

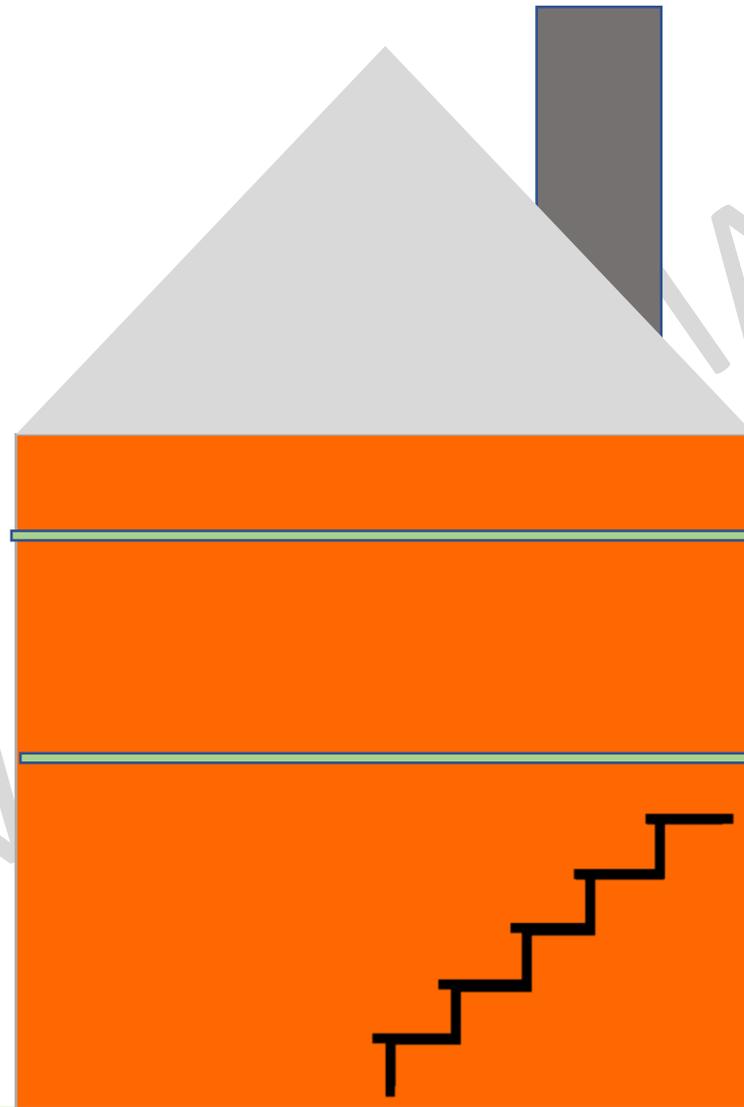


Salute personale

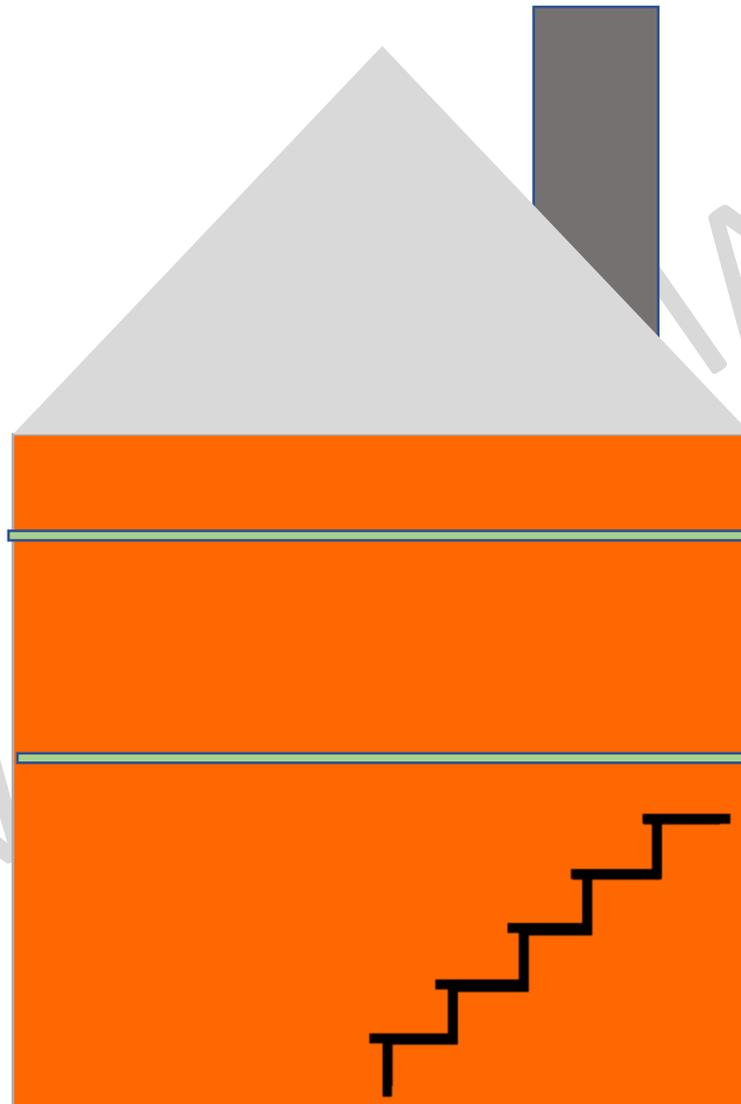


Benessere sociale tra i cittadini
(risparmio della spesa pubblica sanitaria)

