità, rapportato soprattutto al consumo di alcool, riguardi in modo più importante il sesso maschile, appare evidente il crescente avvicinarsi delle ragazze a questa abitudine. Per quanto riguarda le abitudini alimentari il consumo giornaliero di frutta è diminuito dal 2001 ad oggi sia nei ragazzi (dal 71,4% al 69,9%) che nelle ragazze (dal 68,5% al 65,7%), anche il consumo di verdura cruda ha avuto una

diminuzione nei ragazzi (dal 44,5% al 40,8%), invece un aumento nelle ragazze (da un 41,6% ad un 44%).

L'attività fisica aerobica viene praticata in percentuale maggiore dai ragazzi rispetto alle ragazze, infatti solo l'11% dei ragazzi contro il 23,9% delle ragazze dichiara di non aver fatto attività fisica nell'ultima settimana, anche l'attività sportiva extra-scolastica è seguita regolarmente dal 51,6% dei ragazzi e solo dal 34,7% delle ragazze, l'età e soprattutto la classe frequentata influisce sulla pratica sportiva, nel senso che i ragazzi di 18-19 anni fanno meno attività fisica (pratica di att. fisica extra-scol. 30%) e meno movimento in generale (2,3% camminano o vanno in bicicletta tutti i giorni per almeno trenta minuti consecutivi) rispetto ai loro compagni di 14-15 anni (53,7% e 11,8% rispettivamente). Solo il 38,6% delle ragazze (vs. il 43% del 2001) spende più di trenta minuti dell'ora di educazione fisica in attività che richiedono sforzo fisico. I ragazzi e le ragazze negli ultimi due anni hanno cambiato notevolmente i loro interessi e l'impiego del loro tempo libero, infatti utilizzano il computer in percentuale elevata. il 79,4% dei ragazzi e l'82,7% contro il 73,2% delle ragazze), si collegano più frequentemente ad internet (dal 46,8% del questionario precedente al 67,1% di oggi per i maschi, dal 41,5% al 64,8% per le femmine), possiedono la playstation in percentuale maggiore sia i ragazzi (67,6% vs. 53,1% precedente) che le ragazze (42,8% vs. 30,6%).

L'ASL Provincia Milano n°1 in collaborazione con l'Unità Operativa di Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Azienda Ospedaliera Polo Universitario "L. Sacco" di Milano ha svolto un'indagine sulle abitudini alimentari di un campione di ragazzi della scuola dell'obbligo, con la finalità di definire meglio gli obiettivi di progetti di educazione alimentare e nutrizionale. I dati sono stati raccolti nell'arco di due anni scolastici (2001-2002 e 2002-2003) e complessivamente sono stati valutati 811 questionari differenziati per fascia di età: 130 bambini di 7 anni, 312 bambini di 8,9 e 10 anni e 368 ragazzi di 12 anni

I dati sulle abitudini alimentari sono stati ottenute attraverso la somministrazione a tutti i ragazzi di un questionario sulle abitudini alimentari in particolare sono state raccolte le informazioni riguardanti la prima colazione; la merenda a scuola e a casa; i fuori pasto e la cena

Risultati: colazione: il 78% del campione consuma abitualmente la prima colazione ma osservando da vicino i dati in base alle diverse fasce di età si evidenzia come tra i bambini sia molto radicata questa abitudine (93%) , mentre tra i ragazzi la percentuale scende al 63%. Sulla base di questi dati sembrerebbe che la colazione tipo sia costituita da latte aromatizzato con il caffè e biscotti per i più piccoli mentre tra i ragazzi si preferisce consumare il latte con i cereali. Molto bassa la percentuale di chi preferisce lo yogurt (2%).

La merenda a scuola: La quasi totalità dei bambini e dei ragazzi fa merenda a scuola, la scelta si orienta soprattutto su merendine, patatine e snack di vario tipo; per quanto riguarda i ragazzi il gusto è più orientato verso i sapori salati mentre tra i bambini prevale la scelta di alimenti più dolci. In alcune classi della scuola Primaria la merenda è a base di frutta o prodotti simili , in quanto viene fornita direttamente dalla Scuola.

Merenda a casa: 68% del campione intervistato fa regolarmente merenda a casa. Mentre i bambini consumano prevalentemente merendine e panini imbottiti, tra i ragazzi non si evidenzia un alimento consumato in

particolare modo. Si può comunque osservare che tra gli alimenti meno consumati vi siano la frutta e lo yogurt. Un aspetto che è emerso discutendo questi dati nelle classi è che tra i ragazzi vi è l'abitudine di fare merenda non in un determinato orario, ma di spiluccare qualche cosa durante tutto l'arco del pomeriggio. **Fuoripasto:** Sono consumati dal 50% del campione in particolare dai bambini della Scuola Primaria: sono caramelle, gomme da masticare e patatine. Tra i ragazzi è alta anche la percentuale di chi consuma le bevande zuccherate in sostituzione dell'acqua quale bevanda.

Cena: In generale il primo piatto più consumato è la pasta asciutta, ma in base alla fascia di età si può osservare come i gusti cambiano. Infatti mentre i bambini scelgono di condirla con sughi più semplici (pomodoro o olio o burro), i ragazzi preferiscono sughi più elaborati. Risulta molto bassa l'abbinamento di pasta con verdure, pesce o legumi; anche minestre, passati di verdura, piatti a base di riso sono poco consumati, soprattutto dai più giovani.. Come secondo piatto le scelte sono orientate prevalentemente verso la carne di bovino e o suino (43%), indipendentemente dall'età. Il contorno a base di verdure non viene sempre proposto (soltanto al 70% del campione) a prova del fatto che anche in famiglia c'è una bassa propensione al consumo di questi alimenti. La frutta viene consumata dalla quasi la totalità del campione (80%) ed è più gradita della verdura: si può osservare come tra i bambini siano più preferite banane e mele, mentre tra i ragazzi prevalgono gli agrumi.

Complessivamente, potremmo definire che “i periodi” di maggiore vulnerabilità per l'adozione di comportamenti a rischio sono quelli legati alle transizioni, quando gli adolescenti si muovono da uno stadio di sviluppo e maturazione al successivo, o quando sperimentano difficili cambi nella propria esistenza, quali un trasferimento, un divorzio o un lutto. Un passaggio di grado nella scuola o un cambiamento di ambiente scolastico all'interno del medesimo grado di scuola, significa un enorme cambiamento nella vita del ragazzo e richiede competenze sociali che spesso non sono ancora acquisite”.

Appartiene ai giorni nostri la consapevolezza scientifica che “la regolare adozione di sane abitudini”, favorisce e incide significativamente sulla qualità della vita e del benessere globale dell'individuo. Al contrario l'assunzione di comportamenti scorretti favorisce l'insorgenza di patologie importanti, quali le malattie *cronico degenerative e cardiovascolari*, causa principale di morte nei paesi industrializzati. Educare ai corretti stili di vita nell'età evolutiva costituisce un assioma fondamentale su cui si regge l'intero processo di crescita.

Il percorso educativo “promozione dei corretti stili di vita” che coinvolge gli alunni della scuola Primaria, ha come obiettivo sviluppare e mantenere nel tempo le “competenze”, per assumere comportamenti positivi finalizzati al benessere e per meglio fronteggiare i momenti di crisi, tipici dell'età pre-adolescenziale. Mentre, i benefici più immediati e tangibili riguardano il migliore stato di forma e di benessere soggettivo, ancora di più per chi a questa età presenta problemi di sovrappeso. Indiscutibili sono i vantaggi che un corretto esercizio fisico regala alla postura che se scorretta è spesso alla base di forme di dolore, contratture e, a lungo termine, di danni di diversa entità all'apparato osteo-artro-muscolare. Una regolare attività motoria, inoltre, contribuisce al mantenimento del peso forma, controllando l'appetito, permettendo di “bruciare” l'apporto calorico in eccesso eliminando la massa adiposa con un contemporaneo aumento di quella muscolare.

Lo stesso beneficio sulla salute sia ha dalla cessazione dal fumo di tabacco in relazione alle Malattie cardiovascolari. Tali benefici riguardano la riduzione del rischio di ammalarsi del 50%, dopo 15 anni di astinenza il rischio è pari a quello di persone che non hanno mai fumato.

Di seguito sono elencati gli effetti positivi nell'organismo conseguenti allo smettere di fumare:

- § Dopo meno di 30 minuti dall'ultima sigaretta, il polso ritorna normale, la pressione arteriosa si riduce fino alla normalità, la temperatura di mani e piedi riaumenta fino alla normalità.
- § Dopo 24 ore, diminuisce il rischio di IMA (infarto miocardico acuto).
- § Dopo 48 ore, aumentano olfatto e il gusto, le terminazioni nervose cominciano a ricrescere.
- § Dopo 72 ore, il respiro diventa più facile a causa del rilassamento bronchiale, si incrementa la capacità polmonare.
- § Da 2 settimane a 3 mesi, la capacità polmonare aumenta fino a più del 30%, migliora la circolazione sanguigna, il camminare diviene più agevole.
- § Dopo 5-15 anni di astinenza, il rischio Ictus Cerebri è pari a quello di persone che non hanno mai fumato.
- § Dopo 5 anni di astinenza il rischio di Malattie vascolari periferiche è ridotto del 50%.

Un ulteriore indicazione ad avviare iniziative e progetti di educazione alla salute che favoriscono l'assunzione di corretti stili di vita deriva da:

- Il Piano di Prevenzione Nazionale 2005 - 2007 da indicazioni affinché ogni regione attraverso le ASL predisponesse un Piano di prevenzione Locale per lo sviluppo di interventi per la promozione alla salute orientati ai corretti stili di vita
- Nel P.S.N. 2006-2008 si ribadiscono come obiettivi di salute prioritari la promozione dei corretti stili di vita.
- Nel Piano Socio Sanitario Regionale 2006-2008 è di fondamentale importanza che il "sistema" adotti una puntuale strategia per la promozione di corretti stili di vita, intesi non solo come sensibilizzazione dei danni da fumo, alcool, droghe, velocità, ma anche come educazione alla sana alimentazione e quindi lotta all'obesità e ai disturbi del comportamento alimentare, al rispetto dell'ambiente, alla necessità di praticare gli sport pericolosi solo se adeguatamente attrezzati/allenati, e all'opportunità di evitare altre attività ludiche poco sane.
- Nel Documento di Programmazione dell'ASL 2007, tra le azioni individuate per la prevenzione delle patologie cronico degenerative risulta importante la promozione dei corretti stili di vita, così come formulato nel Piano Locale di Prevenzione degli Incidenti Domestici 2006-08 e nel Piano Locale di Promozione dei Corretti Stili di Vita.

Il gruppo di lavoro

Il progetto Promuovere Corretti Stili di Vita “**Decidi... la tua salute**” e “**Via libera alla salute**” sono stati approvati dal Dipartimento di Prevenzione Medica - U.O.S. Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport e U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione e verranno attuati nelle Scuole Primarie del territorio dell’ Asl.

Attraverso questionari rivolti agli alunni, agli insegnanti e ai genitori, verrà effettuata la valutazione dell’efficacia del percorso educativo.



I componenti del gruppo di Lavoro

Antonica Lilliana	<i>U.O.S. Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport</i>
Boni Roberto	<i>U.O.S. Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport</i>
Cielo Emanuela	<i>U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione</i>
De Marco Angela	<i>U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione</i>
d’Orio Fortunato	<i>U.O.S. Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport</i>
Filippini Anna	<i>U.O.S. Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport</i>
Lamperti Rossana	<i>U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione</i>
Mangiaracina Gabriella	<i>U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione</i>
Marmonti Luisa	<i>U.O.S. Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport</i>
Messina Angela Maria	<i>U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione</i>
Novello Salvatore	<i>U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione</i>
Pullano Maria	<i>U.O.S. Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport</i>
Spataro Carmen	<i>U.O.S. Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport</i>

GUIDA DIDATTICA PER INSEGNANTI DELLA SCUOLA PRIMARIA

Presentazione

Questa guida didattica per l'insegnante raccoglie gli strumenti e le principali indicazioni metodologiche necessarie per realizzare un programma di prevenzione sui *corretti stili di vita* rivolto agli alunni a partire dalle classi 2^a fino alle classi 5^a della Scuola Primaria.

Il percorso didattico prevede un coinvolgimento continuo degli alunni e in parte un coinvolgimento dei genitori, avvalendosi dell'utilizzo di percorsi educativi distinti per tematica, linguaggio, comprensione, modalità d'intervento e valutazione, specifici dalla classe 2^a alla classe 5^a.

La combinazione degli elementi sopra descritti garantisce al progetto la continuità degli interventi negli anni garantendo una maggior efficacia per il raggiungimento degli obiettivi.

Pertanto ogni Scuola dovrà assicurare la realizzazione dell'intero percorso (dalla 2^a alla 5^a) rispettando le indicazioni riportate nella guida relative ad ogni anno scolastico.

Caratteristiche del Programma

Le conseguenze sulla salute legate agli scorretti stili di vita trova nell'educazione alla salute uno strumento efficace per la costruzione di comportamenti finalizzati al benessere. In passato molti programmi di prevenzione erano incentrati sulla descrizione dei danni sulla salute causati da scorretti stili di vita confidando sulla convinzione che la paura scoraggiasse le cattive abitudini. In seguito la pratica ha ampiamente dimostrato l'inefficacia di un simile approccio. Infatti i ragazzi non dimostrano molto interesse per quel che succederà in un lontano futuro. Raramente essi interiorizzano comportamenti e abitudini sane, solo perché viene loro consigliato e detto cosa fa bene o male, cosa dovrebbero o non dovrebbero fare. I ragazzi imparano più facilmente dall'esperienza diretta e dalle persone che prendono a modello. Quindi i comportamenti da trasmettere e rinforzare, importanti per loro, riguardano l'amicizia, i modelli, il mettere alla prova se stessi, la realizzazione di sé, l'essere sportivi... .

Articolazione del Programma

Al fine di ottenere quella continuità e ripetitività di interventi necessaria per migliorare l'efficacia del programma sui Corretti Stili di Vita, si prevede di coinvolgere gli alunni nelle classi 2^a, 3^a, 4^a e 5^a della Scuola Primaria articolando il progetto nel modo seguente:

- l'intero programma è strutturato in quattro aree tematiche: la salute, il fumo, l'alimentazione e l'attività motoria;
- ogni area tematica è suddivisa in più unità didattiche
- ogni unità didattica è ripartita in: titolo, durata, obiettivo generale, obiettivi educativi così suddivisi: *cognitivi, attitudinali, comportamentali*, attività, coinvolgimento dei genitori e scheda teorica di approfondimento.

La realizzazione dei questionari per la valutazione dell'efficacia si basa sull'analisi dei seguenti indicatori:

1. partecipazione (n° classi in cui è stato svolto il programma)
2. gradimento da parte degli insegnanti
3. coinvolgimento dei genitori
4. percentuale dei ragazzi che ricordano a fine anno di aver svolto il programma
5. grado di conoscenza degli argomenti relativi alla salute
6. percentuali di soggetti intenzionati a mettere in pratica comportamenti finalizzati ai corretti stili di vita.

Modalità e strumenti di valutazione

La valutazione circa l'efficacia dell'intero programma si baserà sull'utilizzo e il controllo dei questionari somministrati all'inizio e alla fine di ogni anno tra il gruppo di alunni che svolgeranno il programma e un gruppo di controllo, omogeneo con quello di studio a cui verranno somministrati solo i questionari per la verifica.

I questionari sono rivolti agli:

- alunni coinvolti per ogni anno scolastico o ... alla fine del percorso (prima e dopo l'intervento)
- insegnanti che conducono le classi lungo il percorso didattico, alla fine di ogni anno... o alla fine del percorso (questionario per insegnanti)
- genitori degli alunni, alla fine di ogni anno... o alla fine del percorso (questionario per genitori)



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
DELLA PROVINCIA DI MILANO N° 1**



"Decidi...la tua salute!"

INDICE

Classi 2^

- Area tematica: salute/fumo pag. 13
- n°2 unità didattiche così suddivise:
 1. **unità didattica – *La nostra salute dipende da noi***
 2. **unità didattica – *Non mandiamo in fumo la nostra salute***

Classi 3^

- Area tematica: salute/alimentazione pag. 20
- n°3 unità didattiche così suddivise:
 1. **unità didattica – *La nostra salute dipende da noi***
 2. **unità didattica – *Promuovere un alimentazione sana e corretta***

Classi 4^

- Area tematica: salute/movimento pag. 28
- n°2 unità didattiche così suddivise:
 1. **unità didattica – *La nostra salute dipende da noi***
 2. **unità didattica – *Il movimento e salute***

Classi 5^

- Area tematica: salute/fumo/alimentazione/movimento pag. 35
- n°4 unità didattiche così suddivise:
 1. **unità didattica – *La nostra salute dipende da noi***
 2. **unità didattica – *Non mandiamo in fumo la nostra salute***
 3. **unità didattica – *Il movimento e salute***
 4. **unità didattica – *Promuovere un alimentazione sana e corretta***

Schede di approfondimento pag. 39

Questionari pag. 48

Bibliografia pag. 59



Unità ' Didattica – La Salute

LA NOSTRA SALUTE DIPENDE DA NOI (Durata 4 ore circa)

Obiettivo Generale

Prendere coscienza del fatto che ogni bambino possiede un tesoro che si chiama salute.

Obiettivo cognitivo (sapere)

Conoscere il significato di salute.

Attività 1: Brainstorming - *La salute è ...*

L'insegnante riporterà sul cartellone le parole dei ragazzi e con l'aiuto della scheda di approfondimento sulla salute introdurrà il significato di salute.

Materiali: Cartelloni e pennarelli ...

Attività 2: Fiaba: *"Lo scienziato e il Tesoro"*

L'insegnante legge e commenta con i ragazzi la fiaba...

