

# Taccuino per insegnanti

Cose da sapere su salute,  
stili di vita e life-skills

## **Programma Guadagnare Salute**

### **Progetto "Stretching in classe"**

nell'ambito del progetto CCM (Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie - Ministero della Salute) "AZIONI promuovere l'attività fisica per una vita in salute", coordinato dalla Regione Emilia Romagna.

Testi realizzati da Barbara Quadernucci  
allenatrice emotiva, [www.lifeskills.it](http://www.lifeskills.it)  
Daniela D'Angelo, Margherita Primi  
Anna Maria Giannoni

Illustrazioni realizzate da Alberto Silva

*Con contributi del Gruppo di progetto  
"Stretching in classe":*

#### **Usl 3 Pistoia coordinamento**

Nicola Mochi, Manuela Marchetti, e Antonella Nanni

#### **Usl 4 Prato**

Lucia Livatino, Lucia Carollo  
Marco Bracciotti, Giuseppe Taurasi

#### **Usl 11 Empoli**

Sandra Bonistalli, Alberto Silva, Gabriele Mazzoni, Giampiero Montanelli

#### **Asl 10 Firenze**

Stefania Polvani, Elena Pierozzi, Anna Cappelletti,  
Maria Teresa Cappellini, Giulia Banchi

#### **Usl 6 Livorno**

Daniela Becherini, Monica Bonta, Anna Maria Franci,  
Alessandra Demi

#### **Usl 7 Siena**

Adriana Tonini, Francesca Baiocchi, Paola Pedani, Susanna Gatti

#### **Usl 8 Arezzo**

Ida Mariani, Donatella Cortini, Natascia Bizzarri

### **Regione Toscana**

Annamaria Giannoni, Sandro Tacconi,  
Daniela D'Angelo, Margherita Primi

*Progetto grafico: angigrafica*

***NOTA: questo strumento didattico è da considerarsi in fase di sperimentazione, pertanto si arricchirà in corso d'opera dei contributi e dei suggerimenti dei ragazzi, ragazze, insegnanti e operatori coinvolti nel progetto.***

## **INDICE**

Premessa.....	5
Progetto "Stretching in classe".....	7
Cos'è la salute? Salute e benessere .....	8
Le competenze di e per la vita: le LIFE SKILLS .....	14
Perché educare le LIFE SKILLS .....	21
Come educare le LIFE SKILLS .....	22
Le LIFE SKILLS facendo quello che avete sempre fatto.....	23
Emozioni e cambiamento: P.E.A. ....	24
Cambiare abitudini: come e perché riusciamo a cambiare? .....	25
Strumenti per la riflessione finale con la classe.....	30
Bibliografia .....	32
ALLEGATO 1: Poster degli esercizi .....	33
APPENDICE 1: Domande in 1 minuto e LIFE SKILLS ....	34
APPENDICE 2: Carta etica dello sport .....	36
APPENDICE 3: I sentimenti e le emozioni .....	38
APPENDICE 4: La Piramide Alimentare Toscana.....	40
COME SI UTILIZZA IL TACCUINO PER RAGAZZI.....	42



## *Premessa*

Questo strumento è stato sviluppato nell' ambito delle azioni previste dal Programma regionale "Guadagnare Salute in Toscana-rendere facili le scelte salutari" e nasce come supporto al progetto "Stretching in classe".

Il progetto è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico e punta a trasmettere un messaggio teso a favorire stili di vita salutari nei bambini attraverso il movimento e la sana alimentazione.

L'iniziativa nasce da una buona pratica della USL di Pistoia che, dal 2010, vede coinvolte anche le aziende USL di Prato e USL e di Empoli, per poi allargarsi anche alla USL di Firenze, di Livorno, di Arezzo e di Siena. Il progetto sviluppa una sperimentazione di attività educative, dedicate soprattutto al potenziamento delle life skills che affiancano le attività di stretching in classe.

Un augurio di buon lavoro e ringraziamento a tutti gli operatori insegnanti e bambini che lavoreranno per facilitare il buon esito di questa iniziativa



## 1. Progetto "Stretching in classe"

Il progetto "Stretching in classe" è una iniziativa rivolta agli alunni della scuola primaria nella fascia di età 6-11 anni. Il progetto, ormai attivo da vari anni in molti territori toscani, vede il coinvolgimento delle Aziende Usi della Regione Toscana.

L'obiettivo è di inserire all'interno della didattica l'esperienza educativa dello stretching: verranno fatti gli esercizi di stretching in classe, con la guida degli insegnanti e di bambini peer - educator.

I bambini costituiscono un gruppo chiave di popolazione per gli interventi rivolti a favorire la promozione del movimento e la creazione di spazi quotidiani di attività fisica.

Il progetto "Stretching in classe" è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà a scuola e vuole trasmettere un forte messaggio teso a favorire il movimento. In particolare, l'attività di stretching (circa 10 minuti di semplici esercizi di ginnastica nella pausa fra una lezione e l'altra) punta a ridurre i problemi dovuti a una prolungata posizione, spesso scorretta, nei banchi scolastici.

Sono esercizi estremamente semplici e praticabili da ogni bambino, indipendentemente dalle sue qualità atletiche e risultano interventi accessibile a tutti, nell'ottica di contrastare le disuguaglianze tra bambini "sportivi" e non.

La necessità e l'importanza di questa attività è condivisa dalla scuola stessa, la quale contribuisce alla sua realizzazione modificando l'organizzazione delle lezioni per ricavare gli spazi ed i momenti necessari alle attività previste, e collabora alla formazione degli insegnanti e di tutto il corpo docente.

Una possibile estensione del progetto, che va nella direzione della mobilità sostenibile, prevede anche di incentivare lo spostamento a piedi dei bambini e dei ragazzi per raggiungere la scuola, contrastando la tendenza diffusa dell'uso della macchina o del bus per percorrere anche brevi distanze.

Tutte le attività di movimento previste dal progetto sono sostenute dal lavoro educativo dedicato soprattutto al potenziamento delle life skills. Attraverso gli strumenti, come i "taccuini" e le "domande in un minuto", bambini e insegnanti avranno la possibilità di attivare le proprie capacità personali e le abilità sociali per scegliere stili di vita salutari, soprattutto mangiar sano e fare movimento.

L'aspettativa è anche quella che i bambini portino in famiglia l'esperienza vissuta in classe, coinvolgendo genitori e nonni nel fare esercizi di stretching a casa.

## 2. Cos'è la salute? Salute e benessere

Per comprendere a pieno l'obiettivo del progetto "Stretching in classe" è fondamentale partire da cosa si intende per SALUTE e per farlo andiamo alla prima definizione del 1946 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), cioè "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità".

Questa definizione sposta l'attenzione dalla mancanza di malattia verso una nuova visione di salute, intesa come benessere globale della persona che, non solo non è malata, ma sta bene ed è in equilibrio da più punti di vista:

- ❑ **fisico**: il suo corpo è in grado di muoversi con energia, flessibilità e vitalità e di adattarsi all'ambiente in base all'età e alle caratteristiche genetiche
- ❑ **mentale**: la mente è lucida, in grado di prendere buone decisioni, di comprendere con chiarezza le circostanze, di trovare soluzioni e di riflettere con tranquillità sulle situazioni che la vita gli pone di fronte
- ❑ **sociale**: la persona crea, alimenta e cerca buone relazioni

Per questo la salute si raggiunge quando la persona sviluppa e mobilita al meglio le proprie risorse, in modo da esprimere le proprie doti: fisiche, mentali, sociali e materiali.

In termini più ampi, la salute è anche "*intesa come sviluppo delle potenzialità umane*"<sup>1</sup>, nel senso che per vivere in salute è importante individuare le proprie potenzialità, le proprie aspirazioni, i propri talenti, coltivarli, svilupparli per poi esprimerli al mondo e metterli a servizio degli altri.

È una sorta di circolo virtuoso:

- 1 quando stiamo bene ci sentiamo bene fisicamente
- 2 ci sentiamo bene emotivamente
- 3 stiamo bene con il nostro gruppo sociale: a scuola, a casa, nella nostra città;
- 4 quando stiamo bene possiamo sviluppare i nostri talenti;
- 5 quando esprimiamo i nostri talenti stiamo bene, ci sentiamo utili, in armonia con i nostri valori, completi
- 6 e così il ciclo continua!

Ecco perché il progetto "Stretching in classe" punta allo sviluppo di tutte le competenze personali: fisiche, emotive, cognitive e socio-relazionali.

---

<sup>1</sup> Zucconi A. in Marmocchi P., 2004



## 2.1. "Quando scegli uno stile di vita sano ti prendi cura di te"

Questo è lo slogan che è stato scelto dal Ministero della Salute per la campagna di comunicazione sugli stili di vita attualmente in corso, a sostegno del programma GUADAGNARE SALUTE<sup>2</sup>. Ed è proprio questo il messaggio da cui vogliamo partire per sottolineare il ruolo fondamentale di genitori, insegnanti, allenatori ed educatori come promotori di salute. Questo Taccuino vuole essere strumento di supporto per insegnanti e genitori che hanno il compito educativo di facilitare nei bambini e nei ragazzi scelte di vita salutari.