La salute di ciascuno di noi
dipende in gran parte dalle
seguenti condizioni:

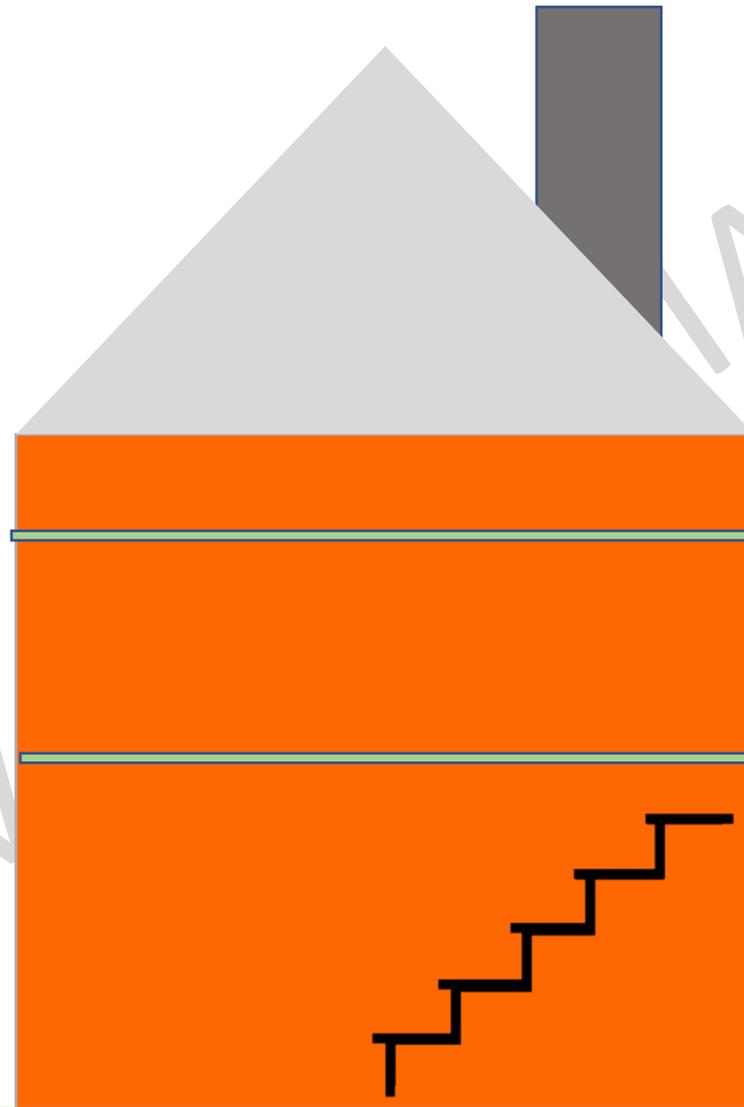


La salute di ciascuno di noi
dipende in gran parte dalle
seguenti condizioni:



Attività fisico-motoria

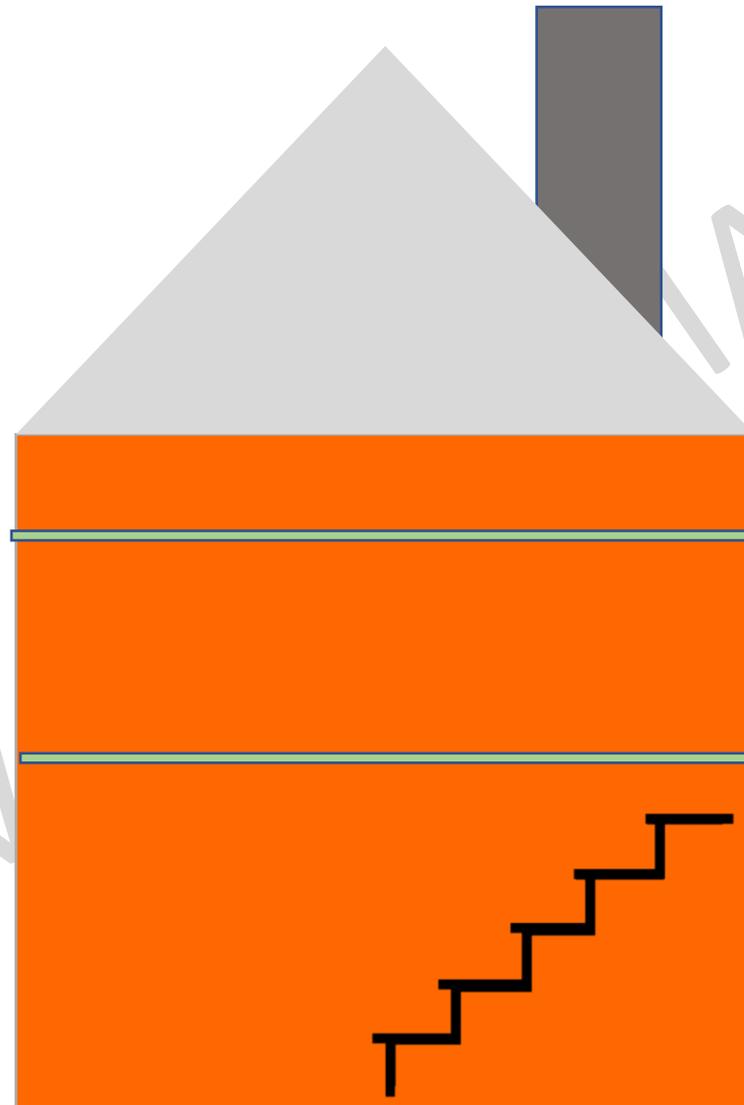
La salute di ciascuno di noi
dipende in gran parte dalle
seguenti condizioni:



