

Infanzia e Salute: PERCORSO DIDATTICO rivolto a Scuole dell'Infanzia e Scuole Primarie

I percorsi didattici dedicati alle Scuole dell'Infanzia e alle Scuole Primarie sono sviluppati attraverso 3 aree: linguistico/espressiva, esperienziale e tecnico scientifica.

Di seguito alcuni esempi di come declinare in classe attività di Promozione della Salute e di Sani Stili di vita, attraverso queste aree.

AREA LINGUISTICO/ESPRESSIVA: i vissuti della salute (*si descrivono alcuni esempi delle azioni previste*)

- Barometro delle emozioni sul benessere psicofisico
- Declinazioni specifiche: il cibo nelle fiabe e il cibo nel linguaggio comune; parole e metafore legate al cibo; diario di una passeggiata e raccolta delle parole più significative per la classe nella descrizione dell'esperienza.
- Declinazioni specifiche: le voci dell'ambiente (analisi degli spazi scuola, casa, quartiere o paese, campagna, città, mare, montagna, fiume...) e relazione fumo e ambiente e aspetti nocivi dell'esposizione al fumo passivo.
- Cibo e emozioni, illustrazione del piatto preferito; promozione del movimento con esercizi legati ai movimenti innati (i movimenti che compaiono naturalmente nel bambino che non presenta disturbi evolutivi)
- Luoghi di benessere e malessere: esplorazioni e rappresentazioni degli spazi analizzati.
- Visualizzazione del corpo umano e rappresentazione simbolica degli organi coinvolti nei processi digestivi, respiratori, motori e emozionali.

AREA TECNICO/SCIENTIFICA:

- **chi sono io:** laboratori esperienziali sulla acquisizione del concetto di corporeità generale, declinato, con esempi su rilassamento, alimentazione, rapporto con l'ambiente, conoscenza del corpo
 - 1) **Esempio rilassamento:** quali sono le situazioni in cui sto bene a casa, a scuola, all'aperto, altro: raccolta dei risultati: esercizi di respirazione, pause attive, attività di fantasia guidata.
 - 2) **Esempio alimentazione:** simulazioni e esperimenti che forniscano l'acquisizione delle informazioni di base sul comportamento alimentare: cibi da consumare sempre, spesso, raramente; realizzazione di percorsi che promuovano il movimento salutare con la presenza dei familiari., laboratori di cucina didattica salutare in collaborazione con gli Istituti Alberghieri.
 - 3) **Esempio della relazione fra ambiente e paesaggio:** riflessione sull'ambiente esplorato: sviluppo sostenibile, elementi naturali: acqua terra aria fuoco, effetti dell'inquinamento e ruolo del paesaggio nel benessere individuale. Esplorazione dell'ambiente con le passeggiate della salute e la pratica di giochi didattici all'aria aperta
 - 4) **Esempio conoscenza del corpo:** attivazioni su lo allo specchio; Funzione degli organi legati a digestione, respirazione, movimento giochi didattici sulla conoscenza di sé..