



Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

UNITÀ DI APPRENDIMENTO SULLA PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI PER LA SCUOLA PRIMARIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Edizione: Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones
C/ Caldereros, 2 - Planta 3ª. 10071 Cáceres (España).

Tel. 927 257 041; Fax 927 257 046

E-mail: publicac@unex.es

<http://publicauex.unex.es>

I.S.B.N.: 978-84-9127-165-9

Cáceres, 2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Elenco degli autori:

University of Extremadura

David Sánchez Oliva
Tomás García Calvo
Pedro Antonio Sánchez Miguel
Francisco Miguel Leo Marcos
Juan José Pulido González
Inmaculada González Ponce
Diego Muñoz Marín
Javier Sevil Serrano
Miguel Ángel Tapia Serrano

University of Cádiz

José Castro Piñero
Alberto Grao Cruces
Daniel Camiletti Moirón
Rocío Izquierdo Gómez
Julio Conde Caveda
Carmen Padilla Moledo

University of Castilla-La Mancha

Mairena Sánchez López
Abel Ruiz Hermosa
Vicente Martínez-Vizcaíno
Carlos González Morcillo

University of Granada

Palma Chillón Garzón

University of Lisboa

João Martins
Marcos Onofre
Adilson Marques
Tiago Ribeiro

University of Oporto

Jorge Mota
Paula Silva
Paula Santos
Andreia Pizarro

Université Côte d'Azur

Anne Vuillemin
Karine Corrion
Jean-Marie Garbarino

Universidad de Bolonia

Andrea Ceciliani
Laura Dallolio
Alice Masini
Sofia Marini

Ulster University

Marie Murphy
Angela Carlin
Sinead Connolly

Sociedade Portuguesa de Educação Física

Nuno Ferro
Felix Bolaños
João Costa

Azur Sport Sante

Dusan Pjevac
Marion Fournier
Fanny de Toni

Moving School 21

Raffaella Mulato
Riegger Stephan



1

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SULLA
PROMOZIONE DI
STILI DI VITA
SANI



2

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SU UNA SANA
ALIMENTAZIONE
PER I BAMBINI
DELLA SCUOLA
PRIMARIA



3

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SULL'ATTIVITA'
FISICA E I
COMPORTAMENTI
SEDENTARI PER
LA SCUOLA
PRIMARIA



4

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SUL SONNO
SANO PER LA
SCUOLA
PRIMARIA



1

UNITA' DI APPRENDIMENTO
SULLA PROMOZIONE DI
STILI DI VITA SANI

INTRODUZIONE

Questo documento contiene 54 unità di apprendimento (Uda) incentrate su come promuovere stili di vita sani per gli insegnanti della scuola primaria e secondaria. Le unità di apprendimento sono suddivise in tre categorie principali: 12 unità didattiche relative a una sana alimentazione, 10 per l'attività fisica e lo stile di vita sedentario e 5 per il sonno sano. Tutte le Uda sono state suddivise per la scuola primaria e secondaria, per cui ogni insegnante potrà trovare 27 unità di apprendimento per la scuola primaria e 27 per la scuola secondaria. Le Uda possono essere utilizzate da tutti gli insegnanti della scuola indipendentemente dalla materia che insegnano e ovviamente possono essere integrate, adattate e ampliate in base all'esperienza dell'insegnante, creando anche potenziali collegamenti scolastici. Prima di illustrare in modo esaustivo le Uda proposte, è necessaria una breve introduzione sull'importanza di progettare queste azioni per promuovere l'alimentazione sana, l'attività fisica, il sonno sano e ridurre i comportamenti sedentari nella scuola primaria e secondaria. L'attività fisica, combinata con una sana alimentazione e sane abitudini del sonno, è essenziale per molti aspetti della salute e dello sviluppo dei bambini, compresa la prevenzione di condizioni di salute croniche, come il sovrappeso e l'obesità.

L'attività fisica durante l'infanzia e l'adolescenza porta a molti risultati positivi per la salute fisica (ad esempio migliore forma fisica, salute delle ossa, salute cardio-metabolica) e psicosociale (ad esempio benessere psicologico, umore, funzioni cognitive)^{1,2}. Per ottenere questi effetti benefici, i bambini e gli adolescenti dovrebbero praticare almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata-vigorosa (MVPA) durante la settimana.

Tuttavia, nonostante queste raccomandazioni, la maggior parte dei bambini e degli adolescenti in tutto il mondo non raggiunge questi livelli, causando una “pandemia” di inattività fisica¹. Nel frattempo, i comportamenti sedentari sono sempre più frequenti sia nei bambini che negli adolescenti¹. L'alimentazione sana è definita come l'assunzione di una dieta adeguata e ben bilanciata e sappiamo dalla letteratura scientifica che le buone abitudini^{3,4}, ad esempio il consumo di frutta e verdura durante l'infanzia, sono correlate a una minore adiposità, a una riduzione dei fattori di rischio cardio-metabolico e a un più alto rendimento scolastico^{5,6,7}. Per questo motivo, è essenziale includere questi argomenti fin dalle prime fasi dell'educazione infantile.

Infine, le sane abitudini del sonno sono essenziali per lo sviluppo del bambino e dell'adolescente²; una maggiore durata del sonno è associata a indicatori di adiposità più bassi, ad un migliore controllo emotivo, a risultati scolastici e alla qualità della vita, mentre una breve durata del sonno è correlata a risultati negativi per la salute fisica e mentale⁸. Tuttavia, negli ultimi decenni, in queste specifiche fasce d'età, molti bambini e adolescenti non rispettano le linee guida internazionali sull'attività fisica⁹, sulla dieta¹⁰ e sul sonno¹¹, dimostrando come queste stiano diventando una problematica importante per la salute pubblica.

In questo contesto, è sempre più essenziale promuovere iniziative per stili di vita sani, soprattutto in ambito scolastico. I bambini e gli adolescenti trascorrono una quantità significativa di tempo a scuola, dove sono inseriti in ambienti di supporto come le politiche sanitarie scolastiche, l'educazione fisica e alimentare, l'attività fisica durante le ore scolastiche. Inoltre, la maggior parte delle conoscenze, delle competenze e delle abitudini dei bambini in materia di vita salutare possono essere migliorate durante i giorni di scuola¹². Allo stesso tempo, sta diventando sempre più evidente che gli interventi non solo incentrati sulla scuola, ma anche sulla famiglia sono probabilmente più efficaci^{13,14}.

Con l'obiettivo di ottenere cambiamenti a lungo termine e sostenibili nei comportamenti di vita, diventa necessario il coinvolgimento della famiglia e dell'ambiente extra-scolastico.

Per questo motivo, gli interventi scolastici con attività extrascolastiche e compiti a casa salutari potrebbero massimizzare il coinvolgimento della famiglia e potenzialmente migliorare il successo dell'intervento di promozione della salute. Alla luce di ciò, il presente documento contiene 27 Uda che, partendo dal contesto scolastico, vengono ampliate utilizzando attività extrascolastiche e compiti a casa che promuovono la salute¹⁵.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ogni Uda ha un obiettivo principale, un messaggio chiave, materiali e metodi utili, frequenza, durata e potenziali collegamenti didattici/curricolari. Ovviamente ogni Uda è un punto di partenza che può essere ampliato dall'insegnante di ogni materia. I collegamenti con i potenziali aspetti curricolari non sono obbligatori, ma sono solo suggerimenti. Tuttavia, le unità di apprendimento possono essere un buon investimento e un esperimento per capire come il movimento sia un ottimo strumento di apprendimento. Ogni Uda inizia nel contesto scolastico con una breve discussione guidata dall'insegnante, propedeutica al lavoro da svolgere in classe. Vengono evidenziati i vari aspetti che verranno appresi durante la Uda e le attività che possono essere gestite in classe. Successivamente, vengono presentati i possibili compiti da gestire in orario extrascolastico per verificare le abitudini acquisite. Infine, ogni Uda si conclude con un momento di discussione in classe.

Gli aspetti innovativi di questa proposta consistono nel fatto che tali apprendimenti avvengono nel contesto scolastico, ma vengono anche sperimentati e ampliati nel contesto extra-scolastico spesso con il coinvolgimento delle famiglie nei compiti e nelle sfide, per poi essere discussi a scuola per un feedback finale.

2

UNITA' DI APRENDIMIENTO SU
UNA SANA ALIMENTAZIONE PER
I BAMBINO DELLA SCUOLA
PRIMARIA

1° UDA SETTIMANA

UNO: COME COSTRUIRE UNA DIETA SANA

Obiettivo:

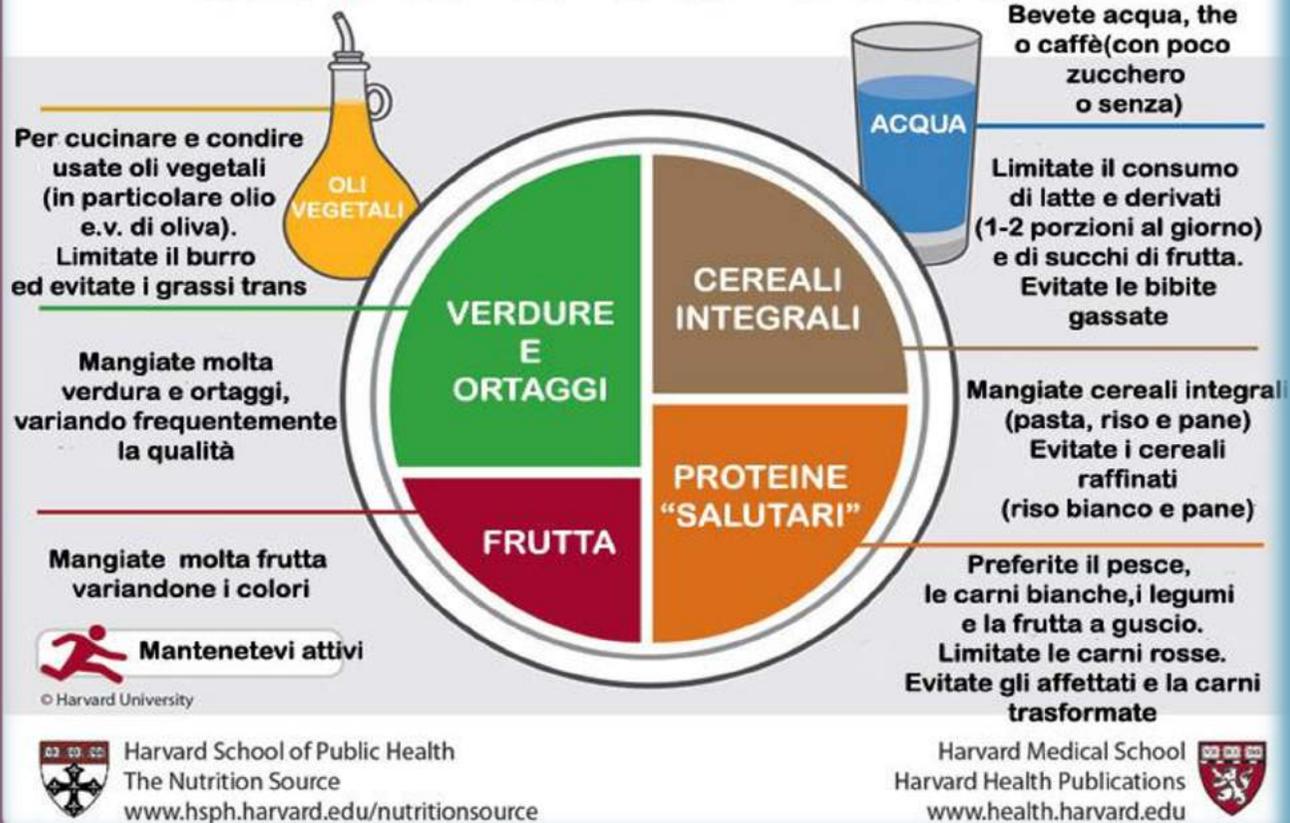
Conoscere le proporzioni di nutrienti necessarie per mantenere una dieta sana e come raggiungere questo obiettivo attraverso diversi alimenti.

Messaggio chiave:

Seguire una dieta equilibrata basata su verdura e frutta, legumi e cereali. Paesi diversi possono avere culture diverse, comprese le abitudini alimentari. Capire cosa mangia la gente e perché può arricchire la nostra conoscenza personale e farci scoprire nuovi sapori e abitudini salutari.

Materiale: Piatto di carta bianca (da dividere in spicchi colorati per le diverse categorie di alimenti), pennarelli colorati, cartelloni, pc, sito web-applicazione Eumove.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio di gruppo, compiti salutari a casa.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze, matematica, arte, lingua straniera (inglese, spagnolo...)
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

IL PIATTO SANO



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'alimentazione sana

Premessa: Secondo il Global Burden of Disease Project, il sovrappeso e l'obesità sono il quarto fattore di rischio per le malattie croniche come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e altre. In particolare, la sostituzione degli alimenti processati con una dieta più sana è stata collegata alla riduzione dell'IMC e quindi alla prevenzione delle malattie associate al sovrappeso.

Discussione: Perché è importante una dieta sana? Durante i pasti giornalieri, cosa e in che proporzione si dovrebbe mangiare? Spiegare quali categorie di alimenti sono necessarie per mantenere una dieta sana (verdura, frutta, proteine sane e cereali integrali) e che l'assunzione di tutti questi alimenti è importante. Ogni alimento fornisce alcuni macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), ma in quantità/proporzioni diverse.

Cercate di scoprire se i diversi Paesi hanno abitudini alimentari diverse e perché (ad esempio, le condizioni climatiche non permettono a certe verdure di crescere correttamente).

Pensate che vi possa piacere provare nuovi cibi?

Punti di apprendimento

L'insegnante inizia a spiegare le raccomandazioni su come i diversi alimenti differiscono in termini di nutrienti e su ciò che è necessario per impostare una dieta sana ed equilibrata:

- L'olio d'oliva (o di girasole, di canola, di soia) è una buona fonte di grassi sani; evitate o riducete il burro o la margarina.
- Verdure: dovrebbero essere la componente principale della nostra dieta, più sono varie, meglio è. Ricordate: le patatine fritte e le chips

NON possono essere annoverate nella sezione "verdure" da un punto di vista nutrizionale, poiché sono ricche di grassi.

