



© DISNEY

**SCOPRI CON TOPOLINO
E I SUOI AMICI DISNEY COME DIVENTARE
UN CAMPIONE DELLA SALUTE**

Guida per gli insegnanti



Ministero della Salute

GIUNTI

INTRODUZIONE

Gentile insegnante,

in Italia i bambini e le bambine di 8-9 anni in sovrappeso sono il 19% e con obesità il 9,8%. Tra questi, con obesità grave il 2,6%. Sono i dati relativi al 2023 elaborati da OKkio alla SALUTE, il sistema di sorveglianza nazionale coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e Promozione della Salute (CNaPPS) dell'Istituto Superiore di Sanità.

La sorveglianza ha interessato tutte le Regioni e Province Autonome e ha coinvolto oltre 50mila bambine/i e le rispettive famiglie. I genitori hanno riportato che quasi 2 bambini su 5 non fanno una colazione adeguata al mattino e più della metà consuma una merenda troppo abbondante a metà mattina, 1 su 4 assume quotidianamente bevande zuccherate/gassate e consuma frutta e verdura meno di una volta al giorno. Il 37% delle bambine e dei bambini mangia i legumi meno di una volta a settimana e più della metà di loro consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana.

I dati sull'attività fisica evidenziano che 1 bambino su 5 non ha svolto attività il giorno precedente il sondaggio, più del 70% non va a scuola a piedi o in bicicletta e quasi la metà trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla TV, al tablet o al cellulare.

Ecco allora che **entra in gioco la scuola** con il suo ruolo formativo ed educativo.

È qui che possiamo promuovere "in modo nuovo" la corretta alimentazione e il movimento fisico. Con il racconto a fumetti, l'esempio dei pari, il gioco condotto in classe e le attività ludico-formative è possibile promuovere i comportamenti salutari nei bambini.



Seguire uno stile di vita salutare è una questione di conoscenza e di organizzazione nelle semplici occasioni quotidiane (come giocare all'aria aperta, fare una passeggiata o prendere le scale al posto dell'ascensore).

Dal momento che la salute non è solo assenza di malattia ma, come afferma l'Organizzazione Mondiale della Sanità, «uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale», abbiamo dato spazio anche all'importanza dei giochi di gruppo con i pari e alla socialità.

In un'ottica di *One health*, vale a dire di interazione tra la salute umana, animale e ambientale, abbiamo incluso anche il rapporto con gli animali domestici. Prendersi cura di un cane o di un gatto, di un pappagallino o dei pesci in un acquario, è un'esperienza altamente educativa per bambine e bambini. Permette di entrare in contatto con la natura e di imparare ad assumersi piccole responsabilità occupandosi del proprio animale che, oltre a essere un amico e compagno di giochi, è un essere vivente bisognoso di cure e attenzioni.

L'educazione alla salute dei bambini è ancora più importante perché proprio durante l'infanzia si può fare prevenzione di tante patologie dell'età adulta (diabete, malattie cardiache, ipertensione...) e perché i bambini possono diventare essi stessi testimonial di comportamenti virtuosi nelle loro famiglie, diffondendo le buone abitudini.

Bambine e bambini di oggi educati a uno stile di vita salutare saranno gli adulti del domani in buona salute!

Cinque colori per tutte le stagioni

Perché è importante suggerire ai bambini di mangiare in modo vario e colorato? Sicuramente per garantirsi ogni giorno un apporto completo ed equilibrato di vitamine, sali minerali e altri nutrienti. Infatti, i cinque colori che caratterizzano la frutta e la verdura – bianco, giallo/arancione, rosso, verde e viola – sono indicativi delle diverse sostanze nutritive in esse contenute. Tali sostanze hanno proprietà benefiche per l'organismo e sono preziose per la nostra salute. I frutti e i vegetali di colore:

- bianco contengono fibre, sali minerali (soprattutto potassio), vitamina C e selenio;
- giallo o arancione sono ricchi di vitamine e betacarotene;
- rosso contengono licopene e antocianine;
- verde contengono acido folico, magnesio e luteina;
- viola sono ricchi di antocianine, vitamina C, potassio e magnesio.