Attività fisico-motoria

Attività ludico/motoria e sportiva

La salute di ciascuno di noi
dipende in gran parte dalle
seguenti condizioni:



Attività fisico-motoria

Attività ludico/motoria e sportiva

Alimentazione corretta

La salute di ciascuno di noi
dipende in gran parte dalle
seguenti condizioni:



Attività fisico-motoria

Attività ludico/motoria e sportiva

Alimentazione corretta

La salute di ciascuno di noi
dipende in gran parte dai
seguenti condizioni:

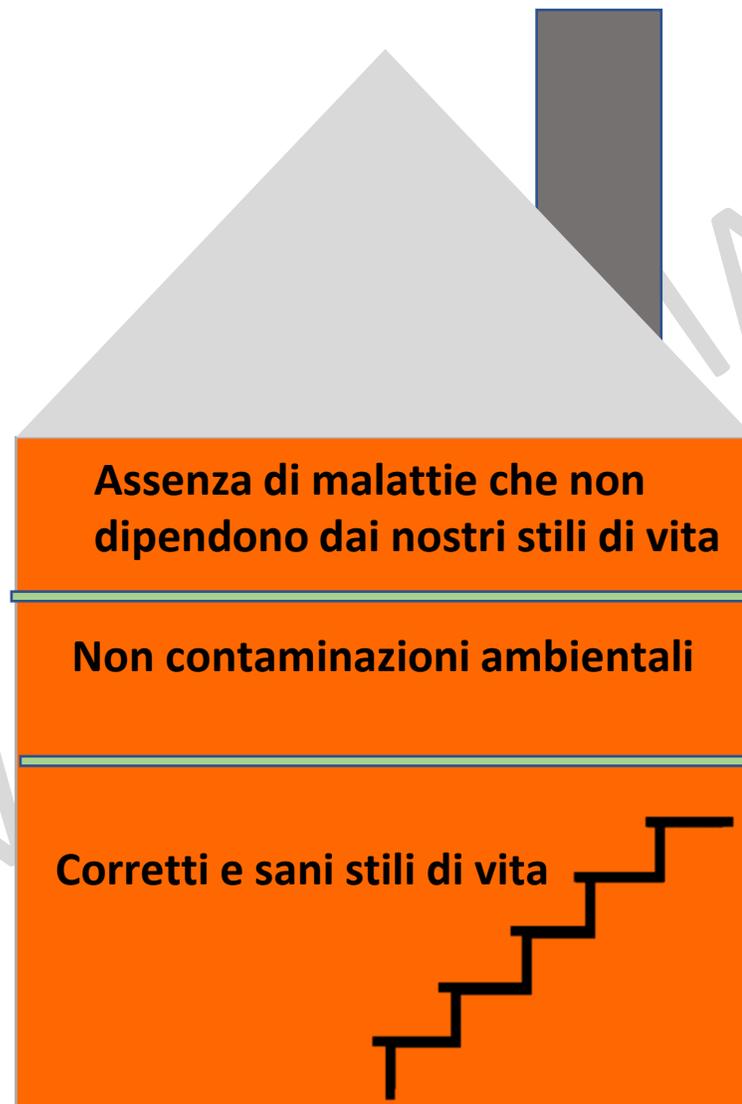


Attività fisico-motoria

Attività ludico/motoria e sportiva

Alimentazione corretta

La salute di ciascuno di noi dipende in gran parte dalle seguenti condizioni:



Attività fisico-motoria

Attività ludico/motoria e sportiva

Alimentazione corretta

La salute di ciascuno di noi dipende in gran parte dalle seguenti condizioni:



