

LA DIETA MEDITERRANEA NELLE SCUOLE

PERCORSO BIENNALE

<p>Premessa</p>	<p>La sempre crescente età anagrafica globale, unita ad un consumo sempre più smodato di cibi e nutrienti dannosi alla salute e di abitudini quali fumo e scarsa attività fisica, in un momento storico caratterizzato dalla scarsità di risorse economiche e sanitarie, rendono necessario ed inevitabile lo sviluppo di un rinnovato stile di vita basato sulla prevenzione delle malattie e sul mantenimento della salute. Il regime mediterraneo fornisce una dieta equilibrata adatta a tutte le età e può ridurre il rischio di malattie croniche. Il migliore e definitivo risultato può arrivare solo avviando un percorso educativo ed informativo fin dall'età scolare; quindi impegnando la scuola nei suoi vari e articolati livelli.</p>
<p>Finalità</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo scopo principale è la promozione, in ambito scolastico, di uno stile di vita detto mediterraneo ovvero l'apprendimento da parte di docenti e studenti del modello della dieta mediterranea e lo sviluppo della consapevolezza dei suoi indiscussi benefici in campo preventivo e di promozione della salute globale. ➤ Sviluppare e integrare le competenze degli insegnanti e degli studenti nell'ambito della promozione della salute, attraverso lo sviluppo delle life-skills applicate in Unità di apprendimento e peer-education. ➤ Favorire l'utilizzo della metodologia interattiva per competenze, nell'ambito della promozione della salute.
<p>Destinatari</p>	<p>Insegnanti di infanzia, primaria, secondaria di 1° e 2° grado Studenti di 3°-4°-5° secondaria di 2° grado</p>
<p>Azioni</p>	<p style="text-align: center;">1° ANNO</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 2 incontri di formazione teorica di 2,5 ore per i docenti dall'infanzia alla secondaria di 2° grado e per gli studenti di secondaria di 2° grado in cui verranno esposti temi riguardanti l'alimentazione, la prevenzione, lo stile di vita e la Dieta Mediterranea di riferimento. ❖ 2 incontri di formazione pratica di 3 ore per i docenti dall'infanzia alla secondaria di 1° grado in cui verranno illustrate, condivise e rielaborate diverse modalità di trasferimento e insegnamento ai ragazzi dei principi della Dieta Mediterranea (Proposta di Unità Didattiche precostituite e Sviluppo di Nuove Unità) ❖ 1 incontro di formazione pratica di 3 ore con gli studenti di 3°-4°-5° secondaria di 2° grado affiancati dai loro tutor per lo sviluppo di metodi di Peer-Education per gli studenti, diversificando la formazione in base al target preposto ❖ Applicazione nelle classi da parte di docenti e degli studenti in modalità peer education delle Unità Didattiche sviluppate durante la formazione <p>A termine del programma si svolgerà un convegno finale in cui i ragazzi e i docenti illustreranno quanto è stato fatto durante il corso e i lavori prodotti.</p> <p style="text-align: center;">2° ANNO</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 incontro di aggiornamento di 2 ore per i docenti dall'infanzia alla secondaria di 2° grado e per gli studenti di secondaria di 2° grado delle competenze acquisite durante il corso di formazione del 1° anno ❖ 2 incontri di formazione pratica di 2 ore per lo sviluppo di nuove unità didattiche e peer-education per gli studenti del precedente corso ancora frequentanti gli istituti ❖ Applicazione nelle classi da parte di docenti e degli studenti in modalità peer education delle Unità Didattiche sviluppate durante la formazione <p>Al termine del programma di formazione sarà indetto un concorso tra le classi partecipanti, che richiederà lo sviluppo di un progetto innovativo di diffusione della cultura della Dieta Mediterranea. I 3 lavori migliori (uno per ordine di classe) verranno premiati alla fine dell'anno scolastico.</p>
<p>Referenti</p>	<p>Dr. Alessandro Rubino – SCUOLA ITALIANA DELLE DIETA MEDITERRANEA ONLUS e-mail: alessandro.rubino@ymail.com / sidmedietamediterranea@gmail.com</p> <p>Dr.ssa Lorella Vicari – DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA, ATS PAVIA e-mail: lorella_vicari@ats-pavia.it</p>