



COMMISSIONE: SALUTE E BENESSERE

Docenti: Castelli Lorena, Fumagalli Giorgio, Gianetri Isabella, Invernizzi Valerio.

Anno scolastico: 2023-2024

FOCUS del PROGETTO

Il progetto nasce dalla volontà di sensibilizzare ed informare i nostri studenti in merito alle tematiche di fondamentale importanza per il corretto sviluppo della persona, quali la corretta alimentazione, l'importanza del movimento fisico, la prevenzione sia sulle patologie fisiche sia sulle dipendenze e l'abuso di diverse sostanze psicotrope, l'importanza dell'equilibrio psico fisico.

L'educazione alla salute non è un problema specifico, ma un'educazione trasversale ben più complessa, con radici nell'ambiente culturale, nelle convivenze istituzionali e nella persona.

Si ritiene pertanto che essa nel mondo della scuola non debba limitarsi alla semplice informazione sanitaria né essere affidata ad interventi episodici.

La riappropriazione del valore alla salute viene considerato raggiungibile all'interno di una finalità più generale di "benessere" da realizzarsi su basi umane solide, su contesti ambientali umanizzanti capaci di far vedere ai giovani con evidente chiarezza il senso della vita. Pertanto il progetto Educazione alla Salute è articolato nei seguenti sotto-progetti:

1. Educazione e Prevenzione
2. Educazione Alimentare
3. Educazione Ambientale

Il Progetto ha obiettivi specifici :

- ❖ Avviare la conoscenza di sé
- ❖ Potenziare le proprie capacità, attivando progetti atti a potenziare comportamenti di flessibilità, autonomia e creatività.
- ❖ Acquisire consapevolezza che le dinamiche relazionali interagiscono per promuovere benessere psicofisico e sociale.
- ❖ Comprendere l'importanza dell'alimentazione dell'igiene e della prevenzione per la crescita, la salute e la vita.
- ❖ Saper valutare i propri comportamenti alla luce del valore del rispetto per sé stessi e per la collettività
- ❖ Sapersi relazionare in modo positivo con coetanei ed adulti.
- ❖ Aumentare la consapevolezza dei rischi dell'uso e l'abuso di fumo, alcool e sostanze psicotrope
- ❖ Riflettere sulle responsabilità personale sui temi del rispetto per l'ambiente in cui viviamo

ANNO SCOLASTICO	2023/24
SCHEDA PROGETTO	TITOLO: SALUTE E BENESSERE “ IO CON GLI ALTRI NEL MONDO”
DISCIPLINA	SCIENZE INTEGRATE, IGIENE, ED MOTORIA, ED. CIVICA, SC. AMBIENTALE
DOCENTI	CASTELLI L., FUMAGALLI G., GIANETRI I., INVERNIZZI V.
FINALITA'	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire una presa di coscienza individuale e collettiva in materia di salute con conseguente senso di responsabilità. • Incoraggiare atteggiamenti responsabili e stili di vita che favoriscano la salute. • Conoscere i fattori che influenzano la salute. • Conoscere le relazioni che esistono tra la salute e l'ambiente. • Conoscere l'ambiente in cui viviamo e che ci circonda con le sue caratteristiche e peculiarità.
DESTINATARI	classi 1° di tutti gli indirizzi, 2° agro g.a.t. e 4° di tutti gli indirizzi
ATTIVITA'	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lezioni frontali. ❖ Uscite sul territorio lecchese e della nostra provincia ❖ Lezioni in classe ed analisi di laboratorio con esperti esterni di Legambiente ❖ Incontri formativi con volontari della Croce rossa italiana presso il nostro istituto ❖ I MEMBRI DELLA COMMISSIONE in stretta collaborazione con i coordinatori delle varie classi organizzeranno il calendario delle attività in modo dettagliato durante l'intero anno
PERIODO	INTERO ANNO SCOLASTICO
DETTAGLIO:	
LEZIONI FRONTALI DI APPROFONDIMENTO	<p>Lezioni frontali di approfondimento di tematiche quali: corretta alimentazione nell'età di interesse delle varie classi, corretta ed opportuna alimentazione legata ai diversi tipi di sport (argomento molto richiesto) e nel caso ci siano le condizioni opportune, alimentazione legata a situazioni di particolare interesse (patologie cliniche, disturbi alimentari ecc...)</p> <p>EFFETTUATE DALLA Prof.ssa GIANETRI nel mese di FEBBRAIO in tutte classi prime</p>
	<p>Lezioni frontali su tematiche di ambito nutrizionale-psicologico: I DISTURBI DELLA CONDOTTA ALIMENTARE, LA FATICA DEL RICONOSCIMENTO DI UNA FRAGILITA', I PRIMI SEGNI DI UNA FATICA, COME RICONOSCERE IL DISTURBO AL SUO INCIPIT E COME INTERVENIRE, QUALI SONO LE FIGURE SPECIALISTICHE DI RIFERIMENTO E QUANDO CHIEDERE AIUTO</p>