Attività fisico-motoria

Attività ludico/motoria e sportiva

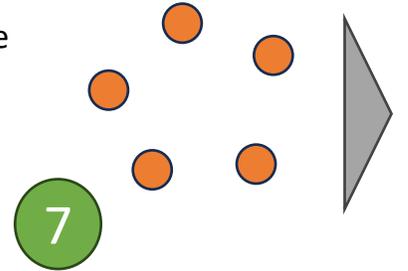
Alimentazione corretta

PROPOSTA DI GIOCO A CIRCUITO DA PROPORRE IN PALESTRA O SU UN CAMPO SPORTIVO (PRATO) TRA 7 SQUADRE O MENO

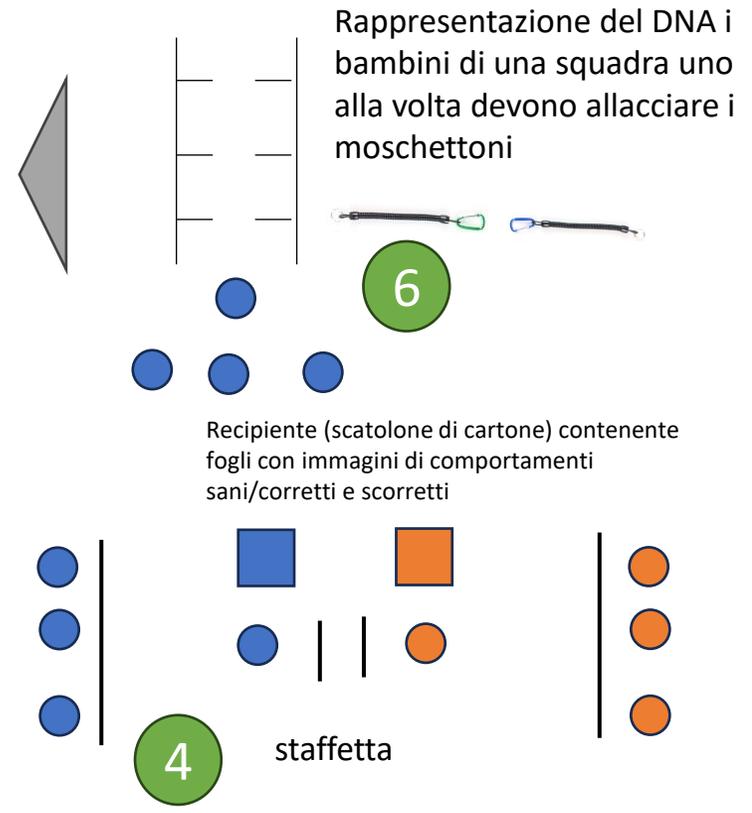
LA CASA DELLA SALUTE

La salute di ciascuno di noi dipende in gran parte dalle seguenti condizioni:

Un bambino alla volta deve davanti ad ogni compagno salutarlo battendo 5 da sotto, da sopra e dare la mano dx, terminato il giro parte un altro



In uno spazio delimitato la squadra deve raccogliere in un tempi stabilito il maggior numero di tovaglioli neri o bottigliette acqua minerale vuote



Attività fisico-motoria Attività ludico-motoria e sportiva Alimentazione corretta

Es. portare la borsa della spesa



Corsa con i sacchi o altro gioco sportivo



Scegliere in da un recipiente (scatolone) i fogli con le figure degli alimenti sani





FOGLIO LISTA DELLA SPESA 1°

- 1 YOGURT
- 1 CONFEZIONE DI UOVA
- 1 SCATOLA DI TONNO

FOGLIO LISTA DELLA SPESA 2°

- 1 YOGURT
- 1 CONFEZIONE CEREALI CIOCCOLATO
- 1 SCATOLA DI LATTE

FOGLIO LISTA DELLA SPESA 3°

- 1 YOGURT
- 1 CONFEZIONE DI BISCOTTI
- 1 VASCHETTA DI GELATO

FOGLIO LISTA DELLA SPESA 1°

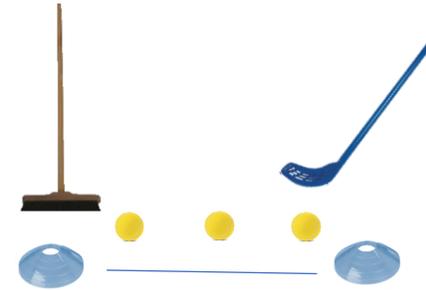
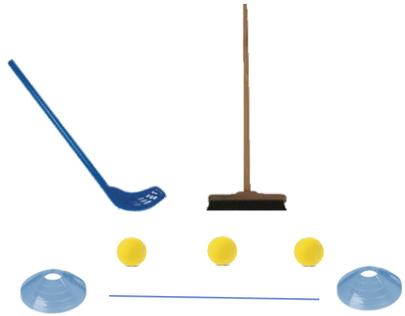
- 1 YOGURT
- 1 CONFEZIONE DI UOVA
- 1 SCATOLA DI TONNO