## 2.2. Cos'è uno stile di vita sano?

Scegliere uno stile di vita sano ci mette in condizione di migliorare la qualità della vita allontanando le situazioni che comportano rischi per la salute.

Lo stile di vita consiste in un modo di vivere basato su modelli di comportamento che dipendono dalle caratteristiche personali, dalle relazioni sociali e dal contesto di vita. Stili di vita non salutari possono essere modificati e ciò dipende sia dalle scelte individuali che da quelle della collettività. Tuttavia è importante ricordare che non esiste uno stile di vita ottimale per tutti, ma vanno considerate le differenze di età, cultura, condizione economica, tipo di famiglia, tipo di lavoro, ecc.

Comunque per star bene è importante

- praticare attività fisica con costanza
- scegliere una dieta ad alto contenuto di frutta e verdura,
- mantenere un peso equilibrato,
- moderare l'uso di alcool e
- non fumare.

Su questi temi vi proponiamo, nelle pagine successive, schede sintetiche che contengono informazioni tratte dal sito [www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it), sul quale potrete trovare ulteriori approfondimenti. Vi ricordiamo anche che in Italia è attivo un Sistema di Sorveglianza che si occupa di monitorare gli stili di vita della popolazione, in particolare lo studio Okkio alla Salute raccoglie informazioni sui bambini nella fascia di età 6-11 anni.

I dati sono disponibili su i siti [www.ccm-network.it](http://www.ccm-network.it), [www.creps-siena.eu](http://www.creps-siena.eu)

---

<sup>2</sup> "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" è un Programma nazionale, che dà attuazione alla strategia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per il contrasto dei principali fattori di rischio modificabili per la salute: fumo di tabacco, abuso di alcool, vita sedentaria, scorretta alimentazione.

La Regione Toscana ha promosso il programma approvando la Delibera n. 800/2008 "Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari in Toscana".

## 2.3. Alimentazione sana

Alimentazione corretta e buona salute sono un binomio indissolubile. La proporzione fra i vari tipi di alimenti e la qualità dei cibi che mangiamo sono alla base di uno sviluppo umano completo, sia a livello fisico che mentale. Una dieta adeguata, bilanciata e variegata, insieme alla pratica quotidiana di attività fisica, è un elemento basilare per uno stile di vita sano ed è un valido strumento di prevenzione per alcune patologie, per mantenere un peso corporeo adeguato e per invecchiare meglio. L'equilibrio alimentare, però, non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma piuttosto su una continuità settimanale. Non esistono cibi "proibiti" come neanche cibi "miracolosi", anche se ovviamente alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei, il pesce) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale). Attenzione però ai "falsi amici", come alcuni tipi di succhi di frutta o bevande con aggiunta di zucchero. Ricordate, inoltre, di:

- ❑ consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, meglio se di stagione e di filiera corta
- ❑ bere tanta acqua.

Una giusta e varia alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico sano fin dalla prima infanzia e per mantenere uno stato di benessere e un buon funzionamento dell'organismo a tutte le età.

Per una corretta alimentazione far riferimento ai principi contenuti nella Piramide Alimentare Toscana (PAT) [www.piramidealimentaretoscana.it](http://www.piramidealimentaretoscana.it)

### Cose da ricordare:

- ★ Fare sempre una buona prima colazione;
- ★ A tavola variare il più possibile le scelte;
- ★ Consumare 2-3 frutti e 2 porzioni di verdura ogni giorno;
- ★ Consumare ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso,...);
- ★ Mangiare almeno 2 volte a settimana legumi freschi o secchi;
- ★ Mangiare spesso pesce;
- ★ Evitare bevande zuccherate e preferire l'acqua quando si ha sete;
- ★ Non saltare i pasti, dato che il nostro organismo tenderà a rifarsi al pasto successivo;

Anche il tempo necessario per consumare il pasto è importante e un'occasione per stare insieme, con gli amici o in famiglia. Fin dalla tenera età, il pasto è un momento chiave per



apprendere sane abitudini alimentari e regole di vita sociale.

La Regione Toscana ha infatti promosso nelle scuole primarie il Progetto del Ministero "... e vai con la frutta" e il Programma Nazionale "Frutta nelle scuole" (<http://www.fruttanellescuole.gov.it/>), che prevedono la fornitura di frutta fresca nelle scuole e la messa a punto di strumenti educativi da utilizzare nelle classi. Inoltre sono state attivate alcune azioni, sui temi dell'alimentazione salutare e del consumo di prodotti ortofrutticoli freschi, anche nelle scuole secondarie di primo e secondo grado.

## 2.4. Attività fisica giornaliera

L'attività fisica non è un concetto astratto. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la definisce come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive, ma anche camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e i lavori domestici.

L'attività fisica e il movimento sono importanti in tutte le fasi della vita, però oggi sono troppe le comodità e le attività sedentarie tendono a prevalere tra i giovani. Anche per gli adulti è difficile trovare momenti e spazi durante la giornata per fare movimento, ma l'OMS raccomanda di fare attività fisica almeno per un'ora al giorno.

Piccoli gesti e sforzi quotidiani possono però, diventare un pretesto per fare un po' di esercizio. L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni occasione.

### Cose da ricordare:

- Accompagna il tuo bambino a scuola e vai a lavorare a piedi o in bicicletta
- Se usi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima e finisci il tragitto a piedi
- Non prendere la macchina per fare piccoli spostamenti e, quando la usi posteggiala un po' più lontano
- Fai le scale e non prendere l'ascensore
- Porta a spasso il cane, fai giardinaggio o i lavori domestici
- Gioca con i tuoi bambini, possibilmente in spazi aperti invece che farli stare alla tv
- Organizza passeggiate con gli amici
- Ricorda, non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici si percepiscono subito, non appena si inizia a essere un po' più attivi.



## 2.5. Consumo responsabile di alcol

L'alcol non è un nutriente, ma una sostanza tossica per la quale non è possibile identificare livelli di consumo raccomandabili o sicuri, anche a causa delle differenze individuali in termini di vulnerabilità ai suoi effetti.

Ma uno stile del bere moderato (un bicchiere di vino a tavola) rientra nella tradizione, tuttavia, nel corso degli ultimi anni si sono sviluppati comportamenti meno tipici della nostra cultura. Fra questi spicca il fenomeno del cosiddetto binge drinking, soprattutto tra i giovani, cioè l'assunzione episodica di grandi quantità di alcol fino al raggiungimento di uno stato di vera e propria ubriachezza.

L'abuso di bevande alcoliche rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di patologie croniche. Molti sono anche i danni alcol-correlati dovuti a comportamenti associati a stati di intossicazione acuta, come nel caso degli incidenti stradal

dali provocati da assunzione di alcol prima di mettersi alla guida, dei comportamenti sessuali a rischio, degli infortuni sul lavoro e degli episodi di violenza.



### Cose da ricordare:

- Non esiste un consumo sicuro per la salute, ma se si beve alcol non si devono superare le "quantità considerate a basso rischio"<sup>3</sup>;
- È sempre consigliabile bere solo durante i pasti principali e mai a digiuno;
- Meglio scegliere bevande a bassa gradazione alcolica, come vino o birra, ed evitare i superalcolici;
- Evitare di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche;
- Se si ha meno di 16 anni, se si è in gravidanza o si allatta, mentre si lavora, quando ci si deve mettere alla guida, non si deve bere;
- Evitare il cosiddetto *binge drinking*, cioè il consumo eccessivo di alcol in singole occasioni;
- Tenere sempre a mente che la capacità di metabolizzare l'alcol varia in base a fattori diversi come il sesso, l'età, la corporatura;
- Fare attenzione all'interazione tra farmaci e alcol ed evitare di bere alcolici durante una terapia farmacologica.

<sup>3</sup> "Quantità a basso rischio": 2-3 unità alcoliche al giorno per gli uomini, 1-2 unità alcoliche al giorno per le donne, 1 unità alcolica al giorno per gli ultra 65enni, zero unità di alcol sotto i 16 anni. L'unità alcolica corrisponde a circa 10-12 grammi di alcol puro, corrispondenti a un bicchiere standard di vino (12°, 125 ml), una lattina di birra (4,5°, 330 ml), un aperitivo (18°, 80 ml), un bicchierino di superalcolico (36°, 40 ml).

- ❑ Ridurre il consumo alcolico, o comunque avere uno stile del bere responsabile, produce benefici sullo stato di salute a qualunque età. In particolare in quella giovanile si riduce in maniera significativa il rischio di sviluppare danni alcol-correlati.

## 2.6. Meglio non fumare

È importante non iniziare a fumare o comunque provare a smettere. Interrompere questa l'abitudine può non essere facile, ma è sicuramente la scelta migliore per recuperare anni di vita in salute. Infatti, chi non fuma ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori.

