

10@LODEINSALUTE

SUSSIDIO PER INSEGNANTI DI SCUOLA PRIMARIA



Testi a cura di:
Adima Lamborghini (FIMP)
Adriana Bizzarri e Marialuisa Pacetta (Scuola di Cittadinanzattiva)
Progetto grafico: Lorenzo Blasina

Premessa

L'aggravarsi del fenomeno dell'obesità, l'insufficiente attività fisica quotidiana, l'abbassamento dell'età per l'uso di alcolici e per il fumo, il precoce possesso ed utilizzo di smartphone, tablet, ecc., la scarsa informazione sul corretto uso dei farmaci, sono solo alcuni fenomeni che testimoniano quanto ancora ci sia da fare per garantire alle nuove generazioni condizioni ottimali di salute e di benessere. Da qui il progetto "10@lode in salute", promosso da Cittadinanzattiva con il sostegno non condizionato di Assosalute – Federchimica, che si propone di coinvolgere docenti, genitori e bambini di scuola primaria su tematiche inerenti la salute ed il benessere, attraverso laboratori con i bambini, incontri con i genitori, produzione di una web serie. Questo album è uno dei sussidi prodotti per questo progetto e verrà diffuso in occasione della XIII Giornata nazionale della sicurezza nelle scuole per potere essere utilizzato autonomamente dagli insegnanti nelle proprie classi. Buon lavoro!



1. Prima colazione

Il consumo regolare della prima colazione migliora l'apporto energetico, aiuta nel controllo dell'appetito e riduce il rischio di eccesso calorico, ha un impatto significativo sulle performance scolastiche.

Perché tanti bambini "saltano" la colazione? Il fenomeno dello "skipping" della colazione (= salto della colazione) in età infantile-adolescenziale varia dal 12 al 35%. Omettere la colazione o consumarne una inadeguata, comporta squilibri nell'intero complesso dell'apporto giornaliero, che difficilmente possono essere colmati dagli altri pasti consumati nella giornata.

In tutte le fasce di età si è assistito negli ultimi anni ad una riduzione del consumo di una regolare colazione, soprattutto tra gli adolescenti.

Si è persa l'abitudine alla prima colazione già dai primi anni di vita, lasciando solo il bambino, magari con il biberon in mano o davanti ad un televisore o in cucina davanti ad una serie di prodotti lasciando a lui la scelta di cosa e quanto consumare. Molti bambini riferiscono di saltare la colazione per il poco tempo, altri dicono di non avere fame, altri la lasciano a metà o la sprecano. Alcuni preferiscono dormire più a lungo e, soprattutto tra le adolescenti, saltare la colazione è ritenuto un buon sistema per il controllo del peso. Importante è considerare che i bambini possono preferire colazioni non tradizionali. Nei casi in cui si va di fretta, una buona soluzione è rappresentata dalla colazione "da asporto", come banane, mele, uva, ecc.

Una buona colazione incide su un buon rendimento scolastico. Esiste un collegamento tra l'assunzione di alimenti a basso indice glicemico e il miglioramento della funzione cognitiva, quali memoria ed attenzione. Il consumo della colazione ha anche effetti sul comportamento: migliora le interazioni sociali, influenzando positivamente i risultati scolastici, l'autostima e l'atteggiamento positivo verso la scuola da parte del bambino. Esiste, inoltre, una significativa correlazione tra il consumo della colazione a casa e l'attitudine dei genitori a essere più attenti e partecipativi alla vita dei figli, con una maggiore quantità di tempo impiegato in attività di gioco e di lettura insieme. Tutto questo si riflette in una riduzione dei disturbi del comportamento e della sedentarietà e, a lungo termine, in un miglior Indice di Massa Corporea rispetto ai coetanei non abituati ad assumere questo pasto.

No colazione, sì sovrappeso. Esistono dimostrazioni scientifiche riguardo ai meccanismi fisiologici secondo cui saltare la colazione determina un aumento dell'appetito durante la giornata, e, di conseguenza sovrappeso, insufficiente apporto di fibre e di micronutrienti essenziali.

