

Rete Nazionale “ASpNET - U.N.E.S.C.O. – Italia”

Modulo per la richiesta di associazione

Denominazione e tipologia dell'Istituto **Istituto Comprensivo Anzio III**

Indirizzo : **Via Machiavelli snc**

Codice postale: **00042** Città : **Anzio** Provincia: **Roma**

Numero telefonico : **06 9873212** Numero di fax : **06 9874249**

E-mail **rmic8c700e@istruzione .it**

SitoWeb **www.icanzioiii.gov.it**

Dirigente Scolastico : Nome e Cognome **Maria Teresa D'Orso**

Numero telefonico : **06 9873212** Numero di fax : **06 9874249**

E-mail **rmic8c700e@istruzione .it**

Questo Istituto chiede di essere ammesso a far parte della Rete Nazionale U.N.E.S.C.O-Italia e a tal fine si impegna a svolgere il progetto di cui all'allegata scheda tecnica, che sarà sottoposto alla prevista valutazione.

In caso di positivo riscontro alla presente richiesta di associazione questo Istituto si impegna a trasmettere entro il termine del 31 luglio 2018 una relazione finale via e-mail agli indirizzi seguenti:

- antonella.cassisi@esteri.it ; antonellacassisi@tiscali.it ; unesco.scuole@esteri.it
- rita.renda@istruzione.it

Questo Istituto trasmetterà alla C.N.I.U. (Dott.ssa Antonella Cassisi– Ufficio Coordinamento Scuole Associate , Piazza Firenze n.27- 00186 Roma) la medesima relazione finale delle attività svolte corredata dai materiali prodotti.

SCHEDA DI CANDIDATURA

<i>Denominazione dell'Istituto</i>	<i>Istituto Comprensivo Anzio III</i>
<i>Indirizzo</i>	<i>Via Machiavelli snc</i>
<i>Citta</i>	<i>Anzio</i>
<i>Cap</i>	<i>00042</i>
<i>Provincia</i>	<i>Roma</i>
<i>Telefoni</i>	<i>06 9873212</i>
<i>Fax</i>	<i>06 9874249</i>
<i>E-Mail</i>	<i>rmic8c700e@istruzione.it</i>
<i>Sito Internet</i>	<i>www.icanzioiii.gov.it</i>
<i>Codice Meccanografico dell'istituto</i>	<i>rmic8c700e</i>
<i>Titolo del Progetto</i>	<i>La mia scuola è amica della mia salute</i>
<i>classi coinvolte nel progetto (specificare anno e indirizzo)</i>	<i>Classi terze-quarte-quinte di Scuola Primaria Classi prime-seconde-terze di Scuola Secondaria di I°</i>
<i>n° alunni coinvolti nel progetto</i>	<i>Oltre 500</i>
<i>n° docenti coinvolti nel progetto</i>	<i>49</i>
<i>discipline coinvolte</i>	<i>Tutte le discipline scolastiche: progetto trasversale</i>
<i>docente responsabile/referente del progetto</i>	<i>Loretta Belli</i>
<i>materiali prodotti e trasmessi</i>	
<i>data di inizio e conclusione del progetto</i>	<i>Maggio – Dicembre 2017</i>
Breve descrizione della scuola e del contesto territoriale Informazioni sul contesto socio-economico e culturale in cui il progetto è inserito, con riferimento anche ai bisogni di conoscenza e alla diffusione delle tematiche Unescane	La scuola fa parte di una periferia mancante di qualsiasi struttura culturale extrascolastica, ed è caratterizzata dalla presenza di un gran numero di alunni di origine non italiana (scuola a forte flusso migratorio). Il territorio vive anche una realtà di pendolarismo, data la vicinanza con la città di Roma.

Breve descrizione dell'idea progettuale, destinatari, finalità e obiettivi culturali

Partecipazione al bando DM663/2016 *“Piano nazionale per la promozione dell'educazione alla salute, dell'educazione alimentare e a corretti stili di vita”*

Il Progetto è finanziato dal MIUR e comprende una ricerca sullo stile di vita e le abitudini alimentari di bambini e ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 14 anni e delle loro famiglie

Gli stili di vita attuali non aiutano sicuramente a combattere il sedentarismo: il tempo libero è trascorso tra le parti domestiche; videogiochi, televisione e computer, hanno sostituito i giochi tradizionali, ma ancor più la possibilità di movimento. I luoghi all'aperto sono ritenuti meno sicuri. I bambini sono spesso soli, perché i genitori lavorano entrambi a tempo pieno. Palestra un'ora tre volte a settimana non compensa sicuramente le ore di inattività. In casa la comodità del cibo a portata di mano esaspera il danno.