Non esiste un unico metodo per smettere che sia valido per tutti. Per alcuni può essere più semplice, per altri più complicato. Il periodo in cui buona parte dei fumatori accende la prima sigaretta è quello dell'ADOLESCENZA, quando si prova per la prima volta per "sentirsi più grandi". È questo in genere il periodo in cui si passa dal consumo occasionale alla dipendenza, ma è **anche la fase in cui è più facile smettere.**



Sono quindi fondamentali gli interventi educativi che coinvolgano famiglia e scuola, ed è soprattutto nel contesto scolastico che si può educare alla salute e, nello specifico, prevenire l'inizio dell'abitudine al fumo.

### Ricordiamo che quando si smette di fumare:

- ❑ si respira meglio e gradualmente spariscono tosse, faringiti, laringiti, bronchiti croniche ed enfisema polmonari;
- ❑ aumenta la resistenza fisica e migliora la prontezza di riflessi;
- ❑ si hanno una maggiore concentrazione e calma;
- ❑ si dorme meglio;
- ❑ diminuiscono notevolmente i rischi di patologie circolatorie, cardiache e polmonari e il pericolo di ictus o di ostruzione delle arterie;
- ❑ Inoltre il viso appare più disteso e pulito, gli occhi sono più limpidi, si riducono le occhiaie e le borse palpebrali, l'alito è più fresco, i capelli non sono più impregnati di fumo e il colorito diviene più roseo.

*Se vuoi smettere di fumare rivolgiti al tuo medico oppure contatta i centri antifumo della Regione Toscana presenti sul territorio. Puoi trovare l'elenco dei centri sul sito [www.infofumo.it](http://www.infofumo.it)*

### 3. Le competenze di e per la vita: le LIFE SKILLS<sup>4</sup>

Il termine LIFE SKILLS viene generalmente riferito ad un insieme di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di stare bene ed essere efficaci a livello individuale e sociale.



*Le L.S. sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni.*

*Descritte in questo modo, le competenze che possono rientrare tra le L.S. sono innumerevoli e la natura e la definizione delle L.S. si possono differenziare in base alla cultura e al contesto. In ogni caso emerge l'esistenza di un nucleo fondamentale di abilità che sono alla base delle iniziative di promozione della salute e benessere di bambini e adolescenti<sup>4</sup>.*

Il nucleo fondamentale delle L.S. identificato dall'OMS è costituito da 10 competenze:

- ★ Consapevolezza di sé
- ★ Gestione delle emozioni
- ★ Gestione dello stress
- ★ Empatia
- ★ Creatività
- ★ Senso critico
- ★ Prendere buone decisioni

<sup>4</sup> traduzione di WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2

- ★ Risolvere problemi
- ★ Comunicazione efficace
- ★ Relazioni efficaci

Le L.S., quindi, sono le “competenze di/per la vita”, quelle capacità che ognuno di noi ha o può sviluppare e che ci permettono di stare bene, cioè ci permettono di vivere in equilibrio

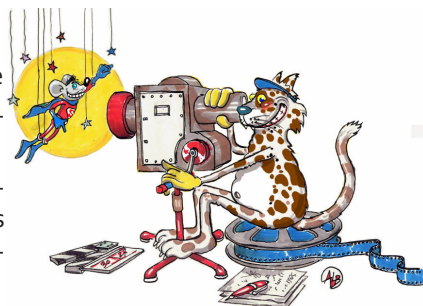
- ★ con noi stessi,
- ★ con gli altri e
- ★ con l'ambiente, il contesto circostante

Le L.S. possono essere riferite a 3 aree della persona:

**Area Emotiva:** consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress

**Area cognitiva:** risolvere i problemi, prendere decisioni, senso critico, creatività

**Area sociale:** empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci.



## 3.1. Le competenze emotive

### CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

*Conosci te stesso*  
Socrate

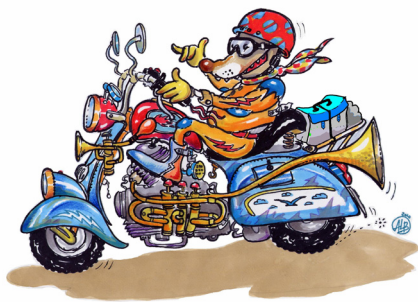
La consapevolezza di sé ha a che fare con CONOSCERE SE STESSI.  
Essere consapevoli significa saper identificare:

- ★ i propri punti di forza
- ★ le proprie aree deboli
- ★ il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni
- ★ le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio?)
- ★ i propri desideri
- ★ i propri bisogni
- ★ le proprie emozioni

La **CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA** è la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che ci “informano” sulle nostre preferenze, gusti, bisogni.

## GESTIONE DELLE EMOZIONI

*Se riesci a conservare il controllo quando tutti  
intorno a te lo perdono e te ne fanno una colpa, ....  
tua è la terra e tutto ciò che è in essa,  
e - quel che è di più - sei un uomo, figlio mio!*  
Rudyard Kipling, *Se*, 1910



Gestire le proprie emozioni NON è controllarle, ma utilizzarle quali strumenti per AGIRE, senza farsi travolgere o trasportare dalle emozioni, cioè RE-AGIRE. Gestire le proprie emozioni rende padroni di se stessi, perché ci permette di rimanere lucidi, efficaci senza perdere la testa: significa scegliere i propri comportamenti, quindi essere intenzionali.

## GESTIONE DELLO STRESS

*"Che stress la scuola e i voti,  
che stress i genitori con i loro ghiribizzi,  
che stress i corteggiatori grassi, ma soprattutto  
che ansia l'amore, che megastress!"*  
C. Nöstlinger, *CHE STRESS*, 2006

Umberto Galimberti definisce lo stress "reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva"<sup>5</sup>, quindi lo stress è qualcosa che noi faticiamo a controllare e a cui cerchiamo di rispondere con un comportamento che si adatti alla situazione.



Per gestire lo stress è necessario riconoscerlo, riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e delle situazioni eccezionali che la vita ci pone. Gestire lo stress significa, quindi trovare strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo intervenendo sull'ambiente, oppure su se stessi modificando:

- ★ i pensieri
- ★ le emozioni
- ★ le azioni

le nostre reazioni abituali.

<sup>5</sup> Galimberti, 1992



## 3.2. Le competenze relazionali

### EMPATIA



Lorenzo Negri (19 anni), *Parole silenziose*, 2010

*Ancora inquietudine  
sempre inspiegabile  
Gli altri non capiscono  
ed io non lo so dire  
Ti vorrei dire  
che sto male  
Ti vorrei dire  
che voglio cambiare  
Ti vorrei chiedere  
se mi puoi aiutare  
Se le parole non hanno voce  
tu ascolta il mio cuore*

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri, cioè di riconoscerne e dividerne le emozioni. Utilizzare l'empatia significa comprendere come si sente l'altra persona non solo con la testa, ma anche con il cuore e la pancia. L'ascolto attivo ed interessato è la base per una buona empatia.

### COMUNICAZIONE EFFICACE

*Se i bambini vivono con le critiche,  
imparano a condannare...  
Se i bambini vivono con l'onestà,  
imparano a essere sinceri...  
Se i bambini vivono con gentilezza e considerazione,  
imparano il rispetto.  
Dorothy Law Nolte*

Comunicare efficacemente significa:

- ★ farsi capire in ogni contesto e con qualsiasi interlocutore
- ★ saper ascoltare
- ★ esprimersi in modo coerente tra parole e stato emotivo

infatti, si comunica con le parole (comunicazione verbale), le espressioni facciali, la postura e la voce (comunicazione non verbale e paraverbale).

## RELAZIONI EFFICACI

*"Ho perso la testa!"*

*Chiediamo che le nostre scuse vengano accettate perché in quel momento non c'eravamo "con la testa".*

*Ebbene, la cosa migliore che possiamo fare è restituire alla gente la propria testa!*

Paul Ekman, *Felicità emotiva*, 2010



Essere capaci di avere relazioni efficaci significa:

1. creare e mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere relazioni inadeguate
2. essere assertivi, cioè capaci di affermare se stessi, dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto degli altri, delle loro idee e dei loro bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni.
3. saper scegliere e/o creare relazioni in cui:
  - ★ *"Ognuno dei componenti della relazione è consapevole dei propri bisogni, diritti e doveri"*<sup>6</sup>
  - ★ ognuno è libero di esprimere e soddisfare i propri bisogni
  - ★ ognuno è libero di scegliere e si prende la responsabilità per le proprie scelte
  - ★ esistono buoni confini tra le persone coinvolte: non c'è fusione, conflitto o indifferenza
  - ★ il rapporto è positivo e costruttivo

## 3.3. Le competenze cognitive

### SENSO CRITICO

Figlia al telefono con la madre anziana:

*"Tu vuoi andare a vivere in un residence???*

*e vuoi lasciare solo papà vecchio com'è???*

*...sì, ma sono 50 anni che state insieme!*

*...ma se papà non ti ascolta è perché è sordo!*

*Non è incompatibilità è sordità!"*

FILM - Genitori e figli, agitare bene prima dell'uso, 2010

Il senso critico è *"...la capacità di esaminare una situazione... e di assumere una posizione personale in merito. Tale capacità costituisce il fondamento di un atteggiamento responsabile nei confronti delle esperienze e relativamente autonomo rispetto ai condizionamenti ambientali"*<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Marmocchi P., 2004

<sup>7</sup> Galimberti, 1992

Il senso critico consiste nel saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, distinguendo la realtà dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi, significa riconoscere i fattori che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui e per questo aiuta a rimanere lucidi nelle scelte e farsi un'idea realistica della situazioni.