FOGLIO LISTA DELLA SPESA 2°

- 1 YOGURT
- 1 CONFEZIONE CEREALI CIOCCOLATO
- 1 SCATOLA DI LATTE

FOGLIO LISTA DELLA SPESA 3°

- 1 YOGURT
- 1 CONFEZIONE DI BISCOTTI
- 1 VASCHETTA DI GELATO



REPARTO PRODOTTI



REPARTO PRODOTTI



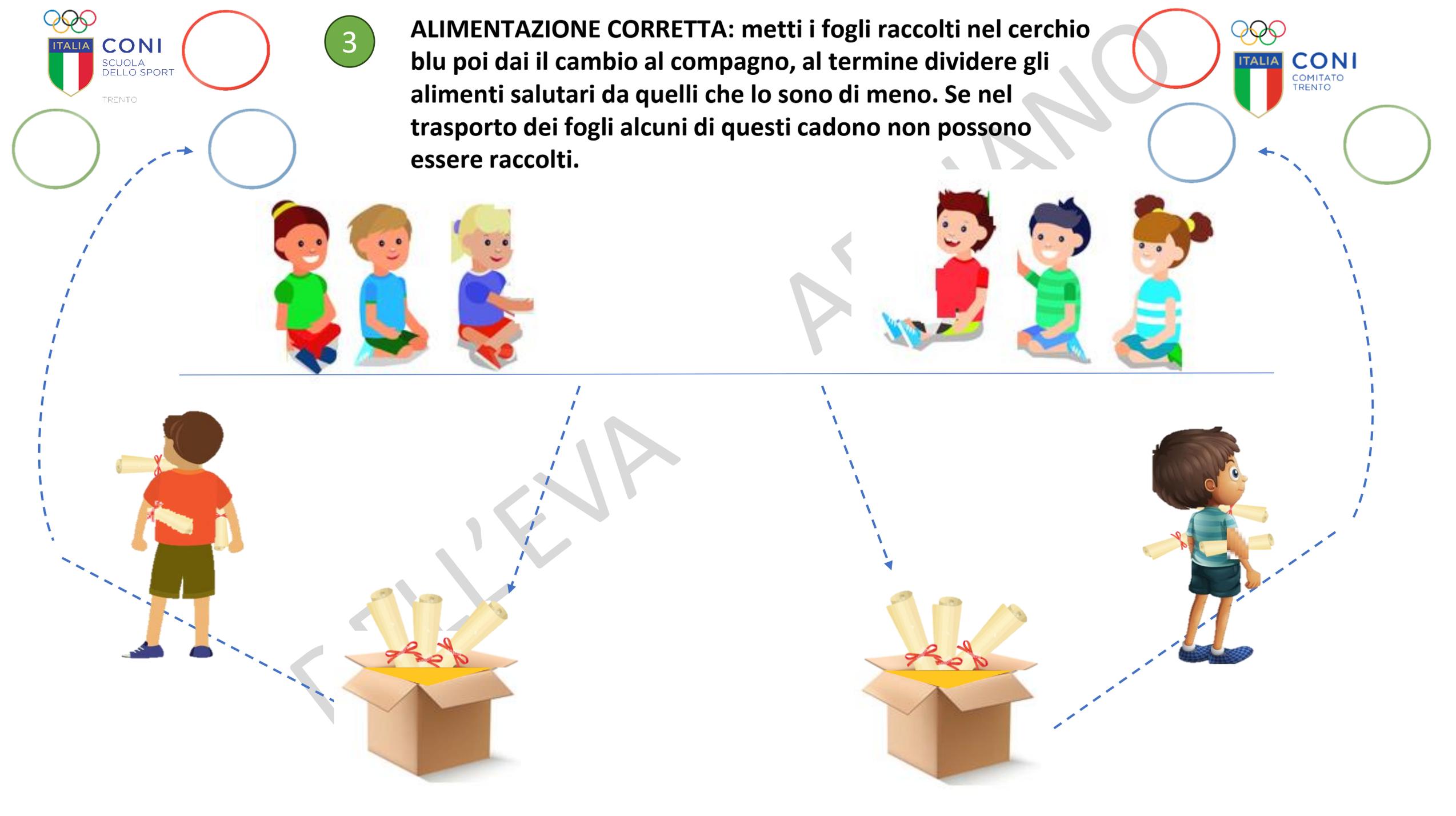
2

ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIA E SPORTIVA: dopo il lancio del dado da parte dell'insegnante vedi il numero che esce sulla sua faccia superiore dopo che si è fermato a terra, se questo numero corrisponde a quello che ti è stato assegnato e l'insegnante pronuncia il nome della tua squadra, elimina in 30 sec. gli avversari lanciando il dado contro di loro facendoti aiutare dai compagni di squadra con dei passaggi (solo tu potrai eliminare, l'avversario colpito si siede). Il gioco può durare varie fasi.



3

ALIMENTAZIONE CORRETTA: metti i fogli raccolti nel cerchio blu poi dai il cambio al compagno, al termine dividere gli alimenti salutarli da quelli che lo sono di meno. Se nel trasporto dei fogli alcuni di questi cadono non possono essere raccolti.



