



# PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI

# RACCONTIAMO LA SALUTE



Ambiente Agricoltura Alimentazione  
Attività motoria Arte Amicizi@

Capofila del progetto: ULSS 3 Serenissima

Autori:

**Martina Di Pieri, Federica Michieletto, Francesca Russo**

Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria – Regione del Veneto

**Luca Gino Sbrogiò**, Dipartimento di Prevenzione – Az. ULSS 3 Serenissima

**Sergio Manfio**, Gruppo Alcuni

Si ringraziano per la collaborazione e i contributi:

**Veronica Bertoldo**, Direzione Agroalimentare – Regione del Veneto

**Valentina Galan**, Direzione Beni, attività culturali e sport – Regione del Veneto

**Riccardo Guolo**, Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto

**Mara Longhin**, Gruppo di lavoro Progetto regionale Fattorie Didattiche

**Monica Magnone**, Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto

**Beatrice Roncarati**, Dipartimento di Prevenzione – Az. ULSS 3 Serenissima

**Elena Schiavon**, Direzione Turismo – Regione del Veneto

**Silvana Zanon**, Dipartimento di Prevenzione – Az. ULSS 3 Serenissima

A cura di Giovanna Masobello, Gruppo Alcuni

Regione del Veneto

Area Sanità e Sociale

Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria

Direttore Dr.ssa Francesca Russo

Dorsoduro, n. 3494/A

Tel. 041 279 1352-1353

e-mail: [prevenzionealimentareveterinaria@regione.veneto.it](mailto:prevenzionealimentareveterinaria@regione.veneto.it)

Novembre 2018

## **IL SENSO DEL PROGETTO “RACCONTIAMO LA SALUTE”**

L’iniziativa “Raccontiamo la Salute” vuole promuovere la salute, intesa come adozione di stili di vita corretti, a partire dai più giovani, che possono iniziare a “vivere le buone prassi” già nel mondo della scuola.

Gli argomenti che quest’anno proponiamo agli alunni di approfondire, accompagnati dagli insegnanti, sono quelli indicati dalle 6 A del titolo:

- **Ambiente:** custodire l’acqua, l’aria e il suolo e ridurre i consumi
- **Agricoltura:** conoscere i metodi di produzione e la storia dei prodotti tipici del territorio
- **Alimentazione:** mangiare in modo vario, equilibrato e con gusto secondo il modello alimentare mediterraneo
- **Attività motoria:** muoversi per star bene con se stessi, con gli altri e con l’ambiente
- **Arte:** scoprire il benessere nei luoghi dell’arte e nel fare arte: dipingere, scrivere, suonare, danzare, recitare. Ogni forma d’arte fa bene alla salute
- **Amicizi@:** trovare, riconoscere e far crescere emozioni nell’incontro con l’altro, anche nel mondo virtuale. Imparare insieme è più facile e più bello!

Perché è così importante iniziare a prendersi cura della propria salute fin da piccoli? Lo spieghiamo prendendo a prestito le parole di Luca Sbrogiò, Direttore del Dipartimento di Prevenzione della ULSS 3 Serenissima: *“Al fine di prevenire le patologie legate alle scorrette abitudini alimentari e agli inadeguati stili di vita è fondamentale che tutti i cittadini diventino parte attiva nel processo di cambiamento o di consolidamento di comportamenti favorevoli alla salute. Questo è tanto più vero in età evolutiva, un’età in cui, all’esigenza di mantenere uno stato di buona salute, si aggiunge quella di favorire una crescita sana in un momento di cambiamenti fisici ed emotivi, ma anche di massima ricettività all’apprendimento di nuovi comportamenti: un giovane con un sano stile di vita avrà maggiori possibilità di divenire un adulto sano”.*

Francesca Russo, Direttore della Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria: *“L’iniziativa Raccontiamo la Salute ha dato l’avvio nel Veneto a un’esperienza innovativa di collaborazione tra sanità e scuola. I bambini hanno potuto rielaborare creativamente i temi della biodiversità ambientale, del consumo consapevole di prodotti alimentari locali e stagionali e, in generale, di uno stile di vita corretto e consapevole che contribuisca, almeno per le prossime generazioni, a riconquistare una relazione armoniosa dell’uomo con il suo ambiente; il tutto attraverso la proposta di uno strumento di comunicazione mediatico di impatto rilevante, quale quello rappresentato dai cartoni animati dei Mini Cuccioli”.*

La salute si impara fin da piccoli, dunque, e se lo si fa in modo giocoso e divertente le informazioni vengono assimilate meglio. Gli argomenti su cui i bambini sono stati invitati a riflettere sono molto importanti per il loro benessere, nell’immediato ma soprattutto nel lungo termine. I docenti – dopo una formazione specifica sui contenuti e sulla forma comunicativa del cartoon – possono lavorare con i propri alunni per parlare di salute, servendosi di strumenti quali il disegno e il linguaggio del cartone animato, che hanno il pregio di una grande immediatezza.

Grazie alla collaborazione, appena sancita con Rai Ragazzi, i brevi cartoni animati di Raccontiamo la Salute con i loro protagonisti, i Mini Cuccioli, avranno una valenza nazionale, come ottimo strumento per avvicinare grandi e piccini a comportamenti corretti per uno stile di vita sano. Quindi, comunicare questi argomenti si può fare fin da piccoli ed è anche divertente!

## **INTRODUZIONE GENERALE**

L'iniziativa *Raccontiamo la Salute*, nasce dall'idea di unire le risorse di diverse Direzioni Regionali che indipendentemente fino a quel momento si erano occupate di parlare di benessere della persona e dell'ambiente in cui essa vive.

*Fattorie Didattiche* della Direzione Turismo, *Frutta e verdura nelle scuole* della Direzione Agroalimentare, e *Guadagnare Salute* della Direzione Prevenzione, Sicurezza alimentare, Veterinaria, sono i programmi che insieme hanno portato alla creazione di *Raccontiamo la Salute*. A questi progetti, via via si sono aggiunte anche altre iniziative e idee portate dalla Direzione Beni, Attività culturali e Sport.

La presente proposta, quindi, si inserisce all'interno di questo quadro generale mettendo a disposizione delle istituzioni pubbliche un'esperienza maturata in azioni pluriennali di promozione e comunicazione finalizzate alla tutela della salute e al benessere dell'individuo in armonia con il suo ambiente, rivolta alle scuole, per favorire la nascita di una generazione di cittadini futuri sensibili ai temi della salute, dei corretti stili di vita e dell'equità.

Si è pensato, inoltre, di offrire un contributo per accrescere la rilevanza degli interventi istituzionali su queste importanti tematiche, sperimentando metodologie e tecniche di comunicazione inusuali per tale ambito, raggiungendo i bambini e le loro famiglie attraverso strumenti che sono più vicini al loro modo di comunicare: il mondo dei cartoon.

Nel corso dei tre anni di *Raccontiamo la Salute* sono stati prodotti numerosi cartoni animati ideati e disegnati dai bambini della scuola primaria del Veneto, che raccontano appunto la salute vista con i loro occhi. Si è pensato di utilizzare appieno questi preziosi contributi, come strumenti di supporto alle varie unità didattiche di apprendimento che fanno parte dei curricula scolastici.

Sono state perciò realizzate delle schede per una visione partecipata e critica dei cartoon, che possono essere seguite come tracce per un lavoro in classe, che gli insegnanti possono attivare. A questo proposito è stato prodotto questo kit, dove si trovano tutti i cartoni animati realizzati fino a questo momento, con le aree tematiche trattate da ciascuno, e con la possibilità, per alcuni, di essere visti anche in lingua inglese.

Se poi ci sono le risorse per poter continuare, l'insegnante può portare la sua classe a partecipare al concorso finale, elaborando una storia e disegnando lo storyboard, per la realizzazione eventuale del cartoon tratto dalla loro storia.

Il kit è composto da:

- Video per la formazione online
- Schede di approfondimento sulle "A", ovvero le aree tematiche coinvolte: Ambiente, Agricoltura, Alimentazione, Attività motoria, Arte, Amicizi@
- Link Youtube dove poter visionare tutti i cartoni animati
- Video di alcuni cartoni animati commentati dagli alunni
- Schede di accompagnamento alla visione critica dei cartoni animati
- Indicazioni per la stesura del racconto e per la realizzazione dello storyboard per la partecipazione al concorso.

Utilizzo dei cartoni animati  
già realizzati e delle relative  
schede di analisi

Partecipazione al  
concorso

Sviluppo di programmi educativi curriculari

Di seguito si riportano le riflessioni di alcune insegnanti che hanno sperimentato questo metodo di lavoro, guardando i cartoni animati e ascoltando i commenti dei loro alunni.

- *"...il cartone animato è utile quando si vuole introdurre un argomento: è un ottimo modo per catturare l'attenzione e focalizzare il problema";*
- *"Il cartone animato attira l'attenzione dei bambini, dà informazioni e avvia alla riflessione. Per questo ritengo che possa essere utilizzato come strumento per diverse attività: i personaggi familiari e la consapevolezza che le storie sono state create da altri bambini rappresentano il valore aggiunto del materiale. Io proporrei la visione per introdurre attività di gruppo su temi specifici, ma anche per esperienze laboratoriali su emozioni, confronto ed espressione dei propri pensieri. L'esperienza di confronto che abbiamo sperimentato dopo la visione del cartone animato è stata un'attività di gruppo che abbiamo ripetuto in classe con altri cartoon. I bambini si mostrano sempre più sicuri ed entusiasti di poter dire il loro pensiero, ricercando la forma più appropriata, rispettando il turno e le idee diverse. Infine, si divertono nel cercare i messaggi che altri bambini vogliono comunicare con il loro cartone".*

## I CARTONI DI “RACCONTIAMO LA SALUTE” E LE TEMATICHE AFFRONTATE

I video dei cartoon sono disponibili cliccando sul titolo o sulle X per le versioni in inglese e commentate dagli alunni.

Anno sc.	Titolo cartone	TemI sviluppati	Commento dei bambini	Versione inglese
2015-2016	<a href="#"><u>Il superpotere</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione</li> </ul>		
	<a href="#"><u>Campanon</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione</li> <li>Agricoltura</li> </ul>	<a href="#"><u>X</u></a>	
	<a href="#"><u>I Mini Cuccioli in gita alla fattoria didattica</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambiente</li> <li>Agricoltura (Fattorie Didattiche)</li> <li>Alimentazione</li> </ul>	<a href="#"><u>X</u></a>	
	<a href="#"><u>Supermix</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione</li> </ul>		
	<a href="#"><u>La verdura... che bellezza</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione</li> </ul>	<a href="#"><u>X</u></a>	
	<a href="#"><u>Segui le stagioni</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione (stagionalità di frutta e verdura)</li> </ul>		
2016-2017	<a href="#"><u>Un... Po di pulito in più</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambiente</li> </ul>	<a href="#"><u>X</u></a>	<a href="#"><u>X</u></a>
	<a href="#"><u>Una giornata da sprecone</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambiente</li> </ul>	<a href="#"><u>X</u></a>	<a href="#"><u>X</u></a>
	<a href="#"><u>La scoperta dell'agricoltura</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agricoltura</li> </ul>		
	<a href="#"><u>A amica natura</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione</li> <li>Attività motoria</li> </ul>		
	<a href="#"><u>Quale merenda? Pane e olio: una merenda da provare</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione</li> </ul>		
	<a href="#"><u>Mini Cuccioli in orto</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agricoltura</li> </ul>	<a href="#"><u>X</u></a>	
	<a href="#"><u>Pedala che ti passa – La salute vien giocando</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attività motoria</li> </ul>	<a href="#"><u>X</u></a>	<a href="#"><u>X</u></a>
	<a href="#"><u>Filastrocca della verdura</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione (stagionalità – frutta e verdura)</li> <li>Attività motoria</li> </ul>		
	<a href="#"><u>Mangiare insieme è meglio</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione (mangiare in mensa)</li> </ul>		
	2017-2018	<a href="#"><u>I Mini Cuccioli e l'affresco – I Mini Cuccioli alla fattoria didattica”</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arte</li> <li>Alimentazione</li> <li>Fattoria Didattica</li> <li>Ambiente</li> </ul>	
<a href="#"><u>Un ambiente per amico</u></a>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Attività Motoria</li> <li>Alimentazione - iodio</li> </ul>		
<a href="#"><u>I fagioli: che bontà</u></a>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Arte</li> <li>Alimentazione</li> <li>Agricoltura</li> </ul>		<a href="#"><u>X</u></a>
<a href="#"><u>L'arte ovunque</u></a>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Arte</li> <li>Alimentazione (frutta e verdura)</li> <li>Attività motoria</li> </ul>		
<a href="#"><u>Viva la varietà</u></a>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Arte</li> <li>Ambiente</li> <li>Alimentazione</li> <li>Agricoltura</li> <li>Attività motoria</li> </ul>		
<a href="#"><u>L'appetito vien guardando</u></a>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Arte</li> <li>Alimentazione (Merenda sana – frutta)</li> </ul>		<a href="#"><u>X</u></a>
<a href="#"><u>La forza di Pio tra sport e cibo</u></a>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Attività motoria (etica nello Sport – rispetto delle regole)</li> <li>Alimentazione</li> </ul>		

## **INDICAZIONI METODOLOGICHE**

Si chiede, innanzitutto, all'insegnante di visionare gli interventi predisposti per una formazione sull'iniziativa e sulle tematiche trattate. L'introduzione all'iniziativa, si trova a [questo link](#).

Si rimanda anche alla lettura del Manuale Didattico per gli insegnanti "Raccontiamo la Salute", che è possibile consultare e [scaricare qui](#).

Successivamente è utile che l'insegnante abbia visto i vari cartoni animati prodotti per poter avere una chiara idea delle tematiche trattate e di come poterli utilizzare all'interno delle proprie attività didattiche.

I cartoni animati sono disponibili su Youtube:

- [Raccontiamo la Salute con 3 A](#)
- [Raccontiamo la Salute con 4 A](#)
- [Raccontiamo la Salute con 5 A](#)

→ Chi non avesse a scuola la lim e/o la connessione a internet può richiedere l'invio di un DVD con i cartoon scrivendo a: [martina.dipieri@regione.veneto.it](mailto:martina.dipieri@regione.veneto.it).

I cartoni animati prodotti sono così suddivisi:

- Cartoni animati prodotti partendo dalle storie e dai disegni dei bambini
- Cartoni animati con i commenti dei bambini dopo la loro visione
- Cartoni animati prodotti partendo dalle storie e dai disegni dei bambini, successivamente tradotti in lingua inglese

Una volta visti i vari cartoons, l'insegnante può decidere di utilizzarne alcuni come supporto per le diverse attività didattiche previste nell'attività scolastica, e per questo trova anche delle [schede alla visione critica dei filmati](#).

Può anche decidere di continuare e approfondire le tematiche trattate attraverso l'ideazione di una storia da stendere come storyboard, per un eventuale [cartone animato](#).

*Le diverse fasi del percorso proposto sono appositamente pensate in un'ottica multidisciplinare e possono essere utilizzate in modo dinamico e flessibile a seconda delle materie trattate e delle attività previste per i diversi anni scolastici della scuola primaria.*

A questo proposito possono essere utilizzate i contributi video e le schede di approfondimento che sono stati realizzati sulle seguenti tematiche:

- [Ambiente](#) (vedi anche la [scheda](#) che contiene un approfondimento sull'[inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo](#)) – [video](#)
- [Agricoltura](#) (vedi anche le parti relative a [Fattorie Didattiche](#) e [Frutta e Verdura nelle scuole](#)) – [video](#)
- [Alimentazione](#) – [video](#)
- [Attività motoria](#) – [video](#)
- [Arte](#) – [video](#)
- [Amicizi@](#) – [video](#) e [Amicizi@ in Fattoria didattica](#)

Sarebbe importante che l'insegnante inserisse tali strumenti e la modalità di utilizzo all'interno del programma curricolare e che anche i colleghi fossero coinvolti in questa iniziativa.

Le diverse fasi possono essere intraprese in modo indipendente le une dalle altre, senza doverle seguire tutte.

Si ricorda che è importante creare in classe un ambiente che sia di ascolto attivo e non giudicante, per poter permettere a tutti gli alunni di esprimere liberamente le proprie opinioni e creare possibilità di confronto, nel rispetto anche di chi, in quel momento, non se la sente di mettersi in gioco.

## 1 - VISIONE DEI CARTOONS

- **Solo cartoons in italiano**

Si suggerisce che la visione dei cartoni animati sia preparata in modo tale da suscitare l'interesse e la curiosità dei ragazzi: *"So che ognuno di voi sa che cosa sono i cartoni animati... ma quelli che vedrete oggi sono dei cartoni animati speciali. State bene attenti, perché alla fine..."* (suspense per preparare al fatto che alla fine del cartone animato sarà richiesto ai bambini di esprimere le loro opinioni).

Segue la visione del video. L'insegnante continua: *"Vi ho chiesto di stare bene attenti perché adesso, tocca a voi. Vorrei sapere che cosa vi ha colpito in questo cartone animato. Attenzione, ora vi lascia qualche minuto per pensarci, ognuno per conto proprio, e poi uno alla volta vi siederete su questa sedia per esprimere la vostra opinione. Non siete obbligati a farlo, solo chi vuole"*. Si consiglia di riprendere con il cellulare (previo ottenimento del permesso dei genitori) le parole dei bambini, che vi serviranno soprattutto se intendete continuare a lavorare su quel tema.

Si possono utilizzare *le schede alla visione critica* del cartone animato come traccia per le domande.

Interessante sarà inoltre prestare attenzione a ciò che succede "fuori dal contesto della sedia", nel senso che, magari sottovoce, ci saranno dei commenti che possono tornare utili. È capitato, per esempio, che quasi tutti i bambini dessero risposte assolutamente corrette e in linea con le proposte del cartone. Andando tra i banchi, però, i commenti erano curiosi. Del tipo: *Giuseppe ha appena detto che bisogna venire a scuola a piedi se si abita vicini e invece lui, che abita dietro la scuola, viene con il SUV!*; *Ma come? Dice che bisogna mangiare sano e porta tutti i giorni sacchi enormi di patatine!*. E si potrebbe continuare...

Appena finito il lavoro si può anticipare ai bambini che vedranno altri cartoni animati.

- **Solo cartoons tradotti in inglese con sottotitoli in inglese**

Si è pensato di tradurre e doppiare in lingua inglese alcuni dei cartoni animati prodotti negli anni scorsi, al fine di dare la possibilità, sempre in un'ottica multidisciplinare, di utilizzare ed effettuare le stesse attività didattiche descritte sopra anche con l'insegnante di inglese.

[Qui](#) trovate l'elenco dei cartoon tradotti in inglese e i rispettivi link.

## 2 - VISIONE DEI CARTOONS CON COMMENTI

Si suggerisce che la visione dei cartoni animati sia preparata in modo tale da suscitare l'interesse e la curiosità dei ragazzi: *"So che ognuno di voi sa che cosa sono i cartoni animati... ma quelli che vedrete oggi sono dei cartoni animati speciali. State bene attenti, perché alla fine..."* (suspense per preparare al fatto che alla fine del cartone animato ci saranno i commenti dei bambini di altre scuole).