## RISOLVERE PROBLEMI

*"La vita di una mamma moderna è un SUDOKU"*  
Deborah (mamma di Ravenna), 2009



Risolvere i problemi significa individuare soluzioni efficaci ad una situazione problematica tenendo presente il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi.

Risolvere i problemi in modo efficace significa soddisfare sia i bisogni razionali e pratici che quelli relazionali ed emotivi.

Per poter trovare una soluzione è necessario avere compreso con esattezza il problema, quindi avere utilizzato il proprio senso critico e utilizzare la propria creatività per trovare soluzioni.

## PRENDERE BUONE DECISIONI

*Niente è più difficile e, dunque, più prezioso,  
dell'essere abile a prendere le decisioni.*  
Napoleone, Massime -1804

Per prendere buone decisioni è importante avere una buona consapevolezza di sé e un buon senso critico. Prendiamo una buona decisione quando valutiamo le diverse possibilità che abbiamo e le conseguenze che ne possono derivare a breve, medio lungo termine. Una decisione non è mai buona in assoluto, ma lo è rispetto ad uno specifico contesto e a se stessi.

Se stessi con: le proprie priorità, i propri obiettivi, i propri punti di forza e debolezza, i propri valori, la propria cultura e le proprie emozioni.

Il contesto fatto di: persone coi propri obiettivi, valori e bisogni; relazioni tra le persone; clima emotivo; cultura; ambiente: oggetti, spazi, clima atmosferico, ecc...

## CREATIVITA'

*"Occorre una grande fantasia,  
una forte immaginazione per essere un grande scienziato,  
per immaginare cose che non esistono ancora,  
per immaginare un mondo migliore di quello in cui viviamo  
e mettersi a lavorare per costruirlo ..."*

G. Rodari, *La grammatica della fantasia*, 1973

Sappiamo tutti cos'è la creatività, solo che spesso la associamo ad artisti, bambini e coloro i quali "si possono permettere di sognare o fantasticare". La CREATIVITÀ ci serve per pensare ad alternative possibili, avere idee originali per trovare soluzioni, uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali che ci bloccano, è fondamentale per risolvere problemi.



## 4. Perché educare le LIFE SKILLS?

Lasciamo che risponda a questa domanda direttamente l'OMS :

1. Le L.S. rendono la persona capace di trasformare le conoscenze, gli atteggiamenti ed i valori in reali capacità, cioè **sapere cosa fare e come farlo**<sup>8</sup>  
Quindi educare le L.S. significa aiutare i giovani a passare dalla teoria alla pratica, cioè scegliere stili di vita sani sapendo come farlo.

Per esempio: scegliere di dire di no ad una sigaretta è diverso da avere la determinazione (capacità di prendere decisioni) e la lucidità (gestione delle emozioni) di farlo.

2. *Le L.S. contribuiscono alla nostra percezione di autoefficacia, autostima e **fiducia in noi stessi***<sup>9</sup>

Avere sviluppato le proprie L.S. significa aver acquisito maggiore consapevolezza di quali siano le personali capacità.

3. *Le L.S.... giocano un ruolo importante nella promozione del benessere mentale. La promozione del **benessere mentale** incrementa la nostra motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri, la prevenzione del disagio mentale e dei problemi comportamentali e di salute.*

4. *Le persone non possono raggiungere il loro pieno potenziale di salute se non sono capaci di **controllare quei fattori che determinano la loro salute***<sup>10</sup>.  
*Utilizzare le L.S. significa avere gli strumenti personali, sociali e cognitivi per stare bene e poter scegliere stili di vita sani.*

5. *Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o un gruppo deve essere capace di **soddisfare i propri bisogni**, di cambiare l'ambiente circostante o di farvi fronte.*

6. ***La salute è ... una risorsa** per la vita quotidiana, non è l'obiettivo del vivere*<sup>11</sup>

Per concludere:

**Il rafforzamento delle proprie Life Skills facilita le scelte salutari.**



8 Traduzione di WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2

9 OMS, carta di Ottawa, 1986

10 OMS, carta di Ottawa, 1986

11 OMS, carta di Ottawa, 1986

## 5. Come educare le LIFE SKILLS?

*La salute è creata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama. La salute è creata prendendosi cura di se stessi e degli altri, essendo capaci di prendere decisioni e di avere il controllo sulle diverse circostanze della vita, garantendo che la società in cui uno vive sia in grado di creare le condizioni che permettono a tutti i suoi membri di raggiungere la salute*  
OMS, Carta di Ottawa, 1986

L'obiettivo principale di questo Taccuino è di rendere consapevoli genitori, insegnanti, educatori, bambini e ragazzi che la prima risorsa per stare bene siamo noi stessi.

È importante che la promozione della salute diventi un obiettivo da perseguire in tutte le esperienze educative. Questo non significa che si debba parlare di salute o di benessere continuamente, ma che ogni educatore# in ogni contesto (per esempio scuola, palestra, famiglia, ecc) possa essere promotore di stili di vita sani, dando anche il buon esempio con il proprio comportamento.

Pensiamo alla famosa frase "*fate quello che dico, non fate quello che faccio*": assolutamente non funziona!

È come dire "NON URLARE!!!!!!" urlando  
...non funziona!

Allo stesso modo è più difficile che funzionino gli interventi che favoriscono il consumo di frutta e verdura a scuola, se la maestra è la prima a non dare il buon esempio mangiandola; oppure quelli per favorire il movimento, come nel caso del nostro progetto, se l'insegnante di riferimento non fa con i ragazzi gli esercizi di stretching in classe.  
...non funziona!

**Se gli educatori ed il contesto non sono coerenti con quello che propongono il messaggio educativo non arriva ai ragazzi!**

Per esempio: dico che è importante gestire i conflitti...ma poi, durante le lezioni, non c'è mai il tempo per fermarsi a chiarire i punti di vista delle parti in causa...

Il messaggio che passa è che non è poi così importante gestire i conflitti!

Quindi per educare le L.S. possiamo utilizzare:

1. il **modello di comportamento** che noi adulti rappresentiamo per i bambini e i ragazzi
2. il **contesto** e l'ambiente che creiamo intorno a loro:
  - ★ il clima relazionale ed emotivo
  - ★ la strutturazione degli spazi

- ★ la gestione dei tempi
- ★ le decisioni che prendiamo
- ★ la cura di noi stessi

### 3. **l'addestramento**, cioè l'allenamento strutturato, i progetti ad hoc

A questo proposito ecco cosa dice l'OMS:

*Le L.S., così come noi le intendiamo, possono essere insegnate ai giovani come abilità che si acquisiscono attraverso l'apprendimento e l'allenamento<sup>12</sup>.*

## 6. **Le LIFE SKILLS facendo quello che abbiamo sempre fatto**

Come dicevamo, possiamo educare le L.S. con l'esempio e creando un contesto adeguato e stimolante; questo è utile indipendentemente dal contesto e dalle materie insegnate, ma, sicuramente, le materie scolastiche offrono grandi opportunità di crescita personale non solo legata alle conoscenze, cioè al *saper* ma anche al *saper essere*.

Vediamo nel dettaglio quali possono essere le competenze che si allenano facendo quello che comunemente si fa in classe durante le ore di lezione.

**ITALIANO:** quando si insegna una lingua si insegna implicitamente a COMUNICARE in modo EFFICACE; si mettono in condizione le alunne e gli alunni di esprimere il proprio pensiero oralmente e per iscritto. Se si scelgono come letture testi adeguati si può lavorare su tutte le 10 L.S. in particolare si può prendere ispirazione leggendo di chi ha dovuto PRENDERE BUONE DECISIONI o RISOLVERE PROBLEMI per poter vivere e stare bene.

**INGLESE e altre lingue:** oltre ad aiutare i bambini ed i ragazzi ad esprimersi e a comprendere le comunicazioni in una lingua straniera, quindi l'ascolto attento, si ha l'opportunità di far riflettere sulle differenze culturali, quindi contribuisce alla formazione di un buon SENSO CRITICO. Si pone attenzione inoltre sulle modalità comunicative degli altri e sul loro punto di vista, quindi si può riflettere sulle RELAZIONI EFFICACI.

**MATEMATICA:** la matematica ha come presupposti fondamentali l'ordine e la concentrazione per questo è un ottimo allenamento per la GESTIONE DELLE EMOZIONI. I problemi di matematica aiutano a sviluppare un metodo per la SOLUZIONE DI PROBLEMI.

