

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Pavia

Dipartimento di
Prevenzione Medico

Dipartimento di
Prevenzione Veterinario

Educare alla salute con le Life Skills

Guida operativa per la Scuola Primaria

Anno scolastico 2016/2017

Operatori partecipanti al gruppo di lavoro per la stesura della guida:

Cristina Baggio dietista, Rossella Burroni infermiera, Laura Ferretti medico, Patrizia Maggi psicologa,
Silvia Maggi infermiera, Marisa Mondani medico, Dario Andrea Oselin veterinario, Lorella Vicari dietista

PREMESSA

Educare alla salute con le Life Skills

Guida operativa per la Scuola Primaria

*"La salute è creata e vissuta dalle persone
all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana:
dove si studia, si gioca e si ama"*

Carta di Ottawa 1986

L'evoluzione dello scenario teorico-concettuale, sia del mondo sanitario sia di quello scolastico, ha determinato l'esigenza di un cambiamento radicale della visione e degli approcci in tema di salute. Si è consolidato il concetto di "promozione della salute" come "quel processo che mette le persone e le comunità in grado di assumere decisioni, la cui responsabilità non è esclusiva del settore sanitario", e che pertanto impegna diversi ambiti della società tra cui la scuola.

In tal senso, lo sguardo d'azione nel contesto scolastico si è molto ampliato rispetto al tradizionale concetto di "educazione alla salute", implicando infatti la necessità di adottare un approccio globale e di realizzare "politiche per una scuola sana, ambienti scolastici come luoghi di benessere fisico e sociale, curricula educativi per la salute, collegamenti e attività comuni con altri servizi rivolti alla cittadinanza e con i servizi sanitari".

La promozione della salute nella scuola, oggi, si deve concretizzare nell'impegno verso la costruzione di un ambiente sicuro, favorevole allo sviluppo e al mantenimento di comportamenti salutari, dove ad ognuno viene garantita la possibilità di vivere, lavorare, imparare e costruire armoniosamente la propria personalità.

PRESENTAZIONE

Nell'ultimo triennio la collaborazione tra scuola e ASL si è basata sul paradigma della "formazione dei formatori", superando la modalità dell'intervento diretto in aula degli operatori e fornendo competenze qualificate a supporto della scuola e dei docenti. L'intento è quello di sostenere e co-costruire percorsi educativi che stimolino i giovani attraverso l'innovazione didattica ed il coinvolgimento delle famiglie.

Per supportare gli operatori della salute e della scuola a definire interventi e consolidare o modificare comportamenti mirati all'assunzione di stili di vita corretti, è stata predisposta la Guida operativa EDUCARE ALLA SALUTE CON LE LIFE SKILLS.

Essa si basa su strategie e metodologie di approccio integrate e multidisciplinari, che permettono la realizzazione di interventi basati sui principi della Rete delle Scuole che Promuovono Salute (SPS) applicabili in tutte le scuole.

I principi su cui si basa la rete SPS hanno come fine ultimo quello di:

- 1) rafforzare le capacità degli studenti di intraprendere azioni positive e sostenere scelte responsabili;
- 2) promuovere clima e relazioni positive;
- 3) avviare un cambiamento organizzativo, migliorare gli aspetti e le condizioni strutturali/ambientali;
- 4) rafforzare la collaborazione comunitaria.

Il percorso è stato pensato per dare agli insegnanti gli strumenti metodologici atti a sviluppare e migliorare negli studenti le "life skills", ossia quelle abilità che rendono le persone capaci di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana, in una società sempre più



complessa, come quella in cui viviamo.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 1993) identifica le "Life Skills" come linea guida per attivare interventi educativi rivolti ai bambini e agli adolescenti, finalizzati a promuovere e a far apprendere le competenze necessarie per la salute e il benessere sia fisico che relazionale, ma anche per realizzare nel miglior modo possibile le potenzialità della persona, aiutandola a vivere in armonia con gli altri e con il suo contesto sociale e culturale.

La scuola è un ambiente privilegiato in cui queste abilità possono essere sperimentate e interiorizzate.

Le Life Skills possono essere così definite:

- **Prendere Decisioni:** capacità di prendere delle decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano;
- **Problem solving:** capacità di risolvere i problemi affrontandoli in modo costruttivo;
- **Creatività:** capacità ideativa, di esplorare nuovi percorsi, nuove combinazioni, di trovare nuove soluzioni;
- **Senso critico:** capacità di decidere consapevolmente, "con la propria testa", analizzando informazioni ed esperienze, valutando vantaggi e svantaggi;
- **Comunicazione efficace:** capacità di esprimere in modo efficace e congruo alla situazione opinioni, desideri, ma anche bisogni e sentimenti; essere in grado, in caso di necessità, di chiedere aiuto. Saper ascoltare l'altro;
- **Gestione delle relazioni interpersonali:** capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo costruttivo, creare e mantenere relazioni significative;
- **Autocoscienza:** conoscenza di sé, del proprio carattere, dei punti forti e dei punti deboli;
- **Empatia:** capacità di "mettersi nei panni degli altri", anche in situazioni che non ci sono familiari. L'empatia permette di migliorare le relazioni sociali, soprattutto rispetto alle diversità etniche e culturali;
- **Gestione delle emozioni:** significa riconoscere le emozioni in sé e negli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento e riuscire a gestirle in modo appropriato;
- **Gestione dello stress:** consiste nel riconoscere le cause di tensione e di stress nella vita quotidiana e nel trovare delle strategie per affrontarle.

