

# Kit per gli insegnanti



[www.MyFriendBoo.com](http://www.MyFriendBoo.com)

La serie 'Una vita sana' de *Il mio amico Boo* è stata realizzata dal progetto ACTIVE con il supporto del Programma HEALTH.

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa



# Indice

<b>Ringraziamenti</b>	<b>3</b>
<b>Lezione n.1 - La Colazione</b> <i>'Worldenball'</i>	<b>4</b>
<b>Lezione n.2— L'Attività Fisica</b> <i>'Il Compleanno di Zeno'</i>	<b>20</b>
<b>Lezione n.3 — La Merenda</b> <i>'Un po' di tutto'</i>	<b>30</b>

# Ringraziamenti

Vorremmo ringraziare tutte le persone che hanno collaborato alla realizzazione di questo kit per gli insegnanti.

Grazie mille ai seguenti Musei dei Bambini e Scuole per l'aiuto e per la traduzione del materiale:

- **Explora, il Museo dei Bambini di Roma – Italia**
- **Technopolis®, The Children's Science Centre, Mechelen – Belgio**
- **Artland di Sofia - Bulgaria**
- **ParkMiniatur, Łódź – Polonia**
- **Imaginosity, il Museo dei Bambini di Dublino – Irlanda**
- **CEIP La Llàntia – Matarò - Spagna**

Siamo particolarmente grati agli insegnanti e ai bambini delle scuole partecipanti. Sono stati preziosi nella revisione degli episodi della serie 'Una Vita Sana', nelle verifiche del kit per gli insegnanti e nel fornire riscontri durante il progetto:

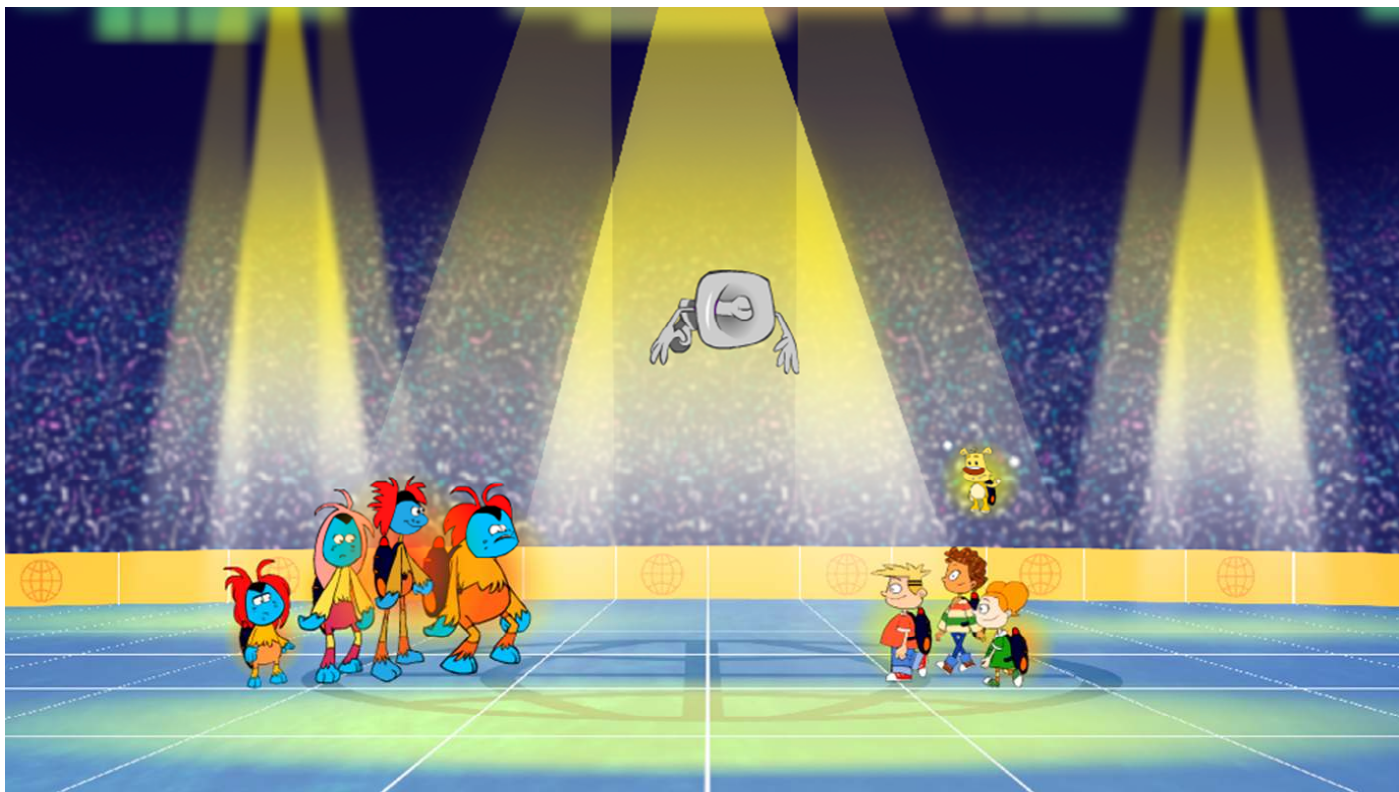
- **Scuola Elementare statale 'Ada Tagliacozzo', Roma – Italia**
- **Sint-Romboutscollege, Mechelen – Belgio**
- **Scuola Elementare 'Queen of Angels', Dublino – Irlanda**
- **Scuola Elementare numero 12, im. Mariana Batki, Łódź – Polonia**
- **Scuola Elementare numero 173, im. Mariana Batki, Łódź – Polonia**
- **Scuola Elementare 120 'Georgi Stoikov Rakovski', Sofia – Bulgaria**
- **Escola La Llàntia – Matarò – Spagna**

Un ringraziamento particolare va a tutti i partner del progetto ACTIVE e a tutti quelli che hanno messo a disposizione supporto e idee per la realizzazione del progetto.

Il Coordinatore di ACTIVE

# Lezione n.1 - La Colazione

'Worldenball'



# Lesson n.1 - La Colazione

## 'Worldenball'

*Per iniziare a familiarizzare con gli argomenti che seguono, leggete questa sezione prima di cominciare la lezione.*

La colazione è **il pasto più importante della giornata**, tuttavia è quello che si salta più spesso.

Per fare davvero una buona colazione è importante gustare i cibi, mangiare in compagnia e prendersi tutto il tempo necessario.

Fare una colazione regolare può avere **effetti positivi sulle funzioni cognitive dei bambini**, in particolare sulla memoria, sul rendimento scolastico, sulle capacità di attenzione e concentrazione, sull'umore e sullo stato d'animo.

Chi fa colazione riesce più facilmente a seguire una dieta sana e più equilibrata e ad avere un apporto di micronutrienti, macronutrienti e fibra in linea con le indicazioni nutrizionali. I cereali, per esempio, sono una ricca fonte di questi nutrienti e dovrebbero essere inclusi in una colazione sana.

Una colazione bilanciata aiuta anche a raggiungere il giusto **apporto di calcio**. Il calcio è un elemento indispensabile per bambini e adolescenti, in quanto la crescita ossea è concentrata nel periodo adolescenziale. (Un elevato numero di bambini non raggiunge l'apporto consigliato di calcio!!).

**Saltare la colazione è una consuetudine spesso riscontrata nei bambini e negli adolescenti sovrappeso o obesi**; può essere correlata a disordini dell'alimentazione. Saltare la colazione è spesso associato a un consumo maggiore di merendine e snack o ad un consumo quotidiano di merende ad alto contenuto calorico.