Pertanto un'alimentazione eccessiva e meno sana e un diminuito consumo calorico dato dal condizionamento sociale conducono a tutte quelle problematiche che sono alla base delle malattie metaboliche e psicosomatiche.

Da ciò l'esigenza di muoversi non solo per fini sportivi, ma anche come attività educativa o di semplice movimento e salute, rivolta a mantenere gli equilibri tra apporto e dispendio energetico

Obiettivi

- Osservare, analizzare, descrivere fenomeni appartenenti alla realtà e agli aspetti della vita quotidiana, formulare ipotesi e verificarle, utilizzando semplici schematizzazioni e modellizzazioni
- Usare il proprio patrimonio di conoscenze per comprendere problematiche scientifiche di attualità ed assumere comportamenti responsabili in relazione al proprio stile di vita, alla promozione della salute e all'uso delle risorse
- Conoscere le norme alimentari stabilite dal Ministero della Sanità
- Distinguere i principi nutritivi presenti nei cibi dagli additivi alimentari
- Eseguire una lettura ragionata delle etichette
- Rapportare le componenti ai bisogni nutrizionali dell'organismo
- Supportare/ipotizzare combinazioni alimentari corrette anche in funzione dell'attività svolta
- Offrire occasioni di collaborazione, confronto, condivisione all'interno dei laboratori “a cielo aperto” tra gli alunni dei diversi ordini di scuola e culture
- Sviluppare maggiore consapevolezza rispetto all'importanza che comportamenti alimentari e stili di vita corretti hanno sulla qualità della vita e sulla prevenzione di disturbi alimentari
- Offrire scambi interculturali e intergenerazionali

Destinatari:

Alunni, famiglie e personale docente dell'Istituto

<p>Articolazione e descrizione delle attività</p>	<p>Strutturazione dei percorsi</p> <p><u>Percorso di ed. alimentare</u> Studio dei principi nutritivi e loro applicazione in ambito sportivo Creazione di schede personalizzate per la valutazione e la comparazione delle calorie assunte in funzione all'attività svolta Analisi e studio, nell'ottica della prevenzione, delle malattie provocate da sottoalimentazione, malnutrizione o ipernutrizione, ricordando che la salute non è solo assenza di malattia ma soprattutto uno stato di benessere psico-fisico Ricerca e studio sull'importanza dell'attività fisica come strumento di prevenzione delle malattie metaboliche Costruzione della piramide dell'attività motoria Mangiare da "atleta" Dall'orto didattico al laboratorio di cucina</p> <p><u>Percorso di educazione al movimento</u> Il non-sport, come gioco all'aperto, passeggiare, andare in bici ... Riscoperta di "antichi" giochi della nostra tradizione Scoperta di giochi praticati da culture altre Effetti sullo sviluppo della personalità. Le attività motorie e sportive possono migliorare: L'area intellettuale I processi percettivi La capacità di risolvere i problemi L'immaginazione, la fantasia, la creatività L'area affettiva Il controllo dell'impulsività La strutturazione di alcuni aspetti del carattere come: Attività ed intraprendenza Perseveranza Sicurezza e fiducia in sé e negli altri L'area sociale La capacità di collaborazione Il rispetto degli altri e la solidarietà La capacità di osservare le regole (senso morale) L'integrazione ed identificazione con il gruppo</p> <p><u>Percorso di educazione al consumo</u> Conoscenza di marchi alimentari di qualità e tutela Lettura dell'etichetta degli alimenti e scoperta della loro tracciabilità Sicurezza ed igiene alimentare Informazione e sensibilizzazione al consumo responsabile di bevande, soprattutto alcoliche</p>
<p>Modalità di realizzazione</p>	<p>Incontri di formazione rivolti ai docenti sul tema: <i>"Utilizzo delle metodologie di Promozione della salute attraverso le life skills"</i> Incontri formativi/informativi rivolti agli alunni Questionari interattivi anonimi sotto la supervisione scientifica dell'Università Cattolica di Milano di ricerca sullo stile di vita e le abitudini alimentari di bambini e ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 14 anni e delle loro famiglie Attività didattico- laboratoriali nelle classi Partecipazione alla Giornata Nazionale dell'alimentazione con iniziative della scuola: Gioco dell'Oca alimentare (in collaborazione con ActionAid), staffetta della salute, letture tematiche, merenda salutare. Manifestazione finale</p>