Segue la visione del video. L'insegnante continua: *"Avete notato che alla fine del cartone dei ragazzi come voi hanno commentato quello che avevano visto. Cosa ne pensate di quello che hanno detto? Come la volta scorsa, vi lascio qualche minuto per pensarci ognuno per conto proprio, quindi uno alla volta vi siederete su questa sedia per esprimere la vostra opinione. Non siete obbligati a farlo, solo chi vuole"*.

Anche in questo caso potete riprendere con il cellulare (anche solo l'audio) ciò che diranno i bambini.

Si possono sempre utilizzare le [schede alla visione critica del cartone animato](#), come traccia per altre domande.

Interessante sarà inoltre prestare attenzione a ciò che succede “fuori dal contesto della sedia”, nel senso che, magari sottovoce, ci saranno dei commenti che possono tornare utili.

Appena finito il lavoro si può anticipare ai bambini che vedranno altri cartoon. Sempre nell'[elenco dei cartoni](#) potete vedere quelli che sono già stati commentati da altri alunni negli anni precedenti.

*Volendo l'insegnante può fermarsi a queste prime proposte di utilizzo dei cartoni animati: se invece ha risorse e tempo per continuare può procedere proponendo alla classe di inventare una storia sulle tematiche proposte per l'anno scolastico in corso, e partecipare alla possibilità di vederla trasformata in cartone animato.*

### **3 – INVENTARE UNA STORIA CON GLI ALUNNI**

Come abbiamo già detto precedentemente l'insegnante può decidere di continuare il percorso e far raccontare ai propri alunni la loro idea di Salute, creando una storia sulle tematiche affrontate dalle diverse A.

In questo caso l'attività può essere presentata nel seguente modo: *“Bene bambini, quante belle storie ci hanno raccontato i vostri compagni, che ne dite se ne inventiamo una tutta nostra? Una storia che ci parli di salute, ambiente, agricoltura, alimentazione, attività motoria, arte, amicizia?”*

In questa fase si può creare un racconto classico, oppure una filastrocca, una poesia, una canzone... importante è far mettere d'accordo la classe sulle tematiche da trattare e la modalità di realizzazione, attivando importanti life skills quali: decision making, problem solving, relazionarsi agli altri, gestire le proprie emozioni... (a questo proposito vi segnaliamo il manuale [C'era una volta... e poi vissero sani e contenti](#), dove si possono trovare delle attività interessanti da utilizzare proprio nella costruzione del racconto).

Ancora una volta l'insegnante può fermarsi a questo passaggio, oppure proseguire con la creazione di un cartone animato.

### **4 – IDEAZIONE E CREAZIONE DI UN CARTONE ANIMATO**

Nel corso di questo intervento si esordisce dicendo: *“Bene bambini, avete visto che bella storia, filastrocca, canzone... che avete creato. Che ne dite se anche noi proviamo a raccontarla con l'aiuto dei Mini Cuccioli che ci parlano della salute? Proviamo anche noi a realizzare un cartone animato che racconta – a modo nostro – la Salute?”*

Non abbiamo difficoltà a credere che se la proposta viene accompagnata da un giusto grado di entusiasmo anche la risposta sarà altrettanto forte.

L'importante è tenere presente che si tratta di un corto della durata massima di un minuto e mezzo e che quindi il soggetto dovrà tenere in giusta considerazione questo fatto.

Il soggetto appunto dovrà essere molto semplice e di facile realizzazione.

Le fasi per la realizzazione di un cartone animato sono le seguenti:

- a) *Il soggetto*
- b) *I dialoghi*
- c) *La sceneggiatura*
- d) *Lo storyboard*

## **a) Il soggetto**

Si prende a prestito un breve soggetto che parla dell'attività fisica.

*“Tutti i Mini Cuccioli stanno osservando con curiosità il nuovo gioco che è da poco arrivato al parco. Si tratta di una fune a cui ci si appende per poi scivolare appesi a una maniglia.*

*Cilindro, il più atletico del gruppo, la prova per primo e poi tutti gli altri lo seguono. Tutti meno Portatile.*

*Olly chiede a Portatile di provare anche lui, ma Portatile risponde che preferisce disegnare e che ha paura di saltare da quel gradino.*

*Allora Olly gli chiede di seguirlo. Olly dice a Portatile di salire sul primo gradino e poi spiccare un bel salto. Portatile sale ma arrivato sul primo gradino non si decide, è spaventato dal salto che deve fare. Allora inventa una scusa, dice che andrà a prendere i colori per fare un disegno. Spicca un salto per scendere... incredibile, senza pensarci Portatile ha fatto in un baleno il salto che tanto lo aveva spaventato. Portatile è felice e si lancia a capofitto nel nuovo gioco.*

*Tutto bene, ma c'è un problemino: ora Portatile non vuole più scendere!”.*

## **b) I dialoghi**

Una volta che il soggetto è pronto si passa a scrivere i dialoghi in modo che il cartone non sia solo narrato. Si prova, quindi, a dare una voce ai protagonisti.

“Tutti i Mini Cuccioli stanno osservando con curiosità il nuovo gioco che è da poco arrivato al parco.

**Olly:** “Avete visto, è arrivato un nuovo gioco, lo proviamo?”

**Diva:** “Ma come funziona?”

**Cilindro:** “È semplice, Diva. Ci si appende alla fune e poi ci si lancia!”

Cilindro, il più atletico del gruppo, la prova per primo e poi tutti gli altri lo seguono. Tutti meno Portatile.

Olly chiede a Portatile:

**Olly:** “Perché non provi anche tu?”

**Portatile:** “Preferisco disegnare, è molto più bello! E poi non riesco a saltare da così in alto”

Allora Olly gli chiede di seguirlo.

**Olly:** “Dai, vieni a provare con noi! Devi solo salire sul primo gradino e poi spiccare un bel salto”.

Portatile segue Olly fino alla scalinata e poi si ferma.

**Portatile:** “Non ho voglia, preferisco andare a prendere i colori per fare un disegno!”.

Portatile si gira e salta verso il basso... incredibile, senza pensarci ha fatto il salto che tanto lo aveva spaventato.

**Olly:** “Hai visto che ce l'hai fatta?!”

Portatile sale sulla nuova giostra.

**Portatile:** “Ce l'ho fatta!”

Portatile è felice e si lancia a capofitto nel nuovo gioco.

Tutto bene, ma c'è un problemino, ora Portatile non vuole più scendere.

**Cilindro:** “Insomma Portatile, ti dai una mossa? Tocca anche a noi!”

## **c) La sceneggiatura**

La sceneggiatura consiste nel dividere in inquadrature la storia scritta dalla classe.

L'insegnante chiederà quindi ai bambini di chiudere gli occhi, di immaginare la storia e di descriverla.

Alcune domande poste appositamente dall'insegnante per guidare questa visualizzazione, dopo aver spiegato il Primo Piano, il Piano Medio e il Piano Intero, renderanno più semplice il lavoro.

01: Tutti i Mini Cuccioli sotto il nuovo gioco del parco. Cilindro sta già utilizzandolo...

02: Piano Intero (P.I.) di Olly, Diva e Cilindro.

**Olly:** "Avete visto, è arrivato un nuovo gioco, lo proviamo?"

**Diva:** "Ma come funziona?"

**Cilindro:** "È semplice, Diva. Ci si appende alla fune e poi ci si lancia!" (Cilindro esce di campo).

03: Piano Intero. di Cilindro che si salta e atterra nella piattaforma dalla quale ci si lancia. Poi tutti i Mini Cuccioli lo seguono.

04: Piano Medio (P.M.) di Portatile che non si muove.

05: P.M. di Olly.

**Olly:** "Perché non provi anche tu?"

06: P.M. di Portatile.

**Portatile:** "Preferisco disegnare, è molto più bello! E poi non riesco a saltare da così in alto."

07: P.M. di Olly.

**Olly:** "Dai, vieni a provare con noi! Devi solo salire sul primo gradino e poi spiccare un bel salto".

08: P.I. di Portatile che sale con Olly vicino, arrivato sul primo gradino non si decide. Portatile si ferma.

**Portatile:** "Non ho voglia, preferisco andare a prendere i colori per fare un disegno!".

09: Portatile si gira e salta verso il basso. Senza pensarci ha fatto il salto che tanto lo aveva spaventato.

**Olly:** "Hai visto che ce l'hai fatta?!"

10: Portatile sale sulla nuova giostra.

**Portatile:** "Ce l'ho fatta!" (esce di campo).

11: Campo Medio del parco giochi. Portatile è felice e si lancia a capofitto nel nuovo gioco. Portatile non vuole più scendere.

12: P.M. di Cilindro.

**Cilindro:** "Insomma Portatile, ti dai una mossa? Tocca anche a noi!"

#### ***d) Lo storyboard***

Si tratta di realizzare dei disegni che descrivano quanto è stato scritto nella sceneggiatura.

Per realizzare lo storyboard si usano dei fogli come [questo](#).

La pagina può essere ingrandita in un formato A3 fotocopiandola, in modo da facilitare la realizzazione dei disegni da parte dei bambini.

### **5 – PARTECIPAZIONE AL CONCORSO**

Per vedere se la storia diventerà un cartone animato non resta che inviare i lavori realizzati dai bambini ai seguenti indirizzi:

[raccontiamolasalute@aulss3.veneto.it](mailto:raccontiamolasalute@aulss3.veneto.it)

[raccontiamolasalute@alcuni.it](mailto:raccontiamolasalute@alcuni.it)

Per maggiori informazioni si veda il [poster](#) dell'iniziativa.

## COME DISEGNARE I MINI CUCCIOLI

Utilizzando [gli esempi](#) che danno indicazioni su come disegnare i personaggi dei Mini Cuccioli, si chiede ai ragazzi di provare a disegnare uno dei protagonisti dei cartoni che hanno visto.

È probabile che i bambini conoscano già bene i personaggi del cartone: è interessante ascoltare le loro impressioni e la descrizione che fanno dei personaggi.

Per essere aiutati in questo compito, di seguito si riporta una descrizione dei personaggi:



**Olly**

Ha le caratteristiche tipiche del gatto. Trascorre gran parte del suo tempo dormendo e non ama essere svegliata di soprassalto quando appunto sta facendo i suoi lunghi riposini. Quando è sveglia però è molto intraprendente e si tuffa in ogni nuova avventura. Se non ci sono cose da fare a portata di mano, se le inventa. È curiosa, agile, ed è lei che, se ci sono decisioni importanti da prendere, si assume l'onere della decisione. È considerata da tutti il capo del gruppo e tutti ne rispettano il ruolo. Si confronta in modo particolare con Portatile che legge molto e sa molte cose e quindi la consiglia nelle decisioni più delicate. Qualche volta dimostra la sua natura solitaria, ma il richiamo del gruppo la attira come l'orso al miele. È molto rispettosa degli altri Mini Cuccioli e ascolta attentamente ogni loro opinione.



**Portatile**

Ama dipingere e leggere ogni tipo di libro. Sa molte cose e questo lo aiuta a fornire informazioni nei momenti importanti. Lo vediamo spesso davanti al suo cavalletto da pittore. Non è quello che si suole definire un atleta, anzi è decisamente goffo nei movimenti, ma è cosciente di questo fatto ed evita di trovarsi in difficoltà affrontando situazioni che lo metterebbero in imbarazzo. Per questo motivo rimane "un passo indietro" rispetto agli altri, ma è generoso e se c'è bisogno di buttarsi nella mischia, ci pensa un attimo e poi decide di fare la cosa giusta.



**Cilindro**

È il personaggio più divertente del gruppo. Per Cilindro non esistono limiti, crede di essere in grado di affrontare ogni situazione, anche la più pericolosa, con successo. Si butta quindi senza alcun tipo di preoccupazione e quasi sempre questo suo atteggiamento ardimentoso lo espone a brutte figure. Lui però non se ne cura e dopo un secondo si ributta in un'altra avventura ancora più rischiosa della prima. È allegro per natura e nulla lo rattrista se non il fatto che Diva, la papera, lo ignori sistematicamente. Per attirare le sue attenzioni farebbe qualsiasi cosa, andrebbe sulla luna a piedi: tutto inutile, la papera non lo degna di alcuna attenzione.



**Diva**

È la papera di cui è follemente innamorato Cilindro, solo che lei non lo sa e neppure è vicina a scoprirlo. L'unica cosa che interessa a Diva è essere in ordine nel suo modo di vestire, avere il nastro per capelli perfettamente stirato... in una parola, essere ammirata. Segue il resto del gruppo dei Mini Cuccioli con il distacco di chi sa di essere una spanna sopra gli altri, anche se ogni tanto, saltuariamente, non disdegna di trovarsi all'interno di un gruppo di amici. Ovviamente il personaggio viaggia con la testa tra le nuvole, tutto ciò che la circonda deve essere ai suoi piedi e a sua completa disposizione. Cilindro qualche volta si stanca di questi atteggiamenti e se ne va a mangiare una carota.



**Pio**

È un ranocchietto che ha ancora la coda del girino e vive nello stagno del parco. È inseparabile amico di Senzanome con il quale condivide la bassa statura. Pio è "l'interprete ufficiale" dei cartelli di Senzanome, il pulcino che non sa ancora parlare e si esprime appunto con dei cartelli. Nel suo piccolo Pio è veramente coraggioso, si butta nella mischia senza paura, sottovalutando spesso la sua piccola statura. Ha un lieve difetto di pronuncia di cui non si cura, anzi ne fa un vanto.

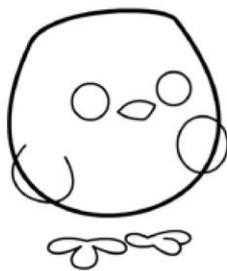


**Senzanome**

È il più piccolo del gruppo, ma è anche completamente indipendente. Per lui non esistono regole. Se ha in animo una cosa, la mette in pratica e niente e nessuno lo possono fermare. Questo lo rende bersaglio di infiniti pericoli, di cui non si cura e fortunatamente la sorte gli dà sempre una mano. Non sa ancora parlare e si esprime grazie a dei cartelli che vengono interpretati dal ranocchietto Pio. È molto creativo e le soluzioni che propone con i suoi cartelli sono spesso surreali ma alla fine ottengono il risultato desiderato.

*Come si può notare i caratteri dei personaggi presentano alcune caratteristiche che i bambini possono identificare nel loro modo di essere, oppure rifiutare. Quindi si invita a prestare attenzione pure alla scelta del personaggio che faranno. Anche se si ricorda che le scelte fatte non devono essere utilizzate come strumenti clinici o psicologici, ma come strumento informativo da integrare con tutte le altre informazioni raccolte nella relazione quotidiana con i bambini.*

## Come disegnare i protagonisti dei Mini Cuccioli



*Senzanome*



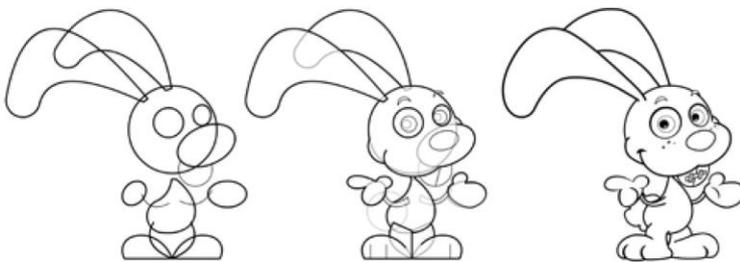
*Pio*



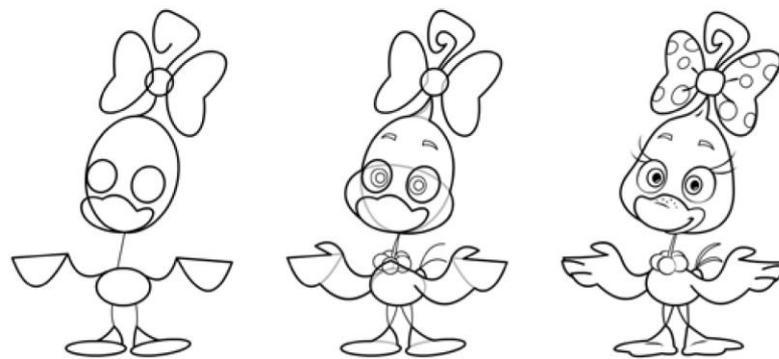
Portatile



Olly



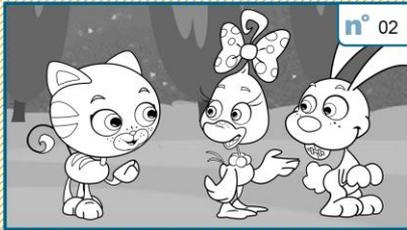
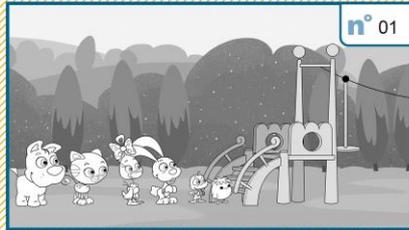
Cilindro



Diva



Lo storyboard ricavato dalla sceneggiatura



Blank space for notes related to panel n° 01.

**Oily:** "Avete visto, è arrivato un nuovo gioco, lo proviamo?"  
**Diva:** "Ma come funziona?"

**Cilindro:** "È semplice, Diva. Ci si appende alla fune e poi ci si lancia!"

LO STORYBOARD È UNA SPECIE DI SCENEGGIATURA DISEGNATA AL CUI INTERNO DEVONO ESSERE INSERITE TUTTE LE INFORMAZIONI NECESSARIE PER LE SUCCESSIVE FASI DEL LAVORO.

UN FOGLIO DI STORYBOARD CONTIENE:

- UNO SPAZIO PER LA NUMERAZIONE DELLE SCENE
- UNO SPAZIO PER IL DISEGNO
- UNO SPAZIO PER LA DESCRIZIONE DELLA SCENA E PER ALTRE INDICAZIONI CHE VOLETE DARE

POTETE INGRANDIRE QUESTO STORYBOARD FOTOCOPIANDOLO IN FORMATO A3.

WWW.ALCUNI.IT

Diagram showing the layout of a storyboard panel with numbered boxes for scene number, drawing, and description.

TITOLO DEL CARTONE: **I Minicuccioli e il Nuovo Gioco**

ISTITUTO:	CLASSE:
VIA:	CAP/CITTÀ:
TEL./FAX:	E-MAIL:
INSEGNANTE DI RIFERIMENTO:	
TEL.	E-MAIL:



Cilindro salta e atterra sopra la piattaforma.

Blank space for notes related to panel n° 03.

Blank space for notes related to panel n° cont.

Portatile non si muove.

Blank space for notes related to panel n° 04.

LO STORYBOARD È UNA SPECIE DI SCENEGGIATURA DISEGNATA AL CUI INTERNO DEVONO ESSERE INSERITE TUTTE LE INFORMAZIONI NECESSARIE PER LE SUCCESSIVE FASI DEL LAVORO.

UN FOGLIO DI STORYBOARD CONTIENE:

- UNO SPAZIO PER LA NUMERAZIONE DELLE SCENE
- UNO SPAZIO PER IL DISEGNO
- UNO SPAZIO PER LA DESCRIZIONE DELLA SCENA E PER ALTRE INDICAZIONI CHE VOLETE DARE

POTETE INGRANDIRE QUESTO STORYBOARD FOTOCOPIANDOLO IN FORMATO A3.

WWW.ALCUNI.IT

Diagram showing the layout of a storyboard panel with numbered boxes for scene number, drawing, and description.

