a.s. 2021-2022

PROGETTO: "ESSERE E BENESSERE: CRESCERE IN SALUTE"

AREE DI RIFERIMENTO:

- Benessere
- Cittadinanza attiva.

DESTINATARI:

Gli alunni che partecipano alle attività alternative alla religione cattolica del terzo circolo didattico di Scafati

ANALISI DEI BISOGNI

La difesa e la tutela della salute costituiscono una delle principali sfide che la nostra civiltà pone, la salute intesa come stato di benessere fisico mentale e sociale va considerata come risorsa per la vita quotidiana e diventa sempre più una responsabilità personale e collettiva, in quanto coinvolge la popolazione nel suo contesto di vita in particolar modo in questo periodo di emergenza "**covid-19**".

La scuola come istituzione educativa consapevole delle responsabilità sociali oltre che culturali verso le nuove generazioni, ha predisposto un percorso che conduca gli alunni attraverso la conoscenza (sapere), a comportamenti (saper fare) coerenti con un modello di vita improntato al benessere globale della persona (saper essere), per promuovere la competenza della cittadinanza responsabile

Un intervento precoce, a partire già dai primi anni di scuola, rappresenta pertanto lo strumento più idoneo a sviluppare nelle nuove generazioni l'attenzione verso i fattori dai quali dipendono il benessere individuale e della collettività.

Il progetto tratterà in modo graduale, coerentemente all'età degli alunni, i temi di promozione alla salute.

Le esperienze che iniziano con l'anno scolastico 2021-2022, si arricchiranno ed evolveranno negli anni successivi per porre così le basi per una educazione permanente.

I punti di forza di questa metodologia sono la progressività, la continuità, la trasversalità, la flessibilità dove gli insegnamenti relativi ad aree specifiche della salute saranno trattate e ripetute più volte durante la vita scolastica:

- difesa della propria salute e quella degli altri, specialmente durante questa emergenza Covid, assimilando e praticando le regole auree per prevenire il contagio:

- igiene frequente delle mani
- uso corretto della mascherina protettiva, evitando scambi e seguendo la corretta modalità di smaltimento
- il distanziamento sociale per evitare assembramenti.

I PUNTI TRATTATI NEL PRESENTE PROGETTO SONO:

- **alimentazione e promozione di stili di vita**
- **promozione dell'attività fisica e corretta postura**
- **ambiente e salute**
- **affettività e relazione, il benessere psicofisico**
- **la cultura della sicurezza**
- **la cultura della solidarietà.**

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

studia, si lavora e si gioca."

FINALITA'

Accompagnare l'alunno, sin dai primi anni di scuola, ad assimilare conoscenze, sviluppare abilità cognitive e pratiche, acquisire competenze per attuare scelte sostenibili e consapevoli in ambito personale e sociale capaci di favorire corretti stili di vita in grado di migliorare il proprio e l'altrui benessere, attraverso il rispetto delle regole e delle misure preventive anti Covid, come da Protocollo sicurezza e misure organizzative pubblicati sul sito web della scuola.

METODOLOGIE UTILIZZATE

- *Ascolto attivo e partecipe;*
- *Riflessione metacognitiva sul proprio mondo interiore, sulle proprie abitudini quotidiane e sulle capacità relazionali;*
- *Sollecitazione ai rapporti positivi e alla responsabilità individuale e di gruppo nella quotidianità;* • *Lezioni frontali, laboratori pratici, lavori di gruppo, ricerca-azione, letture di fiabe, visione di film e cartoni animati, attività ludiche, con il giusto distanziamento tra gli alunni.*
- *Rielaborazione del proprio vissuto utilizzando linguaggi diversi;*
- *Rappresentazione dell'esperienza attraverso mimica, drammatizzazione, arte grafica e pittorica;*
- *Uscite didattiche nello spazio del giardino della scuola, sempre con particolare attenzione al momento attuale di convivenza col "Covid 19".*

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÁ

Le attività coinvolgeranno gli alunni che non si avvalgono della IRC e si svilupperanno in attività di interclasse.