Scegliere quale regola utilizzare per le somme, le moltiplicazioni, i polinomi o le espressioni è un buon esercizio per PRENDERE BUONE DECISIONI

---

<sup>12</sup> traduzione di WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2

**SCIENZE:** lo studio delle leggi fisiche e della chimica aiuta a sviluppare una buona capacità di osservazione ed andare oltre l'impressione personale, per questo può insegnare a sviluppare il **SENSO CRITICO**, il senso della realtà. Lo studio della biologia e fisiologia umana è un ottimo strumento di **CONSAPEVOLEZZA DI SÉ** e successivamente di **GESTIONE DELLE EMOZIONI** e dello **STRESS**. Infatti, la grande possibilità che ci offrono adesso le Neuroscienze e proprio data dalle ricerche degli ultimi 10 anni sul funzionamento del nostro cervello e quindi delle nostre re-azioni emotive. Lo studio delle invenzioni nella storia sono un grande esempio di **CREATIVITÀ** e **RISOLUZIONE DI PROBLEMI**.

**L'ARTE**, la poesia e tutte le materie in cui l'essere umana ha utilizzato le parole, i materiali (in Architettura) e gli oggetti in modo differente dall'utilizzo che se ne fa abitualmente, aiutano a sviluppare la **CREATIVITÀ**.

In qualunque materia, durante la lettura, le interrogazioni, le verifiche o la preparazione delle recite, ecc...si può porre attenzione sulle emozioni proprie allenando così la **CONSAPEVOLEZZA** e la **GESTIONE DELLE EMOZIONI**, oppure l'**EMPATIA** ponendo l'attenzione sulle emozioni degli altri.

Può non sembrare facile, ma è sufficiente spiegare all'inizio dell'anno le 10 L.S. e poi annunciare che durante l'attività proposta si allenerà una certa competenza...in questo modo il cervello delle alunne e degli alunni porrà l'attenzione su questo e si allenerà consapevolmente.<sup>13</sup>

## **7. Emozioni e cambiamento: P.E.A.**

Ogni volta che decidi di fare qualcosa oppure scegli di non farlo, quando mangi una mela, vai a correre, quando guardi la televisione o leggi un libro, in ogni istante della tua giornata tu :

- ★ Hai un **PENSIERO**: "che bello!" "non sono capace", "sono stanco" ecc...
- ★ Hai una **EMOZIONE**: gioia, vergogna, soddisfazione, paura, tristezza, entusiasmo, ecc...
- ★ Fai una **AZIONE**: passeggi, scrivi, ma anche stai fermo.

E' importante ricordare questo schema perché le emozioni sono l'energia che ci spinge ad agire. Per esempio: se abbiamo paura di non riuscire a dimagrire , potremmo trovare ogni scusa per non andare in palestra; invece se durante le ferie abbiamo fatto trekking e ci siamo divertiti, crederemo le occasioni per farlo ancora.

La sfida che questo progetto ci lancia è quella di far fare ai ragazzi 5 minuti di stretching durante le ore di lezione per promuovere l'attività fisica tra i giovani, consapevoli che se i ragazzi proveranno emozioni positive è più probabile che

---

<sup>13</sup> Per approfondimenti vedi Richard Wiseman, 2005



svilupperanno uno stile di vita attivo.

Come si può immaginare i processi di cambiamento sono complessi e possono comportare alcune difficoltà anche per gli adulti di riferimento:

**EVENTO:** devo interrompere le lezioni per far fare stretching agli alunni.

**PENSIERO:** "sono indietro col programma", oppure "finalmente 5 minuti di relax".

**EMOZIONE,** potresti provare: fastidio, preoccupazione, sollievo, piacere, o altro.

**AZIONE:** sbuffi, irrigidisci le spalle, ti metti a fare gli esercizi con loro, o altro.

Ecco: a seconda di quello che penserai e proverai avrai comportamenti diversi!

Lo sapevi che in ogni situazione (**EVENTO**)

**noi:**

pensiamo qualcosa (**PENSIERO**)

proviamo qualcosa (**EMOZIONE**) e

facciamo qualcosa (**AZIONE**)

Chiamiamo questo schema **P.E.A.**

(Pensiero - Emozione - Azione)

## ***8. Cambiare abitudini: come e perché riusciamo a cambiare?***

Si può cambiare abitudini e dà anche molta soddisfazione, ma bisogna:

- ★ avere un buon **motivo** per farlo ed essere convinti dell'idea che sta alla base della scelta e della prospettiva a cui porta il cambiamento,
- ★ avere **fiducia** delle persone che ci propongono il cambiamento,
- ★ essere **curiosi** di vedere che cosa succederà,
- ★ avere **pazienza** durante il processo di cambiamento,

Tutto questo è possibile se quello che abbiamo pensato di fare, il nostro **pensiero**, è sostenuto dalle nostre **emozioni**.

Vediamo brevemente come funzionano le PERSONE!

## 8.1 Notizie dall'interno: il nostro cervello

Pensa che il 90% delle conoscenze che adesso abbiamo sul cervello, si sono scoperte in questi ultimi 10 anni e questo grazie alle Neuroscienze.

In questo breve paragrafo si intende stuzzicare interesse su come funzioniamo noi PERSONE, focalizzandoci unicamente su poche informazioni di base.

1. Il cervello è formato da circa 100 miliardi di **neuroni** (le cellule del sistema nervoso).
2. Vengono **prodotti nuovi neuroni** per tutto l'arco della vita e, anche se non sappiamo ancora esattamente come avvenga, ma *"l'attività fisica e mentale sembrano esserne la chiave"*<sup>14</sup>.
3. I neuroni sono collegati tra loro attraverso le **sinapsi** che li collegano creando miliardi di **connessioni**.
4. Le connessioni sono **plastiche**, cioè il cervello si riorganizza e cambia, in base a come viene utilizzato. Al contrario di ciò che si pensava prima adesso sappiamo che il cervello si modifica continuamente e per tutta la vita, in particolar modo durante l'infanzia.
5. L'abitudine consolida delle connessioni, che diventano i nostri **schemi** di pensiero, di emozione e di azione.

Gli schemi ci sono molto utili perché ci permettono di essere veloci ed efficaci nelle situazioni, basta pensare all'andare in bicicletta: è un'attività automatica, non devo pensare ad ogni singolo gesto!

Purtroppo, però, come creiamo schemi sani, creiamo schemi non funzionali, per esempio: *"ogni volta che sono sconvolto mangio"* così non sento l'ansia, il disagio, la tristezza, la rabbia, ecc... Anche questo è uno schema ma non ci fa bene e nel momento in cui scelgo di migliorare il mio stato di salute e la mia energia vitale, ho bisogno di cambiarlo.

6. Gli schemi si **formano velocemente** e si basano sulle esperienze passate. Per esempio, quando l'altra volta ero preoccupata, mangiando mi sono sentita meglio, mettendo in atto la stessa sequenza di azioni consolido le mie connessioni cerebrali e associo, in questo caso, il cibo e lo stomaco pieno, ad una sensazione di benessere.
7. Gli schemi **cambiano lentamente**, perché nel cervello si devono modificare le connessioni, cioè le associazioni tra idee e sentimenti, è come se dovessimo cancellare un'autostrada e cominciare lentamente e disegnare un nuovo sentiero camminando nella nuova direzione scelta.

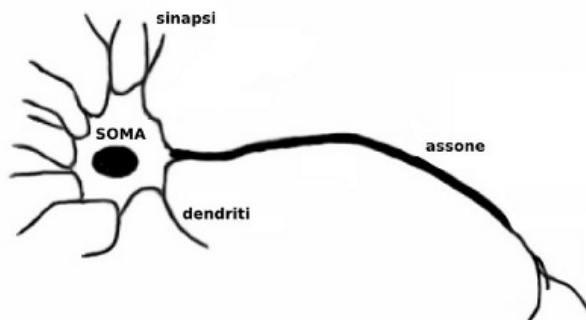
---

14 Freedman J., Ghini M., 2010

## 8.2. Cambiare è imparare

Per capire come facciamo a cambiare è importante capire come impariamo: cambiamento ed apprendimento sono collegati.

1. Prima di cambiare un nostro schema, dobbiamo sapere di averlo!



Per questo è fondamentale fermarsi ad osservare come ci comportiamo solitamente, per diventare consapevoli di noi stessi.

Esempio: scegliamo di mangiare più verdura a pranzo, ma senza averci fatto caso fino a quel momento, ci rendiamo conto che nel bar dove andiamo sempre a rilassarci nella pausa, non c'è un'offerta di verdura ma solo di panini. Decidiamo perciò di cambiare locale, ma nonostante ci sembri una buona idea iniziare a mangiare più sano, questo cambiamento ci mette a disagio.

2. Il cambiamento all'inizio è solo temporaneo. Per rinforzare il nuovo apprendimento bisogna perseverare finché non si sono consolidate le nuove abitudini.