Obiettivi generali

- Sviluppare e integrare le competenze degli insegnanti nell'ambito della promozione della salute.
- Facilitare, attraverso lo sviluppo delle life skills, l'apprendimento da parte degli alunni di: *comportamenti alimentari e motori salutari; capacità emozionali e relazionali nei confronti di adulti e coetanei e nei confronti degli animali.*
- Sperimentare le attività nelle classi.

Siamo convinti che equipaggiare bambini e ragazzi con quelle che l'Organizzazione mondiale della sanità ha definito "competenze per la vita", rappresenti un aiuto importante, non soltanto per chi sperimenta precocemente vissuti di fragilità e disagio, ma anche per tutti coloro che si misurano con un percorso di crescita e formazione in una realtà sociale ad alta complessità, non priva di rischi e contraddizioni.

Capitolo 1 - COME SIAMO FATTI

La scuola è lo scenario in cui si svolge una parte importante della vita del bambino che ha bisogno di uno spazio adeguato per crescere, muoversi e giocare perché è pieno di vita e fatica a contenere un'energia così grande. Ogni giorno, la sua passione per la vita si può trasformare in un'avventura di colori, profumi, piaceri... Ma il bambino ha bisogno anche di stare da solo a pensare, ripensare, disegnare, immaginare, apprendere cose nuove ed è necessario che trovi quindi un ambiente ordinato, che lo metta a suo agio e con calma gli permetta di essere bambino.

Finalità

Lo scopo del lavoro è di fornire ai bambini l'opportunità di esplorare il proprio io fisico ed emotivo all'interno dell'ambiente sicuro e rassicurante della classe/scuola.

Attivazione di Life Skills

Conoscenza di sé, riconoscere ed esternare le proprie emozioni, creatività, capacità relazionali.

IO E I MIEI SENSI

Il lavoro sui cinque sensi può essere fatto sotto forma di esercizi e giochi di riconoscimento: es. "Cosa mi dicono i miei occhi?" rispetto alla distanza, misura, forma, colore di un disegno o di un oggetto e rispetto alle emozioni quali la gioia o la tristezza;

"Cosa mi dicono le mie orecchie?" rispetto ai differenti suoni prodotti da animali, utensili, macchinari, ecc. e rispetto ai suoni fastidiosi o piacevoli provati nei differenti spazi e momenti della vita;

"Cosa mi dice il mio naso?" nel riconoscere odori di cibi, bevande, profumi: odori gradevoli/sgradevoli;

"Cosa mi dice la mia pelle?" reagendo ai cambiamenti climatici (caldo, vento, umido, freddo...) e fisiologici (quando è calda per la febbre...);

"Cosa mi dicono le mie mani?" toccando diversi oggetti/persona, conoscendoli e riconoscendoli al tatto anche senza poterli vedere.

Ciascun senso contribuisce a migliorare la conoscenza della realtà interna ed esterna. Approfondire quando manca uno dei cinque sensi: Cosa succede? Cosa si prova? Cosa si può fare?

(All. "IO, NOI... IN MOVIMENTO": scheda 1, 2,3 pag. 160, 161, 162 di "Mi muovo sto bene")

CONOSCO IL CIBO ATTRAVERSO I SENSI

Conoscere il cibo attraverso i sensi (vista, udito, tatto, gusto, olfatto) rappresenta l'approccio educativo migliore per i bambini, in quanto utilizza il metodo induttivo (dalla pratica alla teoria) tramite giochi e attività divertenti e stimolanti orientati ad incrementare l'esperienza.

Percorsi formativi incentrati sull'educazione al gusto hanno lo scopo di modificare, soprattutto negli alunni dei primi due anni della scuola primaria, il rapporto che molti di loro hanno con il cibo, caratterizzato in alcuni casi dall'indifferenza. È molto complicato trasmettere ai bambini la reale importanza di un dato nutriente. Vitamine e proteine sono concetti molto distanti dal loro mondo, anche se li rappresentiamo sotto forma di pupazzi o di sorridenti figure. La conoscenza di tali nozioni è sicuramente importante a partire dal 3° anno **(All. "IO, NOI E IL CIBO" – Unità Didattiche 1 e 2)**, anche se il metodo deduttivo (dalla teoria alla pratica), nell'educazione alimentare, è più efficace nell'adulto.

È ormai risaputo che la sola teoria da sola non modifica i comportamenti non salutari. Bisogna presentare ai bambini gli alimenti come una reale fonte di piacere comprendente mille stimoli, tutti da cogliere. L'educazione al gusto porta all'affinamento della percezione sensoriale, basata sia

sull'utilizzo dei propri organi di senso che sulla conoscenza dell'informazione sensoriale (e culturale) propria degli alimenti. Negli alunni più grandi questo dovrebbe portare ad una scelta dei cibi più consapevole legata non a preconcetti o a modelli assunti passivamente (televisione, pubblicità, ecc.) ma centrata sulle proprie richieste e bisogni.

Nell'allegato **"IO, NOI E IL CIBO"**, **le Unità Didattiche dalla n°27 alla n°36** possono essere utilizzate a questo scopo, per stimolare gli alunni, a seconda dell'età, ad avvicinarsi alla conoscenza degli alimenti dal punto di vista sensoriale.