Ma non c'è solo questo. È fondamentale far passare il messaggio che un'alimentazione sana è prima di tutto un'alimentazione gustosa. Mangiare correttamente non deve essere un'eccezione, ma la normalità: non un sacrificio ma un piacere! I bambini, si sa, sono curiosi e amano giocare: per questo, insistere sui colori e sulla varietà significa valorizzare il cibo anche come scoperta e curiosità.

È più facile ottenere adesione alle indicazioni proposte lavorando con la classe nel suo insieme, anziché con il singolo bambino. Durante il pasto consumato a scuola, in mensa, l'effetto emulazione può trasformare in "mangiatori di verdura" bambini che a casa la rifiutano.

Sarebbe opportuno anche spiegare perché in primavera in mensa si trovano determinate verdure mentre in autunno e inverno se ne trovano altre, introducendo così il concetto di stagionalità.

È consigliabile anche organizzare una visita in una azienda agricola, per mostrare da dove provengono la frutta e la verdura che trovano in tavola.

INSALATE COLORATE



- Occorrente:** verdure di diversi tipi e colori (insalata verde, bianca e rossa; peperoni gialli e rossi, cavolo rosso, zucchine, carote, spinaci...), fogli, matite, colori e altro materiale da disegno.
- Dove:** in aula.
- Durata:** tre ore circa.

Procedimento: mostriamo in classe i vari tipi di verdura, sottolineando che il colore diverso dipende dalle specifiche sostanze contenute. Ricordiamole insieme e sottolineiamo l'importanza di mescolare i colori all'interno dello stesso pasto. Invitiamo poi a disegnare insalate variopinte che contengano almeno una verdura per ogni colore. Distribuiamo fogli e materiale da disegno e facciamo lavorare in piccoli gruppi, in modo da favorire la collaborazione e l'apprendimento cooperativo e, nei più grandi, la discussione sui gusti personali in fatto di cibo e su che cosa sia un'alimentazione sana. Lo stesso si può fare con la frutta e con la creazione di macedonie multicolori.

Conclusione: i disegni possono essere esposti in classe o appesi nel corridoio che porta alla mensa, accompagnati da slogan che invitano a mangiare frutta e verdura, come campagna di sensibilizzazione per tutta la scuola.



MEMORY VIVENTE

- Occorrente:** coppie di cartelli con l'immagine di un frutto o di una verdura, gessetti colorati (bianco, rosso, verde, giallo, viola).
- Dove:** attività da fare all'aperto o in un ambiente spazioso.
- Durata:** un'ora circa.

Procedimento: distribuiamo i cartelli con le immagini della frutta e della verdura e invitiamo i bambini a cercare il loro compagno ripetendo il nome dell'ortaggio o del frutto che è stato loro assegnato. Una volta che si sono tutti sistemati a coppie, tracciamo per terra, con i gessetti colorati, dei cerchi e chiediamo agli alunni di riunirsi per colori (per esempio, nel cerchio rosso andranno peperoni rossi, pomodori, fragole; in quello bianco sedani e finocchi; in quello viola melanzane, mirtilli e susine).

Conclusione: una volta che ogni bambino si sarà unito al proprio gruppo, chiediamo alla classe di mescolarsi di nuovo. Facciamo sedere gli alunni in cerchio, in ordine sparso, e spieghiamo l'importanza di un'alimentazione "colorata" per crescere sani.



IL RICETTARIO DEI DESIDERI

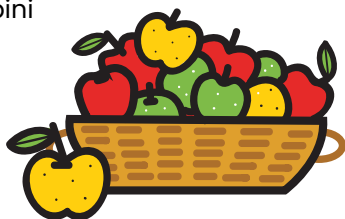
Occorrente: fogli, cartoncino, colla, forbici, materiale per scrivere e disegnare.

Dove: in aula.

Durata: tre incontri di un'ora ciascuno.