- Frutta: scegliete frutta di ogni colore.
- Cereali integrali: scegliere i cereali integrali invece del riso e del pane bianco.
- Proteine sane: pesce, legumi, carne bianca e noci dovrebbero essere la fonte principale di proteine. Limitare/evitare le carni rosse e lavorate.
- Acqua: bere acqua è il modo migliore per reidratarsi. Limitare l'assunzione di latte e derivati, succhi e bevande zuccherate.

Variare i pasti è il modo migliore per introdurre tutti i nutrienti necessari per mantenersi in salute.

È possibile costruire un vero e proprio Piatto del mangiar sano utilizzando alimenti che di solito non sono inclusi nel nostro programma nutrizionale: si possono mescolare alimenti di tradizioni diverse per raggiungere gli obiettivi nutrizionali salutari.

Attività in classe

- Parlando con la classe, scoprite quali sono gli alimenti tradizionali dei diversi Paesi e, se potete, il loro valore nutrizionale e quale parte del piatto occupano.
- Utilizzando un piatto di carta diviso in spicchi di diversi colori, spiegate le proporzioni suggerite per i diversi alimenti durante i pasti giornalieri. Si potrebbe provare a riempire il piatto con elementi provenienti da diversi Paesi.
- Gli studenti potrebbero appendere i piatti in classe o nella mensa scolastica per ricordare la corretta composizione dei pasti principali.
- Se possibile, utilizzate il sito/applicazione Eumove per tenervi in contatto con una classe di un Paese straniero e chiedete loro di

spiegare come sono composti i loro pasti: potete scambiarvi idee e ricette e provare a cucinare qualcosa di nuovo, verificando poi i risultati e le opinioni sia della vostra classe che dell'altra.

Compiti salutari a casa + Sfide

- Dopo uno dei vostri pasti, dividete un cerchio che rappresenta il vostro piatto in diversi spicchi e colorateli in base a ciò che avete mangiato. Se manca qualcosa, cercate di mangiarlo in un altro pasto. Potreste anche provare nuovi cibi!

Referenze

Harvard T.H. Chan School of Public Health. The healthy eating plate. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines. Available at: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/>

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

- Siete riusciti a rispettare la giusta proporzione di nutrienti nei vostri pasti? Avete provato qualche nuovo alimento utilizzando il Piatto del mangiar sano? Quali problemi avete riscontrato (ad esempio, gli alimenti che avreste voluto cucinare non erano disponibili al supermercato)? Pensate di voler ampliare la vostra dieta abituale dopo questa esperienza? Che cosa avete imparato dalla classe della scuola straniera con cui avete lavorato?

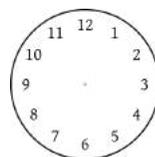
2° UDA SETTIMANA DUE: NUMERO DI PASTI AL GIORNO

Obiettivo:

Conoscenza del numero di pasti, della loro distribuzione nell'arco della giornata e delle proporzioni dei nutrienti.

Messaggio chiave:

Il numero di pasti giornalieri raccomandato è cinque.



Materiali: Foglio/ disegno dell'orologio a 12 ore, pennarelli.	Metodi: Discussione iniziale, compiti sani.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Scienze, matematica, italiano.
--	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione Iniziale

La ripartizione giornaliera si riferisce alla distribuzione dei nutrienti e dell'energia nei diversi pasti della giornata, attraverso scelte e combinazioni alimentari diverse.

La ripartizione quotidiana dei pasti è importante per fornire al nostro organismo un flusso costante di energia. Inoltre, evita di sentire troppa fame durante la giornata.

Punti di apprendimento

- Come suddividere l'apporto energetico durante la giornata:
 - Colazione
 - Spuntino della mattina
 - Pranzo
 - Spuntino del pomeriggio
 - Cena
- Per quanto riguarda la colazione e gli spuntini e la loro composizione, si veda l'Unità di apprendimento che verrà insegnata più avanti (Uda 4,5,11)
- Per gli spuntini si consiglia di consumare una porzione di frutta fresca/ uno yogurt/ due biscotti. (biscotti secchi, non biscotti al cioccolato).
- Sottolineare come il programma dei pasti possa variare da una persona all'altra, a seconda delle esigenze quotidiane (e.s. sport, orario fisso dei pasti a scuola)

Referenze

World Health Organization. Healthy Diet (2020). Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Attività in classe

Disegnare un orologio, colorare, con colori diversi per ogni pasto (colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano, cena) lo spicchio/intervallo di tempo in cui si consuma abitualmente un pasto. Manca qualche pasto? *

*Se i bambini non sanno leggere l'orologio, si può pensare di insegnare questa Uda dopo l'insegnamento curricolare di come leggere l'orologio, oppure di spiegarla in modo più semplice, usando ad esempio solo: mattina, pomeriggio e sera, e non le ore.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- A casa, provate a replicare quello che avete fatto in classe, disegnando un orologio, colorando con colori diversi per ogni pasto (colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano, cena) lo spicchio/intervallo di tempo in cui quel giorno avete consumato i pasti. È simile al disegno che avete fatto in classe?

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

L'orologio disegnato a casa è simile a quello disegnato in classe?

In cosa differisce e perché?

Sei riuscito a mangiare 5 pasti quel giorno o ne hai saltato uno/più o ne hai aggiunto uno o più?

3° UDA SETTIMANA TRE: PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

Obiettivo:

Conoscenza delle corrette porzioni di frutta e verdura e della loro varietà necessarie per costruire una dieta equilibrata.

Messaggio chiave:

5 porzioni giornaliere di frutta e verdura

Materiali: Cartellone bianco, pennarelli colorati.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Arte, Scienze, lingue straniere.
--	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione Iniziale a proposito del mangiare sano:

Perché è importante una dieta sana? Durante i pasti giornalieri, cosa e in che proporzione si dovrebbe mangiare? Spiegare i benefici dei nutrienti di frutta e verdura, anche in base al colore del frutto.

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare le raccomandazioni sulle porzioni di frutta e verdura necessarie (cos'è una porzione, quante porzioni).
- 5 porzioni al giorno (sia di frutta che di verdura)
- 5 colori di frutta/verdura: rosso, viola/blu, arancione/giallo, verde e bianco/marrone: mangiare frutta e verdura di colori diversi non è solo visivamente più attraente, ma anche utile per introdurre una grande varietà di nutrienti.

Attività in classe

- Mangiare l'arcobaleno: su un cartellone bianco l'insegnante disegna le linee dell'arcobaleno e tutti possono disegnare e

colorare la frutta e la verdura che preferiscono → utile per mostrare la gioia di mangiare cibi diversi.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- All'inizio della settimana, disegnatte le sagome dell'arcobaleno come ha fatto l'insegnante in classe. Ogni volta che mangiate un frutto/verdura colorate un segmento con il colore corrispondente. Alla fine della settimana, manca qualche colore?
- Un giorno, disegnatte la sagoma della vostra mano e colorate ogni dito con i colori della frutta e della verdura che avete mangiato durante il giorno.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Alla fine della settimana, quanti giorni siete riusciti a mangiare 5 porzioni di frutta/verdura?

Negli altri giorni, quante porzioni di frutta e verdura ha mangiato? Di che colore erano?

Referenze

World Health Organization. (2015). Promoting fruit and vegetable consumption. Available at: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>

Harvard Health Blog. Phytonutrients: Paint your plate with the colors of the rainbow. Available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501#:~:text=Colorful%20fruits%20and%20vegetables%20can,strengthen%20a%20plant's%20immune%20system>.

**4° UDA SETTIMANA
QUARTA: COLAZIONE
SANA E LABORATORIO:
COSTRUIRE IL
CARTELLONE DELLA
COLAZIONE**

Obiettivo: Conoscenza della composizione sana di una colazione

Messaggio chiave:

La colazione è uno dei pasti più importanti della giornata. Le persone dovrebbero concentrarsi su una buona colazione per iniziare bene la giornata.

Materiali: Cartelloni, fogli A4, matite colorate.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: 1 lezione.	Durata: 30 minuti (ogni giorno per una settimana, 30 minuti in più il primo giorno), per un totale di 180 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità didattica non è legata a una particolare materia scolastica.
---	--	---------------------------------	---	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla colazione sana:

- L'insegnante chiede quanti studenti fanno colazione ogni mattina per valutare brevemente quanti la saltano;
- L'insegnante mostra alcuni esempi di colazioni attraverso diapositive o cartelloni e gli studenti utilizzano il metodo del semaforo (rosso: non buono, giallo: così e così, verde: buono) per classificarle in buone e non buone in base alle loro conoscenze/esperienze personali;
- L'insegnante spiega cosa dovrebbe essere incluso nella colazione (acqua o tè, latte o yogurt, frutta o verdura fresca, noci, pane/granola/riso/pasta/cereali/miele/marmellata, uova) e fornisce alcuni buoni esempi attraverso diapositive o cartelloni;
- L'esercizio precedente viene ripetuto: l'insegnante mostra nuovamente alcuni esempi di colazioni (diapositive, cartelloni) e gli studenti utilizzano il metodo del semaforo (rosso: non buono, giallo: così e così, verde: buono) per classificarle in buone e non buone sulla base di quanto spiegato e mostrato dall'insegnante.

Punti di apprendimento

- Imparare che la colazione è importante come gli altri pasti e non va saltata;
- Imparare cosa si dovrebbe includere nella prima colazione (quasi tutti i nutrienti citati);

- Imparare che ci possono essere diverse opzioni e combinazioni per la colazione;
- Allenarsi a comporre diversi tipi di colazione e ad imparare dai contributi degli altri.

Attività in classe

Primo giorno (lunedì)

- Creare il cartellone della colazione dividendo il foglio nei 5 giorni della settimana scolastica (dal lunedì al venerdì):
- Appendere i cartelloni della colazione alle pareti dell'aula.

Ogni mattina (da lunedì a venerdì)

- Ogni mattina gli studenti disegnano su un foglio A4 ciò che hanno mangiato a colazione e poi lo incollano sul cartellone del giorno in questione;
- Ogni mattina gli insegnanti scelgono alcuni esempi (se possibile, positivi) tra i disegni e li discutono con gli studenti, consentendo loro di utilizzare il metodo del semaforo (rosso: non buono, giallo: così e così, verde: buono).

Compiti a casa per la salute + Sfide

Per una settimana:

- Sulla base di quanto appreso a scuola, provate a comporre la vostra colazione utilizzando alcuni degli ingredienti suggeriti;
- Fare un'immagine mentale dell'ultima colazione;
- Provate ogni giorno a cambiare i colori della vostra colazione come suggerito nella UDA n3 e utilizzate i consigli dati in classe dagli altri compagni.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Siete riusciti a variare gli ingredienti della vostra colazione? Pensate che questa settimana la vostra colazione sia stata più sana del solito? Quali problemi avete riscontrato nel fare una colazione adeguata (ad esempio, mancanza di tempo, ecc.)?

Referenze

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Available at: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

**5° UDA SETTIMANA
CINQUE: COLAZIONE
SANA E
LABORATORIO:
QUALI SONO I TIPI DI
COLAZIONE?**

Obiettivo:

Conoscenza della composizione sana di un pasto per la prima colazione in base all'etnia/tradizione (Collegato alla Uda 4)

Messaggio Chiave:

Persone diverse possono avere abitudini diverse, anche per quanto riguarda l'alimentazione. Possiamo imparare gli uni dagli altri condividendo le conoscenze sul cibo e migliorando le nostre buone abitudini.

Materiali: Cartelloni, fogli A4, matite colorate, cibo.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare materia scolastica.
---	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla colazione sana

- L'insegnante chiede quanti studenti fanno colazione ogni mattina e come viene preparata tradizionalmente nella loro famiglia.
- Gli studenti spiegano come viene preparata la colazione nella loro famiglia durante la settimana e nel fine settimana, se ci sono differenze.

Punti di apprendimento

- Imparare che la colazione può essere diversa a seconda delle tradizioni e delle culture, poiché il cibo è una parte importante di ogni cultura.
- Imparare che ci possono essere diverse opzioni e combinazioni per la colazione.
- Allenarsi a comporre diversi tipi di colazione sana e imparare dalle tradizioni degli altri.
- Scambiare idee e apprendere da altre tradizioni/culture.

Attività in classe

- Gli studenti disegnano la colazione della loro famiglia; possono fare più disegni se le colazioni sono diverse, soprattutto tra i giorni feriali e i fine settimana.
- Appendere i cartelloni della colazione alle pareti dell'aula.

Referenze

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Available at: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

- Gli insegnanti scelgono alcuni esempi (se possibile, positivi) tra i disegni e li discutono con gli studenti, consentendo loro di utilizzare il metodo del semaforo (rosso non buono, giallo così e così, verde buono).
- Se gli studenti vogliono, possono spiegare perché fanno tradizionalmente colazione a casa; se non lo fanno, possono chiederlo a casa e farlo sapere ai compagni un altro giorno.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Provate a fare una colazione diversa: lasciatevi ispirare dagli altri compagni di classe e acquistate nuovi ingredienti per preparare una nuova colazione con la vostra famiglia.
- Cercate di differenziare e cambiare gli ingredienti che utilizzate normalmente.
- Se avete dei dubbi, chiedete ai compagni di classe la cui colazione vi ha ispirato e prendete in considerazione l'idea di chiedere loro una ricetta o un aiuto nella preparazione del pasto.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Vi è piaciuto cambiare le vostre abitudini per un po'?
Cosa avete imparato da questa esperienza?

6° UDA SETTIMANA

SEI: QUANTA ACQUA DEVO BERE?

Obiettivo:

Conoscere la corretta quantità di acqua da bere ogni giorno per essere idratati.

Messaggio chiave:

È importante bere una quantità adeguata di acqua durante il giorno in base all'età e alla PA, preferendo l'acqua ad altri tipi di bevande.

