



STORIA DI UN SUPER EROE

La nostra missione?

Ridurre lo spreco e
aiutare il pianeta!!



SCHEDE DELLE ATTIVITA'

Attività propedeutica : scheda 0 "QUESTIONARIO PRE-INTERVENTO" (t0)

1. UNITA' PRIMA: l'autostima

- 1.1.1 scheda 1 "IL MIO PIATTO OK"
- 1.2.1 scheda 2 "LE COSE CHE SO' FARE"
- 1.3.1 scheda 3 "VOGLIO DIVENTARE BRAVO A ..."
- 1.4.1 scheda 4: "POSSO AIUTARE L'AMBIENTE"
- 1.5.1 Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

2. UNITA' SECONDA: prendere decisioni

- 2.1.1. scheda 1 "FERMATI, PENSA E DECIDI".
- 2.1.2. Scheda 1 "CIAK ... SI GIRA!".
- 2.2.1 Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

3. UNITA' TERZA: pubblicità e pensiero critico

- 3.1.1. scheda 1: "OCCHIO ALLA PUBBLICITA'"
- 3.2.1 scheda 2: "LE TECNICHE PUBBLICITARIE"
- 3.3.1 Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

4. UNITA' QUARTA: il cibo e le emozioni

- 4.2.1 scheda 1: "DOVE SENTO LE MIE EMOZIONI"
- 4.3.1 scheda 2: "LISTA DEGLI INGREDIENTI"
- 4.4.1 scheda 2: "LISTA DEGLI INGREDIENTI"
- 4.5.1 scheda 2: "ESPLORO I VIDEO: i termini a cui prestare attenzione"
- 4.6.1 scheda 2: "ESPLORO I VIDEO: situazioni a cui prestare attenzione"
- 4.7.1 Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

5. UNITA' QUINTA: mi esercito a dire la mia opinione

- 5.1.1. scheda 1a: "UN GIORNO IN MENSA"
- 5.1.2. scheda 1b: "RISPONDI ALLE DOMANDE"
- 5.1.3. scheda 2: "FATICO A DIRE DI NO QUANDO ..."
- 5.1.4. scheda 3: "alcuni suggerimenti per approfondire ..."
- 5.1.5. scheda 4: "ecco quando sono stato assertivo ..."
- 5.1.6. Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

6. UNITA' SESTA: cibo e pianeta: le risorse

6.3.1 scheda 1: "CALCOLIAMO L'IMPRONTA IDRICA"

6.4.1 Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

7. UNITA' SETTIMA: cibo e pianeta: lo spreco alimentare

7.4.1 Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

8. UNITA' OTTAVA: cibo e pianeta: lo spreco domestico

8.1.1 scheda 1: "CARTA D'IDENTITA DELL'ALIMENTO"

8.1.2 scheda 2: "OGNI COSA AL SUO POSTO: LA DISPENSA"

8.1.3 scheda 3 : "OGNI COSA AL SUO POSTO: IL FRIGORIFERO"

8.1.4 scheda 1: "LA LISTA DELLA SPESA"

8.1.5 Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

Scheda 0 "QUESTIONARIO PRE e POST - INTERVENTO"

Questionario Studenti

STORIA DI UN SUPER EROE



Ciao,

Stiamo per iniziare un percorso insieme e volevamo proporti qualche domanda per conoscerti meglio. Metti una crocetta sulla risposta che preferisci e stai tranquillo, il questionario è anonimo. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, corrette o scorrette, solo il desiderio di saper qualcosa in più su di te.

1. QUANDO SEI A CASA, SVOLGI QUALCHE PICCOLO COMPITO CHE SIA UTILE ALLA TUA FAMIGLIA?

- Si
- Qualche volta
- Mai

2. TI PIACE SVOLGERE QUESTE PICCOLE MANSIONI?

- Si
- Un Po'
- No

3. MENTRE SVOLGI QUESTI PICCOLI COMPITI COME TI SENTI?

- Utile
- Annoiato/Infastidito
- Obbligato
- Non li svolgo



4. PER FARE BENE QUALCOSA, PREFERISCI STARE?

- In silenzio
- In mezzo alla confusione
- Va bene tutto

5. QUANDO DECIDI QUALCOSA, COME FAI?

- Faccio quello che mi sento
- Ci penso un po'
- Non lo so
- Faccio quello che fanno gli altri

6. SE I TUOI AMICI TI PROPONGONO DI FARE UNA COSA CHE PENSI NON SIA GIUSTA?

- La fai comunque
- Mi allontanano e me ne vado
- Gli dico di no

7. QUANDO SEI IN CLASSE, IN UN GRUPPO SPORTIVO O CON GLI AMICI RIESCI A DIRE LA TUA OPINIONE?

- Sì
- A volte
- No

8. GUARDANDO LA TELEVISIONE, COMPARE UNA BELLISSIMA PUBBLICITA', COSA FAI?

- Lo voglio
- Lo voglio solo se mi serve
- Lo voglio solo se l'hanno comprato i miei amici

9. PENSI CHE LE PUBBLICITA' DICANO SEMPRE LA VERITA'?

- Sì

- No
- Non lo so

10. QUANDO FAI LA SPESA, GUARDI L'ETICHETTA ALIMENTARE?

- Sì
- Qualche volta
- Mai

11. PENSI DI POTER CONTRIBUIRE A RIDURRE LO SPRECO DI RISORSE AMBIENTALI?

- SÌ
- Sì, ma non saprei come
- NO, non dipende da me

12. IMMAGINA CONCRETAMENTE DOVE PUOI CONTRIBUIRE A RIDURRE LO SPRECO DELLE RISORSE

- ACQUA (lasciar scorrere l'acqua solo quando è necessaria)
- CIBO (metti nel piatto solo quello che pensi di riuscire a mangiare)
- ENERGIA ELETTRICA (spegni le luci e i led accesi quando finisci un'attività)
- PLASTICA (acquista prodotti in confezioni di plastica solo se necessario)
- RACCOLTA DIFFERENZIATA
- CARTA (usa tutte le pagine dei quaderni, fino all'ultima pagina, ricicla per la brutta i fogli rimasti vuoti)

1. UNITA' PRIMA: l'autostima

scheda 1 "IL MIO PIATTO OK"

scheda 2 "LE COSE CHE SO' FARE"

scheda 3 "VOGLIO DIVENTARE BRAVO A ..."

scheda 4: "POSSO AIUTARE L'AMBIENTE"

Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

La mia missione?