Procedimento: facciamo sedere i bambini in cerchio. Dopo aver richiamato i principi base di una sana e corretta alimentazione (pochi zuccheri semplici, pochi grassi saturi, poco sale e tanta varietà), organizziamo un circolo di discussione, invitandoli a parlare dei loro piatti preferiti, quelli che rappresentano una tradizione familiare o hanno comunque un significato affettivo. Discutiamo del fatto che il cibo è anche il piacere di stare a tavola con amici e parenti, di cucinare insieme i piatti speciali delle feste. Se ci sono in classe alunni stranieri, valorizziamo la biodiversità gastronomica, senza però sottolineare troppo aspetti etnici e folkloristici, per non suggerire rappresentazioni stereotipate delle famiglie straniere: probabilmente questi bambini – nati in Italia – mangiano volentieri la pasta al sugo come i loro coetanei, più che il cuscus o la zuppa di quinoa.

Conclusione: chiediamo ai bambini di portare una ricetta tradizionale della propria famiglia, da presentare ai compagni. Una volta raccolte, possiamo organizzarle in un ricettario scritto a mano, illustrato dai bambini e rilegato in cartoncino, che potrà essere presentato alle altre classi come progetto di fine anno.



DIETA MEDITERRANEA



La storia della dieta mediterranea è antichissima e si intreccia con quella del *mare nostrum*, di quel “mare tra le terre” nel quale sono fiorite tante civiltà. Questa dieta, quindi, corrisponde alle tradizioni culinarie dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, in particolare dell'Italia. Negli anni a partire dal secondo dopoguerra e con il boom economico, sono stati proposti altri modelli alimentari considerati “più moderni” e collegati a una vita più frenetica. Una parabola, però, che ha registrato una controtendenza a metà degli anni '90 con la riscoperta, appunto, della dieta mediterranea: quantità moderata di carboidrati, pesce, poca carne, legumi, verdura e frutta, olio extravergine d'oliva come condimento. Una straordinaria arma di prevenzione per contrastare le cosiddette “malattie del benessere”: obesità, ipertensione, cardiopatie, aterosclerosi, diabete.

Nel 2007 Italia, Grecia, Spagna e Marocco hanno chiesto all'Unesco che la dieta mediterranea venisse riconosciuta come “Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità”, cosa che è avvenuta nel 2010.

La dieta mediterranea ha origini molto antiche ma si è definita durante il corso della storia; per esempio, dopo la scoperta dell'America si è arricchita di ingredienti come le patate, i pomodori, le melanzane e i peperoni.



QUALI PRODOTTI NEL TUO CARRELLO ?

Occorrente: riviste, fogli, colla, forbici, materiale per scrivere e disegnare; carrello da supermercato giocattolo (in alternativa, cestino per la spesa o trolley).

Dove: in aula.

Durata: due incontri di un'ora ciascuno.

Procedimento: spieghiamo alla classe i principi della dieta mediterranea, insistendo sull'importanza di consumare verdura e legumi, limitando cibi ricchi in grassi, zuccheri e sale, oltre a bibite gassate. Proponiamo di creare un supermercato disegnando prodotti alimentari o ritagliandoli dalle riviste.

Nel secondo incontro, le bambine e i bambini giocheranno un role-playing dove saranno a turno negozianti e clienti; guidiamoli in modo da scambiarsi opinioni su come fare la spesa in modo salutare. Per esempio, se il bambino-cliente compra un pacchetto di patatine fritte, il bambino-negoziante potrà consigliargli snack di frutta fresca o chips di mela (che hanno una consistenza simile alle patatine fritte); se invece chiede una bibita gassata, potrà dirottarlo verso una spremuta di frutta senza zuccheri aggiunti e così via.

Conclusione: le simulazioni saranno seguite da una breve riflessione con l'obiettivo di fissare i contenuti acquisiti.



INDOVINA COSA SONO

Occorrente: niente.

Dove: in aula.

Durata: un incontro di un'ora circa.

Procedimento: dopo aver richiamato i principi della dieta mediterranea, spieghiamo l'importanza di frutta e verdura, che dovrebbero essere presenti in ogni pasto della giornata. Disponiamo le sedie in cerchio. Un bambino va al centro e pensa a uno di questi alimenti (per esempio alle arance, alle fragole, alle zucchine, ai pomodori). I compagni devono fargli domande per indovinare di cosa si tratta: di che colore è? Si mangia crudo o cotto? È un frutto? È dolce o amaro?