Come dovrebbe essere la colazione? La colazione dovrebbe fornire circa un quarto delle calorie giornaliere e di vitamine e minerali, pari a 300-600 calorie per un bambino. Andrebbero preferiti alimenti sani, scelti tra cereali, preferibilmente integrali, latticini, frutta e, anche se lontani dalle abitudini della colazione all'italiana, verdura e carni. Almeno tre classi di alimenti dovrebbero essere presenti in una colazione equilibrata. I cereali integrali garantiscono un buon apporto di vitamine e di fibre.



CHE COLAZIONE SEI? DISEGNALA!

Obiettivo: aumentare la consapevolezza dell'importanza della prima colazione e della necessità di mangiare cibi sani e nutrienti.

Procurarsi giornali, riviste, fumetti, cartoncini colorati, colori, forbici, colla.

L'insegnante invita gli alunni a riprodurre, individualmente, delle tovagliette da prima colazione invitando ciascuno a disegnare, e/o ritagliare, e/o colorare ed incollare i cibi che utilizzano normalmente nella colazione del mattino a casa.

Una volta completata questa attività, si chiederà a ciascun bambino di illustrare la propria tovaglietta. La tovaglietta con la colazione più adatta a chi va a scuola, più equilibrata e nutriente, verrà premiata simbolicamente (es. con una coccarda) e tutte verranno affisse in aula per valorizzare l'impegno di ciascuno.



PRENDI GIORNALI E RIVISTE...



...E CREA LA TUA TOVAGLIETTA DELLA COLAZIONE!



LA COLAZIONE FINISCE NELLO STOMACO O NEL SECCHIO?

Obiettivo: aumentare la consapevolezza di quanto cibo si sprechi quotidianamente in casa ogni giorno, con particolare riferimento alla prima colazione.

Questa attività andrebbe spiegata ai bambini e realizzata individualmente a casa, nel corso di una settimana stabilita preventivamente.

Si dovrebbe suggerire ai bambini di concordare con i genitori e gli altri componenti della famiglia, il menù di una settimana di colazione "sana" ma che tenga conto dei gusti e delle esigenze di tutti. Su questa base andrebbe compilata una lista di prodotti da comperare che va consegnata a chi in famiglia si occupa della spesa settimanale. Fatto questo, ogni bambino, tutte le mattine per 7 giorni consecutivi, dovrebbe segnare in una lista ciò che ciascun familiare consuma o lascia o butta del cibo acquistato. I risultati andrebbero sia discussi in classe che in famiglia, per imparare a sprecare sempre di meno.

COSA CI PIACE MANGIARE?



FACCIAMO IL MENÙ INSIEME!

LUNEDÌ
MARTEDÌ
MERCOLEDÌ
GIOVEDÌ
VENERDÌ
SABATO
DOMENICA

COSA ABBIAMO BUTTATO?

PAPÀ: 1/2 BANANA
MAMMA: NIENTE
SILVIA: 1/3 CROISSANT
IO: 1/2 BISCOTTO



ALLA SCOPERTA DELLA COLAZIONE

Obiettivo: accrescere nei bambini la conoscenza della varietà delle abitudini alimentari a seconda dei diversi paesi di provenienza.

Dividere la classe in gruppi. Ciascun gruppo dovrà approfondire il tema della prima colazione negli altri Paesi, diversi dall'Italia. Sarebbe utile disporre di pc o tablet per consentire a ciascun gruppo di effettuare rapide ricerche. Nel caso ciò non fosse possibile, si potrebbe assegnarlo come compito a casa, da condurre individualmente o, preferibilmente, in piccoli gruppi.

Una volta terminato il lavoro, ciascun gruppo dovrà illustrare a tutta la classe il frutto della propria ricerca. Le modalità di presentazione potranno essere diverse: esposizione a più voci; utilizzo di cartelloni; presentazioni di video o di immagini ecc.