**Chi salta la colazione spesso non svolge un'adeguata attività fisica** e questo può contribuire all'aumento del peso. I bambini e gli adolescenti che fanno colazione regolarmente hanno più probabilità di essere più sani.

**I comportamenti alimentari dei genitori sono associati in maniera diretta alle abitudini alimentari giuste o sbagliate di bambini e adolescenti.** Per esempio, i genitori che fanno colazione hanno spesso figli con la stessa abitudine.

Volete saperne di più su questo argomento? Consultate: *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzl JD. J Am Diet Assoc. Maggio 2005; 105(5): 743-60)

Se avete delle domande:

<http://www.animate-eu.com/active/> (sezione "eat")

### **Una colazione equilibrata dovrebbe includere:**

1. Latte o un derivato del latte (yogurt o formaggio a basso contenuto di grassi), fondamentali per il calcio
2. Cereali, pane o biscotti, ossia carboidrati che ci forniscono l'energia giusta per iniziare la giornata.
3. Frutta (o succo senza zuccheri aggiunti) per l'apporto di vitamine, fibre e acqua. Costituisce una delle porzioni del 'Five a day' (almeno 5 porzioni di frutta o verdura al giorno).

Per maggiori informazioni consultate il sito: [www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html](http://www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html)



# Introduzione

*Cominciate la lezione chiedendo ai bambini: 'Quanti di voi hanno fatto colazione stamattina?'. Dalle risposte si otterrà una certa percentuale di 'sì' e 'no'.*

*Parlate in classe del tipo di colazione che i bambini hanno consumato: 'Se hai fatto colazione, che cosa hai mangiato?'. Scrivete le risposte sulla lavagna, segnalando con una croce tutte le volte che viene indicato un certo tipo di cibo. È molto importante raccogliere le risposte senza commentare le scelte dei bambini, in modo da alimentare la loro partecipazione.*

## La visione del cartone animato

Guardate la puntata insieme alla classe o, se non è possibile, distribuite le schede 1&2 (che troverete alla fine della lezione). Le schede riassumono la trama dell'episodio e sono illustrate con immagini tratte dalla puntata. I bambini, a seconda dell'età, potranno leggere la trama da soli oppure seguire la storia letta ad alta voce dall'insegnante.

## Attività 1 – Brainstorming: la colazione

*Obiettivo: coinvolgere i bambini e creare consapevolezza sull'importanza della colazione.*

Dopo aver guardato il cartone animato o dopo aver letto la storia, gli insegnanti chiederanno ai bambini la loro opinione. Di seguito proponiamo alcune domande per stimolare la discussione:

- *Ti piace la colazione che hanno fatto Ben, Lucy e Jaq?*
- *A quale personaggio assomigli di più durante la colazione?*
- *Che cosa mangi di solito a colazione?*
- *Dove la fai? (A casa, in auto/bus verso scuola, al bar...)*
- *Con chi fai colazione di solito?*
- *Parli con la tua famiglia mentre fai colazione?*
- *Quando fai colazione, guardi la TV?*
- *Ti piace fare colazione o hai troppo sonno per sentirne i sapori?*

È importante coinvolgere tutti i bambini in questa attività, anche quelli che di solito saltano la colazione, chiedendo loro le ragioni (forse pensano che le opzioni a loro disposizione non siano abbastanza gustose; o magari non hanno abbastanza tempo o appetito; o forse non hanno compagnia?)

Chiedete pure se fanno una colazione diversa durante i fine settimana (quando si ha più tempo a disposizione, sia per i bambini che per i genitori!).

Infine chiedete: 'Che cosa è successo a Lucy quando non ha fatto colazione? Sai perché?'

## Attività 2 – Disegno: perché dobbiamo fare colazione?

*Obiettivo: promuovere la colazione tra i bambini che di solito non la fanno.*

**Occorrente: Scheda 3, materiale da disegno**

Mostrate la Scheda 3 ai bambini e appendetela al muro.

Chiedete: 'Quando non fai colazione, in quale di queste facce ti riconosci di più? Disegna sul quaderno la tua faccia di quando non fai colazione.

Ai bambini più piccoli (5-6 anni) si può proporre di fare un disegno di se stessi durante la colazione. Si può anche chiedere di trovare degli aggettivi per ogni figura o anche di scrivere delle didascalie.

## Attività 3 – Quanti tipi di colazione?

*Obiettivo: dimostrare che si può mangiare quasi tutto a colazione, ma con moderazione, e che è molto facile trovare qualcosa di gustoso. Cambiare spesso cibo a colazione può essere divertente, anche per scoprire gusti nuovi.*

**Occorrente: Materiale da disegno, cartelloni**

Dividete i bambini in 4 gruppi (il numero può variare in base al numero di bambini e/o ai tipi di colazione evidenziati sulla lavagna durante la sessione introduttiva). Distribuite i bambini che saltano la colazione in tutti i gruppi!

Ogni gruppo dovrà realizzare un cartellone (disegnando, ritagliando immagini dai giornali...) che mostri la tipologia di colazione rappresentata dal gruppo.

I gruppi potrebbero essere:

- La colazione dolce vera (es. quello che i bambini mangiano davvero: biscotti, torte, cereali...)
- La colazione dolce ideale (es. cibi dolci che vorrebbero mangiare a colazione)
- La colazione salata vera (es. quello che i bambini mangiano davvero: pane, toast, prosciutto, formaggio...)
- La colazione salata ideale (es. cibi salati che vorrebbero mangiare a colazione)

**Suggerimento:** perché non organizzare in classe una giornata della colazione? I bambini di ogni gruppo potranno portare uno dei cibi raffigurati sul loro cartellone per poi fare colazione tutti insieme. Potrebbero partecipare anche i genitori!

## Attività 4 (a casa) – Ricette per la colazione

*Obiettivo: rendere i genitori (o chi per loro) consapevoli dell'importanza della colazione.*

### **Occorrente: Scheda 4**

Leggete in classe la scheda 4 (alla fine di questa lezione) e datene ai bambini una copia da portare a casa.

La scheda contiene delle ricette per la colazione, da preparare con la propria famiglia, ad esempio durante i fine settimana.

In alternativa gli insegnanti potranno usare queste o altre ricette (proposte dai bambini o dai genitori) per realizzare un 'Libro delle Ricette della Classe'.

## Attività 5 – La colazione nel tempo

*Obiettivo: rendere i genitori (o chi per loro) consapevoli dell'importanza della colazione.*

Ogni bambino è invitato a chiedere ai genitori, ai componenti più anziani della famiglia o ai tutori, che cosa mangiavano a colazione da piccoli. Ogni bambino discuterà in classe i risultati della sua ricerca. La classe potrà vedere quanto (e se) le abitudini alimentari e i cibi siano cambiati negli anni. Magari queste ricette potrebbero essere riprodotte a casa per una colazione in famiglia...

Un altro giorno i genitori o i tutori (solo per una volta) potranno permettere ai propri bambini di decidere che cosa mangerà tutta la famiglia a colazione – anche se vengono fuori idee un po' matte!

I bambini dovranno fare un disegno e scrivere una breve relazione su entrambe le attività e parlarne in classe.

## Attività 6 – Messaggi per casa

### **Occorrente: Scheda 5**

Stampate la scheda 5 e consegnatela ai genitori, o discutetene il contenuto in un incontro specifico per famiglie e insegnanti.



# Scheda 1

## Introduzione alla serie

BEN, la sua sorellina LUCY, e JAQ, la sua migliore amica, stanno giocando nella soffitta. Tra le vecchie cianfrusaglie trovano un vecchio giocattolo di pezza e una giostrina.