Conclusione: quando un bambino indovina, sarà il suo turno di stare al centro e pensare a un nuovo cibo che gli altri dovranno scoprire. Guidiamo il gioco offrendo per ogni alimento alcune informazioni nutrizionali (per esempio: le arance sono ricche di vitamina C; le carote e la zucca devono il loro colore al betacarotene).



CORPI D'ACQUA



Occorrente: fogli, materiale per scrivere e disegnare, pennarelli neri e azzurri.

Dove: in aula.

Durata: un incontro di un'ora circa.

Procedimento: diciamo ai bambini che bere acqua (idratarsi) fa parte di una corretta alimentazione. Il nostro corpo ha bisogno dell'acqua come di un nutriente essenziale. Si possono consumare anche spremute e succhi a base di frutta al 100 per cento, ricordando però che sono alimenti e non bevande. Spieghiamo che il nostro corpo è fatto per 7/10 di liquidi: disegniamo una silhouette umana, dividiamola in decimi e coloriamone 7 in azzurro (si possono utilizzare anche le frazioni). Spieghiamo poi che i cibi contengono acqua, secondo la tabella seguente (le percentuali sono state approssimate).

Cetriolo	97%	Fragola	90%
Lattuga	96%	Petto di tacchino	70%
Sedano, ravanelli, pomodori	95%	Pesce	80%
Anguria	95%	Biscotti	2%
Spinaci	90%	Cornflakes	5%
		Pane	30%

Invitiamo ora i bambini a disegnare gli alimenti della tabella, colorandoli di azzurro per la percentuale d'acqua presente.

Conclusione: appendiamo i lavori in classe o nel corridoio che porta alla mensa scolastica.

ATTIVITÀ FISICA



Fatte salve le esigenze della didattica e dell'organizzazione degli spazi a scuola, l'ultima cosa di cui i bambini di oggi hanno bisogno è stare fermi! Lo stile di vita dei bambini italiani si è modificato negli ultimi decenni: vengono accompagnati a scuola in auto, hanno perso l'abitudine di fare giochi di movimento all'aperto, non praticano sport con regolarità e passano molto tempo seduti davanti alla tv o con il tablet.

Uno stile di vita attivo e un adeguato esercizio fisico contribuiscono, invece, a una crescita sana e armonica. L'attività fisica contribuisce, inoltre, a mantenere un peso corporeo adeguato e aiuta a prevenire l'insorgenza di molte malattie croniche. Il movimento favorisce, inoltre, la socializzazione e il benessere fisico e mentale dei bambini che, essendo più attivi, tendono a essere anche più motivati, tenaci e propositivi.

La diversa consapevolezza delle famiglie sui benefici per la salute di una vita attiva e la differente disponibilità economica da poter destinare alle attività extrascolastiche impattano sullo stile di vita dei bambini. Inoltre, sul territorio, sono presenti aree con un'ampia offerta di strutture sportive pubbliche e altre con meno risorse. Tuttavia va sempre ricordato che per svolgere attività fisica basta veramente poco. Durante il corso della giornata ci sono molte opportunità per muoversi e mantenere uno stile di vita attivo.

La scuola, dunque, attraverso il proprio mandato educativo può contribuire efficacemente a promuovere e favorire nei bambini l'adozione di uno stile di vita salutare (coinvolgendo anche le famiglie). Le attività suggerite mirano a promuovere l'attività fisica come stile di vita sano, stimolando i bambini a sfruttare tutte le occasioni di movimento che possano presentarsi nel corso della giornata.

SCALDA, SCIOGLI, RELAX

Occorrente: abbigliamento comodo.

Dove: in aula.

Durata: 5 minuti prima dell'inizio delle lezioni e nel corso della giornata, prevedendo brevi pause attive.

