

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

©Pianetabambini.it



ESSERE E BENESSERE

A.S. 2024/2025

Il presente progetto didattico ha lo scopo di promuovere nei bambini conoscenze e consapevolezza relative alla salute e al benessere del proprio corpo.

I nuclei tematici trattati sono:

1. conoscere il proprio corpo
2. una corretta alimentazione
3. l'igiene personale e ambientale
4. l'attività fisica
5. prevenzione e cura
6. dalla salute al benessere

Essi si articolano in quattro unità di apprendimento:

- U.D.A. conosciamo il nostro corpo
- U.D.A. una giusta alimentazione per crescere sani e forti
- U.D.A. lindi e pinti senza sprechi
- U.D.A. mente sana in corpo sano

Metodologia

La Dottoressa Adriana è il personaggio stimolo che introduce le tematiche. Si tratta di un cartone animato dall'insegnante, All'inizio del progetto la

Dottoressa Adriana (che rappresenta il pediatra di ciascuno) informa i bambini delle sue competenze. Infatti, grazie ai suoi studi e alle sue attitudini, conosce bene com'è fatto il corpo dei bambini e come funziona, sa come curarlo se qualcosa non va, suggerisce come si articola una buona alimentazione e dà indicazioni sui comportamenti corretti da assumere per crescere sani, forti e sereni.

Tale introduzione ha lo scopo di rafforzare lo spirito positivo di ciascun bambino verso la figura del dottore, considerandolo come la figura adulta che interviene ogni qualvolta c'è da migliorare o controllare il proprio stato di salute e di crescita.

Strumenti

Nell'ambito del progetto sono utilizzati canti, drammatizzazioni, giochi, racconti, attività che opportunamente organizzate verranno presentate a fine anno alle famiglie, in un saggio come sintesi di tutto il lavoro, dal titolo: 'Essere e benessere'.

Durata

Il progetto si articolerà da ottobre fino alla fine dell'anno.

Conclusione e verifica

Come incontro conclusivo del progetto è prevista la presenza a scuola della Dottoressa Adriana che in rappresentanza della sua categoria, ribadirà in modo più incisivo i concetti principali del progetto.

1 U.D.A. CONOSCIAMO IL NOSTRO CORPO

Argomenti:

Il corpo umano si distingue in tre parti principali:

Capo o Testa

Tronco o Busto

Arti o Braccia e Gambe

- Il capo fuori e dentro, il cervello e le sue funzioni

- Il busto fuori e dentro, gli organi principali e le loro funzioni: polmoni, cuore, apparato digerente.

- Arti superiori e inferiori, azioni che si compiono con essi
- I cinque sensi

Obiettivi

- Rappresentare lo schema corporeo in modo completo e strutturato
- Sviluppare gradualmente capacità motorie fini e globali
- Utilizzare il proprio corpo per mimare le azioni
- Avere consapevolezza del proprio corpo nella sua globalità e nella sua specificità di ogni parte del corpo

2 U.D.A. 'Una giusta alimentazione per crescere sani e forti'.

Argomenti

- da dove hanno origine gli alimenti: fattoria, orto, frutteto, mare
- i principi nutritivi: carboidrati, proteine, vitamine e grassi
- valore di ogni principio nutritivo
- la piramide degli alimenti
- i pasti della giornata
- non mangiare troppo, né troppo poco
- il viaggio del cibo

Obiettivi

- incentivare la consapevolezza dell'importanza del rapporto cibo-salute così da sviluppare una coscienza alimentare personale e collettiva
- favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari
- promuovere la conoscenza del sistema agro-alimentare
- promuovere il concetto di qualità complessiva del cibo

3 U.D.A. 'Lindi e pinti senza sprechi'.

Argomenti

- si può essere puliti rispettando l'ambiente
- usare acqua e sapone senza sprechi
- per lavare tutto il corpo faccio il bagnetto o la doccia
- gli elementi necessari per una corretta igiene
- prima di mangiare lavo le mani
- dopo mangiato lavo i denti
- conseguenze di una cattiva igiene

Obiettivi

- curare in autonomia la propria persona, gli oggetti personali e quelli comuni nella prospettiva della salute

- individuare gli oggetti da usare per la pulizia
- promuovere una coscienza ambientale evitando sprechi per il bene comune
- cogliere lo stretto rapporto tra pulizia (personale e ambientale) e benessere

4 U.D.A. 'Mente sana in corpo sano'.

Argomenti

- perché gli antichi Romani dicevano: 'Mente sana in corpo sano'
- il movimento all'aria aperta
- alternare il movimento al riposo
- movimento in sicurezza

Obiettivi

- controllare l'affettività e le emozioni attraverso il corpo e il movimento
- muoversi agevolmente nell'ambiente, in spazi chiusi o all'aperto
- muoversi spontaneamente e in modo guidato, individualmente o in gruppo, esprimendosi in base a suoni, rumori e musica

5 Verifica e Conclusioni

La presenza della vera dott. Chiara fa rimanere i bambini piacevolmente sorpresi. Un contesto così stimolante si rivela l'ideale per verificare i contenuti dell'intero progetto e ribadire con chi ne è competente le abitudini di vita che concorrono al proprio 'Benessere'.

In conclusione la consegna del diploma attesta la volontà di fare delle conoscenze acquisite, uno stile di vita.