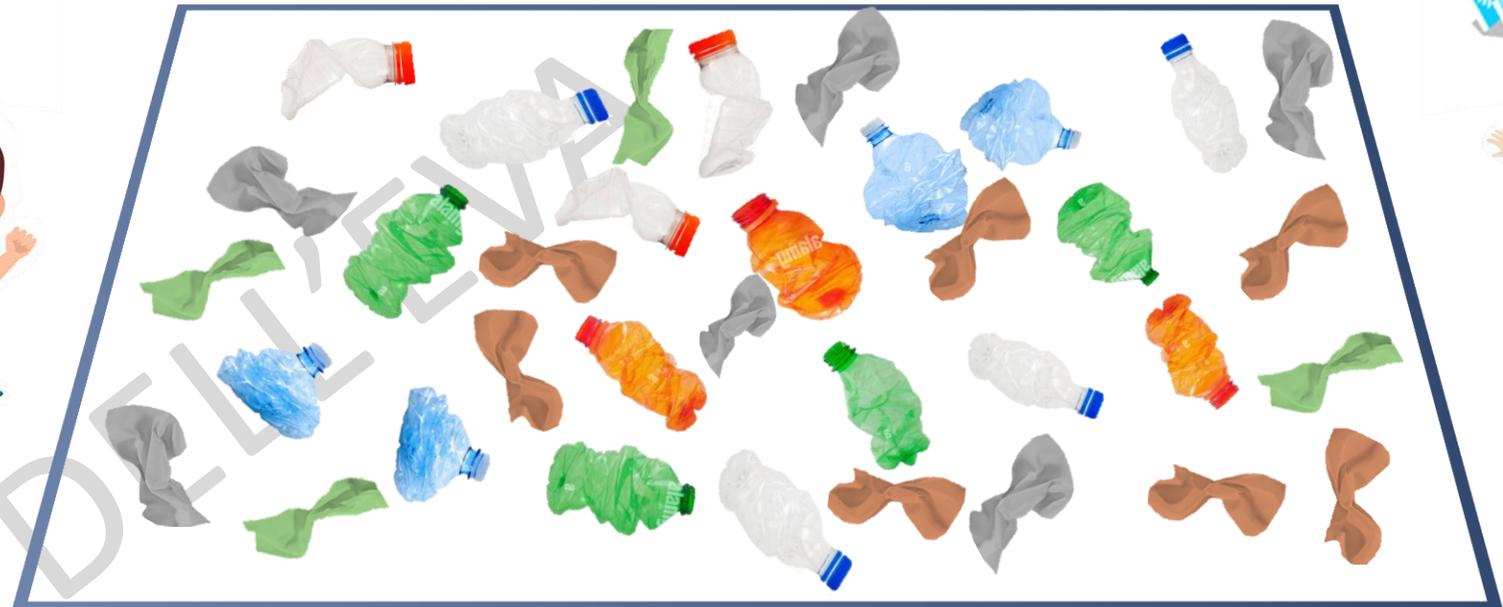
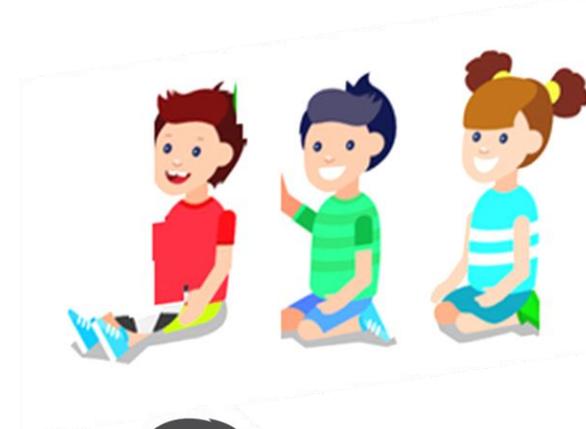
4

CORRETTI E SANI STILI DI VITA: rotola la palla per colpire il cinesino con dentro arrotolato un foglio su cui è disegnata l'immagine di un corretto o scorretto stile di vita, se lo colpisci raccogli il foglio e portalo nel cerchio blu, alla fine separare i comportamenti corretti (cerchio verde) e quelli non corretti (cerchio rosso)



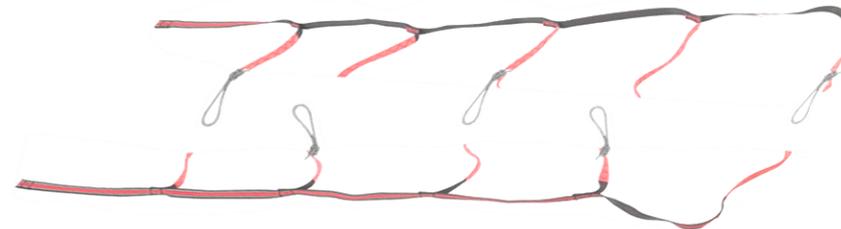
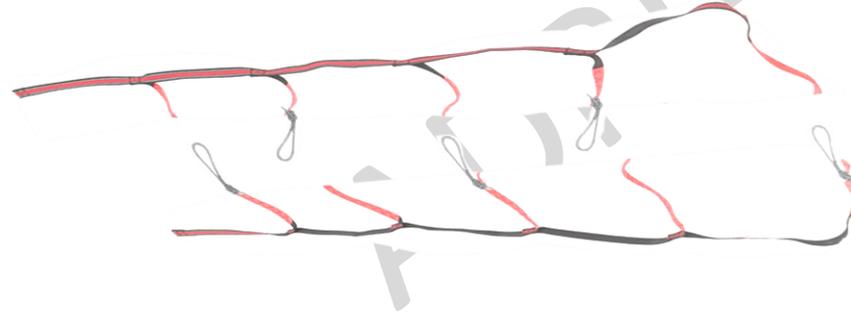
5

NON CONTAMINAZIONE AMBIENTALE (RISPETTA L'AMBIENTE) : raccogli le cartacce e le bottiglie di plastica portate nei cerchi, (cerchio rosso bottiglie di plastica, cerchio verde cartacce). Ogni concorrente deve raccogliere per volta massimo una bottiglia e una cartaccia. Durata del gioco 30 sec.