<p>Soggetti esterni alla scuola coinvolti nel progetto e relative caratteristiche Enti locali, OO.NN.GG., Associazioni,etc.etc.</p>	<p>Fondazione F.E.I. (Food Education Italy) – Campus biomedico di Roma – ASL Roma2 “Dipartimento prevenzione e coordinamento programmi di promozione alla salute” – Medico Sportivo – Tecnologo Alimentare – Dottori esperti in Pedagogia clinica e attività motoria in età pediatrica e adolescenziale e sulle correlazioni con la corretta alimentazione – Università Cattolica di Milano - Ass.ne ActionAid</p>
<p>Materiali, sussidi didattici, laboratori utilizzati per il progetto Modalità di utilizzo di tecnologie avanzate, multimedialità, comunicazione a distanza, laboratori linguistici, sussidi audiovisivi o altri strumenti innovativi</p>	<p>Utilizzo della multimedialità, comunicazione a distanza (Skype), laboratori agroalimentari e di degustazioni</p>
<p>Connessione con altri progetti o programmi Il progetto è inserito nel quadro di altre iniziative ? L’Istituto fa parte di un network? A quali altre esperienze locali, regionali o nazionali può fare riferimento?</p>	<p>P.T.O.F. d’Istituto Progetto di Educazione Alimentare Sapere i Sapori 2016/17 L’Istituto ha seguito il Programma Scuola e cibo</p>
<p>Attività di contatto con altre realtà scolastiche nazionali e/o internazionali. Sono o saranno organizzate esperienze di stage, visite, scambi, attività di cooperazione con altri soggetti nazionali e/o internazionali ? Se si, descrivere in dettaglio</p>	
<p>Contenuti La programmazione prevede la sensibilizzazione alle altre culture, la conoscenza del diritto di altri paesi o del diritto comunitario, storia, arte, sociologia, economia, turismo relativi ad altri paesi ?</p>	<p>E’ prerogativa dell’Istituto, riconosciuto come “<i>scuola ad alto flusso migratorio</i>” Tutti i percorsi declinati nel Progetto sono “pensati” soprattutto nell’ottica dell’ inclusione di tutti gli alunni – in situazione di disagio, di handicap, di difficoltà legate alla sfera emozionale e relazionale, di provenienza geografica</p>
<p>Caratteristiche innovative o qualificanti del progetto</p>	<p>Educazione al movimento incrementando i tempi di attività fisica anche non sportiva (escursioni, giochi, olimpiadi culturali) Educazione alimentare: educando al cibo come necessità organica e medicina naturale e non di riempimento dello stomaco e di soddisfazione della gola.</p>
<p>Strumenti di autovalutazione delle attività Elencare gli indicatori che saranno presi in considerazione per la valutazione dei risultati</p>	<p>Modificazioni nel regime alimentare. Incremento dell’attività fisica, diminuzione del tempo davanti ai videogiochi, alla TV. Riflessioni sulle ripercussioni che alcune scelte d’acquisto hanno sul mondo naturale ma soprattutto sul loro benessere psico-fisico con l’acquisizione di stili comportamentali e alimentari alternativi che promuovono benessere</p>
<p>Prodotti realizzati Libri, video/audio-cassette, siti web, spettacoli teatrali,....</p>	<p>Realizzazione di prodotti multimediali ospitati sul sito delle scuola</p>

<p>Attività di diffusione e sviluppi previsti</p> <p>Nell'ambito del progetto sono stati organizzati incontri o sono previste iniziative per far conoscere maggiormente l'esperienza? Si prevede di ripetere l'esperienza, di ampliarla o di darle comunque un seguito? A quali contesti ritenete che la vostra iniziativa possa essere trasferita o adattata con successo? Con quali accorgimenti?</p>	<p>Monitoraggio delle abitudini alimentari Manifestazione finale volta a sensibilizzare le famiglie sulle tematiche affrontate, durante la quale saranno proiettati spot promozionali sui vari percorsi affrontati Creazione di una "rete di sistema" che coinvolga tutte le scuole che operano sul territorio al fine di condividere la filosofia del progetto e l'adozione "in toto" di una corretta educazione alimentare e sportiva. Formazione continua degli insegnanti. Sensibilizzazione attenta e puntuale delle famiglie affinché il binomio sport-corretta alimentazione diventi un modus vivendi</p>
---	---

PROGETTO "LA MIA SCUOLA E' AMICA DELLA MIA SALUTE" RELAZIONE FINALE

Classi aderenti : Scuola Primaria **3A e 5A del plesso Rodari**
3A-3B-3C-3D-3E-3F del plesso Collodi
4B-4C-4D del plesso Collodi
5B-5E del plesso Collodi
Scuola Secondaria di 1° grado **1A – 2A - 3A**
1B - 2B - 3B
1C – 3C