Lo Scienziato e il Tesoro

C'era una volta uno scienziato molto curioso delle cose di questo mondo. La sua passione era viaggiare in luoghi misteriosi e lontani e fare nuove esperienze e nuove scoperte. Durante uno dei suoi viaggi, in una notte d'estate, si trovò ad ascoltare una storia che una mamma indiana stava raccontando ai suoi bambini seduti intorno al falò, in una notte piena di stelle. La mamma raccontava di un'isola misteriosa, nascosta da qualche parte in cielo, che ogni bambino possiede. Ogni bambino ha un'isola nel cielo e la cosa meravigliosa è che si tratta di un'isola del tesoro. Anche tu quindi, da qualche parte nel cielo, hai la tua isola e il tuo tesoro. Lo scienziato rimase molto meravigliato nell'ascoltare questa storia, e immediatamente decise di voler fare un viaggio spaziale alla ricerca delle isole con il tesoro di tutti i bambini del mondo. La missione non era semplice. Occorreva costruire un missile interstellare. Per mesi e mesi lo scienziato lavorò nel suo laboratorio, finché una mattina tutto fu pronto per la grande partenza. La rampa di lancio del missile venne sistemata nel parco della vicina scuola elementare e, la mattina seguente, lo scienziato partì per lo spazio mentre tutti i bambini dalle finestre lo salutavano e gli gridavano: "Buon viaggio, scienziato. Torna presto con il nostro tesoro". Il viaggio fu lungo e meraviglioso. Lo scienziato viaggiò fra stelle, comete e pianeti sconosciuti, finché una mattina...fuori dall'oblò del suo missile vide un'enorme distesa di piccole isole, ciascuna con un cartello che stava ad indicare il nome del bambino a cui apparteneva. Lo scienziato atterrò con il suo missile su una di queste isole e, indovina un po' che cosa fece? Proprio così: incominciò a cercare il tesoro. Scava qua, scava là, finalmente una mattina trova sotterrato un grande forziere. "Ecco il tesoro", pensò lo scienziato. Immediatamente lo scienziato portò alla luce il forziere e cominciò ad osservarlo. Quindi ne sollevò il coperchio e notò che, all'improvviso succedettero due cose inaspettate. Sul coperchio del forziere, proprio al centro, piano piano una luce si accese e permise di leggere qualcosa: è il tuo nome! Pensa un po', lo scienziato è proprio atterrato sulla tua isola del tesoro. La seconda cosa che successe è ancora più strana: il tesoro dentro il forziere era una specie di tesoro ballerino. A volte si alzava, a volte si abbassava. Sembrava cioè che in alcuni momenti tu diventassi più ricco, mentre a volte sembrava che tu diventassi più povero, di quel tesoro. Come mai può succedere questo strano fenomeno? Che tesoro magico è mai quello che ha trovato lo scienziato? Nessuno lo sa. Lo scienziato, però, volle andare a fondo della questione e cominciò a fare qualche ricerca. Così, con un binocolo interspaziale cominciò ad osservarti e ti sta osservando anche adesso. Lui sulla tua isola del tesoro guarda ogni tua mossa e cerca di scoprire che relazione esiste tra il tuo tesoro e quello che fai. D'improvviso una geniale intuizione gli percorre la mente. Quel tesoro, che ogni bambino possiede, è la salute. Vuoi sapere come ha fatto a scoprirlo lo scienziato? Te lo spiego subito. Lo scienziato ha cominciato ad osservare che tutte le volte che tu ti preoccupi della tua salute e, per esempio, ti lavi i denti, mangi cibi nutrienti e sostanziosi nelle giuste quantità, fai movimento, il tuo tesoro aumenta di livello nel forziere. Significa, quindi, che stai facendo scelte molto giuste ed importanti per la tua salute. Il tuo tesoro, perciò, aumenta. C'è di più. Lo scienziato ha osservato che quando, però, ti dimentichi di lavarti i denti, oppure mangi magari dieci caramelle una in fila all'altra, il tuo tesoro diminuisce ed è come se tu diventi più povero di quel tesoro. Certo, perché quel tesoro, come ho detto prima, è la nostra SALUTE.

Obiettivo attitudinale (saper fare)

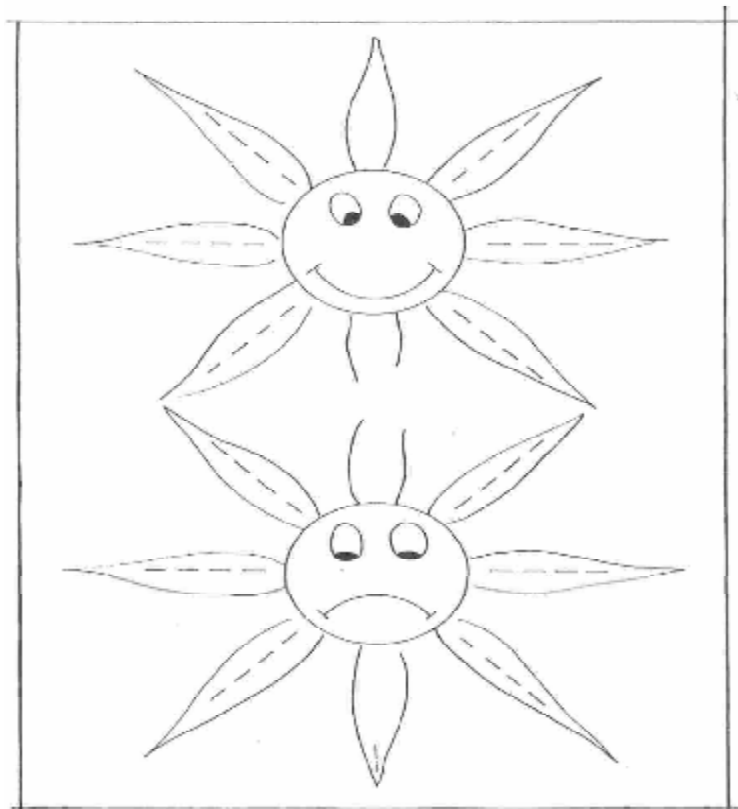
- Saper descrivere e riconoscere quali sono i comportamenti a favore e a sfavore della salute che dipendono da noi.
- Far stabilire ai bambini un nesso causa-effetto tra le scelte comportamentali e le conseguenze positive o negative sulla nostra salute.

Attività 3: Gioco - *Il sole splende sulla salute*

Il sole splende sulla salute

Questo gioco ha lo scopo di stimolare il bambino ad individuare comportamenti della sua vita quotidiana che sono a favore della salute o che sono invece a sfavore. Ogni comportamento verrà trascritto su cartoncini colorati (ev. toni del giallo e arancione) e ritagliati a forma di raggio di sole (o petalo di fiore). Ritagliare a parte due cerchi che rappresentano il globo solare. Tutti i cartoncini serviranno a realizzare un sole che ride, i cui raggi saranno costituiti dai cartoncini con la trascrizione di comportamenti positivi e favorevoli per la salute, ed un sole triste, i cui raggi saranno invece costituiti dai cartoncini con la trascrizione di comportamenti negativi e sfavorevoli alla salute. Indirizzare i bambini a trascrivere anche i comportamenti legati al fumo come negativi per la salute qualora non emergessero spontaneamente da essi stessi.

Materiali: cart. 50x70 bianco, cart. colorati tipo A4, matite, pastelli, forbici, punti metallici.



Coinvolgimento genitori

Lo scopo è quello di coinvolgere i genitori ad individuare comportamenti della vita quotidiana a favore o a sfavore della salute.

Attività 4: Trascrivere i comportamenti individuati nella scheda specifica, le schede potranno poi essere commentate in classe, confrontate con il lavoro eseguito dai bambini (Il sole che ride il sole che piange) o utilizzati per costruire grafici su cartelloni e/o quaderni personali.

Materiali: scheda per genitori

All. genitori

mi comporto a favore della salute quando:

mi comporto a sfavore della salute quando:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

N.B.

Conservare il materiale realizzato per il confronto con la stessa attività che verrà eseguita nell'anno successivo

Classe 2^a



Unità ' Didattica – Il Fumo

“NON MANDIAMO IN FUMO LA NOSTRA SALUTE” - (Durata 4 ore circa)

Obiettivo Generale

Promuovere il rispetto della salute propria, degli altri e dell'ambiente

Obiettivo Cognitivo (sapere)

Far prendere coscienza ai bambini che il fumo nuoce alla salute ed è pericoloso per sé e per gli altri.

Attività 1: Fiaba GLI SMOKERS Un percorso educativo basato sulla favola degli Smokers: l'apprendimento fantastico correlato all'uso della favola diviene occasione di apprendimento concreto ed operativo ed aiuta il bambino a confrontarsi con situazioni reali, provocate dall'abitudine al fumo e, quindi, dal consumo di sigarette e derivati del tabacco in generale. Le successive due attività che vi vengono proposte servono ad aiutare i bambini a rielaborare in modo concreto le modalità di vita in un ambiente ecologicamente sano ed in un ambiente che è, invece, dominato dal fumo. Inoltre, ai bambini verrà chiesto di individuare in modo operativo azioni e comportamenti che loro stessi possono mettere in pratica per vivere sempre in ambienti adeguati e non contaminati da inquinamento e fumo. L'invito a tradurre tutti questi “pensieri” in disegno aiuterà i bambini a “rinforzare” l'obiettivo educativo sotteso a questa attività.

“ GLI SMOKERS”

Gli Smokers erano una sinistra famiglia di Americani, trasferitasi da poco nella tranquilla cittadina di *Aria Sana*. Individui dalla carnagione pallida e dai capelli color cenere, ebbero sin dal primo momento un bel po' di problemi ad adattarsi allo stile di vita salutare e puro dei loro nuovi concittadini. Anche “Mozzicone”, il piccolo di famiglia, che proprio in quanto bambino aveva la possibilità di sfuggire alla chiusura e alla noia del mondo adulto, preferiva trascorrere i lunghi pomeriggi nella sua lussuosa villa di cristallo, “ Villa Portacenere”, anziché giocare felice e spensierato in compagnia dei suoi coetanei. I suoi genitori erano “Papà Sigaro”, un losco e grassoccio personaggio di mezza età, dalla carnagione scura, abituato ad usare un profumo molto forte e sgradevole, che gli permetteva, però, di venire immediatamente riconosciuto ovunque si presentasse, e “Mamma Sigaretta”, una donna che nascondeva dietro alla sua esile figura, un carattere corrosivo e, a lungo andare, perfino logorante. I due genitori, nati e vissuti tra lo smog e l'inquinamento della grigia città di Nicotina, erano seriamente preoccupati per il loro piccolo Mozzicone, e nutrivano la ferma convinzione che la verde Aria Sana non fosse il luogo più indicato per allevare un figlio. Loro, da sempre abituati a fumo e vapori dagli odori disgustosi, non potevano nemmeno immaginare che un bambino ha bisogno di cieli azzurri e aria trasparente e pulita per crescere bene. Macchè alberi, parchi e distese di cielo azzurro!!! Il loro figlioletto doveva tenere alto il nome di famiglia, imparando fin da piccolo a corrompere gli altri bambini, ingannandoli ed invitandoli a godere della sua pericolosa e nociva compagnia. Infatti se pur in tenera età, Mozzicone sembrava aver già appreso il motto di famiglia: “ FUMARE FA BENE” motto che veniva rivolto senza alcuna pietà contro grandi e piccini, portando una gran quantità di problemi un po' ovunque. Già, perché anche coloro che non venivano a diretto contatto con lui, ma che magari inconsapevolmente gli stavano vicino, finivano con l'essere contaminati dalla sua terribile e puzzolente presenza. Ma cosa mai poteva sprigionare di così terribile Mozzicone?! Una cosa era certa: non bisognava lasciarsi ingannare dalle sue lusinghe e dalle sue false promesse, perché quel bullettino che assicurava ai bambini di far loro provare emozioni da “ grandi”, li voleva solamente imprigionare tra le sue grinfie per renderli poi degli schiavetti al servizio suo e della sua intera famiglia. Alcuni, malcapitati, erano già caduti nell'inganno e in poco tempo avevano perso tutta la loro energia cosicché bastava un nonnulla per affaticarli, costringendoli a boccheggiare, restando senza fiato di fronte al minimo sforzo, o, nei casi più disperati, ritrovandosi i polmoni avvolti in una coltre di fumo. NOOO!!! Non era possibile continuare così! Qualcosa doveva essere fatto al più presto per evitare che gli SMOKERS reclutassero sempre più bambini nel loro gruppo,

turbando la quiete della tranquilla Aria Sana! Così si pensò in un primo tempo di organizzare una pacifica manifestazione alla quale parteciparono grandi e piccini provenienti da tutto il mondo, che sfilarono con enormi

cartelli sui quali spiccava a caratteri cubitali la scritta “ No Smokers”. Il corteo ebbe però l'effetto di sensibilizzare l'opinione pubblica al problema, senza risolverlo in modo radicale. Fu a quel punto che si decide di intervenire in modo decisivo e definitivo. Così mentre gli Smokers erano rinchiusi nella loro Villa Portacenere un esercito di agguerriti salutisti, stava marciando, armato di secchi d'acqua, verso la tana del nemico. Bastò un attimo!!! Un solo grande SPLASH. E la famiglia degli Smokers si trovò bagnata fradicia, proprio mentre stava festeggiando la conquista della città di Aria Sana insieme ai migliori amici di famiglia, i calorosissimi CERINI ed ACCENDINI. Tutta quell'acqua lasciò gli abitanti di Villa Portacenere così umidi da non poter essere più accesi da niente e da nessuno nelle successive quattro settimane. Coloro che erano già finiti nelle loro grinfie, dovettero riabituarsi a fare a meno di sigarette e compagnia e pian piano riscoprirono la bellezza dell'aria profumata e pulita e la gioia di poter fare lunghe camminate o ore di sport senza trovarsi sbuffanti ed ansimanti dopo soli dieci minuti. Vinsero ben presto anche quella sensazione di disagio e leggero fastidio che tanto li innervosiva nelle prime settimane e che li rendeva arrabbiati con tutti. Ben presto la famiglia degli SMOKERS si rese conto di aver perso la propria missione alla conquista della città di Aria Sana. Una notte qualcuno li vide mettere le proprie cose in valigie di cartone e lasciare in tutta fretta Villa Portacenere. Qualcuno afferma che la stessa notte nel cielo si vide una enorme catena di fumo nero abbandonare la città e seguire la famiglia degli SMOKERS nella direzione in cui stavano andando. Forse con quella catena volevano andare alla conquista di un nuovo territorio. Gli abitanti di ARIA SANA trasformarono l'area di Villa Portacenere in un parco pieno di verde e di fiori. In primavera il profumo dell'erbetta fresca e di primule e margherite riempiva di gioia i frequentatori del parco e si inondava in tutta la città. Qualcuno aveva, però, catturato il fumo prodotto dagli Smokers nei giorni in cui Villa Portacenere era la loro grigia e tetra dimora e lo aveva conservato in un contenitore a tenuta stagna, dove un rubinetto faceva uscire a comando la puzza di fumo a chi non se la ricordava più o a chi sentiva improvvisamente uno sfrenato desiderio di sigarette. Quel rubinetto viene ora azionato soltanto in occasione di gite scolastiche quando qualche ragazzo per fare uno scherzo ai suoi compagni fa uscire il fumo gettando il panico tra i suoi compagni. Attenzione, però: si dice in giro che tutte le notti anche sulla tua città si vede comparire nel cielo la grande catena di fumo nero che indica l'arrivo degli Smokers. Forse ti stanno cercando e vogliono catturarti. Preparati a riceverli con un grosso secchio d'acqua e lasciali a bocca asciutta (ma in questo caso sarebbe meglio dire.... Bagnata!!!).

Obiettivo attitudinale (Saper fare)

Aiutare i bambini a rielaborare in modo concreto le abitudini di vita in un ambiente ecologicamente sano ed in un ambiente che è invece, dominato dal fumo.

Attività 2: La città di Aria Sana

Invitare i bambini ad osservare il disegno relativo alla città di Aria Sana. Fate loro chiudere gli occhi ed immaginare cosa significa vivere in una città ricca di verde, dove tutti sono felici. Invitateli, quindi a scrivere su un foglio intitolato “La Vita ad Aria Sana” tutte le azioni e le cose che è bello e possibile fare in una città di questo tipo. Se vogliono, i bambini possono anche corredare i loro fogli con disegni esplicativi ed abbellirlo con qualche fiore, farfalla o altri elementi naturali.



Attività 3: La città di nicotina

Invitate ora i bambini ad osservare il disegno relativo alla città di Nicotina. Fate loro chiudere gli occhi ed immaginare cosa significa vivere in una città dominata dall'inquinamento e dal fumo. Chiedete loro di immaginarsi un tipico abitante di questa città e fategliene fare un'imitazione. Il bambino assumerà probabilmente un'espressione di disgusto e comincerà a tossire e a boccheggiare in cerca di aria pulita.



Attività 4: Filastrocca – Abbasso la sigaretta (questa attività di memorizzazione insegna divertendo)

Invitate i bambini a memorizzare la filastrocca e a cantarla

ABBASSO LA SIGARETTA

Qualcuno ha inventato un oggetto mostruoso
dal profilo sottile e dall'odore puzzoso .
La chiamano sigaretta, detta anche la bionda
Con il corpo a cilindro e la testa rotonda.
Se l'accendi nell'aria dappertutto c'è fumo
Ed un acre e sgradevole losco profumo.
Per sembrare più grandi l'accendono in tanti
Ma se davvero sei furbo fa che lei non ti incanti.
Promettendoti un mondo di emozioni da grandi
vuole solo rubarti i tuoi euro contanti.
Ti seduce e ti imbroglia, ti regala un inganno
Credi che dura un mese ed in meno di un anno,
non puoi più fare a meno di quel vizio fumoso
che ti annebbia il respiro e il sorriso radioso.
Fa i tuoi denti più gialli, la tua pelle più secca
I polmoni ti brucia, come nera bistecca.
Non grigliarti la pelle, i tuoi bronchi e il respiro
Non sbuffare il suo fumo come un ferro da stiro.
Se davvero sei furbo se ci tieni alla vita
non tenere la bionda stretta tra le tue dita.
Un futuro pulito e depurato dal fumo
Vuole dire una vita con il dolce profumo
Delle cose più belle, fiori e aria pulita.
Grida abbasso al tabacco, canta un inno alla vita.