**Potenziare la mia
l'AUTOSTIMA**

Sistema Socio Sanitario

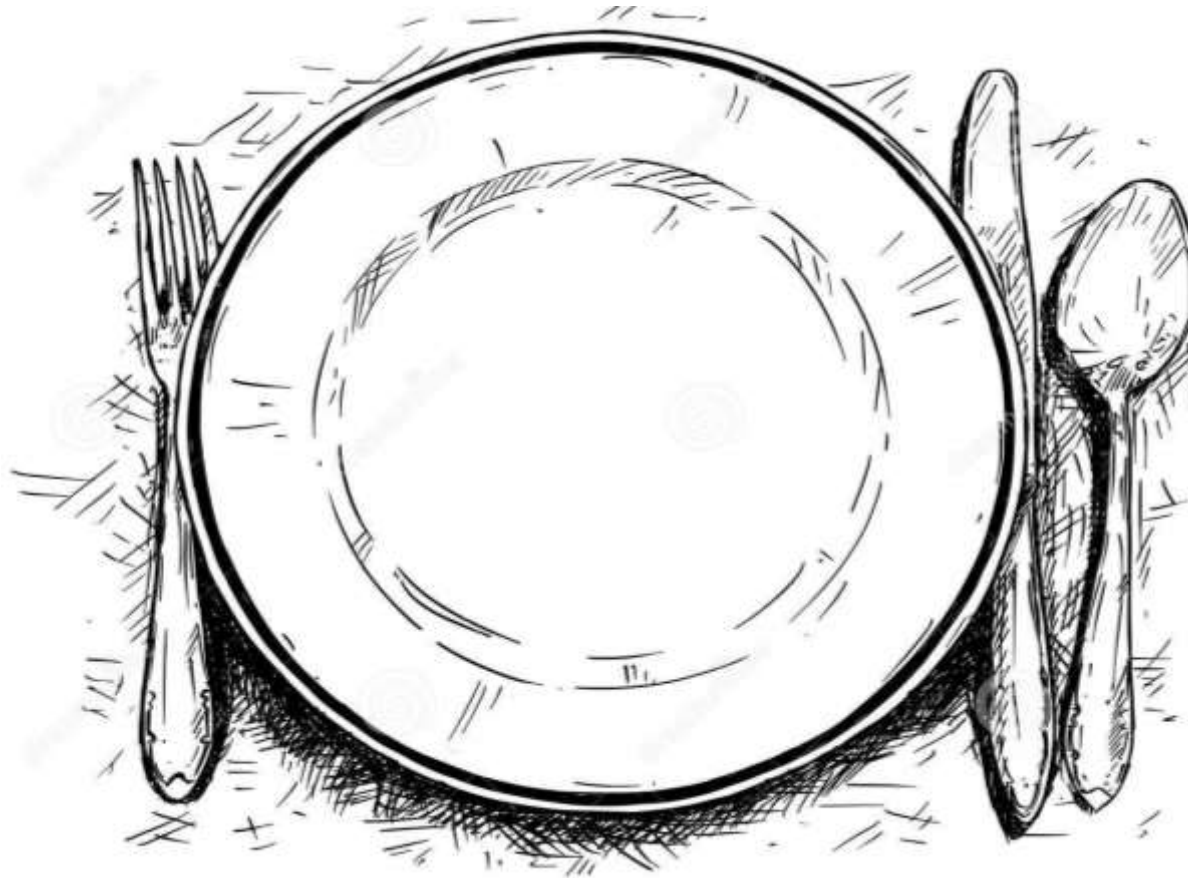


Regione
Lombardia

ATS Brianza

SCHEDA 1


IL MIO PIATTO OK!










SCHEDA 2

LECOSE CHE SO FARE

Metti una crocetta su ciò che sai fare e su quello che desideri imparare

 = So fare

 = Voglio imparare

		Asciugare le posate/pentole			Preparare la cartella
		Apparecchiare la tavola			Preparare le scarpe per la palestra
		Sparecchiare la tavola			Prepararmi la merenda
		Preparare la colazione			Preparare la borsa per lo sport
		Lavare la verdura			Riordinare la mia stanza
		Sbucciare la frutta			Sistemare la scrivania
		Tagliare da solo la carne			Buttare la carta nel cestino
		Tagliare da solo la pizza			Differenziare la pattumiera
		Lavare i piatti/tazzine/posate			Attraversare la strada
		Aiutare a fare la spesa			Portarmi la cartella
		Lavare la frutta			Trattare bene le persone
		Lavare le mani			
		Leggere le ricette			
		Aiutare a cucinare			
		Scrivere la lista della spesa			
		Pulire il lavandino/tavolo			
		Preparare la caffettiera			
		Riordinare la spesa			



SCHEDA 3

VOGLIO DIVENTARE BRAVO A:

Cosa devo esercitare:

Quando lo posso fare:

Cosa mi serve:

Chi può aiutarmi:



VOGLIO DIVENTARE BRAVO A:

Cosa devo esercitare:

Quando lo posso fare:

Cosa mi serve:

Chi può aiutarmi:



SCHEDA 4

POSSO AIUTARE L'AMBIENTE....

Cosa posso fare: _____

Quando lo posso fare: _____

Mi serve qualcosa per poterlo fare: _____

Chi può aiutarmi: _____

Posso coinvolgere qualcuno: _____



POSSO AIUTARE L'AMBIENTE....

Cosa posso fare: _____

Quando lo posso fare: _____

Mi serve qualcosa per poterlo fare: _____

Chi può aiutarmi: _____

Posso coinvolgere qualcuno: _____



POSSO AIUTARE L'AMBIENTE....

Cosa posso fare: _____

Quando lo posso fare: _____

Mi serve qualcosa per poterlo fare: _____

Chi può aiutarmi: _____

Posso coinvolgere qualcuno: _____



POSSO AIUTARE L'AMBIENTE....

Cosa posso fare: _____

Quando lo posso fare: _____

Mi serve qualcosa per poterlo fare: _____

Chi può aiutarmi: _____

Posso coinvolgere qualcuno: _____

LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile Famiglia,

la nostra classe ha affrontato in questi giorni il **tema dell'autostima**.

Abbiamo appreso che l'autostima è come noi ci sentiamo dentro, come vediamo e percepiamo noi stessi. Lei **cresce** ogni volta che scopriamo qualcosa di nuovo di noi, che **acquisiamo nuove abilità**, che facciamo esperienze!!! Aumenta nelle occasioni in cui ci sentiamo bravi, capaci e ricchi di esperienze. Cresce **attraverso i rimandi** degli insegnanti, degli amici, dai genitori, dei nonni...

Rinforzare la nostra autostima è importante, ci aiuta a star bene, ad essere felici, a sentirci orgogliosi di noi stessi. Ci rende forti, ci dà fiducia, ci permette di affrontare con serenità, le piccole grandi sfide della crescita. Inoltre l'autostima è **un fattore protettivo**. Se esercitata adeguatamente, **sosterrà i nostri ragazzi nelle scelte importanti della loro vita**, quando si troveranno nella condizione di dover dire fermamente NO ad alcool, tabacco, sostanze, violenza...

Potete aiutare e facilitare la crescita dell'autostima nei vostri figli, incoraggiandoli, facendogli dei complimenti quando portano a termine un compito, apparecchiano o sparecciano la tavola, quando si manifestano solidali a voi, agli amici, all'ambiente.

Fate loro delle fotografie ed **immortalate i momenti importanti della loro vita**, incorniciateli per far memoria a vostro figlio della sua gioia, della sua competenza, della sua bravura.

Realizzate insieme delle cose, confrontate le vostre capacità, evidenziando come vi sentivate quando eravate piccoli, le difficoltà incontrate. **Ponete l'accento sull'esercizio svolto per trasformare i vostri errori e le difficoltà in risorse**, puntate l'accento su come l'allenamento e la costanza ci aiuti a migliorare gli aspetti di noi che desideriamo accrescere.

Grazie per il vostro aiuto

Le insegnanti



2. **UNITA' SECONDA: prendere decisioni**

scheda 1 "FERMATI, PENSA E DECIDI".

Scheda 2 "CIAK ... SI GIRA!".

Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA



SCHEDA 1

“FERMATI, PENSA E DECIDI”

SITUAZIONE (inserire una storia)

STOP e identifica il problema - Quale scelta deve compiere la persona coinvolta? Perché ha dei dubbi e non riesce a decidere?

PENSA alle alternative e ai possibili risultati.

ALTERNATIVE <i>Cosa potrebbe decidere di fare? Voi cosa fareste al suo posto? Decidete insieme.</i>	RISULTATI <i>Per ogni decisione che si potrebbe prendere, scrivete i possibili risultati.</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

VAI! Agisci e fai ciò che è meglio per te – Qual è la decisione presa dal gruppo?