All'improvviso accade qualcosa di molto strano e magico: il cagnolino di pezza prende vita e comincia a parlare e a gironzolare, mentre la giostrina rotta inizia a girare senza sosta.



Il pupazzo si chiama Boo e, a bordo della giostra, farà vivere ai bambini fantastiche avventure in posti meravigliosi e alquanto particolari.

### Profili dei personaggi



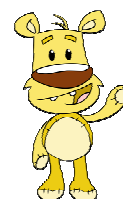
**BEN** ha otto anni. È molto attivo, è bravo negli sport e adora lo skateboard. È pragmatico e razionale, è il leader del nostro piccolo gruppo. È bravissimo a mettere in riga gli altri per portare a termine le cose. Gli piace pensare di essere il 'capo', ma si imbarazza facilmente a causa della sorellina Lucy, che segue ovunque lui e la sua amica Jaq.

**JAQ** è la migliore amica di Ben e anche lei ha otto anni. Ha il cuore tenero e sa un sacco di cose. Le piace ascoltare la musica, andare in bicicletta e adora mangiare!



**LUCY** è la sorellina di Ben, ha cinque anni ed è alquanto precoce. Le piace andare in giro col fratello e la sua amica, crede di essere grande e non le piace affatto che le dicano cosa deve fare. Si entusiasma per tutto, è molto curiosa, non ha paure e non riesce proprio a stare zitta. Ha un talento speciale per combinare guai e per imbarazzare il fratello.

**BOO** è un cane di pezza. È messo maluccio MA quando diventa vero si trasforma. Boo parla a raffica ed è un po' fuori di testa, ma è proprio simpatico. Ricorda il direttore di un circo, ma anche un comico di varietà i bambini italiani non sono in grado di comprendere questa citazione.



# Scheda 2

## 'Worldenball' – Trama e Immagini

Jaq e Ben stanno facendo colazione. Lucy li raggiunge ed è contentissima: è sabato, fuori c'è il sole e vuole andare a giocare fuori. Anche Ben e Jaq vogliono uscire a giocare, ma vogliono che prima Lucy faccia colazione, perché sono convinti che ne abbia bisogno. La piccola però non ne vuole sapere, non vuole perdere tempo, vuole giocare! Sarà meglio andare a fare quattro chiacchiere con Boo!



Vanno a trovare Boo in soffitta. Lucy gira la chiave magica e Boo si risveglia con un grande sbadiglio. Ben dice a Boo che Lucy vuole andare a giocare fuori, ma senza fare colazione. Boo sa dove portarli... Saltano sulla giostra e... in partenza!

La giostra atterra in un cortile. Boo informa i bambini che sono sul pianeta Zoraffina e che le creature che li circondano si chiamano Zoreffratrons. Sono dei mostri enormi, dei brontoloni, ma essenzialmente innocui. Parlano una lingua che fa: 'belaboolahbulahbulah'. Gli Zoreffratrons hanno inventato i giochi più

belli del mondo, ma non sono molto bravi a giocarci... Boo dà ai bambini degli strani zaini che in realtà sono dei rilevatori di energia, che indicano la quantità di energia che ognuno ha a disposizione. Boo spiega ai suoi amici che giocheranno nel prossimo torneo di Worlednball. I bambini sono entusiasti! Lucy alza lo sguardo, e, indicando in alto, chiede come faranno a centrare con la palla quelle reti che sono davvero troppo alte! Boo spiega che il pavimento è fatto di un materiale soffice sul quale potranno saltare! Fanno un tentativo e... wow, sembra un trampolino!



Il gioco sta per iniziare. Gli Zoreffratrons sembrano tutti molto sicuri, e i bambini li osservano mentre si ricaricano con bibite dolci e snack. Il loro livello energetico balza alle stelle! Il gioco inizia e gli Zoreffratrons sono in vantaggio di un punto. Ben gioca benissimo, passa a Jaq, che segna. Sono testa a testa quando Lucy prende la palla. Sembra un punto facile e la bambina sembra abbastanza sicura di sé. Improvvisamente la sua energia si affievolisce. Non riesce a saltare molto in alto e manca la rete proprio quando la campanella annuncia la fine del primo tempo. È molto dispiaciuta, si sente stanca, ma gli altri sono magnanimi: è successo perché non ha fatto

colazione! Comunque non hanno proprio idea di come battere gli Zoreffratrons. Boo dice che non devono preoccuparsi perché ha un'arma segreta. Appare magicamente una grande scatola con frutta, piccoli panini, succhi e acqua. Lucy pensa che dovrebbero bere delle bevande gassate e mangiare patatine per giocare bene come gli Zoreffratrons. Jaq le spiega che dolci bibite e snack danno tanta energia che però dura poco, mentre quella che proviene dai panini e dalla frutta dura più a lungo. Lucy mangia un paninetto e della frutta e beve un po' d'acqua: adesso si sente meglio!

All'inizio del secondo tempo gli Zoreffratrons sono di nuovo in vantaggio, ma improvvisamente la loro energia crolla e alla fine rimangono completamente a secco. È l'ultimo tiro della partita; Lucy è in possesso di palla e grazie all'energia datale dal panino e dalla frutta, lancia la Worlidenball e fa vincere la sua squadra!

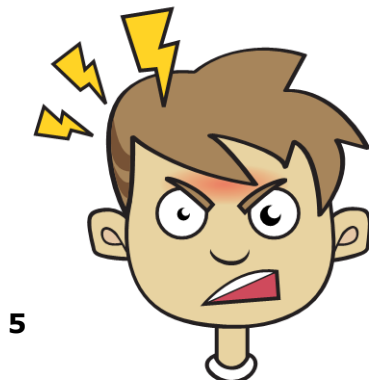
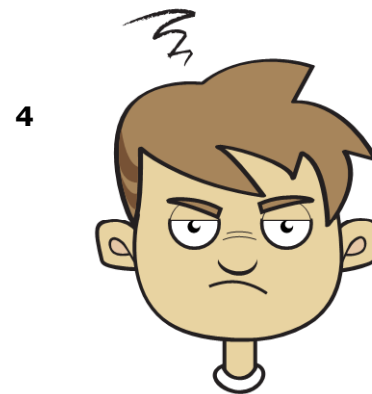
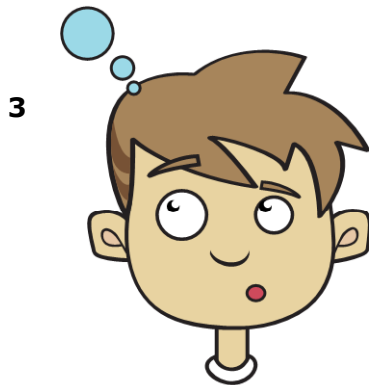
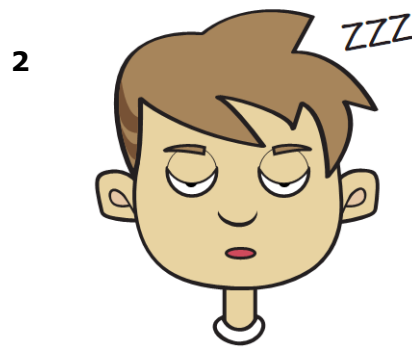
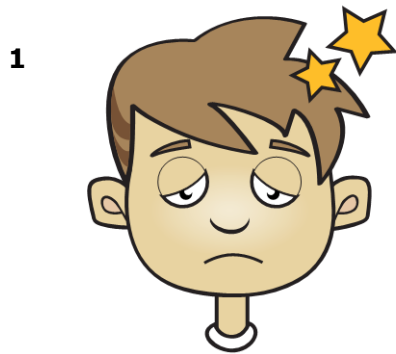


# Scheda 3

## Lezione n.1—Attività 2

### FACCE SENZA COLAZIONE

1. Hai la sensazione che la testa ti stia per scoppiare?
2. Ti senti gli occhi pesanti?
3. Hai problemi di concentrazione?
4. Ti senti nervoso?
5. Sei irritabile?
6. Hai la nausea?