Procedimento: affinché l'attività sia identificata come di routine, è bene svolgerla in classe e non in palestra. Dopo aver spostato i banchi verso il muro per creare uno spazio adeguato, disponendoci in cerchio, attiviamo le singole parti del corpo, iniziando dai piedi. Ruotiamo le caviglie, le ginocchia, il bacino, le spalle, i gomiti e i polsi. Infine la testa, con lente circonduzioni del collo. Attiviamo i muscoli facciali aprendo e chiudendo gli occhi con forza, facendo le boccacce. Muoviamo le spalle e le braccia. Infine pieghiamoci in avanti, con le ginocchia leggermente flesse e i piedi divaricati. Tocchiamo il pavimento con le mani, restiamo lì qualche secondo e risaliamo allungando progressivamente la schiena. Infine, controlliamo di essere in asse, ossia che tutte le parti del corpo siano allineate in verticale.

Conclusione: l'attività deve essere svolta in silenzio; una volta conclusa, chiediamo agli alunni come si sentono e se sono più motivati e pronti per rimettersi a lavorare.

FARE SPORT SERVE A...

Occorrente: eventuale materiale audio-visivo esplicativo degli esercizi.

Dove: in aula.

Durata: un'ora, eventualmente un'altra mezz'ora di discussione con gli alunni.

Procedimento: spieghiamo ai bambini che fare sport è fondamentale per mantenersi in forma e mettersi alla prova. Tuttavia, ogni disciplina sportiva mette in moto alcune parti del nostro corpo più di altre, o tende a farci sviluppare alcune doti particolari. Per incoraggiare i bambini a praticare uno sport, proviamo a fare un elenco delle discipline che conosciamo e a indicare per ognuna qual è la parte del corpo che più sviluppa (braccia, gambe...) e quali sono le doti che chi pratica la disciplina deve possedere più delle altre (velocità, forza, destrezza...).

Conclusione: questa sessione è prevalentemente didattica: nella mezz'ora di discussione finale chiediamo ai bambini e alle bambine per quale sport si sentono maggiormente portati sulla base di quanto appreso per stimolarli a intraprendere l'attività a loro più gradita.

GIOVANI URBANISTI

Occorrente: fogli, cartoncino, colla, forbici, materiale per scrivere e disegnare; abbigliamento comodo.

Dove: in aula e all'aperto.

Durata: tre incontri in aula; uscite di un'ora all'aperto.

Procedimento: spieghiamo in classe l'importanza dell'attività fisica e delle tante occasioni quotidiane per praticarla. Una di queste è muoversi a piedi nel proprio quartiere, per andare a scuola, ai giardinetti, in un negozio. Organizziamo quindi un'uscita a piedi per le vie del quartiere, per individuare – con l'aiuto di cartine topografiche – le strade più sicure per i pedoni (perché dotate di marciapiedi ampi, semafori e strisce pedonali, negozi e forte presenza umana), le piste ciclabili, le zone verdi, i negozi più interessanti.

Nell'incontro successivo dovranno localizzare le zone individuate come sicure su una mappa del quartiere, opportunamente ingrandita, e indicarle scegliendo una simbologia da riportare in una legenda (per esempio, un pallone per un parco, una stellina per un negozio interessante, una ruota per una pista ciclabile).

Conclusione: presentiamo infine la mappa alle altre classi e mettiamola a disposizione di tutti, per favorire le passeggiate a piedi, ma anche un diverso modo di vivere la socialità del quartiere.

È ORA DI MUOVERSI

Occorrente: fogli, cartoncino, colla, forbici, materiale per scrivere e disegnare.

Dove: in aula.

Durata: due incontri di circa un'ora ciascuno.

Procedimento: disponiamo le sedie in cerchio e, dopo aver ricordato l'importanza di una vita attiva, chiediamo agli alunni se pensano che la loro vita sia attiva o sedentaria, domandando di fare alcuni esempi. Poi, in piccoli gruppi, stimoliamo una discussione su come possano rendere più attiva la loro giornata. Concentriamoci su tutte le occasioni (che non siano l'ora di educazione fisica): usare le scale, mettere un po' di musica e ballare dopo aver studiato, portar fuori la spazzatura... Ogni gruppo deve eleggere un segretario (che prenda nota dei risultati della discussione), un coordinatore (che deve assicurarsi che tutti abbiano espresso un parere) e un portavoce, che relaziona i risultati alla classe.