Scrivetela qui sotto.



SITUAZIONE 1

Elena è in mensa, le stanno per servire un alimento nuovo (es. pasta al pomodoro con le lenticchie) che non ha mai mangiato e non sa se le può piacere ...

STOP e identifica il problema - Quale scelta deve compiere ELENA? Perché ELENA ha dei dubbi e non riesce a decidere?

PENSA alle alternative e ai possibili risultati.

ALTERNATIVE <i>Cosa potrebbe decidere di fare Elena? Voi cosa fareste al suo posto? Decidete insieme.</i>	RISULTATI <i>Per ogni decisione di Elena, scrivete i possibili risultati.</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

VAI! Agisci e fai ciò che è meglio per te – Qual è la decisione presa dal gruppo?

Scrivetela qui sotto.

SITUAZIONE 2

Luca è al ristorante e nel menù non trova nessun alimento che conosce

STOP e identifica il problema - Quale scelta deve compiere Luca? Perché Luca ha dei dubbi e non riesce a decidere?

PENSA alle alternative e ai possibili risultati.

ALTERNATIVE <i>Cosa potrebbe decidere di fare Luca? Voi cosa fareste al suo posto? Decidete insieme.</i>	RISULTATI <i>Per ogni decisione di Luca, scrivete i possibili risultati.</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

VAI! Agisci e fai ciò che è meglio per te – Qual è la decisione presa dal gruppo?

Scrivetela qui sotto.



SITUAZIONE 3

Marta deve organizzare una merenda con gli amici, vuole soddisfare i gusti di tutti ma, in casa ha solo della frutta....

STOP e identifica il problema - Quale scelta deve compiere Marta? Perché Marta ha dei dubbi e non riesce a decidere?

PENSA alle alternative e ai possibili risultati.

ALTERNATIVE <i>Cosa potrebbe decidere di fare Marta? Voi cosa fareste al suo posto? Decidete insieme.</i>	RISULTATI <i>Per ogni decisione di Marta, scrivete i possibili risultati.</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

VAI! Agisci e fai ciò che è meglio per te – Qual è la decisione presa dal gruppo?

Scrivetela qui sotto.

SITUAZIONE 4

Antonio ha appena terminato la sua festa di compleanno, gli amici sono tornati a casa ed ha avanzato panini farciti, pasticcini, crostata, pizzette, spiedini di frutta...

STOP e identifica il problema - Quale scelta deve compiere Antonio? Perché Antonio ha dei dubbi e non riesce a decidere?

PENSA alle alternative e ai possibili risultati.

ALTERNATIVE <i>Cosa potrebbe decidere di fare Antonio? Voi cosa fareste al suo posto? Decidete insieme.</i>	RISULTATI <i>Per ogni decisione di Antonio, scrivete i possibili risultati.</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

VAI! Agisci e fai ciò che è meglio per te – Qual è la decisione presa dal gruppo?

Scrivetela qui sotto.



ULTERIORI SITUAZIONI DA UTILIZZARE

Situazione 5:

La mamma ieri ha regalato a Giovanni una macchinina. Mentre guarda la TV, Giovanni ne vede un'altra fantastica che desidera avere a tutti i costi...al suo posto cosa faresti?

Situazione 6:

Francesco, senza chiedere il permesso a Chiara, le ha preso la sua penna preferita e non vuole restituirla. Chiara è molto nervosa.... Tu,al suo posto, cosa faresti?

Situazione 7:

Andrea è ai servizi e vede il rotolo di carta igienica. Gli viene in mente che potrebbe divertirsi un po' strappando dei pezzettini di carta buttandoli poi nel water. Tu al suo posto, cosa faresti?

Situazione 8:

Stefania è in spiaggia e la signora di fianco al suo ombrellone continua a fumare nascondendo nella sabbia i mozziconi. Stefania è molto incavolata e vorrebbe sgridarla. Tu al suo posto, cosa faresti?



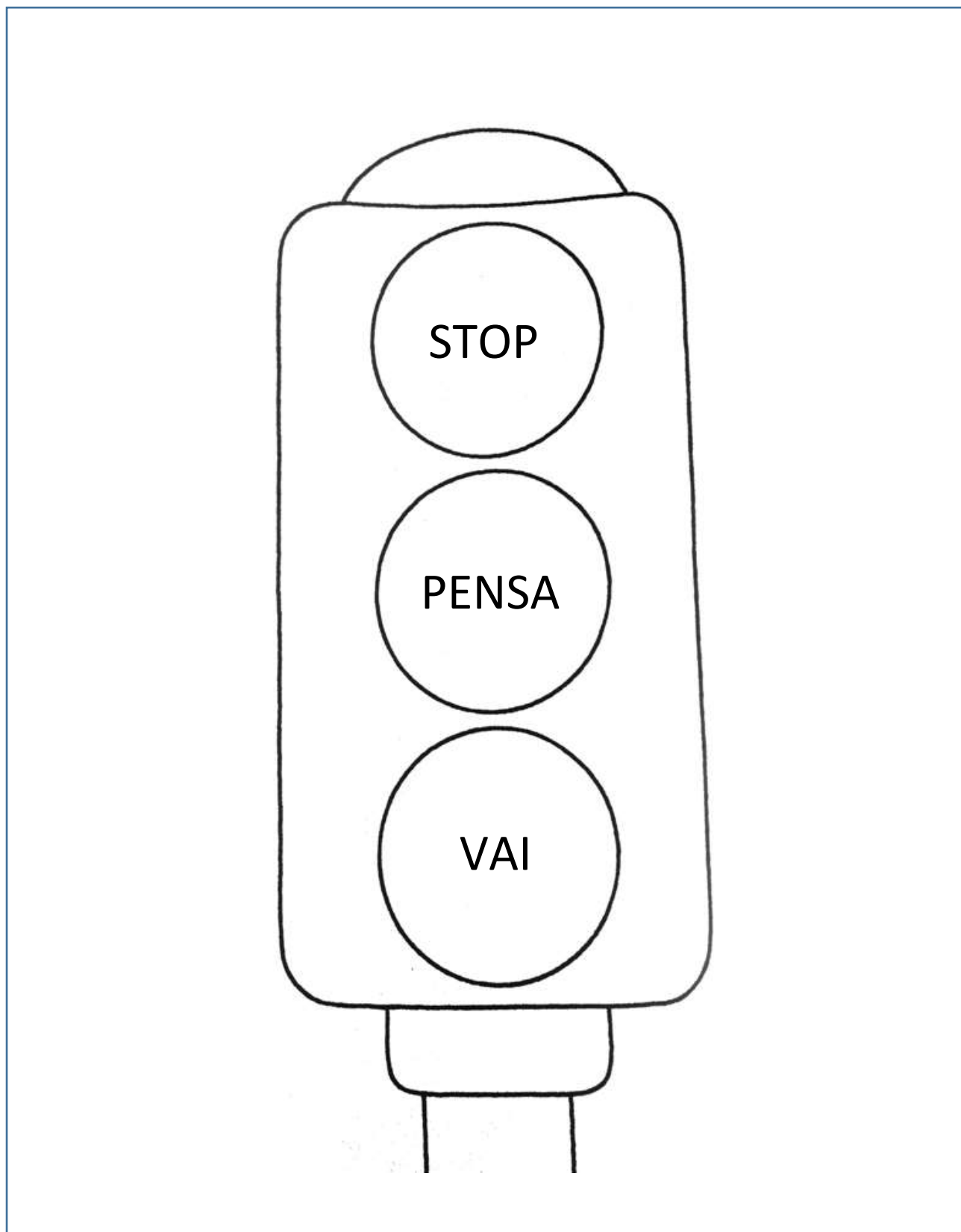
SCHEDA 2

CIAK...SI GIRA!