Materiali: Bottiglia d'acqua, varie dimensioni, altre bibite, bevande energetiche, ecc.	Metodi Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 30 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Matematica, Scienze.
---	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'assunzione di acqua:

Perché è importante bere acqua? Spiegare che la percentuale media di acqua nel corpo di una persona è di circa il 60%. Dove si trova l'acqua nelle bevande e negli alimenti?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i livelli di assunzione di acqua raccomandati al giorno.
- Suggerimenti sui diversi tipi di bevande e sul loro profilo nutrizionale Dare consigli per bere di più durante il giorno.
- Insegnare l'acqua del rubinetto e l'importanza delle bottiglie d'acqua riciclabili.
- Insegnare il diverso apporto di acqua necessario in base all'età e alla attività fisica.

Attività in classe

Referenze

Choose water for Healthy Hydration. Available at: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Choose-Water-for-Healthy-Hydration.aspx>

- Discussione sui diversi tipi di bevande e sul loro profilo nutrizionale (es. coca cola, tè, succo di frutta, bevande energetiche...) → classifica dal migliore al peggiore?

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Chiedete agli studenti di portare a scuola le loro borracce (così anche chi non ne ha una può usarne una in più dei compagni) e di decorarle: rendetele belle in modo che sia più divertente portarle in giro.
- Tenere un diario giornaliero per una settimana scrivendo quante bottiglie/litri d'acqua si bevono al giorno; verificare alla fine della settimana se tutti hanno raggiunto l'obiettivo.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono riuscito ad aumentare la quantità giornaliera di acqua da bere?
Se no, perché??

**7° UdA SETTIMA
SETTIMANA:
LIMITARE IL CONSUMO
DI BEVANDE E CIBI
ZUCCHERATI**

Obiettivo:

Conoscenza della quantità di zucchero contenute nelle bevande e negli alimenti quotidiani, i tipi di zucchero e le conseguenze che hanno sulla salute. Sviluppare una consapevolezza critica e conoscere le alternative a cibi e bevande zuccherati.

Messaggio chiave:

Scegliere le bevande e gli alimenti che contengono la minore quantità di zucchero.

Materiali: Vari tipi di bevande e alimenti zuccherati, zollette di zucchero/bustine di zucchero/cucchiari di zucchero. Tabelle ed etichette di bevande e cibo.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari, sfida.	Frequenza: Due lezioni.	Durata: 60 minuti.	Potential curricular Links: Science
--	---	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle bevande zuccherate:

Consumo molto limitato di cibi ricchi di grassi, zucchero o sale e poveri di micronutrienti, es. patatine, dolci, bibite zuccherate.

Quali sono i diversi tipi di bevande zuccherate che vengono consumate durante la giornata (acqua, tè, cioccolato, Coca-Cola, bevande frizzanti, succhi di frutta ecc.)

Punti di apprendimento

- L'obiettivo di questa lezione è sensibilizzare gli studenti sui tipi di zucchero che esistono e inoltre sulla quantità di zucchero estrinseco presente in alcune bevande e negli alimenti che consumano regolarmente.
- Consumo consigliato: non più di 25 grammi di zuccheri liberi al giorno (o il 5% dell'apporto energetico totale) (Linee guida: Assunzione di zuccheri per adulti e bambini. (2015). Organizzazione Mondiale della Sanità.)

Attività di classe

- L'insegnante inizia la lezione spiegando qual è la quantità di zucchero contenuta nei diversi tipi di bevande e alimenti zuccherati; poi si fa un giro di domande.
- Ad esempio: quanto zucchero pensi contenga la Coca-Cola? Quanto zucchero contengono i biscotti?
- Spiegare come il consumo di bevande e cibi ad alto contenuto di zucchero può influire sulla salute.

- Parlare dell'importanza di consumare bevande e cibi zuccherati durante il giorno in "modo sano" (quanto spesso bevi bevande che contengono un'elevata quantità di zucchero?)
- Quale tipo di bevanda pensi sia meglio bere quando hai sete?
- Una volta completata questa riflessione sulle domande poste, il tutor può spiegare i tipi di zucchero esistenti: zucchero libero e zucchero intrinseco. È importante inoltre che gli studenti conoscano l'assunzione raccomandata di zucchero libero: 25 grammi di zucchero libero al giorno
- Metti sulla cattedra la bevanda portata da casa per quel giorno e cerca di classificarla in base al contenuto di zucchero. L'insegnante mette accanto ad ogni bevanda la quantità corrispondente di zollette di zucchero/bustine di zucchero/cucchiari di zucchero.
- Discutere su quali bevande sarebbe meglio bere spesso e quali solo ogni tanto.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la spesa al supermercato, scegli le bevande che contengono la minore quantità di zucchero. Per esempio: confronta diversi tipi di succhi di frutta.
- A casa, prepara con i tuoi genitori bevande sane/genuine invece dei comuni succhi di frutta che puoi acquistare al supermercato (es. succo di frutta appena spremuto/frullato)

Discussione finale dopo i compiti e la sfida

Sono stato in grado di consumare bevande zuccherate in modo sano?
Se no, perché?

Bicchiere (12-ounce)	Cucchiaini di zucchero	Calorie
Acqua di rubinetto o in bottiglia	0 cucchiaini	0
Thè non zuccherato	0 cucchiaini	0
Sport Drink	2 cucchiaini	75
Limonata	6 ¼ cucchiaini	105
Thè zuccherato	8 ½ cucchiaini	120
Coca-Cola	10 ¼ cucchiaini	150
Succo di frutta	11 ½ cucchiaini	195
Birra analcolica	11 ½ cucchiaini	170
Aranciata	13 cucchiaini	210

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

Basta. Ripensa alle tue bevande. Vai sul verde.



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/beverages-public-health-concerns/>

Referenze

World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food and Agricultural Organizations of the United Nation. Available on <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

8° UDA OTTAVA

SETTIMANA:

STAGIONALITÀ DEGLI ALIMENTI

Obiettivo:

Conoscenza della stagionalità dei diversi alimenti durante l'anno e costruzione di una dieta sana utilizzando prodotti di provenienza locale.

Messaggi chiave:

Consumare cibi di provenienza locale.

Materiali: Volantini pubblicitari alimentari, forbici, poster bianchi (x4).	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Quattro lezioni all'anno (possibilmente all'inizio di ogni stagione).	Durata: 60 minuti (prima lezione) - 30 minuti (seconda, terza e quarta lezione).	Potenziamenti collegamenti curriculari: Geografia, Scienze, Arte, Storia.
---	--	--	--	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale riguardo il mangiare sano

Prima lezione: parlare dell'importanza di consumare alimenti di provenienza locale, al fine di:

- ridurre il consumo di prodotti processati e aumentare l'assunzione di prodotti freschi
- ridurre l'impatto della nostra dieta sull'impronta di carbonio e sull'uso della plastica (imballaggio) (vedi anche LU 9)
- consumare cibi più freschi e nutrienti rispetto a quelli consumati fuori stagione.

I prodotti locali inoltre sono generalmente più buoni, per il fatto che vengono raccolti più vicino al picco di maturazione (per frutta e verdura)

Punto di apprendimento(x4) (primavera, estate, autunno, inverno)

- quali frutti e verdure sono di stagione nel vostro Paese in questo momento (a causa delle diverse posizioni geografiche, gli insegnanti dovrebbero fare riferimento alla reference 2 per i suggerimenti su frutta/verdura di stagione)

Referenze

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment (2016). Available at: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

UFIC. Explore Seasonal Fruit and Vegetables in Europe. Available at: <https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe>

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? Available at: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

- Provate a fare alcuni esempi di ricette tipiche di dove si vive che utilizzano cibo di stagione.

Attività di classe

Costruire con l'aiuto dell'insegnante un poster con gli alimenti di stagione, utilizzando le immagini ritagliate dai volantini pubblicitari alimentari e integrare con i disegni se manca qualcosa. Appendere il poster in classe per ricordare ciò che dovrebbe essere mangiato durante ogni stagione.

Compiti a casa per la salute + Sfide

Cercare di consumare almeno un pasto al giorno preparato solo con alimenti stagionali e di provenienza locale, utilizzando le porzioni appropriate di ogni categoria di alimenti, come mostrato in LU 1.

Discussione finale dopo i compiti e la sfida

Confronta il cibo che hai mangiato durante la settimana con quello che c'è sul poster che hai fatto con il tuo insegnante. C'è qualcosa che non hai mangiato o che non hai mai provato?

9° UdA NONA SETTIMANA: SOSTENIBILITÀ ALIMENTARE

Obiettivo:

Conoscenza della sostenibilità alimentare

Messaggio chiave:

Preferire alimenti sostenibili.

Materiali: Vari tipi di volantini pubblicitari alimentari.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari, sfida.	Durata: 60 minuti.	Frequenza: una lezione.	Potenziati collegamenti curriculari: Geografia, Scienze.
--	---	------------------------------	-----------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla sostenibilità degli alimenti

Che cosa significa sostenibilità? Definizione: "Utilizzo delle risorse a un livello tale che non venga superata la capacità della Terra di produrne delle altre". Un modo per ridurre l'uso delle risorse e per consumare alimenti più ricchi di nutrienti è quello di mangiare localmente e stagionalmente (vedi LU 8)

Quale tipo di imballaggio è sostenibile? Per esempio, compostabile è meglio di riciclabile, anche se così si producono ancora rifiuti. Mangiare localmente riduce la distanza che il cibo deve percorrere e anche l'imballaggio necessario.

Punti di apprendimento

Cosa significa cibo sostenibile?

I cibi che mangiamo non solo influenzano la nostra salute, ma anche la salute dell'ambiente

Sono necessarie molte risorse per produrre cibo (acqua, energia per i trasporti, produzione di CO₂, utilizzo del terreno, fertilizzanti, ecc.)

- Quale tipo di cibo pensi sia più sostenibile? Differenze tra le diverse classi di cibo: fortunatamente, una dieta a basso impatto può essere ottenuta seguendo le proporzioni alimentari approssimative delle piramidi alimentari: consumare poca carne (soprattutto carne trasformata), formaggio, pesce, latticini e mangiare molta frutta, verdure, legumi e verdure.

Referenze

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? Available at: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

World Health Organization. A healthy diet sustainably produced. Available : <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>

- Parlare dell'importanza di ridurre gli sprechi alimentari. (Note: the image is probably not copyright free, it would be possible to create a similar one)

Attività di classe

- Sostenibilità globale: discutere quali tipi di alimenti sono sostenibili? (carne, pesce, pane, frutta, verdura?)
- Sostenibilità locale: prendi i volantini di un supermercato e scopri da dove proviene il cibo. Provatelo a controllare su una mappa, a distanza di quanti chilometri (consumo di CO₂) è stato prodotto quel cibo? Il loro imballaggio è sostenibile?

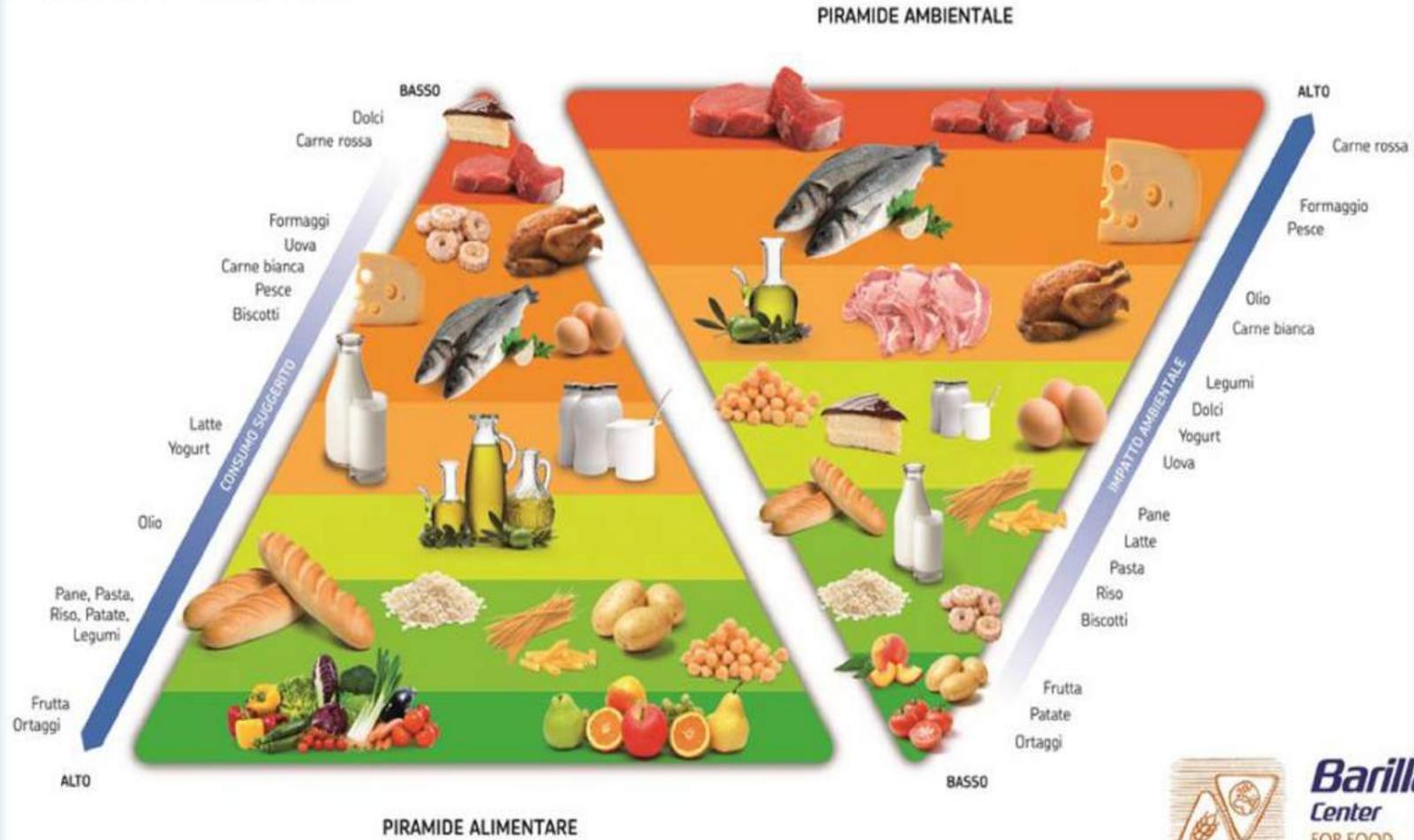
Compiti a casa per la salute + Sfide

Mentre fai la spesa al supermercato, guarda le etichette. Da dove proviene il cibo? È lontano da casa tua (consumo di CO₂)? Cercate di scegliere gli alimenti che sono prodotti sia localmente che stagionalmente.