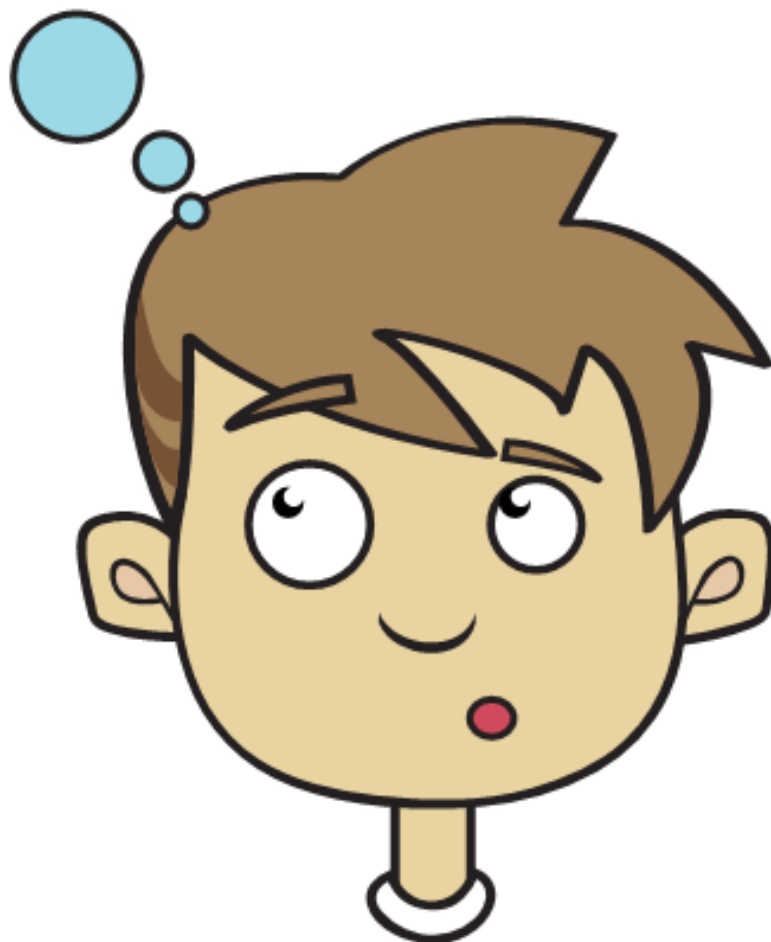
## FACCIA SENZA COLAZIONE 1



## FACCIA SENZA COLAZIONE 2



## FACCIA SENZA COLAZIONE 3





## FACCIA SENZA COLAZIONE 4



## FACCIA SENZA COLAZIONE 5



## FACCIA SENZA COLAZIONE 6



# Scheda 4

## Lezione n.1—Attività 4

### Ricette per una colazione deliziosa e particolare, ma anche veloce!!!

ALLA PARIGINA: Una crêpe con un leggero velo di marmellata o una spolverata di zucchero o dei pezzettini di frutta, con yogurt e un succo d'arancia.



PROSCIUTTO... CHE PASSIONE: una fetta di pane tostato con un leggero velo di formaggio fresco e una fetta di prosciutto + un bicchiere di latte scremato o una spremuta .

PANCIA MIA FATTI CAPANNA!!!: un uovo strapazzato con una fetta di pane tostato + un succo di frutta o una spremuta d'arancia.

NON HO TEMPO...!: una barretta di cereali e un bicchiere di latte o di succo.

YOGURT ALLA FRAGOLA CROCCANTE: 1 vasetto di yogurt magro alla vaniglia; ½ tazza di fragole; ¼ di crusca. Mischiare tutti gli ingredienti in una ciotola. Servire subito.

MANDORLE PESCA VANIGLIA E CEREALI: 1 tazza di cereali; ½ tazza di latte alla vaniglia (se non l'avete utilizzate latte normale); ¼ di tazza di pesche sciroppate o fresche; 1 cucchiaino di mandorle tostate. Mettete i cereali in una ciotola. Versate il latte alla vaniglia; aggiungete le pesche e le mandorle. Buon appetito!



FRAPPÉ ALLA BANANA E AL MIRTILLO: ½ tazza di gelato al mirtillo (va bene anche fragola oppure frutti di bosco; ½ banana sbucciata e tagliata a tocchetti; ½ tazza di succo d'arancia (preferibilmente appena spremuto). Mettete gli ingredienti in un frullatore e mischiate fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate in un bicchiere. Buon appetito!

# Scheda 5

## Lezione n. 1—Attività 6

### MESSAGGI PER CASA



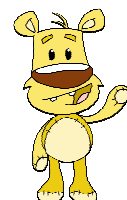
Scegliete un giorno, magari durante il fine settimana se non avete molto tempo, per preparare una colazione divertente e gustosa per i vostri bambini. Provate a cucinare insieme o preparate un mini-buffet dove tutti possono trovare qualcosa di proprio gradimento.

Al mattino spegnete la TV e riunitevi tutti per fare colazione.



A volte svegliarsi qualche minuto prima evita la fretta e lo stress e aiuta a far crescere l'appetito (anche per i più pigri!). Oppure potete preparare le cose la sera prima, magari dopo aver preparato gli zaini dei bambini.

È facile far diventare la colazione una buona abitudine per voi e per la vostra famiglia. Fate in modo che diventi un appuntamento fisso ogni giorno!



Ricordate che i bambini fanno colazione soprattutto per imitare i genitori (che sono i modelli più importanti, per loro). Quindi, voi per primi, godetevi un'ottima tazza di cereali e bevete una spremuta in compagnia dei vostri figli!

# Lezione n. 2 – Attività fisica

## 'Il compleanno di Zeno'





# Lezione n.2 - Attività fisica

## 'Il compleanno di Zeno'

*Per iniziare a familiarizzare con gli argomenti che seguono, leggete questa sezione prima di cominciare la lezione.*

Il nostro corpo ha bisogno di **equilibrio** tra quello che mangiamo e quello che consumiamo.

L'energia che ricaviamo dal cibo sarà utilizzata sia per le funzioni vitali che per le attività quotidiane. Se siamo molto attivi, avremo bisogno di un maggiore apporto energetico per muoverci.

Se mangiamo troppo e non ci muoviamo abbastanza, quello che mangiamo diventa grasso. Quindi è estremamente importante condurre **una vita sana e attiva**.

Di quanta attività fisica abbiamo bisogno per bruciare quello che abbiamo appena mangiato?

Cibo	Quantità (g)	Energia (kcal)	Stare in piedi (min)	Camminare (4km/h-min)	In bici (22km/h-min)	Stirare (min)
2-4 biscotti	20	83	75	28	7	21
1 merendina con	35	125	114	42	11	32
1 cornetto	40	164	149	55	15	42
1 gelato	150	330	300	110	30	85

*NB. Gli insegnanti devono insistere sul messaggio giusto da dare ai bambini: non dovete fare esercizio fisico solo per bruciare calorie, ma dovete farlo **perché è divertente!***

Le attività svolte nelle palestre o nei centri sportivi non sono sufficienti per insegnare ai bambini l'importanza dell'attività fisica. Dovrebbero fare le scale, andare a piedi a scuola (e da qualsiasi altra parte debbano recarsi), fare attività all'aria aperta (calcio, danza, corsa...). Queste attività hanno costo zero, ma sono impagabili per abituarli ad uno stile di vita attivo. Inoltre, non esiste uno 'sport ideale' per i bambini: l'unica cosa importante per crescere sani è non essere pigri!