COINVOLGIMENTO GENITORI

Intervista a mamma e papà: lo scopo è quello di coinvolgere i genitori ad individuare durante la giornata la quali sono i momenti in cui mamma e papà vivono nella CITTA' DEL SOLE e nella città di NICOTINA

Intervista a mamma e papà

Vivo nella Città di Aria Sana quando:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vivo nella Città di Nicotina quando:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

N.B.

Va compilata una scheda per ogni genitore

Classe 3^a

1 Unità Didattica – La Salute

LA NOSTRA SALUTE DIPENDE DA NOI (Durata 4 ore circa)

Obiettivo Generale

Prendere coscienza del fatto che ogni bambino possiede un tesoro che si chiama salute.

Obiettivo cognitivo (sapere)

Conoscere il significato di salute.

Attività 1: Brainstorming - *La salute è ...*

L'insegnante riporterà sul cartellone le parole dei ragazzi e con l'aiuto della scheda di approfondimento sulla salute introdurrà il significato di salute.

Materiale: Cartelloni e pennarelli

Obiettivo attitudinale (saper fare)

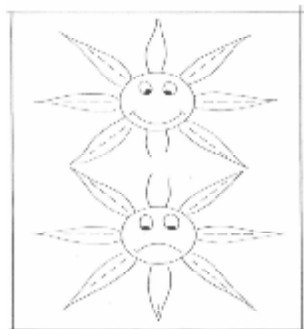
Saper descrivere e riconoscere quali sono i comportamenti a favore e a sfavore della salute che dipendono da noi.

Far stabilire ai bambini un nesso causa-effetto tra le scelte comportamentali e le conseguenze positive o negative sulla nostra salute.

Attività 2: *Il sole splende sulla salute*

Questo gioco ha lo scopo di stimolare il bambino ad individuare comportamenti della sua vita quotidiana che sono a favore della salute o che sono invece a sfavore. Ogni comportamento verrà trascritto su cartoncini colorati (ev. toni del giallo e arancione) e ritagliati a forma di raggio di sole (o petalo di fiore). Ritagliare a parte due cerchi che rappresentano il globo solare. Tutti i cartoncini serviranno a realizzare un sole che ride, i cui raggi saranno costituiti dai cartoncini con la trascrizione di comportamenti positivi e favorevoli per la salute, ed un sole triste, i cui raggi saranno invece costituiti dai cartoncini con la trascrizione di comportamenti negativi e sfavorevoli alla salute. Indirizzare i bambini a trascrivere anche i comportamenti legati al fumo come negativi per la salute qualora non emergessero spontaneamente da essi stessi.

Materiale: cart. 50x70 bianco, cart. colorati tipo A4, matite, pastelli, forbici, punti metallici.



N.B.

Sarà importante confrontare in una discussione con i bambini la stessa attività eseguita nel corso dell'anno precedente.

Coinvolgimento genitori

Lo scopo è quello di coinvolgere i genitori ad individuare comportamenti della vita quotidiana a favore o a sfavore della salute.

Attività 3

Trascrivere i comportamenti individuati nella scheda specifica, le schede potranno poi essere commentate in classe, confrontate con il lavoro eseguito dai bambini (Il sole che ride il sole che piange) o utilizzati per costruire grafici su cartelloni e/o quaderni personali.

All. genitori

Mi comporto a favore della salute quando:

Mi comporto a sfavore della salute quando:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

N.B.

Conservare il materiale realizzato per il confronto con la stessa attività che verrà eseguita nell'anno successivo

Classe 3^a



Unità ' Didattica – Alimentazione

MANGIAR BENE CONVIENE - (Durata 6 ore circa)

Obiettivo generale:

Promuovere nei bambini il concetto dello "star bene" anche attraverso l'acquisizione di elementari principi di nutrizione

Obiettivo cognitivo: (sapere)

Comprendere che gli alimenti contengono nutrienti diversi, utili e con specifiche proprietà

Attività 1: " Il Paese del Mangiar Sano"

Lettura in classe del racconto

Il Paese del Mangiar Sano

"Ho sentito parlare di un paese lontano dove i bambini mangiano solo cibi **grassi**. A proposito chi di voi sa dirmi quali sono i cibi grassi (ascoltare ed annotare le risposte dei bimbi; indirizzarle eventualmente: panna, burro , formaggio). Provate ad immaginare che aspetto hanno gli abitanti di questo paese (ascoltare ed annotare le risposte dei bimbi: eventualmente indirizzarle): sono talmente grassi che per la loro pesantezza ed il loro volume fanno molta fatica a muoversi, a camminare, a correre e perfino a giocare. Secondo voi come possono sentirsi bambini che abitano in questo paese? (ascoltare ed annotare le risposte dei bambini, eventualmente indirizzarle): sono sicuramente molto tristi perché non possono giocare quanto vorrebbero a causa del loro peso. Mi hanno detto poi che esiste un altro paese in cui gli abitanti mangiano solo **zuccheri**. Chi di voi sa dirmi in quali cibi si trovano gli zuccheri? (ascoltare e annotare le risposte dei bimbi): pane, pasta e dolci. Cosa ne dite di andare a visitare questo paese? Sapete, gli abitanti di questo paese sono persone piene di energia e di voglia di fare, fanno infatti un sacco di cose, e anche molto in fretta, ma la loro energia dura così poco che si sentono ben presto molto stanchi. Sapete, anche i bambini di questo paese sono tristi perché incominciano un sacco di cose che non riescono mai a concludere perché si stancano subito. C'è poi un altro paese in cui gli abitanti mangiano solo **proteine**. Chi di voi sa dirmi in quali cibi si trovano le proteine? Le proteine si trovano nella carne, nel pesce e nelle uova. Immaginiamo di andare a vedere come sono questi abitanti: sapete, gli abitanti di questo paese sono talmente muscolosi (molto più di Braccio di Ferro) che anche se sono molto forti fanno una gran fatica a muoversi e riescono a fare le cose solo molto lentamente. I bambini di questo paese sono molto tristi perché non riescono nemmeno a giocare a palla: rimbalza e corre troppo velocemente per loro, così non riescono nemmeno a prenderla. Per fortuna mi hanno detto che esiste anche il "Paese di Mangiarsano" dove le persone mangiano un po' di tutto: quindi un po' di grassi, un po' di zuccheri , un po' di proteine, ma anche qualche cosa d'altro: secondo voi cosa mangiano ancora? frutta e verdura. Provate a dirmi voi come sono gli abitanti di questo paese: sono persone sane, allegre e piene di voglia di vivere ed i bambini sono felici perché sono liberi di correre, giocare a palla, saltare alla corda, crescere, imparare, senza sentirsi subito stanchi o fare troppa fatica."

Materiali: Fiaba

Attività 2: "E' arrivato un bastimento carico di..."

E' un gioco che consiste nell'individuare le caratteristiche nutrizionali dei principali alimenti.

Si deve suddividere la classe in squadre; ogni squadra dispone di un foglio bianco e matite; suddividere il foglio in quattro colonne corrispondenti a: Proteine, Grassi, Carboidrati, Vitamine. L'insegnante propone una lettera dell'alfabeto: gli alunni devono scrivere in ciascuna colonna un cibo corrispondente alla lettera scelta in cui il principio nutritivo è contenuto in maniera significativa, entro un limite di tempo prestabilito.

Ogni risposta corretta fa guadagnare un punto; ogni risposta sbagliata fa perdere un punto. Vince la squadra che ha totalizzato più punti.

Materiali: Cartelloni, pennarelli, sagome di alimenti, matite

Obiettivo attitudinale: (saper fare)

Saper suddividere la giornata in 3 pasti e 1 o 2 spuntini, riconoscere l'importanza della prima colazione

Attività 3: "La giornata mangia in rima"

Insegnare al bambino la filastrocca sulla giornata alimentare

La giornata mangia ...in rima

*Cosa bevo ogni mattino?
Latte, succo o cappuccino
Con il pane o i biscotti
Fa felici anche i più ghiotti
Cereali a volontà
Danno grande sazietà
E permettono di andare
Pronti a scuola ad imparare.
Cosa mangio all'intervallo?
Salamini di cavallo?
Non mi sembra l'occasione:
Meglio un frutto di stagione!
Cosa mangio a mezzogiorno?
Fammi un po' guardare intorno.
Mi hanno fatto un bel risotto
Mi lecco i baffi e ci do sotto.
Segue pesce ed insalata,
Mentre ieri era frittata.
Uva pera, mela o pesca
Alla fine frutta fresca.
Per merenda cosa mangio?
Io mi spremono un bell'arancio!
O uno yogurt fresco fresco
Me lo gusto e me ne esco.
Gioco, corro e sono in forma
Io mi nutro nella norma
A ciò che mangio sono attento
E perciò vivo contento.
Ora qui dobbiam sapere
Che mangiar tutte le sere.
Ma il problema non c'è più
Perché l'esperto ora sei tu!
Su, disegna un bel menù*

Realizzare un cartellone che riprende i cinque momenti della giornata e gli alimenti più adatti a ciascuno.
Fare disegnare alla classe un cartellone che riprende i cinque momenti della giornata. Si può suddividere la classe in cinque gruppi ed ogni gruppo dovrà rappresentare con disegno o collage gli alimenti che è preferibile consumare nel pasto assegnato. Al termine i lavori vengono incollati sul cartellone e segue una discussione di classe di valutazione del lavoro.

Materiali: Filastrocca, cartelloni, pennarelli, sagome di alimenti, matite

Attività 4: *“Chi ben comincia è a metà dell’opera...”*

Insegnare al bambino la filastrocca sulla prima colazione

La prima colazione

*Sveglia, sveglia in tutta fretta,
c'è qualcosa che ti aspetta!
Anche se sei un dormiglione,
non scordar la colazione!
Se vuoi farla colorata
mangia pane e marmellata,
se leggero tu vuoi stare
un po' di tè potrai gustar
ma per farla un po' più ricca
aggiungi presto tanta frutta
E se il te ti mette noia
Arriva il latte, ma che gioia!
E ci sono quelli ghiotti che
ci aggiungono i biscotti,
ma se sano tu vuoi stare
aggiungi al latte i cereali.
Abbiam detto proprio tutto?
Manca un bel bicchier di succo.
E alla fine dillo a tutti,
uno yogurt misti frutti.*

Si propone un test sulla prima colazione di 5 domande a cui i bambini devono rispondere per fare una loro valutazione su questo importante momento alimentare della giornata.

<i>“Chi ben comincia è a metà dell’opera...”</i>		
Fai tutte le mattine la colazione seduto?	SI	NO
Nella tua prima colazione è sempre presente del latte o dello yogurt?	SI	NO
Nella tua prima colazione è sempre presente un frutto o una spremuta?	SI	NO
Nella tua prima colazione sono sempre presenti pane o fette biscottate o cereali in fiocchi o biscotti secchi?	SI	NO
Nella tua prima colazione sono sempre presenti marmellata o miele?	SI	NO
<i>Se hai risposto “SI” ...a tutte 5 le domande sei un campione della prima colazione perfetta ... ad almeno 3 domande non c'è male, ma puoi fare di meglio ... a meno di 3 domande inizi la giornata nel peggiore dei modi. Con poca benzina nei tuoi muscoli e nel tuo cervello, così corri il rischio di rendere poco e male, sia a scuola, sia su un campo sportivo.</i>		

Materiali: Filastrocca, scheda test

Obiettivo cognitivo: (sapere)

Riconoscere l'importanza del consumo di frutta e verdura in quanto alimenti importanti per la nostra salute.

Attività 5: "Chi ha rubato i colori"

Lettura in classe del racconto

Chi ha rubato i colori

Che noia un mondo in bianco e nero. Tu non puoi averne memoria, ma tanti anni fa una parte del mondo era rimasta senza colori, per molto tempo. Il mare aveva perso il suo tipico colore blu, i prati erano grigi e non verdi; soltanto il sole era rimasto giallo e il cielo azzurro, ma tutte le altre cose presenti sulla terra si erano improvvisamente trovate spente e vestite soltanto di due colori: il bianco e il nero. Una mattina, infatti, il mondo si era svegliato e aveva scoperto che qualcuno aveva cancellato i colori da quasi tutte le cose. Le automobili erano diventate bianche oppure nere. I fiori erano solo di questi due colori. I vestiti delle persone erano bianchi o neri. Sarti e stilisti si davano un gran da fare per "movimentare" i loro abiti. Non avendo a disposizione stoffe colorate, li decoravano con pallini bianchi su sfondo nero oppure sulle preziose camicie di seta nera disegnavano lunghe strisce bianche. Ma gira e rigira i colori erano sempre quelli. I tuoi nonni, forse, avranno qualche ricordo di cosa significa osservare un mondo tutto in bianco e nero. Infatti, quando loro erano bambini esistevano ancora alcune cose che erano rimaste colorate così. Le immagini della televisione, per esempio. Oppure le fotografie di famiglia. O ancora i grandi film trasmessi al cinema. Lì nessuno era ancora riuscito a portare la magia del colore, quando loro erano bambini. Il fatto è che da quando qualcuno aveva rubato i colori al mondo, le persone erano tristi. Una vita senza colore è, infatti, grigia e un po' deludente. Le ragazze che ricevevano dai loro fidanzati grandi mazzi di rose nere pensavano che sarebbe stato molto più romantico avere tra le mani fiori rossi, gialli e arancioni. Le donne che si sposavano erano felici di indossare il loro lungo abito bianco, ma poi, in viaggio di nozze avrebbero preferito vestirsi con colori sgargianti per raccontare al mondo tutta la loro gioia. E che dire dei bambini? Quando nascevano venivano vestiti con buffe tutine bianche e nere per distinguere i maschi dalle femmine. Ma i maschi erano stanchi dei loro vestitini neri e spesso dalle culle piangevano disperati. "Dateci un po' di rosso, di verde e di blu oppure di piangere non smetteremo più" sembravano dire con i loro strilli e gemiti. Il problema era davvero grande. C'era troppa gente triste a causa di quella vita senza colore. Al mattino il sole giallo splendeva nel cielo azzurro, ma la terra lì in basso sembrava sempre immersa una nebbia grigia che intristiva e scoloriva tutto. A scuola le maestre scrivevano con il gesso bianco su lavagne nere, i libri avevano solo illustrazioni in bianco e nero e i banchi erano bianchi con un profilo nero. Se una goccia di inchiostro sgocciolava dal calamaio era impossibile non vederla. Ma il momento più grigio della giornata era quello dei pasti. Nessuno trovava divertente mangiare mele bianche o nere, gustare panini ripieni di prosciutto bianco e nero, sorseggiare aranciate dal tiepido colore grigiastro. Che noia, che barba, che barba e che noia. I cuochi alla mensa scolastica e le mamme ai fornelli cercavano di fare magie e salti mortali. Preparavano squisiti budini al latte e panne cotte, cucinavano purè di patate morbidissimi e pastasciutte con maccheroni dalle forme strane e divertenti. Ma non ne potevano più nemmeno loro di portare in tavola il frutto delle loro fatiche ai fornelli e trovarsi poi davanti quelle facce pallide pallide, tutte bianche e smorte, che non mostravano alcun interesse per il contenuto dei loro piatti. Eran loro, i bambini, lo spettacolo più incredibile. Le sale delle mense a scuola, infatti, erano sempre dominate dal silenzio e dalla noia. I bambini tenevano tra le mani le posate con fare stanco e distratto, masticavano senza gioia senza nemmeno assaporare i manicaretti che erano stati preparati per loro. Non si poteva proprio andare avanti così. Occorreva un intervento speciale. Ci voleva qualcuno che riuscisse a regalare al mondo la gioia dei colori e soprattutto aiutasse i bambini a gustare gli infiniti sapori degli alimenti con molta più gioia e passione. Questo era un caso da affidare alle due poliziotte più famose del pianeta: le gemelle Vita e Mina. Vita e Mina avevano già risolto dei casi molto difficili. Erano state loro a far catturare il terribile Mago Inquinatore, il malvagio che aveva riempito di puzze disgustose tutte le città del pianeta così la gente era stata costretta a comperare i suoi deodoranti artificiali per non respirare quegli olezzi terribili. Sempre grazie alle loro investigazioni, Vita e Mina avevano scoperto una centrale di falsificazioni dei sapori che aveva reso salate tutte le pesche e le prugne del pianeta. Era stato Merenda Kid, il re delle merendine a combinare quel terribile pasticcio con i sapori della frutta. Ma stavolta la questione sembrava davvero molto complessa. Chi aveva rubato i colori e perché? Chi poteva avere interesse a far vivere una vita in bianco e nero agli abitanti del pianeta terra? Vita e Mina vennero chiamate in missione segreta da Mister Cuoco, il re di tutti i cuochi del mondo. Mister Cuoco spiegò che gli affari stavano andando male in tutto il pianeta. La gente non amava più mangiare e andare al ristorante da quando qualcuno aveva rubato i colori da tutto il cibo del mondo. I ristoranti rimanevano aperti senza vedere nemmeno un cliente per intere settimane. Coloro che entravano in pizzeria non ne potevano più di poter ordinare soltanto la pizza bianca. Ma soprattutto la gente a tavola non si parlava più, non comunicava. I pasti in famiglia erano diventati un piccolo incubo. Le mamme sbuffavano quando riportavano in cucina i piatti dai quali nessuno aveva mangiato nulla. Ma la cosa più stupefacente era che i bambini a tavola non avevano più voglia di parlare. Non raccontavano più i giochi che facevano con i loro compagni, non si tiravano più le palline fatte con la mollica di pane, non provavano più a nascondere i tappi delle bottiglie nel tovagliolo e poi farli ricomparire come la più incredibile delle magie. A tavola, tutti i bambini del mondo sembravano spenti. Era come se il mago dell'energia fosse passato vicino al loro interruttore e l'avesse premuto con l'intenzione di lasciarli lì, senza entusiasmo e voglia di niente. C'era una cosa strana che subito colpì Vita e Mina non appena cominciarono le loro indagini. Erano gli occhi dei bambini. Sembravano dei piccoli cubi di plastica. Così quadrati, così grandi, così fermi. Senza un guizzo di vitalità, senza un cenno di movimento. C'era davvero qualcosa di inusuale. Era come se qualcuno avesse ipnotizzato tutti i bambini del mondo, che così se ne stavano lì, a farsi incantare sempre di più dai programmi televisivi, senza più prestare alcuna attenzione a ciò che c'era nel piatto. Ma