Discussione finale dopo i compiti e la sfida

Sono stato in grado di scegliere gli alimenti prodotti localmente e stagionalmente?
Se no, perché?

LA DOPPIA PIRAMIDE PER GLI ADULTI



Una dieta sana è una dieta sostenibile: raccomandazioni per una dieta sana

Attualmente, poche linee guida sull'alimentazione tengono conto della sostenibilità. Tuttavia, sta crescendo l'evidenza scientifica che la doppia vittoria per la salute umana e dell'ambiente è possibile e alcune messaggi comuni per promuovere la salute umana e ambientale stanno emergendo.⁽¹⁵⁾

- **Mangiare ampie varietà di differenti cibi in particolare cibi vegetali.**
- Assumere le calorie necessarie al fabbisogno energetico giornaliero. La sovranutrizione ha effetti negativi per la salute umana e ambientale.
- Scegliere cibi freschi, preparati a casa, locali. Evitare cibi altamente processati soprattutto quelli con alte quantità di grassi, ricchi di zuccheri/sale e con scarsa quantità vitaminica, minerale e di fibre. È importante controllare le etichette.
- **Mangiare almeno 2/3 porzioni di frutta al giorno preferibilmente fresca, di stagione e prodotta localmente. WHO raccomanda di mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta (400gr) e verdura (400gr).**
- Mangia almeno 2/3 porzioni di verdura al giorno. Scegli verdura che cresce nell'orto, piuttosto che quelle coltivate nelle serre o che necessitano di processi specifici (fermentazione), i quali non hanno bisogno di trasporti ad alta intensità energetica. Riduci lo spreco di cibo mangiando anche la verdura e la frutta brutta, le imperfezioni estetiche non significano meno valori nutritivi.
- Patate, patate dolci, manioca e altre radici amidacee non contano come porzione di verdure ma sono presenti in una dieta sana preferibilmente in una forma minimamente trasformata.
- I cereali dovrebbero essere consumati principalmente come cereali integrali come mais non trasformato, miglio, avena, grano o riso integrale, piuttosto che in forme raffinate con pane di riso o pasta.
- Consumare quantità moderate di latte e latticini (o alternative al latte) e scegliere versioni a basso contenuto di grassi, sale e zucchero
- Limitare il consumo di carne rossa e di carni lavorate (10). Alcune linee guida nazionali e internazionali suggeriscono un limite di circa 500 grammi di carne cotta a settimana con quantità molto piccole se presenti di prodotti a base di carne lavorata.
- Consumare pesce e crostacei all'incirca 2 volte a settimana possibilmente da fonti riconosciute/certificate come sostenibili.
- Mangiare legumi regolarmente. Fagioli secchi, fagioli e lenticchie sono eccellenti fonti di proteine, fibre e di altri nutrienti e sono naturalmente poveri di grassi. I legumi sono una buona alternativa alla carne e possono giocare un ruolo fondamentale nella futura alimentazione sana e sostenibile.
- Includere un moderato consumo di grassi e oli, maggiormente derivanti dai vegetali e preferibilmente contenenti grassi insaturi. Evitare prodotti industriali grassi prodotti (ad esempio olio parzialmente idrogenato) che si trovano negli alimenti trasformati, negli snack dei fast food e nei cibi fritti. Usa metodi di cottura più sani, usa oli vegetali e fai bollire il vapore o cuoci al forno anziché friggere.
- Bere acqua di rubinetto sicura (o da altre fonti migliorate come pozzi protettivi) preferibilmente ad altre bevande, in particolare bevande dolci zuccherate. Anche l'assunzione di succhi di frutta dovrebbe essere limitata poiché questi contribuiscono allo zucchero libero. Un bicchiere da 150 ml di succo d'arancia non zuccherato ad esempio contiene circa 15 gr di zucchero libero.
- Prepara il cibo utilizzando metodi igienici. Lava le mani prima di toccare il cibo e dopo essere andato in bagno, igienizza la superficie e proteggili dagli insetti, parassiti e animali.
- Separare gli alimenti crudi e cotti, cuocere accuratamente gli alimenti e conservarli a temperature sicure e utilizzare acqua sicura

10° UdA DECIMA SETTIMANA: ETICHETTA DEL MIO SNACK, COS'È MEGLIO PER LA MIA SALUTE?

Obiettivo:

- Come leggere le tabelle nutrizionali sulle etichette degli alimenti.
- Sapere se gli alimenti sono più o meno salutari basandosi sugli ingredienti elencati sull'etichetta.

Messaggio chiave:

L'educazione che aiuta la comprensione e l'uso delle etichette nutrizionali ha il potenziale per migliorare l'impatto di queste informazioni sulla salute alimentare. L'istruzione aiuta in una corretta selezione di prodotti. Gli studenti saranno più consapevoli delle loro scelte alimentari quotidiane basandosi sulle tabelle nutrizionali, in riferimento alla composizione dei macronutrienti, al contenuto di sale e alla quantità di ogni ingrediente che determina la qualità del prodotto.

Materiali: Snack preconfezionati (cracker, barrette, patatine, biscotti, ecc.) e lattine di bevande gassate.	Metodi: Discussioni iniziali e finali, attività in classe, compiti salutari, sfida.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze, Matematica, Inglese.
--	---	-----------------------------------	------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle tabelle nutrizionali

L'insegnante chiede ai bambini: di solito leggi le tabelle nutrizionali? Sai come leggere le tabelle nutrizionali? Sai perché è importante leggere le tabelle nutrizionali?

Punto di apprendimento

- L'insegnante spiega perché è importante leggere le tabelle nutrizionali di cibi e bevande.
- L'insegnante spiega come leggere le tabelle nutrizionali.
- L'insegnante spiega i concetti fondamentali per una dieta equilibrata ed elenca gli ingredienti più dannosi a cui prestare attenzione.

Attività di classe

- Dividere la classe in gruppi, dare ad ogni gruppo lo stesso set di snack oppure lattine preconfezionate simili, chiedere ai bambini di leggere le tabelle nutrizionali sulle etichette e decidere qual è la scelta sana.
- L'insegnante sceglie alcuni prodotti alimentari (es. biscotti, cracker, cereali, yogurt) o bevande (es. succo di frutta, Coca-Cola, thè) e li dà ad ogni gruppo. Il gruppo, senza guardare alcuna etichetta, cercare di arrivare a un consenso sugli elementi che ritengono avere il più alto contenuto di: sale, zucchero, grassi, carboidrati, proteine, minerali/nutrienti, calcio.

- Pensa con i tuoi compagni di classe a uno spuntino sano ed equilibrato secondo le indicazioni ricevute in classe da proporre alla ricreazione.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Vai al supermercato con i tuoi genitori o tutori, scegli un cibo tra i tuoi preferiti (es. yogurt, biscotti, ecc.), seleziona due o più prodotti simili, leggi le tabelle nutrizionali, controlla il contenuto di zucchero, grassi e sale e decidi qual è la scelta più sana.
- Scegli un cibo che di solito mangi a casa a colazione o a merenda e analizza la sua tabella nutrizionale in base a ciò che hai imparato in classe. È un cibo sano o no?
- Ogni volta che riesci, prova a leggere il contenuto di sale degli snack e il contenuto di zucchero del cioccolato.

Discussione finale dopo i compiti e la sfida

Ho letto le tabelle nutrizionali sulle etichette degli alimenti preconfezionati/non l'ho fatto.

Se no, perché?

Come leggere le tabelle nutrizionali passo dopo passo:

1. Inizia controllando come vengono segnalate le informazioni. Gli ingredienti sono elencati in un ordine preciso: da quello presente in maggiore quantità a quello meno presente. Un'altra cosa importante è verificare se le informazioni fornite si basano su pesi standard di 100 grammi o su una singola porzione o altro.
2. Controllare il peso delle porzioni/razioni e confrontarlo con quello che si sta effettivamente mangiando.
3. Controlla le calorie che la porzione di cibo che stai per mangiare ti fornirà, per confrontarle con le calorie giornaliere totali che, in media, non devono essere superate.
4. Monitora la quantità di nutrienti che dovresti limitare. Alcune etichette evidenziano la percentuale del fabbisogno giornaliero di nutrienti fornito da ogni porzione.
5. Assicurati che il tuo alimento ti fornisca una quantità sufficiente di nutrienti essenziali come vitamine, calcio, ferro e fibre.

Referenze

Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). Effect of Educational Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(10), 1432. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>

UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition: Growing well in a changing world. Available on <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>

World Health Organization. (2020). Nutrition action in schools: a review of the evidence related to the nutrition-friendly schools initiative (Geneva, Sw). Available on <https://www.who.int/publications/i/item/978924151696>

11° UdA SETTIMANA UNDICI: MANGIARE SPUNTINI SANI

Obiettivo:

Conoscenza della componente nutrizionale degli spuntini e del loro corretto consumo

Messaggio chiave:

Uno spuntino buono e sano può essere gustoso, divertente e rispettoso dell'ambiente.

Materiale: Vari tipi di snack.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani.	Frequenza: Una lezione.	Tempi: 30 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità didattica non è specifica per una particolare materia scolastica.
--	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'assunzione di snack

- Quali sono i diversi tipi di spuntini che si consumano durante il giorno (frutta, panini, cioccolatini, patatine, yogurt)?
- Quali snack preferiscono gli studenti?
- Cosa considerano gli studenti come uno spuntino sano?

Punto di apprendimento

- Quali sono i diversi tipi di spuntini sani che si possono consumare durante il giorno (frutta, panini, cioccolatini, patatine, yogurt)?
- Quali sono gli snack con più e meno componenti nutrizionali?
- Quanto è in media la porzione di cibo necessaria per uno spuntino? (misura della mano)
- Secondo l'OMS, l'assunzione di zuccheri può essere ridotta limitando il consumo di alimenti e bevande che ne contengono in quantità elevate, come snack zuccherati, caramelle e bevande zuccherate (ossia tutti i tipi di bevande contenenti zuccheri liberi - tra cui bibite gassate o non gassate, succhi e bevande di frutta o di verdura, concentrati liquidi e in polvere, acqua aromatizzata, bevande energetiche e sportive, tè pronto da bere, caffè pronto da

bere e bevande al latte aromatizzate); e consumando frutta fresca e verdura cruda come spuntino al posto di snack zuccherati.

- Secondo l'OMS, l'assunzione di grassi, in particolare di grassi saturi e di grassi prodotti industrialmente, può essere ridotta limitando il consumo di snack confezionati (ad esempio ciambelle, torte, crostate, biscotti e wafer) che contengono grassi prodotti industrialmente.
- A Secondo l'OMS, l'assunzione di sale può essere ridotta limitando il consumo di snack salati.

Attività in classe

- Gli studenti mettono sul tavolo principale dell'aula gli spuntini portati da casa per quel giorno e cercano di classificarli in base ai loro componenti nutrizionali (vedi anche LU n. 1 sull'alimentazione La piramide alimentare).
- Discutete su quali spuntini sia meglio consumare spesso e quali solo una volta ogni tanto.
- Gli studenti provano a disegnare una tabella sulla quantità di zuccheri e grassi contenuti nella merenda analizzata.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Preparare e consumare ogni giorno spuntini con migliori componenti nutrizionali, seguendo le indicazioni nutrizionali apprese.

- Tieni un “diario disegno” dei tuoi spuntini: prova a disegnare lo spuntino e annota la quantità di zuccheri e grassi contenuti.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

- Sono riuscito a mangiare spuntini sani durante il giorno o no? Se no, perché no?

Referenze

World Health Organization. Healthy Diet (Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)

- Segnalare i risultati della sfida. Sei riuscito a mangiare spuntini sani? Quali difficoltà hai avuto? Prova a confrontare la quantità di zuccheri e grassi contenuti nel primo spuntino che hai analizzato in classe (prima di fare i compiti salutari) con quelli degli spuntini che mangi durante questa settimana: quanto sono diversi? Suggestimenti: per facilitare il confronto degli snack, creare una tabella riportando come colonne “grasso” e “zucchero” e attaccare a lato delle righe l'etichetta degli snack. Se non c'è etichetta, disegna ciò che mangi.

**12° UDA SETTIMANA
DODICI: MANGIARE
SANO PER DORMIRE BENE
MANGIARE SANO PER
DORMIRE BENE**

Obiettivo:

Comprendere la relazione tra una buona qualità del sonno e un'alimentazione sana

Messaggio chiave:

Una cena adeguata può migliorare la qualità del sonno e aiutarti ad addormentarti.

Materiale: Poster.	Metodi: I Discussione iniziale, Contenuto delle linee guida su una sana alimentazione e igiene del sonno, Attività di gruppo, Compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Tempi: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità didattica non è specifica per una particolare materia scolastica.
------------------------------	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla nutrizione

- Discussione tra gli studenti sulla loro solita cena.
- Discussione tra studenti sulle abitudini alimentari legate al buon riposo. Focus sul legame tra abitudini alimentari e qualità del sonno. Una dieta sana può migliorare la qualità del sonno; d'altra parte, le persone che non dormono abbastanza hanno maggiori probabilità di aumentare il consumo di cibo. Infatti, la privazione del sonno sembra provocare una tendenza a selezionare cibi ipercalorici con minor beneficio nutrizionale e creare un maggior rischio di aumento di peso.