Si svilupperà:

• nel lavoro quotidiano sulle prime regole di comportamento igienico-sanitario, alimentare, ambientale e all'utilizzo della mascherina, di igienizzante e distanziamento sociale. • in interventi educativi e didattici (conversazioni, momenti diriflessione, ascolto di letture…); • in incontri formativi, laboratoriali, ascolto di musica;

Da settembre 2021 a giugno 2022

I Docenti coinvolti nel progetto *favoriranno la riflessione e la pratica sull'alimentazione sana e rispettosa delle esigenze fisiologiche cominciando da una migliore conoscenza del cibo che ogni giorno si consuma.*

- *Stimolaranno la riflessione sulla difesa della salute propria e altrui.*
- *Promuoveranno la consapevolezza dell'importanza del movimento e dell'attività fisica per una crescita equilibrata e la salvaguardia della salute.*

Attività di educazione nutrizionale

a) Conversazioni guidate su cosa sono gli alimenti salutari e a cosa servono (schede didattiche da completare).
b) Conversazioni guidate su una corretta alimentazione (schede didattiche da completare).
c) Creazione di un libricino sugli alimenti e su metodi di igienizzazione.
d) Visione del cartone animato riferito all'importanza del consumo della frutta
e) Laboratorio creato per l'educazione nutrizionale.
f) Raccolta di immagini.
g) Attività in classe con l'insegnante preposta al progetto.
h) Favorire la riflessione sulla difesa della salute propria e altrui.
i) Promuovere la cultura della sicurezza e della prevenzione, trasferibile in ogni ambiente di vita.
j) Promuovere la consapevolezza dell'importanza del movimento e dell'attività fisica per una crescita equilibrata e la salvaguardia della salute.
k) Riduzione degli sprechi alimentari a tavola.
l) Importanza dell'acqua per un corretto consumo e una corretta igiene.
m) lezioni in aula: "Ambiente-futuro, lo spazio intorno a noi".
n) Raccolta di immagini pubblicitarie degli alimenti preferiti dagli alunni e relativa discussione di gruppo.
o) Osservazione sensoriale delle merende portate a scuola dagli alunni ed un primo avvicinamento alla lettura delle etichette.
p) Attività (corretta alimentazione, valore nutritivo degli alimenti, i piatti della tradizione culinaria locale).
q) Riduzione degli sprechi di cibo nella mensa scolastica, durante l'intervallo e nell'ambiente domestico. r) Importanza dell'acqua.
s) Brainstorming iniziale per raccogliere le conoscenze degli alunni sulla tematica dell'alimentazione.
t) Conversazione e discussione in gruppo sulle abitudini alimentari partendo dall'osservazione delle merende durante l'intervallo.
u) Attività laboratoriali sull'importanza di uno stile di vita sano
v) Osservazione sensoriali di alimenti e alla lettura delle etichette portate a scuola dagli alunni.
w) Racconti, slogan, poesie e aforismi per promuovere una sana alimentazione. x) Nel quotidiano imparare ad evitare gli sprechi di cibo nella mensa scolastica e durante l'intervallo.
y) Rappresentazioni grafiche per individuare quali sono i cibi sani.

Attività relative all'igiene e ai comportamenti salutari

a) Impostazione iniziale di abitudini igieniche corrette da mettere in pratica a casa e a scuola. b) Rinforzo dei concetti basilari del perché è importante lavarsi bene mani e denti attraverso schede da completare e visione di video e animazioni.

c) Realizzazione diun cartellone sulle azionirelative all'igiene personale da compieredurante la giornata. d) Semplici ed efficaci spiegazioni sul valore fondamentaledell'acqua.

e) Strumentiepraticheperunacorrettagestioneigienicadelpropriocorpo,edell'ambiente circostante.