TITOLO DEL CARTONE: **I Minicuccioli e il Nuovo Gioco**

ISTITUTO:	CLASSE:
VIA:	CAP/CITTÀ:
TEL./FAX:	E-MAIL:
INSEGNANTE DI RIFERIMENTO:	
TEL.	E-MAIL:

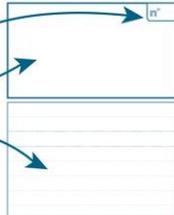


**Oilly:** "Perché non provi anche tu?"

**Portatile:** "Preferisco disegnare, è molto più bello! E poi non riesco a saltare da così in alto."

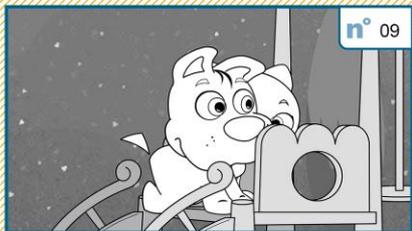
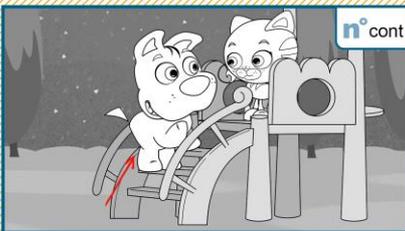
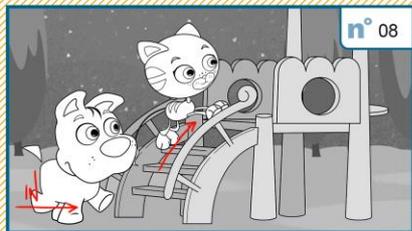
**Oilly:** "Dai, vieni a provare con noi! Devi solo salire sul primo gradino e poi spiccare un bel salto".

LO STORYBOARD È UNA SPECIE DI SCENEGGIATURA DISEGNATA AL CUI INTERNO DEVONO ESSERE INSERITE TUTTE LE INFORMAZIONI NECESSARIE PER LE SUCCESSIVE FASI DEL LAVORO.  
 UN FOGLIO DI STORYBOARD CONTIENE:  
 - UNO SPAZIO PER LA NUMERAZIONE DELLE SCENE  
 - UNO SPAZIO PER IL DISEGNO  
 - UNO SPAZIO PER LA DESCRIZIONE DELLA SCENA E PER ALTRE INDICAZIONI CHE VOLETE DARE  
 POTETE INGRANDIRE QUESTO STORYBOARD FOTOCOPIANDOLO IN FORMATO A3.  
 WWW.ALCUNI.IT



**TITOLO DEL CARTONE: I Minicuccioli e il Nuovo Gioco**

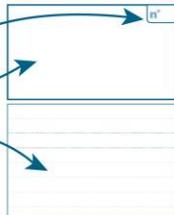
ISTITUTO:	CLASSE:
VIA:	CAP/CITTÀ:
TEL./FAX:	E-MAIL:
INSEGNANTE DI RIFERIMENTO:	
TEL.	E-MAIL:



Portatile segue Oilly fino alla scalinata.

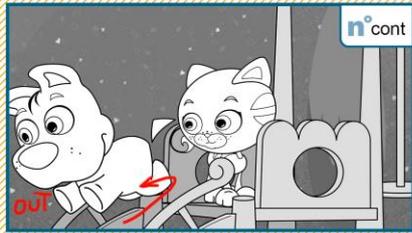
Portatile si ferma.  
**Portatile:** "Non ho voglia. Preferisco andare a prendere i colori per fare un disegno!"

LO STORYBOARD È UNA SPECIE DI SCENEGGIATURA DISEGNATA AL CUI INTERNO DEVONO ESSERE INSERITE TUTTE LE INFORMAZIONI NECESSARIE PER LE SUCCESSIVE FASI DEL LAVORO.  
 UN FOGLIO DI STORYBOARD CONTIENE:  
 - UNO SPAZIO PER LA NUMERAZIONE DELLE SCENE  
 - UNO SPAZIO PER IL DISEGNO  
 - UNO SPAZIO PER LA DESCRIZIONE DELLA SCENA E PER ALTRE INDICAZIONI CHE VOLETE DARE  
 POTETE INGRANDIRE QUESTO STORYBOARD FOTOCOPIANDOLO IN FORMATO A3.  
 WWW.ALCUNI.IT



**TITOLO DEL CARTONE: I Minicuccioli e il Nuovo Gioco**

ISTITUTO:	CLASSE:
VIA:	CAP/CITTÀ:
TEL./FAX:	E-MAIL:
INSEGNANTE DI RIFERIMENTO:	
TEL.	E-MAIL:



Portatile si gira e salta verso il basso.

---

---

---

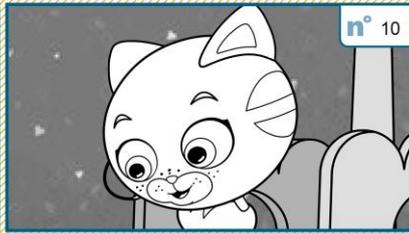
---

---

---

---

---



Olly: "Hai visto che ce l'hai fatta?!"

---

---

---

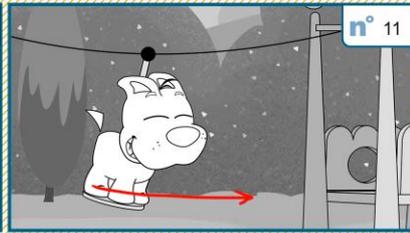
---

---

---

---

---



Portatile sale sulla nuova giostra.

Portatile: "Ce l'ho fatta!"

---

---

---

---

---

---

---

---

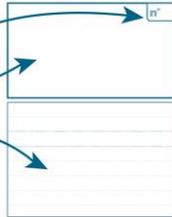
LO STORYBOARD È UNA SPECIE DI SCENEGGIATURA DISEGNATA AL CUI INTERNO DEVONO ESSERE INSERITE TUTTE LE INFORMAZIONI NECESSARIE PER LE SUCCESSIVE FASI DEL LAVORO.

UN FOGLIO DI STORYBOARD CONTIENE:

- UNO SPAZIO PER LA NUMERAZIONE DELLE SCENE
- UNO SPAZIO PER IL DISEGNO
- UNO SPAZIO PER LA DESCRIZIONE DELLA SCENA E PER ALTRE INDICAZIONI CHE VOLETE DARE

POTETE INGRANDIRE QUESTO STORYBOARD FOTOCOPIANDOLO IN FORMATO A3.

WWW.ALCUNI.IT



TITOLO DEL CARTONE: **I Minicuccioli e il Nuovo Gioco**

ISTITUTO:	CLASSE:
VIA:	CAP/CITTÀ:
TEL./FAX:	E-MAIL:
INSEGNANTE DI RIFERIMENTO:	
TEL.	E-MAIL:



Portatile torna indietro verso la scalinata.

---

---

---

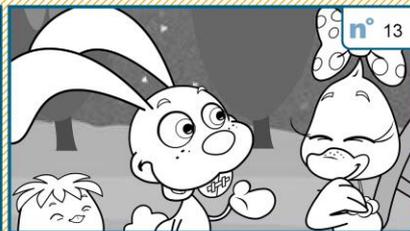
---

---

---

---

---



Cilindro: "Insomma Portatile, ti dai una mossa?"

Tocca anche a noi!"

---

---

---

---

---

---

---

---

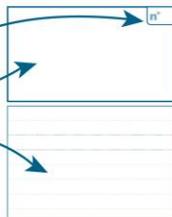
LO STORYBOARD È UNA SPECIE DI SCENEGGIATURA DISEGNATA AL CUI INTERNO DEVONO ESSERE INSERITE TUTTE LE INFORMAZIONI NECESSARIE PER LE SUCCESSIVE FASI DEL LAVORO.

UN FOGLIO DI STORYBOARD CONTIENE:

- UNO SPAZIO PER LA NUMERAZIONE DELLE SCENE
- UNO SPAZIO PER IL DISEGNO
- UNO SPAZIO PER LA DESCRIZIONE DELLA SCENA E PER ALTRE INDICAZIONI CHE VOLETE DARE

POTETE INGRANDIRE QUESTO STORYBOARD FOTOCOPIANDOLO IN FORMATO A3.

WWW.ALCUNI.IT



TITOLO DEL CARTONE: **I Minicuccioli e il Nuovo Gioco**

ISTITUTO:	CLASSE:
VIA:	CAP/CITTÀ:
TEL./FAX:	E-MAIL:
INSEGNANTE DI RIFERIMENTO:	
TEL.	E-MAIL:

## **Le sinossi dei cartoon realizzati nelle 3 stagioni di “Raccontiamo la Salute”, con evidenziate le tematiche trattate.**

- Cliccando sul titolo potete **arrivare direttamente al video**
- Al termine di ogni sinossi c'è il **link alla corrispondente scheda didattica per stimolare la discussione** dopo la visione del cartoon in classe

### **Anno scolastico 2015-2016**

#### **Il superpotere (Alimentazione)**

La cattivissima Maga Cornacchia vuole distruggere la frutta. Cilindro e Senzanome grazie al potere di una corretta Alimentazione e delle vitamine contenute nella frutta riescono a sconfiggerla.

[Scheda](#) alla visione critica del cartoon in classe

#### **Campanon (Alimentazione, Agricoltura, Attività motoria)**

I Mini Cuccioli stanno giocando a Campanon ma si rendono conto che non riescono a farlo bene perché uno di loro la sera prima ha mangiato troppi pop-corn e gelati, gli altri troppi panini al cioccolato, e ora hanno i pancioni gonfi. Che possono fare? L'airone Giosuè li accoglie nel suo orto e spiega loro che se vogliono tornare sani e forti “... è ovvia la soluzione, devono mangiare verdura di stagione!”

[Scheda](#) alla visione critica del cartoon in classe

#### **I Mini Cuccioli in gita alla fattoria didattica (Ambiente, Agricoltura-Fattorie didattiche, Alimentazione)**

I Mini Cuccioli vanno in gita in un posto speciale: una fattoria didattica. Qui imparano cose nuove e interessanti come mungere le mucche, raccogliere le verdure di stagione, ricavare il formaggio dal latte appena munto... e quando la fame si fa sentire vengono invitati a provare la bontà dei prodotti della fattoria. Ecco cos'hanno imparato al termine della giornata: “Se alle fattorie didattiche vai ambiente, agricoltura e sana alimentazione conoscerai”.

[Scheda](#) alla visione critica del cartoon in classe

#### **Supermix (Alimentazione)**

Al parco giochi i Mini Cuccioli si divertono con indovinelli in rima che hanno come tema la verdura... riuscite a indovinare anche voi? Ed ecco l'ultimo indovinello per il coniglietto Portatile: “Il minestrone sai cos'è? Un “supermix” preparato da te...”: potere di una corretta alimentazione!

[Scheda](#) alla visione critica del cartoon in classe

#### **La verdura... che bellezza (Alimentazione)**

I Mini Cuccioli decidono di regalare a Diva per il suo compleanno un cesto di verdura fresca. La papera non sa cosa farsene e la taglia a fettine per farne braccialetti e collane variopinte. Dopo aver parlato con i propri amici Cuccioli, però, la trasformerà in uno squisito minestrone e una torta di carote per far festa con loro!

[Scheda](#) alla visione critica del cartoon in classe

#### **Segui le stagioni (Agricoltura, Alimentazione-stagionalità di frutta e verdura)**

Il tema della stagionalità di frutta e verdura è affrontato grazie a una divertente storia dove si cerca di capire perché un melone mangiato in inverno non ha lo stesso sapore di quello mangiato

in estate. Il cartoon si conclude con un insegnamento prezioso: *“Se frutta e verdura buona vuoi mangiare, la stagione devi rispettare”*.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **Un... Po di pulito in più (Ambiente)**

L'importanza della tutela dell'Ambiente viene sottolineata da questo cartoon che prende ispirazione dal grande fiume Po, sulle cui rive i bambini della zona amano trascorrere le giornate estive. Il fiume non è stato rispettato e le sue acque ora sono inquinate: la storia immagina i Mini Cuccioli che “pescano” solo immondizia e concludono con la riflessione che *“La natura restituisce sempre ciò che l'uomo butta...”*.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

## **Anno scolastico 2016-2017**

### **Una giornata da sprecone (Ambiente, Alimentazione, Attività motoria)**

La storia del coniglietto Cilindro e dei suoi comportamenti poco rispettosi dell'ambiente serve a tutti noi per capire in che modo aiutare il nostro mondo.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **La scoperta dell'agricoltura (Agricoltura)**

Una spiegazione della nascita dell'agricoltura deliziosamente semplice, affidata ai Mini Cuccioli e ambientata nel Neolitico.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **A amica natura (Alimentazione, Attività motoria)**

I Mini Cuccioli organizzano una grande festa per mostrare al coniglietto Cilindro che si può essere felici anche in autunno, quando cadono le foglie, perché la natura offre loro tutto quello che può servire.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **Quale merenda? Pane e olio: una merenda da provare (Alimentazione)**

Un messaggio molto efficace che mette in guardia dalle lusinghe della pubblicità e ci sprona a creare qualcosa – il pane! – con le proprie mani, e a condirlo con un po' d'olio extravergine, per una merenda deliziosa. *“Con questa bontà ci si dimentica della pubblicità”!*

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **Mini Cuccioli in orto (Agricoltura)**

I Mini Cuccioli visitano l'orto della scuola e, seguendo le attività lungo tutte le stagioni dell'anno, spiegano in che modo le fasi della coltivazione si avvicendino una all'altra.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **Pedala che ti passa – La salute vien giocando (Attività motoria)**

Un gioioso inno al movimento, che fa tanto bene e regala allegria, reso ancor più divertente dalle disavventure di Diva, una paperella davvero pigra.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **Filastrocca della verdura (Agricoltura-stagionalità dei prodotti, Alimentazione, Attività motoria)**

La filastrocca della verdura, che nell'orto si matura, ci fa seguire la stagionalità dei prodotti della terra, mentre i Mini Cuccioli fanno del sano movimento e raccolgono frutta e verdura appetitosa, per concludere con un bel pic-nic.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **Mangiare insieme è meglio (Alimentazione-mangiare in mensa)**

Con i Mini Cuccioli si parla di una tematica molto attuale: mensa scolastica o pranzo portato da casa?

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

## **Anno scolastico 2017-2018**

### **I Mini Cuccioli e l'affresco – I Mini Cuccioli alla fattoria didattica (Ambiente, Agricoltura-Fattorie didattiche, Alimentazione, Arte)**

I giovani studenti di Feltre parlano di Arte e di Sana Alimentazione: partendo dall'osservazione di un affresco del Santuario dei SS. Vittore e Corona confrontano il "cibo-spazzatura" con i frutti di stagione e i cibi tipici dei luoghi in cui si vive. Una visita a una Fattoria Didattica offre invece lo spunto per parlare dell'importanza di rispettare e difendere l'Ambiente (Terra, Aria, Acqua e Fuoco).

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **Un ambiente per amico (Attività motoria, Alimentazione-iodio)**

I Mini Cuccioli fanno una bella gita in bicicletta sul delta del Po, sottolineando l'importanza di una regolare Attività Motoria per mantenersi in salute e di respirare l'aria vicina al mare perché ricca di iodio, fondamentale per la nostra salute.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **I fagioli: che bontà (Agricoltura, Alimentazione, Arte)**

Durante una lezione di Arte i Mini Cuccioli si ritrovano dentro il dipinto del "Mangiatore di fagioli" del Carracci, che spiega l'importanza dei legumi in una corretta Alimentazione. Esempio è stato l'inserimento di nozioni di Agricoltura, che hanno reso la storia interessante e istruttiva oltre che divertente.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **L'arte ovunque (Alimentazione-frutta e verdura, Attività motoria, Arte)**

I Mini Cuccioli entrano in alcune famose opere d'arte che fanno capire l'importanza di frutta e verdura e di una corretta alimentazione per rimanere sani a lungo. L'arte consente anche di apprezzare le virtù dell'attività motoria. La conclusione brillante dei bambini è questa: "... l'arte tira fuori il meglio che c'è dentro e fuori di noi e cambia il mondo... lo avvicina ai sogni".

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **Viva la varietà (Ambiente, Agricoltura, Alimentazione, Attività motoria, Arte)**

In una breve storia gli alunni di Chioggia ci portano in un bellissimo viaggio attraverso tutte le 5 A: le bellezze artistiche (Arte) e del paesaggio (Ambiente), la varietà di squisiti prodotti del territorio (Alimentazione, Agricoltura), le svariate attività sportive (Attività Motoria) che si possono praticare nella nostra regione... senza dimenticare di aggiungere una sesta importantissima A: quella di Amicizia!

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

### **L'appetito vien guardando (Alimentazione-merenda sana-frutta, Arte)**

I Mini Cuccioli vanno in gita in un museo e si divertono a vedere le opere d'arte contenute. Ispirati dai quadri i Mini Cuccioli sentono fame e decidono di fare una merenda sana con la frutta. Uno di loro dice che non gli piace la frutta, allora gli amici hanno una idea splendida – e colorata! – per

fargliela apprezzare. Un esempio di come l'arte può promuovere una sana e corretta alimentazione.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

**La forza di Pio tra sport e cibo (Attività motoria-etica nello sport e rispetto delle regole, Alimentazione)**

Pio, giocando a calcio, subisce un brutto fallo. Per farlo guarire gli amici Mini Cuccioli lo aiutano a riprendersi grazie a corretti esercizi motori di riabilitazione e a una Alimentazione Sana. La storia ideata dai bambini introduce anche la tematica dell'etica nello sport e del rispetto delle regole del gioco.

[Scheda](#) *alla visione critica del cartoon in classe*

## **SCHEDE ALLA VISIONE CRITICA DEI CARTOON**

**Cartone Animato: A AMICA NATURA**

**Tematiche:** Alimentazione, Attività Motoria

### **Domande per stimolare la discussione in classe**

- **Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

- **Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Provate anche voi, come i Mini Cuccioli, a preparare il **salto ad ostacoli** e lo **slalom** con le cose che trovate in giardino offerte dalla natura.

Buon divertimento!

### **Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: CAMPANON**

**Tematiche:** Alimentazione, Agricoltura, Attività Motoria

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

**- Qual è l'idea centrale di questa storia? Individua quale delle seguenti affermazioni è vera:**

Una corretta alimentazione e adeguata attività motoria fanno crescere sani e forti.      V      F

Per crescere sani e forti basta mangiare frutta e verdura di stagione.      V      F

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: FILASTROCCA DELLA VERDURA**

**Tematiche:** Alimentazione (stagionalità – frutta e verdura), Attività motoria

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Ricostruite il messaggio trasmesso dai Mini Cuccioli alla fine di questo cartone, mettendo nell'ordine esatto le seguenti parole:

FRUTTA	BELLO	E	ALL'ARIA	VERDURA
E	RESPIRARE	APERTA	È	MUOVERSI
MANGIARE	E			

Buon divertimento!

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: I FAGIOLI: CHE BONTÀ**

**Tematiche:** Alimentazione, Agricoltura, Arte

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- I Mini Cuccioli in questo cartone imparano a conoscere i **legumi**.

Fate anche voi una piccola ricerca sui legumi.

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: I MINI CUCCIOLI E L’AFFRESCO – I MINI CUCCIOLI ALLA FATTORIA DIDATTICA**

**Tematiche:** Ambiente, Alimentazione, Agricoltura (Fattorie didattiche), Arte

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l’analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell’argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C’è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C’è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle “parole nuove”? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Qual è l’idea centrale di questa storia, riportata dal grande albero alla fine del cartone animato?  
Sottolinea l’affermazione corretta:

Per mantenere bella la natura bisogna rispettare i suoi elementi: terra, aria, acqua, fuoco.

