

Salute e prevenzione

ANDIAMO A SCUOLA CON GLI AMICI

IL RISTORANTE DELLE BAMBOLE

L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL CORPO

CIAK SI GUIDA. GIRA IL TUO SPOT
PER UNA GUIDA PIÙ CONSAPEVOLE

PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA







ANDIAMO A SCUOLA CON GLI AMICI

PEDIBUS A MILANO

PRENOTAZIONI mediante modulo allegato

COSTI gratuito

INFO www.pedibusmilano.it
pedibus@meglio.milano.it

Progetto finanziato con i fondi della legge 285/97



Con il concorso di vari Settori dell'Amministrazione Comunale e di alcune associazioni, si è concluso nello scorso anno scolastico la sperimentazione del progetto "Andiamo a scuola con gli amici. Pedibus a Milano", che ha consentito di mettere a punto un modello per l'attuazione dei Pedibus nelle scuole di Milano e quindi di riproporre il progetto a livello cittadino su più ampia scala.

Cos'è un Pedibus?

Il Pedibus è costituito da tanti bambini che vanno a scuola insieme, camminando. Stanno come su uno scuolabus, ma vanno a piedi. C'è anche un adulto che cammina con loro e svolge la funzione di autista. Il Pedibus viaggia con il sole, con la pioggia, con la neve. Ogni giorno genitori e/o nonni volontari accolgono i bambini al capolinea e partono facendo salire a bordo altri bambini lungo il percorso fino a scuola.

Perché si propone?

Il progetto vuole creare un nuovo modello culturale che limiti l'uso eccessivo e indiscriminato dell'automobile ed incentivi l'antica e sana usanza dell'andare a piedi, e quindi anche andare a scuola a piedi. Per questo motivo si rende indispensabile approfondire a scuola il tema dei valori e delle competenze (conoscenze e abilità) di cui bambini e ragazzi debbono disporre per essere in grado di muoversi nell'ambiente urbano correttamente e in sicurezza. Ciò significa implementare un programma educativo in grado di riflettere anche su atteggiamenti e stili di vita, per mettere in discussione la cultura della mobilità oggi diffusa, ma inadeguata alle esigenze di sostenibilità della nostra società. Diverse le educazioni che si affrontano con il progetto Pedibus: educazione alla salute, all'ambiente, alla mobilità, educazione stradale, educazione civica e quindi ad una cittadinanza attiva.

Come si organizza?

Le scuole che desiderano organizzare il loro Pedibus all'interno del progetto del Comune di Milano possono avvalersi del supporto organizzativo e della consulenza scientifica degli esperti e delle Associazioni cui sarà affidata l'attuazione del progetto.

Attraverso questionari, rilevamenti, mappature del quartiere si individuano le direttrici percorse dai bambini per giungere a scuola e si definiscono i percorsi. In caso di criticità, i Settori competenti progettano



interventi di messa in sicurezza e vengono programmati eventuali lavori pubblici. Alle fermate dei Pedibus, vengono posizionati i cartelli segnaletici con il logo dell'iniziativa, un segnale di attenzione anche per gli automobilisti di passaggio.

Sussidi didattici

- format di tutti i materiali (comunicazioni, questionari, schede varie per la raccolta dati, ecc) scaricabili dal sito.

- volume "A piedi o in bici con le amiche e con gli amici" ed. la Mandragora che raccoglie materiali ed esperienze italiane di ciclopedonalità

- quaderno didattico realizzato con il contributo dei docenti che hanno partecipato alla precedente sperimentazione, contenente esempi di programmazione curricolare a dimostrazione che il progetto Pedibus può e deve entrare nel lavoro di classe non come "lavoro in più" bensì utilizzando le azioni progettuali previste per portare avanti parti di programma che risultano così molto più motivate e motivanti.



IL RISTORANTE DELLE BAMBOLE

PRENOTAZIONI	mediante modulo allegato
COSTI	13 euro a classe - gratuito per le scuole dell'Infanzia comunali
A CURA DI	Teatro Laboratorio di Figure
INFO	fiorenza mariotti - cell. 348 6960214