Punti di apprendimento

- Preferire una cena nutriente ma leggera invece di pasti abbondanti e cenare almeno 3 ore prima di coricarsi. Fai uno spuntino leggero e salutare se hai fame di notte
- Evitare, in particolare prima di coricarsi, gli zuccheri (sia negli alimenti che nelle bevande) e sostanze come teina, ginseng, caffeina (es. coca cola) o cioccolato (contiene sostanze stimolanti). Questi alimenti hanno un effetto eccitante che può tenerti sveglio la notte poiché abbassano la produzione di serotonina e melatonina che garantiscono il corretto ritmo sonno-veglia. Anche la tiramina, contenuta nel formaggio stagionato, è nota per avere un effetto eccitante. In generale, prima di coricarsi bisogna evitare di consumare cibi molto grassi, salati, piccanti o pasti contenenti una grande quantità di proteine: questi alimenti impegnano molto tempo per essere digeriti e stimolano la produzione di acido gastrico.

- Ridurre l'assunzione di liquidi diverse ore prima di andare a dormire. Le tisane possono aiutarti a rilassarti e ad addormentarti, ma è meglio berle lontano dall'ora di andare a dormire, altrimenti potresti doverti svegliare per andare in bagno.
- Cerca di non saltare la cena: la fame correlata all'ipoglicemia potrebbe rendere difficile addormentarsi.

Attività in classe

- Scopri quali alimenti favoriscono una buona qualità del sonno.
- Crea una locandina con gli alimenti ideali per una cena equilibrata: una porzione di cereali integrali, una porzione non eccessiva di proteine e pochi grassi (come legumi e pesce), una porzione di verdure di stagione, una porzione di frutta fresca o secca. Una cena equilibrata che favorisce il sonno dovrebbe includere:
 - Una porzione di cereali integrali come riso, avena, orzo e grano integrale (pasta integrale e pane integrale).
 - Una porzione di cereali integrali come riso, avena, orzo e grano integrale (pasta integrale e pane integrale). Una porzione di verdure di stagione, in particolare zucca, asparagi, cavoli, lattuga, spinaci, carciofi (alimenti ricchi di minerali come potassio, magnesio, calcio e selenio).
 - Una porzione di frutta fresca (mela, kiwi, ciliegie, albicocche e pesche) o una porzione di frutta secca (3 noci o 8 noci o 8 mandorle).

- Come condimento: olio extravergine di oliva, aromi come basilico, maggiorana, origano e semi (utili soprattutto semi di sesamo, ricchi di triptofano, e semi di zucca, ricchi di magnesio).

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Seguendo i consigli del tuo insegnante e il poster che hai creato a scuola, decidi cosa cucinare per cena.

- Cucina una cena salutare con la tua famiglia

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di seguire i consigli dell'insegnante sulla cena ideale?

Se no, perché no?

Referenze

American Academy of Sleep Medicine - Sleep Education. Available at: <https://www.sleepeducation.org>)

Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., & Knutson, K. L. (2014). Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *Journal of sleep research*, 23(1), 22–34. <https://doi.org/10.1111/jsr.12084>

Greer, S. M., Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2013). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nature communications*, 4, 2259. <https://doi.org/10.1038/ncomms3259>

3

UNITA' DI APPRENDIMENTO
SULL'ATTIVITA' FISICA E I
COMPORTAMENTI SEDENTARI
PER LA SCUOLA PRIMARIA

1° UDA SETTIMANA: COS'È L'ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Conoscere le raccomandazioni dell'OMS sulla AF nei bambini e negli adolescenti.



Messaggio chiave:

L'OMS raccomanda ai bambini e agli adolescenti di svolgere almeno 60 minuti di AF da moderata a vigorosa.

Materiale: Diario dei piedi felici Diario quotidiano per bambini e genitori. Raccogliere ogni esperienza, sensazione, descrizione dell'attività. Utilizzo dello smartwatch per monitorare il conteggio dei passi e l'attività fisica.	Metodi: Discussione iniziale, contenuto delle linee guida dell'OMS, attività di gruppo, compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze, Storia.
--	---	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa è l'attività fisica, quanto tempo ognuno di noi trascorre in attività fisica durante il giorno? (Alzare la mano) Ma quanti minuti di AF ogni giorno? Disegnare un grafico sulle risposte degli studenti.

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i livelli di AF raccomandati necessari per ogni fascia d'età (bambini, adolescenti, adulti).
- Spiegare che ogni movimento conta per la salute www.everymove
- 60 minuti al giorno di PA sono raccomandati per i bambini e gli adolescenti dai 5 ai 17 anni.
- AF non strutturata (ad esempio, pendolarismo attivo verso la scuola, passeggiate, equitazione, gioco attivo con gli amici)
- Parlare di tempi, frequenza e durata della AF.

Referenze

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126-131.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Attività in classe

- Scegliamo un'attività fisica e condividiamola con la classe.
- Creare/capire come compilare il diario dei piedi felici giorno per giorno per due settimane.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Fare 15 minuti di camminata quotidiana extra scolastica (esempi: andare a piedi al supermercato, scendere prima dall'autobus e fare le ultime fermate a piedi, non usare l'ascensore, ...)
- Cercare di fare più AF possibile durante la scuola extra. Dopo due settimane l'insegnante nomina i bambini più attivi.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di aumentare il livello di AF/ Non sono stato in grado. Se no, perché?

2° UDA SECONDA SETTIMANA: PARLIAMO DI INTENSITÀ

Obiettivo:

Conoscere il meccanismo del battito cardiaco durante le diverse intensità di AF.



Messaggio chiave:

L'OMS raccomanda ai bambini e agli adolescenti di effettuare almeno 60 minuti di AF da moderata a vigorosa.

Materiale: Diario; smartwatch; barattolo; palloncini; cannuce.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziali collegamenti curricolari: Scienze, matematica.
---	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'intensità

Parlare di qual è l'intensità? Quante intensità conoscete? (Alzare la mano).

Punti di apprendimento

- Spiegare il battito cardiaco utilizzando un barattolo
- Spiegare l'intensità utilizzando il test Talk-Sing.

Attività in classe

- Tutti i bambini portano a scuola un barattolo, dei palloncini d'acqua e delle cannucce. Si costruisce una pompa cardiaca e se ne spiega il funzionamento.

Referenze:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

- La pompa cardiaca si attiva durante la AF in modo diverso a seconda dell'intensità, ma qual è l'intensità della AF?
- Laboratorio: Camminata leggera (canto); corsa moderata (conversazione); salto vigoroso (respirazione).

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Scrivere una relazione/disegno indicando il giorno, l'ora, il tipo di attività svolta, la durata e l'intensità.
- Cercate di fare più AF possibile durante la scuola extra. Dopo una settimana l'insegnante nomina i bambini più attivi.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di interrompere il mio periodo di sedentarietà / non lo sono stato.
Se no, perché no?

3° UDA TERZA SETTIMANA: CHE COS'È IL COMPORAMENTO SEDENTARIO?

Obiettivo:

Conoscere le raccomandazioni dell'OMS sulla AF nei bambini per quanto riguarda la limitazione del tempo trascorso in sedentarietà.

Messaggio chiave:

E raccomandato che:

I bambini e gli adolescenti dovrebbero limitare la quota di tempo passato in sedentarietà, in particolare la quota di tempo libero di fronte a dispositivi elettronici.

Forte raccomandazione, evidenza di scarsa certezza

; LIMITA !

I tempo speso in sedentarietà particolarmente di fronte a dispositivi elettronici.



<p>Materiale: Pause attive. Sperimentare pause attive che possono letteralmente interrompere la lezione/qualsiasi tipo di tempo sedentario. Raccogliere ogni esperienza, sensazione, descrizione dell'attività.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, contenuto delle linee guida dell'OMS, attività di gruppo, compiti salutari.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze.</p>
--	---	---	--------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa si intende per comportamento sedentario, quanto tempo trascorre ognuno di noi in un comportamento sedentario durante il giorno? (Alzare la mano) Cosa fate di solito nel vostro tempo sedentario (tv, giochi)?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare che ogni movimento conta per la salute!
- Spiegare i rischi legati al comportamento sedentario.
- Parlare dell'equilibrio tra tempo sedentario e tempo attivo (tempi, frequenza e durata del AF per interrompere la sedentarietà).

Referenze:

Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016).

Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

Attività in classe

- Capire come fare una pausa attiva (provare a sedersi e a saltare).
- Inventiamo una pausa attiva e condividiamola con la classe.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Ogni volta che trascorrete 1 ora in un comportamento sedentario (seduti al computer), cercate di fare una pausa attiva (ad esempio, alzatevi e saltate per 30 secondi).
- Annotare il numero e il tipo di pause attive scelte.

4° UDA QUARTA SETTIMANA: CHE COS'È IL COMPORAMENTO SEDENTARIO?

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni per limitare la sedentarietà nei bambini, in particolare la quantità di tempo trascorso sullo schermo a scopo ricreativo.



SEDERSI

COMPORAMENTO SEDENTARIO

Messaggio chiave:

Non più di 2 ore al giorno di tempo libero usando dispositivi elettronici.

Materiale: Diario.	Metodi: Discussione iniziale, contenuto delle linee guida, compiti sani e sfide.	Frequenza: 1 lezione.	Tempo: 30 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze.
------------------------------	--	---------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare del tempo trascorso utilizzando dispositivi elettronici, pc o guardando la tv. Quanto tempo ognuno di noi trascorre seduto utilizzando dispositivi elettronici, pc o guardando la TV (alzare la mano). Disegnare un grafico per riportare le risposte.

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare che ogni movimento conta per la salute!
- Spiegare i rischi legati al tempo trascorso sullo schermo e al comportamento sedentario.

Attività in classe

- Raccogliere suggerimenti per ridurre il tempo trascorso a guardare la televisione o a usare i videogiochi.
- Spezzare i lunghi periodi di seduta il più spesso possibile.

Referenze:

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Riportare nel diario il numero di ore trascorse utilizzando dispositivi elettronici in una settimana.
- Concorso scolastico: meno ore di utilizzo di dispositivi elettronici, più punti salutari per proposte alternative di riduzione. Abbiamo calcolato la classe più sana.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di ridurre il mio tempo di sedentarietà/non lo sono stato. Se no, perché?

Raccolta di suggerimenti per alternative al gioco elettronico da seduti - creazione di una raccolta di giochi (interviste a nonni e genitori: a cosa giocavano, dove e con chi)

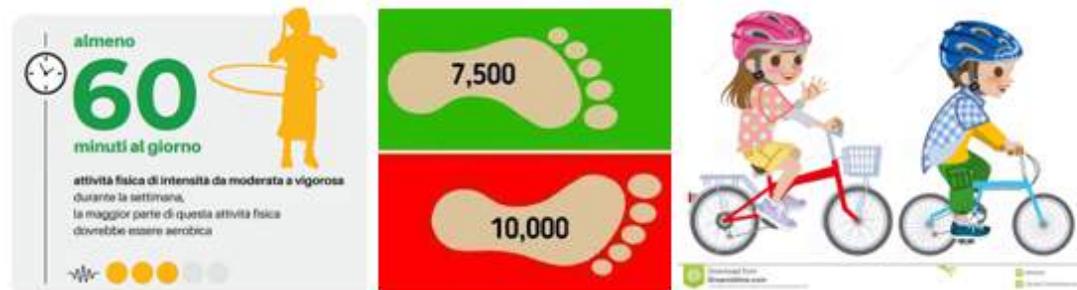
5° UDA QUINTA SETTIMANA: PARLIAMO DI PENDOLARISMO ATTIVO

Obiettivi:

- Conoscenza dell'uso del pendolarismo attivo, in città, come stile di vita sano (camminare, correre, andare in bicicletta).
- Muoversi a piedi (camminando e correndo) con intensità diverse e in condizioni di sicurezza (corsia di camminamento, rispetto delle regole del traffico).
- Muoversi in bicicletta in condizioni di sicurezza (indossando il casco, sulla pista ciclabile, rispettando le regole del traffico)

Messaggio chiave:

Il pendolarismo attivo è facile e sostenibile, uno dei modi per raggiungere le raccomandazioni dell'OMS sulla AF per i bambini e gli adolescenti, che prevedono almeno 60 minuti di PA da moderata a vigorosa o da 7000 a 10000 passi al giorno.



<p>Materiale: Diario dei piedi felici, scala Borg.</p>	<p>Metodi: Lezioni partecipate sul tema del pendolarismo attivo; lezioni applicate in palestra; registrazione dei dati personali nel diario.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze: Sistema cardiovascolare; Educazione fisica: camminare/correre/ciclare, postura corretta, diverse applicazioni e intensità; Geografia: studio delle mappe delle città.</p>
---	---	---	--------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul pendolarismo attivo come attività fisica

Discussione sul pendolarismo attivo a varie intensità e sul suo contributo alla salute cardiovascolare. Riflessione sulla sostenibilità del camminare/correre/ciclare in tutti gli ambienti, spazi, tempi e condizioni.

Punti di apprendimento

Qual è il significato di "pendolarismo attivo"?

- L'insegnante inizia a spiegare perché l'attività fisica è importante per i bambini.
- Quanti passi devono fare i bambini in un giorno se camminano o corrono
- Quanti chilometri fare in un giorno con la bicicletta?

Attività in classe

- Camminare/correre/ciclare a diverse velocità in attività ludiche (percorsi, trasporto di oggetti, giochi in coppia con un compagno a occhi chiusi) - misurazione della frequenza cardiaca dopo una camminata/corsa/ciclata a bassa, media e alta intensità - applicazione della Scala di Borg.
- Studio di carte stradali e calcolo delle distanze su piccola scala - ricerca della propria casa e posizionamento sulla mappa - ipotesi di alcuni percorsi da casa a.... e ritorno.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la settimana o il fine settimana, calcolate con papà e mamma tre percorsi sulla mappa della città. Realizzate i tre percorsi camminando, correndo o andando in bicicletta: 1) percorso a passo tranquillo (ad esempio, andare al supermercato), 2) percorso a velocità medio-alta (ad esempio, andare in parrocchia o al parco più vicino), 3) percorso a velocità elevata (camminare/correre/ciclare con i genitori).
- Annotare sul diario personale: a) i tre percorsi effettuati indicando gli itinerari, di andata e di ritorno, verso e da casa; b) annotare la frequenza cardiaca all'inizio, alla fine dell'andata, alla fine del ritorno; c) annotare l'autovalutazione con la scala di Borg; d) annotare le sensazioni provate nei tre percorsi

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

- Cercare di risolvere le sfide di casa, è fattibile?
Vi piacciono i compiti a casa?
Sono riuscito ad aumentare il numero di passi in un giorno?
Se no, perché?