Qualora ce ne sia la possibilità e siano presenti bambini di diverse nazionalità in classe, si potrebbe anche, previo consenso dei genitori, prevedere assaggi di colazione "multi culturali".

COSA MANGIANO A COLAZIONE NEGLI ALTRI PAESI?



FAI UNA RICERCA ED ESPONILA IN CLASSE!

2. Il lavaggio delle mani

La trasmissione di germi tra le persone avviene spesso attraverso le mani. Imparare a lavarle correttamente è una delle più importanti azioni di difesa che possiamo mettere in atto per evitare di ammalarci e contenere le epidemie, da quelle più gravi a quelle più comuni, come l'influenza e il raffreddore. Quando un bambino viene a contatto con i germi, può più facilmente infettarsi attraverso le mucose di occhi, naso e bocca. Una volta che un bambino ha contratto un'infezione, è molto facile che si diffonda a tutta la famiglia.

Quando è necessario lavare le mani? I consigli che seguono valgono per tutti, grandi e piccini. Eccone un primo elenco, non esaustivo.

- Prima, durante e dopo la preparazione di un alimento. Prima di mangiare.
- Prima e dopo aver avvicinato una persona malata.
- Dopo aver viaggiato sui mezzi pubblici, aver giocato al parco, essere stato in palestra o in altri ambienti pubblici.
- Prima e dopo avere fatto una medicazione di una ferita.
- Dopo essere andati al bagno, aver cambiato il pannolino o aver aiutato un bambino al bagno.
- Dopo essersi soffiati il naso, dopo uno starnuto o un colpo di tosse.
- Dopo aver toccato un animale, avergli dato da mangiare o raccolto le sue feci.
- Dopo avere maneggiato la spazzatura.
- Prima di togliere l'apparecchio dei denti o le lenti a contatto.

Come lavare correttamente le mani? Le mani devono essere prima bagnate sotto l'acqua corrente (meglio tiepida e facendo attenzione alle elevate temperature, soprattutto se i bambini sono soli). Poi va chiuso il rubinetto per evitare inutili sprechi di acqua. Dopo aver applicato sulla mano una quantità sufficiente di sapone, strofinare le mani accuratamente per almeno 20 secondi (pari al tempo corrispondente al cantare due volte "Tanti auguri a te") senza trascurare il dorso, lo spazio tra le dita, il bordo delle unghie, la base del pollice, che sono le aree più spesso trascurate. Se si indossano anelli, meglio rimuoverli e non dimenticare i polsi. Sciacquare bene le mani sotto l'acqua corrente. Asciugare le mani accuratamente con un fazzoletto asciutto. Prima di buttarlo, utilizzarlo per chiudere il rubinetto e poi gettarlo nell'apposito contenitore.

Cosa fare se non c'è acqua? Lavare le mani con acqua e sapone è il mezzo migliore per contrastare la diffusione dei germi.

Se ciò non è possibile, si può utilizzare una soluzione igienizzante a base di alcol (deve contenerne almeno il 60%). Queste soluzioni possono essere utili in molte situazioni, ma non eliminano tutti i tipi di germi; ad esempio, non sono efficaci se le mani sono molto sporche o unte.

In questi casi occorre applicare il prodotto sul palmo di una mano, nella quantità indicata dalla confezione (ogni prodotto ha indicazioni diverse). Strofinare le mani tra loro. Distribuire la soluzione sulle mani, facendo attenzione alle zone più trascurate (vedi sopra), strofinando fino a che le mani tornano asciutte.



NON TE NE LAVARE LE MANI

Obiettivo: far comprendere quanta importanza rivesta per la salute il corretto lavaggio delle mani compiuto nelle diverse situazioni quotidiane.

I bambini dovranno disegnare e colorare su cartoncini colorati i vari passaggi che vanno compiuti per lavare correttamente le mani. Una volta terminati, questi disegni potrebbero essere protetti da una pellicola trasparente ed impermeabile e affissi in tutti i bagni della scuola. Oltre a ciò, andrebbero realizzate prove pratiche a coppie, per essere sicuri che i bambini abbiano non solo compreso ma anche appreso i movimenti da compiere.