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Enzo arrabbiato scalcia un compagno. |
| <ul style="list-style-type: none">• Amanda invia parolacce ad un'amica col telefonino. |
| <ul style="list-style-type: none">• Due compagni in bagno si divertono a disegnare sui muri. |
| <ul style="list-style-type: none">• Anna mette il piatto in mezzo al tavolo senza assaggiare. |
| <ul style="list-style-type: none">• Francesca prende un panino, è duro. Lo butta in pattumiera. |
| <ul style="list-style-type: none">• Antonio butta le bucce del mandarino nel bidone della carta. |
| <ul style="list-style-type: none">• Francesca si dimentica la pera della merenda in cartella. |
| <ul style="list-style-type: none">• Luca sposta il bicchiere ed Angela la rovescia a terra. |



IL SEMAFORO DELLE EMOZIONI



LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile Famiglia,

la nostra classe ha affrontato il tema del “*saper prendere decisioni*”.

Abbiamo sperimentato in classe le tecniche e le modalità adeguate che ci mettono nella condizione di ***fermarci e ragionare*** prima di lanciarcì in scelte impulsive e controproducenti in qualsiasi ambito di vita. Siamo venuti a conoscenza che ***decidere vuol dire valutare*** varie opportunità ed essere disposti a rinunciare a qualcosa in nome di altro, consapevolmente. Ci siamo resi conto che solo dopo aver fatto valutazioni attente e ponderate, saremo sicuri delle nostre scelte e le porteremo avanti fermamente, sviluppando la nostra autostima.

Siamo diventati consapevoli che alcune scelte sono semplici, altre molto meno e che spesso confrontarsi con un amico o con una persona fidata può esserci d' aiuto.

Come l'autostima, anche la ***capacità di prendere decisioni necessita di allenamento***. Ci aiuta a diventare autonomi e realizzare scelte favorevoli alla nostra salute. Potreste aiutare i vostri figli chiedendo loro quando scelgono, di spiegarvi come hanno maturato una decisione, evidenziando tutti i passaggi affrontati per arrivare alla decisione definitiva.

Grazie per la collaborazione.

Il/le vostre insegnanti



3 UNITA' TERZA: pubblicità e pensiero critico

scheda 1: "OCCHIO ALLA PUBBLICITA'"

scheda 2: "LE TECNICHE PUBBLICITARIE"

Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA





SCHEDA 1

OCCHIO alla PUBBLICITA'



1) COME SI CHIAMA IL PRODOTTO PUBBLICIZZATO NELLO SPOT?

2) QUALI AGGETTIVI (bello, brutto, dolce, salato, fragrante, morbido, caldo..) SONO UTILIZZATI NELLO SPOT?

3) COSA VIENE RAFFIGURATO NELLO SPOT? (Descrivi quello che vedi)

4) VIENE MOSTRATO QUALCOSADEL PRODOTTO NELLO SPOT? (Se si specifica cosa!)

5) SONO PRESENTI PERSONAGGI NELLO SPOT? (Se si specifica quali!)

6) DOVE SI SVOLGE LA SCENA?

7) PENSI CHE POSSA FAR BENE ALLA TUA SALUTE QUEL PRODOTTO?

8) DA COSA LO CAPISCI?

SCHEDA 2**CHE TECNICA PUBBLICITARIA USA LO SPOT ?**

Guarda il video, inserisci nella colonna prima il nome del prodotto e poi metti una crocetta sulle tecniche che secondo te utilizza lo spot.

TECNICA PUBBLICITARIA	SPOT 1	SPOT 2	SPOT 3	SPOT 4	SPOT 5
SEGUIRE LA MODA					
PIACERE DI PIU' AGLI ALTRI					
FARTI SENTIRE PIU' GRANDE					
DIVERTIRSI					
DIVENTARE PIU' POPOLARE					
ESSERE IN SALUTE					
ASCOLTARE L'ESPERTO					
ESSERE COME UN PERSONAGGIO FAMOSO					
PROMETTERE UN PREMIO					
USARE FRASI O SITUAZIONI DIVERTENTI E RIPETUTE					
USARE MUSICA CONOSCIUTA E COINVOLGENTE					

LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile Famiglia,

in questi giorni abbiamo affrontato il tema della **pubblicità**, studiando come si costruiscono i messaggi pubblicitari e le tecniche che vengono utilizzate per convincere le persone ad acquistare alimenti, giochi, abiti etc.

Ci siamo resi conto che alcune pubblicità, **non ci offrono tutte le informazioni utili e necessarie a comprendere la reale qualità del prodotto** che ci suggerisce di acquistare.

A seguito di alcune esercitazioni, siamo diventati più consapevoli che le pubblicità mirano attraverso messaggi accattivanti, divertenti, gioiosi a **condizionarci** e a suggerirci di comprare prodotti che magari nemmeno ci servono o che non sono esattamente quelli che noi vogliamo o immaginiamo.

Ci sembra importante chiedere a voi genitori di sostenere queste nuove competenze e di spronare i vostri figli **all'esercizio dell'osservazione critica** di ciò che i media ci propongono. Vedendo insieme una pubblicità evidenziate gli aspetti che vi sembrano attraenti confrontandoli con la realtà del prodotto che viene reclamizzato. Sarebbe interessante ragionare anche in termini di **salvaguardia ambientale**.

Grazie per la collaborazione.

Il/le vostre insegnanti



4. UNITA' QUARTA: il cibo e le emozioni

scheda 1: "DOVE SENTO LE MIE EMOZIONI"

scheda 2: "LISTA DEGLI INGREDIENTI"

scheda 3: "LISTA DEGLI INGREDIENTI"

scheda 4: "ESPLORO I VIDEO: i termini a cui prestare attenzione"

scheda 5: "ESPLORO I VIDEO: situazioni a cui prestare attenzione"

Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

La mia missione?

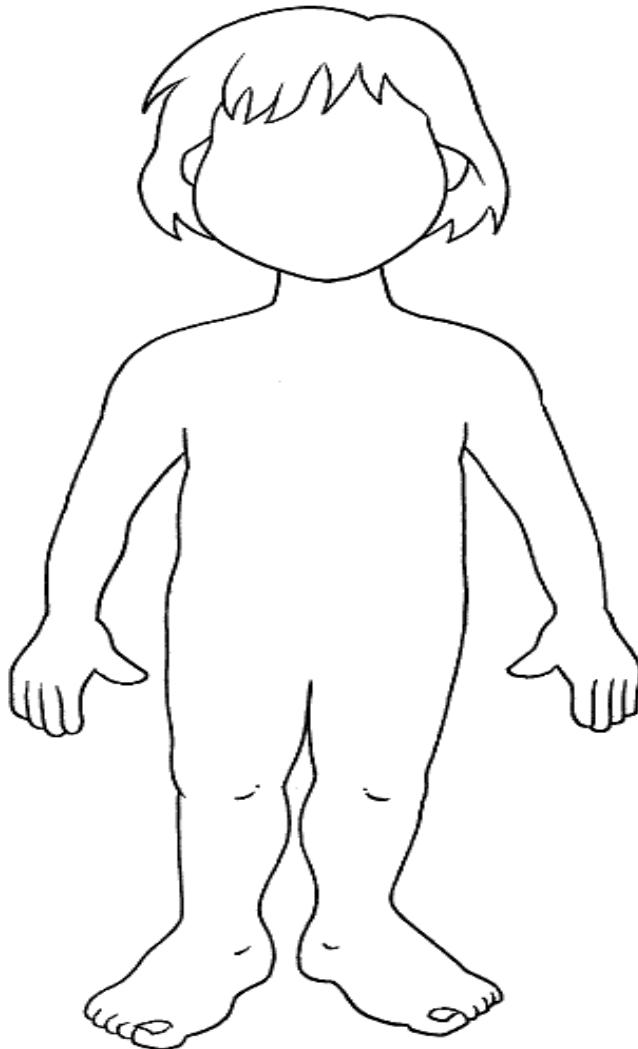
**Saper riconoscere e
gestire le EMOZIONI**



SCHEDA 1

DOVE SENTO LE MIE EMOZIONI

Segnala in quale parti del tuo corpo sperimenti solitamente: gioia, tristezza, paura, golosità, rabbia. Imparerai così a riconoscere le emozioni, a governarle prima che siano loro a dettare le tue reazioni in modo istintivo.