Cosa mangiano i bambini? Come mangiano? Nella società del benessere sono sempre più evidenti gli effetti di un'alimentazione sbagliata, eccessiva e ipercalorica, spesso frettolosa, disaffettiva o falsamente affettiva e nella maggior parte dei casi rispondente alla soddisfazione di gusti orientati dalla pubblicità. Cosa dovrebbero mangiare i bambini? Come dovrebbero mangiare? Sicuramente meno e meglio secondo porzioni giornaliere equilibrate, come suggeriscono i programmi alimentari nazionali e comunitari. Ma una giusta educazione alimentare pensata per la prima infanzia non potrà essere soltanto una indicazione di norme riguardanti le caratteristiche nutritive di un cibo, bensì dovrà offrire gli elementi necessari perché il rapporto con il cibo diventi affettivo. Il cibo "sano" sarà quel cibo che si mangia a tavola senza fretta, insieme grandi e piccini a casa o a scuola, in una cultura del gusto capace di instaurare abitudini alimentari diverse da quelle rilevate, spesso negative, sempre più diffuse. Per tutte queste motivazioni, si considera molto importante il dialogo ed il coinvolgimento dei genitori che potranno condividere con la scuola la riflessione sulle tematiche che il progetto affronta e che saranno invitati a partecipare – in momenti separati - allo spettacolo che viene proposto ai bambini. Il teatro con il suo incantamento metterà in scena il segreto e la bellezza dei piccoli gesti quotidiani che accompagnano i momenti delicati del pasto e svelerà ai bambini e ai genitori l'ingrediente che rende buonissimo qualsiasi cibo: "un pizzico d'amore". Articolazione della proposta:

■ un incontro in classe

L'iniziativa prende avvio con un incontro condotto con modalità teatrale, durante il quale i bambini, attraverso la narrazione e la visione di immagini e oggetti con cui interagire, saranno introdotti alle tematiche del progetto.

■ **lo spettacolo teatrale "Il ristorante delle bambole"** Auditorium Lattuada - Corso di Porta Vigentina, 15 Lo spettacolo - per una classe alla volta - è un gioco teatrale, mutuato dal gioco del "far finta" dei bambini. Un gioco teatrale per scoprire in modo non 'normativo' i segreti di una giusta alimentazione.

■ gruppi di studio con gli insegnanti (quattro)

Gli incontri offrono elementi per affrontare in maniera non convenzionale le tematiche del progetto, forniscono contenuti, strumenti e indicazioni metodologiche utili alla programmazione didattica.

■ proposta per le famiglie dei bambini delle scuole coinvolte (su prenotazione).

- Spettacolo teatrale "Il Ristorante delle bambole" nei giorni di sabato e domenica nel periodo di svolgimento delle rappresentazioni per i bambini: un invito a vivere da soli l'esperienza con l'incanto e le emozioni vissuti dai loro figli

- Incontri di discussione sui temi del progetto, che saranno organizzati a discrezione della scuola.



L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL CORPO

IMMAGINI, MODE E AFFETTI



PRENOTAZIONI	mediante modulo allegato
COSTI	13 euro a classe
A CURA DI	ABA Associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia, la bulimia, l'obesità e i disordini alimentari Tel. 02.29000226

Negli ultimi anni i disturbi del comportamento alimentare e dell'immagine corporea si sono diffusi drammaticamente tra i più giovani e in particolare tra gli adolescenti. Si assiste, inoltre, ad un cambiamento delle modalità di manifestazione dei disturbi alimentari: si parla non più solo di anoressia, bulimia e obesità, ma anche di vigoressia, ortoressia, binge eating disorders, etc... Denominatore comune di tutti questi disagi non è più soltanto il rapporto difficile col cibo, ma la centralità del corpo.

Il corpo diventa teatro della mente: il disagio, che non riesce ad essere espresso in altro modo, viene comunicato e reso visibile attraverso il proprio aspetto.

La Scuola rappresenta un interlocutore importante nel processo di crescita e formazione dei ragazzi. In tale ottica appare prezioso offrire loro un supporto consapevole e adeguato accogliendo adeguatamente, specialmente in fase di esordio, i primi segnali di un disagio profondo che potrebbe tradursi in un disturbo alimentare e dell'immagine corporea.

La proposta si articola in due incontri a scuola di 2 ore ciascuno.

Primo incontro

Col supporto di materiali audiovisivi ad hoc, in grado di stimolare riflessioni ed ascoltare quello che i ragazzi dicono (punti di vista, interrogativi, dubbi...) sui modelli imposti dalla pubblicità e sul rapporto che i ragazzi nell'età della pre-adolescenza hanno con il proprio corpo. Gli esperti dell'associazione costruiranno un dialogo aperto con i ragazzi, affrontando gli argomenti strettamente connessi all'insorgere dei disturbi alimentari: il corpo e la sua trasformazione; la relazione con i genitori; il cambiamento; la ricerca difficoltosa e spesso dolorosa di una propria identità; l'amore.

Secondo incontro

L'obiettivo dell'incontro consiste nel far comprendere ai ragazzi quanto sia fondamentale percepirsi come un'unità mente-corpo, unità che nei disordini alimentari è stata scissa. Si lascia la possibilità che emergano le impressioni riguardo ai vissuti, alle emozioni e si tratterà in modo più specifico la tematica dei disordini alimentari. I reali protagonisti di questo incontro sono i ragazzi che potranno confrontarsi non solo con lo psicologo, ma anche con i compagni.