In un questionario che abbiamo fatto per verificare i comportamenti dei bambini, in molti hanno detto di adorare il gioco all'aria aperta, ma c'è ancora un numero rilevante di loro che non apprezza questo tipo di attività. Questi bambini sono i principali destinatari del nostro cartone sull'attività fisica.

Il 72% dei bambini che hanno risposto al nostro questionario guarda i cartoni con i propri amici. Questo valore può essere considerato positivo e negativo allo stesso tempo: da una parte è un'attività sociale, dall'altra significa che parte del tempo trascorso con gli amici non è dedicato ad attività 'fisiche'.

Per questa ragione in tutte le storie l'attività fisica si fa in compagnia, per dimostrare quanto può essere divertente e facile.

### PROVA QUESTO!

*Ecco un modo per vedere se sei in forma. Se riesci a parlare mentre fai un'attività fisica, probabilmente ti stai muovendo alla velocità giusta per te. Se ti manca il fiato per parlare, rallenta. Se riesci a cantare, forse non stai facendo uno sforzo sufficiente: continua ad allenarti!*

# Introduzione

*Cominciate la lezione chiedendo ai bambini quanti di loro praticano uno sport, senza fare commenti. Dalle risposte si otterrà una certa percentuale di 'sì' e 'no'.*

*Chiedete ai bambini che cosa significa per loro fare dell'attività fisica. Scrivete le risposte sulla lavagna, segnalando con una croce tutte le volte che i bambini fanno movimento. È molto importante raccogliere le risposte senza commentare le scelte dei bambini, in modo da alimentare la loro partecipazione.*

## La visione del cartone animato

Guardate la puntata insieme alla classe o, se non è possibile, distribuite le Schede 1&6 (che troverete alla fine della lezione). Le schede riassumono la trama dell'episodio e sono illustrate con immagini tratte dalla puntata. I bambini, a seconda dell'età, potranno leggere la trama da soli ( ) oppure seguire la storia letta ad alta voce dall'insegnante.

## Attività 1 – Brainstorming: Esercizio fisico

*Obiettivo: coinvolgere i bambini e creare consapevolezza sull'importanza dell'attività fisica.*

Dopo aver guardato il cartone animato o dopo aver letto la storia, gli insegnanti chiederanno ai bambini la loro opinione. Di seguito proponiamo alcune domande per stimolare la discussione:

- *Che cosa pensano Jaq e Lucy dell'attività fisica all'inizio del cartone? Avete la stessa opinione?*
- *A quale personaggio assomigli di quando 'ti muovi'?*
- *Quanti modi hanno trovato Lucy, Jaq e Ben per essere attivi? Quanti modi riesci a trovare tu?*
- *Dopo aver giocato a casa (es. con i videogiochi o guardando la TV) sei più stanco rispetto a quando giochi in cortile?*
- *Come ti senti in queste situazioni? Annoiato o felice?*

## Attività 2 – Movimento è divertimento

*Obiettivo: promuovere l'attività fisica tra i bambini che di solito non lo praticano.*

**Occorrente: Scheda 7**

L'insegnante mostra ai bambini una 'Piramide delle Attività' vuota, dove dovranno disegnare le attività che svolgono durante la giornata o quelle che vorrebbero svolgere. Le varie sezioni della piramide saranno indicate con vari nomi: alla base 'Da fare Molto', al centro 'Da fare abbastanza', in cima 'Da fare poco'.

Esempi per i bambini:

- 'Da fare Molto': fare le scale, andare a piedi o in bici, giocare in cortile. Attività leggere da fare tutti i giorni
- 'Da fare abbastanza': nuoto, pallavolo, pattinaggio, tennis. Tutte le attività da svolgere 3/5 volte alla settimana.
- 'Da fare poco': guardare la TV e giocare ai videogiochi.

## Attività 3 – Disegno: come essere attivi

*Obiettivo: spiegare ai bambini come può essere facile essere attivi.*

**Occorrente: Schede 8 e 10, materiale da disegno**

Dopo aver letto la Scheda 8, l'insegnante chiederà ai bambini di realizzare un 'libro delle regole' tutto loro, con dei disegni, oppure di realizzare un cartellone tutti insieme. Come compito a casa i bambini dovranno mettere in pratica almeno una delle regole durante la settimana successiva, in particolare una che non è proprio nelle loro abitudini. Potranno poi raccontare ai compagni come si sono sentiti. I bambini che faranno più attività fisica riceveranno il 'Diploma ACTIVE' – Scheda 10.

## Attività 4 (a casa) – L'attività fisica della tua famiglia è sufficiente?

*Obiettivo: rendere genitori o tutori consapevoli dell'importanza dell'attività fisica esercizio fisico.*

**Occorrente: Scheda 9, Scheda 10**

Distribuite il segnapunti (Scheda 9) ai bambini e alle famiglie e chiedete di compilarlo a casa. Lo scopo di questa attività è scoprire se si 'muovono' per almeno 30 minuti al giorno.

A scuola i bambini potranno stilare una vera e propria classifica 'ACTIVE' (i bambini possono diventare i campioni e ricevere il 'Diploma ACTIVE') – Scheda 10.

## Attività 5 – L'attività fisica nel tempo

*Obiettivo: rendere genitori o tutori consapevoli dell'importanza dell'attività fisica.*

Ogni bambino è invitato a chiedere ai genitori, ai componenti più anziani della famiglia o ai tutori, quali sport o attività ricreative praticavano da giovani. La classe potrà vedere quanto (e se) l'attività ludica sia cambiata negli anni. Magari questi giochi fuori moda possono essere riproposti a casa?

I bambini dovranno fare un disegno e scrivere una breve relazione su queste attività.

## Attività 6 – Messaggi per casa

**Occorrente: Scheda 11**

Stampate la Scheda 11 e consegnatela ai genitori, o discutatene il contenuto in un incontro specifico per famiglie e insegnanti.

## Scheda 6

### 'Il compleanno di Zeno' – Trama e Immagini

Jaq e Lucy stanno guardando la TV. Ben entra e chiede se hanno voglia di andare a fare un giro con lui e a muoversi un po', è una bellissima giornata. Ma le bambine non sono interessate, vogliono continuare a guardare la TV. Che noia fare attività fisica! Ben chiede se vogliono andare a fare quattro chiacchiere con Boo. Finalmente questa idea le fa alzare con entusiasmo! Quando svegliano Boo lui è contento perché è in ritardo. Ben prova a fargli una domanda sull'attività fisica prima che scappi, ma Boo non gliene dà l'opportunità. È distratto: "Su, forza, andiamo, siamo in ritardo...", dice Boo, Ben potrà fargli la domanda durante il viaggio. Saltano sulla giostra e... in partenza! Atterrano su una nuvola. Jaq chiede a Boo dove si trovino e lui spiega che sono a Magikos, un posto speciale dove può succedere qualsiasi cosa! Lucy chiede perché li abbia portati lì e perché sono in ritardo se è la prima volta che visitano quel posto?! Boo spiega che un suo amico di nome Zeno farà una festa di compleanno molto speciale e sono tutti invitati. I bambini sono entusiasti all'idea di incontrarlo. Jaq vuol sapere dove vive Zeno, Boo indica lontano, giù tra le nuvole... Zeno vive lì sotto!