SCHEDA 2 E 3

Per cucinare la PIZZA MARGHERITA servono questi

INGREDIENTI



Per cucinare il MINISTRONE servono questi

INGREDIENTI



Per cucinare il RISOTTO GIALLO servono questi

INGREDIENTI





Per cucinare la TORTA MARGHERITA servono questi

INGREDIENTI



Per cucinare la PASTA AL RAGU' servono questi

INGREDIENTI



Per cucinare lo SPEZZATINO CON LE PATATE servono questi

INGREDIENTI





SCHEDA 4

ESPLORO I VIDEO



TERMINI AI QUALI PRESTARE ATTENZIONE

ORICON:
CENTRO PRODUZIONE PASTI o CENTRO COTTURA
DERRATE:
STOCCAGGIO:
LAY OUT :
BRASIRA A PRESSIONE:
ABBATTITORE:
NAS:
DIETE di GUSTO:
EROI ANONIMI:

SCHEDA 5

SITUAZIONI ALLE QUALI PRESTARE ATTENZIONE



• Come sono vestite le persone che lavorano in cucina?
• Come sono suddivisi gli spazi del centro cottura: che locali ci sono?
• Quanti depositi per gli alimenti ci sono?
• Che strumenti e attrezzi si vedono in cucina?
• Dove vengono preparate le diete speciali?
• Chi decide il menù dei bambini? Secondo voi è facile ?
• Chi controlla la mensa?
• Chi sono gli eroi anonimi?

LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile Famiglia,

a scuola abbiamo affrontato il tema **delle emozioni**, scoprendo che di fronte alla stessa situazione, oggetto o alimento ognuno di noi ha reazioni diverse. C'è chi è soddisfatto, chi è triste, chi si arrabbia e piange, chi sorride e si mette a ridere! **Tutti noi** comunque **proviamo sensazioni diverse** che i bambini hanno imparato a riconoscere, **vivere e manifestare, cercando di avere rispetto per sé stessi, per gli altri e per l'ambiente.**

Riconoscere le emozioni è importante perché ci permette di imparare a gestirle, favorendo comportamenti rispettosi e salutari a scapito di aggressività.

Il cibo è un quotidiano sollecitatore di emozioni personali, che vanno riconosciute, sostenute e vissute senza preconcetti e condizionamenti esterni. Abbiamo capito **che fare esperienza del cibo ci educa a sapori nuovi e che la varietà degli alimenti consumati favorisce la nostra crescita**. Ci siamo resi conto che è difficile provare sensazioni e gusti identici, pertanto per crescere insieme ed in salute nei contesti comunitari, **dobbiamo imparare ad essere un po' meno individualisti ed un po' più tolleranti.**

Volevamo chiedere a voi genitori di sostenere i vostri figli nel consolidamento di queste capacità. Magari potreste domandare loro guardando un cartone o un film, quale sentimento hanno vissuto, come si sono sentiti, se condividono le azioni agite dal protagonista, stimolando così lo sviluppo dell'empatia... Potreste inoltre far **sperimentare in casa cibi nuovi e sostenere i vostri figli se manifestassero il desiderio di assaggiare qualcosa di diverso dalle vostre abitudini.**

Grazie per la collaborazione.

Il/le vostre insegnanti



5. UNITA' QUINTA: mi esercito a dire la mia opinione

scheda 1a: "UN GIORNO IN MENSA"

scheda 1b: "RISPONDI ALLE DOMANDE"

scheda 2: "FATICO A DIRE DI NO QUANDO ..."

scheda 3: "ALCUNI SUGGERIMENTI PER APPROFONDIRE ..."

scheda 4: "ECCO QUANDO SONO STATO ASSERTIVO ..."

Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

La mia missione?

**Rinforzare
l'ASSERTIVITA'**

SCHEDA 1

UN GIORNO IN MENSA

ANDREA è a scuola ed è molto affamato. La mamma e lui si sono svegliati tardi e per la fretta ha fatto una colazione veloce, solo un po' di tè con 2 biscotti. Per accompagnarlo in orario in classe, la mamma ha preso dalla cesta della frutta un mandarino e la merenda è stata veramente poco sostanziosa. Sono le 12.00 e finalmente è arrivata l'ora di mangiare, **ANDREA** ha una fame da lupi!

Come primo le inservienti gli servono il minestrone con i crostini di pane, che buoni pensa, che profumino!

Di secondo gli propongono una fettina di pesce con i piselli ed un panino. Come frutta una pera, insomma gli è andata alla grande, tutti cibi che gli piacciono.

Sta già per infilare il cucchiaino nel minestrone quando, **LISA** gli dice: "Che schifo, non avrai mica il coraggio di mangiare quella robbaccia!" Anche **DIEGO**, il suo compagno di banco lo guarda con un'espressione disgustata e **GIACOMO**, che aveva il cucchiaino in mano, pronto per infilarsi il minestrone in bocca lo fissa, non sapendo più come comportarsi ed appoggiando il cucchiaino nel piatto. Di solito **ANDREA** si adegua agli altri ma, oggi ha davvero fame e **LISA** fa ogni giorno un sacco di scene. In silenzio **ANDREA** pensa, chissà cosa mangerà a casa sua.

SANDRO, affamato come sempre, ad un certo punto le dice: "Ma smettila, il minestrone con i crostini è il top, invece di rompere assaggiolo e vedrai. **AGATA** in silenzio sorride e si mette a mangiare, strizzando l'occhio ad **ANDREA** che pensa, mica male **AGATA**!"

Torna la serenità e l'imbarazzo si è sciolto.

BUON APPETITO!

SCHEDA 1b

RISPONDI ALLE DOMANDE

Quale studente ha tenuto conto dei suoi bisogni e non ascolta ciò che dicono gli altri? Quali comportamenti assume? Descrivili.

Quale studente per far valere se stesso, agisce in modo eccessivo, non rispettando gli altri? In che modo agisce? Descrivilo.

Quale studente non mangia il minestrone per non contraddire i compagni? Cosa fa in particolare?



SCHEDA 2

FATICO A DIRE DI NO QUANDO ...
(Scrivi degli esempi di situazioni)

✂

FATICO A DIRE DI NO QUANDO ...
(Scrivi degli esempi di situazioni)

✂

FATICO A DIRE DI NO QUANDO ...
(Scrivi degli esempi di situazioni)

✂

FATICO A DIRE DI NO QUANDO ...
(Scrivi degli esempi di situazioni)

✂

FATICO A DIRE DI NO QUANDO ...
(Scrivi degli esempi di situazioni)



SCHEDA 3

ALCUNI SUGGERIMENTI PER APPROFONDIRE

Tua sorella non ha rispettato il suo turno e ti chiede di portare fuori la pattumiera.