Docenti coinvolti: 49

Alunni coinvolti : oltre 500 e le loro famiglie

Esperti coinvolti : 10

L'azione educativa, posta in essere dai finanziamenti ottenuti per lo sviluppo di progetti educativi inerenti la promozione dell'Educazione alla salute, dell'Educazione alimentare e a corretti stili di vita che il MIUR ha stanziato con il D.M 663 del 01.09.16, in perfetta coerenza con gli obiettivi del Piano Triennale dell'Offerta Formativa dell'Istituto, prevede percorsi di educazione e formazione interdisciplinare attraverso contenuti innovativi e l'utilizzo di tecnologie digitali, secondo il modello della ricerca-azione.

Gli stili di vita attuali non aiutano sicuramente a combattere il sedentarismo: il tempo libero è trascorso tra le parti domestiche; videogiochi, televisione e computer, hanno sostituito i giochi tradizionali, ma ancor più la possibilità di movimento. I luoghi all'aperto sono ritenuti meno sicuri. I bambini sono spesso soli, perché i genitori lavorano entrambi a tempo pieno. La palestra un'ora tre volte a settimana non compensa sicuramente le ore di inattività. In casa la comodità del cibo a portata di mano esaspera il danno. Pertanto un'alimentazione eccessiva e meno sana e un diminuito consumo calorico dato dal condizionamento sociale conducono a tutte quelle problematiche che sono alla base delle malattie metaboliche e psicosomatiche.

Da ciò l'esigenza di muoversi non solo per fini sportivi, ma anche come attività educativa o di semplice movimento e salute, rivolta a mantenere gli equilibri tra apporto e dispendio energetico.

Il percorso progettuale, intrapreso già negli AA.SS. precedenti sia con l'adesione ai vari progetti annuali "Sapere i Sapori" sia al Programma "Scuola e cibo", grazie al quale l'Istituto è risultato finalista vincitore presente all'EXPO 2015 di Milano, prosegue e meglio definisce la promozione di una sana alimentazione e di uno stile di vita fisicamente attivo attraverso il Progetto "La mia scuola è amica della mia salute":

- Educazione al movimento incrementando i tempi di attività fisica anche non sportiva (escursioni, giochi, olimpiadi culturali)

- Educazione alimentare: educando al cibo come necessità organica e medicina naturale e non di riempimento dello stomaco e di soddisfazione della gola.

Le classi aderenti hanno focalizzato il proprio intervento nella trattazione di alcune peculiari tematiche all'interno di percorsi in cui è strutturato il progetto:

- *Percorso di ed. alimentare* (acquisire un atteggiamento più consapevole e responsabile nel consumo dei cibi; conoscere le norme di una sana alimentazione; diventare consapevoli che comportamenti alimentari, stili di vita corretti e scelte di acquisto hanno ripercussioni sulla qualità della vita e sulla prevenzione di disturbi alimentari)
- *Percorso di educazione al movimento e effetti sullo sviluppo della personalità* (considerare il movimento non solo come attività sportiva ma anche come attività educativa e di salute, rivolta quindi a mantenere gli equilibri tra apporto e dispendio energetico per la crescita e il benessere psicofisico dal punto di vista affettivo - relazionale e psicologico (con uno sguardo particolare all'aerobica, all'atletica leggera e a Pilates); considerare non solo lo sport ma anche i giochi e l'attività fisica all'aperto come momento fondamentale di aggregazione; recuperare la dimensione formativa e creativa del gioco libero all'aria aperta, unito alla regolare frequenza di attività sportive; conoscere l'alimentazione dello sportivo e i rischi e le conseguenze di allenamenti scorretti).
- *Percorso di educazione al consumo* (riflettere sulla scelta migliore degli alimenti attraverso la lettura delle etichette; conoscere l'incidenza del confezionamento e relativo impatto ambientale; conoscere il processo produttivo degli alimenti; porre maggiore attenzione al consumo senza sprechi)

La Scuola Secondaria di 1° grado ha inoltre spaziato nella trattazione di ulteriori argomenti: focus su alimentazione tipica regionale, alimentazione e immigrazione, alimentazione mondiale e squilibri, in particolare la cucina anglosassone e spagnola curata in modalità CLIL.