Referenze

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

ALLEGATI: ESEMPIO DI PAGINA DI DIARIO

Nome Cognome	Femmina Maschio	Età	Classe							
DOMANDE PRIMA DELLE ATTIVITÀ										
Siete consapevoli di quanto sia importante il pendolarismo attivo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Riesce a controllare la camminata/corsa/ciclismo meglio o peggio di altre abilità?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Camminare/correre/ciclare può avere effetti sul cuore?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATTIVITÀ										
Giorno e luogo	1 bassa intensità	2 Media intensità	3 alta intensità	Corrispondenza Borg						
	1 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1 Media bpm	2 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1 Media bpm	2 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1 Media bpm	Corrispondenza Borg 1: ; 2: ; 3: 1: ; 2: ; 3: 1: ; 2: ; 3: Media Borg 1: ; 2: ; 3:						
DOMANDE DOPO LE ATTIVITÀ (1=basso, 10=alto)										
Capite l'importanza del pendolarismo attivo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vi sentite più padroni di voi stessi quando camminate/correte/ciclate?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A quale velocità massima si può camminare/correre e con quanti battiti cardiaci al minuto?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Con il genitore	Impressioni e sensazioni personali sui tre percorsi Descrizione:									
COME SI SENTE, rispetto al pendolarismo attivo, DOPO QUESTA ESPERIENZA?										
    										

6° UDA SESTA SETTIMANA: PROVIAMO A SALTELLARE

Obiettivo:

- Obiettivo: consapevolezza di sé; conoscenza del ritmo binario e ternario.
- Abilità: saltellare con almeno un tempo binario e uno ternario - controllo respiratorio e defaticamento
- Competenza: consapevolezza del controllo ritmico del salto in relazione alla velocità, al numero di ripetizioni o al tempo di applicazione.

Messaggio chiave:

L'hopping è un'attività facile e sostenibile, un'attività che può essere fatta ovunque, anche a casa in un piccolo spazio e può essere fatta anche ballando.

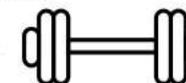


ACSM e CDC Raccomandazioni



150 minuti
di attività aerobica di intensità moderata ogni settimana

2 x settimana
Attività di potenziamento muscolare in 2 o più giorni alla settimana che lavorino tutti i principali gruppi muscolari



<p>Materiale: Diario dei piedi felici, scala Borg.</p>	<p>Metodi: Lezioni partecipate sul tema del salto; lezioni applicate in palestra; sfide a casa e registrazione dei dati personali nel diario.</p>	<p>Frequenza: Una lezione.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziamenti collegamenti curriculari: Scienze: tempo e ritmo in natura e nell'uomo; Musica: ritmo binario e ternario. Tempi forti e deboli. Cadenze ritmiche. Arte: l'uso del luppolo nelle danze tribali e moderne, danze popolari e tradizionali basate sul luppolo (ad esempio la Tarantella o la Pizzica).</p>
---	--	---	--------------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul saltellare

Si parla di saltellare con modalità e ritmi diversi, del piacere della libera espressione danzata, del piacere di muoversi divertendosi, di tenersi in forma senza affaticarsi mentalmente.

Punti di apprendimento

- Imparare a fare il salto
- Il salto è uno dei movimenti inclusi nella danza insieme ad altri tipi di movimento come il salto, il rimbalzo, il passo laterale, lo squat, lo stomp, le oscillazioni delle braccia, le piroette e le giravolte.
- In diversi gruppi culturali ed etnici, il salto viene utilizzato all'interno della danza tipica per intrattenere, riflettere sulla spiritualità, raccontare storie e divertirsi.

Attività in classe

- Attività basate sul salto e sui vari tipi di ritmo utilizzabili - controllo variabile del salto (velocità, numero di ripetizioni, durata) - applicazione del salto a varie situazioni (sul posto, su percorsi speciali, su giochi a staffetta) - applicazione del salto a supporti sonori (basi musicali) - rilevazione della frequenza cardiaca e del

tempo di recupero (vedi Unità d'apprendimento 5); controllo della respirazione e rilassamento tra le serie di salti.

- tempo e ritmo - caratteristiche fisiche - applicazioni e strumenti
- densità - intensità - quantità delle attività ritmiche e calcoli elementari relativi ad esse

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la settimana, esercitatevi, anche a casa, a fare jumping jack con papà o mamma per almeno 15 minuti al giorno.
- Eseguire tipi di salto di media intensità variando la velocità, il numero di salti o il tempo di applicazione.
- Annotazione nel diario personale: Per quanto tempo riesci a saltellare? Quanto tempo?
- Con i genitori: annotare sul diario le differenze, tra le tre modalità di salto, con riferimento alle frequenze cardiache rilevate (aspetto già affrontato nelle UdA sulla camminata e sulla corsa).

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Esperienze di sfide a casa.

Sono stato in grado di fare hopping ogni giorno durante i miei salutari compiti a casa? Se no, perché no?

Referenze

Physical Activity available at <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Trending Topic | Physical Activity Guidelines. Available at <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines>

ALLEGATI: Esempio di pagina di diario

Nome Cognome	Maschio Feale	Età	Classe	
DOMANDE PRIMA DELLE ATTIVITÀ				
Quanto è faticoso saltare secondo te?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente si	
Vi sentite in grado di controllare vari ritmi di salto?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente si	
Per quanto tempo pensate di poter saltellare senza fermarvi?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente si	
SFIDE A CASA				
Giorno della settimana	1 salto lento	2 salto medio	3 salto veloce	Corrispondenza Borg
Lun	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3:
Mar	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Mer	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Gio	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Ven	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Sat	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Sole	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
DOMANDA DOPO LE ATTIVITÀ				
Quale consapevolezza avete acquisito nel controllare il tempo e il ritmo applicato al salto?	assolutamente NON	NON	Non lo so SÌ assolutamente YE5	
Si sente più in controllo motorio?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente SÌ	
Per quanto tempo siete in grado di saltellare senza fermarvi (stimolo resistente lieve)?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente SÌ	
Per quanto tempo riuscite a saltellare alla massima velocità (stimolo intenso)?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente SÌ	
IMPRESSIONI E SENSAZIONI SULL'ESPERIENZA SVOLTA IN TRE MODI DI SALTO				
Descrivete (anche con i vostri genitori):				

7° UDA SETTIMANA SETTIMANA: COME POSSO USARE IL MIO CORPO IN MOVIMENTO?

Obiettivo:

Misurare gli spazi con il corpo in movimento, sperimentare e conoscere la relazione tra movimento e apprendimento.

Messaggio chiave:

Coordinazione e consapevolezza del corpo.

Materiale: Fogli, penne o matite, rotella per le distanze metriche, foglio excel per riportare i dati sulle misure adottate.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani, insegnamento trasversale.	Frequenza: Due lezioni.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Matematica: il movimento e l'apprendimento possono essere collegati ai numeri (contare durante il movimento) allo spazio e al tempo; Educazione fisica: stimolare il controllo del corpo, l'equilibrio, la coordinazione, l'agilità; Geografia: trovare un modo comune per misurare le distanze.
--	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Punti di apprendimento

- Lunghezze e misure; unità di misura; sistema metrico decimale; circonferenza e cerchio; calcolo di tempo e distanza.
- Come posso muovermi nello spazio con movimenti diversi? (collegamento UDA 7-8-9)

Attività in classe

- Scegliere lo spazio da misurare: corridoio, atrio, palestra; misurare il cortile. Ogni bambino misura la distanza contando il numero di passi utilizzando diversi stili di camminata (passo normale, passo lungo o corsa).
- Discussione, come stabilire una misura comune (sistema metrico) per le sfide domestiche; come funziona la ruota metrica?
- I test di misura costruiscono una o più ruote metriche.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Camminare 15 minuti al giorno per una settimana, registrando la distanza del percorso x il numero di famiglie partecipanti. Condividere i dati raccolti. Nomina del vincitore individuale e collettivo (più membri della famiglia camminano, maggiore è la distanza percorsa). (collegato a UdA-5)
- Definire un percorso della stessa lunghezza, realizzare il percorso con passi diversi come nelle attività in classe. Calcolare i tempi di percorrenza. È necessario raggiungere almeno 10.000 passi in un giorno. (collegato con UdA 6-7)

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato? Quali parti del corpo ho usato? La mia frequenza cardiaca è aumentata?

Referenze:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

8° UDA OTTAVA

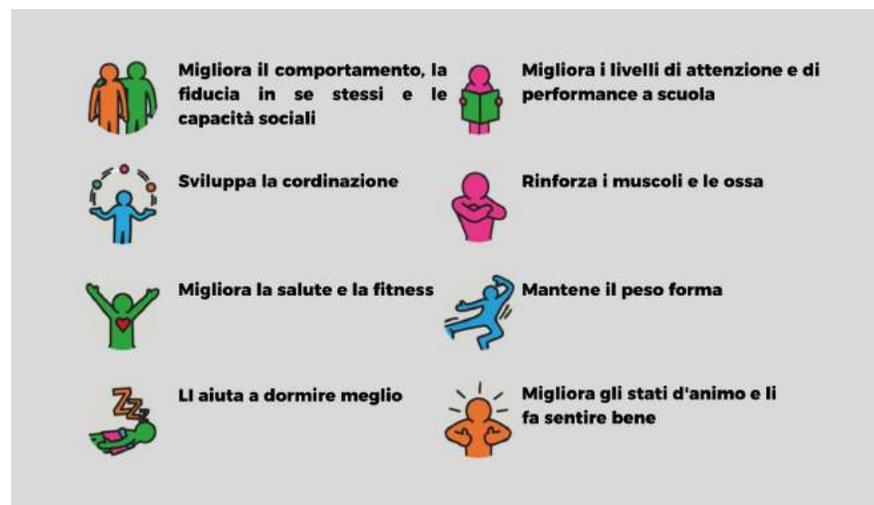
SETTIMANA: SPORT

Obiettivo:

Conoscenza degli SPORT più comuni per i bambini

Messaggio chiave:

Fattori sociali e culturali legati allo SPORT.



<https://www.nhs.uk/healthier-families/activities/>

Materiale: Diario dei piedi felici. Diario quotidiano per bambini e genitori. Raccogliere ogni esperienza sportiva, sensazione.	Metodi: Discussione iniziale, attività di gruppo, compiti sani a casa.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Storia: Identificare come lo sport è influenzato dalla cultura e dall'ambiente, ricercare e registrare tre fatti su come uno sport si è sviluppato in un altro paese.
--	--	-----------------------------------	------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa è lo sport? Quanto tempo ognuno di noi dedica alla pratica di uno sport durante la settimana? (Alzare la mano) Quale tipo di sport?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare le differenze tra lo sport organizzato (sport di squadra strutturati, sport singoli) e lo sport di squadra.
- Lo sport ha il potenziale per contribuire sia positivamente che negativamente al benessere
- La promozione efficace dello sport garantisce a tutti i bambini l'opportunità di: Partecipare al massimo livello dei loro interessi e delle loro capacità, provare piacere e ottenere risultati, praticare il fair play in tutte le situazioni, sperimentare e gestire la competizione.
- Competizione: Gli sport di squadra offrono ai bambini l'opportunità di sviluppare il lavoro di squadra e la capacità di cooperazione, di gestire i successi e le delusioni e di rispettare gli ufficiali di gara, i compagni di squadra e gli avversari.

- Cultura: I bambini che sperimentano attività sportive, in cui le pratiche culturali sono espresse attraverso il movimento, sviluppano le capacità di identificare e discutere il significato sociale e culturale che lo sport ha per gli individui e per la società.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Cercate di trovare un nuovo sport che non avete mai praticato. Imparate le regole del gioco, provatelo se potete e condividetelo con la classe la settimana successiva.
- Cercare di fare più sport possibile durante l'extra scuola. Dopo due settimane, l'insegnante nomina i bambini più attivi.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di eseguire il nuovo sport PA?
Conosco le nuove regole? Non sono stato in grado di farlo.
Se no, perché no?

Referenze:

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

European cart of Sport. Available at: https://www.coni.it/images/documenti/Carta_europea_dello_Sport.pdf

9° UDA NONA

SETTIMANA: COS'È UN TEST MOTORIO?

Obiettivo:

Stimolare la conoscenza e il controllo del corpo per imparare l'autovalutazione delle capacità motorie e stimolare comportamenti proattivi a favore del proprio benessere.

Messaggio chiave:

Misurare le capacità motorie e monitorarne lo sviluppo nel tempo.

Material: <ul style="list-style-type: none">• Equilibrio: "Una gamba sola": Timer, benda (per bendare, opzionale), pezzo di barra di legno o piastrella;• Flessibilità: "piegamenti": panca ginnica (piccola scatola), asta di misurazione / righello in cm;• Salto in lungo: "potenza muscolare": nastro adesivo per segnare la distanza sul terreno - segni ogni 5 cm a partire da 50 cm fino a 3 metri;• Salti laterali: "coordinamento": timer, nastro adesivo per segnare la linea centrale sul terreno;	Metodi: <p>Discussione iniziale sul test, produzione di materiale per il test, compiti sani.</p>	Frequenza: <p>Due lezioni.</p>	Tempo: <p>60 minuti.</p>	Collegamenti curricolari: Scienze: <p>Muscolare, scheletrico, equilibrio (orecchio); Geografia: Mappe mentali, lavoro sulle mappe, geografia urbana - ad esempio, dove sono i migliori parchi giochi e parchi della città; Arte: progettazione del parco giochi della scuola, valutazione delle opportunità di gioco disponibili.</p>
---	---	---------------------------------------	---------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sui test motori

Che cos'è un test motorio? Conoscete alcuni test motori?

Punti di apprendimento

Quanto è importante essere consapevoli delle nostre capacità motorie?

Cosa sono in grado di fare? Come posso migliorarmi?