Un tuo compagno ti ha preso un quadernone dalla cartella senza chiederti il permesso.



A fine pasto un tuo compagno rovescia l'acqua, dando la colpa alla fretta non vuole fermarsi ad asciugare.



Una tua compagna ti chiede ogni giorno la merenda, perché se la dimentica.



Durante l'intervallo stai giocando a palla, la perdi ed un tuo compagno la prende e inizia a fare un altro gioco.



Stai giocando e un tuo compagno ti insulta.



Sei per strada e vedi un uomo lanciare a terra un fazzoletto di carta.



Hai prestato un gioco ad un tuo compagno che non vuole più restituirtelo.





Dopo una partita di calcio hai fame e stai consumando una banana, i tuoi compagni ti prendono in giro.

SCHEDA 3.1

Durante l'intervallo dei ragazzi scrivono sul muro del bagno.



Claudia sta disegnando e il suo lavoro non la soddisfa, continua a strappare fogli di carta.



Giorgio è molto arrabbiato e urla coi suoi compagni di classe.



In mensa si continua a sprecare un sacco di cibo.



Ogni giorno Antonio ti chiede di copiare i compiti e tu sei stanco di vederlo prendere bei voti sulle tue spalle. Ma temi che si possa innervosire



SCHEDA 4

ECCO QUANDO SONO STATO ASSERTIVO ...



Disegna un fumetto, che preveda dialoghi fra i vari personaggi ed evidenzi un tuo comportamento **assertivo**.





LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile Famiglia,

crescendo ***i nostri ragazzi dovranno imparare a dire No importanti*** e per loro questo potrebbe risultare difficile, specie quando le sollecitazioni arriveranno dal gruppo dei pari.

Per tal motivo è importante che inizino a **fortificarsi**. La scuola vuole essere palestra di salute iniziando l'allenamento con piccoli esercizi di grande valore ambientale, che permettano ai ragazzi di imparare ad affermare sé stessi, i propri sentimenti e bisogni, **basandoli sul rispetto dei contesti e degli ambiti di vita**.

In classe abbiamo provato a dire No, imparando a dire quello che pensiamo e proviamo, con calma e fermezza, rispettando i compagni.

Anche a casa i ragazzi possono continuare l'allenamento. Chiedete loro di condividere i motivi che li inducono a prendere decisioni e voi fate lo stesso con loro, informandoli delle vostre scelte.

Si sentiranno legittimati ad aver un'opinione a confrontarla con gli altri, **facendosi valere senza arroganza e nel rispetto degli altri**.

Grazie per il vostro aiuto.

le vostre insegnante



6. UNITA' SESTA: cibo e pianeta: le risorse

scheda 1: "CALCOLIAMO L'IMPRONTA IDRICA"
Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

La mia missione?

**Usare al meglio le
RISORSE**

SCHEDA 1

CALCOLIAMO L'IMPRONTA IDRICA

1. Quante volte mangi la carne?

- Non mangio mai carne
- Mangio poca carne (1-2 volte a settimana)
- Mangio carne moderatamente (3-5 volte a settimana)
- Mangio molta carne (5 o più volte alla settimana)

2. Quale carne mangi di più?

- Maiale
- Pollo
- Vitello
- Agnello
- Tutti i tipi di carne

3. Quante porzioni di latticini mangi al giorno?

(1 porzione = 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt o 2 fette di formaggio)

- Non mangio mai latticini
- da 1 a 3 porzioni al giorno
- 5 porzioni al giorno
- 10 porzioni al giorno
- Più di 10 porzioni al giorno

4. Quante porzioni di pasta mangi alla settimana?(la porzione media è di 100 g)

- Non mangio pasta
- Da 1 a 3 porzioni a settimana
- 5 porzioni a settimana
- 10 porzioni a settimana
- Più di 10 porzioni a settimana

5. Quante porzioni di verdura mangi a settimana?

- Non mangio verdura
- Da 1 a 3 porzioni a settimana
- 5 porzioni a settimana
- 10 porzioni a settimana
- Più di 10 porzioni a settimana



6. Quante tazze di tè bevi ogni giorno?

- Non bevo tè
- Una tazza al giorno
- Due tazze al giorno
- Tre tazze al giorno
- Quattro o più di quattro tazze al giorno

7. Quante tazzine di caffè bevi ogni giorno?

- Non bevo caffè
- Due tazzine al giorno
- Tre tazzine al giorno
- Quattro o più di quattro tazzine al giorno

8. Quanto tempo passi sotto la doccia?

- Meno di 5 minuti
- 5-10 minuti
- 10-15 minuti
- più di 15 minuti

9. Quante volte fai il bagno (nella vasca da bagno) in una settimana?

- mai
- 1 volta
- 2 volte
- 3 volte
- 4 o più volte

10. Quante volte la mamma fa la lavatrice in una settimana?

- 1 volta
- 2 volte
- 3 volte
- 4 volte
- 5 o più volte



11. Come lava i piatti la mamma?

- In lavastoviglie (meno di 3 lavaggi a settimana)
- In lavastoviglie (3 o più lavaggi a settimana)
- Lavaggio a mano (Meno di 3 lavaggi alla settimana)
- Lavaggio a mano (3 o più lavaggi alla settimana)

12. Chiudi il rubinetto mentre ti lavi i denti?

- Sì. Impiego meno di 3 minuti
- Sì. Impiego 3 minuti o di più
- No. Impiego meno di 3 minuti
- No. Impiego 3 minuti o di più

13. Quanto spesso il papà lava la macchina?

- Non la lavo mai
- A mano (tutte le settimane)
- A mano (1 volta al mese)
- Al lavaggio auto (tutte le settimane)
- Al lavaggio auto (1 volta al mese)

LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile famiglia,

Questa mattina in classe abbiamo parlato di acqua, terra, sole e lavoro umano, così da sensibilizzare gli studenti ad un **uso consapevole delle risorse ambientali**, sperando di sviluppare sentimenti di rispetto, cura e tolleranza. Si è inoltre evidenziato il ciclo di vita degli alimenti e i percorsi che intraprendono per giungere sulla nostra tavola. Il nostro intento è sollecitare i ragazzi ad utilizzare in modo consapevole le risorse, prestando attenzione al concetto di **spreco, riciclo e riutilizzo** per permettere al pianeta di continuare a vivere, attraverso i cittadini con comportamenti responsabili.

A casa sostenete tali comportamenti virtuosi, valorizzate i ragazzi quando manifestano attenzioni all'ambiente. Mostrategli il vostro impegno nelle azioni della vita quotidiana: evidenziate che chiudete i rubinetti dopo l'uso e mentre vi lavate i denti o vi insaponate, che spegnete le luci in ambienti inutilizzati, che differenziate correttamente i rifiuti, che non sprecate il cibo o lo riutilizzate per nove ricette ... Queste azioni rivestono un grande valore di cura per l'ambiente e sono esempi preziosi per i ragazzi. Non lasciate che il vostro impegno sfugga al loro sguardo. **Esempio e coerenza fanno la differenza.**

Grazie per il vostro aiuto.

Il/le vostre insegnanti



7. UNITA' SETTIMA: cibo e pianeta: lo spreco alimentare

Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

La mia missione?

NON SPRECARÉ

LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile famiglia,

oggi in classe abbiamo utilizzato un'immaginaria lente di ingrandimento, che ha permesso ai vostri figli, mediante delle esercitazioni pratiche, di concentrare l'attenzione su alcune **fasi della filiera alimentare**, evidenziandone per ciascuna **gli sprechi**. I ragazzi hanno messo l'accento sulla **produzione primaria**, sulla **distribuzione**, sulla **ristorazione collettiva** e quello che avviene anche in ambito **domestico**.