3. Quando aumenta lo stress è più facile cadere nel vecchio schema.

L'apprendimento è un percorso durante il quale potranno esserci momenti di "ricaduta" e sarà necessario impegnarsi con consapevolezza.

Esempio: scelgo di smettere di mangiare cioccolata la sera davanti alla TV. All'inizio sono determinata, poi la motivazione si affievolisce e alla prima giornata stressante, "mi butto" sulla cioccolata.

4. Le emozioni guidano l'apprendimento perché hanno una funzione regolatrice, ovvero ci aiutano a focalizzarci su ciò che ci interessa; infatti, se una cosa ci interessa ce la ricordiamo.

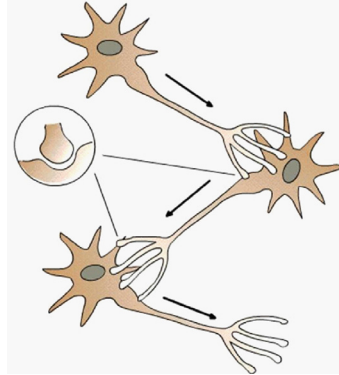
5. Le emozioni sono motivanti.<sup>15</sup>

<sup>15</sup> Freedman J., Ghini M., 2010

Questo significa che se desidero mettere in atto un cambiamento è fondamentale trovare un buon motivo per farlo; se tengo vive le emozioni piacevoli sarò motivata a continuare nel mio percorso.

Esempio: scelgo di far fare stretching in classe ai miei alunni perché credo nell'idea che c'è alla base del progetto e ho fiducia che potranno attivarsi processi di cambiamento durante le mie lezioni.

Attenzione: è vero che il nostro cervello si attiva se ci troviamo ad affrontare nuove sfide, ma se le sfide sono troppe o troppo grandi, aumenteranno preoccupazione ed angoscia, emozioni che non permettono di continuare ad imparare.



6. Le emozioni sono contagiose.

Esempio: se, durante lo stretching sarò scociata e infastidita, influenzerò l'umore, e quindi l'interesse, degli alunni verso l'attività.

7. I riscontri (feedback) positivi nutrono il cambiamento.

È molto motivante ottenere riscontri positivi, se poi è possibile condividerli con qualcuno, e magari festeggiarli, ancora meglio!

Esempio: corro tutti i giorni per 40 minuti. I benefici possono essere: mi sento più pimpante di prima, riposo tutta la notte senza interruzioni, le amiche mi trovano in forma, oppure vedo molte più persone di prima che vanno a correre, alla fine dei 40 minuti sono molto meno stanca del mese scorso e passo a correre 45 minuti.

Quando i bambini o i ragazzi stanno affrontando un percorso di cambiamento hanno bisogno

dell'incoraggiamento degli insegnanti, degli educatori e dei genitori, perché valorizzare i risultati ottenuti aiuta a tenere alta la motivazione.

Ricordate alla fine dei 5 minuti di stretching di far notare ai bambini e alle bambine che, stando più dritti con la schiena, sembrano anche più alti, di solito è così.

## 8.3 Riassumendo

I. Per scegliere di cambiare devo credere nell'idea (la **visione**) che ne sta alla base e avere **fiducia** nelle persone (libri, giornali, ecc...) che me la propongono.

II. Per cambiare avrò a disposizione l'energia delle mie **emozioni**, ma nei momenti di stress o di demotivazione, avrò bisogno di ricordare l'importanza del progetto che ho intrapreso e utilizzare la mia **razionalità** per ricordare il motivo della mia scelta<sup>16</sup>.

III. Il cambiamento è un processo durante il quale è fondamentale verificare come sta andando e porre l'attenzione sui **successi** grandi o piccoli che siano.

IV. Cercare il **sostegno** di persone che credono nel mio cambiamento e portano emozioni positive (contagio).



## 9. Strumenti per la riflessione finale con la classe

Utilizzando l'Appendice 1, cioè l'elenco delle 30 "Domande in 1 minuto" è utile dedicare una lezione alla condivisione delle risposte da parte delle ragazze e dei ragazzi, verificando con loro com'è andata la compilazione delle domande.

Ecco alcune domande da fare che ti guideranno nella condivisione e riflessione finale:

1. Quali sono state le domande più difficili a cui rispondere? (Invitateli a fargli un segno rosso)
2. Cosa c'era di difficile?
3. C'è qualcuno che non ha avuto difficoltà a rispondere a quelle stesse domande?
4. Come mai non è stato difficile per voi?
5. Quali sono state le domande più facili per voi? (Invitateli a fargli un segno verde)

Può darsi che sia stato più facile rispondere a queste domande perché potrebbero essere le L.S. più sviluppate in loro, fateglielo notare!

Proseguite facendo compilare loro il breve questionario "E tu, cosa ne pensi?" sulle competenze apprese durante il percorso, riflettendo sul sapere, saper fare e saper essere.



## E tu, cosa ne pensi?

★ Cosa ti è piaciuto di questa attività?

---

---

---

★ Cosa hai imparato su di te: sul tuo modo di essere e di comportarti?

---

---

---

★ Cosa hai imparato a fare che non sapevi fare?

---

---

---

★ Cosa sai adesso che prima non sapevi?

---

---

---

★ Di quello che hai imparato, cosa pensi di potere utilizzare a scuola, in famiglia o con gli amici, ecc...?

---

---

---

★ Cosa miglioreresti di questa esperienza ?

---

---

---

★ Il tuo ricordo più piacevole è.....

---

---

---

## 10. Bibliografia

Barr-Anderson D.J. [ et.al] *Integration of short bouts of physical activity into organizational routine. A systematic review of the literature*, Am J Prev Med 2011; 40 (1): 76-93

*Carta di Toronto*, www.globalpa.org.uk, 2010

Freedman J. & altri, *The EQ Learning journal*, Six Seconds 2004

Freedman J., Ghini M., *Intelligenza Emotiva dentro il cambiamento*, Gruppo 24ore 2010

Galimberti, *Dizionario di psicologia*, UTET 1992

Goleman D., *Intelligenza Emotiva*, Rizzoli 1996

Marmocchi P., Dall'Aglio C., Zannini M.- *Educare le life skills*, Erickson 2004

Medina J., *Il cervello istruzioni per l'uso*, Bollati Boringhieri Editore 2010

Wiseman R., *Dov'è il gorilla? Fattore attenzione*, Sonzogno Editore 2005

World Health Organization (OMS), *Life skills education for children and adolescents in schools*, (WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2), 1997

World Health Organization (OMS), *Carta di Ottawa*, 1986

Giovanna Boda, Corrado Celata [ et.all] *Educare alla responsabilità life skills education e peer education*, Giunti progetti educativi, 2010

[www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)

[www.ccm-network.it](http://www.ccm-network.it)

[www.regione.toscana.it](http://www.regione.toscana.it)

[www.creps-siena.eu](http://www.creps-siena.eu)

[www.ragazzinsieme.it](http://www.ragazzinsieme.it)





# Allegato 1: POSTER degli esercizi

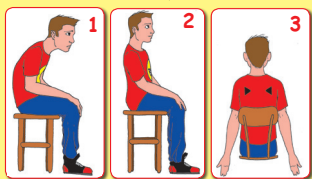
i protagonisti:  
Marco e Silvia



# STRETCHING in classe

“La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo”  
Art. 5 Carta Etica dello Sport

Esercizi per una corretta educazione posturale  
per gli alunni della scuola primaria e secondaria



**ESERCIZIO N° 1 - 2 - 3**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate  
**ESECUZIONE:** 1 a 2 curvare e distendere alternativamente la schiena avanti e indietro.  
3 avvicinare le scapole, tenere la posizione 1 e 2 ripetere più volte mantenendo allineamento capo colonna vertebrale, sguardo avanti, spalle basse, movimenti lenti accompagnati da corretta respirazione.  
3 ripetere 3 volte mantenendo la posizione per 5 secondi.



**ESERCIZIO N° 4**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti o in piedi, busto eretto, collo dritto in linea con la colonna vertebrale, spalle larghe, braccia rilassate lungo il corpo.  
**ESECUZIONE:** Sollevare e abbassare le spalle.  
**INDICAZIONI:** Ripetere più volte, lentamente, mantenendo la posizione alcuni secondi.



**ESERCIZIO N° 5**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate, busto eretto, spalle rilassate.  
**ESECUZIONE:** Disegnare piccoli cerchi indietro con le spalle, circonduzioni.  
**INDICAZIONI:** Ripetere più volte, esecuzione lenta.



**ESERCIZIO N° 8**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti o in piedi, busto eretto, braccia lungo il corpo, spalle rilassate.  
**ESECUZIONE:** Flettere la testa a sx mentre il braccio da sopra verso il basso.  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 20 sec. poi ripetere dalla parte opposta.



**ESERCIZIO N° 6**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti o in piedi, braccia distese in alto, mani intrecciate.  
**ESECUZIONE:** Spingere le braccia verso l'alto, massimo allungamento, schiena dritta.  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 15 secondi, rilassare le braccia. Porre attenzione a non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione.