	TENUTE DALLA Prof.ssa GIANETRI nel mese di MARZO nelle classi PRIME previo accertamento che non vi siano in tali classi soggetti a rischio.
CORSO DI PRIMO SOCCORSO	IL corso è organizzato e tenuto dai volontari della Croce Rosse Italiana, interesserà le classi 4° durante il secondo quadrimestre o in un periodo da stabilirsi della durata di 4 ore nel giorno di sabato. Ogni corso prevede 20 partecipanti. Le classi coinvolte saranno TUTTE LE CLASSI 4° I CORSI SARANNO GESTITI DAL PROF GIORGIO FUMAGALLI INSIEME AI VOLONTARI DELLA CROCE ROSSA
USCITE SUL TERRITORIO	Uscite per permettere ai ragazzi di familiarizzare con la conoscenza del nostro territorio, delle vicende storiche annesse, far comprendere un buon corretto stile di vita vivendo la montagna, aumentare le relazioni sociali all'interno della classe, sottolineare le relazioni che esistono tra l'ambiente che ci circonda e l'aspetto scientifico che lo regola e ne scandisce tempi e vita.
PARCO REGIONALE DEL CURONE E DI MONTEVECCHIA	
CARATTERISTICHE	Il Parco regionale di Montevicchia e della Valle del Curone si trova a Montevicchia (LC) nella Brianza Lecchese ed è caratterizzato da zone di rilevante interesse ambientale, centri urbani, insediamenti produttivi e aree destinate all'agricoltura e all'allevamento. Viene proposta un'uscita, in collaborazione con gli educatori del Parco e le Guardie Ecologiche volontarie, caratterizzata da una escursione tra i sentieri del parco, l'osservazione del territorio (passato-presente) e un'attività legata alla flora e fauna locale con il fine ultimo di permettere agli studenti di familiarizzare con il concetto di biodiversità. Questa uscita combina elementi di benessere fisico e mentale con l'apprendimento pratico legato all'aspetto naturalistico. L'obiettivo sarà quello di comprendere come il proprio territorio è una risorsa di cui prendersi cura attraverso l'adozione di comportamenti responsabili in quanto indispensabile per il benessere psicofisico di ogni singolo individuo.
A CHI E' RIVOLTO	Classi 1° AGRO E GRAFICO DOCENTI ACCOMPAGNATORI: PROFESSORESSE CASTELLI E CAGLIANI
Tempi e caratteristiche pratiche	Periodo: primaverile Durata stimata: mezza giornata Prezzo stimato: 110 euro / classe
ECO URBAN WALK	
CARATTERISTICHE	I ragazzi, insieme ad una guida di Legambiente, dopo aver effettuato lezioni frontali in classe al fine di comprendere quali habitat si trovino a coesistere nel nostro territorio, si recheranno presso i corsi d'acqua torrentizi della città di Lecco, il Caldono e il Gerenzone per poter vedere in natura le varie specie animali e vegetali studiate in classe, la loro interazione e gli ecosistemi che ci circondano.