Ma abbiamo fatto anche altro, attraverso un video, che ci raccontava la storia di un pezzo di pane, abbiamo tentato di dare valore ad un alimento così scontato e banale, eppure di tanta importanza. Abbiamo spinto i vostri figli a guardare distante, oltre il proprio naso.

I concetti che abbiamo condiviso erano sicuramente concreti ma, anche molto difficili. Pertanto siamo qui a chiedere il vostro aiuto. Domandate ai vostri ragazzi di raccontarvi le esperienze che hanno vissuto in classe. Verificate cosa hanno interiorizzato, gli aspetti li hanno colpiti e quelli che hanno generato dubbi. Se potete, provate a scioglierli.

Una parte del lavoro vi riguarda e ci riguarda da vicino. Proviamo a ragionare su quali comportamenti possiamo modificare nelle nostre mura, quali atteggiamenti virtuosi possiamo inventare per dare una mano ai nostri figli e al pianeta in questo percorso di crescita e sviluppo. Noi saremo felici di condividere e raccogliere i vostri spunti e le proposte.

Grazie molte per il vostro aiuto.

Il/le vostre insegnanti



8. UNITA' OTTAVA: cibo e pianeta: lo spreco domestico

scheda 1: "CARTA D'IDENTITA DELL'ALIMENTO"

scheda 2: "OGNI COSA AL SUO POSTO: LA DISPENSA"

scheda 3 : "OGNI COSA AL SUO POSTO: IL FRIGORIFERO"

scheda 4: "LA LISTA DELLA SPESA"

Coinvolgiamo i genitori: LETTERA ALLA FAMIGLIA

La mia missione?

NON SPRECARÉ

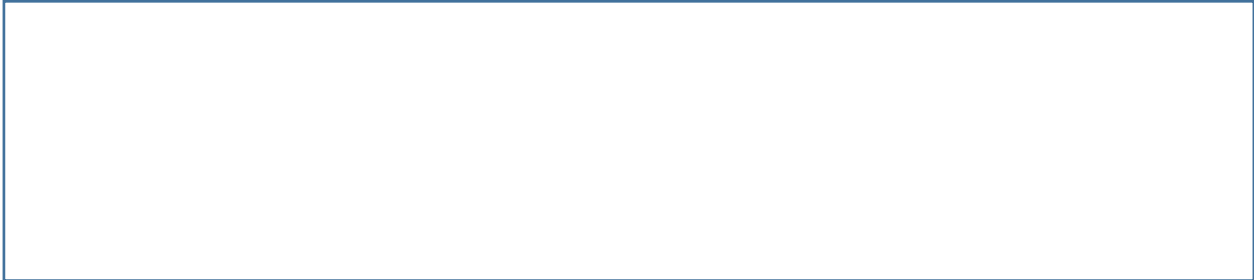
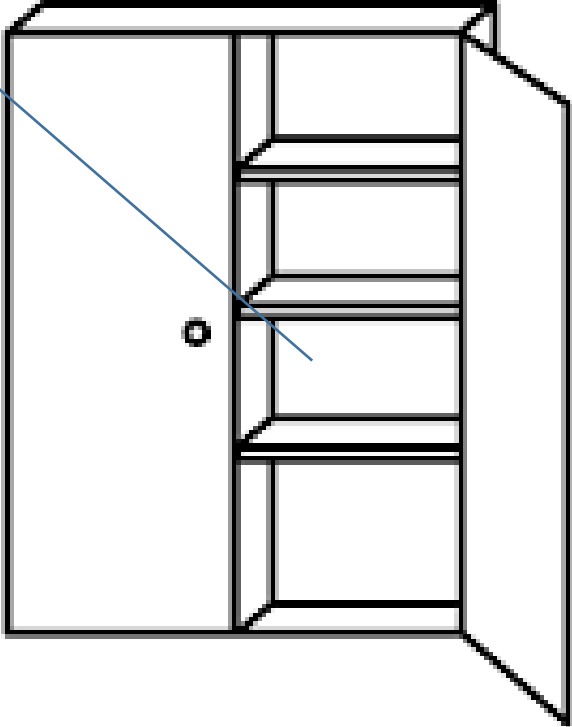
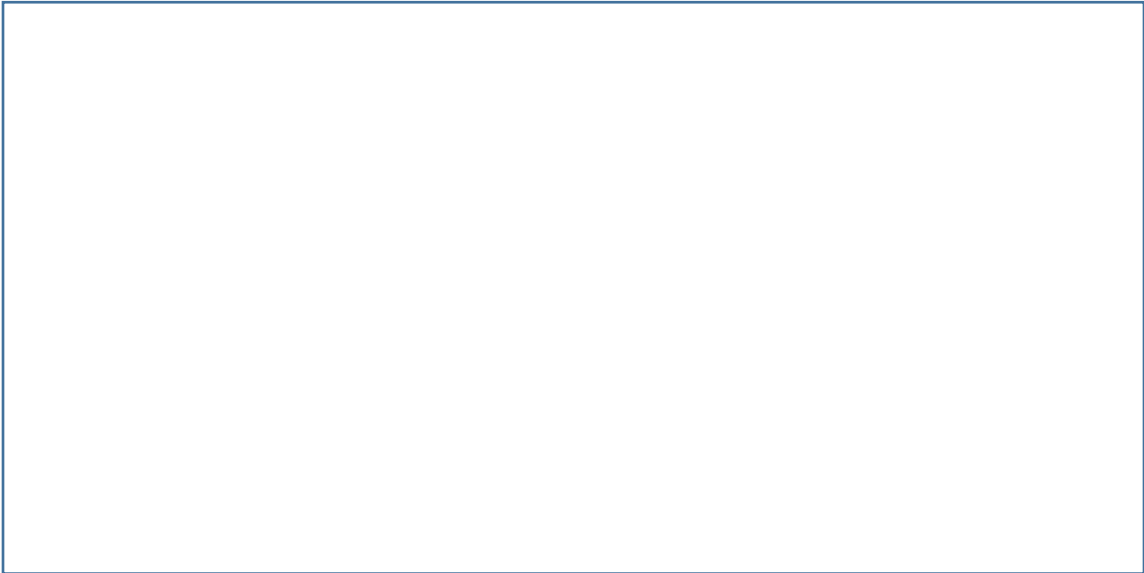
CARTA D'IDENTITA' DELL' ALIMENTO



NOME DEL PRODOTTO	FOTO DEL PRODOTTO	INGREDIENTI E ALLERGENI
DURATA DELL'ALIMENTO	PESO NETTO	MODALITA' DI CONSERVAZIONE
ORIGINE E PROVENIENZA	CODICE A BARRE	FIRMA IL TUO LAVORO