Per mantenere bella la natura bisogna rispettare i suoi elementi: terra, acqua, aria e fuoco; e mangiare cibi del posto.

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: I MINI CUCCIOLI IN GITA ALLA FATTORIA DIDATTICA**

**Tematiche:** Ambiente, Agricoltura (Fattorie didattiche), Alimentazione

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

**- Qual è l'idea centrale di questa storia? Individua quale delle seguenti affermazioni è vera:**

Le fattorie didattiche insegnano e mostrano come si vive stando a contatto con la natura, seguendo i suoi ritmi, conoscendo meglio gli animali che vi vivono, mangiando i propri prodotti sani e genuini.    V    F

Alle fattorie didattiche si va in gita per assaggiare le cose buone della natura e vedere gli animali. V    F

**Osservazioni e note**

.....  
.....

## Cartone Animato: **IL SUPERPOTERE**

Tematiche: Alimentazione

### Domande per stimolare la discussione in classe

#### - Identificare gli elementi letterali del film:

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

#### - Guidare l'analisi critica del cartone:

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

L'idea centrale di questa storia è che le vitamine della frutta sono importanti.  
Ma cosa sapete su queste vitamine?

Fate una piccola ricerca su di esse.

### Osservazioni e note

.....  
.....

**Cartone Animato: LA FORZA DI PIO TRA SPORT E CIBO**

**Tematiche:** Attività Motoria (etica nello sport – rispetto delle regole), Alimentazione

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Qual è l'idea centrale di questa storia? Metti nell'ordine esatto le seguenti parole:

E'            PACE            DI                            SPORT            LO                            STRUMENTO            UNO

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: LA SCOPERTA DELL'AGRICOLTURA**

Tematiche: Agricoltura

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Secondo voi come è nata l'agricoltura? Fate tante ipotesi e poi confrontatele con quelle emerse da una piccola ricerca sull'argomento.

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: L'APPETITO VIEN GUARDANDO**

**Tematiche:** Alimentazione (merenda sana – frutta), Arte

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- I Mini Cuccioli in questo cartone animato scoprono che: ***"se nel piatto il cibo è colorato a mangiare sono molto più invogliato"***.

Provate anche voi a disegnare dei quadri con la frutta e la verdura e... magari ad assaggiarli.

Buon divertimento!

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: L'ARTE OVUNQUE**

**Tematiche:** Alimentazione (frutta e verdura), Attività motoria, Arte

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- I Mini Cuccioli in questo cartone imparano a conoscere che l'arte ci può insegnare a tirare fuori il meglio che c'è dentro e fuori di noi e cambia il mondo.

Fate anche voi una piccola ricerca sulle opere artistiche che ci danno messaggi di salute.

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: LA VERDURA... CHE BELLEZZA**

Tematiche: Alimentazione

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Qual è l'idea centrale di questa storia? Individua quale delle seguenti affermazioni è vera:

Il cibo non si spreca.      V      F

Le vitamine contenute nella frutta e nella verdura ci aiutano a essere sani e forti, oltre al fatto che il cibo non va sprecato.      V      F

**Osservazioni e note**

.....  
.....





**Cartone Animato: PEDALA CHE TI PASSA – LA SALUTE VIEN GIOCANDO**

**Tematiche:** Attività motoria

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

**- Qual è l'idea centrale di questa storia? Individua quale delle seguenti affermazioni è vera:**

Muoversi fa bene alla salute, anche solo andare in bicicletta, giocare al parco con gli amici, andare a scuola a piedi, ad esempio. V      F

Muoversi fa bene alla salute, per questo bisogna iscriversi ad uno sport organizzato. V      F

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: QUALE MERENDA? PANE E OLIO: UNA MERENDA DA PROVARE**

**Tematiche:** Alimentazione

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Provate anche voi, come i Mini Cuccioli, a preparare del buon pane fresco e magari conditelo con un filo d'olio extravergine di oliva da mangiare per merenda.

Buon appetito!

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: SEGUI LE STAGIONI**

**Tematiche:** Alimentazione (stagionalità di frutta e verdura), Agricoltura

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Qual è l'idea centrale di questa storia è che è sempre meglio mangiare frutta e verdura di stagione. Sapresti spiegare il perché?

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: SUPERMIX**

**Tematiche:** Alimentazione

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

Provate anche voi a giocare con gli indovinelli in cui le protagoniste sono la frutta e la verdura, con le loro caratteristiche.

Buon divertimento!

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: UN AMBIENTE PER AMICO**

**Tematiche:** Attività motoria, Alimentazione (iodio)

**Domande per stimolare la discussione in classe**

- **Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

- **Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- I Mini Cuccioli scoprono una cosa molto importante lo **IODIO**, fondamentale per il nostro organismo.

Fate una piccolo ricerca sullo **IODIO**, per questo potete utilizzare anche il quaderno didattico "Il Signor Iodio e il Signor Poco Sale amici per la pelle", che trovate al seguente link:

[http://old.iss.it/binary/osna/cont/Il\\_signor\\_iodio\\_e\\_il\\_signor\\_Poco\\_Sale\\_amici\\_x\\_la\\_pelle.pdf](http://old.iss.it/binary/osna/cont/Il_signor_iodio_e_il_signor_Poco_Sale_amici_x_la_pelle.pdf)

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: UN... PO DI PULITO IN PIU'**

Tematiche: Ambiente

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- Cosa vogliono dire i Mini Cuccioli con la frase *"La natura restituisce sempre ciò che l'uomo butta"*?  
Individua quale delle seguenti affermazioni è vera:

Bisogna avere cura dell'ambiente in cui si vive, visto che l'uomo stesso ne fa parte e ci vive, e quindi se lo  
danneggiamo, alla fine facciamo del male anche a noi stessi V      F

Bisogna avere cura dell'ambiente in cui si vive, perché così non raccogliamo rifiuti V      F

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: UNA GIORNATA DA SPRECONO**

**Tematiche:** Ambiente, Alimentazione, Attività motoria

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

L'idea centrale di questa storia è che i **comportamenti virtuosi** andrebbero premiati.  
Ma cosa si intende per *comportamenti virtuosi*?

Fate una piccola ricerca e scovate degli esempi di buoni comportamenti virtuosi.

**Osservazioni e note**

.....  
.....

**Cartone Animato: VIVA LA VARIETA'**

**Tematiche:** Ambiente, Agricoltura, Alimentazione, Attività motoria, Arte

**Domande per stimolare la discussione in classe**

**- Identificare gli elementi letterali del film:**

- Chi sono i personaggi?
- Qual è il tema
- Dove si svolge?
- Qual è la trama fondamentale?

**- Guidare l'analisi critica del cartone:**

- Che cosa sapete già dell'argomento?
- Il cartone animato vi ha dato delle informazioni nuove rispetto a quelle già da voi possedute?
- C'è una scena che ti ha particolarmente colpito e perché?
- C'è un personaggio che ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali emozioni hai provato?
- Se fossi tu al posto del personaggio del cartone, come ti comporteresti?
- Avresti cambiato il finale del cartone animato?
- Cosa ti ha voluto comunicare il cartone che hai visto?
- Il cartone animato che hai visto ti ha insegnato delle "parole nuove"? Quali?
- Pensi di avere imparato qualche cosa di nuovo? Che cosa?

Altro.....  
.....

- I Mini Cuccioli hanno fatto un viaggio attraverso le 5 A... provate anche voi a:

Creare un Arcimbollo con la vostra frutta e verdura preferita;

Creare la vostra piramide alimentare;

Creare la vostra piramide motoria.

Buon divertimento!

**Osservazioni e note**

.....  
.....

*L'educazione per lo Sviluppo Sostenibile (ESS) interessa l'intero arco della vita, in tutti i suoi aspetti, chiedendo alle persone, alle istituzioni e alle società di guardare al domani come un giorno che appartiene a tutti*  
(da Implementation Scheme - UNESCO Decennio 2004-2015 delle Nazioni Unite dell'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile).”

## **Protezione e tutela dell'ambiente**

L'importanza dell'educazione ambientale è riconosciuta da tutti coloro che si interessano ai problemi dell'ambiente; è infatti opinione condivisa che per la risoluzione di questioni complesse come l'uso eccessivo delle risorse naturali, la pressione antropica sui sistemi ecologici, i problemi migratori legati a scarsità di risorse, la necessità di azioni di mitigazione e adattamento ai cambiamenti climatici, ci sia bisogno di una **crescita culturale condivisa** e della partecipazione e mobilitazione di tutti i cittadini. A partire da **Agenda 21**, proposto come documento finale al Summit della Terra di Rio de Janeiro del 1992, che al capitolo 36 individuava l'educazione ambientale come *lo strumento per la promozione dello sviluppo sostenibile e per aumentare la capacità delle popolazioni di affrontare questioni ambientali e di sviluppo* fino al più recente documento **Agenda 2030** delle Nazioni Unite, l'educazione allo sviluppo sostenibile svolge un ruolo fondamentale nella sensibilizzazione di governi e società civile per la costruzione di \*comunità sostenibili e inclusive capaci di garantire ambienti di vita e di lavoro sani per tutta la popolazione del pianeta.

La necessità di un rapido e radicale cambiamento di consumi e di modelli di produzione verso forme più sostenibili coinvolge governi, autorità locali, università, imprese, istituzioni scolastiche, consumatori, cittadini, organizzazioni non governative, mezzi di informazione: i problemi ambientali riguardano infatti ogni cittadino e coinvolgono il benessere di tutti i popoli e delle generazioni future, di fronte alle quali ciascuno di noi è responsabile.

In questa direzione è necessario promuovere progetti di educazione ambientale con un approccio di problematizzazione delle tematiche, scelte dalla realtà locale e con il coinvolgimento delle conoscenze formali e informali degli studenti.

La stessa **autonomia scolastica**, la legge 107/2015 e le più recenti Linee guida di educazione ambientale del Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare danno spazio all'educazione ambientale e all'educazione per la sostenibilità come strumento per sviluppare progetti interdisciplinari, capaci di collegare i vari saperi attraverso obiettivi comuni e di interagire con la comunità sociale, con ricadute positive sulla crescita culturale e sul miglioramento del benessere collettivo.

Promuovere comportamenti responsabili, critici e propositivi rappresenta la sfida principale della scuola e dell'educazione ambientale. I caratteri che contraddistinguono l'ambiente e i suoi elementi sono complessi, sfuggono a semplici sistemi predittivi di tipo causa-effetto e sono articolati secondo modelli di interazione sistemici a carattere dinamico, con *feedback* non immediatamente prevedibili.

Le problematiche ambientali richiedono dunque il coinvolgimento di fattori conoscitivi, relativi all'area dei saperi, e di fattori relativi all'area dei valori e dei comportamenti. Il passaggio chiave tra educazione ambientale e sviluppo sostenibile sta proprio qui: per arrivare a una società sostenibile bisogna coinvolgere tutti gli attori sociali, facendo leva sul senso di responsabilità individuale. Si possono ottenere risultati positivi per l'ambiente solo se tutti orientano la propria azione in senso ecologico: una goccia, da sola, scava la roccia ma ci mette migliaia di anni, migliaia di singole azioni possono rendere l'ambiente più vivibile in tempi ragionevoli.

La parola chiave è dunque **responsabilità**; in tal senso numerose ricerche in campo educativo hanno evidenziato come gli aspetti cognitivi siano insufficienti per promuovere atteggiamenti e stili di vita sostenibili. La conoscenza non è separabile da attitudini, sentimenti, emozioni e valori che rendono le

persone positivamente responsabili dei propri atti quotidiani. In questa direzione la scuola ha un compito importante: formare cittadini responsabili e capaci di fare scelte a favore dell'ambiente e del bene comune. Lo sviluppo del sapere deve coinvolgere direttamente lo studente sotto l'aspetto emotivo e affettivo oltre che logico-razionale, integrando cultura ambientale con cultura del vivere quotidiano, stimolando consapevolezza, condivisione e partecipazione ai problemi.

L'educazione ambientale è trasversale perché supera la separazione tra discipline e la conoscenza fine a se stessa, per affrontare problemi concreti e proporre soluzioni compatibili con l'ambiente. È orientata a sviluppare un sistema di valori che superi l'individualismo, capace di identificare l'interesse del singolo con il bene della collettività. L'approccio dell'educazione per la sostenibilità è in questo senso innovativo; lavora infatti come progetto condiviso, scelto con gli studenti e non imposto verticalmente dagli insegnanti, necessita di spirito esplorativo, si sviluppa con il lavoro sul campo, coinvolge i ragazzi nella loro capacità di mettere in discussione i sistemi di conoscenza acquisiti, richiede capacità di adattabilità dei percorsi disciplinari e flessibilità nell'organizzazione.

Attraverso lo sviluppo di **competenze** correla con un'ottica trasversale le singole materie scolastiche che diventano così strumenti per capire il territorio, coniugando conoscenze formali e informali. Osservare e valutare i problemi ecologici presuppone un'ottica nuova e un modo nuovo di fare didattica dove l'insegnante diventa con i ragazzi "ricercatore" e le discipline sono utilizzate come strumenti per analizzare e proporre soluzioni innovative. L'esperienza diventa così fonte di apprendimento e attraverso il coinvolgimento personale può stimolare capacità osservative e scelte decisionali orientate alla sostenibilità.

#### Documenti

Manuale "La Scuola e l'Educazione Ambientale: progettare secondo qualità"

Fare educazione ambientale – Guida operativa

Agenda ONU 2030 per lo sviluppo sostenibile - settembre 2015

Schema Internazionale d'Implementazione per il Decennio delle Nazioni Unite dell'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile (2005-2014)

Linee guida educazione ambientale per lo sviluppo sostenibile MATTM e MIUR 2014

Carta d'intenti tra MATTM e MIUR su Scuola Ambiente e Legalità 2010

Circolare ministeriale per l'insegnamento di Cittadinanza e Costituzione n.86 MIUR del 27 ottobre 2010

VII Programma d'Azione dell'Unione Europea in materia di ambiente fino al 2020 "Vivere bene entro i limiti del nostro pianeta"

#### Per saperne di più

- Sito web del Ministero dell'Ambiente: <http://www.minambiente.it/>
- Sito web dell'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA): <http://www.isprambiente.gov.it/it>
- Sito web dell'Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto (ARPAV): <http://www.arpa.veneto.it/servizi-ambientali/educazione-per-la-sostenibilita/educazione-ambientale>
- Sito web del WWF Italia – calcolatore dell'impronta ecologica: <http://www.improntawwf.it/>

## ***SCHEDA TEMATICA – AMBIENTE***

### ***Custodire l'acqua, l'aria e il suolo***

Il tema ambientale rappresenta un contenitore ampio che accoglie al proprio interno tutti gli altri temi relativi agli stili di vita perché si rivolge all'**uomo come soggetto di un Ecosistema**.

Il pianeta Terra è un sistema integrato complesso in cui sono riconoscibili quattro compartimenti principali:

- la litosfera, composta da minerali e rocce; il suo strato più superficiale è il suolo
- l'idrosfera, insieme delle acque superficiali (oceani, laghi, fiumi, ghiacciai) e sotterranee
- l'atmosfera, involucro gassoso che avvolge il globo terracqueo
- la biosfera, insieme degli organismi viventi che vivono sul pianeta (tra cui l'uomo).

Questi diversi compartimenti sono strettamente interconnessi tra loro, al punto che qualunque cambiamento operante in uno di essi ha inevitabilmente delle ripercussioni anche sugli altri. Negli ultimi decenni, l'attività umana ha modificato profondamente l'equilibrio ambientale, con effetti spesso nefasti. Uno dei principali problemi deriva dall'immissione nei vari compartimenti ambientali di grandi quantità di sostanze (dette inquinanti) che ne alterano le caratteristiche, a una velocità tale da superare quella dei naturali processi di autoregolazione dell'Ecosistema. Il risultato è il progressivo accumulo di inquinanti nelle varie matrici ambientali (aria, acqua, suolo, esseri viventi) e il crescente surriscaldamento del pianeta.

Anche se i fenomeni dell'inquinamento e del riscaldamento globale sono processi su vasta scala, ciascuno di noi può contribuire a contenerli adottando nella propria vita quotidiana piccoli accorgimenti. Leggendo il seguente decalogo, scoprirete che molte di queste azioni quotidiane sono le stesse che servono per mantenersi sani e in forma: infatti, la cura del proprio benessere e di quello dell'ambiente vanno di pari passo, anzi si potenziano a vicenda, perché un ambiente più sano e pulito migliora ulteriormente la nostra salute e il nostro benessere!

#### **DIECI SEMPLICI AZIONI QUOTIDIANE PER PROTEGGERE IL NOSTRO AMBIENTE**

1. Muoviamoci a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici ogni volta che possiamo: lasciando a casa l'auto, non inquiniamo l'aria e risparmiamo molta anidride carbonica, che fa surriscaldare il nostro pianeta.
2. Non esageriamo con il riscaldamento d'inverno e l'aria condizionata d'estate: programmiamoli su temperature moderate e riduciamo al massimo le dispersioni di calore o di freddo attraverso le porte e le finestre; in questo modo si risparmiano energia e inquinanti.
3. Facciamo attenzione ai piccoli sprechi di energia che, sommandosi, possono fare la differenza: ad esempio, lasciare la luce accesa o l'acqua aperta anche quando non se ne ha bisogno.
4. Per svolgere le nostre attività quotidiane (come salire le scale, impastare un dolce o avvolgere una tapparella) sfruttiamo la forza dei nostri muscoli anziché affidarci sempre alle macchine: anche questo è un modo per risparmiare energia e quindi inquinamento e anidride carbonica.
5. Mangiamo molti alimenti vegetali (frutta, verdura, legumi) e non esageriamo con quelli di origine animale: produrre un Kg di alimento di origine animale richiede un consumo di acqua ed energia molto maggiore rispetto a un Kg di alimento di origine vegetale; di conseguenza, comporta maggiori emissioni di anidride carbonica e di sostanze inquinanti.
6. Privilegiamo i prodotti di origine locale: poiché provengono da distanze più brevi, essi generano meno emissioni dovute ai trasporti.
7. Preferiamo i vegetali di stagione: la frutta e verdura fuori stagione in genere viene trasportata da lontano e conservata in celle frigorifere, con consumo di energia e perdita di preziose vitamine; inoltre, è più probabile che essa sia trattata con pesticidi.
8. Se possibile, scegliamo cibi ottenuti in modo naturale, senza sostanze chimiche, pesticidi e conservanti (leggiamo bene le etichette).

9. Nelle nostre case, usiamo con parsimonia detersivi, solventi e pesticidi, che vanno a finire nell'aria, nelle acque o sul terreno.
10. Sforziamoci di ridurre la produzione di rifiuti e smaltiamo correttamente quelli che produciamo: facciamo la raccolta differenziata seguendo con cura le indicazioni del nostro gestore e prestando attenzione ai rifiuti più pericolosi (pile elettriche, farmaci, prodotti chimici e oli esausti), che richiedono particolari precauzioni per lo smaltimento.