I SENSI DEI MIEI AMICI ZAMPA E MICIO

La consapevolezza del proprio corpo, che il bambino acquisisce nei primi anni dell'età scolare, può essere facilitata dal confronto con gli animali. Tutti noi apparteniamo al mondo animale, ma basta osservare semplicemente quelli che frequentiamo abitualmente, per accorgerci che percepiamo la realtà che ci circonda in modi molto diversi. Basta vedere con quale sicurezza si muove un gatto al buio, quando noi distinguiamo a malapena le sagome degli oggetti. Quando il bambino fa proprio il concetto che la sua definizione di "buio" è molto diversa da quella del suo amico gatto e, soprattutto, che entrambe sono vere, sicuramente è ben posizionato sul percorso del riconoscimento della sua individualità in mezzo alle altre individualità presenti nel suo ambiente, animali o persone che siano.

Tutti i bambini che hanno frequentato dei cani hanno sicuramente vissuto l'esperienza che dimostra quanto l'udito sia sviluppato in questa specie: un gruppo di persone e un cane sono in un ambiente o in un giardino, improvvisamente il cane corre verso la porta o verso il cancello da dove, tra poco, arriverà qualcuno. Nessuno dei presenti ha sentito nulla tranne lui.

Il nostro senso del tatto, pur esteso a tutta la superficie del corpo, si è maggiormente concentrato sulle dita delle mani, per l'ovvio uso che ne facciamo. Un interessante esempio del tatto negli animali vicini a noi è rappresentato dalle vibrisse del gatto: questi lunghi peli, che noi chiamiamo semplicemente baffi, sono sensibilissimi e percepiscono anche i più lievi spostamenti d'aria che avvengono nelle vicinanze del muso del nostro amico, compresa l'aria spostata dal topo che si muove di fronte a lui.

L'olfatto non è per noi il senso più utilizzato ma, nel cane, è sicuramente il più importante: è stimato circa mille volte più sensibile del nostro e con questo lui si costruisce la rappresentazione più affidabile della realtà che lo circonda. È sufficiente ricordare che quando ci avviciniamo al nostro cane lui non resiste alla tentazione di annusarci. Ci ha riconosciuto con la vista, ma la sicurezza assoluta della nostra identità la ottiene fiutandoci.

(AII. "IO, NOI E GLI ANIMALI")

IO E LE MIE EMOZIONI

La salute, lo star bene con se stessi e con gli altri, la scelta dei propri stili di vita, la capacità di affrontare la vita, di risolvere i propri problemi dipendono da competenze che fanno riferimento all'intelligenza emotiva più che ad altri tipi d'intelligenza.

L'intelligenza emotiva punta allo sviluppo delle competenze che permettono di riconoscere, esprimere e modulare le proprie emozioni modificando i propri pensieri negativi, imparando a dialogare con se stessi e nello stesso tempo a riconoscere le emozioni altrui, migliorando la capacità di dialogo interpersonale.

In allegato riportiamo gli esercizi finalizzati a far apprendere ai bambini il "dizionario" delle emozioni presenti in sé e negli altri e a gestirlo in modo appropriato.

(AII. "IO, NOI E GLI ALTRI": "Gestione delle emozioni")

IO E LA MIA IMMAGINE

Dai primi momenti di vita, il bambino impara a distinguere il proprio sé dagli altri, attraverso il riconoscimento dei confini che separano il suo mondo interno da quello esterno; tutto questo è

possibile attraverso il tatto, l'olfatto, la vista, ecc. Incomincia anche a conoscere le sue sensazioni interne di fame, paura, rabbia. L'immagine di se stesso quindi si costruisce a poco a poco e si rafforza e si sviluppa attraverso l'immagine riflessa dallo specchio.

L'immagine di sé che un bambino si crea non è semplicemente una rappresentazione del suo sé fisico ma anche il risultato del concetto che gli altri hanno di lui, soprattutto quelli più importanti e vicini: genitori, insegnanti, coetanei e dai successi/fallimenti delle esperienze passate.

Potete invitare i bambini a guardarsi nello specchio prestando attenzione alle caratteristiche del proprio corpo e delle singole parti (forma e colore degli occhi, forma delle labbra, ecc.); chiedere loro di fare un ritratto di se stessi da mettere in uno schedario di ritratti: vedere se riescono a identificare altri bambini della classe con questi autoritratti.

Potreste inoltre far disegnare la sagoma di un bambino a grandezza naturale su cui posizionare dei cartoncini con i nomi delle parti più importanti del corpo umano, riflettendo sulla loro giusta collocazione.

Ai bambini più grandi potete invece consegnare un foglio su cui è riprodotto un cerchio diviso in spicchi, ciascuno dei quali indica una caratteristica personale. Il foglio potrà riportare attitudini, caratteristiche della famiglia, di abbigliamento, di gusto, di hobby, ecc. Chiedete ai bambini di completare il foglio scrivendo negli spazi vuoti le proprie caratteristiche ed i propri interessi. Terminato il lavoro commentate in gruppo le diversità e le somiglianze.

L'ASPETTO DEI NOSTRI AMICI ANIMALI

Tutte le specie animali hanno un aspetto caratteristico: protette da una folta pelliccia o nude, ricoperte da squame o da piume, colorate in modo vistoso o meno visibile, provviste di robuste zampe per correre o di pinne per nuotare, di ali per volare o senza arti per strisciare. Milioni di anni di evoluzione hanno determinato tutte queste differenze.