Dopo l'indecisione iniziale, fanno un tentativo e si divertono un mondo a ballare e a saltellare. Lucy e Jaq salgono insieme su una bellissima nuvola gigante. È così morbida e comoda che cominciano a saltarci su e giù e a ridere a crepapelle. Ben raccoglie un bel pezzo di nuvola, ne fa una palla e lo



lancia a Lucy. Stanno giocando a palla in cielo! Boo si rende conto che è tardi e invita i suoi amici a smettere di giocare tra le nuvole e di mettersi in cammino! Ma c'è un problema: accidenti, come faranno a tornare sulla Terra? Boo fa il misterioso e ricorda agli altri che su Magikos tutto può accadere. All'improvviso appare uno scivolo enorme che li riporterà sulla Terra. Lucy adora gli scivoli e questo è sicuramente il più grande che abbia mai visto. Scivola giù per prima

gridando contenta e atterra su una splendida spiaggia. Gli altri la seguono e rimangono affascinati dal paesaggio: un mare limpido, scogli e sassi di colori particolarissimi, piante, e in lontananza, sulla cima di un'altissima roccia, la casa di Zeno. È proprio strana, con delle torrette incastonate di pietre preziose che brillano alla luce del



sole. I nostri eroi decidono di raccogliere conchiglie sulla spiaggia, per regalarle al festeggiato ed evitare di arrivare a mani vuote.

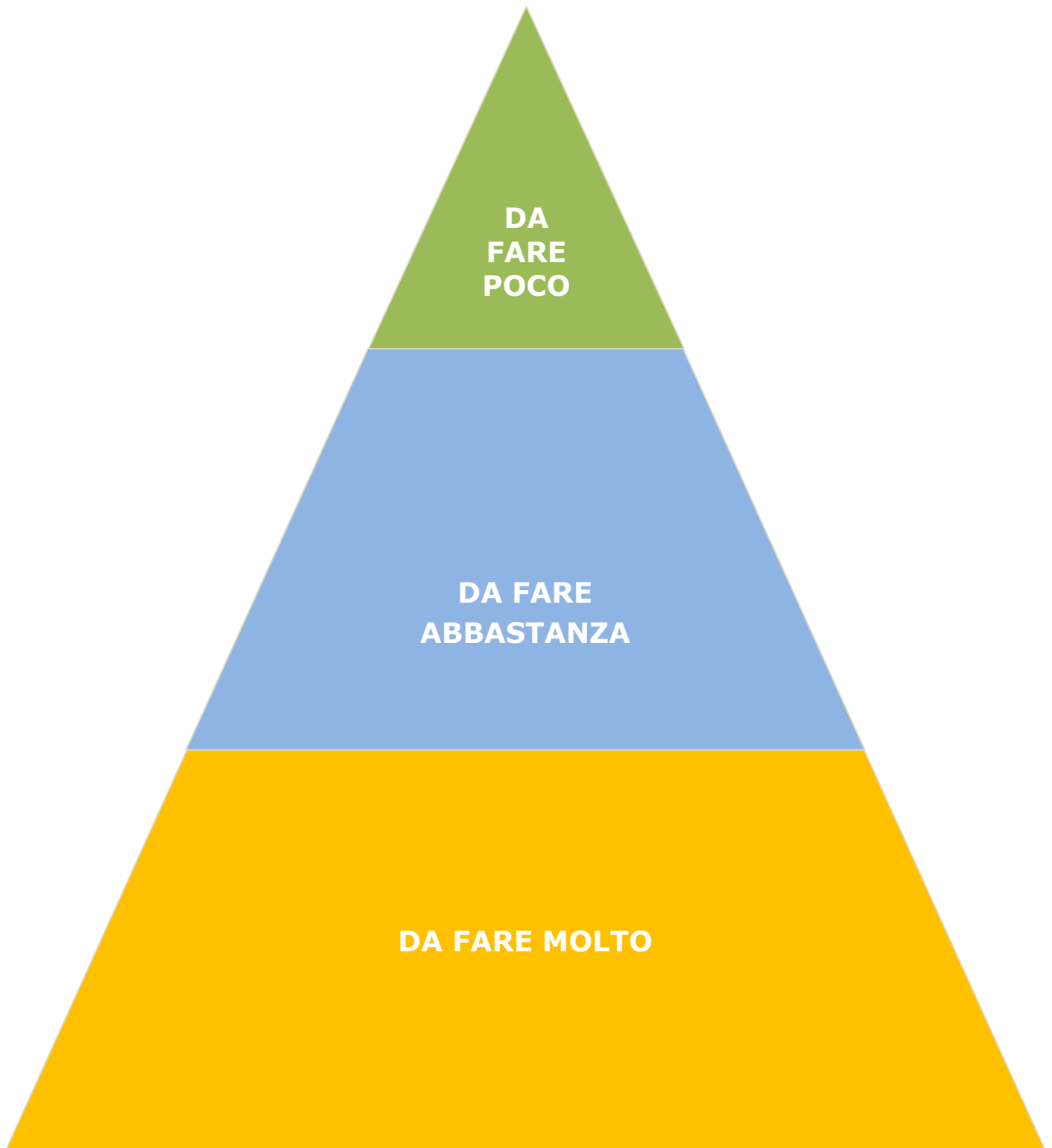
Quando arrivano ai piedi della roccia, appare Zeno. Li saluta e li avverte che dovranno fare le scale. Niente paura, ci si diverte di più! Parte la sfida a fare una bella corsetta! Comincia a correre e tutti dietro di lui.



Arrivano alla meta col fiatone, ma sono contentissimi: le scale sono molto più divertenti dell'ascensore! Tutti fanno gli auguri a Zeno e Boo gli dà un regalo; Zeno li invita ad entrare per assaggiare la torta arcobaleno, la sua specialità! La giostra, i bambini e Boo ritornano in soffitta. Sono tutti d'accordo: è stata una festa straordinaria! Boo chiede a Ben che cosa doveva dirgli prima della partenza. Ben spiega che aveva voglia di andare fuori per muoversi un po', ma le bambine gli avevano risposto che non volevano annoiarsi. Lucy risponde: 'Certamente, pensa che noia fare attività fisica invece di passare una giornata come quella di oggi'. Boo si mette a ridere e dice che non hanno mai smesso di fare attività fisica da quando hanno lasciato la soffitta. Ballare e saltare tra le nuvole, giocare a calcio, camminare, correre e raccogliere cose sulla spiaggia: tutto questo è attività fisica, persino salire le scale. Non bisogna pensare che l'attività fisica sia noiosa, è solo una questione di movimento e di fare quello che ci piace!

## Scheda 7

### Lezione n. 2 – Attività 2



# Scheda 8

## Lezione n. 2 – Attività 3

### 10 consigli per sentirsi in forma

#### 1) **In piedi**

Metti un piede davanti all'altro e comincia a camminare. I tuoi piedi possono condurti verso mille avventure: scopri il mondo che c'è fuori dalla TV!

#### 2) **Via coi pattini**

Prova a indossare dei pattini in linea: con la giusta protezione – il casco è fondamentale – potrai imparare una cosa nuova da fare all'aria aperta.

#### 3) **Passo dopo passo**

Non farti tentare dall'ascensore, è troppo facile. Usa le scale e con questa semplice attività farai un po' di quel movimento che serve al tuo corpo.



#### 4) **Porta a spasso il cane**

Che sia il tuo o quello di un vicino, portare a spasso il cane è un ottimo esercizio fisico per sentirsi 'ATTIVO'.

#### 5) **Non spegnere la musica**

Trova la tua musica preferita e... balla, balla, balla!

#### 6) **Due ruote sono meglio di quattro**

Prese le dovute precauzioni (casco e... attenzione alle regole della strada!) andare in bicicletta è un ottimo modo per andare in giro e per tenersi in forma.