PRENDI I COLORI E DISEGNA
COME SI LAVANO LE MANI!



1



2



3



4



5



6



PROMOTORI DI PULIZIA

Obiettivo: coinvolgere altre classi, se non l'intera scuola, nell'importanza del corretto lavaggio delle mani a partire dalla classe che per prima ha realizzato il percorso sopra descritto.

Concordando un calendario di brevissimi incontri in classe per fornire alcune spiegazioni e nei bagni per la dimostrazione pratica, e accertatisi che gli stessi siano dotati di sapone e asciugamani di carta, gli alunni "promotori di pulizia" si cimenteranno nel lavaggio corretto delle mani invitando, poi i compagni delle altre classi a fare altrettanto. Una volta conclusa questa fase "addestrativa", si potrebbero invitare anche medici o infermieri, ecc. affinché spieghino, con dati ed esempi concreti, in ciascuna classe l'importanza del lavaggio corretto delle mani per la salute individuale e collettiva, rispondendo a dubbi e domande dei bambini.

INSEGNA AI TUOI
COMPAGNI A
LAVARSI LE MANI
CORRETTAMENTE!





L'ACQUA E' UN BENE PREZIOSO

Obiettivo: rendere consapevoli i bambini di quanta importanza rivesta l'acqua per la vita, per la salute e la pulizia quotidiana e di quante azioni si possano adottare per limitarne l'uso.

Proporre a ciascun bambino di compilare una scheda divisa in cinque colonne. Nella prima colonna vanno indicate le attività che richiedono l'utilizzo di acqua: lavaggio dei denti, lavaggio delle mani, scarico del wc, doccia, bagno, ecc.; nella seconda, va indicato il numero di volte al giorno in cui si compiono tali operazioni; nella terza, il numero di volte alla settimana, nella quarta va indicato in litri il consumo medio di ciascuna di esse (15 litri per un lavaggio di 3 minuti dei denti; 50 litri nel caso della doccia; 100 litri per il bagno, ecc.); nella quinta colonna le azioni "responsabili" che si possono compiere per usare meno acqua in tutte le attività quotidiane.

COMPILA LA TABELLA CON LE ATTIVITÀ
CHE SVOLGI E CHE RICHIEDONO L'UTILIZZO DI ACQUA

ATTIVITÀ	VOLTE AL GIORNO	VOLTE A SETTIMANA	CONSUMO ACQUA	COSA FARE PER CONSUMARE MENO



3. Gli stili di vita

E' nota la stretta correlazione tra benessere e comportamenti salutari nel bambino e nell'adolescente e lo stato di salute da adulto riguardo ad alimentazione, attività fisica, riposo, uso del tempo libero, equilibrio emozionale.

Alimentazione sana. La dieta, intesa come sana alimentazione, è uno dei fattori principali per la nostra salute. Deve comprendere in modo equilibrato proteine, carboidrati, fibre. Il nostro organismo ha bisogno di circa 40 nutrienti diversi e nessun cibo li contiene tutti. E', quindi, importante assumere gli alimenti in modo vario e bilanciato. Circa la metà delle calorie dovrebbe provenire da carboidrati complessi, quali cereali, riso, pasta, patate e pane. Per garantire l'apporto di fibre e vitamine è meglio preferire i cereali integrali. Frutta e verdura, tra gli alimenti più importanti per garantire vitamine, minerali e fibre, dovrebbero essere assunti almeno 5 volte al giorno. Una piccola quota di grassi è necessaria per assumere tutti i nutrienti ma occorre fare attenzione a non eccedere in alimenti contenenti elevate quantità di grassi. Oltre a fornire gli alimenti necessari al nostro organismo, non bisogna dimenticare di assumere adeguate quantità di acqua: più di metà del nostro peso è rappresentato da acqua e ancora maggiore è la percentuale nel bambino. Non bisogna aspettare lo stimolo della sete, ma è importante assumere almeno cinque bicchieri di acqua durante il giorno. Fare attenzione a succhi di frutta, bevande zuccherate, tè e altre bevande, che spesso apportano molte calorie, rispetto all'acqua, e nessun nutriente.