**ESERCIZIO N° 7**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti o in piedi, braccia distese in avanti, mani intrecciate davanti al petto con il polso all'esterno e i pollici in basso.  
**ESECUZIONE:** Spingere le braccia in avanti flettendo le teste avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotondando la colonna vertebrale).  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 12 sec. poi rilassarsi, ripetere più volte.



**ESERCIZIO N° 9**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti o in piedi, mani intrecciate dietro la schiena con il palmo rivolto all'esterno e i pollici verso l'alto.  
**ESECUZIONE:** Allungare le braccia dietro la linea del bacino, mantenendo la schiena dritta.  
**INDICAZIONI:** Porre attenzione a non compenetrare l'uso della braccia con perforazioni lombare. Mantenere la posizione per 20 sec. poi rilassare le braccia.



**ESERCIZIO N° 10**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti, afferrare la gamba all'altezza del ginocchio e portarla fissa al petto.  
**ESECUZIONE:** Facendo pressione sul ginocchio, avvicinarlo il più possibile la caviglia al petto.  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 20 sec. poi ripetere con l'altra gamba.



**ESERCIZIO N° 11**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti, accovacciare la gamba appoggiando la caviglia sul ginocchio opposto.  
**ESECUZIONE:** Flettere il busto in avanti mantenendo il capo in linea con la colonna vertebrale.  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 20 sec. ripetere dalla parte opposta.



**ESERCIZIO N° 12**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti, flessione totale del busto in avanti.  
**ESECUZIONE:** Flettere il busto in avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotondando la colonna vertebrale).  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 20 secondi.



**ESERCIZIO N° 13**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** In piedi, mano in appoggio, busto eretto.  
**ESECUZIONE:** Sollevando la gamba esterna rispetto all'appoggio, descrivere piccoli cerchi ruotando il piede.  
**INDICAZIONI:** Ripetere più volte ruotando in un senso e nell'altro, ripetere con l'altro appoggio.



**ESERCIZIO N° 14**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** In piedi, busto eretto.  
**ESECUZIONE:** Afferrare il piede con la mano corrispondente, flettere la gamba sullo caviglio avvicinando il tallone al gluteo.  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altro appoggio.



**ESERCIZIO N° 15**  
**POSIZIONE DI PARTENZA:** In piedi, busto eretto, piedi leggermente sfalsati (sulla stessa linea) gamba avanti semipiegata, gamba dietro distesa, entrambi i talloni ben appoggiati a terra.  
**ESECUZIONE:** Flettendo la gamba davanti, spostare il peso sull'arto anteriore con una spinta avanti del bacino, senza sollevare il tallone della gamba dietro.  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altro arto.

**DA RICORDARE**  
SI RACCOMANDA UN CONTROLLO  
RESPIRATORIO ADEGUATO,  
UTILE PER MIGLIORARE  
LA QUALITÀ DEL MOVIMENTO  
SE POSSIBILE LAVORARE CON UNA  
MUSICA DOLCE DI SOTTOFONDO

È IMPORTANTE FARE UN PO' DI STRETCHING ANCHE A CASA, SE POSSIBILE PIÙ VOLTE AL GIORNO

Disegni di Saverio Liguori



## APPENDICE 1

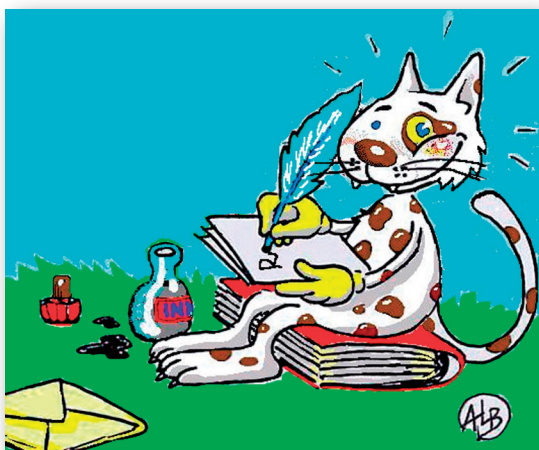
### Domande in 1 minuto e life skills

Presentiamo le domande che aiuteranno le alunne e gli alunni a ripensare a che cosa è successo in classe mentre facevano gli esercizi di stretching. I ragazzi dovranno rispondere a una sola domanda ogni volta che faranno gli esercizi.

A fianco di ogni domanda è riportata la L.S. su cui l'alunno è portato a riflettere nello specifico mentre risponde.

<b>Domande in 1 minuto</b>	<b>L.S.</b>
1. Come senti i muscoli dopo lo stretching?	Consapevolezza di sé
2. Che emozione hai visto sul volto di chi ha guidato gli esercizi? Da cosa l'hai riconosciuta?	Empatia
3. Da 0 a 10 quanto sei stato PRECISO nel fare gli esercizi?	Consapevolezza di sé
4. Eri più rilassata/o prima o dopo lo stretching?	Gestione delle emozioni
5. Come si sentirebbe il tuo compagno di banco se gli/le dicessero che ha sbagliato tutti gli esercizi?	Empatia
6. Da 0 a 10 quanto hai ascoltato e osservato con attenzione quello che dovevi fare?	Comunicazione efficace
7. Che emozione pensi abbia provato il tuo compagno/a che ha guidato gli esercizi di stretching (se lo hai guidato tu pensi al tuo compagno dell'altra volta)?	Empatia
8. Quale emozione hai provato dopo lo stretching?	Consapevolezza di sé
9. Hai avuto paura di sbagliare prima di iniziare gli esercizi?	Gestione delle emozioni
10. Stamattina non vedevi l'ora di fare lo stretching?	Relazioni interpersonali
11. Hai mai guidato lo stretching? Se sì, come era la tua voce?	Comunicazione efficace
12. Pensa a uno dei compagni davanti a te durante lo stretching: hai notato se il suo corpo era teso, rigido o rilassato?	Empatia
13. Durante lo stretching, hai sentito tensione in qualche parte del corpo?	Gestione dello stress
14. La compagna o il compagno che ha guidato lo stretching ha descritto chiaramente gli esercizi? Da cosa lo hai notato?	Comunicazione efficace
15. Secondo te l'insegnante che emozione ha provato quando avete iniziato lo stretching (NON CHIEDERGLIELO!!!! Cerca di indovinarlo!)	Empatia
16. Le tue emozioni erano più piacevoli prima, durante o dopo gli esercizi?	Consapevolezza di sé

17. Se hai provato disagio durante lo stretching cosa hai fatto per stare meglio?	Gestione dello stress
18. Fare lo stretching ti ha aiutato a fare amicizia con i tuoi compagni?	Relazioni interpersonali
19. Il tuo compagno che ha guidato lo stretching (o tu se lo hai guidato tu), in classe ha parlato con tono gentile? Da cosa te ne sei accorto?	Comunicazione efficace
20. Hai mai aiutato un tuo compagno in difficoltà o hai visto qualcun altro farlo?	Relazioni interpersonali
21. Scrivi il pensiero che avevi mentre facevi stretching	Consapevolezza di sé
22. Ti è stato utile fare lo stretching prima di VERIFICHE o interrogazioni?	Gestione dello stress
23. Hai mai provato imbarazzo facendo stretching in classe? Magari non oggi	Gestione delle emozioni
24. Se ti avessero fatto notare un errore durante un movimento di stretching che cosa avresti fatto?	Gestione delle emozioni
25. Lo stretching ti ha aiutato/a a RILASSARTI?	Gestione dello stress
26. Sei riuscito/a a concentrarti sugli esercizi oppure eri distratto/a?	Gestione delle emozioni
27. Qualche tuo/a compagno/a ti ha chiesto aiuto durante lo stretching?	Relazioni interpersonali
28. Si capiva bene quello che diceva il tuo compagno che guidava lo stretching(se lo ha guidato tu pensi al tuo compagno dell'altra volta)?	Comunicazione efficace
29. Per rilassarti un pò, hai mai fatto lo stretching a casa da solo/a od in compagnia?	Gestione dello stress
30. Ti sei sentito/a costretto/a ad eseguire le indicazioni per gli esercizi?	Relazioni interpersonali



## APPENDICE 2

### La CARTA ETICA dello SPORT della Regione Toscana



**Art. 1** Lo sport è gioco e fonte di divertimento: dà corpo al diritto alla felicità, intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare insieme agli altri.

**Art. 2** Tutti hanno diritto di fare sport per stare bene.

**Art. 3** Ogni sport ha le proprie regole ed il loro rispetto è essenziale per il corretto svolgimento della pratica sportiva. Al pari di queste devono essere ugualmente osservati e fatti propri i principi che, sebbene non esplicitati nei regolamenti, danno un senso etico allo sport.

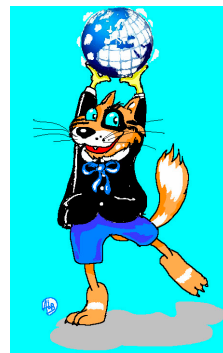
**Art. 4** La lealtà (fair play) è fondamentale in ogni disciplina sportiva, praticata sia a livello dilettantistico che professionistico.

