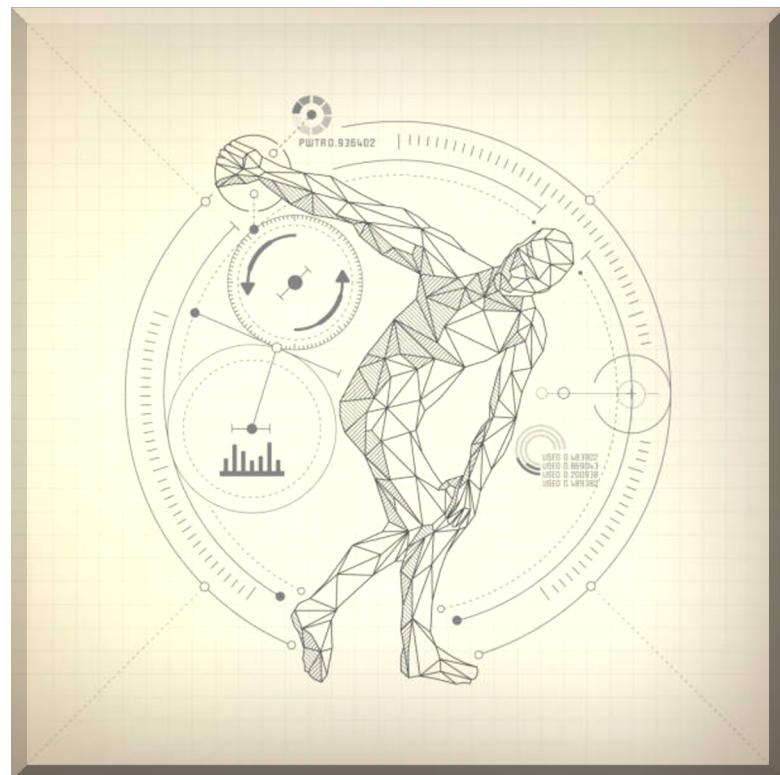


BENESSERE PSICOFISICO E STILI DI VITA SANI



"MENS SANA IN CORPORE SANO"

Il progetto si propone di educare gli studenti dell’Istituto Comprensivo ai diversi aspetti legati al benessere e alla salute, promuovendo stili di vita sani e comportamenti consapevoli. Attraverso attività strutturate e adeguate alle diverse fasce d’età, si intende favorire una crescita armoniosa che integri il rispetto per sé stessi, per gli altri e per l’ambiente.

L’approccio educativo mira a sviluppare una cultura della prevenzione e dell’equilibrio psico-fisico, incoraggiando abitudini corrette e sensibilizzando gli alunni sull’importanza di scelte quotidiane orientate al benessere personale e collettivo.

Priorità del progetto

Obiettivi formativi prioritari del Piano Triennale dell’Offerta Formativa:

- Sviluppo delle competenze in materia di cittadinanza attiva attraverso l’educazione al benessere, alla salute, alla cura di sé e dell’altro;
 - Promozione di sani stili di vita, alimentazione equilibrata e movimento quotidiano;
 - Educazione all’equilibrio tra corpo e mente, gestione delle emozioni e prevenzione del disagio;
 - Sensibilizzazione all’importanza dell’attività motoria, dell’igiene personale e della salute mentale;
 - Potenziamento delle metodologie laboratoriali;
 - Valorizzazione del patrimonio naturalistico e del contatto con la natura come fonte di benessere;
 - Promozione di reti e collaborazioni con enti sanitari, associazioni sportive, nutrizionisti, psicologi, enti culturali;
 - Sviluppo della consapevolezza ambientale anche in relazione alla salute (inquinamento, qualità dell’aria, dell’acqua, ecc.);
 - Sviluppo dell’educazione civica anche attraverso l’educazione alla salute e alla sicurezza.
-

Situazione su cui interviene

Il progetto è rivolto a tutte le classi di ogni ordine e grado, con attività calibrate in base alle fasce d'età e alle caratteristiche dei diversi segmenti scolastici, per favorire un processo educativo completo e trasversale.