Promozione dell'attività fisica e corretta postura:

- Esempi ed esercizi di corretta postura e del comportamento motorio-strutturale con sollecitazioni e correzioni necessarie per il mantenimento in classe, lo spostamento e il trasporto di oggetti.
- Spiegazioni mirate sulla sana alimentazione e l'attività fisica, binomio che concorre al benessere della loro persona.
- Valorizzazione di sane camminate del giardino della scuola per un'attività ad alta valenza educativa.
- Giochi di movimento in piccolo e grande gruppo da fare in palestra e all'aperto sempre con le dovute distanze.
- Favorire lo sviluppo psicomotorio e l'apprendimento dei principi base dell'alimentazione per un sano stile di vita.
- Schede strutturate, disegni ed esercizi per riconoscere e saper utilizzare in modo adeguato tutti i vari oggetti della palestra.(Laddove, presente).
- Favorire la consapevolezza dell'importanza di un corretto stile alimentare.

Salvaguardia dell'ambiente

- Che cos'è e perché si fa la "raccolta differenziata": discussione in classe.
- Promuovereilrispettoperl'ambientenaturaleattraversolaraccoltadifferenziataeilriciclo. •

Favorire la riflessione sulla difesa della salute propria e altrui.

- Fornire competenze di base rispetto a situazioni di rischio potenziale che si possono verificare nell'uso quotidiano delle varie tecnologie.
- Studio in gruppo e produzione di pensieri.
- Pratiche per eseguire una corretta raccolta differenziata a scuola.
- Discussione sui comportamenti eco-compatibili per salvaguardare l'ambiente neipiccoli gesti quotidiani.
- Prevenzione dei rischi da uso inappropriato delle nuove tecnologie.
- Somministrazione di un questionario per raccogliere informazioni sulle conoscenze e sugli atteggiamenti degli alunni riguardo le nuove tecnologie (tablet, smartphone, pc). •

Elaborazione dei risultati raccolti con il questionario attraverso grafici e relativa discussione.

Promozione dell'attività fisica

- Visione e descrizione delle varie condotte motorie e di come utilizzarle efficacemente (schede didattiche ed esercizi).
- Descrizionedeibeneficidell'attivitàfisicaedel movimento(sport, camminate…).
- Raccolta di giochi ed esercizi da fare in palestra e nel giardino della scuola.

- Giornata "Giochi di una volta" all'esterno (differenze tra ieri e oggi).
- Favorire la consapevolezza dell'importanza di un corretto stile alimentare.
- Promuovere la presa di coscienza dei problemi relativi alle dipendenze che condizionano la salute psico-fisica e dei metodi adatti per tutelarla e promuoverla.

Ambiente e salute

- Uscita didattica nel giardino della scuola.
- promuove uno stile di vita consapevole e responsabile per la salute della collettività e dell'ambiente naturale.
- fisica Promuove la consapevolezza dell'importanza del movimento e dell'attività per una crescita equilibrata e la salvaguardia della salute.
- Schedestrutturateestoriesull'educazionealrispettodell'ambientescolastico,ambiente domestico, urbano e naturale.
- Checos'èeperchésifala"raccoltadifferenziata".Discussioneingruppoeproduzionedi pensieri. •

Realizzazione di disegni per individuare i diversi tipi di materiali e individuazione dei bidoni corretti per la raccolta differenziata.

- Interviste alla famiglia sulle abitudini nella gestione dei rifiuti.
- Eseguire a scuola una corretta raccolta differenziata.
- Discussione sui comportamenti eco-compatibili per salvaguardare l'ambiente nei piccoli gesti quotidiani.

Promozione dell'attività fisica e del movimento:

Attività motorie per migliorare la propria efficienza psico-fisica riconoscendone i benefici.

Assunzione di comportamenti motori adeguati per la prevenzione di infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti.

Raccolta di giochi ed esercizi da fare in palestra e all'aria aperta nel cortile.