Inoltre tutti gli appartenenti ad una specie sono leggermente diversi tra loro, in altezza, peso, colore, forma delle varie parti del corpo, ecc. determinando l'unicità dell'individuo.

Difficilmente potrà trovare qualcuno con la faccia identica alla mia o qualche cane con il muso uguale a quello del mio. Se osserviamo un gregge di pecore ci sembrano tutte uguali, ma una femmina e il suo agnello si riconosceranno sicuramente.

(AII. "IO, NOI E GLI ANIMALI")

COME CI MUOVIAMO

Per introdurre questo argomento potete usare una marionetta con fili e mostrare i vari movimenti delle braccia e delle gambe. Chiedete che i bambini con il loro corpo imitino questi movimenti quanto più fedelmente possono. Discutete con loro 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?"

Chiedete che i bambini ripetano i loro movimenti ma che, questa volta, cerchino di sentire i muscoli che si muovono (i muscoli delle gambe si evidenziano bene nei bambini). Serrare un pugno o muovere un piede ne darà la dimostrazione. "Come ci sentiamo i muscoli?"

"Dove sono i nostri muscoli?"

Chiedete che i bambini stiano immobili in piedi e che poi osservino quante diverse parti del corpo riescono a muovere. Permettete ai bambini di esplorare i loro movimenti. Chiedete loro di cercare di sentire dove si trovano i loro muscoli. Fateli riflettere sulle ragioni per cui abbiamo i muscoli nella maggior parte del corpo.

"Le articolazioni e il movimento"

Mostrate ancora il movimento della marionetta. Chiedete quante articolazioni possono vedere i bambini. "Che funzione ha l'articolazione?" Chiedete ai bambini di muoversi avanti e indietro come se non avessero articolazioni alle ginocchia; di prendere una palla con le dita rigide; di coricarsi sul pavimento e poi alzarsi con le gambe e le braccia rigide (come fossero senza articolazioni).

(AII. "IO, NOI.. IN MOVIMENTO": scheda 1- 2 pag. 48 di "Mi muovo sto bene").

COME SI MUOVONO I NOSTRI AMICI ANIMALI

Lo spostamento è la caratteristica fondamentale che distingue il mondo animale da quello vegetale. Come per l'aspetto, anche i metodi che ciascuna specie usa per spostarsi, derivano dal suo percorso evolutivo. È interessante il confronto con gli animali che il bambino può frequentare: se ha provato a correre con un cane si è sicuramente accorto di non poterlo raggiungere. Osservando gli uccelli avrà desiderato di librarsi nel cielo. Guardando il balzo del gatto, in grado di superare agevolmente un dislivello pari a quattro volte la sua lunghezza, avrà voluto poterlo imitare e saltare da terra sul tetto di una villetta. Infine possiamo invitarlo a osservare le sue mani e a rendersi conto che sta guardando due perfetti strumenti che solo la nostra specie ha a disposizione.

Per i bambini più grandi, che stanno studiando in scienze il corpo umano, sarà utile ricordare che qualsiasi parte del loro corpo, ad esempio l'arto superiore, è formato dalle stesse ossa, muscoli e articolazioni della zampa del cavallo o della pinna della balena o dell'ala di un uccello. Cambiano le dimensioni e la forma delle parti ma, in pratica, i pezzi sono quasi tutti gli stessi.

(AII. "IO, NOI E GLI ANIMALI")

Capitolo 2 - CRESCIAMO MA NON SIAMO UGUALI

L'accrescimento, ossia quel fenomeno complesso che si caratterizza per le modificazioni morfologiche, funzionali e psicologiche che accompagnano il percorso del bambino nel divenire adulto, si sviluppa in relazione a fattori genetici, emotivi ed ambientali. La crescita globale del bambino si realizza in maniera non uniforme e diversa da soggetto a soggetto, secondo un principio fondamentale *"ogni bambino è diverso e unico, ma può raggiungere lo stesso obiettivo: stare bene"*.

Finalità

Riconoscere i propri cambiamenti fisici ed emotivi; favorire la molteplicità delle espressioni verbali e non verbali; stimolare la fiducia in se stessi, l'autonomia e il desiderio di imparare; lavorare bene tenendo conto delle differenze individuali e culturali, rispettandole senza discriminazioni; creare un ambiente stabile che favorisca l'interazione tra le diversità; favorire la socializzazione, la cooperazione e la libera espressione di confronti e conflitti.

Attivazione di Life Skills

Autoconsapevolezza della propria individualità, pensiero critico e creativo nel prendere decisioni rispetto alle proprie capacità e aspirazioni, gestione delle relazioni interpersonali, empatia.

IO CHE CRESCO

Chiedete ai bambini di "immaginarsi" quando erano piccoli: giocattoli e alimenti preferiti, luoghi in cui giocavano, con chi giocavano, come erano vestiti.

Si può dividere la classe in gruppi, ogni gruppo deve ricercare, registrare e riassumere informazioni concentrandosi su particolari aspetti della crescita e vedendo come sono cambiati da quando erano piccoli ad ora. Possono essere usati i seguenti argomenti:

- 1) La nostra statura e la nostra forza (altezza, peso, superficie, spazio che occupiamo).
- 2) I nostri interessi e le nostre capacità, (giochi, alimenti preferiti, hobbies).
- 3) Le nostre responsabilità (verso la famiglia, gli amici, la scuola).