Esercizio fisico ogni giorno. E' l'aspetto più trascurato nella routine quotidiana. Perché ci siano effetti benefici su crescita e benessere generale, l'attività fisica deve essere "regolare", durare almeno 60 minuti al giorno, essere svolta tutti i giorni. Per tre buoni motivi: avere una buona forma fisica fa sentire meglio; svolgere un'attività fisica aiuta a mantenere un peso equilibrato o a perdere peso senza grossi sacrifici; il movimento aiuta a prevenire malattie importanti. Per educare i bambini ad una regolare attività, è necessario il coinvolgimento degli adulti: se un genitore è pigro e sedentario molto probabilmente lo sarà anche il figlio. Genitori ed insegnanti dovrebbero per primi dare il "buon esempio".

Il riposo del "guerriero". Uno stile di vita sano è dato anche dalla regolarità del sonno. Molte ricerche indicano che il fabbisogno di sonno è maggiore nel bambino e nell'adolescente rispetto all'adulto. Per garantire un riposo ottimale sono necessarie almeno otto ore di sonno, durante le quali l'organismo, ma soprattutto il cervello, ha la possibilità di recuperare energie. Sarebbe una buona abitudine, per es., far addormentare i bambini nel proprio letto leggendo loro una favola o con un po' di musica rilassante come sottofondo, piuttosto che lasciare che si addormentino davanti alla tv e a orario tardo.

Cellulari, computer, TV a "dosi" controllate. Il tempo speso in attività quali guardare la TV o giocare al computer rappresenta un fattore che favorisce la sedentarietà e aumenta il rischio per i bambini di diventare sovrappeso o obesi. E' da evitare di posizionare la tv o il pc in camera del bambino. Le raccomandazioni più recenti indicano in non più di due ore al giorno il tempo massimo davanti ad uno schermo televisivo o pc o smartphone per un bambino.



I MAGNIFICI 5

Obiettivo: far conoscere i 5 nutrienti fondamentali necessari per garantire la salute del proprio corpo e gli alimenti più comuni che li contengono.

Dividere la classe in 5 gruppi. Assegnare ad ogni gruppo un nutrimento: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali. Ogni gruppo dovrà realizzare una ricerca sul nutrimento assegnato e sugli alimenti in cui è presente, preparare una breve relazione per spiegare quanto si è appreso ai propri compagni anche utilizzando cartelloni, o mostrando video, immagini, disegni, oggetti, ecc.

FAI UNA RICERCA CON IL TUO GRUPPO
SUL NUTRIMENTO ASSEGNATO ED
ESPONILA AI TUOI COMPAGNI!





DIAMOCI UNA MOSSA

Obiettivo: far comprendere a ciascun bambino quanto possano incidere sul benessere fisico le azioni quotidiane che implicano un'attività fisica, allo scopo di incentivarle.

Distribuire post it e colori a tutta la classe. Dopo aver costruito un grande orologio di carta, in corrispondenza delle diverse ore o fasce orarie, chiedere ai bambini di inserire tra le azioni che compiono quotidianamente quelle che provocano un maggior dispendio di calorie. Nel favorire questo esercizio è utile fare domande - stimolo. Esempi di attività: salire le scale per andare a casa anziché usare l'ascensore; andare a scuola a piedi o in bicicletta anziché in macchina; accompagnare chi a casa ha il compito di far uscire il cane; accompagnare un genitore a fare la spesa, ecc.