Rappresentiamo i risultati della discussione su cartelloni con semplici spiegazioni e riferimenti all'ora della giornata in cui il comportamento virtuoso può essere messo maggiormente in atto. Per esempio: "Ore 7:30. Esci di casa per andare a scuola usando sempre le scale anziché l'ascensore".

Conclusione: possiamo mostrare alle altre classi i cartelloni realizzati, perché i loro contenuti siano recepiti da tutti i bambini della scuola. Si potrebbero prevedere, inoltre, incontri mensili durante i quali ogni alunno riferisce alla classe di eventuali modifiche nel proprio stile di vita che lo abbiano reso meno sedentario e più attivo.

IL CLUB DEI GIOCHI DI MOVIMENTO

Occorrente: fogli, cartoncino, colla, forbici, materiale per scrivere e disegnare.

Dove: in aula, palestra o cortile.

Durata: attività trasversale.

Procedimento: riuniamo la classe e raccontiamo della nascita di un nuovo club. Spieghiamo che tutti possono farne parte, purché “regalino” un gioco di movimento, del quale si facciano promotori. I giochi possono essere tradizionali (come rubabandiera o palla avvelenata), versioni semplificate di sport di squadra (calcio, basket, pallavolo) o giochi inventati dagli stessi alunni. Ogni nuova proposta deve essere provata e giocata da tutti i compagni, prima di essere inserita nell’elenco. Le regole vengono poi trascritte su cartoncini, con eventuali disegni, e conservate nell’archivio del club.

Conclusione: come regola, per rimanere socio del club, ogni bambino nel corso dell’anno scolastico dovrà arricchire l’archivio del club con giochi nuovi. Durante l’intervallo possiamo di volta in volta attingere dall’archivio per coinvolgere la classe in una delle attività proposte.



IGIENE



Parlando di igiene, ci sono alcuni punti fermi che tutti dovrebbero seguire, non solo i bambini.

Innanzitutto l’**igiene delle mani**: bisogna lavarle accuratamente, soprattutto dopo essere stati in bagno e prima di mangiare. Acqua e sapone è il metodo migliore da utilizzare, perché l’azione di sfregamento del detergente durante il lavaggio elimina dalle mani anche quella pellicola di grasso cutaneo in cui si annidano i germi. In mancanza d’acqua, vanno bene l’alcol e altri disinfettanti in gel, che si basano su un’azione prevalentemente chimica.

Appendiamo in classe il poster esplicativo del lavaggio delle mani (incluso nel kit), in modo che tutti possano ricordarsi di lavarle!

Anche l’**igiene orale** va tenuta in grande considerazione nei bambini. Se trascurata, già nei primi anni di vita può provocare infezioni e favorire l’insorgenza della carie.

OPERAZIONE SPAZZOLINO

Occorrente: spazzolino e dentifricio, etichette e adesivi.

Dove: in aula e in bagno.

Durata: un incontro di circa 20 minuti
e poi una routine di 5 minuti al giorno.

Procedimento: facciamo disporre i bambini in cerchio e iniziamo un gruppo di discussione sull'importanza dell'igiene orale. Partiamo da ciò che già sanno, per esempio che bisogna lavarsi i denti dopo ogni pasto, che lo spazzolino va usato in verticale dal rosso delle gengive verso il bianco dei denti, che è necessario spazzolare anche la lingua...

Forniamo informazioni aggiuntive, in particolare sull'importanza di non mangiare caramelle, dolciumi e bibite zuccherate, che contribuiscono alla formazione della placca batterica che provoca la carie.

Proponiamo di tenere a scuola uno spazzolino e un dentifricio, con cui lavarsi i denti dopo pranzo; personalizziamoli con un'etichetta che riporta il nome del proprietario.

Conclusione: per essere sicuri che nessuno dimentichi di lavarsi i denti dopo la mensa, ogni settimana, a turno, verrà scelto un bambino addetto a ricordare a tutti l'appuntamento giornaliero con spazzolino e dentifricio.

PUBBLICITÀ PROGRESSO

Occorrente: cartelloni, fogli, cartoncino, vecchie riviste, colla, forbici, materiale per scrivere e disegnare, uno smartphone (per le riprese), vecchi vestiti.