Si consiglia la lettura di favole come ad es. "Alice nel paese delle meraviglie" (crescita afinalistica ed immediata in confronto allo sviluppo graduale e finalizzato), la visione di films es. "Pinocchio" (richiesta di un passaggio di stato burattino-uomo che può avvenire solo nelle fiabe).

COME CRESCONO I NOSTRI AMICI ANIMALI

Anche qui l'accrescimento segue le regole menzionate e le differenze sono notevoli: i bambini che sono a contatto con cani si accorgono che i loro amici crescono molto più rapidamente di loro e diventano adulti a circa un anno di età. Pur mantenendo la disponibilità al gioco e la felicità nel rapporto con noi, superata quest'età si evidenzia un comportamento nettamente diverso da quello che manifestavano da cuccioli.

I cuccioli di alcune specie, tipicamente gli erbivori che vivono in gruppo (cavalli, bovini, ovini, ecc.) sono in grado di correre e seguire la madre dopo poche ore di vita; quelli di altre specie, compresa la nostra, devono passare un lungo tempo prima di imparare a muoversi.

(AII. "IO, NOI E GLI ANIMALI")

TENTARE QUALCOSA DI NUOVO

I bambini possono essere incoraggiati a discutere e scrivere qualcosa sulle loro aspirazioni attuali e future: *...una volta facevo... ora riesco a fare... presto spero di poter fare...*

Discutete sulle cose che i bambini vorrebbero fare e che non hanno mai fatto prima. Verificate che gli obiettivi da loro identificati siano realistici, raggiungibili e monitorati periodicamente

ANCHE GLI ALIMENTI NON SONO TUTTI UGUALI ...

Chi ha un fratellino o un cugino più piccolo può vedere o ricordare come un neonato si alimenti in modo diverso. La sua alimentazione è rappresentata solo dal latte e questo gli basta per crescere in salute. Non solo... anche il modo in cui si nutre è molto diverso: ogni due - tre ore circa, di giorno e di notte. Poi, intorno al 6° mese di vita qualcosa cambia: incominciano le pappe ...

Solo nei primi 6 mesi di vita, quindi, si possono ottenere tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno da un unico alimento. Ogni età ha diverse necessità di cibo in termini di QUALITÀ, di QUANTITÀ (porzioni) e di MODALITÀ DI ASSUNZIONE (numero di pasti al giorno).

La **varietà** nell'alimentazione è un elemento chiave per l'adeguatezza della dieta. Questo implica la necessità di promuovere, fin dall'età pre-scolare e scolare, l'accettazione di una gamma di alimenti la più eterogenea possibile.

Per rendere più facili le nostre scelte, gli alimenti sono stati divisi in gruppi, secondo le loro prevalenti caratteristiche nutrizionali. Ogni giorno sono necessarie porzioni diverse di cibi provenienti da ciascuno di questi gruppi. Il modello alimentare rappresentato dall' "Alimentazione mediterranea" e dalla "Piramide alimentare" ci fa capire quanto questa organizzazione in gruppi sia semplice da utilizzare a tavola, anche per i bambini, e quanto sia anche piacevole da gustare! (**"IO, NOI E IL CIBO" - Unità didattiche dalla 3 alla 10**).

Un'alimentazione variata è importante anche perché concorre a ridurre il rischio di ingerire in modo ripetuto sostanze potenzialmente nocive eventualmente presenti negli alimenti, composti "anti-nutrizionali e additivi" (**"IO, NOI E IL CIBO" - Unità didattiche dalla 20 alla 23**).

Capitolo 3 - DI COSA ABBIAMO BISOGNO PER CRESCERE IN SALUTE

I bambini in età scolare, oggi, sono più loquaci, informati, curiosi e critici, disponibili alla novità e al cambiamento, ma dietro queste competenze c'è un'apparente sicurezza che nasconde una certa fragilità. Gli adulti "educativi" nel conoscerli meglio possono aiutarli ad affrontare i conflitti, le tensioni, le insicurezze dell'età; in questa fase i bambini sono anche aperti al confronto, tanto



disponibili all'apprendimento e capaci di collaborare. Ecco perché vale la pena di utilizzare al massimo queste potenzialità, incentivandole, amandole, proteggendole e facendole crescere. Discutere con i bambini sul significato di "crescere" attivandoli con giochi di ruolo, brain-storming, immagini, ecc. su domande quali: "Per quanto tempo potresti rimanere immobile? Cosa succederebbe?" "Come ti senti quando salti il pranzo o la cena?" "Come sarebbe la vita se non avessimo nessuno che si occupa di noi, o se non avessimo amici?" "Che emozioni provi quando giochi da solo... con gli amici?" "In che condizioni ti senti al mattino se sei andato a letto molto tardi la sera?"

Finalità

Aiutare il bambino a consolidare le sue conoscenze ed attitudini rispetto a tutti gli elementi che concernono l'essere in salute e il prendersi cura di sé.

Attivazione di Life Skills

Consapevolezza di sé, capacità critiche, creative e relazionali, empatia, prendere decisioni, problem solving.

AMORE E CURE

Un'importante componente della crescita è la capacità di "provare sentimenti" per gli altri. I bambini e anche gli adulti crescono emotivamente e socialmente dove esistono amore e attenzione.

"Le persone che si prendono cura di me mi aiutano a crescere".

