

è molto importante alimentarsi nel modo giusto.  
La prima colazione deve essere molto nutriente

mentre si studia si consumano tante energie e noi ci portiamo  
sempre una buona merenda



alcuni giorni della settimana pranziamo alla mensa della scuola

a me non piace      che buono!



preferisco  
la pasta col  
pomodoro

ne voglio  
ancora



quali tra questi cibi scegli per la tua prima colazione?



fai un disegno della tua merenda preferita



cucina il tuo pranzo preferito; scrivi il menu pensando anche  
a dei prodotti tipici della tua regione

---

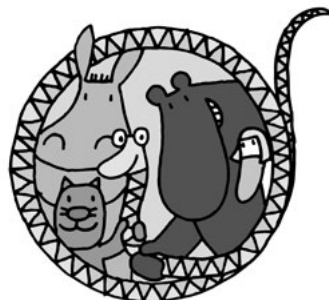


---



---

# A SPASSO CON ETTORE



## PROGETTO EDUCATIVO SUGLI STILI DI VITA DEI BAMBINI

### guida per l'insegnante

#### Premessa

Questo progetto educativo, promosso da Regione Toscana in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale, è stato pensato all'interno di un percorso didattico rivolto ai bambini della classe seconda e terza della scuola primaria e intende affrontare tutti gli aspetti della vita quotidiana che contribuiscono a determinare uno stile di vita salutare.

#### Il kit

Il kit "In compagnia di Ettore" è uno strumento didattico-educativo composto da un libro-quaderno per bambini (ogni kit contiene 25 libri-quaderno), un poster per la classe e una guida per l'insegnante. Il kit è anche scaricabile in pdf dal sito [www.creps-siena.eu](http://www.creps-siena.eu).

Le tematiche affrontate nella proposta educativa sono: la famiglia, la città, il parco, i giochi al chiuso, gli animali domestici, muoversi in città, la scuola, il sonno e i tempi della giornata, l'alimentazione e i pasti, la frutta e la verdura, le fattorie didattiche, l'orto didattico, la salute e l'igiene personale, il movimento, l'intercultura, le biblioteche, la musica, il cinema e il teatro, i musei. Per ogni tematica sono proposte attività da svolgere sia in aula che all'esterno ed è consigliato lavorare su almeno 10 capitoli, in particolare alimentazione e movimento.

La metodologia scelta è quella dell'educazione attiva: gli alunni sono infatti invitati a scoprire, a osservare, a sperimentare in un modo nuovo, a cominciare da se stessi e aprendosi al mondo che li circonda. L'intervento proposto è multidisciplinare e prevede il coinvolgimento di tutti gli insegnanti, i genitori e le altre figure di riferimento. La guida vuole essere un sussidio operativo per il docente ed è articolata in modo sistematico. Per ogni modulo si forniscono una sintetica introduzione al "focus" e una scheda di progettazione contenente i riferimenti normativi, gli obiettivi di apprendimento delle discipline coinvolte e le attività, differenziando la proposta del quaderno operativo dalla lettura dell'immagine-poster. Si suggeriscono anche attività di follow up. Sono fornite rubriche di valutazione per i docenti e autobiografie cognitive per l'alunno, bibliografia e sitografia.

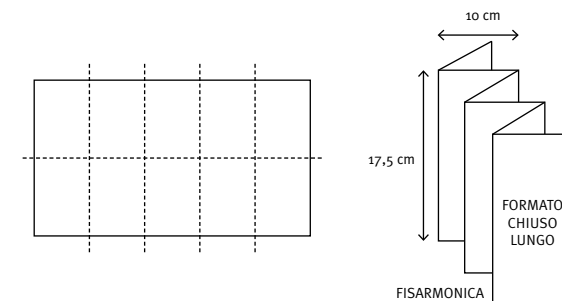
Il libro-quaderno nasce con l'intento di migliorare lo stile di vita attraverso la conoscenza del proprio ambiente di vita, nelle sue potenzialità e differenziazioni, sviluppando una maggiore conoscenza della Toscana anche attraverso i parchi o i luoghi dell'arte, e le sue produzioni alimentari. I testimonial della campagna educativa sono Ettore e i suoi amici, quattro simpatici animali, ciascuno con una personalità ben precisa, che guideranno i bambini in questo percorso finalizzato al raggiungimento di un corretto stile di vita.