- Definizione di abilità motorie
- Aumentare l'alfabetizzazione fisica, cioè sviluppare una comprensione delle componenti della forma fisica. (Lo sviluppo di questo tipo di consapevolezza fisica o di competenze di base può essere trasferito a una serie di attività fisiche).
- Sviluppare la consapevolezza che una persona con una forma fisica adeguata è in grado di sostenere un'attività fisica o di svolgere compiti fisici in modo efficiente senza affaticarsi o subire lesioni.
- La promozione efficace dello sport garantisce a tutti i bambini l'opportunità di:
 - Partecipare al massimo livello di interesse e capacità.
 - Provare piacere e risultati.
 - Diventare partecipanti competenti ed entusiasti.

Attività in classe

- L'attività richiede l'organizzazione dello spazio in una palestra o in altri ambienti ampi, suddivisi in 4 stazioni, 1 per ogni prova (vedi schema).
- La classe viene divisa in 4 gruppi; ogni gruppo si presenta davanti alla stazione di prova numerata da 1 a 4 (rotazione in senso orario); ogni alunno ha una scheda personale contenente i suoi dati personali e la matrice per registrare i risultati; iniziano tutti insieme nello stesso tempo; i risultati vengono registrati dagli assistenti coadiuvati dagli insegnanti; per ogni stazione ci devono essere almeno 2 alunni per registrare i dati.
- Raccolta ed elaborazione dei dati e "autovalutazione" iniziale da realizzare alla fine dell'anno scolastico.

Se l'attività viene estesa ad altre classi, i bambini/studenti della classe pilota assumono il ruolo di co-conduttori insieme agli insegnanti.

Questa attività può essere utilizzata per registrare la situazione iniziale e finale di una classe (estesa su un anno scolastico). La sua ripetizione è quindi proposta e utile per l'autovalutazione dei progressi, generati dall'aumento del movimento quotidiano.

Impostazione dei test motori



- L'attività può essere estesa anche alle famiglie. Le quattro prove motorie possono essere organizzate con l'aiuto degli alunni che le hanno sperimentate a scuola. In questo modo possono essere autogestite da ogni famiglia. Altrimenti la scuola può organizzare una "festa del movimento". I genitori possono misurare le loro capacità motorie personali.
- Come per gli alunni, anche gli adulti possono fissare i loro miglioramenti motori individuali (obiettivi) nell'arco di un anno scolastico.
- Le ultime sfide: il coinvolgimento dei genitori nelle prestazioni dei test

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato? Quali parti del corpo ho usato? È facile stare in equilibrio?

Compiti a casa per la salute e sfide

Referenze:

Mulato, R. Riegger, S.(editors): Movement Health Learning. In: Child in the city. Growing up in activated spaces. pp 74 - 89. Comenius Projekt 2012 - 2014

Mulato, R. Riegger, S. (2014). Test motori. In: Maestra facciamo una pausa? pp 31-33, La Meridiana

German motorik test. University Karlsruhe. Institute for sport science. Available at <https://www.sport.kit.edu/dmt/>

Motorfit: monitoring of the state of physical and motor well-being of students from Lombardy. Available at:

https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicheAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo_motorfit_2008.pdf

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., Jimenez-Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British journal of sports medicine*, 45(6), 518–524. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341> (Available at <https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ALPHA-FitnessTestManualforChildren-Adolescents.pdf>)

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. Available at <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

10° UDA DECIMA SETTIMANA: IN CHE MODO IL MOVIMENTO È LEGATO ALLA SOSTENIBILITÀ?

Obiettivo:

Conoscere la relazione tra i comportamenti individuali e collettivi e la gestione dell'ambiente.

Messaggio chiave:

Responsabilità nei confronti dell'ambiente causata da scelte personali positive o negative e responsabilità di gruppo nei confronti dell'ambiente.



<p>Materiale: Diario degli spostamenti; software online per il calcolo dell'impronta ecologica; foglio excel per registrare i dati raccolti.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani, insegnamento trasversale, ricerca su Internet.</p>	<p>Frequency: --</p>	<p>Timing: --</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze: il significato di approccio ecologico; Educazione civica: l'importanza delle scelte (individuali) nel rispetto dell'ambiente; Matematica: statistiche sui dati personali; Geografia: Dati tra paesi diversi</p>
---	---	---------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Punti di apprendimento

- Le nostre abitudini provocano effetti sull'ambiente? È possibile calcolare gli effetti causati da noi sull'ambiente?
- A cosa serve la CO2? Esiste in natura? Cosa succede se non c'è? Cosa succede se ce n'è troppa? Cosa provoca l'aumento di CO2? Se cammino, quanta ne consumo? E se corro?

Attività in classe

Calcolo della nostra impronta ecologica (EF): grafico dell'EF individuale e media del valore EF.

Diagnosi? Come possiamo migliorare? Energia, cibo, trasporti: pianifichiamo piccoli passi per un cambiamento: ad esempio - Settimana della camminata a scuola.

Referenze:

Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Passeggiata della classe: 1 km nel cortile della scuola o vicino alla scuola. Quanta CO2 risparmiamo?

Settimana della scuola a piedi: misurare la distanza da casa (fermata dell'autobus) a scuola. Imparare la formula per il calcolo dei KM (in auto - consumo di CO2).

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Gruppo di cammino da casa a scuola almeno tre volte o più a settimana con la famiglia: calcolare i km di CO2 risparmiati in una settimana (confronto con i compagni di squadra).

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato?

11° UDA UNDICESIMA SETTIMANA: COME USO I MIEI SENSI NELL'ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Esplorare il cortile della scuola utilizzando tutti i sensi umani; imparare a osservare lo spazio con un solo senso (vista, udito, tatto, olfatto) e a rappresentarlo.

Messaggio chiave:

Consapevolezza del corpo, orientamento.

Materiale: Mappa del cortile della scuola (formato A3 con supporto in cartone rigido), penne/matite, macchina fotografica o smartphone.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani.	Frequency: --	Timing: --	Potenziati collegamenti curriculari: Geografia: Creazione di mappe; Matematica: orientamento spaziale, traiettorie e figure geometriche; Arte: produzione di collegi e manufatti.
---	--	-------------------------	----------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di quali sono i sensi? Quanti sensi abbiamo?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i cinque sensi e li descrive.
- Qual è il senso che usa di più durante l'attività fisica?
- Altri sensi oltre a quelli classici coinvolti durante l'attività fisica, ad esempio il senso cinestesico
- Impariamo a usarle? Leggiamo insieme la mappa del nostro cortile scolastico.

Attività in classe

- La classe può essere divisa in gruppi: un gruppo per ogni senso da attivare. Ogni gruppo ha una mappa da arricchire e definire in base al senso che attiva per analizzare il percorso.
- In classe, su una mappa più grande, i risultati dell'esplorazione sensoriale vengono riportati, documentati, condivisi e discussi insieme. La classe costruirà così una "mappa sensoriale-affettiva" che sarà in grado di dare informazioni significative sulla facilità o il disagio che lo spazio offre e quindi indicazioni per migliorarne l'uso e l'organizzazione.

Referenze:

Andrea Canevaro, Andrea Camerini, I explore my body and the environment. Games and activities for children aged two to seven, Erickson, 2013

Ilaria D'Aprile, Learning with joy. Outdoor education in schoolyards, La Meridiana, 2020

Compiti a casa per la salute + Sfide

- I bambini e le famiglie sono invitati a esplorare un luogo da loro frequentato (giardino o parco pubblico, cortile condominiale, percorso naturalistico-ambientale, sponda del fiume); l'attività può essere organizzata anche per gruppi di famiglie, che documenteranno le loro esplorazioni creando mappe cartacee condivise (mappe digitali con google maps)
- Una volta individuato uno spazio/percorso, segnate un perimetro, calcolatene la lunghezza e portate a termine una delle seguenti sfide: Quanto posso correre sul percorso prima di sentirmi stanco? Posso fare dieci giri del percorso? Quali sensi sento più impegnati durante l'attività?

Discussione finale

Come mi sento dopo l'attività?

Quali difficoltà ho incontrato?

Quale senso ho usato?

Il corpo umano, a cosa servono i sensi?

12° UDA DODICESIMA SETTIMANA: COME IMPARARE FACENDO ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Esperienza e conoscenza della relazione tra attività fisica e apprendimento.

Messaggio chiave:

Imparare facendo

Materiale: Diversi strumenti di scrittura (gessetti colorati, o stencil circolari e forme varie da posizionare sul terreno).	Metodi: Discussione iniziale, attività al chiuso/all'aperto e compiti sani.	Frequency: --	Timing: --	Potenziati collegamenti curriculari: Matematica: imparare a fare operazioni matematiche; Letteratura: Memorizzare poesie con il movimento; Lingua: Imparare l'alfabeto di una lingua straniera.
--	---	-------------------------	----------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa significa imparare facendo?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare che è possibile imparare utilizzando l'attività fisica e il gioco.
- Avete mai usato un gioco per imparare qualcosa di nuovo?
- Ci sono molti modi per imparare, tra cui il gioco e il movimento.

Attività in classe

Due metodi di preparazione: scrivere le lettere dell'alfabeto (o i numeri da 1 a 10 ripetuti due volte) su stampini circolari o di varie forme (compensato o altri materiali che non scivolano) in modo da poterli riutilizzare.

- Pozza di lettere: "Il mio nome è": saltare sulle lettere per "scrivere" il proprio nome. (2) "Indovina la parola": i bambini inventano a turno una parola. La "scrivono/saltano" e gli altri devono indovinare la parola.

Referenze:

Movement and Learning. The University of North Carolina at Chapel Hills. Available at:

<https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/movement-and-learning/>

School in Movement Available at: <https://www.schulebewegt.ch>

Mulato R., Riegger S., Scarpe Blu. How to educate children to move around the city independently and safely, La Meridiana, 2013.

- Pozza dei numeri: "Gare di matematica" - i bambini eseguono le operazioni proposte dal conduttore (insegnante o altro bambino) saltando sui numeri (esempio: $3 + 5 = 8$; $8 + 2 = 10$; $10 : 5 = 2$; $2 \times 9 = 18$). Chi salta conta ad alta voce, gli altri controllano che le operazioni siano corrette.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Disegnare la pozzanghera di lettere e/o numeri sul terreno in cortile o in un luogo protetto. Nominare un capogioco che comunichi le parole da comporre. I bambini scrivono le parole saltando. I genitori prendono il tempo, registrano e contano le parole scritte entro un tempo stabilito.

Discussione finale

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato? È divertente imparare facendo?

4

UNITA' DI APPRENDIMENTO SUL SONNO SANO PER LA SCUOLA PRIMARIA

1° UDA PRIMA SETTIMANA: DI QUANTO SONNO HO BISOGNO?

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti

BAMBINETÀ
6-12 NECESSITANO
9 - 12
ORE DI SONNO A NOTTE

Messaggio chiave:



Source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Materiali: "Il mio diario segreto del sonno".	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida sull'igiene del sonno, Lavori di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare materia scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Parliamo di: cos'è un sonno sano? Quante ore di sonno sono sufficienti per una buona salute? Quante ore a notte dormi di solito? (Alzare la mano)

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia la lezione spiegando il numero di ore di sonno consigliato per ogni fascia di età (neonati, bambini, adolescenti, adulti).
- Spiegare in che modo la mancanza di sonno influisce sulla salute: la ricerca ha scoperto che un sonno insufficiente è collegato ad un aumento del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. La ricerca di laboratorio ha scoperto che una breve durata del sonno provoca cambiamenti metabolici che possono essere collegati all'obesità. Studi epidemiologici condotti nella comunità hanno anche rivelato un'associazione tra breve durata del sonno e eccesso di peso corporeo. Questa associazione è stata segnalata in tutti i gruppi di età, ma è stata particolarmente pronunciata nei bambini. Si ritiene che il sonno durante l'infanzia e l'adolescenza sia particolarmente importante per lo sviluppo del cervello.
- I bambini di età compresa tra 6 e 12 anni dovrebbero dormire dalle 9 alle 12 ore ogni 24 ore su base regolare per promuovere una salute ottimale.
- Parlare dell'importanza di essere coerenti e di andare a letto alla stessa ora ogni sera e di alzarsi alla stessa ora ogni mattina, anche nei fine settimana.

Attività in aula

- Crea il tuo diario del sonno segreto. Impara come riempire il diario del sonno giorno per giorno per una settimana.
- Discuti con la classe delle tue abitudini di sonno: a che ora vai a letto? A che ora ti alzi la mattina? Quante ore dormi? Mantieni un programma regolare durante i giorni feriali e durante i fine settimana?
- Raccogliendo le esperienze dell'intera classe, traccia dei grafici confrontando la quantità di sonno riportata di ciascun compagno di classe con la quantità consigliata.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Cerca di dormire dalle 9 alle 12 ore per notte (per i bambini dai 6 ai 12 anni) o dalle 8 alle 10 ore per notte (per gli adolescenti dai 13 ai 18 anni).
- Definire un orario prestabilito per andare a dormire per soddisfare un numero minimo di ore di sonno.
- Annota sul diario l'ora in cui sei andato a letto e l'ora in cui ti sei svegliato. Descrivi come ti senti e descrivi nel diario come ti senti durante il giorno.

Discussione finale dopo i compiti a casa per la salute e sfide

Sono riuscito a dormire il numero di ore consigliato? Se no, perché?

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Available at: www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html);

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>

Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768–1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>

Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>

Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2017). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>

Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>

Dutil, C., & Chaput, J. P. (2017). Inadequate sleep as a contributor to type 2 diabetes in children and adolescents. *Nutrition & diabetes*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>

2° UDA SECONDA SETTIMANA: SUGGERIMENTI PER DORMIRE MEGLIO

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti.

Massaggio Chiave:

Segui i suggerimenti per migliorare la qualità del sonno e mantenerti in salute!

Materiali: "Il mio diario del sonno di qualità"	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida sull'igiene del sonno, Lavori di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Parliamo dell'importanza di un riposo e di un sonno di buona qualità.