Stimolate gli alunni ad elencare i modi in cui gli adulti si prendono cura di loro: lavorando, cucinando, facendoli giocare, portandoli in vacanza, badando a loro quando sono ammalati, comprando gli indumenti, ecc.

Anche i bambini sono in grado di offrire aiuto agli altri: chiedete loro in che modo. Invitateli ad illustrare tali modalità con descrizioni scritte, disegni, drammatizzazioni e discutete con loro se queste proposte possono essere messe in pratica. Il lavoro dovrebbe essere organizzato in modo da arrivare alla conclusione che per aiutarci a crescere c'è bisogno dell'amore, dell'amicizia e dell'aiuto degli altri.

ATTIVITÀ FISICA

Il movimento è fondamentale per stare bene e perché dà piacere.

È importante imparare a distinguere i diversi modi in cui il corpo può muoversi, i cambiamenti ed i bisogni che ne derivano.

In palestra o all'aperto fate sperimentare al bambino la maggior parte di movimenti possibili che può fare con il proprio corpo: "con il mio corpo io posso... saltare, correre, rotolare, ondeggiare, strisciare...."

Fate osservare e distinguere le caratteristiche funzionali del corpo in movimento: "sono accaldato perchè... mi manca il respiro perchè... il mio cuore batte più forte perchè... mi sento rilassato/eccitato, stanco/appagato perchè..."

Fate disegnare al bambino il corpo dopo il movimento con le modificazioni che esso subisce.

(All. "IO, NOI... IN MOVIMENTO": scheda a - b pag. 94, 95 di "Mi muovo sto bene")

"I nostri modi preferiti di fare attività fisica"

Raccogliete fotografie di uomini e donne dediti a vari sport e discutete con i bambini di come gli atleti abbiano bisogno di allenarsi per irrobustire i muscoli, alcuni sviluppandoli per la corsa, altri per la forza, il controllo, la resistenza, l'equilibrio, la precisione, ecc.

Chiedete ai bambini a quale attività fisica/sport piacerebbe loro partecipare e, ove possibile, incoraggiateli a qualche nuova attività facendo loro sperimentare i vari sport in luoghi protetti (scuola, palestre, parchi gioco...)

ATTIVITA' FISICA DI ZAMPA E MICIO

Anche per i nostri animali il movimento è fondamentale per stare bene. La cosa che fa più felice il nostro cane è giocare con noi, correre e godere della nostra presenza. Il gatto ama prendersi dei lunghi periodi di riposo ma vuole passare anche molto tempo ad esplorare il suo territorio e a cacciare. Se lasciamo i nostri amici chiusi nei loro recinti o sempre in appartamento, senza la possibilità di compiere la loro naturale attività fisica, sicuramente andranno incontro a precoci alterazioni dell'equilibrio fisico e saranno più esposti alle malattie. Saranno inevitabili anche deviazioni del comportamento.

(AII. "IO, NOI E GLI ANIMALI")

IL RIPOSO

È importante far comprendere ai bambini l'idea che è necessario alternare periodi di esercizio fisico con periodi di riposo. Fate osservare una bambola con la carica a molla quasi scarica e fate loro notare il rallentamento del movimento fino a quando non si ferma. Chiedete quali somiglianze e differenze trovino fra loro e la bambola a molla. La bambola ha una molla... la molla si scarica. Noi abbiamo dei muscoli... i nostri muscoli si stancano. Noi possiamo caricare le molle ma i nostri muscoli hanno bisogno di riposarsi.

Aiutate i bambini a costruire uno schema dell'alternanza di attività/riposo nel corso della giornata es. cartellone che illustri le varie fasi della giornata (il momento del sonno, della scuola, dei pasti, del gioco, ecc.).

Invitate i bambini a scoprire e discutere delle necessità di riposo nelle varie fasi della vita (neonato, bambino, adulto) e di come ci si sente quando non si riposa a sufficienza (drammatizzare la sensazione di stanchezza).

TUTTI GLI ANIMALI SI RIPOSANO

Tutti gli animali devono riposare per recuperare le forze, soprattutto quelli con attività fisiche intense e dispendiose: caccia, fuga, inseguimento, ecc. I grandi predatori, ad esempio, concentrano queste attività in un breve periodo della giornata e riposano o fanno attività meno faticose nelle altre ore. Alcune tradizionali prede come ad esempio i cavalli hanno l'abitudine di dormire in piedi, pronti a scappare al minimo pericolo.

Alcune specie (orsi, ghiri, ricci, pipistrelli, tartarughe, ecc.) addirittura hanno periodi di letargo di alcuni mesi nei quali rallentano moltissimo il metabolismo, usano pochissime energie, e in questo modo superano il periodo più freddo dell'inverno.

(AII. "IO, NOI E GLI ANIMALI")

DI QUANTA ENERGIA HO BISOGNO?

Spesso sentiamo dire rivolto ad un bambino "Mangia che devi crescere!" oppure "Mangia altrimenti non hai le forze per stare in piedi!" ... Sono modi di dire che hanno un fondo di verità: il bambino deve assumere le giuste quantità di alimenti (né troppi né troppo pochi) per assicurarsi i nutrienti per crescere in salute e l'energia per le diverse attività giornaliere. Gli alunni devono capire che il cibo è la benzina del loro organismo: ma non è solo questione di energia, gli alimenti contengono anche nutrienti indispensabili perché questa energia possa essere utilizzata dal loro corpo (**"IO, NOI E IL CIBO"- unità didattica 4**).