Dove: in aula o fuori.

Durata: due incontri di circa un'ora.

Procedimento: facciamo disporre in cerchio i bambini e annunciamo che faremo una pubblicità progresso per sensibilizzare le persone sulla corretta igiene orale e personale. Dividiamo la classe in piccoli gruppi e aiutiamoli a scegliere il tema dello spot. Per esempio la prevenzione della carie, lavarsi le mani prima di mangiare... Dopodiché, invitiamo a scrivere una sceneggiatura e creare una scenografia, anche con l'aiuto di cartelloni, disegni, vecchi vestiti da usare come costumi di scena. Nell'incontro successivo ogni gruppo girerà il proprio spot, coinvolgendo, se necessario, altri insegnanti come comparse.

Conclusione: alla fine dell'attività, gli spot verranno mostrati alle altre classi; potrebbe essere l'occasione giusta per coinvolgere tutti gli alunni della scuola – e i loro insegnanti – nell'organizzazione di un vero e proprio festival cinematografico, con tanto di giuria e premiazione, che abbia come obiettivo la diffusione dell'igiene personale.



AMICI A QUATTRO ZAMPE (E NON SOLO)

Il possesso responsabile di un animale è un concetto ormai diffuso. Le stesse associazioni di volontariato che gestiscono i canili e i gattili chiedono agli aspiranti padroni di cani e gatti un'adozione "responsabile", con tanto di *follow up* nelle prime settimane, per verificare l'inserimento nel nucleo familiare.

Parlare ai bambini della gioia di crescere con un animale non può prescindere quindi dall'impegno che questo comporta, inserito in un più ampio discorso di responsabilità: innanzitutto verso l'animale, con il rispetto delle sue esigenze, del giusto spazio e di un cibo adatto alla specie, ma anche del tempo da dedicargli.

Responsabilità poi anche verso gli altri componenti del gruppo familiare (non sia mai che alla fine sia sempre una sola persona a occuparsi di tutto) e della stessa società (che vuol dire, per esempio, preoccuparsi di raccogliere gli escrementi del cane durante le passeggiate, utilizzare il guinzaglio nelle aree urbane e nei luoghi aperti al pubblico e di portare sempre con sé la museruola).

È poi importante sensibilizzare i bambini sul fatto che l'abbandono degli animali è un atto crudele nonché un reato.

ATTIVITÀ

LA COSTITUZIONE DEGLI ANIMALI

Occorrente: fogli, cartoncino, colla, forbici, materiale per scrivere e disegnare.

Dove: in aula.

Durata: tre ore circa.

Procedimento: dividiamo la classe in piccoli gruppi e assegniamo a ognuno un animale (cani e gatti, sia cuccioli che adulti, e poi pesci, pappagalli, criceti, furetti...). Gli alunni di ogni gruppo faranno finta di essersi trasformati in quell'animale e proveranno a discutere e a scrivere le leggi secondo le quali i loro nuovi proprietari umani dovrebbero trattarli in casa. Per esempio, i gatti diranno che non devono stare al guinzaglio, i cani che non possono fare i loro bisogni in una cassetta ma devono essere portati fuori almeno due volte al giorno, i pesci che non possono stare in una piccola boccia di vetro ma che hanno bisogno di nuotare in un ambiente controllato che rispetti tutte le loro esigenze, magari con qualche amico!

Conclusione: alla fine i principi elaborati da ogni gruppo verranno discussi e riportati su un cartellone da appendere in classe. Nel caso di bambini non ancora del tutto alfabetizzati, si può usare il disegno per esprimere i concetti.

L'ANIMALE GIUSTO

Occorrente: carta e penna.

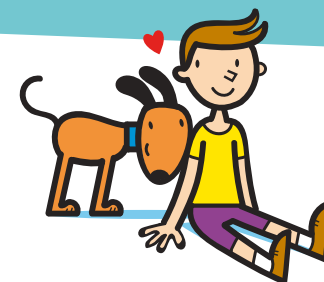
Dove: in aula.