chi poteva aver pensato di rubare i colori al mondo, di ipnotizzare i bambini e di rubare loro la passione per i loro cibi preferiti? Vita e Mina capirono subito che non c'era un minuto da perdere. Cominciarono le loro ricerche e scoprirono che i colori erano scomparsi una mattina, dopo una lunghissima pioggia notturna che aveva inondato il mondo intero molti anni prima. Era da lì che si poteva partire. Forse quella pioggia nascondeva il mistero del furto dei colori. Chi aveva fatto piovere quell'acqua speciale che aveva rubato il rosso, il giallo e il blu a tutto il mondo? Vita e Mina si guardarono negli occhi e subito capirono chi era il responsabile di quel disastro: Mister Artificiale. Mister Artificiale era un mago della chimica. Nel suo laboratorio nascosto in fondo ad un vulcano spento riusciva a inventare i composti più incredibili e poi li sperimentava senza nessuna regola. Lui e soltanto lui doveva essere il responsabile di quella pioggia che, peggio di una candeggina, aveva rovinato i colori del mondo. Vita e Mina corsero all'aeroporto, comprarono il biglietto per un volo diretto al vulcano di Mister Artificiale e, una volta atterrate, organizzarono il loro piano investigativo. Si sarebbero travestite da roccia vulcanica e nella notte, così mascherate, si sarebbero calate all'interno del cratere dal quale potevano penetrare nel laboratorio di Mister Artificiale. Una volta lì, si appostarono in un angolo nascosto e buio. Avevano con sé abbondanti scorte di acqua e cibo. Per molti giorni avrebbero spiato Mister Artificiale e cercato di capire quale mistero nascondeva nel suo laboratorio. Nei giorni successivi Vita e Mina si accorsero di uno strano movimento all'interno del laboratorio di Mister Artificiale. Strani gaglioffi con lo sguardo cupo entravano e uscivano dal suo vulcano portando bidoni di polvere bianca che il chimico malvagio scioglieva all'interno di uno strano liquido trasparente. Un grande fumo si sollevava dal vulcano dopo questa operazione, come se un'eruzione di lava fosse lì per avvenire. Invece, il vulcano rimaneva spento e Mister Artificiale continuava ad assaggiare il suo strano composto e a scuotere la testa. Vita e Mina non riuscivano però a capire cosa nascondesse dietro a tutto ciò. Per questo una notte, in grande silenzio, si intrufolarono nella stanza dei segreti di Mister Artificiale, quella in cui giacevano tutti i suoi registri con la descrizione delle sue formule chimiche e dei suoi esperimenti. E fu quello il momento in cui le due gemelle detective trovarono le risposte a tutte le sue domande. Mister Artificiale aveva stretto un patto segreto con il produttore dei "Cubi commestibili" un cibo senza gusto e senza sapore che consentiva al corpo umano di vivere e sopravvivere senza sentire necessità di nient'altro. Se una persona si nutriva con i cubi commestibili non avrebbe potuto più farne a meno e avrebbe progressivamente smesso di mangiare qualsiasi altro cibo. I cubi commestibili, però, potevano solo essere prodotti in due colori: bianco e nero. Mister Artificiale aveva spiegato al malvagio produttore dei cubi commestibili che mai nessun essere umano avrebbe rinunciato ai meravigliosi sapori e colori della frutta, della verdura, delle crostate con la marmellata per nutrirsi di insipidi cubetti dai tristi colori. A questo punto Mister Artificiale si era sentito fare una proposta incredibile: se al mondo fosse stato tolto il piacere per il cibo e i bambini fossero stati indotti a ritenere il momento dei pasti come vuoto e senza alcun significato, i cubi commestibili avrebbero avuto un successo incredibile e il loro produttore e Mister Artificiale sarebbero così diventati gli uomini più ricchi del mondo. Quando Mister Artificiale seppe che avrebbe avuto diritto alla metà dei guadagni prodotti dalla vendita mondiale dei cubi commestibili si mise subito al lavoro. Capì che la prima mossa da fare era rubare al cibo ciò che lo rende così meraviglioso e apprezzato in tutto il mondo. Così nel suo laboratorio creò la formula dell'acqua capace di cancellare i colori e i sapori da ogni cosa su cui si posava. Poi con un crio-congelatore creò tanti cubetti di ghiaccio fatti con questo liquido speciale e con una catapulta satellitare li sparò nei quattro angoli del cielo. Ogni nuvola fu colpita da almeno un cubetto e l'acqua che piovve sulla terra la notte successiva era contaminata da quel liquido orribile. La prima missione di Mister Artificiale era stata compiuta. Quell'acqua chimica aveva cancellato colori e sapori del mondo e Vita e Mina compresero così perché i colori erano scomparsi soltanto sulla terra e mai nel cielo, dove il sole era rimasto giallo splendente e si perdeva dentro ad un magnifico manto celeste. Mister Artificiale capì però che a questo punto bisognava far dimenticare in fretta la bellezza che i colori e i sapori regalavano al cibo che cuochi, mamme e papà preparavano ogni giorno per i loro bambini. Perciò mise a punto uno speciale programma televisivo per i bambini di tutto il mondo che li ipnotizzava e inondava la loro mente con un sottile messaggio che i grandi non riuscivano a capire: viva i cubi commestibili. Ecco spiegato perché i bambini avevano quegli occhi così strani a forma di cubo e perché nei loro giochi non facevano altro che parlare di cubi commestibili. Mister Artificiale era riuscito ad infilarsi nelle loro menti e a depositare il terribile messaggio. Ora mancava solo la terza fase di questa terribile sciagura: il mondo era pronto a diventare consumatore per sempre degli orribili cubi artificiali. Ecco cos'erano quelle polverine che venivano sciolte nel liquido trasparente all'interno del vulcano. Mister Artificiale si stava preparando a fornire al produttore la più grande quantità di cubi commestibili che mai si era vista al mondo e per questo lavorava senza sosta. Da lì a poche settimane lui sarebbe diventato certamente l'uomo più ricco del mondo. Ma non aveva fatto i conti con Vita e Mina. Scoperto il terribile inganno, le due gemelle detective passarono subito al contrattacco. Catturarono e legarono Mister Artificiale durante il sonno e sapendo che non poteva sopportare il solletico, cominciarono a stuzzicargli la punta dei piedi con una solleticosissima piuma di pavone. Dopo cinque minuti, Mister Artificiale non ce la faceva proprio più. Avrebbe fatto qualsiasi cosa per fermare le due terribili gemelle e perciò promise di eseguire il piano che Vita e Mina avevano predisposto per salvare il mondo. In tempi record realizzò una nuova sostanza che avrebbe restituito colori e sapori al mondo, ma in più Vita e Mina lo obbligarono a far cadere sulla terra una strana polverina ricca di ingredienti che avrebbero reso gli umani più belli, più sani, più felici e soprattutto più desiderosi di consumare cibi naturali e meravigliosi. Il lavoro per produrre queste polverine fu lungo e difficile. Mentre Mister Artificiale lavorava instancabilmente nel suo laboratorio, Vita e Mina andarono alla ricerca del malvagio produttore dei cubi commestibili. Lo trovarono negli studi di produzione televisiva pronto a mandare in onda la campagna pubblicitaria con cui avrebbe definitivamente insegnato a tutti i bambini del mondo a consumare il suo orribile cibo. In tutta fretta Vita e Mina distrussero le cassette con gli spot dei cubi commestibili. Lo legarono ad una sedia e predisposero le cassette dei programmi da mandare in onda per la settimana successiva. Selezionarono le trasmissioni di gastronomia e cucina più belle del mondo. Costruirono un palinsesto molto divertente, con alcune ore dedicate alle tradizioni gastronomiche di tutte le nazioni del mondo. Registrarono anche alcune trasmissioni della Tv dei bambini in cui insegnavano a preparare delle magnifiche macedonie di frutta, yogurt e gelati di mille colori. Quindi tornarono nel ventre del vulcano, dove Mister Artificiale aveva finalmente messo a punto la formula che

avrebbe fatto piovere su tutto il mondo colori e sapori in quantità, oltre a quella magica polverina che rendeva tutti più sani e più belli. Così una mattina il mondo si svegliò scoprendo che erano tornati a splendere i colori su ogni cosa esistenti. Per festeggiare, quella mattina il cielo si fece solcare dall'arcobaleno più meraviglioso che mai si fosse visto. Qualcuno racconta che era la prima volta che si vedevano 14 colori invece di 7 del tradizionale arcobaleno. Ma Vita e Mina sapevano che questo era dovuto alla loro polverina speciale che regalava tante cose belle e speciali al mondo. Quella mattina il volto delle persone tornò a sorridere. Le mamme rimasero stupite nel vedere con quanta energia i bambini si avventavano sul loro tazzone di latte dove inzuppavano biscotti e cereali di tanti colori diversi. I pranzi alla mensa a scuola furono una festa e i bambini alla sera avevano un appetito da piccoli lupi. La televisione trasmise la settimana successiva i programmi predisposti da Vita e Mina, che presto divennero le beniamine del loro amato pubblico. Mister cuoco convocò le due gemelle, le ringraziò per aver salvato l'appetito del mondo e le insignì con la medaglia d'oro, torrone e marzapane, la massima onoreficenza che viene riservata soltanto a poche persone al mondo. La pioggia speciale questa volta aveva davvero fatto un miracolo. Si scoprì che quella polverina magica era davvero speciale. Si era posata in particolare quantità sulla frutta e sulla verdura che l'acqua poteva bagnare direttamente senza alcun limite o problema. Questi cibi sono diventati particolarmente ricchi e colorati proprio dal giorno in cui l'acqua magica li ha bagnati e toccati. Scienziati di tutto il mondo hanno cominciato a studiare e analizzare che cosa mai fosse contenuto nella pioggia che ha regalato di nuovo al mondo colori e sapori. Hanno così scoperto che ogni frutto e ogni tipo di verdura contiene delle sostanze molto speciali che in onore delle gemelle detective sono state chiamate Vitamine. Ne esistono di tanti tipi diversi e se vuoi diventare forte e furbo ti conviene consumarne un po' di un tipo e un po' di un altro tipo. Colleziona le vitamine nella tua alimentazione e per aiutarti ti invitiamo a fare una specie di caccia al tesoro con i tuoi compagni. Domani al supermercato con i tuoi genitori cerca nel banco frutta e verdura di comperare più frutta e verdura possibile scegliendola in base ai colori. Devi avere più "pezzi" possibili di colori diversi. Vince chi ne trova di più. Cosa mi stai chiedendo? Qual è il tesoro e cosa si vince in questa gara? Ti rispondo subito. Si vince la cosa più preziosa che abbiamo a disposizione nella vita: la nostra salute

Materiali: racconto

Obiettivo attitudinale (saper fare)

Saper riconoscere le diverse tipologie di verdure e di frutta

Attività 6: *La tavolozza dei colori*

È un'attività che serve a stimolare la curiosità del bambino incrementando le sue conoscenze in termini di varietà di verdura e frutta; viene riconosciuto anche il bisogno di autonomia di ogni bambino che riceve un suo specifico incarico, per poi raggiungere l'obiettivo del gruppo di realizzare la tavolozza dei colori.

Per realizzare la tavolozza si può suddividere il foglio in 14 sezioni quadrate, ciascuna delle quali verrà riempita con un colore diverso. Con questo foglio pieno di colori ci si reca al mercato o al supermercato e nel reparto di frutta e verdura si sceglie la maggior quantità di prodotti dai diversi colori, individuandone il più possibile per ogni tinta riportata nella tavolozza. In classe poi ciascuno racconterà la propria esperienza.

Materiali: Una scatola di pastelli e un foglio di disegno

Coinvolgimento genitori

Lo scopo è quello di coinvolgere i genitori nella realizzazione a casa, insieme ai propri figli, di una prima colazione ideale.

Attività 7: *"Una mattina speciale"*

Si prepara insieme a tutti i componenti della famiglia una prima colazione completa che potrebbe essere così composta: latte o yogurt, fette biscottate o pane o biscotti o cereali con un po' di marmellata o miele e, per finire, una spremuta o un frutto; per i più grandi anche un buon caffè! È da consumare con calma e gustando quello che c'è in tavola.

Successivamente in classe i bambini potranno riportare la loro esperienza.



Classe 4^a Unità ' Didattica – La Salute

LA NOSTRA SALUTE DIPENDE DA NOI - (Durata 4 ore circa)

Obiettivo Generale

Prendere coscienza del fatto che ogni bambino possiede un tesoro che si chiama salute.

Obiettivo cognitivo (sapere)

Conoscere il significato di salute.

Attività 1: Brainstorming - *La salute è ...*

L'insegnante riporterà sul cartellone le parole dei ragazzi e con l'aiuto della scheda di approfondimento sulla salute introdurrà il significato di salute.

Materiale: cartelloni e pennarelli

Obiettivo attitudinale (saper fare)

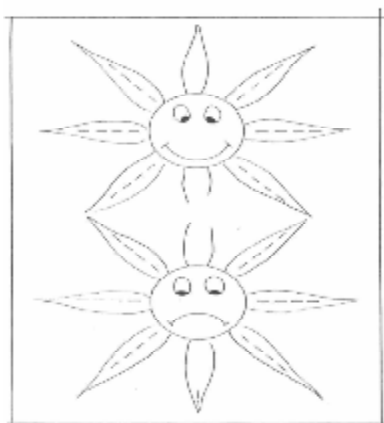
Saper descrivere e riconoscere quali sono i comportamenti a favore e a sfavore della salute che dipendono da noi.

Far stabilire ai bambini un nesso causa-effetto tra le scelte comportamentali e le conseguenze positive o negative sulla nostra salute.

Attività 2: *Il sole splende sulla salute*

Questo gioco ha lo scopo di stimolare il bambino ad individuare comportamenti della sua vita quotidiana che sono a favore della salute o che sono invece a sfavore. Ogni comportamento verrà trascritto su cartoncini colorati (ev. toni del giallo e arancione) e ritagliati a forma di raggio di sole (o petalo di fiore). Ritagliare a parte due cerchi che rappresentano il globo solare. Tutti i cartoncini serviranno a realizzare un sole che ride, i cui raggi saranno costituiti dai cartoncini con la trascrizione di comportamenti positivi e favorevoli per la salute, ed un sole triste, i cui raggi saranno invece costituiti dai cartoncini con la trascrizione di comportamenti negativi e sfavorevoli alla salute. Indirizzare i bambini a trascrivere anche i comportamenti legati al fumo come negativi per la salute qualora non emergessero spontaneamente da essi stessi.

Materiale: cart. 50x70 bianco, cart. colorati tipo A4, matite, pastelli, forbici, punti metallici.



N.B.

Sarà importante confrontare in una discussione con i bambini la stessa attività eseguita nel corso dell'anno precedente.

Coinvolgimento genitori

Lo scopo è quello di coinvolgere i genitori ad individuare comportamenti della vita quotidiana a favore o a sfavore della salute.

Attività: Trascrivere i comportamenti individuati nella scheda specifica, le schede potranno poi essere commentate in classe, confrontate con il lavoro eseguito dai bambini (Il sole che ride il sole che piange) o utilizzati per costruire grafici su cartelloni e/o quaderni personali.

All. genitori

Mi comporto a favore della salute quando:

Mi comporto a sfavore della salute quando:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

N.B.

conservare il materiale realizzato per il confronto con la stessa attività che verrà eseguita nell'anno successivo



Classe 4^a Unità ' Didattica – Attività motoria

IL MOVIMENTO È SALUTE (Durata 4 ore circa)

Obiettivo Cognitivo (sapere)

Conoscere il nostro corpo

Attività 1: Come ci muoviamo - Le articolazioni e il movimento

Per avviare questo argomento usate una marionetta con fili e mostrate i vari movimenti delle braccia delle gambe.

Materiali

Costruire una marionetta



Esempi di domande per i ragazzi

Chiedete ai bambini di imitare con il loro corpo i movimenti della marionetta.

Discutete con i bambini delle somiglianze e delle differenze tra i movimenti della marionetta e i loro.

Cos'è che fa muovere le braccia e le gambe della marionetta?...

In seguito chiedete ai bambini di ripetere i movimenti, prestando attenzione ai muscoli che si muovono...

Come percepiamo e sentiamo i muscoli...

Obiettivi attitudinali (Saper fare)

- sperimentare le diverse posizioni che il corpo può assumere
- sperimentare le possibilità di movimento delle principali articolazioni (la grande montagna)

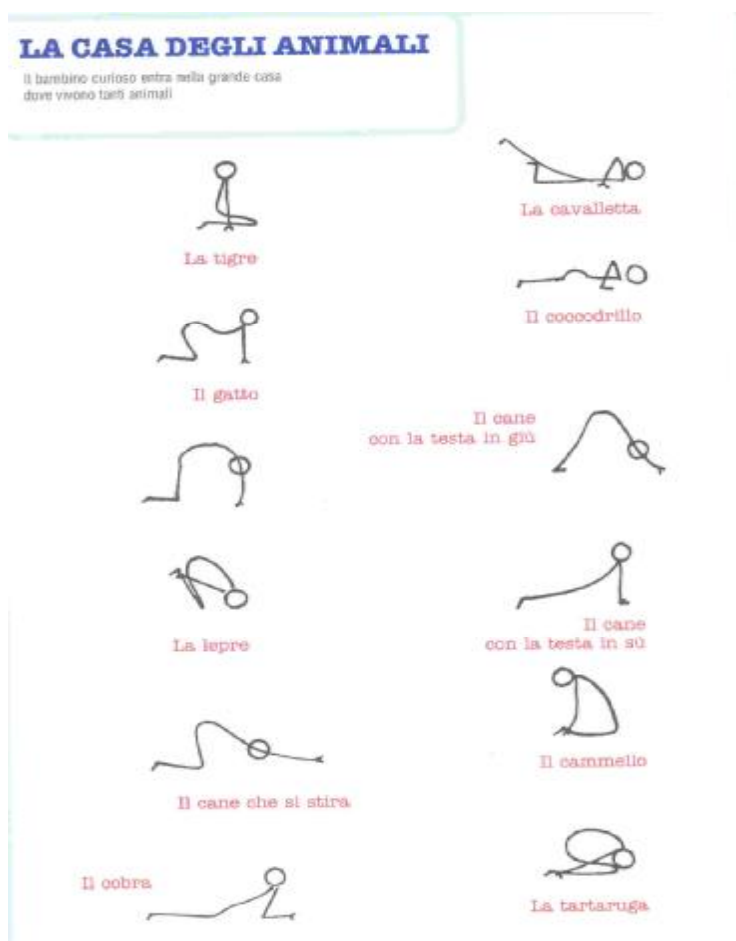
Attività 1: La casa degli animali

In palestra: l'insegnante racconta una storia durante la quale i bambini assumono le posizioni che il racconto via suggerisce; per coinvolgere maggiormente i bambini si presentano dei cartelloni raffiguranti l'oggetto o la figura da imitare, a turno ogni bambino illustra la posizione da assumere.

