



PROGETTO DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

IO E IL MIO BEN..ESSERE



INTRODUZIONE

Il progetto intende promuovere la salute, che significa consentire a tutti di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla.

Con il termine “salute” si intende non la semplice assenza di malattia, ma una condizione di benessere fisico, psichico e sociale; un equilibrio del corpo e della mente.

L’educazione alla salute pertanto occupa un ruolo importante all’interno dell’intera programmazione didattica e non: l’insegnante deve promuovere in ogni contesto valori e atteggiamenti sani, che sono alla base di uno stile di vita consapevole e responsabile.

DESTINATARI

Gli alunni delle classi 1° 2° 3° 4° 5°

RESPONSABILI DEL PROGETTO

Scuola Primaria Paritaria “Piccolo Uomo”
collaborazione di tutto il corpo insegnante

LUOGO

La scuola “Piccolo Uomo” – i luoghi delle gite didattiche

PERIODO DI SVOLGIMENTO

Intero anno scolastico



FINALITA' GLOBALI

- Fornire nozioni generali del concetto di salute e benessere, rendendo consapevoli gli alunni dell'importanza che l'equilibrio psico-fisico ha per l'individuo.
- Motivare gli alunni a difendere questo bene primario e responsabilizzarli nei confronti di se stessi e degli altri.
- Comprendere che le relazioni con la famiglia, la scuola e l'ambiente esterno, sono condizioni necessarie per il raggiungimento di uno stato di benessere individuale e sociale.
- Vivere meglio il tempo libero e il rapporto con gli altri.
- Comprendere che una corretta alimentazione è uno degli strumenti necessari per vivere bene.

ATTIVITA' PROPOSTE:

- Incontro con genitori con esperienza professionale specifica per fornire ai bambini nozioni adeguate sul tema salute, in modo particolare incontreremo:
 - Pneumologo – la respirazione
 - Nutrizionista – l'alimentazione
 - Psicologa – la mente
 - Fisioterapista/osteopata – il benessere e movimento
- Tratteremo i seguenti argomenti collegati alle attività didattiche e allo sfondo integratore
- Respirazione, importanza delle piante – rilassamento io sono un albero
- Educazione alimentare – alimentazione digestione
- Curare con le piante
- I rimedi della nonna
- I prodotti dell'orto



ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO:

Negli ultimi anni il concetto di salute ha subito una profonda evoluzione passando dal significato di malattia a quello di benessere psicofisico e sociale, in costante rapporto dinamico con l'ambiente, il territorio in cui una persona vive, pensa, agisce e si relaziona.

La promozione alla salute deve essere intesa come processo che rende le persone capaci di aumentare il controllo sulla propria salute e migliorarla. Il progetto promuove uno stile di vita salutare, equilibrio tra il rapporto con se stessi, con gli altri e con l'ambiente.

E' necessario predisporre un percorso educativo che, attraverso il saper induce comportamenti coerenti con un modello di vita improntato sul benessere globale della persona. Il progetto mira ad orientare i bambini ad una cultura che fornisca lo sviluppo di uno stile di vita corretto e di un'abitudine costante al movimento. La scuola, luogo deputato alla formazione dei bambini è richiesto un maggiore impegno alla promozione della salute in collaborazione con la famiglia.

STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE:

Il progetto di educazione alla salute propone la realizzazione di diversi percorsi educativi rivolti a tutte le classi nel corrente anno scolastico.

Educare alla salute significa promuovere il pieno sviluppo della personalità, dell'intelligenza, dell'affettività, dell'integrazione sociale dei singoli alunni.

Per questo hanno bisogno di una guida che offra i criteri e indichi la via di una salute integrale. I percorsi saranno scanditi da una fase introduttiva che prevede lo sviluppo delle varie tematiche con i docenti in classe, secondo la programmazione curricolare.

METODOLOGIA:

Per sviluppare il progetto saranno utilizzate diverse metodologie didattiche:

- lezioni e discussioni in classe;
- somministrazione di materiale;
- laboratori;
- consulenza di professionisti del settore (nutrizionista, odontoiatra e audiometrista)

FINALITÀ SPECIFICHE:

- Fornire nozioni generali del concetto di salute e benessere rendendo gli alunni consapevoli dell'equilibrio psico-fisico ha per individuo;
- motivare gli alunni a difendere questo bene primario e renderli responsabili della propria persona e degli altri;
- Comprendere che le relazioni con la famiglia, la scuola e l'ambiente esterno, sono condizioni necessarie per il raggiungimento di uno stato di benessere individuale e sociale.
- Vivere meglio il tempo libero e il rapporto con gli altri;
- Comprendere l'importanza di una corretta alimentazione e attività motoria come strumento di benessere fisico mentale;
- Stimolare all'esternazione del proprio essere anche attraverso la musica.