## **PROPOSTE PER L'EDUCAZIONE AMBIENTALE DELLE NUOVE GENERAZIONI**

L'obiettivo di un percorso formativo ed educativo rivolto alle nuove generazioni consiste prioritariamente nel favorire la creazione di una Cultura che riconosca l'essere umano come un coprotagonista nella storia del mondo e, per questo, strettamente vincolato alle molteplici interconnessioni con il mondo animato e inanimato che lo circonda.

Qualunque percorso di promozione di stili di vita volti, in ultima analisi, al miglioramento della salute delle nuove generazioni, non può quindi prescindere dalla consapevolezza etica e scientifica della necessità di conoscere, tutelare e proteggere **la casa di tutti, cioè l'ambiente che ci circonda**.

Solo attraverso la costruzione, grazie alla scuola, di una visione olistica consapevole dell'imprescindibile rapporto tra l'ambiente e la salute sarà possibile favorire la crescita di una generazione che ponga un freno allo sfruttamento sconsiderato delle preziose risorse dell'ambiente che ci circonda, garantendo una speranza per il mondo di domani. Tutto questo richiede la nascita di un pensiero strategico di lungo respiro, che permetta di attivare, nel tempo più breve possibile, **un'inversione radicale di tendenza allo sviluppo economico**, che, come gli scienziati hanno già dimostrato, sta portando la specie umana all'estinzione dentro un mondo inquinato, surriscaldato, sempre più ostile, che si ribella all'eccessivo e irrazionale sfruttamento.

Vale la pena di evidenziare che le recenti direttive ambientali emanate dall'Unione Europea, recepite a livello nazionale dal Testo Unico in materia ambientale (D.Lgs. 152/2006), contengono *in nuce* proprio questo fondamentale concetto filosofico: **il diritto delle diverse matrici ambientali a essere quello che erano in origine, nel loro stato naturale**. Prima di allora e, purtroppo, ancora oggi, i controlli sull'ambiente erano tutti orientati a giudicare le matrici ambientali non sulla base della loro qualità intrinseca, bensì dell'assenza di sostanze inquinanti appositamente ricercate. Il concetto di qualità di una matrice ambientale intesa come insieme di caratteristiche che la matrice avrebbe in condizioni naturali e originali, in assenza di influenze antropiche, è rivoluzionario dal punto di vista culturale ed è ancora in fase di accoglimento, anche nelle culture più avanzate.

Nei paragrafi seguenti delineeremo quindi i punti cardine di un percorso di Formazione e di Educazione che affianchi alla conoscenza teorica e all'azione concreta anche una visione etica di profondo rispetto per la natura che ci circonda, capace di apprezzarla innanzitutto per il suo valore intrinseco, per la sua vicinanza con l'essere umano e, solo in ultima istanza, per la sua utilità indispensabile alla nostra vita.

## ***Approfondimenti: l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo***

L'obiettivo di un percorso formativo ed educativo rivolto alle nuove generazioni consiste prioritariamente. Proponiamo di seguito due approfondimenti sulle principali fonti di inquinamento di aria, acqua e suolo e sugli effetti nocivi dell'inquinamento stesso per la salute dell'uomo e dell'ecosistema in generale. Come vedremo, la distinzione fra le diverse matrici ambientali, pur essendo utile dal punto di vista didattico, è artificiosa perché le varie matrici sono interconnesse. Questo fa sì che le sostanze inquinanti immesse in uno dei tre compartimenti inevitabilmente trasmigrino agli altri due compartimenti, rendendo l'inquinamento un fenomeno diffuso e molto difficile da contenere.

### *Inquinamento dell'aria*

Nei Paesi economicamente sviluppati, l'inquinamento atmosferico dipende da tre fonti principali: gli impianti di riscaldamento, il traffico veicolare e gli impianti industriali. Tra questi ultimi un impatto rilevante è esercitato dalle centrali produttrici di energia: infatti solo una parte di tutta l'energia che consumiamo trae origine da fonti rinnovabili (idroelettrica, solare, eolica), mentre il resto viene ottenuto mediante combustione di fonti fossili come il carbone, il petrolio e il metano. Pertanto, quando si valuta l'effetto di un'attività umana sull'inquinamento atmosferico bisogna considerare anche la quota di inquinamento generata dalla produzione dell'energia che è servita per quell'attività.

L'aria inquinata è una miscela di sostanze i cui effetti tossici possono potenziarsi a vicenda. Molte di esse vengono trasportate dai venti a notevole distanza dal punto di emissione, prima di depositarsi al suolo per forza di gravità oppure perché trascinate dalle precipitazioni.

I principali inquinanti atmosferici sono:

- **polveri sottili:** particelle piccolissime in sospensione nell'aria, che vengono inalate e possono raggiungere la parte più profonda dei bronchi e dei polmoni; oltre ad avere un'azione irritante, veicolano sulla loro superficie altre sostanze tossiche che in questo modo entrano in contatto con i tessuti polmonari; le polveri sottili vengono emesse in tutti i processi di combustione (es. caldaie, caminetti, stufe, motori di veicoli, processi industriali)
- **ossidi di zolfo:** sono gas irritanti che vengono generati nei processi di combustione in presenza di zolfo, mediante reazione con l'ossigeno dell'aria; tra i combustibili contenenti zolfo vi sono il carbone, il gasolio e la benzina, mentre il metano non ne contiene; gli ossidi di zolfo causano infiammazione a livello delle mucose con cui vengono in contatto (occhi, naso, gola, bronchi, polmoni); reagendo con l'acqua, essi si trasformano in acido solforico, composto estremamente corrosivo responsabile del fenomeno delle piogge acide, che danneggiano la vegetazione, la fauna acquatica e i manufatti
- **ossidi di azoto:** anch'essi sono gas irritanti che si formano in tutti i processi di combustione mediante reazione tra l'ossigeno e l'azoto naturalmente presenti nell'aria; gli ossidi di azoto causano infiammazione delle mucose respiratorie e contribuiscono al fenomeno delle piogge acide perché a contatto con l'acqua si trasformano in acido nitrico
- **ozono:** è un "inquinante secondario" che si genera in presenza di ossidi di azoto quando l'irraggiamento solare è intenso, ossia d'estate nelle ore più calde della giornata; è molto irritante per le mucose respiratorie
- **monossido di carbonio:** si produce nei processi di combustione incompleti (ad es. caldaie e motori mal funzionanti, caminetti poco efficienti) ed è molto pericoloso perché può portare alla morte per ipossia; negli ambienti aperti si disperde rapidamente mentre in quelli chiusi può accumularsi raggiungendo concentrazioni letali in breve tempo
- **anidride carbonica:** anch'essa è un prodotto della combustione; la sua pericolosità per l'uomo non è diretta, bensì mediata dal fatto che questo gas è il principale responsabile dell'effetto serra e quindi del riscaldamento globale

- **benzene:** sostanza volatile contenuta nella benzina, tossica e cancerogena per le cellule del sangue (anemia aplastica, leucemia)
- **benzopirene e altri idrocarburi aromatici:** sostanze volatili prodotte dai processi di combustione, cancerogene per il polmone
- **metalli pesanti:** vari metalli come piombo, mercurio, cadmio, cromo, nichel e arsenico sono tossici per l'essere umano; un tempo la benzina era una fonte importante di inquinamento atmosferico da piombo, ma con l'avvento delle benzine senza piombo questo problema si è molto ridimensionato; attualmente, il rilascio di metalli pesanti in atmosfera è causato principalmente da processi industriali.

È stato ampiamente dimostrato che l'inquinamento atmosferico ha effetti nocivi sulla salute umana sia a breve sia a lungo termine. A breve termine, i picchi di inquinamento si accompagnano a un aumento dei casi di infezioni respiratorie, di riacutizzazioni di patologie respiratorie croniche come asma e bronchite e di mortalità nelle persone in precarie condizioni di salute. A lungo termine, si ha un aumento dell'insorgenza di nuovi casi di asma e bronchite cronica e di tumore al polmone. Nel 2013 l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) dell'OMS ha classificato l'inquinamento atmosferico come cancerogeno certo per la specie umana. Inoltre, vi sono prove scientifiche che l'inquinamento dell'aria favorisca anche l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Effetti nocivi si riscontrano anche a carico di altri organismi viventi, come gli organismi acquatici (soprattutto attraverso l'acidificazione delle acque) e le piante. Inoltre, l'anidride carbonica, prodotto ineliminabile di qualunque processo di combustione, è il principale gas responsabile dei cambiamenti climatici: il suo accumulo nell'aria fa sì che la radiazione termica di origine solare riflessa dalla superficie terrestre, anziché disperdersi nello spazio, rimanga intrappolata nell'atmosfera, causandone il progressivo surriscaldamento. I cambiamenti climatici stanno già provocando una catena di conseguenze negative per l'essere umano e per l'ambiente tutto: progressiva desertificazione di vaste aree del globo, aumento dei fenomeni meteorologici estremi, ondate di calore (che provocano un aumento della mortalità tra le persone con salute più fragile), scioglimento dei ghiacci e innalzamento del livello dei mari, migrazione di varie specie viventi in nuove zone (ad es., la tropicalizzazione del clima sta favorendo la massiva diffusione di insetti vettori di malattie infettive in Paesi come l'Italia).

### Inquinamento dell'acqua e del suolo

L'idrosfera è composta da due sistemi collegati tra loro: le acque superficiali (fiumi, laghi, mari) e le acque sotterranee (falde superficiali e profonde). Questi due sistemi a loro volta sono alimentati dalle acque meteoriche (ossia dalle precipitazioni, direttamente o tramite i ghiacciai) e sono pertanto in collegamento sia con l'atmosfera sia con la litosfera. Le precipitazioni, infatti, trasportano con sé le sostanze presenti nell'aria o nel suolo, anche quelle inquinanti, che possono così raggiungere il sistema delle acque. A loro volta le acque, se contaminate, possono inquinare i suoli che attraversano, soprattutto quando sono usate per irrigare. Dal suolo gli inquinanti possono essere risollepati nell'atmosfera dai venti oppure possono contaminare i vegetali risalendo attraverso le radici.

Le acque possono essere inquinate da numerosissimi contaminanti, sia chimici sia microbiologici. In generale, nei Paesi evoluti come il nostro l'acqua potabile è molto sicura perché sottoposta a rigorose procedure di controllo e depurazione. Altrettanto non si può dire, tuttavia, delle acque che vengono utilizzate per irrigare o per abbeverare gli animali, spesso prelevate da falde superficiali o corsi d'acqua esposti a possibile contaminazione. I sistemi di depurazione in uso per l'acqua potabile sono estremamente costosi e quindi difficilmente applicabili ad altri tipi di acque. Tra le sostanze che destano maggiore preoccupazione nei Paesi economicamente sviluppati vi sono i cosiddetti inquinanti organici persistenti: composti perlopiù di sintesi industriale (quindi non presenti in natura) che l'ambiente naturale non è in grado di smaltire, se non in modo estremamente lento. Tra questi si annoverano moltissime sostanze di uso comune, ad esempio detersivi, solventi, insetticidi, fungicidi, erbicidi e composti contenuti nelle materie plastiche. A causa della loro scarsa biodegradabilità, questi composti si accumulano progressivamente nelle varie matrici ambientali, esercitando vari effetti tossici che in molti casi devono ancora essere studiati e

compresi a fondo. Per essere rimossi dalle acque, essi richiedono sistemi di depurazioni complessi e dispendiosi. Inoltre, alcuni di questi composti hanno un'altra proprietà molto insidiosa: gli organismi viventi che li assorbono non riescono ad eliminarli abbastanza velocemente e pertanto li accumulano nei loro tessuti. Quando gli animali predatori mangiano organismi contaminati (ad es. piante, insetti o animali più piccoli) assumono tutta la dose inquinante che le loro prede avevano accumulato in sé nell'arco della vita, concentrandola a loro volta nel proprio corpo. Il risultato è un progressivo accumulo delle sostanze inquinanti lungo la catena alimentare il che fa sì che gli organismi all'apice della catena (come l'uomo) possano arrivare a introdurre con l'alimentazione dosi molto elevate.

Un'altra categoria di inquinanti delle acque e del suolo molto difficili da eliminare è quella dei metalli pesanti (mercurio, piombo, cadmio, cromo, arsenico, nichel). Essi derivano perlopiù da processi industriali, ma anche dallo smaltimento non corretto dei rifiuti (ad es., le pile elettriche contengono mercurio, cadmio e nichel) o dallo spargimento sui campi di pesticidi e fertilizzanti contaminati. Questi metalli, se assunti in dose eccessiva, possono nuocere gravemente alla salute umana causando disturbi renali e gastrointestinali, patologie neurologiche, anemia, neoplasie e difetti nello sviluppo neurologico del feto e del bambino.

## **Diffusione di un'agricoltura fondata su criteri di eticità e sostenibilità**

### **VENETO TERRA DA GUSTARE**

La storia della cucina appartiene alla storia della cultura dell'uomo, intrecciandosi con quella dell'arte e della poesia, del teatro, della musica, delle religioni. Spesso addirittura influenzandola.

Tra le cucine regionali italiane, quella veneta si contraddistingue per completezza di ricettario, in virtù di una morfologia territoriale estremamente varia: mare, montagna, collina, pianura, laghi, fiumi e torrenti, ma anche valli e lagune.

Questo ha consentito la natura. Il resto, ed il più, lo hanno fatto l'intelligenza e la fatica delle donne e degli uomini che, nel gioco secolare del prova e riprova, hanno manipolato tante risorse fino all'eccellenza.

La storia ha dato una mano: il risultato è una tavola imbandita di piatti, dove si mescolano raffinatezze patrizie e sapori contadini, gusti indigeni e aromi forestieri. Piatti che si accompagnano alla ricca gamma dei vini veneti, capace di soddisfare i diversi gusti dei consumatori.

Questo è il Veneto: un ricco e diversificato patrimonio che non è solo alimentare, ma racchiude in sé anche tutti i valori e i saperi di una regione dalla grande storia.

### **PRODOTTI TIPICI E TERRITORIO: GLI SCENARI**

In una società come quella di oggi, caratterizzata dalla globalizzazione dell'economia e dalla crescente omogeneizzazione di gusti e stili di vita, il consumatore – certamente più informato e consapevole di una volta in fatto di alimentazione – tende sempre più a ricercare nel cibo, accanto ad irrinunciabili elementi di sicurezza e salubrità del prodotto, considerati di fatto come dei prerequisiti, e ad aspetti nutrizionali e di servizio, anche lo strumento per vivere la storia, la tradizione e la cultura di un territorio.

Fra i vari fattori che stanno caratterizzando il modello europeo di produzione e consumo alimentare, assume una particolare importanza proprio il recupero del legame con la propria terra, anche attraverso le produzioni agroalimentari, che del territorio costituiscono spesso l'espressione più autentica e ricca di significati storico-sociali e conviviali.

Nel Veneto, grazie alle specifiche vocazioni pedo-climatiche e alle capacità tecnicoprofessionali degli operatori, è forte la propensione a produrre e valorizzare i prodotti tipici, come dimostra anche l'elevato numero di denominazioni di origine (D.O.P. e I.G.P.) e di prodotti agroalimentari tradizionali.

### **I prodotti D.O.P. e I.G.P.**

In base al regolamento comunitario n. 2081/92, pilastro della politica europea della qualità, nato con l'obiettivo di valorizzare la specificità di alcuni prodotti, per quanto riguarda il loro metodo tradizionale di fabbricazione o la loro origine, e nel contempo di proteggere ed informare il consumatore, vengono distinte due categorie di denominazioni protette: le denominazioni di origine e le indicazioni geografiche.

**La Denominazione d'Origine Protetta (D.O.P.)** designa prodotti collegati in modo molto stretto alla regione geografica di cui portano il nome. Per poter beneficiare di una D.O.P. devono esistere due condizioni:

- la produzione delle materie prime e la loro trasformazione fino al prodotto finito devono essere effettuate nella regione delimitata di cui il prodotto porta il nome;
- la qualità o le caratteristiche del prodotto devono essere dovute, essenzialmente o esclusivamente, all'ambiente geografico del luogo d'origine, dove per ambiente geografico si intende l'insieme dei fattori naturali ed umani, come ad esempio il clima, la qualità del suolo, il know how locale.

Anche l'**Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.)** designa prodotti collegati alla regione di cui portano il nome, ma tale collegamento è meno stretto o di natura diversa rispetto alla D.O.P. Per l'attribuzione di una I.G.P. devono sussistere due condizioni: il prodotto deve essere originario della regione geografica di cui porta il nome. Contrariamente a quanto previsto per la DOP, è sufficiente che solo una delle fasi di produzione sia stata effettuata nella zona delimitata: per esempio, le materie prime che intervengono nella produzione possono provenire da un'altra regione; deve esistere un collegamento tra il prodotto e la regione da cui prende nome. Tuttavia questa caratteristica, diversamente da quanto previsto per la denominazione d'origine, non deve essere predominante o esclusiva, essendo sufficiente un collegamento oggettivo più leggero, che può consistere semplicemente nella reputazione del prodotto se essa risulta dalla sua origine geografica.

### ***I prodotti agroalimentari tradizionali***

Il tema della valorizzazione dei prodotti agricoli e agroalimentari non si esaurisce con le denominazioni di origine: con l'art. 8 del decreto legislativo n. 173 del 30 aprile 1998, sono state emanate da parte del Governo disposizioni per individuare i cosiddetti "prodotti agroalimentari tradizionali" e, con il successivo decreto n. 350 dell'8 settembre 1999, il Ministero delle Politiche Agricole e Forestali ha approvato il regolamento che disciplina nei dettagli la materia.

I prodotti agroalimentari tradizionali vengono definiti quelli le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura sono praticate in un certo territorio nel tempo in maniera omogenea e secondo regole tradizionali e protratte nel tempo, per un periodo comunque non inferiore a 25 anni.

Spetta alle Regioni, in base al decreto 350/99, individuare i prodotti tradizionali agroalimentari presenti nel proprio territorio, realizzare gli elenchi regionali di tali prodotti e inviarli poi al Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, che provvede a inserirli in un "Elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali", pubblicato, aggiornato e divulgato dallo stesso Ministero.

L'azione di recupero, conservazione e rilancio dei cosiddetti "prodotti tradizionali" potrà contribuire certamente a promuovere e diffondere ulteriormente le produzioni agroalimentari nazionali e regionali tipiche e di qualità, anche in connessione con la valorizzazione enogastronomica e turistica del territorio, di cui il cibo ed il vino – come, ad esempio, già previsto con l'istituzione delle strade del vino e dei prodotti tipici – rappresentano gli elementi di base.

### ***Agricoltura sostenibile e agricoltura biologica***

Negli anni 50 l'agricoltura estensiva fu sostituita da un'agricoltura intensiva completamente dipendente dall'uso di fitofarmaci, concimi ed erbicidi sintetici. Queste sostanze sono divenute, nel tempo, indispensabili per produrre quantità sempre maggiori di alimenti e l'abuso di prodotti chimici ha contribuito in parte agli attuali problemi di inquinamento ambientale.

Oggi si parla di agricoltura sostenibile per uno sviluppo sostenibile: secondo la Commissione Mondiale per l'Ambiente e lo Sviluppo, è considerato sostenibile lo sviluppo che considera i bisogni alimentari delle attuali generazioni senza compromettere quelli delle generazioni future.