Tutti i bambini sono disposti frontalmente all'insegnante e devono imitare nel modo più preciso la posizione suggerita e mostrata.

L'insegnante racconta per esempio la storia del bambino curioso (che entra nella grande casa degli animali e imita gli animali che incontra (il gatto, il cammello, il cane che si stira....)

Materiali: Materassini



Attività 2: La grande montagna

L'insegnante racconta una storia utilizzando gli elementi che caratterizzano la montagna e che sono conosciuti dai bambini. "il bambino curioso sale sulla montagna innevata, sul suo cammino incontra due alberi, arriva un forte vento che piega le piante. Scende la notte, si alza la luna, l'aquila torna al suo nido, il bambino siede a riposare e al suo fianco si posa il corvo." Nell' esempio proposto le posizioni scelte coinvolgono la capacità motoria dell'equilibrio (mezza luna, albero, corvo) e i rapporti inusuali tra gli arti inferiori, gli arti superiori e il busto (la montagna e la pianta piegata dal vento).



Note

L'insegnante fa disegnare ai bambini le posizioni assunte dal corpo durante le attività .

Materiali: Fogli di disegno, pastelli

Obiettivo Comportamentale (saper essere)

Uso corretto dello zainetto scolastico (questo percorso didattico prevede due attività , una rivolta agli alunni l'altra ai genitori).

Obiettivo per gli alunni

Saper usare correttamente lo zainetto scolastico

Attività 1: (per gli alunni)

L'insegnante fornisce ai ragazzi alcune nozioni di base per scegliere ed utilizzare correttamente lo zainetto, come sceglierlo, come usarlo, comportamenti da assumere, comportamenti da evitare.

I ragazzi sperimentano come indossare lo zainetto simulando i comportamenti da assumere e quelli da evitare.

Come scegliere lo Zainetto

Caratteristiche

Lo zainetto non deve essere troppo grande e deve avere:

- le bretelle larghe e imbottite
- una cintura ad altezza vita con aggancio anteriore
- una solida maniglia per poterlo sollevare
- lo schienale imbottito, per evitare che i libri premano sulla schiena.

Come usarlo

- Riempirlo in altezza e non in larghezza, partendo dallo schienale e introducendo per primi i libri più pesanti, quindi quelli più leggeri e a seguire i quaderni
- Chiuderlo sempre bene in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno
- Regolare le bretelle alla stessa lunghezza così che il carico si distribuisca in modo omogeneo su entrambe le spalle
- Regolare la lunghezza delle bretelle in modo che la parte inferiore dello zainetto non oltrepassi la linea delle anche
- Allacciare la cintura addominale per ottenere in carico centrato e per far aderire lo zaino alla colonna vertebrale in modo che non si muova durante la camminata.

Comportamenti da assumere

- Per indossare lo zainetto, piegare le ginocchia, sollevarlo e posarlo sul banco o sul tavolo, quindi infilare le braccia nelle bretelle, mantenendo la schiena dritta
- Allacciare la cintura alla vita.

Comportamenti da evitare

- Indossarlo sollevandolo da terra
- Portarlo su una spalla sola
- Correre con lo zainetto in spalla
- Sovraccaricarlo con oggetti inutili

Obiettivo per i genitori:

Possedere conoscenze corrette sull'uso dello zainetto

Attività 2: (per i genitori)

Il consiglio di classe, tramite una lettera, invita i genitori a partecipare ad una assemblea durante la quale i docenti forniranno alcune nozioni di base per scegliere lo zainetto e per stimolare il proprio figlio ad un uso corretto. Inoltre l'insegnanti forniscono una fotocopia del testo contenente il parere espresso dal Consiglio Superiore della Sanità e indicazioni dell'U.O.S. Medicina Preventiva delle Comunità e dello Sport dell'ASL. Inoltre gli insegnanti forniscono una fotocopia del testo contenente il parere espresso dal Consiglio Superiore della Sanità sull'uso dello zainetto.

Il Consiglio Superiore di Sanità (Assemblea Generale del 16/12/99),

sottolinea che portare uno zainetto scolastico per brevi tragitti non causa danni alla colonna vertebrale e un soggetto con un normale sviluppo della muscolatura può sopportare tale peso. E' spesso più dannoso stare seduti a lungo, a maggior ragione, in posizioni scorrette. Un discorso a parte si rende necessario per i soggetti di gracile costituzione con muscolatura poco sviluppata, situazione questa determinata il più delle volte dalla scarsità di movimento e di attività motoria in genere. La prevenzione delle rachialgie in età pre-adolescenziale e adolescenziale non può consistere esclusivamente nella "gestione" del peso dello zainetto, ma va inserita all'interno di programmi più ampi di educazione alla salute, in cui l'apprendimento di corrette posture e il potenziamento delle abilità motorie dovranno essere sviluppati con determinazione e capillarità.

Classe 5[^]

“LA NOSTRA SALUTE DIPENDE DA NOI” “NON MANDIAMO IN FUMO LA NOSTRA SALUTE” “MANGIAR BENE ... CONVIENE” “IL MOVIMENTO È SALUTE”

“Costruiamo la nostra salute” (Durata 8 ore circa)

Quest'ultimo percorso educativo ha lo scopo di concretizzare i singoli percorsi degli anni precedenti verificando le abilità acquisite rispetto ai corretti stili di vita (fumo, attività motoria, alimentazione). Servirà a riprendere le conoscenze assimilate nei tre percorsi precedenti facendo emergere le capacità degli alunni di scegliere comportamenti corretti per la salute. L'obiettivo di questo percorso è quindi quello di consentire ai singoli alunni di far propria l'idea che la salute è un bene da conquistare giorno per giorno e che le scelte personali sono determinanti per il proprio benessere.

Obiettivo generale

Far propria l'idea che la salute è un bene da conquistare giorno per giorno e che le scelte personali sono determinanti per la costruzione del proprio benessere.



Unità ' Didattica - LA NOSTRA SALUTE DIPENDE DA NOI (Durata 2 ore)

Obiettivo comportamentale (saper essere)

Saper descrivere e riconoscere quali sono i comportamenti a favore e a sfavore della salute che dipendono da noi. Far stabilire ai bambini un nesso causa-effetto tra le scelte comportamentali e le conseguenze positive o negative sulla nostra salute. L'insegnante riprenderà il concetto di salute attraverso i lavori svolti negli anni precedenti orientando la discussione in classe.

Attività

Ogni ragazzo dovrà rappresentare l'idea che egli ha della salute, attraverso la realizzazione, secondo le proprie abilità e preferenze, di un lavoro pratico (disegno, poesia, costruzioni in materiali diversi, filastrocche ecc...)

N.B.

A fine anno scolastico tutto il materiale prodotto potrebbe essere oggetto di mostra esposizione in una giornata dedicata, alla quale sarebbe auspicabile la partecipazione di tutta la scuola e dei genitori.

2

Unità ' Didattica - VIA LIBERA AL MOVIMENTO (Durata 2 ore)

Obiettivo attitudinale (saper fare)

Riscoprire, costruire e sperimentare i giochi del passato che implicano una attività motoria.

Attività

Intervista ai più grandi (nonni, genitori ecc...)

La classe dovrà predisporre, sotto la guida dell'insegnante, una scheda-intervista da somministrare a casa agli adulti di riferimento. La scheda servirà ad acquisire informazioni sui tipi di giochi che essi praticavano e la loro descrizione. Dopo la lettura di queste schede la classe sceglierà uno o più giochi da poter attuare concretamente (per esempio durante l'ora di attività motorie) con i materiali necessari recuperati e/o costruiti (salto con la corda, giochi con la palla o i bastoni, caselle disegnate sul terreno dove saltare secondo regole stabilite ecc...)

Materiale: corde, palle, gessi colorati, bastoni ecc...).

3

Unità ' Didattica - CONOSCO E SCELGO LA MIA ALIMENTAZIONE (Durata 2 ore)

Obiettivo attitudinale (Saper fare)

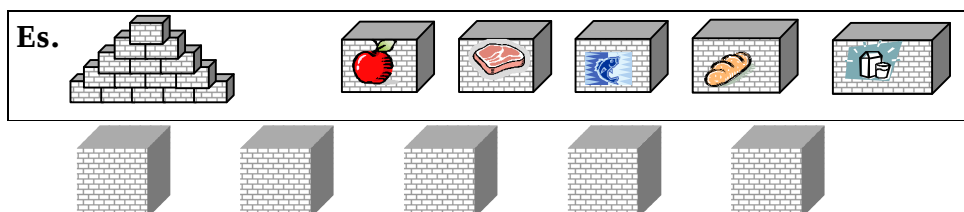
Saper costruire attraverso le conoscenze acquisite una piramide alimentare.

Attività

Rappresentare graficamente, attraverso la figura della piramide, la tipologia e la quantità di alimenti consumati in una giornata e confrontare la propria piramide con quella ideale.

Ogni ragazzo fa un elenco del tipo e quantità di cibi e bevande che ha consumato in una giornata; prende i mattoncini (ogni mattoncino corrisponde ad una porzione di alimento e/o di bevanda) che serviranno per costruire la piramide e su ciascuno disegna o incolla la porzione di cibo consumato; li suddivide per gruppo alimentare a cui appartengono (come nella tabella sotto riportata)

SCHEDA ATTIVITA': La piramide alimentare



Gruppo di alimenti	Esempio
frutta e verdura	mele, pere, agrumi, spremute, macedonia, insalata, pomodori, finocchi, ecc.
alimenti proteici	carne, pesce, uova, salumi, legumi
latte e derivati	latte, yogurt, formaggio, frullati
cereali e tuberi	pane, pasta, riso, cereali, prodotti da forno (biscotti, fette biscottate, crackers, ecc), patate
grassi	condimenti (olio, burro), panna
dolci	torte, merendine, gelato
bibite	Acqua, cola, aranciata, the, succhi di frutta, ecc.
altro	caramelle, gomme da masticare, cioccolatini, patatine, snack salati, ecc

Inizia a costruire la Piramide mettendo in ordine i mattoncini classificati per gruppo alimentare; si costruisce la base con il gruppo con maggior numero di mattoncini e poi man si sale all'apice con i successivi gruppi di mattoncini.

Al termine si confronta la propria Piramide con la Piramide Ideale

E' possibile costruire anche la Piramide del gruppo classe

Materiali: carta e penna, sagome di mattoncini, immagine della piramide ideale, scheda attività con sagome da ritagliare

4

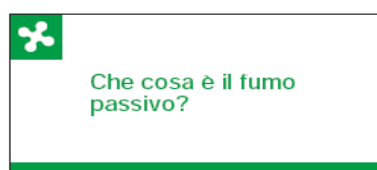
Unità Didattica - NON FUMIAMOCI LA SALUTE (Durata 2 ore)

Obiettivo attitudinale (Saper fare)

Saper riconoscere comportamenti corretti rispetto al fumo attraverso le conoscenze acquisite.

Attività

Gioco da Tavolo



Descrizione del gioco. **GIOCANDO SI IMPARA**

Il gioco oltre a essere un momento di divertimento, costituisce un'opportunità d'apprendimento. Giocando si fissano e si rinforzano le conoscenze, si interiorizzano i concetti. Sugeriamo ai nostri alunni di ideare un gioco che attraverso le regole e le situazioni che scegliamo sia un momento di sintesi e di verifica, impegnerà gli alunni sia a livello logico-concettuale che espressivo-cognitivo. Il gioco che proponiamo noi è un giro della salute, tipo un monopoli del fumo, cioè un percorso che presenta diverse situazioni che permettono di conquistare dei **bonus** per la salute o viceversa dei **malus** se ci ritroveremo in situazioni a rischio o negative che non costituiscono opportunità positive per la salute. La casella finale riporta la scritta: **You are the best**, il termine del percorso corrisponde alla conquista del titolo di "il migliore", "il vincente". Il migliore è colui che durante il percorso non solo arriva prima, ma che si guadagna il maggior numero di bonus. Lungo il percorso si incontrano caselle con la trappola e caselle con il punto di domanda. Nel primo caso ci si dovrà fermare e saltare un giro, nel secondo caso pescheremo una delle carte che dobbiamo predisporre con una serie di domande, se non si saprà la risposta, ci si deve fermare e saltare un giro. Per incominciare il gioco occorrono dei segnaposti per ogni giocatore e una scheda nella quale si indicheranno i nomi dei giocatori e il numero di malus e bonus raccolti, (oppure dotiamoci di gettoni rossi e verdi, corrispondenti rispettivamente ai malus e ai bonus), che serviranno per il conteggio finale, per definire l'ordine di arrivo, che come abbiamo detto non dipende solo da chi raggiunge il traguardo per primo, ma come lo raggiunge: per essere primo si deve possedere il maggior numero di bonus. Il gioco permette ai partecipanti di capire che la salute non è qualcosa di gratuito ma una conquista. Non fumare non è una scelta perché si devono superare di volta in volta diverse situazioni non sempre favorevoli. Il tempo dedicato alla realizzazione del gioco sarà un momento progettuale significativo, i bambini devono usare le loro conoscenze sul fumo. Il gioco in se stesso rappresenta un momento operativo ed esplicativo di ciò che volevamo che gli alunni sapessero e capissero. Non fumare è una scelta vincente, una scelta non semplice, un orientamento e un comportamento da perseguire.

NOME	N° BONUS	N° MALUS

Esempi di domande

Da dove viene la pianta del tabacco?	Dall'America
Che cosa è il fumo passivo?	Il fumo prodotto da una persona che inquina l'aria respirata da tutti gli altri
Che cosa rappresenta il 31 maggio di ogni anno?	La Giornata Mondiale contro il Tabacco
Che cosa è il "filtro" in una sigaretta?	Uno strumento che riduce, ma non elimina la pericolosità delle sigarette
Quanto costa un pacchetto di sigarette?	€ 2-3,50
Il fumo di sigaretta può dare dipendenza come una droga?	Sì
Cosa viene danneggiato dal fumo di sigaretta?	1) Cuore, 2) Polmoni, 3) Cervello, (Tutti e tre)
Il fumo di sigaretta ingiallisce i denti?	Sì
Fumare i sigari o la pipa è dannoso per la salute?	Sì
Cosa significa disassuefazione al fumo?	perdere l'abitudine al fumo
Si può smettere di fumare?	Sì
Fumare aiuta ad essere più bravi a scuola?	No
Le persone che non fumano vivono più a lungo di quelle che fumano?	Sì
Le persone che non fumano hanno più resistenza fisica delle altre?	Sì
È permesso fumare a scuola?	No
Di quanto è la multa per avere fumato in luoghi dove è vietato?	€ 100
È vietato fumare negli Ospedali?	Sì
Si può fare pubblicità alle sigarette in Italia?	No
Chi deve controllare che non si fumi a scuola?	Dirigente Scolastico
Che cosa è un Centro Antifumo?	Una struttura sanitaria dove ti aiutano a smettere di fumare
Come si chiama la sostanza contenuta nella sigaretta che dà dipendenza?	Nicotina
Il fumo di sigaretta è irritante?	Vero
Causa più morti il fumo di sigaretta o gli incidenti stradali?	Il fumo di sigaretta
Ci sono più fumatori o fumatrici?	Fumatori
Dove è vietato fumare?	Scuole, Ospedali, luoghi pubblici
Cosa c'è scritto sui pacchetti di sigaretta?	Nuoce gravemente alla salute
Con quale cartello è indicato il divieto di fumo?	Rotondo con bordo rosso, all'interno c'è una sigaretta accesa sbarrata da una linea rossa
È in aumento il numero dei fumatori o delle fumatrici?	(Sì, delle fumatrici)
Chi si occupa della nostra salute?	Ministero della Salute, Regione, ASL, Ospedali...