#### 7) **Attività utili**

Fare giardinaggio, tagliare l'erba, lavare l'auto, sono tutti ottimi modi per muoversi. Magari riuscirai anche a mettere da parte qualche soldino, facendolo per gli altri!



#### 8) **Aiuta la baby sitter**

I bambini piccoli sono molto veloci e badare a loro può diventare un'attività davvero impegnativa.

#### 9) **Nuota, nuota, nuota**

Il nuoto è puro divertimento e anche un'ottima attività per tenersi in forma.

#### 10) **Trova una palla e prendila a calci, colpiscila, lanciala ad amici e familiari**

Molti giochi con la palla richiedono impegno fisico ad alti livelli. Tutti possono trovare un gioco che li diverta (tennis, basket, calcio, palla a mano...). Non bisogna essere un asso dello sport, basta sapersi divertire!





# Scheda 9

## Lezione n. 2 – Attività 4

### L'attività fisica della tua famiglia è sufficiente?

TU:

GIORNO	ATTIVITA' FISICA	PER QUANTO TEMPO	E' DIVERTENTE?
LUNEDI'			😊 😐 ☹️
MARTEDI'			
MERCOLEDI'			
GIOVEDI'			
VENERDI'			
SABATO			
DOMENICA			

UNO DEI DUE GENITORI/UN TUTORE:

GIORNO	ATTIVITA' FISICA	PER QUANTO TEMPO	E' DIVERTENTE?
LUNEDI'			
MARTEDI'			
MERCOLEDI'			
GIOVEDI'			
VENERDI'			
SABATO			
DOMENICA			

#### Regole da ricordare:

- Ogni giorno devi fare almeno 30 minuti di attività fisica dolce.
- Devi fare almeno 15 minuti di un'attività più intensa 3 volte a settimana

# Scheda 10

## Lezione n. 2 – Attività 3 e 4

### IL MIO AMICO BOO DIPLOMA DI FORMA FISICA - ACTIVE



**CONGRATULAZIONI!**

Questo diploma certifica che .....

ha partecipato alle lezioni sull'importanza dell'esercizio fisico e continuerà a svolgere una regolare attività fisica per mantenere in forma corpo e mente.

Firma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_



# Scheda 11

## Lezione n. 2 – Attività 5

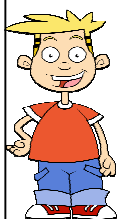
### MESSAGGI PER CASA



Molti bambini, proprio come tanti adulti, conducono una vita troppo sedentaria e non fanno esercizio fisico sufficiente.

Ma i bambini osservano i genitori e imparano da loro. Quindi i genitori dovrebbero essere i primi a dare il buon esempio!!

#### Attività speciali per dei genitori attivi:



Non essere come Homer Simpson! Porta tuo figlio a fare una passeggiata (almeno nei fine settimana): potete fare un giro in bici, o andare a visitare il Museo di Scienze Naturali più vicino per vedere i dinosauri. Ultima cosa: anche se tuo figlio non è un campione, coinvolgilo in un'attività sportiva da fare insieme divertendosi.

Certo, potete fare dell'esercizio fisico in compagnia, ma puoi anche insegnargli a cucinare una torta deliziosa ma sana, o a ballare, o... qualsiasi cosa! Tutto quello che tiene i bambini lontani dal divano o dalla TV/PC andrà benissimo.

Anche se ti renderà la vita più complicata (all'inizio), dà a tuo figlio il buon esempio e insegnagli ad apprezzare il piacere di camminare: usa le scale, vai a piedi a scuola o a fare la spesa. Quando prendi la macchina, parcheggiala lontano dalla tua destinazione. Fa' del movimento un'abitudine quotidiana.



E ricorda, anche se piove si possono fare attività divertenti (come giocare con le pozzanghere!). È facile trasformare giorni pigri in una buona abitudine per te e la tua famiglia.

Ricorda che i bambini condurranno una vita attiva imitando i genitori (che sono i modelli migliori per i figli). E adesso, andiamo (a piedi) a comprare un paio di scarpe da ginnastica nuove!

# Lezione n. 3 – La merenda

'Un po' di tutto'



# Lezione n. 3 – La merenda

## 'Un po' di tutto'

*Per iniziare a familiarizzare con gli argomenti che seguono, leggete questa sezione prima di cominciare la lezione N. 3.*

- Per una dieta equilibrata devi consumare **5 pasti al giorno**: colazione, merenda al mattino e al pomeriggio, pranzo e cena.
- Fare **merenda è un'abitudine sana**: non saltarla. Ma non devi neanche smangiucchiare tutto il giorno: è comunque sbagliato!
- Fare **merenda è un'abitudine sana**: non saltarla. Ma non devi neanche smangiucchiare tutto il giorno: è comunque sbagliato!
- Considera la merenda come un mini-pasto, deve garantire il 5-7% dell'apporto quotidiano di energia (circa 120, 150 kcal, a seconda dell'attività fisica). Ricorda: scegli **la merenda in base alla fame** e non a seconda dell'umore, specialmente se sei annoiato o arrabbiato!
- La merenda serve solo a 'ricaricare' le batterie. Non devi né sentirti pieno né arrivare affamato al pasto successivo. Lascia sempre passare **un paio d'ore tra la merenda e il pranzo o la cena**.
- **Varia le merende** quanto più possibile: una porzione di frutta fresca, un frullato di frutta, uno yogurt, uno spuntino dolce o salato o un paio di biscotti, a volte anche carote o pomodori ciliegino. Ricorda che le patate non sono verdure, quindi se mangiamo patatine fritte o al forno non abbiamo consumato una porzione di verdura.
- Non dimenticare che sulle merende preconfezionate ci sono le **tabelle nutrizionali**. Per esempio, una merendina confezionata può contenere tra le 120 e le 200 calorie. Leggi attentamente l'etichetta per sapere che cosa stai per mangiare.
- **Goditi la merenda**. Non mangiare mentre studi o guardi la TV o sei davanti al computer.
- **Sii attivo**: cammina, corri, scegli le scale in luogo dell'ascensore, gioca all'aria aperta per restare in forma.
- **Variare è la cosa più importante**: mangiare ogni giorno sempre la stessa cosa, anche se è un alimento sano, non sempre è positivo, perché può diventare un'abitudine noiosa e allontanare i bambini dal cibo sano!

Se hai altre curiosità: <http://www.animate-eu.com/active/> (sezione 'eat')

## Introduzione

*Cominciate la lezione chiedendo ai bambini: 'Quanti di voi fanno una o più merende durante il giorno?'. Dalle risposte si otterrà una certa percentuale di 'sì' e 'no'.*

*Parlate in classe del tipo di merende che consumano i bambini: "Se avete fatto merenda ieri, che cosa avete mangiato?".*

*Scrivete le risposte sulla lavagna, segnalando con una croce tutte le volte che è stato indicato un certo tipo di cibo. È molto importante raccogliere le risposte senza commentare le scelte dei bambini, in modo da alimentare la loro partecipazione.*

## La visione del cartone animato

Guardate la puntata insieme alla classe o, se non è possibile, distribuite le Schede 1&2 (che troverete alla fine della lezione). Le schede riassumono la trama dell'episodio e sono illustrate con immagini tratte dalla puntata. I bambini, a seconda dell'età, potranno leggere la trama da soli () oppure seguire la storia letta ad alta voce dall'insegnante.