Durata: due incontri di circa un'ora.

Procedimento: questa attività serve a capire qual è l'animale giusto per noi. Ogni bambino deve descrivere la sua giornata, quella degli altri membri della famiglia, ragionare sul tempo e lo spazio a disposizione. Stimoliamo la riflessione suggerendo alcune domande. Com'è la tua casa? È piena di oggetti fragili? C'è qualcuno che passa molto tempo in casa e che potrebbe quindi fare compagnia a un cane o a un gatto? Potete portarlo con voi in vacanza? Conoscete un amico che in vostra assenza può passare a nutrire gli uccellini o a pulire l'acquario? In base alle risposte, ogni bambino potrà stabilire da solo qual è l'animale del quale, realisticamente, potrà prendersi cura insieme alla famiglia.

Conclusione: il questionario potrà diventare la base per un'inchiesta di opinione tra i compagni delle altre classi.

RISPETTIAMO GLI ANIMALI



La scuola può farsi promotrice del rispetto per tutti gli esseri viventi. La tutela degli animali è sancita nella Costituzione della Repubblica Italiana grazie alla legge Costituzionale n. 1/2022.

Articolo 9

“La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione. Tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, anche nell'interesse delle future generazioni. La legge dello Stato disciplina i modi e le forme di tutela degli animali”.

L'animale, quindi, è portatore di diritti, sia nel suo ambiente naturale, sia quando diventa un membro della nostra famiglia. Per cui, se un bambino desidera un animale, è fondamentale fornirgli indicazioni corrette sulle responsabilità che dovrà assumersi insieme a tutti i componenti del nucleo familiare.

Il rispetto degli animali è fondamentale. Questo significa insegnare ai bambini e alle bambine, in primo luogo, a non maltrattare nessun animale, domestico o selvatico, e, nel caso in cui si decida di accogliere in famiglia un nuovo ospite *pet*, a rispettare le sue esigenze.

UNA STORIA AVVENTUROSA

Occorrente: carta e penna, colori, materiale da disegno.

Dove: in aula.

Durata: due incontri di un'ora circa.

Procedimento: dividiamo la classe in gruppi e chiediamo di inventare una storia a fumetti che abbia come protagonisti un bambino e un animale. Nel caso di bambini che ancora non sono in grado di formulare dei pensierini scritti, si potranno fare dei disegni con qualche parola o dei fumetti. Il soggetto della storia dovrà nascere dalle idee del gruppo, che poi si dividerà tra sceneggiatori e illustratori-coloristi. Tutti gli alunni dovranno avere un ruolo e dare il loro contributo.

Conclusione: una o più storie potranno essere recitate in classe e filmate.

*Giunti Editore si impegna per uno sviluppo sostenibile
con l'utilizzo di carta certificata FSC® proveniente
da fonti gestite in maniera responsabile.*

W la Salute è una campagna promossa da Ministero della Salute
(Direzione Generale della Comunicazione ex Ufficio 3), Giunti Editore
e Giunti Scuola, in collaborazione con Istituto Superiore di Sanità.

Realizzazione editoriale:

Iniziative Speciali di Giunti Editore S.p.A. – Firenze – Milano

info.iniziativespeciali@giunti.it

in collaborazione con Disney Licensed Products Division Giunti Editore S.p.A.

e Libri progetti educativi S.r.l.

Testi: Francesca Capelli

Illustrazioni: Piero Corva

Redazione: Fabio Leocata

Progettazione grafica e impaginazione: Bebung per Libri progetti educativi S.r.l.

www.wlasalute.it

www.salute.gov.it

www.giunti.it

© 2024 Ministero della Salute

© 2024 Disney

© 2024 Giunti Editore S.p.A.

Prima edizione dicembre 2024



Stampato da Lito Terrazzi Srl – Prato

Con tante informazioni e spunti di attività,
questa guida ci permette di condurre
la classe alla scoperta del corretto
stile di vita: sana alimentazione,
esercizio fisico, igiene personale,
cura degli amici animali...
Scopriamolo in compagnia di Topolino
e dei suoi amici Disney!

VISITA IL SITO
WWW.WLASALUTE.IT