**Art. 5** La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo.

**Art. 6** La condivisione di regole comuni, l'elaborazione della sconfitta (saper perdere) e l'esclusione di ogni comportamento teso a umiliare gli avversari, hanno un fondamentale valore nella formazione dell'individuo.

**Art. 7** La crescita della persona attraverso lo sport si esprime nella comprensione e nell'accettazione dei propri limiti e nel rispetto degli avversari.

**Art. 8** Ogni forma di doping è una violazione dei principi dello sport.



**Art. 9** Il rispetto dei principi etici dello sport contribuisce alla formazione di un'etica della cittadinanza.

**Art. 10** La pratica sportiva, lealmente esercitata, genera reciproca fiducia e favorisce la socializzazione e la coesione sociale fornendo occasioni di conoscenza, comprensione e apprezzamento, anche tra persone di diverse origini culturali.

**Art. 11** Lo sport contribuisce alla conservazione ed al miglioramento della salute di chi lo pratica, anche attraverso l'adozione di stili di vita salutari.

**Art. 12** Per i più giovani: una corretta pratica sportiva deve essere commisurata all'età. È fondamentale che sia anteposta la crescita della persona all'esasperata ricerca del successo agonistico.

**Art. 13** Per i meno giovani: una corretta pratica sportiva favorisce la conservazione dello stato di salute e la prevenzione dalle patologie dell'invecchiamento.

**Art. 14** La pratica sportiva deve essere adeguata alla personalità di ciascun individuo. La sua adeguatezza è valutata da personale qualificato in base a criteri anagrafici, biomedici e psicologici.

**Art. 15** Chiunque esercita una funzione educativa e di tutela nei confronti di chi pratica sport è tenuto a guidarne l'impegno psicofisico nel rispetto della centralità, affermata dalla Costituzione, della persona umana.



## Appendice 3

### I SENTIMENTI E LE EMOZIONI

I sentimenti e le emozioni sono normali. Tutti li provano. Possono farci stare male o bene, ma non possono rendere le persone buone o cattive. Le emozioni ci investono, a volte sopraggiungono inaspettatamente e in alcuni casi non ne comprendiamo nemmeno i motivi. I sentimenti sono una cosa interiore. Possono venire comunicati o trasparire tramite i gesti, il tono della voce, i movimenti del corpo. Le emozioni non sono pensieri. Nessuno può "mettere in dubbio" i vostri sentimenti e le vostre emozioni, né dimostrare che sono sbagliati.

#### LE EMOZIONI NON SONO NÉ BUONE NÉ CATTIVE: ESISTONO.

##### LE PRINCIPALI FAMIGLIE DELLE EMOZIONI

Le parole delle Emozioni

##### **RABBIA**

Collera, furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, fastidio, irritabilità, ostilità, odio, disappunto, astio, rancore, aggressività

##### **TRISTEZZA**

Pena, dolore, mancanza d'allegria, cupezza, malinconia, solitudine, abbattimento, disperazione, depressione, spiacevolezza, afflizione, infelicità, sconforto, dispiacere, sofferenza, avvilitamento, demoralizzazione, costernazione

##### **ANTICIPAZIONE**

Attenzione, Interesse, curiosità, sfida

##### **PAURA**

Ansia, timore, preoccupazione, apprensione, esitazione, agitazione, tensione, spavento, terrore, fobia, panico, angoscia, fifa e spago, soggezione

##### **GIOIA**

Felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, gratificazione, soddisfazione, euforia, entusiasmo, allegria, ilarità, lietezza, serenità, tranquillità, piacere, esultanza, letizia, giubilo, benessere, estasi, tranquillità, calma, quiete

##### **SORPRESA**

Shock, stupore, meraviglia, trasecolamento, sbigottimento, distrazione

##### **DISGUSTO**

Disprezzo, sdegno, aborrimiento, avversione, ripugnanza, raccapriccio, ribrezzo, orrore, repulsione, schifo, noia

**FIDUCIA**

devozione, infatuazione, ammirazione, accettazione

**VERGOGNA**

Imbarazzo, senso di colpa, rammarico, rimorso, rimpianto, mortificazione, onta

**MISTE**

Delusione, invidia, , gelosia, nostalgia, amarezza, confusione, rammarico, sconcerto, soggezione, struggimento, nervosismo, tenerezza, rimorso, disapprovazione, sottomissione, adorazione

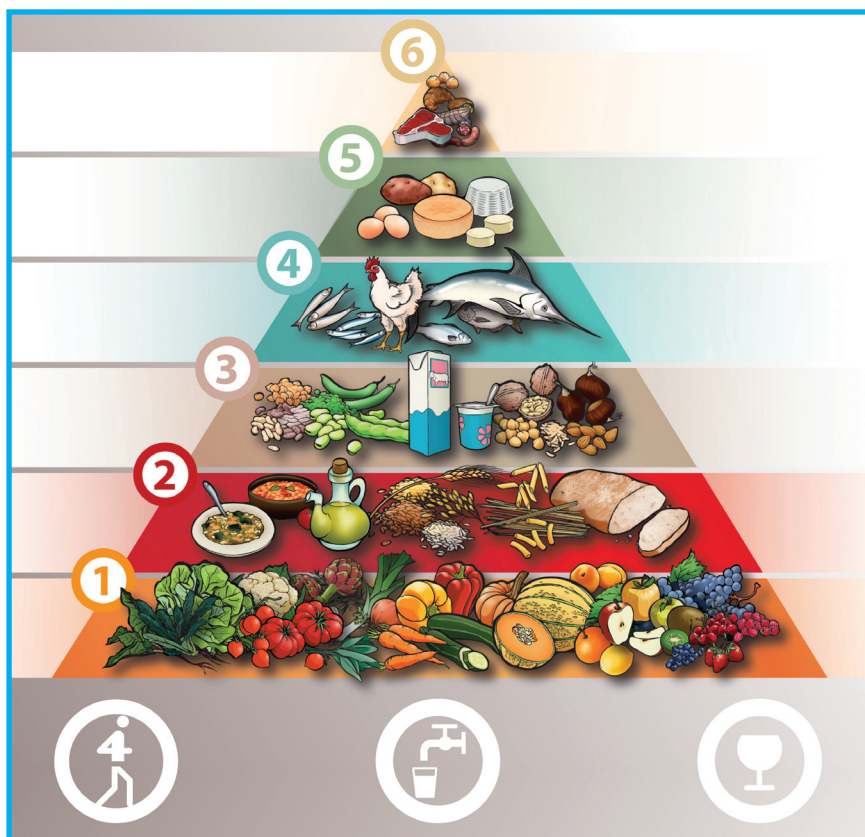
**AMORE**

Benevolenza, affinità, gratitudine, passione, desiderio, rapimento, affetto



## APPENDICE 4

### LA PIRAMIDE ALIMENTARE TOSCANA



<http://www.regione.toscana.it/piramidealimentare>





## COME SI UTILIZZA IL TACCUINO PER I RAGAZZI

I taccuini per i bambini e le bambine sono strumenti da utilizzare non prima della classe terza, secondo le esigenze degli alunni e degli Insegnanti.

E' importante che negli anni scolastici successivi, i contenuti vengano ripresi ed approfonditi, in base alle competenze acquisite.

**DALLA CLASSE 3°:** approfondire il concetto di "stare bene", stili di vita, movimento e alimentazione fino a pag. 8 del taccuino ragazzi (fino alla pag. 13 del taccuino insegnanti, appendice 2 e 4)

Esempio di lavoro in classe

- Brainstorming in plenaria partendo dalla domanda: "Cosa significa per voi stare bene?", scrivere alla lavagna le risposte dei bambini e successivamente discuterne insieme prima di leggere il Taccuino ragazzi.

**DALLA CLASSE 4°:** riprendere le tematiche trattate in 3°; inoltre, si suggerisce di approfondire i temi delle life skills, del cambiamento e le Emozioni fino alla pag. 12 del taccuino ragazzi (fino pag. 29 del taccuino insegnanti, appendice 3)

Esempi di lavoro in classe:

- trovare le parole per definire e/o far disegnare le 10 life skills in plenaria o piccoli gruppi (ad esempio cosa intendiamo per empatia?)
- brainstorming su "cambiare stile di vita" scrivere alla lavagna le risposte dei bambini e successivamente discuterne insieme prima di leggere il Taccuino ragazzi;
- è già possibile utilizzare con i bambini la scheda PEA (pensiero, emozione, azione) o almeno lavorare su "dare un nome alle emozioni"

**DALLA CLASSE 5°:** riprendere le tematiche trattate in 3° e 4° approfondendo gli argomenti in base alle competenze e ai bisogni della classe tutto il taccuino ragazzi (fino alla pag. 31 del taccuino insegnanti, appendice 1)

- Utilizzare il taccuino "**Domanda in 1 minuto**"