Schede di Approfondimento

La Salute

Quando c'è la salute c'è tutto. Molto spesso sentiamo pronunciare questa frase, a volte noi stessi abbiamo pensato che la cosa che più conta nella vita è la salute. Ma cosa vuol dire esattamente "essere sani" o "stare in salute"? Il concetto di salute in questi anni si è modificato in senso positivo, la salute è ora vista come il raggiungimento dello stato di benessere e di equilibrio che coinvolge la persona nei suoi tre aspetti costitutivi: biologico, psicologico, sociale. La salute non è quindi la sola assenza o mancanza di qualcosa (la malattia) ma al contrario presenza di benessere, serenità, energia, capacità e competenze. L'OMS definisce la salute "uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale" ciò comporterebbe che una persona è in salute quando le sue dimensioni biologiche, psicologiche e relazionali si trovano in una situazione ottimale e non presentano limitazioni o danni di alcun genere. Questa definizione risulta in qualche modo limitante poiché la salute non è uno "stato" cioè una condizione immobile, ma qualcosa di dinamico, un processo che si ridefinisce, si modifica ed evolve continuamente. Inoltre è abbastanza difficile che ciascuno di noi si trovi nella sua vita in uno stato di totale benessere psichico, fisico e sociale. La nostra dimensione biologica per esempio potrebbe presentare dei limiti: il nostro corpo potrebbe non piacerci completamente, potremmo soffrire di un leggero difetto della vista o di qualche altro organo. Quanto più, però, il sistema sociale che ci circonda sarà in grado di supportarci, sostenerci e/o minimizzare e accettare il nostro problema, tanto più riusciremo ad accettare un eventuale limite o difetto di cui soffriamo, accettarci per quel che siamo e, conseguentemente, sentirci bene. Più l'ambiente che ci circonda è attento ai bisogni di ogni individuo in esso presente e più è facile che ciascuno possa perseguire il proprio progetto di salute



Il Fumo di tabacco

Un po' di storia



La Prima notizia riguardo alla pianta di tabacco risale al 1492, anno della scoperta delle Americhe, fu proprio Cristofaro Colombo, infatti, ad annotare nel suo diario di viaggio della strana usanza degli indigeni americani di introdurre foglie di pianta arrotolata nel naso aspirandone il fumo. A quell'epoca l'uso del tabacco era diffusa quasi uniformemente in tutto il continente americano, sia come sostanza medicamentosa che come strumento di riti religiosi. La parola **TOBACO** riportata dai primi esploratori del continente americano, era in realtà un termine impiegato dagli indigeni per indicare non la pianta, bensì tutti gli strumenti usati per fumare. La coltivazione del tabacco è talmente antica da avere una propria storia archeologica, reperti rinvenuti in Perù ed in Messico hanno consentito di accertare che la pianta era già coltivata intorno al 4000 a.c. . A partire dalla scoperta dell'America la diffusione del tabacco in Europa fu rapidissima. Il primo esemplare della pianta arrivò nel 1512 in Portogallo, da dove il tabacco iniziò a diffondersi nella seconda metà del '500 anche in Spagna ed in Francia, non solo come abitudine appresa direttamente nelle Indie e diffusa tra i marinai e proletari delle città portuali, ma anche come erba medicinale. La denominazione botanica della pianta (*Nicotina Tabacum*), così come il nome del principio attivo contenuto nelle sue foglie (nicotina), devono la propria origine a Jean Nicot, un diplomatico francese che nel 1570 portò in dono foglie di tabacco tritate a Caterina de' Medici (allora regina di Francia) come rimedio per la sua emicrania. Per alcuni decenni in tutta Europa vennero attribuite al tabacco presunte proprietà curative per i più svariati generi di disturbi e di malattie. Ma la rapidissima diffusione del tabacco in Europa è dovuta in realtà, al suo uso voluttuario. Dall'epoca precolombiana fino al secolo scorso il tabacco è stato usato sempre e soltanto nelle pipe o in forma di sigari oltre che come foglia da masticare e come polvere da fiutare. La possibilità di fumare il tabacco avvolto in involucri di carta, sperimentata per la prima volta nel diciottesimo secolo, trova la propria diffusione di massa solo agli inizi del Novecento, anche a causa delle campagne sanitarie avviate in quel periodo negli Stati Uniti contro il tabacco da masticare. Ma la ragione principale dell'imporsi del consumo di tabacco sotto forma di sigarette è senza dubbio di ordine tecnologico: i sistemi di fabbricazione in serie abbassarono enormemente i costi di produzione e di vendita, dall'altro lato la comparsa sul mercato di tabacchi leggeri e cartine migliori che favorirono ben presto la diffusione dell'abitudine al fumo anche in fasce di popolazioni, come le donne e gli adolescenti.

Premessa

Anche il fumo di tabacco deve essere considerato a tutti gli effetti una dipendenza patologica. Numerosi studi hanno accertato che la nicotina presente nel tabacco è capace di indurre dipendenza; il fumatore ha un persistente desiderio di smettere, ma spesso i suoi tentativi falliscono, il fumatore continua a fare uso di tabacco nonostante abbia la consapevolezza che il fumo nuoce alla salute, il desiderio permane anche dopo una breve astinenza ...

Ogni anno nel mondo vengono fumati seimila miliardi di sigarette, dato che sta aumentando notevolmente nei Paesi del terzo mondo. I fumatori sono circa un miliardo, pari ad un terzo della popolazione sopra i 15 anni. Il primato spetta alla Cina: un fumatore su quattro. Tutto ciò costa all'economia mondiale 200 miliardi di dollari. In Italia i fumatori sono circa 13 milioni, negli ultimi ventenni anni la prevalenza del fumo di sigaretta nei maschi si è abbassata dal 55 al 33% mentre nelle donne vi è stato un incremento che le porta oggi a una prevalenza del 26,6%. E' interessante l'osservazione che, mentre negli uomini l'abitudine al fumo è inversamente associata al grado di istruzione (più fumano, meno appartengono ad ambienti colti e istruiti), nelle donne, invece, il fumo è più diffuso nelle classi sociali superiori e nelle zone più ricche. La maggior parte dei ragazzi inizia a fumare prima dei 18 anni e difficilmente chi non ha ancora iniziato a fumare a quest'età inizierà più tardi. I morti all'anno per fumo di tabacco sono 3,5 milioni (un morto ogni 10 secondi). In Italia, il fumo di tabacco è responsabile di circa il 30% di tutte le morti per tumore, importante sottolineare come il fumo di sigaretta non si limiti a causare 50.000 morti di tumore, ma sia anche all'origine di 10.000 morti per bronchite cronica ed enfisema polmonare e un numero non trascurabile di patologie cardiovascolari.

La composizione del fumo di tabacco

Sono più di 4000 le sostanze presenti nel fumo di sigaretta e almeno 40 di queste sono altamente tossiche. Appartengono a 4 gruppi: nicotina, monossido di carbonio, irritanti e ossidanti, cancerogeni. Quando il tabacco brucia, nella zona di combustione si raggiungono temperature intorno agli 800° C, il fumo che si forma dalla combustione di sigarette, sigari e tabacco da pipa contiene sostanze sia allo stato gassoso sia sotto forma di polvere. Le polveri hanno un diametro medio di circa 0,22 micron, tale piccolezza consente di raggiungere le parti più profonde dei polmoni, quali bronchioli e alveoli. Inoltre il catrame e i prodotti del processo di combustione del fumo di sigaretta sono responsabili delle varie forme di cancro, il monossido di carbonio e la nicotina possono causare malattie cardiovascolari.

La Nicotina

La nicotina è una sostanza chimica, facente parte del gruppo degli alcaloidi, presente nel fumo di sigaretta con una percentuale media del 1-2%. Il suo assorbimento nell'organismo varia a seconda che il fumo venga inalato o no. La nicotina inalata raggiunge i suoi principali organi bersaglio in non più di 10 secondi, tali organi sono: il cervello, le ghiandole surrenali e il fegato. Gli effetti della nicotina sul sistema nervoso centrale e periferico sono di vario genere: l'assorbimento di nicotina può produrre un miglioramento dei processi cognitivi, dell'attenzione e della performance, oltre agli effetti euforizzanti. Tali effetti sono legati alla specifica azione svolta dalla nicotina su particolari recettori cerebrali, i quali innescano una serie di eventi mediati dalla dopamina e dalla noradrenalina. L'aumento della dopamina nelle aree limbiche si manifesta con la capacità di indurre e mantenere il comportamento compulsivo diretto all'assunzione della nicotina stessa. Il calo della nicotina è responsabile del **Craving: la caduta dell'umore durante la cessazione del fumo**, mentre l'alterazione della secrezione della noradrenalina dipende la comparsa dei sintomi di astinenza: ansia, irritabilità e insonnia. Questi effetti della nicotina sono riferibili ai meccanismi biologici della dipendenza e quindi come conseguenza il verificarsi dei fenomeni della tolleranza e assuefazione; l'insorgere della sindrome di astinenza è dovuta alla sospensione del fumo di tabacco soprattutto nei forti fumatori, mentre la nicotina è responsabile degli effetti del fumo sul sistema cardi vascolare e bronchiale.

Patologie correlate al fumo

La gravità dei danni provocati dal fumo è correlata all'entità complessiva del suo uso; sono determinanti il numero di anni di fumo, l'età d'inizio, il numero di sigarette fumate al giorno, la modalità (inalazione più o meno profonda). Gli apparati più colpiti sono l'apparato broncopolmonare, (con conseguenze quali bronchiti acute, bronchiti croniche, enfisema, asma, il catrame invece è coinvolto più specificatamente nella genesi di tumori del cavo orale, della laringe, dei polmoni...) e il cardiovascolare (con patologie coronariche ed è responsabile del 30% delle morti per tale patologia). Nell'uomo il fumo può portare a una riduzione della fecondità e a disfunzioni erettili, fino all'impotenza, i danni del fumo sulla sessualità insorgono a distanza di tempo. Il fumo di sigarette ha un effetto negativo sulla pelle, la pelle di chi fuma non è nutrita correttamente, e ha un colorito spento, grigiastro; le rughe compaiono più velocemente, i denti e le dita si colorano di giallo e i capelli perdono di lucentezza e vitalità. Nella donna, l'abitudine al fumo può aumentare i dolori legati al ciclo mestruale o addirittura renderlo irregolare, riduce la fertilità con una diminuzione del numero di ovociti, e anticipa la menopausa. Particolare attenzione andrebbe riservata al periodo della gravidanza, in quanto il fumo può essere causa della perdita del feto, di una nascita prematura. Di un basso peso neonatale, di un travaglio e di un parto difficoltoso, inoltre l'associazione di terapia estroprogestinica (pillola anticoncezionale) aumenta il rischio di malattia tromboembolica.

Il fumo passivo

Si dice "fumo passivo" il fumo inalato dalle persone che vivono a contatto con fumatori attivi. Si compone sia del fumo espirato dal fumatore, sia dalla combustione lenta della sigaretta lasciata bruciare passivamente. Questi due tipi di fumo hanno una composizione diversa: alcune sostanze irritanti, ossidanti, e cancerogene sono infatti più concentrate in quello prodotto direttamente dalle sigarette. Anche il fumo passivo è in grado di produrre tumori e altre patologie polmonari: ne è prova il fatto che i figli di genitori fumatori hanno un incidenza di patologie (polmoniti, bronchiti, asma bronchiale, rinofaringiti, otiti) indubbiamente maggiore rispetto ai figli di non fumatori.

Normativa

Legge 11 novembre 1975, n. 584 (in G.U. 5 dicembre 1975, n. 322)

Direttiva del Presidente Consiglio Ministri 14 dicembre 1995 (in G.U. 15 gennaio 1996, n. 11)

Art. 52 comma 20 della Legge 28 dicembre 2001, n. 448 (in G.U. 29 dicembre 2001, n. 301)

Art. 51 della Legge 16 gennaio 2003 n. 3 (in G.U. 20 gennaio 2003, n. 15)

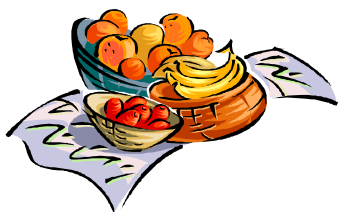
Accordo Stato-Regioni del 24 luglio 2003 (in G.U. 1 ottobre 2003, n. 228)

Decreto del Presidente Consiglio Ministri 23 dicembre 2003 (in G.U. 29 dicembre 2003, n. 300)

Art. 19 del Decreto legge 9 novembre 2004, n. 266 (in G.U. 10 novembre 2004, n. 264)

Accordo Stato-Regioni del 16 dicembre 2004

Art. 189, 190, 191 della Legge 30 dicembre 2004, n. 311 (in G.U. 31 dicembre 2004, n. 306)



Alimentazione E Salute

Una sana alimentazione soprattutto nel periodo della crescita è fondamentale per consentire uno sviluppo armonico e regolare. Una alimentazione non equilibrata sia per difetto che per eccesso, può creare deficit da iponutrizione o portare all'obesità per iperalimentazione. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha individuato da tempo nell'eccesso e nello squilibrio alimentare uno dei fattori più frequenti per lo sviluppo di molte malattie degenerative della nostra epoca, quali: obesità, aterosclerosi, ipertensione, diabete, neoplasie intestinali e tutte le condizioni cliniche ad esse attinenti.

E' necessario pertanto diminuire la percentuale di rischio per la nostra salute e ritornare alle tradizionali abitudini alimentari italiane che si sono rilevate coerenti con le indicazioni nutrizionali. Riportiamo una sintesi delle **Linee guida per una sana alimentazione** pubblicate dall'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione che propongono un modello di comportamento alimentare che garantisce un buono stato di nutrizione, protettivo della salute e realizzabile nell'ambito delle nostre tradizioni alimentari.

CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

Un peso corporeo nella norma, cioè non in eccesso o in difetto, rappresenta un fattore protettivo per la nostra salute e contribuisce quindi a far vivere meglio e più a lungo. Diventa quindi indispensabile sorvegliare con attenzione il proprio peso corporeo fin dall'infanzia, perché il bambino obeso ha un'elevata probabilità di diventare un adulto obeso. Problema inverso all'obesità, ma altrettanto grave anche se meno diffuso, è quello della magrezza. Infatti un numero crescente di adolescenti e di giovani è oggi incitato dai modelli moderni estetici proposti dai mass-media a ridurre il proprio peso a valori così bassi da non essere più compatibili con un buono stato di salute. La preoccupante diffusione del sovrappeso e obesità nel mondo occidentale è in parte anche attribuibile allo stile di vita estremamente sedentario. Questo vale anche per i bambini che, all'età di 6 anni, già trascorrono mediamente quasi 2 ore al giorno di fronte a televisione, computer e video giochi, prediligendo giochi passivi rispetto ai giochi all'aperto fisicamente più impegnativi.

PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido), ma anche vitamine, minerali e altre sostanze indispensabili per la salute. Inoltre i legumi rappresentano una buona fonte di proteine ed, insieme a frutta, verdura, e cereali soprattutto se integrali, costituiscono la principale fonte di fibra. In un'alimentazione equilibrata il 60% dell'energia dovrebbe provenire dai carboidrati, soprattutto complessi, come l'amido, e solo una piccola quota da quelli semplici, presenti nella frutta, nel miele, nello zucchero, nel latte. La fibra, pur non avendo valore energetico, svolge diverse funzioni nell'organismo: contribuisce a regolare il senso di sazietà, facilita l'evacuazione delle feci, modula l'assorbimento intestinale di alcuni nutrienti. Viene raccomandata l'assunzione di circa 30 g al giorno di fibra: per raggiungere questa quantità è necessario consumare giornalmente almeno 2 porzioni abbondanti di verdura e 3-4 di frutta, oltre che legumi e cereali meno raffinati.

GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'

I grassi o lipidi, oltre a fornire energia in maniera concentrata apportano acidi grassi essenziali, vitamine A, D e vitamina E; sono presenti negli alimenti sia in forma visibile (grasso del prosciutto o della carne, condimenti) sia in forma invisibile (es nei biscotti, nel formaggio...). Ci sono alimenti che praticamente non contengono grassi come: frutta, verdure, legumi, altri che ne contengono quantità diverse, a seconda della tipologia (pesci, carni, formaggi, insaccati) ed infine quelli utilizzati come condimenti (burro, oli), che sono costituiti per più dell'80% da grasso. La quantità di grassi raccomandata, per un adulto sano, è quella che apporta dal 20 % al 25% delle calorie complessive della dieta. Dal punto di vista energetico tutti i grassi sono uguali in quanto forniscono un'uguale quantità di energia (9 Kcal/g), mentre per quanto riguarda l'aspetto qualitativo si distinguono per il diverso effetto sulla salute, secondo la loro composizione chimica, in grassi saturi, monoinsaturi e poliinsaturi. Studi condotti in tutto il mondo infatti hanno dimostrato che un'alimentazione con pochi grassi totali, ma in particolare con pochi grassi saturi protegge da molte malattie. Gli acidi grassi saturi sono presenti nei grassi di origine animale quali: carni, salumi, formaggi, uova, burro, strutto, lardo...La principale fonte di acidi grassi monoinsaturi è l'olio di oliva, da usarsi preferibilmente a crudo. Gli acidi grassi poliinsaturi, presenti soprattutto nei pesci, hanno numerosi effetti benefici sulla salute.

ZUCCHERI, DOLCI, BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

I carboidrati semplici o zuccheri sono contenuti nella frutta, nel miele, nel latte, nello zucchero comune, oltre che in molti alimenti, presente come zucchero invisibile, quali bibite, merendine, snacks, dolciumi, succhi di frutta... Gli zuccheri, soprattutto se assunti da soli, sono rapidamente assorbiti e disponibili come energia di rapido esaurimento. In una sana alimentazione la quota di zuccheri da assumere quotidianamente è pari al 10 - 15% dell'energia: l'eccesso di zuccheri può favorire l'insorgenza di varie malattie.

BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Il nostro organismo è formato principalmente da acqua: questa rappresenta il 55-60 % circa del peso nell'adulto, tale percentuale aumenta nel bambino mentre si riduce lievemente nell'anziano. La sua presenza all'interno dell'organismo è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche. In condizioni normali le perdite giornaliere di acqua in un soggetto adulto si aggirano intorno a 2-2.5 litri, maggiori sono invece nei bambini e durante particolari condizioni quali febbre, diarrea, elevata temperatura ambientale, sudorazione intensa come durante attività fisica....Risulta importante fornire all'organismo l'adeguata quantità di acqua, bevendo almeno 1-1.5 litri al giorno di acqua.

indifferentemente del rubinetto o in bottiglia. Bevande quali aranciata, bibite, succhi, oltre ad apportare acqua forniscono anche una notevole quantità di zuccheri pertanto se ne consiglia un moderato consumo.

IL SALE? MEGLIO POCO

Gli italiani consumano giornalmente molto più sale (cloruro di sodio) di quello fisiologicamente necessario, pari a 0.6- 2.4 g di sodio al giorno. L'eccessivo consumo di sodio, costituente del sale da cucina, non è senza rischio, poiché può favorire l'instaurarsi di varie malattie quali l'ipertensione arteriosa. In natura il sodio è presente in quasi tutti gli alimenti, ma generalmente in quantità contenute. Pertanto l'eccessiva quantità di sale nell'alimentazione deriva da il sale che si aggiunge a tavola o durante la cottura, gli alimenti ai quali, per motivi tecnologici e di conservazione, viene aggiunto sale (alimenti in scatola, in salamoia, salumi, formaggi), dadi, salse (quali salsa di soia ..), prodotti da forno (crackers ...). Ridurre la quantità giornaliera di sale non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente poiché il nostro palato si adatta facilmente. In Italia, per prevenire e combattere la carenza di iodio, si consiglia di utilizzare sale iodato, a crudo, in sostituzione e non in aggiunta a quello normale.

