PROGETTO: “Un miglio al giorno”

**FINALITA’**: contrastare la sedentarietà

Promuovere il benessere fisico e mentale nella scuola

Suscitare l’amore ed il rispetto verso la natura

**Risorse umane:** le bambine ed i bambini in età compresa tra i 4 e gli 8 anni, le loro Dirigenti Scolastiche, le insegnanti, il volontariato di Fondazione Cigno, i ragazzi dell’Istituto superiore di agraria in alternanza scuola/ lavoro, gli Enti Locali di Ovada e dei paesi viciniori, l’ASL AL di Alessandria

**Durata:** un anno scolastico con l’impegno per due giorni la settimana di percorrere un miglio al giorno

**Percorso:**

Da tempo Fondazione Cigno si è impegnata dal punto di vista educativo a far nascere l’amore per la natura nell’animo dei bambini già in tenera età mettendo a disposizione un’area verde nel centro di Ovada ricca di risorse e stimoli adatti anche ai bimbi più piccoli. Non sono presenti giochi proprio per dirigere l’attenzione verso gli abitanti del parco: alberi secolari, prati, il laghetto, i cigni, le papere, le tartarughe.

L’ ambiente predispone all’incontro dell’animo umano con le sue origini naturali, quel tutt’uno che l’uomo è con la natura e che il bambino privo ancora di convenzioni ed artificiosità sociali bene accoglie e deposita nella sua mente affinché esse restino una matrice indelebile nell’ interiorità e ciò porti al rispetto per il pianeta.

Il progetto “Un miglio al giorno” prevede un’attività costante e scansionata per dare benessere, combattendo la sedentarietà che l’utilizzo della tecnologia ha incentivato fortemente, al corpo ma anche alla mente.

La scuola, l’Ente Locale, le Asl devono farsi carico

di queste problematiche in una società che vede sempre più le famiglie impegnate lavorativamente, genitori sempre più stanchi durante il tempo familiare che affidano i bambini ai tablet, al PC, al proprio cellulare per sfinimento.

Oltre al benessere fisico e mentale per svolgere la passeggiata si è pensato di aggiungere uno scopo educativo che potrebbe intrecciarsi con progettazioni e programmi ministeriali agevolando così lo svolgimento di essi affinché l’insegnante tragga benefici rendendo più piacevole la sua lezione o input nel caso delle infanzie.

Bene si coniuga quindi il progetto dell’ASLAL con gli intenti della Fondazione e pensiamo anche con quelli della scuola.

Si è pensato di ridurre a due giorni la settimana la passeggiata da fare dando come meta il Parco Villa Gabrieli, per le scuole di Ovada; per raggiungerlo e girarlo tutto si arriva facilmente a percorre un miglio.

Inizialmente si organizzerebbero visite guidate per conoscere le piante e gli animali presenti nel parco: situazione che potrebbe soddisfare l’insegnante di scienze o per i più piccoli la realizzazione di un erbario.

Uno scopo aiuta a mantenere entusiasmo e motivazione per raggiungere il prodotto finale.

Per i più grandi sarà una modalità diversa di interpretare una lezione, sicuramente proficua in quanto svolta all’aperto con buona ossigenazione e tanta curiosità in più, elemento indispensabile per l’apprendimento.

Senza abbandonare il giretto per il parco poco distante, sempre per mantenere vivi gli ambiti di apprendimento, c’è un vecchio orto che passerà a brevissima proprietà della Fondazione.

Si è pensato di utilizzarlo per far coltivare i bambini con l’aiuto dei ragazzi dell’Agrario in alternanza scuola/ lavoro (trattasi di zona recintata, priva di macchinari quindi sicura) perché ciascuno possa poi mangiare la sua insalata, il suo cavolo, la sua zucca.

Perché si sottolinea questo” suo”. Perché tutto cambia nel bambino se aggiungiamo la valenza affettiva: ciò che da loro è creato è qualcosa che trascina con sé momenti gioiosi, di condivisione attiva, di grande emotività che regalano una predisposizione benevola verso, nel nostro caso, la verdura.

Ora, sappiamo quanto sia difficile far mangiare questo alimento ai bambini ma ci auguriamo che questa modalità ne agevoli l’accettazione abituando già in tenera età le nuove generazioni ad un’alimentazione sana che preserverà in futuro da malattie anche gravi e si allerterà l’attenzione verso prodotti biologici coltivandoli in prima persona.

L ASL AL, nello specifico Ovada ha una corona consistente di paesi ognuno con la scuola dell’infanzia e Primaria, alcuni anche secondaria inferiore.

I bimbi di questi paesi non potranno raggiungere due volte la settimana il parco quindi si è pensato ad un obiettivo simile anche per loro.

In accordo coi comuni si potrebbe destinare un’aiuola, una zona di prato di cui i bimbi potrebbero prendersi cura e la cittadinanza dovrà farsi carico

di gratificare moltissimo il lavoro svolto.

Potrebbe trattarsi anche qui di una zona adibita ad orto da condividere tra infanzia e primaria in una sorta di continuità verticale prevista anche dalla legge.

I giorni dedicati al progetto potrebbero essere alterni: quando va l’infanzia non va la primaria e viceversa.

Per i giorni troppo freddi o piovosi ogni scuola è dotata di palestra o salone dentro i quali si possono immaginare passeggiate od attività motorie sostitutive.

Su tutto questo vigileranno i medici preposti dall’ASL AL che collaboreranno costantemente con gli insegnanti che avranno una velocissima scheda da compilare che testimonierà lo svolgersi del progetto.