La quantità è quindi importante ma, in relazione alla crescita e al movimento, spesso i genitori tendono a sovrastimare le reali necessità del bambino.

Il concetto di **porzione** nel nostro Paese non è così scontata come nel mondo anglosassone anche se sarebbe utile avere degli standard precisi di riferimento quantitativi. Tuttavia, quando si tratta di bambini della scuola primaria, non è opportuno o comunque raccomandabile affrontare il tema delle quantità di alimenti appartenenti ai diversi gruppi da assumere in termini di porzione. Per questa fascia d'età può essere sufficiente trasmettere il messaggio relativo **al numero di volte**



che gli alimenti di ciascun gruppo vanno complessivamente consumati nell'arco della giornata o della settimana e affrontare il concetto di porzione quando, con la crescita, in essi è maggiormente sviluppata la componente cognitiva. In uno stile di vita attivo, variare l'alimentazione e aumentare il consumo di alimenti vegetali, riducendo gli alimenti più ricchi in grassi ed in zuccheri, è comunque un modo per equilibrare l'energia alle necessità dell'organismo, così come indicato dalla Piramide Alimentare Mediterranea. (**"IO, NOI E IL CIBO"- unità didattica dalla 8 alla 14 ; e unità didattiche dalla 24 al 26**).

Capitolo 4 - I MOMENTI IMPORTANTI DELLA MIA GIORNATA IN SALUTE

Finalità

Questo capitolo rappresenta una giornata "ideale" in cui il bambino, protetto e sostenuto dalle competenze che sta sviluppando, riesce ad adottare comportamenti salutari che gli consentono di vivere "al meglio" la propria quotidianità.

Per l'insegnante può essere utilizzato come strumento per stimolare buone pratiche, come momento di confronto e verifica, come opportunità per conoscere maggiormente i propri bambini.

Attivazione di Life Skills

Conoscenza di sé, capacità critiche, creative, comunicative e relazionali, saper prendere decisioni, problem solving, empatia, gestione delle emozioni e dello stress.

Ore 7 Sono Francesco mi sveglio... dopo un giusto numero di ore di sonno.

Si aprono le finestre ed entra la luce in casa: inizia per tutti la giornata di studio o di lavoro.

Sento le voci familiari e il profumo della colazione. E' bello iniziare la giornata seduto a tavola con la mamma e Federica. Papà invece a quest'ora è già al lavoro: lui, sempre di corsa, beve solo il caffè. La nostra tavola è piena di colori, perché ognuno di noi mangia cose diverse! Alla mamma piace lo yogurt e lo riempio di fiocchi di cereali, uvetta e frutta secca che io non conosco molto bene... mi sa che dovrò assaggiarla prima o poi. Io bevo il latte come quando ero piccolo, ma adesso mangio anche il pane con la marmellata perché ho tante cose da fare già di prima mattina. (**"IO, NOI E IL CIBO"- unità didattiche 6 e 15**)

Faccio pipì, mi lavo la faccia, le mani, i denti e mi pettino bene i capelli.

Mi vesto mentre la mamma mi dice di fare in fretta... sono contento e orgoglioso perché riesco sempre più a badare a me stesso: so vestirmi da solo e allacciarmi le scarpe.

Bisogna portare Zampa a fare i suoi bisogni, adesso che sono grande posso portarlo anch'io mentre mia sorella, che è ancora piccola, non lo può ancora fare. Per Zampa e Micio papà ha preparato le razioni di croccantini, glielie ha messe nelle loro ciotole e adesso Federica controlla che non manchi l'acqua.

(All. "IO, NOI E GLI ANIMALI")

Ore 8 Sono pronto ed esco per andare a scuola. Che bello quando posso andare a piedi, insieme ai compagni. Intanto che camminiamo, osserviamo, parliamo, ridiamo, sentiamo profumi e odori...

Ore 8.30 Arrivo a scuola sveglio e attivo, con la voglia di iniziare perché imparerò un sacco di cose, anche giocando con i miei compagni, con cui sto bene.

A volte mi capita di non stare bene con i miei compagni...

(All. "IO, NOI E GLI ALTRI": "Gestione delle emozioni")

Ore 10.30 Suona la campanella dell'intervallo... finalmente, ho una fame! E poi voglio sgranchirmi



un po' le gambe! Adesso non perdiamo tanto tempo a fare merenda, così possiamo giocare di più.
(All. "IO, NOI... IN MOVIMENTO": "Giochi in classe e all'aperto")

L'anno scorso Andrea portava sempre la focaccia e le patatine e ci metteva un sacco di tempo a mangiarle, poi aveva le mani unte e doveva andare a lavarle ... una barba!! Quest'anno le maestre e le mamme hanno deciso che ogni giorno la merenda deve essere uguale per tutti, per esempio oggi è il giorno della frutta che è veloce da mangiare e mi dicono che faccia bene. (**"IO, NOI E IL CIBO"- unità didattica 16**)

Riprendiamo l'attività in classe, più contenti perchè non siamo stati sempre seduti e ci siamo divertiti imparando cose nuove.

Tra poco la maestra chiamerà qualcuno alla lavagna per l'interrogazione di scienze. Sono un po' preoccupato: ieri ho studiato ma mi sembra di non ricordare nulla.

