

Cura di sé e degli altri

Partendo dalla comprensione del significato della parola “cura”, scopriamo come prendersi cura di sé e degli altri attraverso corretti stili di vita. Riflettiamo sulle abitudini alimentari salutari all’interno della nostra classe. Con attività per tutte le classi.

di Ivana Baldi, Maria Rosaria Catino 20 ottobre 2021



OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Assumere abitudini e stili di vita sani e corretti.
- Conoscere e prevenire i pericoli nella vita quotidiana.



ATTIVITÀ

1. [Significato di “cura” e “rispetto” \(Per i più piccoli\)](#)
2. [Mi prendo cura di te \(Per i più grandi\)](#)
3. [LABORATORIO Il menu della classe](#)



SCHEDE, VIDEO, GIOCHI INTERATTIVI E LEZIONI | DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA - DDI

- [SCHEDA Il significato di rispetto](#)
- [VIDEO La piramide delle attività](#)
- [SCHEDA Attività motorie o sedentarie](#)
- [VIDEO Picnic di primavera](#)
- [SCHEDA I principi nutritivi degli alimenti](#)
- [GIOCO INTERATTIVO Dove si trovano?](#)
- [LEZIONE Tanti sapori nel mio piatto](#)



ATTIVITÀ 1

Significato di “cura” e “rispetto” (Per i più piccoli)

Scriviamo al centro della lavagna la parola “cura”, chiediamo ai bambini quali altri termini associano a questa e annotiamo le loro risposte.

Chiediamo alla classe: “Chi si prende cura di voi? E in che modo?”. Proponiamo ai bambini di dividere un foglio in due parti: nella colonna di sinistra disegnano le persone che si prendono cura di loro e in quella di destra le situazioni in cui si dimostra questa cura.

Proseguiamo l'attività analizzando la parola “rispetto” attraverso delle domande guida: “Che cosa significa rispetto? Verso chi si porta rispetto? Perché si deve portare rispetto?”. Annotiamo le loro risposte.

Distribuiamo la **SCHEMA Il significato di rispetto** da completare.

Infine, realizziamo tutti insieme su un cartellone una mappa concettuale per queste due parole: rispetto e cura.



Per noi stessi

Facciamo notare che la parola “rispetto”, così come la parola “cura”, possono essere rivolte anche verso noi stessi. Proponiamo delle situazioni concrete, per esempio, io rispetto e mi prendo cura di me stesso quando:

- mi copro perché fuori è freddo, così evito di prendermi l'influenza;
- non mangio troppe patatine, per non fare indigestione;
- attraverso la strada sulle strisce per mano a un adulto;
- non corro in classe tra i banchi.

Chiediamo ai bambini di disegnare delle situazioni della loro vita quotidiana in cui dimostrano di aver rispettato sé stessi.

Prendersi cura del proprio corpo

Proponiamo ai bambini una riflessione sull'attività fisica: "Che cosa intendete per attività fisica? Quando la fate e in che modo? Per quante ore al giorno? Perché è bello fare attività fisica?". Guardiamo insieme il **VIDEO La piramide delle attività** e, poi, realizziamo la loro personale piramide delle attività settimanali, secondo lo schema proposto.

Successivamente, distinguiamo le attività fisiche da quelle sedentarie, osservando il tempo dedicato alle une e alle altre attraverso la **SCHEDA Attività motorie o sedentarie**.

Riflettiamo insieme sull'importanza di svolgere attività motoria per il benessere del nostro corpo e disegniamo quella che preferiamo.

Per i più piccoli

ATTIVITÀ MOTORIE O SEDENTARIE

PER QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA SVOLGI CIASCUNA ATTIVITÀ? COLORA UNA CASELLA PER OGNI VOLTA CHE SVOLGI L'ATTIVITÀ.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
ANDARE A SCUOLA A PIEDI O IN BICI					
SALIRE E SCENDERE LE SCALE					
RIDONARE I GIOCHI					
AUTORE NEL LAVORO DOMESTICO					
GIOCO LIBERO CON I COMIGLI					
SPORT ORGANIZZATI					
ATTIVITÀ ALL'APERTO					
GIOCARE AI VIDEOGIOCHI					
GUARDARE LA TELEVISIONE					

INDIVIDUARE LE ATTIVITÀ MOTORIE E SEDENTARIE SVOLTE NELLA VITA QUOTIDIANA.