**L'agricoltura sostenibile** (detta anche eco-compatibile o integrata) è quella che, oltre a produrre alimenti e altri prodotti agricoli, migliora le risorse naturali dell'azienda agraria, la qualità complessiva dell'ambiente e la qualità della vita per gli agricoltori e l'intera società. Chi si occupa di agricoltura sostenibile diventa così custode del territorio, della natura e della salute dell'uomo. Le tecniche agricole in grado di rispettare l'ambiente e la biodiversità consistono in quei processi naturali che consentono di preservare la "risorsa ambiente", evitando così il ricorso a pratiche dannose per il suolo, l'utilizzo di sostanze chimiche di sintesi, le monocolture e monosuccessioni, e utilizzano invece fonti energetiche rinnovabili.

I modelli agricoli più diffusi in Italia che utilizzano i principi e le tecniche sostenibili sono l'agricoltura biologica e quella biodinamica.

**L'agricoltura biologica** è l'insieme di tecniche colturali e di allevamento che permettono di produrre cibi senza l'impiego di prodotti chimici di sintesi. Si utilizzano tecniche tradizionali, non convenzionali, come la fertilizzazione organica, ampie rotazioni colturali con piante che arricchiscono il terreno di elementi fertilizzanti, controllo meccanico delle infestanti, consociazioni tra colture.

**L'agricoltura biodinamica** si basa sugli insegnamenti di Rudolf Steiner che, nel 1924, presentò i risultati delle sue ricerche per una nuova agricoltura che potesse essere alternativa all'agricoltura industriale che produceva alimenti sempre meno "vitali". Si fonda su una concezione "olistica", in cui tutto è connesso e tutti gli elementi devono essere in equilibrio. L'azienda agricola deve essere considerata come un organismo in relazione con l'ambiente circostante, con l'intero pianeta e anche con il cosmo e le costellazioni. Anche il terreno deve essere mantenuto in uno stato di equilibrio con tutti i suoi organismi per ottenere alimenti di alta qualità.

## **AGRI – CULTURA CHE NUTRE**

Agri-cultura: un gioco di parole, per valorizzare il ruolo della campagna nella vita della società post-industriale, per promuovere la qualità e la genuinità dei prodotti della grande tradizione agricola italiana e per sviluppare a tutto campo il dialogo con il cittadino-consumatore.

Il legame tra l'agricoltura e la società passa prima di tutto attraverso la comunicazione diretta, ossia la capacità degli imprenditori di essere dei "testimonial" primari e fondamentali.

Ciò premesso, c'è da rilevare che dobbiamo fare i conti con il fatto che il settore agricolo non ha le stesse possibilità che hanno altri settori di utilizzare la leva della comunicazione di massa per ottenere più potere e più influenza nella società. Questo per limiti oggettivi e soggettivi: oggettivi perché l'agricoltura muove interessi finanziari e di potere comunque limitati e per di più parcellizzati, e a questo il sistema dei media è particolarmente sensibile, e soggettivi perché essa non ha sempre realizzato quei processi di crescita culturale che le consentono di far maggiormente valere il suo "potere contrattuale" con il cittadino-consumatore. Bisogna allora rimuovere i limiti oggettivi, aggregando meglio gli interessi agricoli all'interno della catena agroalimentare, e quelli soggettivi, affinando le capacità di determinare l'orientamento dei consumi alimentari verso la qualità e la tipicità della produzione italiana.

Consumare un prodotto tipico può rappresentare un'ulteriore occasione per conoscere la campagna e considerarla veramente amica, avendo la consapevolezza che sia il risultato di una elaborazione di tecniche e metodologie tradizionali. Stiamo parlando di una cultura del rurale che oltre a farci prendere coscienza di un'alimentazione che deve partire dalla testa, anziché dallo stomaco, si configura come un'ancora di salvezza per un territorio vastissimo. Ancora di salvezza che diventa una sfida sociale per creare quel tessuto socio-economico nei comuni rurali della nostra penisola. L'agri-cultura in questo caso nutre il territorio di imprenditori, di famiglie agricole e di altre realtà che nell'insieme contribuiscono alla cura e salvaguardia di un bene della collettività irriproducibile: l'ambiente.

Tornando al concetto "alimentare" di cultura che nutre è fondamentale un percorso di formazione e di educazione alimentare, di recupero di conoscenze e tecniche di lavorazione tradizionali, al fine di rilanciare i prodotti delle nostre campagne per quel legame profondo e connaturato all'identità culturale dei luoghi.

Valorizzazione della qualità, una qualità scientificamente definita da parametri chimico-fisici ed organolettici e non solo da attraenti spot pubblicitari; tipicità, come identità di una precisa caratterizzazione geografica, e genuinità dei prodotti alimentari che le nostre aziende agricole offrono al mercato.

Imprese agricole, dunque, come ambasciatrici di un patrimonio di inestimabile valore, un bagaglio storico di sapori e una ricchezza di saperi da promuovere e salvaguardare, ricordando sempre e comunque la loro capacità di esercitare un ruolo multifunzionale estremamente positivo nella gestione del territorio, dell'ambiente e del paesaggio agricolo.

### **Percorsi didattici legati all'agricoltura e al cibo**

Cibo come strumento del vivere sano, cibo come stile di vita, espressione di socialità, strumento di incontro e scambio fra i popoli, ma cibo anche come specchio della storia, della cultura, delle tradizioni, dell'economia di un territorio. Ciò è particolarmente vero per il Veneto, dove diventa strategico far riemergere con chiarezza gli antichi legami tra culture gastronomiche originali e differenziate e produzioni locali sullo sfondo di quelle caratteristiche territoriali che tanto contribuiscono alla sua peculiare bellezza.

**Alimentazione è stile di vita**, con valutazione delle problematiche relazionali, delle paure, delle deviazioni e dei giochi di potere insiti nell'alimentazione, ed analisi del significato affettivo dei cibi e dei collegamenti con i contesti familiari e sociali nei quali vengono consumati.

**Il cibo come testimonianza di tradizione, cultura e territorio**, con analisi di come e perché si mangia, di quali messaggi si ricevono o si inviano attraverso le scelte alimentari, dei modelli di consumo, delle mode e degli stereotipi che spesso si associano ai cibi ed ai comportamenti alimentari, alla scoperta dei valori culturali e storici degli alimenti.

**Alimentazione e sistema agro-alimentare**, per imparare a leggere, in modo consapevole, i vari passaggi – dalla produzione alla trasformazione alla conservazione – che permettono di far giungere al consumatore prodotti tipici e di qualità.

**Che senso ha il gusto?** La sfera sensoriale dell'uomo contemporaneo si è notevolmente impoverita, il tempo ristretto e la velocità della civiltà moderna ci stanno privando dei canali per assaporare lentamente il mondo. Per recuperare tatto, gusto e odorato – strumenti impareggiabili per una conoscenza non superficiale dell'ambiente e di se stessi – si possono utilizzare percorsi educativi attivi con l'utilizzo di laboratori di analisi sensoriale.

### **Un orto a scuola per seminare un futuro sostenibile**

Coltivare è il gesto più antico, forse il primo che ha consentito di parlare di civiltà. Coltivare un orto insieme agli alunni delle scuole è coltivare prima di tutto dei saperi che hanno a che fare con i gesti, con un apprendimento esperienziale che le generazioni più giovani non sempre hanno modo di sperimentare, ma anche un modo per ritrovare, ricercare dei sapori, spesso dimenticati.

Coltivare è un modo per imparare. Imparare a conoscere il proprio territorio, il funzionamento di una comunità, l'importanza dei beni collettivi e delle conoscenze altrui. Saperi di altre generazioni e di altre culture.

Coltivare l'orto è un'attività interdisciplinare adattabile ad ogni età, un'occasione di crescita in cui si impara condividendo gesti, scelte e nozioni, oltre che metodo. La pratica dell'orticoltura permette di "imparare facendo", di sviluppare la manualità e il rapporto reale e pratico con gli elementi naturali e ambientali, di sviluppare il concetto del "prendersi cura di", di imparare ad aspettare, di cogliere il concetto di diversità, di lavorare in gruppo e permette agganci reali con l'educazione alimentare e il cibo.

### **Approfondimento:**

#### ***Ritornare all'agricoltura contadina, intervista a Massimo Angelini autore del libro "Minima Ruralia"***

"Se vuoi cercare le verdure, la frutta e i grani di una volta [...], lascia da parte internet, dimentica il telefono, non ti curare di cosa se ne dice o se ne legge. Se li vuoi cercare, bisogna che ti muovi a piedi, paese per paese, cascina per cascina; e non ti scoraggiare quando ti dicono che sono scomparsi: qualche volta sono solo 'invisibili' allo sguardo e alla memoria. Ci vuole pazienza, gusto per l'ascolto e rispetto perché chi è anziano, se ancora li conserva, accetti di mostrarteli o di mostrarne la semenza".

È questo il consiglio con cui Massimo Angelini – autore, docente, studioso e "coltivatore d'idee nell'orto", come si definisce lui stesso – accoglie i lettori nelle prime pagine di "Minima Ruralia" (Pentagona Edizioni, aprile 2013), una guida alla riscoperta delle tradizioni contadine italiane. Scopo del viaggio, recuperare quell'antico legame fra uomo e natura, quella dimensione oggi cancellata dall'industria del cibo, che frapponesse macchine e sostanze chimiche fra il contadino e il suo campo, ponendosi in una logica di mero sfruttamento delle risorse offerte dalla terra.

### **Da sempre l'agricoltura è un punto d'incontro fra natura e cultura, fra i cicli biologici spontanei e l'intervento migliorativo umano. È possibile individuare il 'punto di rottura' che ha portato dall'attività contadina tradizionale all'agroindustria?**

Non so se si possa individuare un preciso punto di rottura, ma osservo che questa rottura è avvenuta e ora pare insanabile. Quello che oggi appare evidente è che l'agricoltura contadina e quella industriale non sono aspetti differenti di una medesima attività, distinguibili su parametri quantitativi – minore o maggiore estensione, produzione, mercato e capitale – ma attività del tutto differenti e, per ciò che riguarda gli effetti sociali ed ecologici, opposte. L'agricoltura contadina mira a conservare la fertilità della terra, la quantità di acqua disponibile, la diversità di colture e, all'interno di ciascuna coltura, di varietà, laddove, invece, l'agricoltura industriale agisce come un'attività estrattiva, mineraria: erode la fertilità, consuma le risorse di acqua, riduce la diversità in termini di colture e varietà.

E potremmo ribaltare questa contrapposizione su molti altri piani: sociale e culturale, prima di tutto. Forse un fattore di rottura, non l'unico, può essere riconosciuto nel diverso modo di porsi dell'uomo di fronte alla natura e alla storia: prima organico, simbolico; oggi frammentario e astratto, con l'uomo separato dal cielo come dalla terra e autocentrato sul proprio sé in un vortice di scissione e isolamento. In questo caso, se questa ipotesi meritasse un approfondimento, dovremmo ricercare la rottura nelle radici della modernità, tra XII e XIII secolo.

Estratto da *Scuola ambulante di agricoltura sostenibile*.

**Per saperne di più:**

- Cultura che nutre: Strumenti per l'educazione alimentare – Kit per gli insegnanti della scuola primaria
- Programma “Comunicazione ed Educazione alimentare” – ISMEA (disponibile a richiesta presso la Direzione Turismo – Regione del Veneto)
- <http://www.piave.veneto.it/web/consumatori/prodotti-tipici-di-qualita> per conoscere i prodotti tipici e di qualità e i prodotti agroalimentari tradizionali
- [https://www.facebook.com/fattoriedidattichedelveneto/app/?sk=app\\_208195102528120](https://www.facebook.com/fattoriedidattichedelveneto/app/?sk=app_208195102528120) per scaricare i libriccini “Io mangio bio” e “Oco Tarcisio racconta la campagna: breve storia per conoscere l'agricoltura biologica”
- [https://ec.europa.eu/agriculture/organic/downloads/infographics\\_it](https://ec.europa.eu/agriculture/organic/downloads/infographics_it) per informazioni sull'agricoltura biologica
- <http://www.regione.lombardia.it/wps/portal/istituzionale/HP/DettaglioRedazionale/servizi-e-informazioni/Imprese/Imprese-agricole/promozione-e-qualita-dei-prodotti-agroalimentari/promozione-prodotti-agroalimentari-ed-educazione-alimentare/promozione-prodotti-agroalimentari-ed-educazione-alimentare> per scaricare manuali e documenti sull'educazione alimentare partendo dalla terra – Regione Lombardia

## ***Il progetto regionale “Fattorie didattiche”***

*Una nuova forma di turismo rurale.*

*Percorsi di educazione alimentare e ambientale per scuole e famiglie.*

Il cittadino oggi esprime sempre più il bisogno di stare a contatto con la natura, desidera appropriarsi dell'essenza più profonda del territorio, scoprendone la storia e le tradizioni ma anche le storie delle persone che la vivono; per questi motivi si sta sempre più affermando anche in Veneto il turismo rurale, per la sua capacità di offrire al visitatore la possibilità di allineare il proprio ritmo a quello naturale del fluire del tempo, a quello dell'ambiente naturale, concedendosi il lusso di “osservare”, “ascoltare” e “gustare”.

Se questo è vero per tutti i turisti, che trovano nella campagna veneta un insieme di segni della natura e tracce lasciate dalle generazioni passate, lo è ancora di più per i più piccoli!

Le Fattorie Didattiche, diffuse in tutto il territorio regionale, sono un esempio della coerenza produttiva con le risorse del territorio, l'esplorazione della valenza ambientale dell'agricoltura e i primi e i veri custodi del paesaggio rurale.

Con la recente legge regionale 10 agosto 2012, n. 28, così come modificata dalla legge regionale n. 35/2013, si è inteso creare un quadro giuridico nel quale collocare le fattorie didattiche, accanto al turismo rurale, all'interno della consolidata legislazione che riguarda specificatamente l'agriturismo, l'ittiturismo e il pescaturismo.

Tante e diversificate sono le attività, teoriche e pratiche, che comprendono percorsi di conoscenza che vanno dagli aspetti strettamente alimentari -per “imparare facendo” le attività legate alla produzione agricola e alla trasformazione dei prodotti dell'agricoltura, la stagionalità e la tipicità dei prodotti di qualità, le ricette specifiche di ogni territorio- a quelli ambientali e naturalistici -che offrono la possibilità di avvicinarsi alle aree protette e ai diversi ecosistemi attraverso il cammino, l'esperienza e il gioco- da quelli legati alla cultura e alle tradizioni -con visite ai Musei della civiltà contadina, ai Musei etnografici, ai parchi e alle Ville venete del territorio- fino a percorsi di vacanza attiva, dando la possibilità a piccoli e grandi di fare escursioni nella natura con i cavalli o con gli asini, e di cimentarsi con la canoa e il rafting.

Il tutto, nelle Fattorie didattiche, avviene in strutture sicure e accoglienti, accompagnati da guide straordinarie, gli agricoltori, sempre più spesso donne e giovani che all'agricoltura stanno tornando con una spiccata sensibilità verso i bisogni generati dal proprio territorio di appartenenza sotto il profilo sia ambientale che sociale, e quindi con uno sguardo attento al passato ma anche con una grande attenzione verso l'innovazione e la sperimentazione.

Ogni anno, per tradizione la seconda domenica di ottobre, la Regione organizza, in collaborazione con le Associazioni Professionali Agricole, la **Giornata delle fattorie didattiche aperte**.

L'evento, dedicato ai bambini, agli insegnanti e alle famiglie, offre la possibilità di vivere una giornata in fattoria sperimentando percorsi e attività, con una particolare attenzione all'uso consapevole e sostenibile di cibo, acqua ed energia.

Per conoscere ed essere aggiornati sull'Elenco regionale delle fattorie didattiche e sulle diverse iniziative organizzate per le scuole e per le famiglie, è possibile consultare il sito della Regione <http://www.regione.veneto.it/web/agricoltura-e-foreste/elenco-fattorie-didattiche> e la pagina Facebook Fattorie didattiche aperte.

## ***Il programma europeo “Frutta e verdura nelle scuole”***

Il Programma ha l’obiettivo di migliorare la salute pubblica attraverso la promozione del consumo di frutta e ortaggi, fino al raggiungimento della quantità giornaliera di 500 grammi consigliata dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per contrastare l’insorgenza di importanti patologie croniche della società odierna, quali le malattie cardiovascolari, l’obesità e il diabete.

È gestito e coordinato a livello nazionale dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali in collaborazione con le Regioni e prevede, da un lato, la distribuzione di prodotti ortofrutticoli agli alunni delle scuole primarie – di età compresa tra i 6 e gli 11 anni – lontano dai pasti, in sostituzione della merenda mattutina o pomeridiana e, dall’altro, la realizzazione di misure di accompagnamento con azioni di approfondimento e sensibilizzazione mediante le quali l’informazione e l’abitudine al consumo di frutta e verdura vengono veicolate in modo accattivante e coinvolgente.

I prodotti, oltre a essere distribuiti nel rispetto della stagionalità, anche al fine di valorizzare i singoli territori, le filiere corte e gli acquisti locali, provengono da sistemi rispettosi dell’ambiente (produzione integrata, produzione biologica) o sono a marchio di qualità (denominazione di origine protetta – DOP, indicazione geografica protetta – IGP).

Le misure di accompagnamento si basano sui seguenti concetti comportamentali:

- conoscenza corretta e diretta del prodotto anche tramite l’esperienza sensoriale;
- conoscenza non solo del prodotto, ma anche della sua origine e tipicità;
- conoscenza della coltura: dalla pianta al frutto, attraverso il suolo la cui qualità si riflette su quella dei prodotti;
- contatto con la natura e la campagna e conoscenza dell’ecosistema agricolo.

**Per saperne di più:**

- [www.fruttanellescuole.gov.it](http://www.fruttanellescuole.gov.it)
- Si possono trovare delle deliziose ricette a base di frutta e verdura al seguente link:  
[www.areflh.org/images/stories/PDF/Dossiers/Consommation\\_Diete\\_md/Livre\\_Recettes\\_IT.pdf](http://www.areflh.org/images/stories/PDF/Dossiers/Consommation_Diete_md/Livre_Recettes_IT.pdf)

***Promozione di abitudini alimentari salutari,  
anche per rafforzare, attraverso il comportamento alimentare,  
il legame con il territorio e la sua storia e tradizione culturale***

**Mangiare in modo vario, equilibrato e con gusto secondo il modello alimentare mediterraneo**

Mangiare è uno dei piaceri della vita quotidiana e può dare un contributo fondamentale al nostro benessere. Infatti, le patologie che affliggono maggiormente i Paesi sviluppati (obesità, ipertensione arteriosa, diabete mellito, malattie cardiovascolari, neoplasie) hanno tra le loro cause principali proprio un'alimentazione scorretta, vale a dire troppo ricca di grassi, zuccheri e sale e povera di acqua, vitamine, sali minerali e fibre. Inoltre, nutrirsi in modo sano migliora la qualità della vita, aiutando a sentirsi attivi, pieni di energia e di buon umore.

È importante acquisire fin da piccoli un rapporto salutare con il cibo, che possa perdurare anche nelle età successive. Gli atteggiamenti e le abitudini radicatisi nell'infanzia sono difficili da modificare in seguito. Inoltre, già da bambini si può soffrire delle conseguenze negative di un'alimentazione scorretta. L'esempio più preoccupante è quello del sovrappeso: in Veneto, circa il 17% dei bambini che frequentano la scuola primaria è in sovrappeso e il 6% addirittura obeso (dati del sistema di sorveglianza "OKkio alla SALUTE" – anno 2014).