(All. "IO, NOI E GLI ALTRI": "Gestione dell'ansia")

Ore 12.30 E' ora di pranzo: tutti in mensa... meno male, cominciavo a sentire lo stomaco brontolare. Speriamo che ci sia la pastasciutta; ieri c'era il minestrone che non mi piace! Però ho visto Giada e Michele che l'hanno divorato. Allora ho pensato: forse è buono, la prossima volta lo assaggerò anch'io. (**"IO, NOI E IL CIBO"- unità didattiche 17 e 18**).

Dopo pranzo giochiamo a bandiera in cortile, che bello! Peccato inizia a piovare, rientriamo e giochiamo a 1, 2, 3... stella.

(All. "IO, NOI... IN MOVIMENTO": " Patapunfete")

Durante il gioco ho visto che Michele non mi ha neppure guardato in faccia: si è messo vicino a Luca e ha continuato a ridere con lui senza mai avvicinarsi a me; non capisco, questo comportamento mi fa una rabbia!!!!!!!!!!!!

(All. "IO, NOI E GLI ALTRI": "Gestione della rabbia")

Domani è venerdì e andremo con la maestra a camminare, a conoscere cosa c'è fuori dalla scuola: la piazza del mercato, i negozi, le case, i giardini....

Ore 14 Rientriamo in classe vivaci e carichi. Oggi laboratorio di "immagine".

Ore 15.30 Ci stiracchiamo un po' per risvegliarci: 5 minuti di esercizi di postura seduti.

(All. "IO, NOI... IN MOVIMENTO": scheda 3 pag. 49 di "Mi muovo sto bene")

Attentissimi nell'ultima ora a scuola.

Ore 16.30 Suona la campanella; il grande sforzo della giornata scolastica è terminato. Io, Simona e Davide, con il nonno, andiamo a casa a piedi. Passando dai giardinetti incontriamo un cane che non conosciamo; è grosso e ci fa un po' paura. Simona si mette ad urlare; io le dico di stare calma, non guardarlo negli occhi, non scappare e fare come ci ha insegnato la maestra: la statua. Infatti il cane ha abbaiato un po', ci ha annusato e poi si è allontanato.

(All. "IO, NOI E GLI ANIMALI")

Ore 17 Finalmente a casa!!!!!! Fra poco ho l'allenamento di nuoto, però ho fame; Massimo, il mio allenatore dice di non mangiare troppo prima di entrare in vasca: beh, però pane e cioccolato è quello che ci vuole! Nuoto ... doccia e ... a casa!

Mentre la mamma prepara la cena e il papà fa la doccia, sfido Federica con i videogiochi. Mi resta un po' di tempo, la cena non è ancora pronta, guardo un po' la TV.

Ore 20 Tutti a tavola! (**"IO, NOI E IL CIBO"- unità didattica 19**). Ci raccontiamo la nostra giornata. Anche Zampa e Micio stanno mangiando. Intanto fuori è diventato tutto buio.

Dopo cena esco con papà e portiamo Zampa a fare un giretto così gli tiro la palla, lui me la riporta e ci divertiamo un sacco.

Ore 21:30 Sono a casa, mi lavo i denti, mi metto in pigiama, leggo l'ultimo Topolino.... mi si chiudono gli occhi...zzzzzzz e credo di essermi addormentato.

BIBLIOGRAFIA

- "Educare le Life Skills"- Le abilità psicosociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità di Paola Marmocchi, Claudia Dall'Aglio, Michela Zannini Ed. Centro Studi Erickson – la Feltrinelli
- "Climi scolastici e life skills" a cura di Nicola Zanetti – Provincia autonoma di Trento, Dipartimento Istruzione
- "Guadagnare salute: competenze chiave e life skills nella scuola del primo ciclo"- Regione del Veneto – Ufficio Scolastico Regionale del Veneto – ULSS N. 9 Treviso
- "La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo" a cura di Anna De Santi , Ranieri Guerra , Francesca Filipponi Adele Minutillo – Lazio Sanità, Agenzia di Sanità Pubblica Regione Lazio, Ufficio Relazioni Esterne Istituto Superiore di Sanità – Roma
- "Mi muovo, sto bene" – Lucia Castelli, Alberto Pellai, Giuliana Rocca, Elisa Vicini – Ed. Franco Angeli
- "Tutto su di me" guida per l'insegnante per gli anni della scuola elementare – Centro Sperimentale per L'educazione Sanitaria – Università degli studi di Perugia
- "Patapùnfete" 40 idee per guadagnare salute giocando – Cecilia Bellotti, Paola Ciddio, Lucia De Noni, Sadè Ghezzi, Laura Valenari – Ministero della Salute, CCM, Guadagnare Salute, Governo Italiano Ministero della Gioventù, AULSS Verona
- "Scuola In Movimento" Confederazione Svizzera – Ufficio federale dello sport UFSP
- "So dire di sì, so dire di no..." Modulo di promozione alla salute nell'ambito delle Scuola Primaria ASL della provincia di Sondrio Dipartimento Dipendenze
- "Percorso di Promozione del Benessere Affettivo per i bambini della scuola primaria delle classi 4° e 5°" A.S.L. Torino 1
- "Più ortaggi, legumi e frutta" - Educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria – INRAN
- (Manuale per la formazione dell'insegnante-Guida per l'insegnante-Quaderno di esercizi per l'alunno)
- " Manuale dell'Insegnante" livello 2 - LifeSkills Training Lombardia