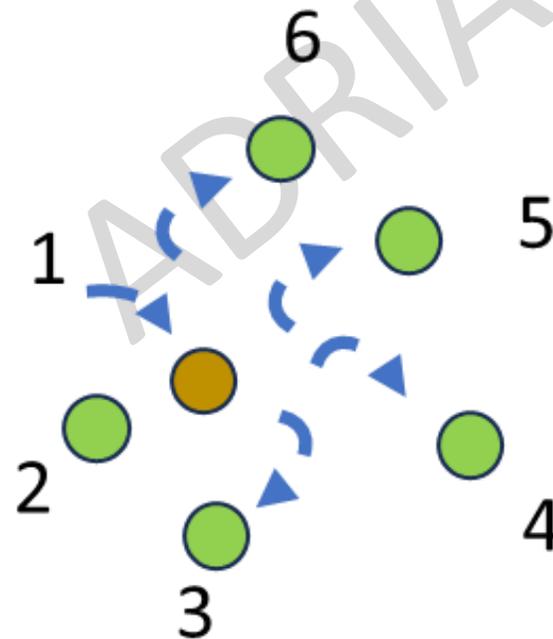
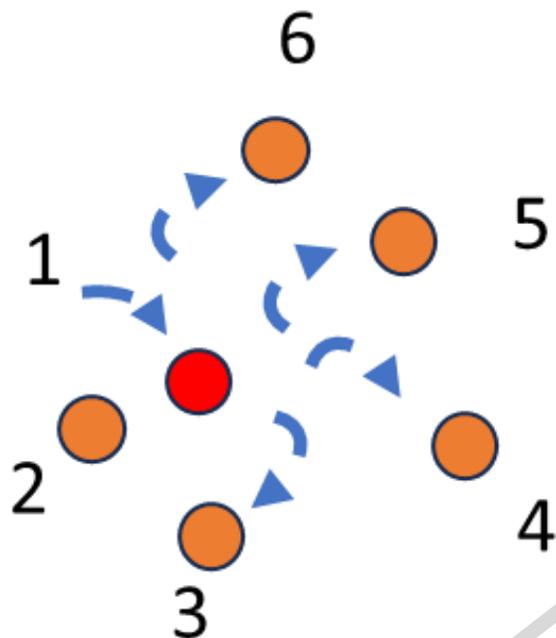
6

ASSENZA DI MALATTIE CHE NON DIPENDONO DAI NOSTRI STILI DI VITA (ES. MALATTIE EREDITARIE, GENETICHE): aggancia le due estremità del primo piolo (gradino) della scala del DNA, salta il gradino, ritorna saltandolo nuovamente e dai il cambio al compagno, il quale dopo la corsa e il salto del piolo aggancerà il secondo gradino per poi saltarlo e così via



7

RELAZIONI POSITIVE: saluta tutti i tuoi compagni uno alla volta battendo cinque con tutte e due le mani da sotto, poi sopra, dai la mano dx, poi la sx, quando avrai terminato il giro partirà il secondo compagno.



L'avventura del topolino Miky ed i suoi amici

Miky ed i suoi 5 amici sono dei topolini esploratori e avventurosi.

Nell'ultima loro spedizione si sono persi in un bosco.

Hanno provato, ma purtroppo senza riuscirci, ad orientarsi cercando la giusta direzione per tornare a casa.

Fortunatamente il gruppo è ben equipaggiato, con tende, kit di pronto soccorso, medicinali e cibo per sopravvivere più di un mese lontano da casa.

Hanno pure il cellulare con ricarica solare, ma purtroppo dove si trovano non c'è linea per poter telefonare o collegarsi alla rete internet.

Dopo alcuni giorni il gruppo di amici si è accorto che l'unica via per ritornare a casa prevede il passaggio, camminando in equilibrio lungo un tronco stretto che fa da ponte sopra un profondo burrone.

Però nessuno di loro ha il coraggio d'incamminarsi sopra quel tronco.

Il topolino Miky nel cercare una soluzione ha trovato accanto al tronco, scolpite sulla roccia, delle frasi che indicano cosa dovrebbero fare nei prossimi giorni per poter poi attraversare quel ponte pericoloso e ritornare a casa sani e salvi.

Queste sono le frasi che Miky trova scolpite sulla roccia:

- 1) Tra i molti cibi che avete negli zaini dovete alimentarvi con quelli più salutari
- 2) Ogni mattina cercate di essere attivi, andando a cercare nel bosco quello che vi serve per organizzare al meglio la vostra giornata
- 3) Praticate dei momenti di gioco inventando qualche sport in modo da divertirvi e passare meglio il tempo
- 4) Comportatevi in modo corretto e salutare
- 5) Non sporcate il bosco e rispettate lo
- 6) Abbiate cura della vostra salute
- 7) Aiutarvi, collaborando tra voi

Se seguirete queste regole per diversi giorni, riuscirete ad ottenere una buona forma fisica ed il giusto coraggio per oltrepassare il burrone, camminando sul tronco senza cadere.



COMPITO

Ora devi intervenire tu (è rivolto a ciascun bambino della classe) aiutando Miky ed i suoi amici, suggerendo loro i consigli che tu consideri saggi, affinché, poi, tutti possano superare la prova attraversando il tronco, ritrovando la strada per tornare a casa.