## Attività 1 – Brainstorming: la merenda

*Obiettivo: coinvolgere i bambini e creare consapevolezza sull'importanza della merenda.*

Dopo aver guardato il cartone animato o dopo aver letto la storia, gli insegnanti chiederanno ai bambini la loro opinione. Di seguito proponiamo alcune domande per stimolare la discussione:

- *Ti è piaciuta la merenda che hanno preparato Lucy e i suoi amici?*
- *Quale personaggio ti è piaciuto di più?*
- *Che cosa mangi di solito a merenda?*
- *Quante merende fai di solito durante il giorno?*
- *Dove fai merenda di solito (A casa, a scuola, in un bar...)?*
- *Fai merenda davanti alla TV?*
- *Quando fai una merenda abbondante nel pomeriggio, riesci anche a cenare?*

È importante coinvolgere tutti i bambini in questa attività. Lo scopo delle domande è quello di far capire ai bambini l'importanza di fare due spuntini al giorno, variando molto spesso. Infine chiedete: 'Secondo voi, dopo quell'enorme pezzo di torta al cioccolato, Jaq avrà cenato?'.



## Attività 2 – Disegno: che tipo di merenda?

*Obiettivo: promuovere gli spuntini leggeri, e dimostrare che si può mangiare quasi tutto a merenda, ma con moderazione. Gli insegnanti devono sottolineare che variare la merenda può essere divertente e si possono scoprire nuovi sapori.*

**Occorrente: Materiale da disegno, cartelloni**

Dividete i bambini in 4 gruppi (il numero può variare in base al numero di bambini e/o ai tipi di merende evidenziati sulla lavagna durante la sessione introduttiva). Ogni gruppo dovrà realizzare un cartellone (disegnando, ritagliando immagini dai giornali...) che mostri la tipologia di merenda rappresentata dal gruppo.

I gruppi potrebbero essere:

- La vera merenda dolce (es. quello che i bambini mangiano davvero: biscotti, torte, cereali...)
- La merenda dolce ideale (es. cibi dolci che vorrebbero mangiare a merenda)
- La vera merenda salata (es. quello che i bambini mangiano davvero: pane, toast, prosciutto, formaggio...)
- La merenda salata ideale (es. cibi salati che vorrebbero mangiare a merenda)

Consigliate ai bambini di disegnare singole porzioni, e non, ad esempio, una torta intera. I bambini possono anche disegnare degli alimenti o ritagliarli dai giornali facendo una sorta di piramide alimentare: alla base la frutta, poi lo yogurt, dei sandwich leggeri, il pane, il gelato, in cima le merende dolci, le patatine, le torte... mai le bibite gassate.

**Suggerimento:** perché non organizzare in classe una giornata della merenda? I bambini di ogni gruppo potranno portare uno dei cibi per raffigurati sull loro cartellone per fare merenda tutti insieme. Potrebbero partecipare anche i genitori! Attenzione alle porzioni...!

## Attività 3 – Diventa un 'esperto di merende'!!

*Obiettivo: invogliare i bambini a provare diversi tipi di merende*

**Occorrente: Schede 13 e 14**

Il compito della classe per questa settimana è quello di fare merenda a scuola (o a casa se a scuola non è possibile) selezionando gli alimenti dalla lista della Scheda. I bambini dovranno cambiare merenda nel corso della settimana. Alla fine della settimana i bambini voteranno per la loro merenda preferita, che corrisponda al principio 'sana-ma-buona'. Il vincitore diventerà un 'esperto di merende'.

**Nota:** i bambini non dovrebbero consumare le merende dei distributori, almeno non per quella settimana. L'insegnante deve sottolineare che assaggiare cose nuove può essere divertente e sano. Bisogna avere una dieta variata anche a merenda.

## Attività 4 – La merenda nel tempo

*Obiettivo: rendere genitori o tutori consapevoli dell'importanza di una merenda sana.*

Ogni bambino è invitato a chiedere ai genitori, ai componenti più anziani della famiglia o ai tutori, che cosa mangiavano a merenda da giovani. La classe potrà osservare quanto (e se) le abitudini alimentari e gli alimenti scelti siano cambiati negli anni. Magari questi spuntini possono essere riprodotti a casa per una 'merenda in famiglia'?

Un altro giorno i genitori o i tutori (solo per una volta) potranno permettere ai propri bambini di decidere che cosa mangerà la famiglia a merenda – anche se forse é una proposta un po' matta!

I bambini dovranno fare un disegno e scrivere una breve relazione su entrambe le attività e parlarne in classe.

## Attività 5 – Messaggi per casa

**Occorrente: Scheda 15**

Stampate la Scheda 15 e consegnatela ai genitori, o discutetene il contenuto in un incontro specifico per famiglie e insegnanti.

# Scheda 12

## 'Un po' di tutto' – Trama e Immagini

I bambini sono sulla spiaggia insieme a Boo. Il cane di pezza è seduto su una sedia a sdraio sotto un enorme ombrellone e sorseggia un cocktail alla frutta. Accanto a lui c'è un cestino da pic-nic. Ben e Jaq giocano a calcio lì vicino. Lucy siede su un asciugamano e sta mostrando a Boo le conchiglie e le pietre che ha raccolto.



Ben corre verso Boo e si fionda sul cestino da pic-nic. Mentre Boo si crogiola al sole con sorsi rumorosi, Ben e Jaq aprono il cestino. Ben tira fuori un pacchetto di patatine mentre Jaq sceglie una enorme fetta di torta al cioccolato.

Jaq sta per fiondarsi sulla torta, ha la bocca spalancata... quando Lucy scioccata grida: "Non ce la farai mai a cenare se la mangi tutta". "Scommettiamo? Sto morendo di fame!". Lucy dice a Ben e a Jaq che dovrebbero mangiare della frutta, proprio come lei. Non è giusto, loro due stanno sempre a dirle che cosa fare, che deve mangiare cose sane... e adesso Jaq sta mangiando la torta e Ben le patatine! Ben tranquillizza la sorellina, ogni tanto fa bene viziarsi un po'.



Jaq si rivolge a Boo, pensava che mangiare un po' di tutto facesse bene. Boo conferma che è così. Fa bene fare uno spuntino tra i pasti principali (magari senza esagerare con le porzioni, come invece fa Jaq!), aiuta a tenersi in forma. Se si consumano almeno 5 porzioni di frutta o verdura al giorno, uno strappo alla regola ogni tanto non farà alcun danno. La cosa importante è variare la dieta. Un po' come le mie conchiglie, dice Lucy, sono bellissime perché sono tutte diverse. Esattamente!



# Scheda 13

## Lezione n. 3 – Attività 3



# Scheda 14

## Lezione n.3—Attività 3







# CONGRATULAZIONI!

Questo diploma certifica che

.....

è un esperto consumatore di merende sane,  
avendo assistito a tutte le lezioni. Continuerà a  
fare un uso consapevole e variato della merenda  
(con occasionali strappi alla regola!).

Firma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_



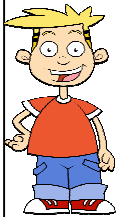
# Scheda 15

## Lezione n. 3 – Attività 5

### MESSAGGI PER CASA



La merenda, come la colazione, dovrebbe essere un momento di DIVERTI-ZIONE (divertimento+educazione), un'attività piacevole, ma educativa per i bambini e le loro famiglie. Lo spuntino pomeridiano con i genitori è un'ottima abitudine e può essere anche piacevole. E allora, perché non fare merenda tutti insieme almeno durante i fine settimana?



Potresti preparare una torta con tuo figlio e mangiarla poi tutti insieme!

Quattro calci ad un pallone, qualche passo di danza e poi uno spuntino in famiglia... c'è forse qualcosa di meglio?



Ricorda: le bevande gassate e zuccherate sono dannose per i tuoi figli. Insegna loro a bere solo acqua. Comincia tu a dare il buon esempio!