CIAK SI GUIDA

GIRA IL TUO SPOT PER UNA GUIDA PIÙ CONSAPEVOLE

CONSEGNA ELABORATI ENTRO IL	10 marzo 2010
A CURA DI	Comune di Milano in collaborazione con Quattroruote
INFO	Polizia Locale - Ufficio Educazione Stradale tel. 02 77275061-2 susanna.toffetti@comune.milano.it www.comune.milano.it - www.quattroruote.it



Il concorso, alla sua terza edizione, nasce dall'idea di coinvolgere i giovani nella comprensione dei meccanismi che portano all'accettazione e alla condivisione delle regole, attraverso un processo creativo che li porti a pensare e diffondere un messaggio che parli ai coetanei con un linguaggio diretto, il loro. E girare un video, per la generazione di «YouTube», è un gioco da ragazzi.

Il concorso si rivolge agli studenti delle scuole primarie, secondarie di primo e secondo grado su tutto il territorio nazionale. Gli studenti sono chiamati a trasformarsi in giovani attori, registi e sceneggiatori per ideare e realizzare uno spot o un "corto" che inviti a un comportamento responsabile sulla strada.

Anche quest'anno i temi tra cui scegliere sono tre:

- il rispetto del semaforo giallo
- il rispetto dei posteggi riservati ai disabili
- la pericolosità della guida in stato di ebbrezza

Un film, anche breve, è un lavoro d'équipe: per questo i ragazzi sono chiamati a partecipare in gruppo o addirittura in classi intere.

Partecipare è semplice: basta scaricare il modulo di adesione, compilarlo e spedirlo insieme al Dvd con il filmato alla Scuola del Corpo della Polizia Locale di Milano entro il 10 marzo.

I migliori video saranno selezionati da una giuria di esperti e saranno premiati durante una manifestazione che si terrà a Milano il 16 aprile 2010.

I premi (computer, fotocamere digitali e altro materiale didattico) saranno destinati agli istituti di appartenenza degli studenti. Il concorso sarà seguito sulle pagine dell'insero milanese di «Quattroruote» e i video finalisti saranno pubblicati sul sito della rivista.

Regolamento, modulo di adesione e informazioni si possono trovare on line su www.comune.milano.it e www.quattroruote.it



PIU' FRUTTA, PIU' VERDURA

A CURA DI	Milano Ristorazione Spa
COSTI	gratuito
INFO	parliamoci@milanoristorazione.it



Frutta e verdura sono ingredienti sani, gustosi, allegri e colorati. Ne abbiamo bisogno almeno cinque porzioni al giorno, fin dalla più tenera età, per prevenire le malattie e assicurare il benessere. Ma come aiutare bambini e bambine ad apprezzarli? Un percorso ludico fondato sulla partecipazione e la cooperazione svolto con l'obiettivo di modificare l'atteggiamento dei bambini e far sì che il consumo di frutta e verdura diventi un piacere.

PER GLI INSEGNANTI (da ottobre a marzo)

Saranno organizzati seminari e laboratori di formazione: cinque incontri condotti dagli esperti sulla percezione sensoriale, la comprensione dei meccanismi che regolano le scelte alimentari, le potenzialità educative del laboratorio di cucina.

PER I BAMBINI

1) laboratori di cucina (da dicembre) Il laboratorio di cucina - spazio privilegiato di scoperta e d'apprendimento mette in gioco sensi ed emozioni, capacità manuali e cognitive attraverso il piacere di osservare, toccare, annusare, assaggiare, creare, trasformare. Nascono così nuove ricette per merende e spuntini con frutta e verdura che i bambini consumeranno volentieri, superando ben noti atteggiamenti di rifiuto. I laboratori, con cadenza quindicinale, saranno condotti dagli insegnanti della scuola con il supporto di un tutor esterno.

2) esperienze di coltivazione a scuola (da febbraio) Con il supporto dei genitori e dei nonni potranno essere realizzate piccole coltivazioni negli spazi esterni della scuola.

PER I GENITORI E I NONNI (da ottobre a giugno)

Anche ai genitori e ai nonni saranno proposti incontri di laboratorio dove potranno sperimentare nuove ricette per merende e spuntini con verdura e frutta. Chi lo desidera potrà assistere ad alcuni pasti a scuola e collaborare alle esperienze di coltivazione a scuola.

A maggio si svolgerà una festa finale, con l'intervento di un animatore, che coinvolgerà tutte le classi e i bambini della scuola.