Leggi con l'aiuto della maestra le consegne riportate nelle prossime pagine e guarda con attenzione i disegni, poi traccia un cerchietto attorno ai comportamenti che ti sembrano corretti.

Al termine di questo compito la maestra, in base alle tue scelte, ti assegnerà un punteggio da 1 a 3.



Se la maggior parte delle tue scelte costituiranno dei buoni consigli per Miky e i suoi compagni, questi raggiungeranno un buon stato di forma fisica e il giusto coraggio per attraversare sicuri il tronco posto sopra il burrone, ritornando in questo modo sani e salvi alle loro case.

1A) Scegli tre tipi, tra cibi e bevande, quelli che ritieni siano i più salutari (disegna un cerchietto attorno alle tue scelte)



Punteggio da 🤔 1 a 👍 3,

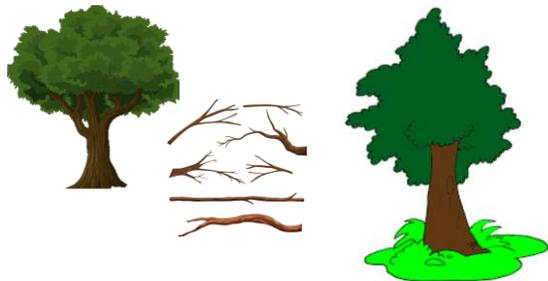


Attività di movimento fisico

(disegna un cerchietto attorno alle tue scelte)

2A) Andare a cercare rami secchi nel bosco evitando di bruciare i rami verdi

2B) Stare vicini alle tende muovendosi il meno possibile tagliando i rami verdi dalle piante vive per poi bruciarli



2C) Non andare al fiume ma bere l'acqua conservata da giorni nelle borracce



2D) Andare al fiume a prendere acqua fresca e riportarla nelle tende



2E) Esplorare il territorio



2F) Rimanere in tenda a dormire

Punteggio da 🤔 1 a 👍 3,



Gioco di movimento o sportivo (disegna un cerchietto attorno alle tue scelte)



3A) Rimanere sempre in tenda a giocare a carte



3B) Giocare a baseball con un ramo al posto della mazza e una pigna al posto della pallina



3C) Giocare a nascondino senza allontanarsi troppo dalla tenda



3D) Stare sdraiati sull'erba



3E) Fare una corsetta di qualche minuto ogni giorno senza allontanarsi troppo dalle tende



3F) Rimanere sempre rinchiusi in tenda a parlare

Punteggio da 🤔 1 a 👍 3,



Corretti e sani comportamenti

(disegna un cerchietto attorno alle tue scelte)



4A) Dormire poco ogni notte poiché si parla sempre



4B) Dopo aver parlato per un po' dormire per tutta la notte



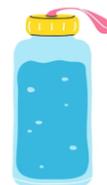
4C) Pur avendo la possibilità di ricaricare il cellulare con raggi del sole, passare diverse ore giocando ai video giochi (nel bosco non c'è linea)



4D) Pur avendo la possibilità di ricaricare il cellulare con raggi del sole, giocare per alcuni minuti di tanto in tanto con i video giochi (nel bosco non c'è linea)



4E) Continuare a bere coca cola esaurendo tutte le scorte portante negli zaini



4F) Limitarsi a bere acqua, quando si ha sete

Punteggio da 🤔 1 a 👍 3,



Rispetto per l'ambiente (no inquinamento ambientale) (disegna un cerchietto attorno alle tue scelte)



5A) Lasciare il bosco pieno d'immondizie



5B) Raccogliere le immondizie radunandole in un sacchetto per poi portarle con se



5C) Andare a dormire senza spegnere il fuoco



5D) Prima di andare a dormire assicurarsi che il fuoco sia spento

5E) Rispettare la natura



5F) Uccidere gli insetti che s'incontrano perché danno fastidio

Punteggio da 🤔 1 a 👍 3,



Assenza di malattie che possono non dipendere dai nostri stili di vita (disegna un cerchietto attorno alle tue scelte)



6A) Medicarsi subito quando si ha una ferita



6B) Lasciare che la ferita guarisca spontaneamente



6C) Camminare nel bosco sotto la pioggia a petto nudo



6D) Se si deve camminare nel bosco sotto la pioggia indossare il k-way



6E) Se si ha la tosse rimanere in tenda al coperto se fuori c'è molto freddo



6F) Se si pensa di avere la febbre e la tosse uscire a piedi scalzi nel bosco quando fa molto freddo perché questo è divertente

Punteggio da 🤔 1 a 👍 3,



Relazioni positive

(disegna un cerchietto attorno alle tue scelte)



7A) Prendere un tipo di cibo dallo zaino degli altri senza chiedere



7B) Chiedere se è possibile prendere un tipo di cibo dallo zaino di qualcun altro perché si è terminato il nostro



7C) Quando si parla davanti al fuoco la sera lasciare la possibilità a tutti di esprimere le proprie idee



7D) Cercare di imporsi parlando sempre evitando che pure gli altri possano parlare, perché bisogna farsi valere



7E) Collaborare dividendosi gli impegni, i ruoli o incarichi



7F) Lasciare che gli altri facciano quello che dovrete fare voi

Punteggio da 🤔 1 a 👍 3,

