

**EDUCAZIONE ALLA SALUTE
PROGETTO DI ISTITUTO
IC ARBE-ZARA MILANO**

“SALUTE E BENESSERE”

Monte ore ipotizzato 12 a classe

Il concetto di salute si è modificato nel tempo fino ad assumere oggi una connotazione ampia che va dall'assenza di patologie ad uno stato di benessere globale della persona. La scuola, con un'attenta e mirata riflessione, ha il compito di educare promuovendo nella collettività specifici stili di vita stimolanti e soddisfacenti, atti a favorire una crescita armonica dei propri studenti. Il nostro Istituto Comprensivo pone particolare attenzione alla salute della comunità attraverso percorsi di conoscenza e comportamenti coerenti con un modello di vita improntato al benessere **globale della persona**.

Finalità educative	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere negli studenti la capacità di valutazione critica e il pensiero divergente. • Fornire agli alunni gli strumenti più adatti per conoscere ed evitare comportamenti e atteggiamenti che possano danneggiare la salute fisica e il benessere emotivo.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> • Cartaceo, digitale, da riciclo
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • L'approccio metodologico sarà coerente con il tema scelto e declinato all'interno della progettazione di classe/interclasse (brainstorming, mappe concettuali, lezioni frontali.....calibrato secondo l'età e le competenze di base dei discenti) • Tutti i percorsi proposti verranno declinati coerentemente al contesto socio-culturale afferente all'Istituto
Contenuti	Si rimanda alla progettazione di classe/interclasse
Obiettivi specifici	Si rimanda alla progettazione di classe/interclasse
Competenze generali	Conosce e attua stili di vita coerenti per una crescita armonica
Verifica	Al termine di ogni percorso verrà effettuata una valutazione non sommativa, coerente con la progettazione e l'approccio utilizzato.
SICUREZZA E PREVENZIONE	Obiettivi generali perseguibili
A scuola	<p>Conoscere e interpretare la cartellonistica presente nei locali scolastici e i segnali acustici e luminosi che indicano una situazione anomala.</p> <p>Conoscere e assumere comportamenti idonei in caso di pericolo</p> <ul style="list-style-type: none"> • per la prevenzione del Covid-19 (per l'anno scolastico 2020-21 si rimanda a specifico progetto di Istituto) • per una corretta evacuazione nei casi previsti

In strada	<p>Conoscere e rispettare le regole di base per la circolazione in strada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • segnaletica verticale e orizzontale • segnaletica luminosa • senso di marcia • precedenza
A casa	<p>Assumere comportamenti idonei per una prevenzione degli incidenti domestici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elettricità • gas • materiali tossici • web
PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE	<p>Assumere comportamenti idonei per la protezione della propria e altrui salute. Conoscere i pericoli e gli effetti legati a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tabagismo • assunzione di droghe • assunzione di alcool • dipendenza da cibo • rete (web) e alla dipendenza dai device digitali
EDUCAZIONE ALL'IGIENE	
Personale	<p>Attivare comportamenti idonei al mantenimento di un corpo sano e in salute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la pulizia • il movimento • l'alimentazione
Sociale	<p>Comprendere i codici di comportamento igienico nei diversi ambienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • sistema scolastico • sistema extrascolastico <p>Apprendere e attivare comportamenti sani per contribuire ed essere risorsa per il benessere dell'ambiente sociale di appartenenza:</p>
EDUCAZIONE ALIMENTARE	<p>Acquisire comportamenti alimentari sani e coerenti con un organismo in crescita attraverso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la conoscenza degli alimenti e la relativa classificazione • la conoscenza dei valori nutrizionali degli alimenti • l'analisi di una dieta bilanciata • conoscere genericamente i disturbi alimentari
EDUCAZIONE MOTORIA	<p>Comprendere che la sana attività fisica promuove la salute fisica e mentale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aumento della concentrazione • prevenzione dei disturbi di apprendimento • percezione del sé e delle proprie potenzialità fisiche • accrescimento dell'autostima • aumento della capacità relazionale

	<ul style="list-style-type: none"> • lavoro di squadra
EDUCAZIONE AMBIENTALE	<p>Comprendere il valore di vivere in un ambiente sano e /o attivare comportamenti adeguati per mantenerlo tale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igiene dell'ambiente • Riutilizzo e riciclo dei materiali • Raccolta differenziata • Riduzione del consumo di energia
EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ	<p>Sviluppare la consapevolezza di sé attraverso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestione di situazioni frustranti e di stress • Aumento dell'autostima attraverso il senso di autoefficacia e l'incoraggiamento • Utilizzo di atteggiamenti empatici quali compassione, calma e gentilezza • Promozione del riconoscimento delle emozioni e coltivare quelle positive • Riflessione metacognitiva <p>Acquisire consapevolezza della necessità di coltivare e mantenere il benessere psichico e fisico in rapporto all'ambiente sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confronto con gli altri • gestione dei conflitti e negoziazione • Intrattenere buoni rapporti • Apprezzare la diversità e superare pregiudizi tra sessi, religione e provenienza etnica • Promozione della sintonia e del dialogo riflessivo • Promozione dei valori di condivisione e cooperazione per favorire il miglioramento delle prestazioni anche scolastiche <p>Sostenere una consapevolezza di appartenenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • al gruppo di pari • all'umanità intera • all'universo