Il progetto, fino a dicembre, si è svolto con una serie di interventi settimanali nelle classi ad opera dei docenti attraverso attività didattiche specifiche, multidisciplinari e trasversali; nel contempo, nei mesi settembre/ottobre si è svolta una formazione dei docenti in orario extrascolastico :

"Utilizzo delle metodologie di Promozione della salute attraverso le abilità trasversali, cognitive, emotive e relazionali di base, (life skills)" considerate dall'OMS essenziali per la crescita personale. Relatori Dott.ssa De Santi e Dott. Di Lernia (11 ore)

- "Educazione Alimentare" relatore Dott. Gaspa. (3 ore) a cura della facoltà in Scienze dell'alimentazione – Campus Biomedico Roma

e degli alunni in orario scolastico :

- "corretta attività fisico/ motoria" relatori Dott. Di Lernia, Dott. Guerra (8 ore) (Pedagogia clinica e attività motoria in età pediatrica e adolescenziale e sulle correlazioni con la corretta alimentazione)
- "corretta educazione alimentare" relatori Dott. Gaspa, Dott.ssa Faliva (6 ore)
A cura di - ASL Roma 2 Dipartim. Prevenzione Coordinamento programmi di promozione alla salute
- Campus Biomedico Roma
- "ristorazione/ mensa scolastica" relatore dott.ssa Silani (3 ore)- Biologo nutrizionista

Sono intervenuti anche esperti in scienze motorie e sportive.

I vari percorsi sono stati "pensati" nell'ottica dell' inclusione di tutti gli alunni in situazione di disagio, di handicap, di difficoltà legate alla sfera emozionale e relazionale, di provenienza geografica. Gli alunni in difficoltà sono stati supportati agendo sui loro punti di forza, accrescendone così il loro grado di autostima.

Tutte le attività, gli interventi ed ogni fase hanno mirato ad una riflessione continua sulle abitudini e gli stili alimentari personali e di diverse comunità, a ripensare criticamente alle proprie conoscenze e idee sull'alimentazione e sull'importanza del movimento fisico nel quotidiano.

Per la realizzazione del progetto sono stati utilizzati vari strumenti metodologici, quali: i lavori di gruppo, il cooperative learning, le attività laboratoriali, di gruppo, visione di filmati tematici, laboratori espressivo-artistici La progettazione partecipata

è stata la metodologia che ha reso i bambini/ragazzi protagonisti e non meri fruitori dell'intero percorso didattico mostrando maggiore attenzione alla dimensione sociale attraverso le relazioni createsi grazie ad esperienze nuove e diverse come la preparazione di ricette, la ri-scoperta di nuovi sapori e di abitudini alimentari dei tempi dei nonni, la conoscenza di giochi lontani nel tempo e nello spazio.

Tra le iniziative intraprese si annoverano: il Frutta Day (merenda a base di frutta una volta a settimana); le Merende della nonna (a base di pane, miele, olio, marmellata); i picnic all'aria aperta; i laboratori di cucina; le uscite didattiche a orti biologici; le camminate lungo la Via Francigena; giochi all'aperto e lezioni sportive, in alcuni momenti anche con il coinvolgimento delle famiglie.

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2017 tutte le classi hanno svolto diverse attività: letture sui temi dell'alimentazione, gare e giochi sportivi nel giardino, giochi a quiz in piccoli gruppi sui cibi, le calorie dei piatti preferiti e, in collaborazione con l'Associazione ActionAid, hanno giocato al Gioco dell'oca a misura d'uomo.

Il percorso ha previsto anche il coinvolgimento diretto delle famiglie: a maggio 2017 con una serie di incontri dedicati alla promozione di una sana alimentazione e di uno stile di vita fisicamente attivo, relatori Dott.ssa ANNA DE SANTI *Primo Ricercatore - Dipartimento di Neuroscienze - Istituto Superiore di Sanità* e il Dott. MARCO DI LERNIA *Pedagoga Clinico ANPEC Roma e Docente di Scienze Motorie Istituto Comprensivo Matteo Bandello Roma.*

L'I.C. Anzio III, in collaborazione con la Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare e la supervisione scientifica dell'Università Cattolica di Milano, ha condotto, attraverso un questionario interattivo anonimo, una ricerca sullo stile di vita e le abitudini alimentari di bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 14 anni e delle loro famiglie.

Durante le fasi di apprendimento si è rilevato un grande interesse e coinvolgimento degli alunni e una buona capacità di mettere in atto le nuove conoscenze, trasformandole in azioni concrete e abitudini di vita quotidiana, sia rispetto ad una alimentazione equilibrata che al costante esercizio fisico.

A conclusione del progetto sono stati realizzati, dai ragazzi, per classi, per gruppi o individualmente, cartelloni e tavole di arte, presentazioni in power point, lap-book e brochure.

Link di documentazione

<https://goo.gl/Bw7JiC>