BEVANDE ALCOLICHE: SE SI SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA

L'alcool, costituente delle bevande alcoliche, ha un elevato potere energetico (7 Kcal per grammo), ma non è una sostanza indispensabile. Il corpo umano è in grado di far fronte senza danni all'assunzione di etanolo solo a patto che questo non superi una certa quantità, infatti l'abuso di alcool è estremamente pericoloso, perché provoca svariati problemi di salute. Va anche ricordato che il vino, se assunto in piccole dosi durante i pasti, sembra esercitare qualche effetto favorevole sull'apparato cardiovascolare. Quindi consumare il vino ai pasti può rimanere un piacere se la sua quantità non supera i 2-3 bicchieri al giorno per l'uomo e i 1-2 per la donna.

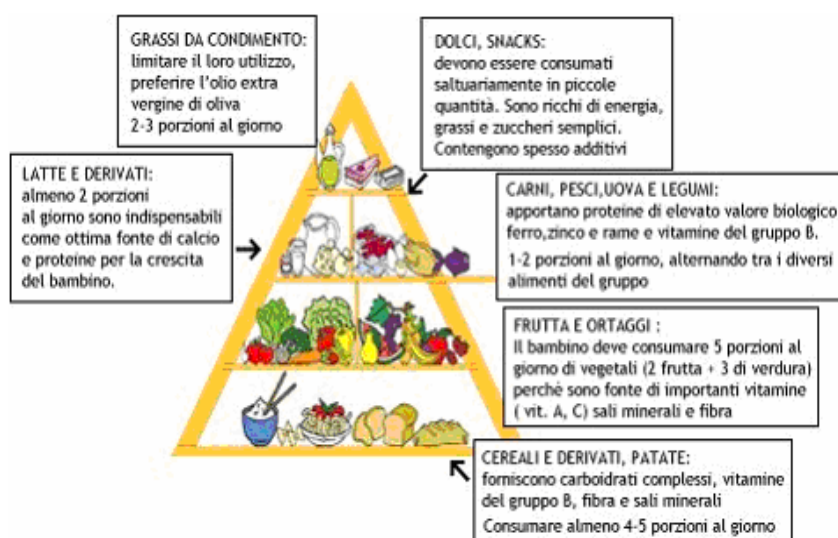
FRUTTA E VERDURA OGNI GIORNO

La verdura e la frutta fresca, alimenti molto importanti ad ogni età, svolgono un ruolo insostituibile nella prevenzione e nella cura di molte malattie (tumori, malattie cardiovascolari, obesità, diabete.....) e pertanto devono essere presenti nella nostra alimentazione tutti i giorni e nella adeguata quantità. Frutta e verdura sono alimenti preziosi perché sono ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine e fibra, utili anche a promuovere una buona masticazione e aumentare il senso di sazietà. Sia a pranzo che a cena la verdura dovrebbe essere sempre presente, sia come classico contorno sia come ingrediente di alcuni piatti particolari come paste con verdura, tortini e sformati, che possono risultare più graditi ai ragazzini di questa età. La frutta potrebbe essere consumata, oltre che a fine pasto, anche durante gli spuntini, magari sotto forma di frullato o macedonia. Le indicazioni nutrizionali sono quelle di consumare almeno 4-5 porzioni al giorno tra verdura e frutta.



VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Gli alimenti forniscono energia, proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, fibra ed altre sostanze indispensabili per mantenere uno stato di buona salute. Nessun prodotto naturale o trasformato risulta completo e perfetto, cioè contenente tutte le sostanze indispensabili nella idonea quantità. Per garantire l'apporto in misura adeguata di tutte le sostanze nutritive indispensabili, è importante quindi variare il più possibile nelle scelte degli alimenti e combinare opportunamente gli alimenti tra loro. La piramide alimentare, qui raffigurata, sintetizza visivamente le indicazioni per una sana alimentazione. La forma a piramide rappresenta graficamente le proporzioni di consumo giornaliero dei diversi alimenti, suddivisi in gruppi, in base alle loro caratteristiche nutrizionali. Gli alimenti che dobbiamo consumare in maggiore quantità sono rappresentati alla base e, man mano che si sale, troviamo gli alimenti di cui moderare il consumo.



ALCUNI CONSIGLI

Nei bambini in età scolare età è essenziale per una normale crescita e per lo svolgimento delle varie attività una giusta alimentazione con dieta varia e distribuita in più occasioni nella giornata, garantendo così la copertura dei fabbisogni energetici e dei nutrienti. Una sana giornata alimentare si può suddividere in cinque momenti: **la prima colazione**, a base di latte o yogurt, accompagnati da fette biscottate, pane, biscotti, cereali con un po' di marmellata o miele e, per finire, una spremuta o un frutto, **due spuntini**, a metà mattina e a metà pomeriggio, **due pasti principali**. Le abitudini alimentari acquisite da giovani spesso persistono nel tempo: è perciò importante insegnare ai ragazzi fin dalla più tenera età come ottenere il meglio dai cibi a disposizione. Purtroppo i nostri ragazzi tendono ad avere scorrette abitudini alimentari, come non fare colazione al mattino o farla in modo insufficiente, non fare gli spuntini di metà mattina o pomeriggio, oppure farli scegliendo alimenti attraenti ma poco adeguati dal punto di vista nutrizionale, non consumare verdura e frutta nel corso dei 2 pasti principali oppure mangiarne in quantità insufficiente, eccedere nel consumo di alimenti quali snacks, bibite, caramelle, patatine, dolciumi, dare spazio eccessivo al "fast food" all'americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto calorico, grassi e zuccheri, ma poveri in fibra. Genitori ed educatori devono quindi impegnarsi affinché i propri figli correggano/evitino sin da subito tali errori, abituandosi a mangiare in modo sano e ad essere fisicamente più attivi (camminando, giocando all'aperto). Cosa consigliare: **Consumare** la prima colazione e suddividere opportunamente la giornata alimentare, consumare più frequentemente frutta e verdura, evitare di eccedere nel consumo di alimenti dolci, bibite, e piatti tipici del fast-food all'americana, dedicare almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento, quali gioco all'aperto.... L'adolescenza è quel periodo, compreso tra la pubertà e l'età adulta (dai 12 ai 18 anni), molto delicato, perché caratterizzato da importanti e rapidi cambiamenti sia psicologici che fisiologici, pertanto i fabbisogni in termini di energia e nutrienti risultano elevati. Invece in questa età i nostri ragazzi spesso, per il desiderio di affermare la propria nascente personalità o per quello di dimagrire in maniera eccessiva o per uniformarsi alle "mode" estetiche non adeguate, adottano schemi alimentari squilibrati, spesso insufficienti e tali da creare delle carenze di nutrienti indispensabili, quali per esempio calcio, ferro....

IL MESSAGGIO PUBBLICITARIO

La pubblicità mira ad invogliare un gruppo di persone all'acquisto di un bene, di un prodotto o all'utilizzo di un servizio e tende ad indurre l'acquirente ad assumere un atteggiamento favorevole nei confronti del prodotto pubblicizzato, sottolineando i vantaggi che questo può apportare. La pubblicità contribuisce a creare prima un interesse verso un prodotto per poi fornire la risoluzione del bisogno, attraverso l'acquisto di quello specifico prodotto: diventa quindi l'anello intermedio per far scolare le tensioni psichiche all'individuo, proponendogli un'immediata soluzione nel campo della realtà, cioè il riuscire a risolvere le proprie ansie grazie all'utilizzo di quel particolare prodotto che lo porta a identificarsi nel personaggio o nella situazione presentata nel messaggio pubblicitario. E' infatti una caratteristica dell'uomo quella di cercare di soddisfare i propri bisogni, di qualunque natura siano, nella realtà o, quando non è possibile, nel campo dell'irrealtà, del sogno, della fantasia. Tutte le persone, giovani o adulti, uomini o donne, hanno dei bisogni che vanno dai cosiddetti bisogni primari (nutrirsi, dormire, essere al riparo, riprodursi) a quelli definiti secondari che non sono strettamente legati alla vita fisica dell'individuo, ma che integrano e completano la personalità, connotandone il carattere e le modalità relazionali (bisogno di realizzazione, di autostima, di dominio, di libertà di azione, di accettazione da parte del gruppo). Nelle società dove la maggior parte della popolazione vive in condizioni di benessere economico infatti è facile constatare un generale spostamento delle aspirazioni individuali dal livello dei bisogni primari, ormai già soddisfatti, a quello dei bisogni secondari; esistono anche dei falsi bisogni come il bisogno di bellezza, di giovinezza, di potere, di prestigio, di avventura che a volte, nel messaggio pubblicitario vengono portati all'eccesso o esasperati in modo innaturale.



LA PUBBLICITA' E LE SUE FORME

La pubblicità è andata modificandosi nel tempo a seconda delle esigenze del mercato: era presente già ai tempi degli antichi



Egizi e dei Romani nei mercati popolari dove i venditori usavano gridare alla gente la qualità ed i pregi delle proprie mercanzie. Questa forma di pubblicità, semplice e rudimentale, è sopravvissuta nel tempo e la si trova ancora oggi nei mercati rionali delle città. Con la Rivoluzione Industriale il sistema economico è cambiato e con esso anche il mercato in cui agisce la pubblicità. Negli ultimi anni poi, grazie alla diffusione e allo sviluppo di nuovi mezzi di comunicazione, la pubblicità si sta evolvendo rapidamente ed è sempre più presente nella vita di ciascuno di noi. E' aumentata l'offerta dei beni di consumo come pure si sono moltiplicati i produttori di uno stesso bene; per questo è necessario differenziare il proprio prodotto rispetto a quello realizzato da un altro. Non sempre sono le caratteristiche intrinseche del prodotto stesso che fanno la differenza, ma il modo di pubblicizzarlo e di farlo conoscere al consumatore. La pubblicità è diventata quindi una necessità di mercato ed uno dei più potenti fattori della società moderna. La pubblicità si può presentare sotto varie forme: **pubblicità informativa**: informa sulle caratteristiche e sulle qualità di un prodotto **pubblicità persuasiva**: fa leva sulle emozioni della persona e del suo inconscio **pubblicità pseudo-informativa**: ricca di messaggi finalizzati a descrivere con precisione le caratteristiche di un prodotto, pur facendo leva anche su diverse suggestioni fra cui l'efficienza e la fiducia nella azienda **pubblicità ministeriale e pubblicità progresso**: dove vengono in genere affrontati temi e problemi della Comunità Sociale come per esempio il benessere, la salute e l'educazione. Il mondo che viene presentato nella pubblicità, da una parte non si deve distaccare molto dalla realtà, altrimenti risulta irraggiungibile e quindi non interessa al consumatore, ma dall'altra deve avvicinarsi il più possibile al suo desiderio che è quello di soddisfare tutti i propri bisogni. Spesso nel messaggio pubblicitario si ricorre a degli stereotipi nei quali identificarsi: possono essere personaggi famosi, come attori, personaggi popolari, cantanti, che hanno realmente avuto successo e che invitano all'acquisto del prodotto quasi a suggerire "se acquisti questo prodotto diventerai simpatico, importante e famoso come me" oppure personaggi dal volto comune nei quali ci si identifica più facilmente.

LE ARTICOLAZIONI E IL MOVIMENTO

Se guardassimo al rallentatore le immagini di un uomo che corre, vedremo le sue gambe avanzare una avanti all'altra sul terreno e le braccia compiere movimenti d'accompagnamento, ritmici e opposti. Se immaginassimo di andare molto vicino a quest'uomo che corre, sentiremmo che il cuore batte più veloce per portare più sangue ai tessuti e che anche il respiro è accelerato, per introdurre più ossigeno. Se potessimo entrare nella sua testa, potremmo verificare che quest'uomo è consapevole del mondo che lo circonda e di alcuni dei movimenti che compie, mentre altri avvengono in modo automatico. Ma perché si verificano queste trasformazioni e che cosa regola e rende possibile il movimento del corpo e il suo controllo? Ciò che a prima vista sembra essere un movimento semplice e naturale, è in realtà il risultato di numerose trasformazioni e processi che si verificano all'interno dell'organismo, coinvolgendo simultaneamente diversi organi e apparati: l'apparato locomotore, l'apparato cardiovascolare, l'apparato respiratorio, il sistema nervoso e i meccanismi coinvolti nella produzione dell'energia necessaria al movimento. Proveremo ora a entrare nel corpo umano e a osservare una per una le funzioni e gli apparati coinvolti. Cominciamo dall'apparato locomotore.

Le ossa

Le ossa sono l'impalcatura di sostegno, le articolazioni gli snodi che permettono il movimento, i muscoli sono i tessuti che, tramite la contrazione eseguono il movimento. Lo scheletro di un uomo adulto è composto da ben 206 ossa, 52 delle quali costituiscono il piede che rappresenta la nostra base d'appoggio e di equilibrio.

Le loro funzioni principali sono:

- **sostenere** le ossa degli arti inferiori, del bacino e della colonna vertebrale costituiscono la struttura di sostegno del corpo umano, quella che consente ad ognuno di noi di mantenere la posizione eretta;
- **proteggere**: gli organi interni sono protetti dalle strutture ossee circostanti. Il cervello, per esempio, è contenuto all'interno della scatola cranica, così come altri organi del sistema nervoso centrale. Il midollo spinale è protetto dal canale costituito dall'insieme delle vertebre sovrapposte una all'altra. La gabbia toracica contiene il cuore e i polmoni e con il suo movimento ritmico permette l'inspirazione e l'espirazione dell'aria attraverso l'apparato respiratorio;
- **consentire il movimento**: la superficie delle ossa non è liscia, ma mostra protuberanze che consentono l'inserzione dei muscoli allo scheletro, attraverso i tendini.

Le articolazioni

Sono i punti di unione tra ossa contigue che consentono (ma non sempre!) il movimento reciproco tra un capo articolare e l'altro. In alcuni casi, come per esempio nel caso delle ossa del cranio, le articolazioni sono immobili (non permettono movimenti). La scatola cranica rappresenta essenzialmente una struttura di protezione la funzione delle articolazioni in questo caso è esclusivamente di collegamento tra ossa diverse. **Negli snodi in cui è prevista la possibilità di movimento, si trovano articolazioni più complesse; qui le estremità ossee non sono a stretto contatto, ma sono avvolte da una capsula articolare e separate da uno spazio (lo spazio articolare) nel quale è contenuto un liquido lubrificante (il liquido sinoviale).** Oltre che dalla capsula, la struttura dell'articolazione è rinforzata dalla presenza dei legamenti. Le varie articolazioni hanno livelli di mobilità differenti: per esempio l'articolazione della spalla e quella tra la spalla e quella tra la coscia e il bacino (articolazione femorale) consentono movimenti in ogni direzione, mentre l'articolazione del ginocchio è strutturata principalmente per flettere (avvicinare) la gamba alla coscia.

Come vedremo, l'allenamento permette di migliorare la mobilità delle articolazioni, in quanto aumenta la loro lubrificazione e rende, allo stesso tempo, più elastici i legamenti.

CURIOSITA'

Il tono muscolare

I muscoli scheletrici non si trovano mai in uno stato di totale rilassamento: anche a riposo, mantengono sempre un lieve stato di contrazione, detto appunto tono muscolare. È, per esempio, il tono muscolare dei cosiddetti muscoli posturali (alcuni muscoli degli arti inferiori e del tronco) che ci permette la posizione eretta. Il tono muscolare diminuisce durante il sonno e al caldo; il freddo, invece, determina in generale un innalzamento del tono.

I muscoli

Le loro cellule si sono differenziate per svolgere la funzione di contrazione. In pratica, esse possiedono la capacità di accorciarsi e questo comporta la generazione di una forza alle estremità del muscolo, che viene trasmessa dai tendini alle strutture ossee sulle quali si inserisce il muscolo stesso. Per comprendere che cosa accade durante la contrazione è sufficiente osservare un muscolo dall'esterno. Per esempio, durante la contrazione di un bicipite (il muscolo che consente la flessione dell'avambraccio sul braccio) si può notare come lo stesso, che prima era allungato e rilassato, diventi progressivamente più duro e più corto. Questo meccanismo di allungamento-accorciamento si ripete in tutte le sue strutture interne, fino a livello microscopico. I muscoli sono costituiti da fasci di fibre, cellule sottili di forma cilindrica al cui interno sono presenti delle proteine, l'**actina** e la **miosina**, che costituiscono dei filamenti che scorrono gli uni sugli altri, determinando l'accorciamento del muscolo. Una proprietà importante delle fibre muscolari è la loro elasticità: dopo un allenamento possono aumentare la loro lunghezza rispetto alle condizioni di riposo e ripristinarla dopo lo stiramento. Possono anche aumentare di volume (*ipertrofia*) e di numero (*iperplasia*).

Flessione - estensione, muscoli adduttori-abduttori

Quando si eseguono esercizi in palestra si utilizzano termini quali movimenti di flessione oppure di estensione, o di muscoli adduttori o abduttori. Dal punto di vista funzionale, quando un'articolazione permette l'avvicinamento di due capi ossei diversi (quando per esempio pieghiamo un braccio, avvicinando il polso alla spalla), si parla di movimento di flessione (dell'avambraccio sul braccio). Il movimento di estensione determina invece il ritorno a una posizione estesa. I muscoli collocati anteriormente all'articolazione, che contraendosi realizzano l'avvicinamento delle due parti, sono quindi detti flessori (nel nostro esempio, il bicipite); quelli che hanno invece la funzione di riportare i due capi ossei in posizione estesa (e posizionati posteriormente) sono detti estensori (nel nostro esempio il tricipite). I gruppi muscolari che con la loro contrazione permettono l'avvicinamento delle parti distali (per esempio, le mani) rispetto alla linea mediana del corpo, sono detti adduttori, mentre quelli preposti al loro allontanamento sono detti abduttori. I muscoli rotatori sono invece quelli che permettono la rotazione. In generale, i muscoli che danno origine ad un movimento sono definiti muscoli agonisti, mentre quelli preposti al movimento opposto sono detti antagonisti. Questi muscoli devono compiere azioni opposte per permettere un movimento: la contrazione di uno richiede la decontrazione dell'altro.