È ampiamente dimostrato che i bambini in sovrappeso tendono a rimanere tali anche da adulti, il che comporta per loro un maggiore rischio di sviluppare patologie croniche rispetto ai bambini normopeso. Pertanto, il sovrappeso in età pediatrica, oltre a minare il benessere fisico e psicologico di chi ne è affetto, costituisce anche un'ipoteca pesante sulla salute futura della popolazione.

Alimentarsi in modo sano non richiede particolari conoscenze. Basta godere di ciò che la natura ci offre, tenendo a mente alcuni principi fondamentali che valgono a ogni età:

1. Mangiare un po' di tutto: ciascun tipo di alimento contiene alcune sostanze nutritive indispensabili che altri alimenti non offrono;
2. Privilegiare i cibi freschi e semplici, limitando il consumo di alimenti industriali o elaborati che contengono in genere molti grassi, zuccheri e sale;
3. Prediligere gli alimenti ricchi di acqua e fibre (verdura, frutta, cereali integrali, legumi) che fanno bene all'intestino e saziano a lungo, senza essere troppo calorici;
4. Mangiare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione, variando i colori, per fare il pieno di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti;
5. Assumere tutti i giorni latte e yogurt, fonte preziosa di calcio e vitamine;
6. Mangiare regolarmente pesce, che fornisce acidi grassi essenziali benefici;
7. Evitare i cibi molto salati e scegliere il sale iodato, usandolo con parsimonia;
8. Bere tanta acqua, costituente fondamentale del nostro organismo;
9. Fare ogni mattina una colazione completa (comprendente sia carboidrati sia proteine), per iniziare la giornata con il piglio giusto;
10. Fare 5 pasti al giorno, moderando le quantità, per avere sempre a disposizione l'energia che serve (per gli spuntini sono ideali frutta, verdura oppure uno yogurt).

## **LE SOSTANZE NUTRITIVE NECESSARIE AL NOSTRO CORPO**

### **Carboidrati**

Sono la nostra principale fonte di energia e dovrebbero fornire il 50-60% delle calorie introdotte ogni giorno con l'alimentazione. Esistono due tipi di carboidrati: quelli complessi (amido contenuto nei cereali, nei legumi e nelle patate) richiedono una digestione prima di poter essere utilizzati dall'organismo; quelli semplici (zuccheri contenuti in frutta, dolci, miele, latte) sono invece prontamente utilizzabili. I carboidrati semplici devono essere consumati con moderazione (max 15% dell'energia totale) perché il loro rapido assorbimento provoca un picco del livello di zucchero nel sangue che sottopone a stress il metabolismo; inoltre, sono meno sazianti rispetto ai carboidrati complessi e inducono pertanto ad assumere una quantità maggiore di calorie, con il rischio di ingrassare; non da ultimo, favoriscono l'insorgenza di carie.

## **Proteine**

Servono a costruire la struttura del corpo (es. muscoli, ossa ecc.). I nostri tessuti si rinnovano continuamente, pertanto hanno bisogno di un costante apporto di proteine, che dovrebbero rappresentare il 10-15% di tutta l'energia introdotta quotidianamente con l'alimentazione. Agli adulti è raccomandata l'assunzione quotidiana di circa 0,9 g/kg di peso corporeo ideale; nei soggetti in crescita si ha ovviamente un fabbisogno maggiore: 1,3 g/kg nei lattanti, 0,95-1,00 g/kg in bambini e adolescenti. Gli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte) contengono proteine definite "nobili" perché costituite da aminoacidi essenziali che il nostro organismo non è in grado di produrre autonomamente e quindi deve per forza assumere dall'esterno. Le proteine dei vegetali, invece, sono considerate meno nobili perché non forniscono tutti gli aminoacidi essenziali; fa eccezione l'abbinamento legumi + cereali, ottima fonte proteica.

## **Lipidi**

Sono una fonte di energia ad alta densità (9 kcal/g, contro le 3,75 kcal/g dei carboidrati e le 4 kcal/g delle proteine) e servono anche a fabbricare alcuni fondamentali componenti del corpo, come le membrane delle cellule e vari tipi di ormoni. Pertanto non devono mai mancare nell'alimentazione. In generale, è consigliabile coprire il 20-35% del fabbisogno energetico quotidiano mediante assunzione di lipidi; la percentuale sale al 40% per i lattanti e al 35-40% per i bambini fino a 3 anni. Se si eccede nel consumo, oltre ad affaticare la digestione si può incorrere in un accumulo di lipidi nel sangue (colesterolo "cattivo") che a lungo andare può condurre a restringimento delle arterie. I lipidi non sono tutti uguali: quelli saturi contenuti nel burro, nel formaggio, nel grasso della carne e in alcuni oli vegetali (es. olio di palma e di cocco) tendono a far aumentare il colesterolo cattivo e quindi non dovrebbero superare il 10% dell'energia totale; vanno preferiti i lipidi monoinsaturi (es. olio d'oliva, grasso della frutta a guscio) e polinsaturi (es. olio di semi, grasso del pesce e della frutta a guscio) che fanno aumentare il colesterolo "buono" e contribuiscono anche a mantenere fluido il sangue.

## **Vitamine**

Queste sostanze non apportano energia e non hanno nemmeno un ruolo strutturale, ma sono indispensabili per l'organismo perché fungono da cofattori per gli enzimi che consentono alle nostre cellule di sopravvivere e svolgere le loro funzioni. Molte di esse hanno anche un'azione antiossidante in grado di contrastare i naturali processi di degenerazione cellulare che contribuiscono all'invecchiamento, alle malattie cardiovascolari e ai tumori. Alcune vitamine vengono fornite prevalentemente da determinati tipi di alimenti, che quindi non devono mancare nella dieta: ad es. la vitamina C e l'acido folico sono abbondanti in frutta e verdura, la vitamina B12 e la vitamina D in carne, pesce, uova e latticini, la vitamina E in semi e frutta a guscio.

## **Sali minerali**

Sono indispensabili per molteplici funzioni corporee, che spaziano dalla costituzione delle ossa (calcio e fosforo) al trasporto dell'ossigeno nel sangue (ferro), dal funzionamento della tiroide (iodio) alla trasmissione dei segnali elettrici nelle cellule del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli (sodio, potassio, calcio, magnesio); anche in questo caso, solo un'alimentazione varia consente di raggiungere per ogni minerale la quantità necessaria all'organismo (ad es. ferro attraverso carne, pesce e uova; calcio attraverso i latticini; potassio e magnesio attraverso frutta e verdura; iodio attraverso sale iodato e pesce).

## **Fibre**

Sono carboidrati complessi (es. cellulosa) che il nostro intestino non è in grado di digerire. Si trovano in abbondanza in cibi come frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Svolgono una funzione meccanica di "pulizia" del tratto digerente, controllando l'assorbimento di zuccheri e grassi e impedendo che la mucosa intestinale venga a contatto troppo a lungo con sostanze tossiche e cancerogene presenti negli alimenti. Inoltre favoriscono il regolare svuotamento dell'intestino e saziano quasi senza fornire calorie. Per tutti questi motivi sono di grande aiuto nel prevenire sovrappeso, diabete, malattie cardiovascolari, tumori del colon, stipsi e diverticolosi colica.

## **Le Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica**

Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un buono stato di salute e di benessere. In quest'ottica, particolare importanza assume il momento della ristorazione scolastica che ha un duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo.

I bambini in età prescolare e scolare rappresentano il target ideale per interventi di promozione sulla corretta alimentazione, dal momento che sono in una fase della vita il cui comportamento alimentare è ancora in via di sperimentazione e formazione.

Il pasto in mensa, infatti, diventa una buona occasione sia per educare al gusto, offrendo la possibilità di far provare nuove esperienze gustative ai piccoli commensali, sia per valorizzare le differenze culturali senza però dimenticare il legame con le tradizioni locali. Infine, il pranzo consumato assieme assume una valenza relazionale molto importante di condivisione e di socializzazione.

Il servizio di ristorazione scolastica ha assunto un'importanza sempre maggiore nel tempo dal punto di vista funzionale all'attività scolastica vera e propria, come mezzo di educazione alimentare per le famiglie, attraverso gli allievi e gli insegnanti, ma soprattutto dal punto di vista dietetico, nutrizionale e di sicurezza.

Tra le strategie efficaci di popolazione rientrano anche gli interventi sulle scelte dietetiche a scuola e sulla loro offerta che contribuiscono a favorire corretti comportamenti alimentari, come emerso anche dall'analisi dei dati raccolti all'interno del programma Okkio alla Salute 2016.

Tale strategia, investendo problematiche molto eterogenee, prevede un'alleanza che coinvolge i vari soggetti, istituzionali e non, quali il mondo della scuola, le famiglie, gli enti pubblici e le ditte di ristorazione.

Tale strategia, inoltre, mira al raggiungimento dell'obiettivo di favorire nelle scuole la disponibilità di scelte alimentari nutrizionalmente corrette attraverso interventi che prevedono una maggiore attenzione ai capitolati d'appalto nei servizi di ristorazione scolastica, alla composizione dei menù nelle mense scolastiche, alla distribuzione di spuntini di frutta fresca compreso anche il mondo della distribuzione automatica degli alimenti, con un occhio di riguardo al capitolo dell'educazione alimentare a scuola.

Il problema della ristorazione scolastica è stato affrontato per la prima volta, in modo organico e completo, con la Direttiva della Giunta Regionale del Veneto n.3883 del 30.12.2001, utilizzando lo strumento delle Linee di Indirizzo, più flessibile e, quindi, maggiormente adattabile alle molteplici realtà del territorio regionale. Tale strumento è stato aggiornato nel 2003, nel 2007 e nel 2013 a seguito dell'evoluzione della normativa europea e nazionale, dell'acquisizione di nuove conoscenze tecnico-scientifiche, dell'insorgenza di nuovi aspetti riguardanti le diete speciali ma anche tenendo presente l'esperienza maturata dai Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione SIAN delle Aziende ULSS del Veneto.

In questa ottica, con la finalità di dare uno strumento regionale di supporto uniforme alle amministrazioni comunali e scolastiche (pubbliche e private), sono state revisionate le Linee di indirizzo della Regione del Veneto per la ristorazione scolastica, in aggiornamento delle precedenti.

La ristorazione collettiva rappresenta un'occasione privilegiata per sviluppare strategie educative che si propongono di potenziare un corretto approccio nei confronti del cibo e dell'alimentazione, diventando un mezzo di prevenzione sanitaria, un primo passo per migliorare le scelte alimentari del bambino e del contesto familiare in cui vive.

Nello specifico tali Linee di indirizzo sono articolate in otto allegati che ne costituiscono parte integrante:

ALL. 1: il servizio di ristorazione scolastica in generale con le modalità di gestione e tipologie di servizio;

ALL. 2: l'appalto del servizio di ristorazione scolastica aggiornato in base al Nuovo Codice degli Appalti e con i relativi parametri di qualità per l'aggiudicazione;

ALL. 3: le schede prodotti aggiornate con la normativa CE (Pacchetto Igiene) e con il Regolamento UE 1169/2011;

ALL. 4: le linee d'indirizzo per la sicurezza e la qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica, aggiornate in base ai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento dei Nutrienti) 2014 e con le relative tabelle dietetiche;

ALL. 5: Nutrivending: Linee d'indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nei capitolati d'appalto per distributori automatici di alimenti e bevande aggiornato in base al Nuovo Codice degli Appalti e con i relativi parametri di qualità per l'aggiudicazione;

ALL. 6: Diete Speciali aggiornato in base ai principali allergeni indicati nel Regolamento UE 1169/2011;

ALL. 7: la valutazione del servizio di Ristorazione Scolastica aggiornato con le indicazioni per le Commissioni Mensa;

ALL. 8: contro lo spreco alimentare: coerentemente a quanto indicato nella Legge 19 agosto 2016, n. 166: Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi (16G00179) (GU Serie Generale n.202 del 30-8-2016) entrata in vigore il 14/09/2016.

[Linee d'indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica](#) della Regione del Veneto.

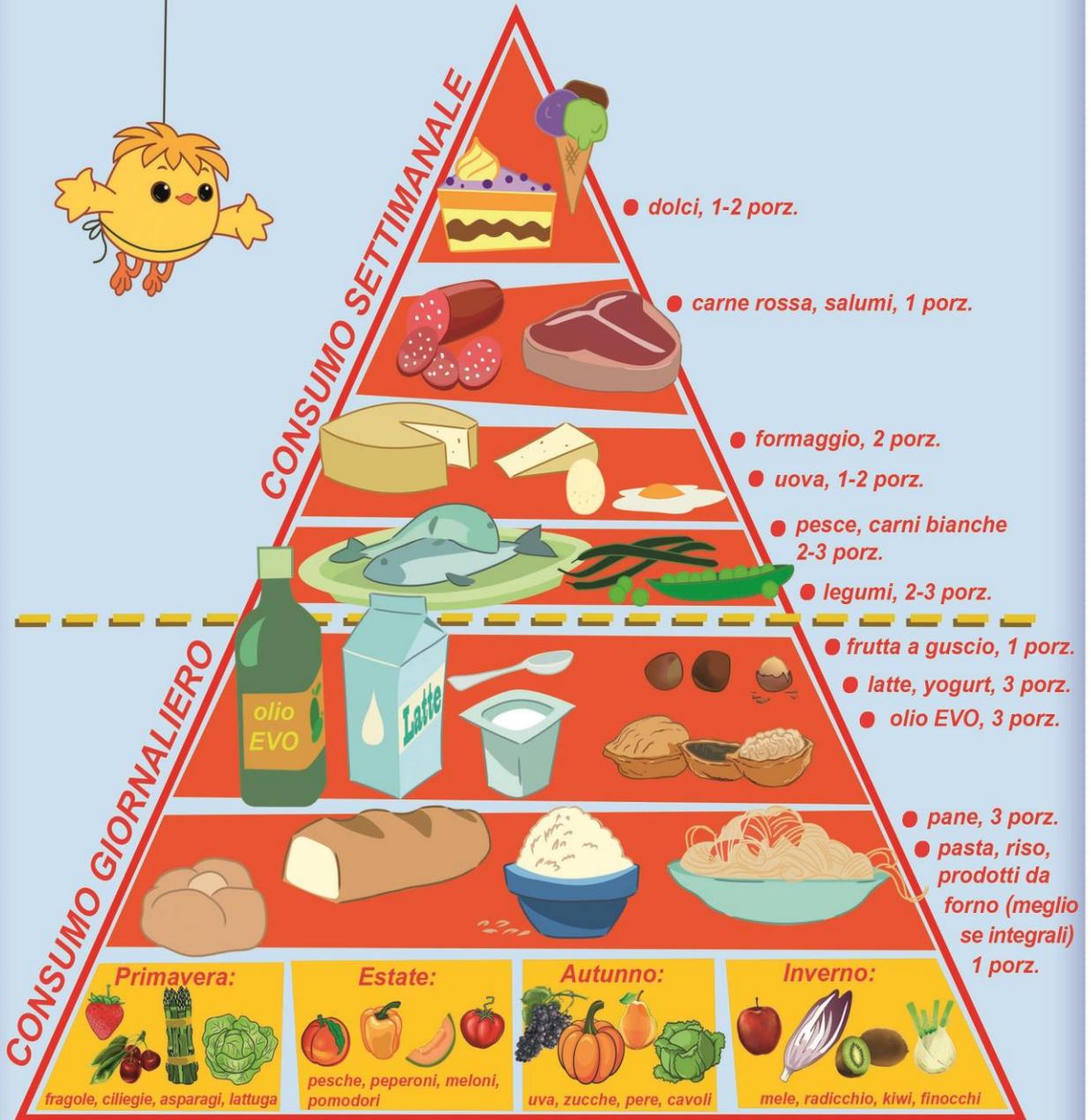
#### Per saperne di più

- Sezione sull'alimentazione del sito web del programma ministeriale Guadagnare Salute: <http://www.guadagnaresalute.it/alimentazione/default.asp>
- Sito web del Centro di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione (CREA): <http://nut.entecra.it/>
- Sito web sulla piramide alimentare dell'Istituto di Scienza dell'alimentazione dell'Università La Sapienza di Roma: <http://www.piramidealimentare.it/>
- Portale Veneto Nutrizione: <http://www.venetonutrizione.it/> da cui è possibile anche scaricare il PDF con le Linee guida della Regione del Veneto sulla nutrizione scolastica (ottobre 2013)
- Dati epidemiologici aggiornati su sovrappeso, alimentazione e stili di vita dei bambini in Veneto: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/okkio-alla-salute>
- Materiale didattico del Ministero della Salute sugli stili di vita sani: [http://www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare\\_salute/PincStumentiDidattico.asp](http://www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare_salute/PincStumentiDidattico.asp)  
[http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?id=1714&area=stiliVita&menu=progetti](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=1714&area=stiliVita&menu=progetti)

Tratto da Raccontiamo la salute con 4 A – Manuale Didattico per gli insegnanti (AA.VV., Regione del Veneto – Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria, Venezia, 2016).



# PIRAMIDE ALIMENTARE



FRUTTA E VERDURA 5 PORZIONI

ACQUA A VOLONTA'



## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Per aiutare le persone a costruire un proprio regime alimentare equilibrato, in cui tutti i nutrienti necessari siano presenti nelle giuste proporzioni, è stata elaborata la piramide alimentare.

Essa rappresenta graficamente la composizione ideale della nostra dieta, con alla base gli alimenti da consumare più volte al giorno e negli strati successivi, procedendo verso il vertice, quelli da assumere con frequenza sempre più diradata.

Di seguito viene riportato un esempio di piramide alimentare adatta per gli individui in crescita.

Una PORZIONE (per adulti) corrisponde a:

- *Verdura: cruda a foglia 80 g, ortaggi o cotta 200 g (es. 2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 finocchio)*
- *Frutta fresca: 150 g (es. 1 frutto medio, 2 frutti piccoli)*
- *Frutta secca: 30 g (es. una manciata di mandorle o nocchie, 4 noci)*
- *Pasta e riso: 80 g (se pasta all'uovo fresca: 100 g)*
- *Pane: 50 g (es. un panino piccolo)*
- *Prodotti da forno, cereali per la colazione: 30 g (es. un pacchetto di crackers, 3-4 fette biscottate, 3-5 biscotti)*
- *Patate e altri tuberi: 200 g*
- *Legumi: freschi 150 g; secchi 50 g*
- *Pesce, crostacei e molluschi: freschi/surgelati 150 g; in scatola 50 g*
- *Carne fresca/surgelata: 100 g*
- *Salumi: 50 g (es. 3 fette di prosciutto)*
- *Uova: 1 uovo*
- *Formaggio: fresco 100 g; stagionato 50 g*
- *Latte e yogurt: 125 g*
- *Olio e burro: 10 g (es. 1 cucchiaino di olio)*
- *Torte, dolci al cucchiaino: 100 g*

## **Promozione dell'attività motoria**

### **Muoversi per star bene con se stessi e con l'ambiente**

Il nostro corpo è fatto per muoversi e la carenza di adeguato movimento, tipica della nostra società, ha un forte impatto negativo sulla salute e il benessere. Spesso, quando si parla di attività motoria, si pensa allo sport; in realtà, è da considerarsi "attività motoria" qualunque sforzo compiuto dal sistema muscoloscheletrico che comporti un dispendio di energia superiore a quello che si ha in condizioni di riposo. Questo significa che per mantenersi fisicamente attivi non è necessario iscriversi a una palestra o entrare in una squadra di pallavolo, ma basta svolgere regolarmente alcune attività spontanee alla portata di tutti, ad esempio camminare, pedalare, correre, saltare, arrampicarsi, fare le scale, curare il giardino ecc.