Attività anno scolastico 2025-26

MACRO TEMA: IL CORPO E LA SALUTE

Fase propedeutica: informazione/formazione

- Studio degli obiettivi dell'Agenda 2030 collegati alla salute e al benessere (Goal 3);
 - Raccolta di informazioni su temi legati alla salute e realizzazione di materiali multimediali;
 - Uscite nel territorio (parchi, strutture sportive, fattorie didattiche, centri di educazione ambientale, oleificio e caseificio.);
 - Letture, filmati e materiali informativi su corretti stili di vita;
 - Lezioni interdisciplinari sull'anatomia, i sensi, il movimento, l'igiene e la prevenzione.
-

Fase laboratoriale

Gli alunni, con il supporto dei docenti, svolgeranno attività pratiche, creative e motorie, tra cui:

- Creazione di giochi educativi sul benessere (memory, quiz, giochi da tavolo, app);
- Attività artistiche e grafiche sul tema "Il corpo e il benessere";
- Raccolta di ricette sane per la creazione di un "Ricettario della salute" da condividere tra classi;
- Percorsi di mindfulness e rilassamento (respirazione, yoga per bambini, visualizzazioni);
- Creazione di materiali visivi come poster, infografiche, cartelloni tematici.
- Sport e movimento: percorsi di attività fisica quotidiana a scuola;
- Laboratori musicali e corporei (body percussion, movimento creativo);
- Realizzazione di video su tematiche di salute.

Primo Anno 2025/2026

“Conosco il mio corpo e mangio sano”

Scansione per segmenti.

Scuola dell’Infanzia

- **Laboratori creativi:** realizzazione di frutti e verdure con materiali di riciclo.
- **Letture animate** a tema alimentazione e rispetto per il cibo.
- **“Il mercato della frutta”:** gioco simbolico con prodotti finti per imparare i nomi e i colori degli alimenti.
- **“Orto in classe”:** realizzazione di un piccolo orto scolastico per comprendere il ciclo di vita degli alimenti e l’importanza della frutta e della verdura fresca.
- **“Colazione sana”:** organizzazione di una colazione a scuola con cibi sani e spiegazione dei benefici.

Scuola Primaria

- **Laboratori del gusto:** riflessioni guidate sull’origine degli alimenti e sulla piramide alimentare.
- **Realizzazione di cartelloni** dal titolo “Il mondo ha fame di cibo buono”.
- **Visione di brevi video educativi** proposti dalla FAO, seguiti da attività di rielaborazione scritta o grafica.
- **“Orto in classe”:** realizzazione di un piccolo orto scolastico per comprendere il ciclo di vita degli alimenti e l’importanza della frutta e della verdura fresca.
- **“Colazione sana”:** organizzazione di una colazione a scuola con cibi sani e spiegazione dei benefici.

Scuola Secondaria di Primo Grado

- **Proiezione e discussione di documentari** sul tema della sostenibilità alimentare e del ruolo della FAO nel mondo.

- **Progetto interdisciplinare:** creazione di presentazioni multimediali o articoli giornalistici su tematiche legate all'alimentazione, alla sicurezza alimentare e alla cooperazione internazionale.
- **“Colazione sana”:** organizzazione di una colazione a scuola con cibi sani e spiegazione dei benefici.
- **“Giochi di movimento e Body percution”:** Sessioni di giochi sportivi e attività motorie divertenti, anche all'aperto, per incoraggiare l'attività fisica non competitiva.

Struttura Operativa e Finalità del Progetto Triennale

Le lezioni e le attività previste nell'ambito del progetto saranno condotte principalmente dai docenti curriculare, rientrando nel loro normale orario di servizio. In alcuni casi, si prevede anche il coinvolgimento di esperti esterni o volontari appartenenti ad enti pubblici, come ad esempio le Pro Loco, per arricchire l'offerta formativa con contributi specialistici.

Per quanto riguarda le risorse materiali, il progetto si avvarrà delle dotazioni didattiche e di laboratorio già presenti all'interno della scuola, senza necessità di ulteriori investimenti in attrezzature.

La valutazione dei risultati sarà effettuata attraverso la somministrazione di questionari di gradimento rivolti sia agli studenti che ai docenti, al fine di rilevare il livello di soddisfazione e l'efficacia percepita delle attività svolte.

In termini di stati di avanzamento, si prevede, entro la conclusione del terzo anno, un pieno coinvolgimento di studenti e docenti, accompagnato dall'adozione consapevole di buone pratiche in tema di tutela ambientale. L'obiettivo quantitativo per il triennio è il raggiungimento del 100% di classi coinvolte nel progetto.

Le attività previste per gli anni scolastici 2026/2027 e 2027/2028 saranno pianificate e sviluppate progressivamente

Le referenti e responsabili del progetto

Prof.ssa Lucia Sparacino

Prof.ssa Daniela Zinna