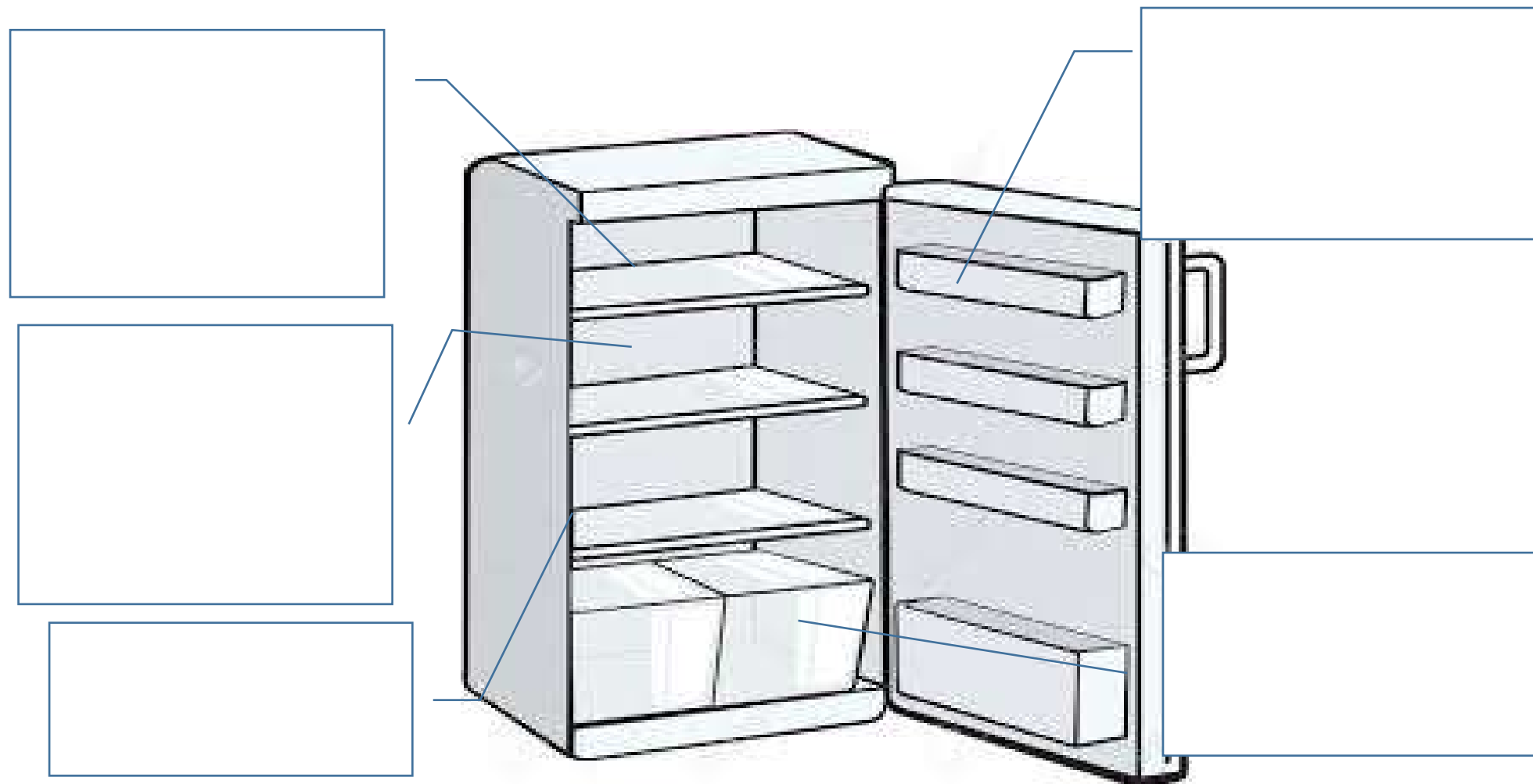
SCHEDA 2

OGNI COSA AL SUO POSTO



SCHEDA 3

OGNI COSA AL SUO POSTO



SCHEDA 4

uova, latte , cipolle, patate, carote,bistecche,wurstel,mozzarella,biscotti per colazione, prosciutto cotto,yogurt, marmellata confezione aperta, tonno in scatola, insalata, banane, acqua, arance, formaggio grattugiato, vasetto di olive confezione chiusa, fette biscottate, pane,pomodori,pasta, riso, mele, passata di pomodoro confezione chiusa, farina, zucchero, lenticchie secche, fagioli in scatola chiusa, sogliola,minestrone di verdure avanzato,fragole.

✂ _____

uova, latte , cipolle, patate, carote,bistecche,wurstel,mozzarella,biscotti per colazione, prosciutto cotto,yogurt, marmellata confezione aperta, tonno in scatola, insalata, banane, acqua, arance, formaggio grattugiato, vasetto di olive confezione chiusa, fette biscottate, pane,pomodori,pasta, riso, mele, passata di pomodoro confezione chiusa, farina, zucchero, lenticchie secche, fagioli in scatola chiusa, sogliola,minestrone di verdure avanzato,fragole.

✂ _____

uova, latte , cipolle, patate, carote,bistecche,wurstel,mozzarella,biscotti per colazione, prosciutto cotto,yogurt, marmellata confezione aperta, tonno in scatola, insalata, banane, acqua, arance, formaggio grattugiato, vasetto di olive confezione chiusa, fette biscottate, pane,pomodori,pasta, riso, mele, passata di pomodoro confezione chiusa, farina, zucchero, lenticchie secche, fagioli in scatola chiusa, sogliola,minestrone di verdure avanzato,fragole.

✂ _____

uova, latte , cipolle, patate, carote,bistecche,wurstel,mozzarella,biscotti per colazione, prosciutto cotto,yogurt, marmellata confezione aperta, tonno in scatola, insalata, banane, acqua, arance, formaggio grattugiato, vasetto di olive confezione chiusa, fette biscottate, pane,pomodori,pasta, riso, mele, passata di pomodoro confezione chiusa, farina, zucchero, lenticchie secche, fagioli in scatola chiusa, sogliola,minestrone di verdure avanzato,fragole.

✂ _____

uova, latte , cipolle, patate, carote,bistecche,wurstel,mozzarella,biscotti per colazione, prosciutto cotto,yogurt, marmellata confezione aperta, tonno in scatola, insalata, banane, acqua, arance, formaggio grattugiato, vasetto di olive confezione chiusa, fette biscottate, pane,pomodori,pasta, riso, mele, passata di pomodoro confezione chiusa, farina, zucchero, lenticchie secche, fagioli in scatola chiusa, sogliola,minestrone di verdure avanzato,fragole.

LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile Famiglia,

In questi giorni a scuola abbiamo parlato di acqua, terra, sole e lavoro umano, per sensibilizzare gli studenti ad un uso consapevole delle risorse ambientali, sperando di scaturire sentimenti di rispetto, cura e tolleranza. Si è inoltre evidenziato il ciclo di vita degli alimenti e i percorsi che intraprendono per giungere sulla nostra tavola. Il nostro intento è di sollecitare gli alunni ad **utilizzare in modo consapevole le risorse**, prestando attenzione ai concetti di spreco, riciclo e riutilizzo diventando cittadini con comportamenti responsabili.

Sostenete tali comportamenti virtuosi anche a casa. Valorizzate i ragazzi quando manifestano attenzioni all'ambiente. Fatevi esempio nelle semplici azioni della vita quotidiana, come chiudere i rubinetti dell'acqua mentre vi lavate i denti o vi insaponate, spegnere le luci negli ambienti inutilizzati, differenziare correttamente i rifiuti, riutilizzare il cibo avanzato per creare nuove ricette Queste azioni responsabili rivestono inoltre un grande valore per l'ambiente.

Grazie per il vostro aiuto.

Il/Le vostre insegnante/i

STORIA DI UN SUPER EROE:

Percorso sperimentale realizzato nell'anno scolastico 2019/2020 presso la Classe 3° della Scuola Primaria FORTIS di BRUGHERIO in collaborazione con le insegnanti ed il Comune di Brugherio.

A cura di:

ATS BRIANZA

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria - Direttore dott.ssa Nicoletta Castelli

Per info:

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

VIA NOVARA, 3

20832 DESIO

e-mail: progetti.alimentazione@ats-brianza.it

TEL. 0362/304849-16