Prevenzione alle dipendenze

Dipendenza dai videogiochi e cellulari, aspetti psicologici e sociali.

Letture sull'argomento, analisi e comprensione.

Fornire competenze di base rispetto a situazioni di rischio potenziale che si possono verificare nell'uso quotidiano delle varie tecnologie.

Promuove la cultura della sicurezza e della prevenzione, trasferibile in ogni ambiente di vita;

l'adozionedicomportamentiutiliperdiventareutentipiùsicurieconsapevolidellastradaperla tutela della propria e altrui salute.

Promuove lo spirito di collaborazione, il rispetto delle regole e il fair-play.

Prevenzione dei rischi da uso inappropriato delle nuove tecnologie

Somministrazione di un questionario per rilevare informazioni sulle conoscenze e sugli atteggiamenti degli alunni riguardo le nuove tecnologie (tablet, social, smartphone e pc).

Elaborazione dei risultati raccolti con il questionario attraverso grafici e relativa discussione.

6

Attività grafica sull'argomento trattato.

La cultura della sicurezza

L'edificio scolastico: conoscenza dei principali comportamenti da attivare in caso di emergenza.

Analisi delle planimetrie scolastiche (uscite di sicurezza, porte antincendio, ubicazione di estintori, luci di emergenza…).

Procedure di evacuazione antincendio.

Identificazione di situazioni domestiche potenzialmente pericolose (elettricità, incendio, sostanze chimiche...)

Prodotti chimici e detergenti: analisi delle etichette e identificazione dei simboli che ne evidenziano la pericolosità e tossicità)

Conoscenza dei segnali stradali e delle regole stradali di sicurezza.

Prevenzione degli incidenti stradali.

Promozione dell'attività fisica e del movimento:

Spiegazione mirata delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e del loro cambiamento in relazione all'esercizio fisico

Organizzazione e realizzazione di giochi e attività motorie in maniera autonoma o a piccoli gruppi.

Giochidisquadraesportdafareinpalestraoall'apertonelgiardinodellascuolasemprecondovuto distanziamento.

Giornata scuola aperta

Attività di ritaglio e assemblaggio di immagini di frutta e verdura per creare cartelloni.

Allestimento di una piccola mostra che sarà esposta nel corridoio della scuola.

Stimolarel'esperienzaartistica,neisuoidiversilinguaggi,percomunicarealcuniargomentidistudio.

OBIETTIVI di APPRENDIMENTO:

Saper riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto stile di vita.

Saper riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico assumendo comportamenti preventivi, igienici e salutistici.

Cogliere le dinamiche della produzione e del consumo.

Comprendere la relazione tra alimentazione e movimento.

Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alle attività di gioco e di gioco-sport per la promozione della salute dinamica.

Conosceree rispettare icriteri basedisicurezzaper séeper glialtri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi sia nell'ambiente scolastico che extrascolastico.

Comprendere e rispettare le regole stradali.

Adottare stili di vita responsabili e sostenibili nel rispetto della natura.

Acquisire consapevolezza che le dinamiche relazionali interagiscono per promuovere benessere psicofisico e sociale.

Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e alla prevenzione dall'uso di cibi che provocano danni alla salute.

Adottare corrette strategie igieniche e salutistiche per star bene con sé e con gli altri.

Acquisire conoscenze ed informazioni sulla tipologia degli alimenti, il valore nutrizionale e la funzione di un cibo, la piramide alimentare; sull'origine degli alimenti e sulle caratteristiche di alcuni prodotti (prodotto biologico, prodotto stagionale).

Esplorare il mondo dell'alimentazione attraverso i cinque sensi.

Prendere consapevolezza del ruolo che ha una corretta alimentazione.

Ampliare la gamma dei cibi assunti, come educazione al gusto.

Sviluppare la capacità di leggere le relazioni tra l'uso efficiente delle risorse e l'alimentazione e correlare il diritto alla nutrizione nei paesi industrializzati e nel resto del mondo.

Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita.

Potenziare le proprie abilità motorie, le capacità senso-percettive; gli schemi motori di base (posturali e dinamici); la coordinazione dinamica generale per acquisire un corretto stile di vita.

Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Assumere comportamenti corretti e sicuri sulla strada, sia come pedone che come ciclista

rispettando il codice e i valori della segnaletica stradale.

Saper riconoscere le principali relazioni e criticità esistenti tra uomo e ambiente.

Rispettare la natura nelle sue diverse forme di vita.

Partecipare attivamente alla conservazione della natura adottando la raccolta differenziata in ambito scolastico e domestico.

Essereconsapevoledell'importanzadelrifiuto comefontedienergia. Essere

consapevole dell'importanza della risorsaacqua.

Riconoscere le emozioni negative, imparare a gestirle migliorando le competenze nella gestione dei conflitti e nelle relazioni con gli altri.

Acquisire, consolidare e potenziare la percezione di sé e delle proprie relazioni, attivando modalità socialmente efficaci e moralmente legittime di espressione delle proprie emozioni e affettività.

MODALITÁ DI VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE:

Osservazione degli alunni relativamente a:

a) partecipazione fattiva e costante alle attività.

b) risultati relativi alla verifica delle competenze raggiunte.

c) incremento dell'interesse per l'attività proposte.

d) miglioramento nella gestione delle abilità sociali.

e) aumento del senso di responsabilità individuale e di autonomia.

Saranno predisposte opportune verifiche tarate sulle competenze individuate.

Conclusioni:

- Saper eseguire la raccolta differenziata discernendo classi di materiali diversi (carta, plastica).
- Dimostrare capacità di cooperazione.
- Esplorare il disegno, la pittura e la modellazione con materiali diversi.
- Associare musica, movimento e parole.
- Rafforzare l'autonomia, la stima di sé.
- Capireeconsolidarelebuoneabitudinid'igienepersonaleriflettendosullaloroimportanza. • Comprendere che una corretta alimentazione è uno degli strumenti necessari per vivere bene.
- Sviluppare il concetto che il movimento è indispensabile alla salute del proprio corpo. • Osservare comportamenti atti a prevenire rischi.
- Introdurre gli alunni alle regole, all'educazione stradale e all'utilizzazione degli spazi urbani in sicurezza. • Acquisire econsolidarecomportamentipiùresponsabiliversolanaturael'ambiente. • Comprendere il legame esistente tra comportamento personale e salute come benessere fisico- psichico-sociale.
- Impararelеprincipaliregoled'igiene,curainautonomialapropriapersonaelepropriecose. • Rispettare le principali regole di igiene, cura in autonomia la propria persona e le proprie cose.
- Interiorizzare l'importanza di un'alimentazione corretta e sana.
- Ampliare la gamma dei cibi assunti, come educazione al gusto.
- Imparare a riconoscere situazioni di pericolo e partecipare alle evacuazioni previste. • Riconoscere verso se stesso e verso gli altrisituazioni di pericolo, partecipare alle evacuazioni previste.
- Conoscere e attuare i corretti comportamenti del pedone alunno sulla strada (come attraversare, come camminare sul marciapiede, dare la mano agli adulti) e come circolare in

bicicletta.

- Conoscere come comportarsi da passeggero in auto.
- Saper interpretare e ''leggere'' la segnaletica stradale: forme e colori che la differenziano, segnali orizzontali, verticali, luminosi (semaforo), manuali (vigile).
- Rispettare gli oggetti e l'ambiente sociale-naturale.
- Interiorizzare il rispetto degli oggetti dell'ambiente sociale-naturale attuando forme e modalità di conservazione.
- Conoscere e rispettare la natura nelle sue diverse forme di vita.
- Riconoscere le emozioni negative, imparare a gestirle e a comunicarle in modo sicuro per sé e per gli altri.