AREE TEMATICHE:

1. Educazione alimentare
2. Attività motoria
3. Educazione ad una corretta igiene dentale
4. Educazione ambientale
5. Musicoterapia
6. Audiometria

EDUCAZIONE ALIMENTARE:

L'alimentazione è conosciuta come uno dei fattori chiave che influenzano sulla salute, il progetto mira alla propaganda di un'alimentazione sana.

Una corretta alimentazione è l'insieme dei comportamenti e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento della propria salute nel rispetto dell'ambiente e degli altri.

Alimentarsi e mangiare sono espressioni importanti e potenti dell'identità sociale e culturale. Tale proposta punta a far acquisire maggiore conoscenza sulla scelta del cibo, sui benefici e problematiche ad esso correlate.

La nostra scuola si affida a professionisti del settore, i quali forniscono una dieta settimanale controllata e approvata dalle aziende sanitarie territoriali.

A tal proposito sarà necessario spiegare ai bambini il mondo dell'agricoltura e cibi biologici e dell'utilizzo dei pesticidi.

Il fine di tale tematica è sensibilizzare tutto ciò che è natura e che porta al miglioramento delle caratteristiche del suolo, rispettando le forme di vita e la biodiversità.

L'orto presente nella nostra scuola permette ai bambini di scoprire il ciclo della vita, scoprendo da vicino, con la loro attività, i ritmi della natura.

L'orto scolastico coinvolge tutte le classi e le insegnanti, un'attività che sensibilizza e impegna, ricca di soddisfazioni, obiettivi e contenuti educativi.

Nei periodi utili alcuni prodotti vengono donati alla mensa scolastica, cucinati e consumati dai bambini.

Nel mese di marzo sarà presente e previsto un incontro con un nutrizionista che spiegherà le categorie principali dei cibi, ponendo attenzione sulla piramide alimentare della dieta mediterranea.

EDUCAZIONE AL MOVIMENTO:

Il movimento è salute, fondamentale sia per lo sviluppo fisico che psicologico favorisce l'agilità, migliora la coordinazione, riduce il rischio di obesità prevenendo le malattie dell'adulto.

Il movimento è una necessità fisiologica del bambino è parte integrante del suo processo di sviluppo inteso nel senso più ampio del termine.

Andare in bicicletta, correre e praticare uno sport deve diventare un'attività quotidiana, poiché permetterà al bambino di divertirsi conoscere il proprio corpo ed entrare in relazione con l'ambiente. Per motivare il bambino a tale attività è necessario però un contesto sociale capace di dare significati positivi e il sostegno di persone quali genitori e insegnanti.



EDUCAZIONE AD UNA CORRETTA IGIENE ORALE:

Il progetto rivolto a tutte le classi mira a sensibilizzare sull'importanza della prevenzione a problematiche odontostomatologiche e alla familiarizzazione dell'ambiente odontoiatrico.

L'igiene orale domiciliare e professionale è uno dei pilastri per evitare l'insorgenza di carie nel bambino.

Durante l'incontro con un importante medico dentista si affronterà una lezione che andrà ad approfondire e chiarire l'argomento,utilizzando un linguaggio adatto alla comprensione di tutte le fasce di età e che cercherà di stimolare la partecipazione dei bambini.

Obiettivi:

- conoscere anatomia, morfologia e funzione dei denti;
- conoscere i comportamenti che possono nuocere alla salute;
- conoscere le giuste
- tecniche di spazzolamento
- conoscere i cibi acidi dannosi allo smalto.

MUSICOTERAPIA:

La musica terapia è un approccio terapeutico che utilizza la musica per comunicare ed esprimersi. Magico è il potere che la musica esercita sul nostro stato psico-fisico. Fin dall'antichità si attribuiva ai suoni degli effetti benefici psicologici e ancora oggi viene praticata in alcune situazioni patologiche per alleviare il dolore nei malati,per stimolare disabili e persone colpite da gravi traumi e per trattenere ansie.

Il progetto cerca di avvicinare i bambini alla musica stimolando la comprensione dell'influenza benefica che le note musicali possono esercitare sia nella forma passiva,attraverso l'ascolto,sia nella sua forma attiva, con il canto o suonando uno strumento musicale. La musica è un'attività costantemente presente nella nostra scuola sia come disciplina curriculare ed extra curricolare ma soprattutto come accompagnatrice di appuntamenti di scrittura che avvengono in classe e che favorisce l'esternazione di stati d'animo del bambino(musica del cuore).

AUDIOMETRIA:

L'audiometria della funzione uditiva è una procedura medica che ha lo scopo di rilevare la qualità e la capacità uditiva. L'audiometria si basa sull'osservazione delle variazioni del comportamento del bambino in risposta a una stimolazione sonora mediante varie tecniche.

Vista l'importanza della funzione uditiva abbiamo ritenuto opportuno inserire nel calendario scolastico, un incontro con medico audiometrista che terrà una lezione sull'argomento ed eseguirà dei test audiometrici ai bambini.