Punti di apprendimento

- Spiegare come la scarsa qualità del sonno influisca sulle funzioni cerebrali e sul rendimento scolastico.
- Spiegare le fasi del sonno e la loro importanza nel permettere al cervello e al corpo di recuperare e svilupparsi. Il mancato raggiungimento di una quantità sufficiente di sonno profondo e REM può spiegare alcune delle profonde conseguenze di un sonno insufficiente sul pensiero, sulle emozioni e sulla salute fisica.
- Spiegare alcune abitudini che possono migliorare la salute del sonno:
 - Sii coerente. Vai a letto alla stessa ora ogni notte e alzati alla stessa ora ogni mattina, compresi i fine settimana.
 - Assicurati che la tua camera da letto sia silenziosa, buia, rilassante e ad una temperatura confortevole (Vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 4)
 - Rimuovere i dispositivi elettronici, come TV, computer e smartphone, dalla camera da letto (Vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 4 e Unità di Apprendimento sull'Attività Fisica n. 4)
 - Evitare pasti abbondanti, caffeina (coca-cola) prima di coricarsi (Vedi anche Unità Didattica sulla Nutrizione n. 13)
 - Fai un po' di esercizio. Essere fisicamente attivi durante il giorno può aiutarti ad addormentarti più facilmente di notte (vedi anche Unità di apprendimento sull'attività fisica).

Attività in aula

- Crea il tuo diario del sonno di qualità: il diario dovrebbe includere sezioni da compilare con il tuo comportamento, ad esempio: a che ora vai a letto e a che ora ti alzi, quante volte ti svegli durante la notte e perché, se usi dispositivi elettronici prima di dormire, se la stanza è silenziosa, buia e confortevole, cosa mangi e bevi durante il giorno e se ti alleni durante il giorno ecc.
- Comprendere come compilare il diario del sonno di qualità giorno per giorno per una settimana.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Tieni traccia del tuo sonno a casa utilizzando il diario del sonno di qualità: registra nel diario quante volte ti sei svegliato durante la notte (cioè per usare il bagno) e quanti minuti hai bisogno per addormentarti, a che ora vai a letto e l'ora in cui ti alzi (Rispondi alla domanda "Sei coerente durante la settimana?"), quali sono le tue abitudini dopo essere andato in camera da letto, quante volte ti svegli durante la notte e perché, se utilizzi dispositivi elettronici prima di dormire, se la stanza è silenziosa, buia e confortevole, cosa mangi e bevi durante il giorno (pasti piccoli o abbondanti a cena, articoli contenenti caffeina come bibite gassate, cioccolata, tè ecc.), se ti alleni durante il giorno e per quanto tempo e se fai un pisolino. Registra come ti senti (riposato o stanco) quando ti svegli per la giornata e il tuo umore durante il giorno (piacevole o sgradevole).
- Dopo aver completato il tuo diario, cerca di scoprire quali comportamenti sono salutari e quali dannosi per la tua salute.

Discussione finale dopo i compiti a casa per la salute e le sfide

Pensi che i tuoi comportamenti siano sani o malsani?

Sei d'accordo o in disaccordo con i tuoi genitori?

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Available at: <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>; https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.htm)

Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation (Available at: <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>)

Maquet P. (2000). Sleep on it!. *Nature neuroscience*, 3(12), 1235–1236. <https://doi.org/10.1038/81750>

**3° UDA TERZA
SETTIMANA: SENTIRSI
A PROPRIO AGIO E
RILASSATI**

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni sulle posizioni del sonno e sulle tecniche di rilassamento

Messaggio chiave:

Scegli la tua posizione ideale per dormire e pratica le tecniche di rilassamento quando vai a letto.

Materiali: Tatami o tappetino.	Metodi: Discussione iniziale, Lavoro di gruppo, training pratico, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curricolari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale

All'inizio parlare di posizioni del sonno: in che posizione dormono solitamente i bambini?

Punti di apprendimento

- Concentrati sull'importanza di una posizione comoda per dormire, per avere un buon riposo e un atteggiamento sano per ogni parte del tuo corpo (colonna vertebrale, stomaco, collo, circolazione).
- La posizione migliore per dormire è quella che promuove un sano allineamento della colonna vertebrale dai fianchi fino alla testa. Nello specifico, dormire sul fianco o sulla schiena è considerato più vantaggioso che dormire a pancia in giù. In una di queste posizioni del sonno, è più facile mantenere la colonna vertebrale supportata ed equilibrata, il che allevia la pressione sui tessuti spinali e consente ai muscoli di rilassarsi e riprendersi.
- Spiega come diverse posizioni del sonno possono fornire diversi benefici che possono essere utili per te in varie condizioni di salute, come mal di schiena, allergie, reflusso acido, congestione nasale.
- Pensa a come una buona posizione di riposo possa aiutarti ad addormentarti più velocemente del solito e quindi a raggiungere la giusta quantità di ore di sonno (vedi anche LU n.1 sul Sonno: "Di quanto sonno ho bisogno?")

Attività in aula

L'insegnante mostra su un tatami o su un tappeto:

- Varie posizioni per dormire:

Le più comode posizioni per dormire



Sulla tua schiena:

Gli esperti considerano questa la posizione più salutare per il tuo sonno perché fa il lavoro di mantenere la colonna vertebrale in buon allineamento.



Sul fianco:

La maggior parte delle persone dorme sul fianco, conosciuta anche come la posizione fetale. Tuttavia, la tua testa deve rimanere neutrale con la tua colonna e il tuo mento rivolto in avanti.



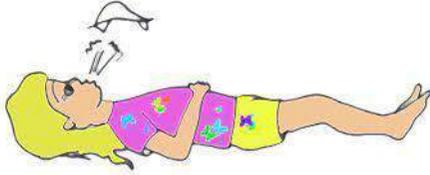
Sul tuo stomaco:

Questa è considerata la posizione peggiore per dormire perché la tua testa deve piegarsi di lato per poter respirare. Sforzando il collo e mettendo la colonna vertebrale in uno scarso allineamento.

- Consigli per trovare posizioni comode:



- E Tecniche di rilassamento elementari (controllo della respirazione e rilassamento muscolare).



- Allenamento pratico: seguendo le istruzioni dell'insegnante, provare le diverse posizioni per addormentarsi e le tecniche di rilassamento.

Referenze:

Sleep Foundation (Available at: www.sleepfoundation.org)

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Tutte le sere, prima di coricarsi, praticare le tecniche di rilassamento e utilizzare le posizioni per dormire suggerite (ricordare che è meglio non dormire in posizione prona). Cerca di rilassarti mentalmente.
- Monitorare la qualità del tuo sonno (se ti svegli di notte e perché, quanto ti senti riposato al mattino...). Puoi segnarlo in un diario quotidiano.
- Prova le posizioni suggerite per 1 settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora.

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide

Sono riuscito a trovare una posizione comoda nel mio letto ed a rilassarmi prima di addormentarmi? Se no, perché?

**4° UDA QUARTA
SETTIMANA: LA MIA
CAMERA DA LETTO
IDEALE**

Obiettivo:

Conoscere l'importanza di un ambiente corretto per riposare bene

Messaggio chiave:

Un ambiente corretto è fondamentale per migliorare la qualità del sonno e aiutare ad addormentarsi più facilmente.

Materiali: Album da disegno.	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle CDC Linee guida, lavoro di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Inizia a parlare dell'adeguatezza del setting per migliorare la qualità del sonno e ottenere un buon riposo.

Punti di apprendimento

- Concentrarsi sulla camera da letto ideale: spiegare che la camera da letto deve essere silenziosa, buia, rilassante e ad una temperatura confortevole (18°-20°C);
- Concentrarsi sui diversi tipi di colore della luce nella tua camera da letto: la luce blu ha il maggiore impatto sulla qualità del tuo sonno, perché influenza i ritmi circadiani. L'esposizione alla luce blu (e alla luce bianca, che contiene luce blu) 1 o 2 ore prima di coricarsi può rendere difficile addormentarsi e rimanere addormentati. Al contrario, la luce rossa non ha alcun effetto sull'orologio circadiano, quindi puoi usare una luce rossa fioca di notte. Infine, la luce gialla e arancione hanno scarso effetto sull'orologio circadiano.
- Concentrarsi sull'utilizzo dei dispositivi elettronici e sulla loro presenza in camera da letto: spiegare perché l'utilizzo di dispositivi elettronici prima di andare a letto influisce negativamente sulla qualità del sonno: i dispositivi elettronici emettono una forte luce blu; quando usi questi dispositivi, la luce blu inonda il tuo cervello, inducendolo a pensare che sia giorno. Di conseguenza, il tuo cervello sopprime la produzione di melatonina e lavora per rimanere sveglio. Dovresti portare via tutti i dispositivi elettronici dalla tua camera da letto.

Attività in aula

- Descrivi la camera dei tuoi sogni: come te la immagini, secondo le indicazioni che hai appena sentito? Parlane con i tuoi compagni.
- Pensa con i tuoi compagni ad attività alternative ai dispositivi elettronici, prima di andare a dormire (leggere libri, ascoltare audiolibri, ascoltare musica o suoni rilassanti, stretching dolce o meditazione...)
- Esiste un legame genetico per le nostre tendenze al mattino o alla sera: alcune persone sono portate naturalmente "ad andare a letto presto e ad alzarsi presto" e tendono ad avere più difficoltà a lavorare di notte, quindi sono rappresentate da un'allodola. D'altra parte, le persone che sono naturalmente "tardive a letto e tardive ad alzarsi", hanno meno difficoltà a lavorare di notte e tendono ad avere più problemi con l'orario di inizio mattutino, quindi sono rappresentate da un gufo. Quale di questi animali ti rappresenta meglio? Discutine con i tuoi amici.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Progetta la tua camera da letto ideale;
- Organizza la tua camera da letto (porta via tutto ciò che non è correlato al sonno; riduci l'illuminazione per 1-2 ore prima di coricarti: usa tende oscuranti o tendaggi pesanti e foderati, oppure indossa una maschera per gli occhi durante il sonno; riduci i rumori: indossa tappi per le orecchie e spegni il cellulare; imposta la temperatura giusta: 18-20° ma se questo non funziona per te, l'intervallo di temperatura generalmente accettato per dormire è 15,6-19,4°C);

- Usa il letto e il pigiama solo quando dormi; indossare qualcos'altro durante il giorno e nei fine settimana;
- Puoi goderti il tuo profumo preferito con un diffusore per aromaterapia;
- Cerca di non usare lo smartphone o il computer mentre sei in camera da letto per 1-2 ore prima di coricarti; prova invece a fare qualcos'altro per una settimana. Se devi utilizzare questi dispositivi prima di coricarti, ricorda di abbassare la luminosità dello schermo (scegli turno di notte/luce notturna) e smetti di usarli quando ti addormenti.

- Cerca di organizzare la tua camera da letto seguendo queste indicazioni per 1 settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora.

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide

Sono stato in grado di creare un ambiente adeguato per addormentarmi facilmente? Se no, perché?

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep Hygiene Tips (available at: https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep and Sleep Disorders (available at: https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)

5° UDA QUINTA

SETTIMANA LA MIA

ROUTINE DEL SONNO

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti

Messaggio chiave:

Una routine del sonno ne può migliorare la qualità.

Materiali: Elenco delle routine della buonanotte.	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida CDC, Lavoro di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle abitudini di sonno sane

Feedback su ciò che hai imparato fino ad ora: i compiti salutari hanno migliorato la quantità e la qualità del sonno? Parla dell'importanza di ottenere una sana routine del sonno.

Punti di apprendimento

- Concentrati sul motivo per cui una routine della buonanotte è importante. Una routine della buonanotte è un insieme di attività che esegui ogni sera nello stesso ordine, da 30 a 60 minuti prima di andare a letto. Può aiutarti a rilassarti e ad addormentarti.

Attività in aula

- Scegli uno dei tuoi personaggi preferiti di cartoni/libri e prova a immaginare come è la sua giornata tipo: quale dovrebbe essere la corretta routine della buonanotte, in base a quanto hai appena appreso?
- Crea la perfetta routine della buonanotte: dovrai seguirla come i tuoi compiti salutari. Dovrebbe includere questi punti:
 - Impostare un'ora di andare a dormire;
 - Scegli il tuo pigiama preferito;

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (available at: http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

American Academy of Sleep Medicine (available at: <http://www.aasm.org/>)

- Se ti senti ansioso, potresti fare un bagno caldo;
 - Lavati i denti prima di andare a letto;
 - Vai al bagno;
 - Riduci l'illuminazione intensa nella tua stanza;
 - Leggi la tua storia preferita/un capitolo di un libro.
- Fai degli esercizi di stretching o di respirazione (vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 3).
Puoi anche programmare una routine mattutina per iniziare la giornata, tra cui, ad esempio:
 - Aprire le persiane come prima cosa al mattino;
 - Alzarsi tutti i giorni alla stessa ora, anche nei fine settimana o durante le vacanze.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Segui la routine della buona notte per una settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide.

Sono stato in grado di creare e seguire costantemente la mia routine del sonno? Se no, perché?

RIFERIMENTI

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
3. World Health Organization (2018a). Food and nutrition. Available at: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf ua=1
4. Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
5. Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
6. Ness, A. R., Leary, S. D., Mattocks, C., Blair, S. N., Reilly, J. J., Wells, J., Ingle, S., Tilling, K., Smith, G. D., & Riddoch, C. (2007). Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children. *PLoS medicine*, 4(3), e97. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040097>
7. Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*, 307(7), 704–712. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.156>
8. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
9. Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E., & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
10. Lewien, C., Genuneit, J., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Sleep-related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC pediatrics*, 21(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02529-y>
11. Leme, A., Hou, S., Fisberg, R. M., Fisberg, M., & Haines, J. (2021). Adherence to Food-Based Dietary Guidelines: A Systemic Review of High-Income and Low- and Middle-Income Countries. *Nutrients*, 13(3), 1038. <https://doi.org/10.3390/nu13031038>
12. Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
13. Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S. N., Cheskin, L. J., Showell, N. N., Lau, B. D., Chiu, D. T., Zhang, A., & Segal, J. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16(7), 547–565. <https://doi.org/10.1111/obr.12277>
14. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Comprehensive school physical activity programs: a guide for school. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2013