	<p>Obiettivi generali: Sensibilizzare i più giovani alle tematiche ambientali e aiutarli a scoprire sul campo le caratteristiche del patrimonio naturalistico, storico e culturale del nostro territorio.</p> <p>Obiettivi specifici: Ai ragazzi verranno date delle nozioni base sulle caratteristiche del territorio, facendo scoprire loro la sua storia, l'importanza dei corsi d'acqua e delle aree verdi in città, valorizzando esperienze di rigenerazione urbana</p>
A CHI E' RIVOLTO	<p>classi 1° COMMERCIALE E 1° SOCIO SANITARIO NEI MESI DI APRILE O MAGGIO</p> <p>DOCENTI ACCOMPAGNATORI: PROF.SSA GIANETRI E PROF. RECH</p>
Tempi e caratteristiche pratiche	<p>Durata: 1h co-progettazione + 4h uscita</p> <p>Dove: lungo il fiume Caldone (bosco+urbano)</p> <p>Costo indicativo: 200€ a classe</p>
UN GIORNO DA ECOLOGI IN CAMPO (uscita sul territorio ed analisi chimiche di laboratorio)	
CARATTERISTICHE	<p><u>Obiettivi generali:</u> Apprendere che la biodiversità non è solo vertebrati; capire le conseguenze dell'inquinamento delle acque; acquisire un metodo scientifico di lavoro</p> <p><u>Obiettivi specifici:</u> Imparare ad utilizzare un indice usato negli studi scientifici può far capire ai ragazzi come e cosa significa affrontare un quesito e risolverlo in maniera scientifica. Si capirà anche quanto è vasta la diversità della vita che ci circonda, specie per gli artropodi, e quanto essi siano importanti per il mantenimento degli ecosistemi</p>
A CHI E' RIVOLTO	<p>Classi 1° e 2° AGRO G.A.T., periodo mesi di Marzo-Aprile</p> <p>DOCENTI ACCOMPAGNATORI: PROF. GIRO</p>
Tempi e caratteristiche pratiche	<p>Durata: 1h co-progettazione + 2h in classe + 4h in campo + 3h <u>analisi in laboratorio chimico</u></p> <p>Dove: aula + lungo fiume Caldone</p> <p>Costo indicativo: 400€</p>
LECCO E LE SUE MONTAGNE: Sui sentieri dei partigiani	
CARATTERISTICHE	<p>Partenza dal piazzale della funivia e accompagnamento con guida ambientale escursionistica fino a Campo de' boi. Durante il percorso verranno narrate vicende ed eventi storici legati alla vita partigiana lecchese durante il periodo fascista. I fatti saranno collocati nel tempo e nello spazio e verranno approfondite tematiche legate all'ambiente e al territorio lecchese. Ci sarà anche un momento dedicato alle basilari regole comportamentali da adottare in montagna.</p>
A CHI E' RIVOLTO	<p>Tutte le classi 1°</p> <p>ACCOMPAGNATORI: PROF. RECH, GIANETRI ED INVERNIZZI V.</p>
Tempi e caratteristiche pratiche	<p>Lunghezza: 5 km</p> <p>Dislivello positivo: 150m</p> <p>Orario: in mattinata 8.30/9.00 - 13.00/13.30</p> <p>Costo: 5 euro</p>
IL SENTIERO ELVEZIO	

	<p>dal "sasso di Preguda" a San Tomaso.</p> <p>Partenza da Valmadrera e salita al Sasso di Preguda e traversata fino San Tomaso.</p> <p>Durante il percorso verranno narrate vicende, eventi storici legati alla storia del luogo, l'ambiente che ci circonda oltre alle regole base del comportamento da utilizzare in montagna.</p>
A CHI E' RIVOLTO	<p>Classi 3° e 4° agro G.A.T.</p> <p>ACCOMPAGNATORI: PROF. CODEGHINI</p>
Tempi e caratteristiche pratiche	<p>Lunghezza: 9 km</p> <p>Dislivello positivo: 650m</p> <p>Orario: 9.00 - 14.30/15.00</p> <p>Giorno ideale mercoledì con possibilità di pranzo presso il ristoro "OSA"</p> <p>Costo: 5 euro</p>

VORREMMO INOLTRE PROPORRE DI VALUTARE LA POSSIBILITA' DI IMPLEMENTARE L'OFFERTA ALIMENTARE DEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI PONENDO ATTENZIONE ALL'INSERIMENTO DI PRODOTTI PIU' SANI RISPETTO AGLI ATTUALI: un cambio di prodotti all'interno dei distributori automatici destinati alla scuola con l'inserimento di cibi sani e freschi, favorirebbe la consapevolezza di un regime alimentare corretto e sano. Riteniamo sia importante sottolineare l'importanza di prodotti a base di frutta senza zuccheri aggiunti e di prodotti freschi (frutta già tagliata, frutta secca) E' altresì fondamentale incentivare i ragazzi all'utilizzo di una bottiglia/borraccia da utilizzare a scuola tramite i due distributori presenti, diminuendo così il consumo di bottigliette di plastica/bicchieri ed evitando le manomissioni delle macchinette.

Lecco, 30 ottobre 2023

La commissione

Prof: Castelli L., Fumagalli G., Gianetri I., Invernizzi V.



Il Coordinatore Didattico

RG
prof. Cortesi Manolo