COSTRUISCI UN OROLOGIO E INDICA LE ATTIVITÀ
FISICHE CHE SVOLGI DURANTE IL GIORNO



I SUPER POTERI DI INTERNET

Obiettivo: aumentare nei bambini che utilizzano frequentemente la Rete o che vivono comunque immersi nella tecnologia, la consapevolezza delle potenzialità ma anche dei rischi ad essa connessi.

Dopo aver chiesto quanti bambini abbiano la possibilità di navigare in internet tramite pc o tablet o smartphone, se lo fanno da soli o sotto controllo di un adulto, si può proporre un breve sondaggio per capire quanto ne sanno i bambini in merito ad alcune funzioni che la rete consente, utilizzate dai propri familiari in merito a: partecipare a chat; postare selfie; aprire un link; entrare in una app; postare foto di altri; diffondere dati e informazioni personali; fare giochi on line a pagamento; scaricare immagini e video che creano disagio; accettare incontri con persone conosciute on line, ecc. Una volta raccolte le informazioni e sulla base di ciò che emerge si può decidere di approfondire i temi o ricorrere ad esperti (es. Polizia Postale).

SEI TECNOLOGICO?



4. L'uso corretto dei farmaci per i bambini

Uno stile di vita sano. Anche se i farmaci sono un aiuto importante per la salute essi, però, non sostituiscono uno stile di vita sano che vuol dire non abusare di bibite gassate e zuccherate, camminare per almeno mezz'ora al giorno, praticare un'attività sportiva o all'aria aperta, non passare troppo tempo al computer o alla Tv, consumare molta frutta e verdura ogni giorno, praticare amici reali e non virtuali. Spesso le patologie di un bambino non richiedono trattamenti con farmaci ma solo riposo, buona idratazione, corretta alimentazione.

I farmaci in Italia. Sono suddivisi in farmaci con o senza obbligo di prescrizione. Nel primo caso (farmaci di fascia A e C) per acquistarli è necessaria la ricetta del medico e sono venduti esclusivamente nelle farmacie. La ricetta deve riportare anche la posologia del farmaco. I farmaci senza obbligo di prescrizione sono riconoscibili da un Bollino sulla confezione e sono acquistabili oltre che nelle farmacie, nelle parafarmacie, nei corner della grande distribuzione e online (solo da siti verificati, gestiti da farmacie), una volta approvato il decreto attuativo della legge di riferimento.

Quando usare i farmaci per i bambini? Prima di utilizzare un farmaco per la prima volta, è sempre bene consultare il proprio pediatra o chiedere consiglio al farmacista, descrivendo i sintomi del bambino. Evitare l'autodiagnosi o, peggio, delegare la decisione sul farmaco da utilizzare al bambino stesso.

Quando si utilizzano i farmaci occorre sempre sapere: il nome del farmaco e la patologia o il sintomo per cui lo si somministra; quanto, quando e per quanto tempo occorra somministrare il farmaco; come somministrarlo (per bocca o sulla cute, ecc.), prima o dopo i pasti; come e per quanto tempo conservare il farmaco prima e dopo la sua apertura; gli effetti collaterali e indesiderati, le eventuali interazioni con altri farmaci; cosa fare se viene omessa una dose.

Bambini piccoli adulti? Nei bambini la dose di un farmaco dipende molto spesso dal peso e non può essere mai ricavata dalla dose dell'adulto. Quantità inferiori alla dose ottimale sono molto spesso inefficaci, quantità eccessive possono essere dannose. Occorre riferire sempre al pediatra eventuali effetti collaterali e allergie sospette o note. Tutti i farmaci prescritti devono essere assunti fino al termine del periodo indicato, anche se i sintomi migliorano o scompaiono ed il bambino sembra guarito. Ciò è particolarmente importante nel caso degli antibiotici o dei farmaci per le malattie respiratorie, in cui l'interruzione della terapia può provocare una ricaduta.

