

La Linea Progettuale che presentiamo quest'anno al Progetto Diderot è "MOVIMENTO, ALIMENTAZIONE E SALUTE"

E' il secondo anno per noi e l'anno scorso non è stato bello... DI PIU'

Cerco di raccontarvi i punti salienti del nostro Progetto per le Scuole.

Finalità del progetto, nostra Mission e intento è (sia per noi, sia per i docenti e, soprattutto, per gli allievi)

- 1) riuscire a realizzare una esperienza ricca di significato, empatia e risposte su temi non sempre semplici da comprendere e memorizzare come:
 - il rapporto emozioni-cibo
 - l'importanza del movimento nella salute (il movimento avrà un ruolo di protagonista come segnale importante che consegna al nostro corpo un messaggio di salute, consumo e benessere
 - l'importanza di fare di cibo e movimento la vera cura della persona a svantaggio di un uso eccessivo di integratori e farmaci, salvo quando necessari dal punto di vista medico
 - il collegamento tra gli argomenti trattati e le materie curriculari come scienze, scienze motorie ed educazione fisica
- 2) rendere i giovani consapevoli e motivati nelle scelte alimentari e nell'impostare un corretto stile di vita (alimentazione, spesa sana, scelta consapevole degli ingredienti nelle ricette). Nel carrello della spesa... SI' a tutti i cibi che riconoscerebbe l'amico del PALEOLITICO o la nonna MARIA

tutto ciò educando i ragazzi della scuole secondarie di primo grado e del 1° biennio delle scuole secondarie di 2° grado, sulla importanza del muoversi quotidiano e della corretta alimentazione, secondo i principi della Medicina di Segnale.

Parleremo dei cardini della Alimentazione di segnale, costituiti da 10 segnali importanti (come l'importanza imprescindibile della attività fisica, la masticazione lenta, l'importanza di acqua e fibra nella dieta, la colazione da re o da regina e tante altre di cui vi parleremo in aula se ci sceglierete ☺) e vi dico solo che oggi si è aggiunto un 11° segnale che è la popolazione di batteri che popola il nostro intestino.

Il gruppo Docenti è costituito da un team di medici del Piemonte e della Valle d'Aosta, facenti parte della Associazione AMPAS (medici di medicina di Segnale, una parte della medicina che studia le correlazioni su base scientifica fra alimentazione e stile di vita sano e salute).

le modalità di svolgimento saranno le seguenti:

Per ogni Istituto vorremmo effettuare laboratori interattivi DELLA DURATA DI 2 ORE con 2 classi per volta. Ci piacerebbe soddisfare un numero di classi pari a 200 e un num di allievi pari a 5000.

Ogni laboratorio sarà suddiviso in 3 CAPITOLI :1) il movimento 2) la alimentazione (le relazioni fra questi 2 aspetti e le molecole del corpo) 3) e la spesa

Ogni volta affronteremo le stesse tematiche, cercando di dare spazio anche ad argomenti un pochino più delicati come il rapporto mente- cibo, il movimento e la disabilità, il sovrappeso, la celiachia, le malattie metaboliche, oltre che ovviamente tutto ciò che è alla base di un corretto stile di vita per una crescita consapevole, piena di energia e sana.

Prima delle lezioni, vengono inviati via mail, tre ebook molto ricchi di immagini dal titolo:

- 1) PIU' SALUTE CON LA POTENZA DEL MOVIMENTO E DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE
- 2) LA SPESA CONSAPEVOLE
- 3) LA RICETTA DELL'AMICO DEL PALEOLITICO

e viene fornita la possibilità di continuare a restare informati grazie ad una pagina fb dedicata e aggiornata in progress per stimolare l'interesse e la partecipazione di genitori, studenti e insegnanti

Ringraziamo, a questo proposito la fondazione CRT che ci ha permesso questa esperienza che ci ha dimostrato che parlare nelle scuole medie e superiori di alimentazione sana e movimento è possibile, gradito dagli alunni e molto divertente, al punto che alcuni di loro erano talmente divertiti e interessati che hanno chiesto di non fare l'intervallo, altri ci hanno chiesto ricette e non ci facevano andare via per le numerose domande

E quali possono essere gli aspetti che fanno la differenza al punto da catturare l'attenzione degli alunni e aiutare la memoria dei concetti appresi?

- in primo luogo una didattica in aula estremamente interattiva e coinvolgente, abbiamo messo a punto tantissime idee che si sono rivelate in passato vincenti per l'interesse, la curiosità e la partecipazione che hanno determinato in allievi e docenti. Ecco alcuni esempi:
 - 13 grembiuli, sulla cui pettorina è stato attaccata, mediante una piccola molletta, una busta trasparente Cristal raffigurante una molecola di segnale con una immagine a "fumetto" o particolarmente affine alla funzione della molecola.
 - L'ora dedicata al cibo termina con una scenetta in cui i relatori simulano una "colazione ricca di zuccheri e non salutare" e "una vera colazione da Re" e a quel punto alcuni di loro, interpretano la molecola di segnale o ormone che viene liberato dal corpo in risposta a quel cibo o a quel comportamento e i due attori principali (l'ipotalamo e la leptina) dialogano tra loro per decidere se mettere l'organismo in "modalità consumo = salute" oppure in "modalità accumulo = rallentamento metabolico, incremento ponderale, scarsa performance psicofisica. .
 - Vengono inoltre messi a loro disposizione una miriade di magnetini (avete presente quelli che amiamo attaccare alla porta del frigo? ... quelli!) raffiguranti cibi sani e cibi non buoni. Il tutto è completato da una piramide magnetica sulla quale far divertire i ragazzi ad applicare i cibi al livello giusto (ovviamente ci sarà una fase dedicata alla piramide "spazzatura" e una fase dedicata alla piramide "sana").
- Le slide sono intervallate talvolta da video significativi, divertenti e didattici sulla importanza del movimento e del fatto di viverlo nel rispetto dei valori dell'amicizia, solidarietà e divertimento

Risultati attesi

Sulla base soprattutto della esperienza passata i risultati attesi sono:

1. Creare consapevolezza nei ragazzi in riferimento agli argomenti trattati
2. Motivarli nell' intraprendere con regolarità momenti ludici e di condivisione che comprendano il movimento
3. Permettere loro di conoscere meglio se stessi e i meravigliosi strumenti che la natura offre al corpo per calibrarsi in uno stato di "salute"
4. Conoscere il potere terapeutico della sana alimentazione in modo semplice e facilmente memorizzabile
5. in ultimo (ma non per importanza), un aspetto centrale del Progetto, è il fatto che gli incontri siano utili agli insegnanti delle aree di riferimento (scienze, scienze motorie- educazione fisica, tecnologia) con argomenti e spunti utilizzabili e/o ricollegabile nelle o alle lezioni in aula con gli alunni.

Nostra Mission è portare all'attenzione degli alunni motivazioni concrete, tangibili per comprendere alcune grandi verità', farle proprie e non dimenticarle facilmente.

Grazie per l'attenzione e il tempo dedicato a ognuno di voi, alla Fondazione CRT per il sostegno e l'opportunità e al dr Luca Speciani, direttore dell'AMPAS che ha dato vita a tutto questo.

Dott.ssa Monica Greco