#### Ulteriori proposte per l'uso

Un suggerimento operativo al termine del percorso è costituito dalla realizzazione di un lapbook, che raccolga le esperienze di follow up dei vari moduli e che si connoti come un compito di realtà. Una delle difficoltà dell'insegnante nel seguire un percorso multidisciplinare può essere infatti la modalità di raccolta del materiale prodotto dagli studenti. In questo senso il lapbook, oltre a rispondere all'esigenza documentativa e di raccolta materiale, ha ulteriori utilità in quanto può diventare una mappa concettuale a tre dimensioni e rivelarsi uno strumento di inclusione molto efficace per alunni BES. Inoltre permette di rendere personale il prodotto sia nella realizzazione sia nei contenuti, favorendo una maggior interiorizzazione degli argomenti affrontati.

Per realizzare un lapbook che raccolga il materiale prodotto durante il percorso presentato si suggerisce una struttura a fisarmonica utilizzando un semplice cartoncino colorato delle dimensioni 35 cm x 50 cm. Si otterranno 20 spazi, considerando il fronte/retro, per creare una copertina e 19 pagine da destinare agli argomenti proposti dal progetto.

Per realizzarlo è possibile seguire lo schema di seguito proposto oppure cercare una struttura alternativa tra le molte reperibili in rete. L'importante sarà puntare sulla fantasia degli alunni per decorare e inserire in modi creativi e interattivi i vari materiali raccolti e/o prodotti. Non dobbiamo dimenticare che il lapbook deve essere ricco di strutture apribili: piccole buste, disegni piegati, mini libri estraibili, immagini pop up, cartellette flip flap ecc.



Per ulteriori approfondimenti o idee è possibile consultare in rete il seguente sito: <https://sololapbook.wordpress.com/crea-il-tuo-lapbook>.

Non ci resta che augurarvi un buon lavoro per questo viaggio insieme ad Ettore e ai suoi amici che vi accompagnerà durante tutto l'anno scolastico.

Il libro-quaderno nasce con l'intento di migliorare lo stile di vita attraverso la conoscenza del proprio ambiente di vita, nelle sue potenzialità e differenziazioni, sviluppando una maggiore conoscenza della Toscana anche attraverso i parchi o i luoghi dell'arte, e le sue produzioni alimentari.

I testimonial della campagna educativa sono Ettore e i suoi amici, quattro simpatici animali, ciascuno con una personalità ben precisa, che guideranno i bambini in questo percorso finalizzato al raggiungimento di un corretto stile di vita.

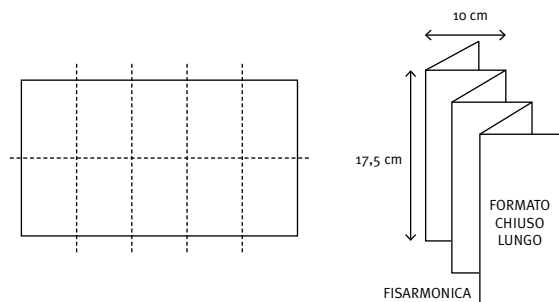
### Ulteriori proposte per l'uso

Un suggerimento operativo al termine del percorso è costituito dalla realizzazione di un lapbook, che raccolga le esperienze di follow up dei vari moduli e che si connoti come un compito di realtà.

Una delle difficoltà dell'insegnante nel seguire un percorso multidisciplinare può essere infatti la modalità di raccolta del materiale prodotto dagli studenti. In questo senso il lapbook, oltre a rispondere all'esigenza documentativa e di raccolta materiale, ha ulteriori utilità in quanto può diventare una mappa concettuale a tre dimensioni e rivelarsi uno strumento di inclusione molto efficace per alunni BES. Inoltre permette di rendere personale il prodotto sia nella realizzazione sia nei contenuti, favorendo una maggior interiorizzazione degli argomenti affrontati.

Per realizzare un lapbook che raccolga il materiale prodotto durante il percorso presentato si suggerisce una struttura a fisarmonica utilizzando un semplice cartoncino colorato delle dimensioni 35 cm x 50 cm. Si otterranno 20 spazi, considerando il fronte/retro, per creare una copertina e 19 pagine da destinare agli argomenti proposti dal progetto.