Attività motorie e sedentarie

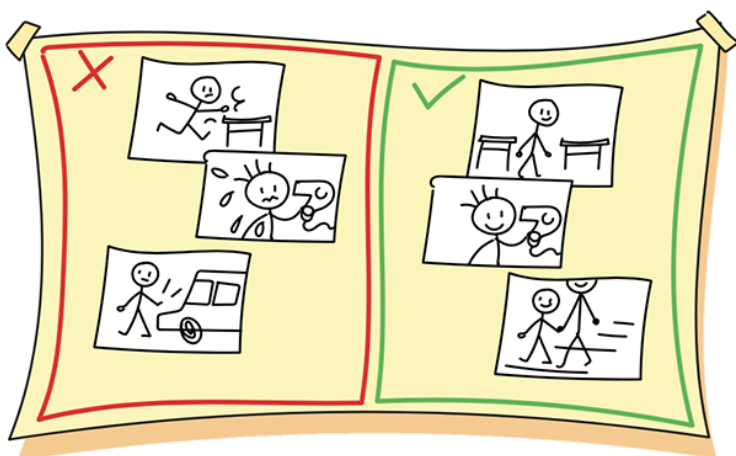
SCHEDA DIDATTICA

ATTIVITÀ 2

Mi prendo cura di te (Per i più grandi)

Scopriamo con i bambini i pericoli che possono incontrare nella vita quotidiana. Chiediamo di esporre alcune situazioni di pericolo, sia in generale sia vissute personalmente: ascoltiamo e annotiamo le loro risposte sulla lavagna e avviamo una conversazione su come quelle situazioni possano essere prevenute.

Proponiamo ai bambini di disegnare su dei cartoncini le situazioni di pericolo che sono emerse dalla discussione e su altri come sarebbe stato possibile prevenirle.



Prepariamo un cartellone diviso in due colonne in cui incollare da una parte le situazioni di pericolo e dall'altra i disegni relativi alla loro prevenzione.

Per esempio su un cartoncino possiamo disegnare un bambino che sta per essere investito da un'automobile mentre attraversa scorrettamente e sull'altro un bambino che attraversa sulle strisce per mano a un adulto e controllando che non arrivino macchine; oppure un bambino che sbatte contro un banco mentre corre in classe e si fa male e sull'altro uno che cammina tranquillamente tra i banchi; oppure un bambino che usa il phon tutto bagnato e un altro che invece lo utilizza solo dopo essersi asciugato il corpo.

Attenti al pericolo!

Per consolidare quanto fatto, concludiamo l'attività con alcuni giochi:

- un gruppo di bambini drammatizza un pericolo e gli altri devono individuare il pericolo rappresentato;
- un gruppo di bambini esce dalla classe mentre i compagni preparano una situazione di pericolo (un bambino che gioca con le forbici) e una situazione sicura (un bambino che ha tutti gli oggetti ordinatamente riposti nell'astuccio); al rientro in classe i primi devono individuare il comportamento pericoloso.

Infine, mostriamo il **VIDEO Picnic di primavera**, proposto dall'*ItalianResuscitationCouncil*, per riconoscere alcune situazioni di pericolo e capire che ognuno di noi può intervenire con semplici gesti, anche solo chiamando aiuto correttamente.

Alimentazione in equilibrio

Per avere cura di sé è anche importante prestare attenzione a ciò che si mangia, perché tutti i cibi contengono dei principi nutritivi utili al nostro organismo, ma bisogna assumerli in modo equilibrato.

Chiediamo ai bambini quali cibi mangiano più frequentemente intervistandoli e raccogliendo i dati alla lavagna. Poi, costruiamo insieme una mappa dei cibi che consumano maggiormente. Scopriamo quali principi nutritivi contengono con la **SCHEMA I principi nutritivi degli alimenti**.



E ancora proponiamo il **GIOCO INTERATTIVO Dove si trovano?**.



**GIOCO INTERATTIVO |
Dove si trovano?**

Per approfondire vedi la [LEZIONE Tanti sapori nel mio piatto](#).

Infine, costruiamo un menu per la nostra classe che contenga tutti i principi nutritivi corretti con il **LABORATORIO**.

LABORATORIO

Il menu della classe

Che cosa serve

Cartoncini, pennarelli, matite colorate, penna.

Come si fa

1. Dividiamo i bambini in coppie e forniamo loro l'elenco dei principi nutritivi e degli alimenti che li contengono.

2. Chiediamo di scrivere in dettaglio il menu di un'intera giornata (colazione, merenda, pranzo e cena) che contenga tutti i principi nutritivi necessari all'organismo umano.
3. Confrontiamo le varie proposte, scegliamo tutti insieme i piatti che ci sembrano più gustosi e individuiamo un menu completo.
4. Realizziamo il menu cartaceo corredando ciascun piatto con un disegno.

👁 valutiamo

L'alunna/o:

- assume abitudini e stili di vita sani e corretti;
- conosce e previene i pericoli nella vita quotidiana.

In modo completo, sicuro e autonomo, con tempi rapidi e spunti personali (*Avanzato*); con qualche incertezza soprattutto in situazioni non note (*Intermedio*); in modo incerto e non del tutto autonomo (*Base*); in modo incompleto e solo se guidato (*In via di prima acquisizione*).