Le persone poco abituate a muoversi tendono ad associare l'attività fisica all'idea della fatica. Se però avessero la pazienza di accostarsi gradualmente al movimento fino a farlo diventare un ingrediente della loro vita quotidiana, avrebbero modo di apprezzare tutti i benefici di uno stile di vita attivo. Alcuni di questi compaiono quasi subito: senso di maggiore benessere generale, muscolatura più tonica e articolazioni più sciolte, migliore coordinazione ed equilibrio, funzionalità intestinale più regolare, sonno più ristoratore, miglioramento dell'umore e dell'energia, colorito più sano. Per chi persevera, sono in serbo ulteriori vantaggi, come una maggiore facilità a mantenere o recuperare la linea, la riduzione della pressione arteriosa, il miglioramento del metabolismo degli zuccheri e dei grassi (riduzione di glicemia, trigliceridi e colesterolo "cattivo" e aumento del colesterolo "buono"), il rafforzamento delle ossa.

Nel lungo termine, praticare costantemente attività motoria è una vera e propria "assicurazione" contro le malattie: è dimostrato che essere fisicamente attivi riduce il rischio di sovrappeso, diabete mellito, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari come l'infarto miocardico e l'ictus cerebrale, vari tipi di tumori (mammella, colon, prostata, endometrio), fratture osteoporotiche, cadute, deterioramento cognitivo e depressione.

Come per la sana alimentazione, l'età evolutiva rappresenta una fase molto importante per acquisire confidenza con il movimento e farlo diventare una piacevole abitudine. Inoltre, l'attività motoria è fondamentale per una crescita armoniosa: essa previene il sovrappeso, stimola lo sviluppo degli apparati muscoloscheletrico, respiratorio e cardiovascolare, affina la coordinazione neuro-motoria, potenzia l'autostima e le competenze sociali, permette il costituirsi di un buon patrimonio di massa ossea.

Purtroppo le statistiche mostrano che solo a una minoranza di bambini viene offerta la possibilità di accantonare questo formidabile capitale di salute.

Vediamo quali sono i **livelli di attività motoria raccomandati dall'OMS** per le diverse categorie di persone.

**Bambini e adolescenti (5-17 anni):** almeno 60 minuti al giorno di attività motoria moderata-vigorosa (continuativa oppure in due sessioni di 30 minuti ciascuna); per almeno 3 volte a settimana l'attività dovrebbe essere vigorosa e includere esercizi per il rafforzamento osseo e muscolare.

**Adulti (dai 18 anni in poi):**

- almeno 150 minuti a settimana di attività motoria moderata

OPPURE

- almeno 75 minuti a settimana di attività motoria vigorosa

OPPURE

- una combinazione equivalente di attività motoria moderata e vigorosa in sessioni cumulabili di almeno 10 minuti ciascuna; in aggiunta, attività di potenziamento dei principali gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana.

**Persone con mobilità ridotta o problemi di salute** che impediscono di raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati per la popolazione generale: dovrebbero adattare tipologia, frequenza e intensità dell'attività motoria alle loro specifiche condizioni, mantenendosi comunque più attivi possibile.

## COME SI FA A CAPIRE QUANTO È INTENSA UN'ATTIVITÀ MOTORIA?

Quantificare con precisione l'intensità di un'attività motoria richiede la misurazione dell'energia spesa dall'organismo per il suo svolgimento, il che è possibile solo con l'ausilio di apposita strumentazione. Tuttavia, alcuni metodi semplici consentono ai non addetti ai lavori di determinare con buona approssimazione il livello di intensità dello sforzo, basandosi sulla frequenza cardiaca raggiunta e sulle proprie percezioni fisiologiche, come illustrato nella seguente tabella. Un sistema di valutazione ancora più semplice e intuitivo si basa sulla respirazione e la capacità di parlare e cantare (il cosiddetto "talk test").

Intensità	Frequenza e profondità respiro	Talk test
Leggera	Normali o appena aumentate	Si riesce a parlare e cantare senza fatica
Moderata	Aumentate	Si riesce a parlare ma non a cantare
Vigorosa	Molto aumentate	Si fa fatica anche a parlare

Come si può intuire, l'intensità di uno stesso sforzo non è uguale per tutte le persone, ma dipende dalla costituzione fisica, dall'età, dal sesso e dal grado di allenamento. Ad esempio, camminare alla velocità di 6 km/h costituisce un'attività molto leggera per un giovane maratoneta allenato mentre può essere un'attività vigorosa per una persona anziana sedentaria. Pur tenendo presente questa avvertenza, in linea di massima possiamo classificare come segue i vari tipi di attività.

### Attività motoria leggera

- Camminata a passo tranquillo (<6 km/h)
- Bicicletta ad andatura tranquilla (<8 km/h in piano)
- Stretching
- Golf (usando il trattorino per gli spostamenti)
- Lavori domestici leggeri: es. spolverare, passare l'aspirapolvere
- Giardinaggio leggero: es. potare i fiori
- Attività professionali che richiedono di stare fermi seduti o in piedi muovendo solo le mani (es. lavoro d'ufficio, in negozio, guida veicoli leggeri)

### Attività motoria moderata

- Camminata a passo sostenuto (almeno 6 km/h)
- Bicicletta alla velocità di 8-15 km/h in piano o in leggera salita
- Nuoto o esercizi in acqua a ritmo tranquillo
- Yoga, ginnastica di intensità moderata, sollevamento pesi leggeri
- Golf (trasportando le mazze)
- Tennis in doppio
- Danza aerobica a ritmo moderato
- Ballo a ritmo moderato
- Lavori domestici moderati: es. pulire i pavimenti o i vetri
- Giardinaggio: usare un tosaerba a motore, rastrellare il prato
- Attività professionali che richiedono di camminare a lungo o movimentare pesi leggeri (es. lavoro domestico, fare il cameriere, guidare veicoli pesanti, usare attrezzi automatici pesanti, accudire infermi)

### Attività motoria vigorosa

- Corsa e marcia
- Bicicletta in piano (velocità di >15 km/h) o in salita
- Nuoto prolungato o esercizi in acqua a ritmo sostenuto
- Tennis in singolo

- Danza aerobica a ritmo intenso
- Ginnastica a ritmo sostenuto, sollevamento pesi cospicui
- Pallavolo, pallacanestro, calcio
- Lavori domestici pesanti: es. spostare mobili
- Giardinaggio: usare un tosaerba senza motore, spaccare la legna
- Attività professionali che richiedono di correre o movimentare pesi cospicui (es. fare il muratore, spalare, scavare, scaricare furgoni, lavorare nei campi o in fattoria).

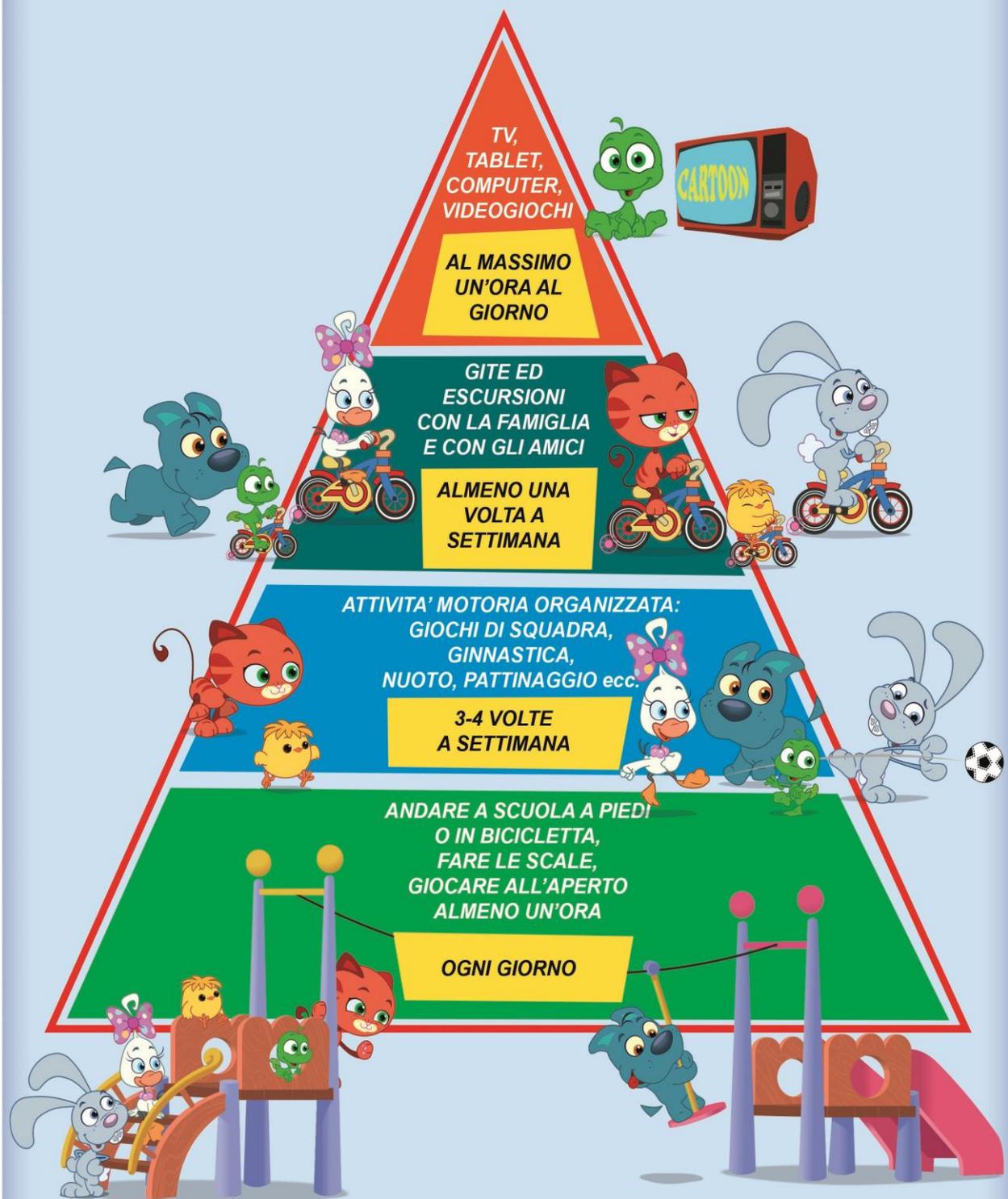
Come si vede, moltissime attività e incombenze quotidiane possono essere sfruttate consapevolmente per aumentare il nostro livello di attività motoria, senza per forza dover dedicare all'esercizio fisico tempo e denaro ad hoc. Ad esempio, andare a scuola, al lavoro o a fare la spesa a piedi o in bicicletta, portare a spasso il cane, giocare all'aperto con figli e nipoti, curare la casa e il giardino e non lasciarsi mai sfuggire l'occasione di fare le scale sono tutti stratagemmi che ci aiutano a mantenerci attivi.

Il segreto è proprio questo: integrare l'attività motoria nella nostra vita quotidiana, aggiungendo qualche volta a settimana attività più pianificate come camminate, corse, gite in bicicletta, partite, nuotate, ginnastica ecc., secondo i gusti e le possibilità individuali. Questo invito alla spontaneità vale a maggior ragione nel caso dei bambini: per loro il movimento è l'attività più naturale che ci sia ed è importante che essi siano incoraggiati e facilitati nello sperimentare questo loro istinto.

Il gioco libero all'aperto insieme ai coetanei dovrebbe essere la componente principale dell'attività motoria in età evolutiva perché, oltre a esercitare adeguatamente il sistema cardio-respiratorio, i muscoli e le ossa, stimola la creatività e la socializzazione.

Fondamentale è anche consentire ai bambini di andare e tornare da scuola a piedi o in bicicletta, anche nell'ambito di gruppi organizzati come i Pedibus: in questo modo il tragitto quotidiano casa-scuola non solo diventa un'ulteriore occasione di movimento, ma aiuta i bambini ad appropriarsi del proprio ambiente di vita, a imparare le regole della convivenza e ad arrivare in classe più attivi e concentrati, facilitando l'apprendimento.

# PIRAMIDE ATTIVITÀ MOTORIA



## CI AVETE FATTO CASO?

Le scelte più benefiche per il nostro organismo sono anche quelle più benefiche per l'ambiente!

E l'ambiente, se lo trattiamo bene, ci ripaga con ulteriore salute. Se tutti noi, ogni volta che possiamo, ci muovessimo a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici lasciando a casa l'automobile, godremmo di aria più pulita, strade più sicure, ambienti di vita più accoglienti e gradevoli.

Si risparmierebbero così moltissimi disturbi respiratori, incidenti stradali e disturbi da stress.

Purtroppo, in un tessuto urbano e sociale costruito su misura di automobile, fare scelte di mobilità sostenibile non è sempre facile e richiede una forte consapevolezza culturale. In quest'ottica è ancora più importante abituare i bambini ad amare il movimento, nella speranza che da adulti essi possano farsi promotori di un nuovo modo di vivere.

### Per saperne di più

- [Sezione sull'attività fisica](#) del sito web del programma ministeriale Guadagnare Salute
- Dati epidemiologici aggiornati su sovrappeso, alimentazione e stili di vita dei bambini in Veneto: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/okkio-alla-salute>
- Sito web del programma [MuoverSi](#) della Regione del Veneto
- "[MuoviMondo](#): manuale per la didattica interculturale del movimento e degli stili di vita sani nelle scuole", pubblicato dalla Regione del Veneto
- "[Andiamo a scuola da soli](#). Percorsi di autonomia e movimento casa-scuola: indicazioni operative": manuale operativo pubblicato dalla Regione del Veneto
- Sito web "La mia scuola va in classe A" collegato al progetto europeo PUMAS per la promozione della mobilità sostenibile: <http://www.scuolainclassea.eu/>

## Amicizi@

(Prevenzione dei rischi da uso inappropriato delle nuove tecnologie)



Per i “nativi digitali” lo smartphone significa molto di più di un accessorio o uno strumento di comunicazione: è una parte del proprio corpo.

I ragazzi si avvicinano alla tecnologia fin dalla più tenera età e appena ne possiedono uno tutto loro, diventa uno strumento con cui essere perennemente collegati alla rete, chattare, ascoltare e scaricare musica, giochi, applicazioni.

Raramente lo usano per telefonare.

Si intuisce quindi come le nuove tecnologie rappresentino ormai una “protesi naturale” per gli adolescenti. La vera novità è che i dispositivi di ultima generazione allargano la dimensione pubblica del sé, i ragazzi e le ragazze perdono la dimensione riservata, tutto ciò che fanno nella vita privata viene continuamente pubblicizzato sui social media, nelle chat di gruppo o attraverso app che fotografano, filmano e documentano anche spazi molto personali.

Contemporaneamente riducono fino ad annullarli il tempo e lo spazio. Si possono infatti ottenere informazioni immediate o raggiungere persone e luoghi a prescindere da dove si trovano e cosa stanno facendo “subito e comunque” eliminando il tempo dell’attesa e degli spazi privati.



Quello che si nota è che mentre sono abilissimi nell’uso dello strumento tecnologico, nella stragrande maggioranza dei casi non conoscono e non sono interessati alle regole minime di sicurezza e di comportamenti da adottare online.

Liti via chat, diffusione di informazioni denigratorie, invio di loro video o immagini seminudi, sono situazioni che ormai quotidianamente accadono.

La percezione degli adolescenti è però distorta, secondo loro quello che agiscono in rete non ha valenza nella vita reale.

Per questo è fondamentale accompagnarli in un percorso di crescita di tipo “virtuale” in cui i ragazzi possano acquisire strumenti per diventare

maggiormente consapevoli dei rischi che internet e le nuove tecnologie presentano.

Crescita che deve avvenire da un punto di vista etico ma anche tecnico, per far sì che i giovani possano approcciarsi in modo responsabile e contemporaneamente sviluppare maggiori conoscenze per navigare, programmare o utilizzare in modo utile e costruttivo i vari dispositivi digitali (device).

Spesso gli adulti (genitori e docenti), anche a causa di una distanza generazionale, non riescono a comprendere la “dipendenza da smartphone” e percepiscono principalmente la perdita del loro ruolo educativo. Senza farsi abbattere dal divario digitale è importante che siano preparati a impartire regole e divieti, evitando di demonizzare la tecnologia e cercando piuttosto di informarsi sulle potenzialità dei vari “device” per favorire spazi educativi che diano ai ragazzi la possibilità di imparare a usarli in modo più divertente, formativo, intelligente e sicuro.

L’obiettivo è fornire competenze di base rispetto a situazioni di rischio potenziale che si possono verificare nell’uso quotidiano delle varie tecnologie e dei social network, informare gli studenti sul corretto utilizzo delle stesse, educandoli a un uso responsabile, attraverso una presa di coscienza di alcuni comportamenti scorretti, promuovendo la conoscenza della *netiquette* (buona educazione in rete) e favorendo l’individuazione di una lista di comportamenti positivi da usare sui vari dispositivi digitali (*netiquette della classe*).

## Prevenzione dei rischi da uso inappropriato delle tecnologie

### Il cellulare produce onde elettromagnetiche.

Tienilo lontano dal corpo più che puoi.  
Usa il vivavoce o l'auricolare.  
Durante la notte spegnilo e tienilo fuori dalla stanza da letto.

### Non dare mai dati personali in rete

cognome, indirizzi, numero di telefono, foto, età... Fai attenzione a quello che scrivi in chat, non puoi mai sapere chi c'è dall'altra parte.

### Le foto, i video e i tuoi messaggi

potrebbero essere visti da chiunque e non scompaiono con un clic. Potresti pentirtene.

### Scopri e segui le regole dei social network, delle chat, dei blog.

Non pubblicare materiale privato di altre persone e non offendere, si rischiano delle gravi denunce.

### Cyberbullismo

Se ne sei vittima non vergognarti e parlane con un adulto di fiducia.  
Sei tutelato dalle Forze di Polizia.

### Per la tua salute

Quando usi PC, Tablet, Cellulari, Videogiochi ecc.. stai attento alla postura (schiena-vista) e ricordati di fare delle pause.

Invia messaggi positivi

I ragazzi della tua età inviano molti messaggi e post: usali bene

Pensa prima di postare

I tuoi messaggi costruiscono la tua immagine online



Se non faresti una cosa nella vita reale non farla neanche online

Non essere uno spettatore passivo

Tieni la testa sulle spalle

Agisci e segnala gli abusi

## NUMERI UTILI

Polizia Postale e  
Delle Comunicazioni



113

Emergenza  
Infanzia



114

## SITI WEB UTILI DA CONSULTARE

(ANCHE CON I GENITORI)

[www.azzurro.it](http://www.azzurro.it)  
[www.cyberbullismo.com](http://www.cyberbullismo.com)  
[www.generazioniconnesse.it](http://www.generazioniconnesse.it)  
[www.navigaweb.net](http://www.navigaweb.net)  
[www.helpisonlus.it](http://www.helpisonlus.it)  
[www.114.it](http://www.114.it)  
[www.pericolidiinternet.it](http://www.pericolidiinternet.it)  
[www.giovanimedia.ch/it](http://www.giovanimedia.ch/it)  
[www.poliziadistato.it](http://www.poliziadistato.it)