Molti dei farmaci suggeriti in caso di febbre o dolori improvvisi sono acquistabili senza ricetta (quelli col Bollino di riconoscimento). Anche per questi occorre seguire corrette modalità di somministrazione e rispettare le limitazioni legate all'età. Spesso le indicazioni sulla dose di un farmaco vengono date in unità di misura che non sono indicate sul misurino. Tra gli errori più comuni, quello di convertire milligrammi in millilitri (o viceversa) o di utilizzare dosatori domestici (es. cucchiaino) con frequenti errori di dosaggio.

I farmaci scaduti, o che non possono essere conservati una volta terminata la terapia, devono essere gettati negli appositi contenitori che si trovano, ad esempio, presso le farmacie.



FARMACI, NON CARAMELLE

Obiettivo: far crescere nei bambini la consapevolezza sul fatto che i farmaci non sono caramelle da assumere liberamente, da lasciare in giro, conservare ed eliminare impropriamente, ecc.

Far copiare ai bambini le domande di seguito indicate e chiedere ai bambini di intervistare i propri genitori per conoscerne le abitudini sull'utilizzo e la conservazione dei farmaci.

- Sai cos'è il bugiardino?
- Leggi sempre il Foglio Illustrativo prima di darti/prendere una medicina?
- I farmaci li tieni nel posto giusto? Li conservi sempre nelle apposite confezioni?
- Controlli sempre la scadenza prima di dare/prendere una medicina?
- Ogni quanto controlli la scadenza dei medicinali?
- Sai dove vanno portati una volta scaduti?

Una volta intervistati i genitori, in classe si discuterà delle risposte pervenute.

INTERVISTA
I TUOI GENITORI
E DISCUTINE
IN CLASSE





MAMMA, HO LA FEBBRE...

Obiettivo: far raccontare a ciascun bambino il proprio vissuto in relazione ad una situazione comune, legata, per esempio, alla comparsa di febbre alta, per far emergere i comportamenti più corretti ed adatti alla situazione, assunti dall'adulto a lui vicino.

Ciascun bambino dovrà prima scrivere e/o disegnare e poi raccontare e/o rappresentare una storia vera, il più dettagliata possibile, capitata a lui, nella quale è stato necessario l'intervento del pediatra o di un altro medico o semplicemente di un familiare per fronteggiare la comparsa di una febbre improvvisa. Le storie potrebbero essere poi raccolte e commentate in classe, invitando, magari, anche un pediatra.

DISEGNA E RACCONTA
UNA STORIA DI QUANDO
SEI STATO MALATO





IN VISITA DAL DOTTORE

Obiettivo: far emergere le diverse emozioni che i bambini provano quando affrontano la visita medica dal pediatra o dal medico di famiglia, attraverso un gioco di ruolo.

Dividere la classe in gruppi da tre. In ogni gruppo vengono assegnati tre ruoli: un genitore, un bambino, un pediatra (o un dottore). Ciascun gruppo scrive una breve sceneggiatura riguardante ciò che accade quando si affronta una visita medica. In particolare, si cercherà di evidenziare: lo stato d'animo con cui il bambino va dal dottore, l'atteggiamento e le parole usate dal genitore, l'attesa nello studio medico, le caratteristiche dello studio, il saluto del pediatra, la postura, l'espressione del viso, le parole, la voce e i gesti che compie, ecc. Dopo ciascuna rappresentazione, l'insegnante su un apposito cartellone diviso in tre parti, corrispondenti ai 3 ruoli assegnati, cercherà di sintetizzare per ciascun passaggio del gioco, le diverse emozioni, attribuendole a ciascun personaggio. Si cercherà di evidenziare i tratti comuni e le differenze emerse dalle esperienze raccontate, chiedendo ai bambini di commentarle tutti insieme, al fine di imparare a gestire meglio le proprie emozioni.

SCRIVI UNA STORIA E RECITA!



PEDIATRA

GENITORE

FIGLIA/O



www.cittadinanzattiva.it

Questo opuscolo è stato realizzato
con il sostegno non condizionato di
Assosalute-Federchimica

e il patrocinio di
FIMP – Federazione Italiana Medici Pediatri