Muscoli

Nel corpo umano riconosciamo circa **374 muscoli**, il cui volume può variare notevolmente da persona a persona, principalmente in funzione dell'età, del sesso, della costituzione fisica e dell'attività svolta.

Come spiegheremo meglio più avanti, quando descriveremo da dove deriva l'energia per la contrazione, si distinguono due categorie di fibre muscolari:

- **le fibre di I tipo** (o fibre rosse), che si contraggono più lentamente e sono adatte a sostenere sforzi prolungati;
- **le fibre di II tipo** (dette anche fibre bianche), che si contraggono più velocemente, ma per un tempo più breve.

Le fibre rosse sono particolarmente specializzate all'utilizzo dell'ossigeno e appaiono di questo colore perché sono più ricche di capillari sanguigni e di mioglobina, una proteina simile all'emoglobina del sangue, deputata al trasporto dell'ossigeno all'interno del muscolo. Le fibre bianche ricavano l'energia necessaria alla contrazione da meccanismi biochimici che non prevedono necessariamente la presenza di ossigeno (metabolismo " anaerobico"). Tornando all'esempio dell'uomo che corre, saranno utilizzate prevalentemente fibre rosse per la contrazione nel caso di una corsa prolungata ma di lieve intensità, mentre in caso di uno scatto breve saranno utilizzate prevalentemente fibre bianche. Il livello di allenamento e la quantità e tipologia di movimento sono in grado di modificare nel tempo il tipo di fibre presenti nei muscoli: una persona prevalentemente sedentaria, per esempio, presenta nei muscoli della coscia circa il 50 per cento di fibre rosse e il 50 per cento di fibre bianche. In un atleta di resistenza di alto livello, invece, la percentuale di fibre rosse può raggiungere anche l'80- 90 per cento.

Le fibre muscolari

Colore	fibre muscolari di tipo I rosse	fibre muscolari di tipo II bianche
Caratteristiche Funzionali	lente (tempo di contrazione minore 60 millesimi di secondo)	veloci (tempo di contrazione 25-50 millesimi di secondo)
Vascolarizzazione	ampiamente vascolarizzate	scarsamente vascolarizzate
Metabolismo	aerobico (consumo di ossigeno)	anaerobico
Attività prevalente	di resistenza (movimento lento)	scatto (movimento veloce e breve)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER GLI INSEGNANTI

Gentile Insegnante,
questo questionario anonimo è destinato a raccogliere alcuni dati identificativi riguardanti la classe in cui Lei ha applicato il percorso educativo sui “**Corretti Stili di Vita**” e a raccogliere le Sue personali considerazioni. Queste informazioni sono indispensabili per poter realizzare in seguito la valutazione degli effetti del programma.

Scuola..... Comune.....

Indirizzo..... Telefono.....

Anno scolastico Classe.....

Numero allievi che hanno svolto il programma

La preghiamo di indicarci, con una scala da 1 a 10, il suo giudizio su vari aspetti del programma.

Aspetti da valutare

Livello di soddisfazione (da 1 a 10)

Utilità complessiva del programma	☐
Adeguatezza della attività didattiche suggerite	☐
Adeguatezza materiali proposti	☐
Facilità di realizzazione	☐
Coinvolgimento e interesse manifestati dagli alunni	☐
Coinvolgimento e interesse manifestati dai genitori	☐
Completezza e chiarezza della guida per gli insegnanti	☐

I tempi di realizzazione proposti dal percorso educativo sono	☐ Adeguati ☐ Scarsi ☐ Eccessivi
---	--

Grazie per la collaborazione

QUESTIONARIO PER I GENITORI

Gentile genitore,
il presente questionario è utilizzato per valutare alcuni aspetti dell'efficacia del percorso educativo sui corretti stili di vita. La preghiamo di rispondere alle seguenti domande e di consegnare il questionario a suo/a figlio/a che provvederà a restituirlo a scuola.

- 1) È a conoscenza del fatto che suo/a figlio/a, nelle ultime settimane, ha svolto a scuola un programma per la promozione dei corretti stili di vita?

Sì ☐ No ☐

- 2) Se sì, approva questa iniziativa?

Sì ☐ No ☐

- 3) Ha preso visione del materiale relativo al coinvolgimento dei genitori?

Sì ☐ No ☐

- 4) Ha partecipato attivamente alla realizzazione dell'attività previste per i genitori?

Sì ☐ No ☐

- 5) Il programma ha rappresentato un'occasione per...

- discutere in famiglia dei problemi legati ai corretti stili di vita ☐
- invogliare almeno un persona della famiglia a intraprendere comportamenti corretti finalizzati al benessere ☐
- rinforzare l'intenzione di mantenere costante nel tempo i comportamenti finalizzati ai corretti stili di vita ☐
- non ha prodotto alcun effetto ☐

Grazie per la collaborazione

**Questionario sui comportamenti relativo ai Corretti Stili di Vita
Per alunni classi 2^a e 5^a scuola Primaria
(Inizio e fine Progetto)**

Data..... Scuola Comune

.. Maschio età..... classe.....
.. Femmina

1. Ti senti bene quando?

(una sola risposta)

- .. Sto con gli amici
- .. Non ho malattie
- .. Posso comprare tutto quello che desidero
- .. Sono felice e sto bene con me stesso e con gli altri

2. Quali sono i comportamenti a favore della salute?

(più risposte)

- .. Svolgere regolarmente attività motoria (almeno 3 ore per settimana)
- .. Mangiare tutti i giorni frutta e verdura
- .. Avere rispetto dell'ambiente
- .. Giocare tutti i giorni alla playstation

3. Quante volte hai mangiato frutta, ieri?

(una sola risposta)

- .. Nemmeno una volta
- .. 1 volta
- .. 2 volte
- .. 3 o più volte

4. Quante volte hai mangiato verdura, ieri?

(una sola risposta)

- .. Nemmeno una volta
- .. 1 volta
- .. 2 volte
- .. 3 o più volte

5. Nell'ultima settimana, quanti giorni sei riuscito a fare attività fisica/motoria al di fuori dell'orario scolastico?

(una sola risposta)

- .. Nemmeno un giorno
- .. 1 giorno
- .. 2 giorni
- .. 3 giorni
- .. Tutti i giorni

6 . In famiglia praticate attività fisica regolarmente?

(almeno 3 ore alla settimana)

- .. **Si**
- .. **No**

Se si quale

- .. Nuoto
- .. Tennis
- .. Sci
- .. Pallavolo
- .. Camminate /passeggiate
- .. Calcio
- .. Basket
- .. Ciclismo
- .. Palestra

7. Secondo te è pericoloso fumare per la salute della persona?

- .. **Si**
- .. **No**

Se si quali sono i pericoli per la salute

(più risposte)

- .. Ingrassare
- .. Tosse
- .. Malattie dei polmoni
- .. Malattie del cuore
- .. Difficoltà a respirare

8. Secondo te fa male alla salute stare in un ambiente chiuso con un fumatore/fumatrice?

- .. **Si**
- .. **No**

Se si quali sono i pericoli per la salute

(più risposte)

- .. Ingrassare
- .. Tosse
- .. Malattie dei polmoni
- .. Malattie del cuore
- .. Difficoltà a respirare

Grazie per la collaborazione

Questionario Di Gradimento Per Gli Alunni
Classe 2^

Il presente questionario contiene alcune domande che riguardano le attività di educazione alla salute "promuovere corretti stili di vita" che hai svolto durante l'anno scolastico. Le tue informazioni ci serviranno per verificare l'efficacia del percorso.

1. L'argomento SALUTE, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
☐ Sì
☐ No
2. L'argomento FUMO, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
☐ Sì
☐ No
3. Le attività svolte in classe riferite alla SALUTE ti sono piaciute?
☐ Sì
☐ No

Se sì quali in particolare

- ☐ L'attività attuata con cartellone/lavagna sul tuo pensiero riferito alla salute
- ☐ La fiaba "lo scienziato e il tesoro"
- ☐ Il gioco "il sole splende sulla salute"

4. Le attività svolte in classe riferite alla FUMO ti sono piaciute?
☐ Sì
☐ No

Se sì, quali in particolare

- ☐ La fiaba "Gli smokers"
- ☐ La "Vita ad aria sana"
- ☐ La città di Nicotina

5. Al progetto svolto durante l'anno scolastico in corso daresti il seguente giudizio:
☐ Insufficiente
☐ Sufficiente
☐ Buono
☐ Distinto
☐ Ottimo

Grazie per la collaborazione

**Questionario PRE/POST sulle conoscenze relativo ai Corretti Stili di Vita
Classe 2^a**

Data..... Scuola Comune

.. Maschio età..... Femmina

1. La salute è?

(una sola risposta)

- .. Non uscire mai di casa
- .. Non essere malati
- .. Star bene con se stessi fisicamente

2. Secondo te quali sono i comportamenti che fanno bene alla salute ?

- 1
- 2
- 3

3. Secondo te quali sono i comportamenti che fanno male alla salute

- 1
- 2
- 3

4. Secondo te è pericoloso fumare per la salute?

- .. Si
- .. No

Se si quali sono i pericoli per la salute

(più risposte)

- .. Ingrassare
- .. Tosse
- .. Malattie dei polmoni
- .. Malattie del cuore
- .. Difficoltà a respirare

5. Secondo te è pericoloso stare in un ambiente dove ci sono persone che fumano?

- .. Si
- .. No

Se si quali sono i pericoli per chi non fuma

(più risposte)

- .. Ingrassare
- .. Tosse
- .. Malattie dei polmoni
- .. Malattie del cuore
- .. Difficoltà a respirare

Grazie per la collaborazione

Questionario Di Gradimento Per Gli Alunni
Classe 3^a

Il presente questionario contiene alcune domande che riguardano le attività di educazione alla salute “promuovere corretti stili di vita” che hai svolto durante l'anno scolastico. Le tue informazioni ci serviranno per verificare l'efficacia del percorso.

1. L' argomento SALUTE, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
☐ Sì
☐ No
2. L' argomento ALIMENTAZIONE, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
☐ Sì
☐ No
3. Le attività svolte in classe riferite alla SALUTE ti sono piaciute?
☐ Sì
☐ No

Se sì quali in particolare

- ☐ L'attività attuata con cartellone/lavagna sul tuo pensiero riferito alla salute
- ☐ Il gioco “*il sole splende sulla salute*”

4. Le attività svolte in classe riferite alla ALIMENTAZIONE ti sono piaciute?
☐ Sì
☐ No

Se sì, quali in particolare

- ☐ Costruire il cartellone sulla giornata alimentare
- ☐ Partecipare al gioco “è arrivato un bastimento carico di...”
- ☐ Partecipare al gioco “alla ricerca dei colori”
- ☐ La Favola “*Chi ha rubato i colori*”

5. Che giudizio daresti al progetto realizzato durante l'anno scolastico:
☐ Insufficiente
☐ Sufficiente
☐ Buono
☐ Distinto
☐ Ottimo

Grazie per la collaborazione

**Questionario PRE/POST sulle conoscenze relativo ai Corretti Stili di Vita
classe 3^a**

Data..... Scuola Comune

“ Maschio età..... Femmina

1. La salute è?

(una sola risposta)

- “ Non uscire mai di casa
- “ Assenza di malattia
- “ Star bene con se stessi e con gli altri

2. Quali sono i comportamenti a favore della salute ?

- 1
- 2
- 3

3. Quali sono i comportamenti a sfavore della salute

- 1
- 2
- 3

4. Quante porzioni di frutta è opportuno consumare al giorno?

(una sola risposta)

- “ 1 porzione
- “ Nessuna
- “ 2 o più porzioni

5. Perché fare la prima colazione?

(una sola risposta)

- ☐ Perché aiuta a stare meglio
- ☐ Per avere l'energia per iniziare la giornata
- ☐ Non serve perché si fa merenda a scuola

6. Quante volte al giorno dovremmo mangiare?

- q 4/5 volte
- q 3 volte
- q tutte le volte che abbiamo fame

Grazie per la collaborazione

Questionario Di Gradimento Per Gli Alunni
Classe 4^

Il presente questionario contiene alcune domande che riguardano le attività di educazione alla salute “promuovere corretti stili di vita” che hai svolto durante l'anno scolastico. Le tue informazioni ci serviranno per verificare l'efficacia del percorso.

5. L' argomento SALUTE, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
- ☐ Si
☐ No
6. L' argomento ATTIVITA' MOTORIA, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
- ☐ Si
☐ No
7. Le attività svolte in classe riferite alla SALUTE ti sono piaciute?
- ☐ Si
☐ No

Se si quali in particolare

- ☐ L'attività attuata con cartellone/lavagna sul tuo pensiero riferito alla salute
☐ Il gioco “*il sole splende sulla salute*”

8. Le attività svolte in classe riferite alla ATTIVITA' MOTORIA ti sono piaciute?
- ☐ Si
☐ No

Se si, quali in particolare

- ☐ Il gioco del Marionetta
☐ La casa degli animali
☐ Il gioco a grande montagna

9. Che giudizio daresti al progetto realizzato durante l'anno scolastico:
- ☐ Insufficiente
☐ Sufficiente
☐ Buono
☐ Distinto
☐ Ottimo

Grazie per la collaborazione

**Questionario PRE/POST sulle conoscenze relativo ai Corretti Stili di Vita
Classe 4^a**

Data..... Scuola Comune

“ Maschio età..... Femmina

1. La salute è?

(una sola risposta)

- “ Non uscire mai di casa
- “ Assenza di malattia
- “ Star bene con se stessi e con gli altri

2. Quali sono i comportamenti a favore della salute ?

- 1
- 2
- 3

3. Quali sono i comportamenti a sfavore della salute

- 1
- 2
- 3

4. L'attività motoria è importante perché?

(più risposte)

- “ Aiutano a evitare le malattie del cuore e della circolazione
- “ Migliora il movimento delle articolazione
- “ Mi permette di essere bravo a disegnare

5. Per mantenersi in buona salute quanto tempo dovresti dedicare al movimento?

(una sola risposta)

- “ 2 ore a settimana di attività motoria a scuola
- “ 2 ore a settimana in piscina
- “ camminare 30 min tutti i giorni

Grazie per la collaborazione

Questionario Di Gradimento Per Gli Alunni
Classe 5^

Il presente questionario contiene alcune domande che riguardano le attività di educazione alla salute "promuovere corretti stili di vita" che hai svolto durante l'anno scolastico. Le tue informazioni ci serviranno per verificare l'efficacia del percorso.

1. L' argomento SALUTE, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
☐ Si
☐ No
2. L' argomento ATTIVITA' MOTORIA, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
☐ Si
☐ No
3. L' argomento ALIMENTAZIONE, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
☐ Si
☐ No
4. L' argomento FUMO, trattato durante l'anno scolastico è stato di tuo interesse?
☐ Si
☐ No
5. Le attività svolte in classe riferite alla SALUTE ti sono piaciute?
☐ Si
☐ No
6. Le attività svolte in classe riferite alla ATTIVITA' MOTORIA ti sono piaciute?
☐ Si
☐ No
7. Le attività svolte in classe riferite alla FUMO ti sono piaciute?
☐ Si
☐ No
8. Le attività svolte in classe riferite alla ALIMENTAZIONE ti sono piaciute?
☐ Si
☐ No
9. Dai un voto da 1 a 10 sull'intero percorso che hai svolto durante l'anno scolastico

Grazie per la collaborazione

**Questionario PRE/POST sulle conoscenze relativo ai Corretti Stili di Vita
Classe 5^A**

Data..... Scuola Comune

.. **Maschio** età..... **Femmina**

1. La salute è?

(una sola risposta)

- .. Benessere fisico – psicologico - sociale
- .. Assenza di malattia
- .. Star bene con se stessi

2. Quante porzioni di frutta e verdura è opportuno consumare al giorno?

(una sola risposta)

- .. 1 porzione
- .. Nessuna
- .. 2 o più porzioni
- .. 5 porzioni

3. Dopo una buona colazione cosa mangeresti nell'intervallo a scuola?

(una sola risposta)

- .. Panino con prosciutto
- .. Focaccia
- .. yogurt

4. L'attività motoria permette di ...

(una sola risposta)

- .. Mantenere un adeguato peso corporeo
- .. Stare all'aria aperta
- .. Stare con gli amici
- .. Fare i compiti di matematica

5. Cosa viene danneggiato dal fumo di sigarette?

(una sola risposta)

- .. **Cuore**
- .. **Polmoni**
- .. **Cervello**
- .. **Tutte e tre**

Grazie per la collaborazione

Bibliografia

- A. Pellai, Educazione sanitaria, *Principi, modelli, strategie e interventi*, Franco Angeli, Milano, 2002;
- A. Pellai, P. Castelli, *E vissero sempre in salute e contenti*, Manuale di educazione alla salute con le favole per insegnanti e genitori, Franco Angeli, Milano, 2000;
- A. Pellai, *Giocare con lo Sport*, La Guida per crescere con lo Sport, Franco Angeli, Milano 1998;
- A. Pellai, *Papà, mi dici trentatrè*, Un percorso alla scoperta della salute in trentatrè tappe per genitori e bambini, Editeam, Cento (Fe), 2005;
- A. Pellai, L. Castelli, G. Rocca, M. Vicini, *Mi muovo sto bene*, Franco Angeli, Milano, 2004;
- Centro Sperimentale per L'educazione Sanitaria – Università Studi di perugina, *Tutto su di Noi*, Guida per insegnanti della scuola elementare, Perugia, 1988;
- Rivista bimestrale di Promozione ed educazione alla salute, *La salute Umana*, n° 166, 2000;
- G. Boda, *Life Skills: la comunicazione efficace*, Carocci Faber, Roma, 2005;
- P. Lemma, *Promuovere salute nell'era della globalizzazione*, Unicopli, Milano, 2005.



Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Milano 1

http://www.aslmi1.mi.it/educazione_salute.htm

educazione.sanitaria@aslmi1.mi.it

asv.sian@aslmi1.mi.it