Per realizzarlo è possibile seguire lo schema di seguito proposto oppure cercare una struttura alternativa tra le molte reperibili in rete. L'importante sarà puntare sulla fantasia degli alunni per decorare e inserire in modi creativi e interattivi i vari materiali raccolti e/o prodotti. Non dobbiamo dimenticare che il lapbook deve essere ricco di strutture apribili: piccole buste, disegni piegati, mini libri estraibili, immagini pop up, cartellette flip flap ecc.



Per ulteriori approfondimenti o idee è possibile consultare in rete il seguente sito: <https://sololapbook.wordpress.com/crea-il-tuo-lapbook>.

Non ci resta che augurarvi un buon lavoro per questo viaggio insieme ad Ettore e ai suoi amici che vi accompagnerà durante tutto l'anno scolastico.

# L'ALIMENTAZIONE E I PASTI (pp. 20-21)

La nostra alimentazione è scandita dall'alternarsi di pasti durante il giorno. Iniziamo dunque con una buona prima colazione, che è fondamentale per fornire i nutrienti necessari per affrontare la giornata. Saltare la colazione porta a difficoltà di concentrazione e di memoria. L'alimento da privilegiare, per il suo apporto di calcio, dovrà essere il latte o lo yogurt, cui si aggiungeranno pane, fette biscottate, cereali, biscotti o una fetta di torta fatta in casa; a seguire un frutto, per il giusto apporto di vitamina C. L'abitudine di fare una buona colazione contribuisce a consolidare uno stile salutare destinato a durare nel tempo. Il pranzo, che si consuma spesso a scuola, è molto importante per gli alunni: è un momento di condivisione e familiarità con i coetanei, contribuisce a creare un clima costruttivo, a consolidare rapporti di amicizia e aiuta a far proprie le regole dello stare bene a tavola.

## RIFERIMENTI NORMATIVI

Raccomandazioni del Parlamento Europeo e del Consiglio 18/12/2006. Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012 "Life Skills Education in Schools" OMS 1993

## COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA EUROPEA

- Comunicazione in lingua madre
- Competenze sociali e civiche
- Competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia
- Consapevolezza ed espressione culturale

## LIFE SKILLS

- Decision making
- Pensiero creativo
- Pensiero critico

## TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- Espone oralmente argomenti appresi dall'esperienza anche con l'aiuto di domande stimolo
- Scrive testi corretti legati all'esperienza
- Ha consapevolezza dello sviluppo del proprio corpo e cura della propria salute
- Riconosce le principali caratteristiche dei vegetali
- Individua i caratteri che connotano i paesaggi

## OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO

### Italiano

- Produrre semplici testi connessi a situazioni quotidiane
- Comprendere e dare semplici istruzioni su un gioco o un'attività conosciuta

### Scienze

- Descrivere semplici fenomeni della vita quotidiana
- Osservare e prestare attenzione al funzionamento del proprio corpo
- Avere familiarità con la periodicità dei fenomeni

### Geografia

- Individuare e descrivere gli elementi fisici e antropici che caratterizzano i paesaggi dell'ambiente di vita del proprio territorio

## ATTIVITÀ

### Libro operativo

- Dialogo collettivo sull'importanza di un alternarsi equilibrato dei pasti
- Conoscenza e descrizione degli alimenti caratterizzanti i principali pasti della giornata
- Conoscenza dei prodotti tipici del proprio territorio
- Disegno della merenda preferita
- Stesura di un semplice testo regolativo per descrivere un menu ideale

### Follow up

- Costruzione su cartoncino della Piramide Alimentare Mediterranea
- Realizzazione di un gioco di carte: dividere la classe in 6 gruppi ognuno dei quali rappresenta una fascia della Piramide Alimentare. Consegnare a ciascun bambino due carte bianche su cui dovrà disegnare e scrivere il nome di un alimento della fascia di appartenenza. Le carte saranno mischiate e si inizierà a giocare distribuendo sei carte per gruppo. Lo scopo del gioco è formare combinazioni di 6 carte di fasce diverse. Per far questo, a turno, ogni gruppo chiede a un altro una carta mancante; se questo la possiede, la deve cedere in cambio di una che manca al suo gruppo. Vince il gruppo che per primo riesce a completare la Piramide

