

Imparare, ricordare, dimenticare

Informazioni per gli insegnanti



Attività	<p>Gli alunni e le alunne registrano in un diario il cibo e le bevande che hanno consumato nel corso di una settimana, quanto tempo sono stati davanti allo schermo e quante ore hanno dormito. Inoltre, scrivono come si sono sentiti dopo, o come hanno percepito il loro rendimento a scuola.</p> <p>Con l'aiuto di schede, dati e alimenti, gli alunni e le alunne elaborano una panoramica che mostra quali alimenti e abbinamenti sono sani e hanno anche un effetto positivo sul benessere e sull'apprendimento.</p> <p>Nel corso della settimana, le lezioni prevedono pause all'insegna del movimento e fasi attive. Successivamente gli alunni e le alunne riflettono in classe sugli effetti di queste fasi dedicate al movimento.</p>
Obiettivi	<p>Gli alunni e le alunne...</p> <ul style="list-style-type: none">• conoscono gli effetti di un'alimentazione sana e dell'attività sportiva sul cervello;• ricevono diversi consigli pratici con cui migliorare la salute (ad es. imparare tutta la vita, esercitarsi con le lingue straniere, dormire a sufficienza, suonare strumenti musicali, avere una vita sociale attiva) e scoprono quali sono efficaci come fattori di protezione contro la demenza;• ricevono consigli e stimoli per mangiare e bere in modo sano.
Riferimento al piano di studio	<ul style="list-style-type: none">• Gli alunni e le alunne sono in grado di riconoscere l'interazione dei diversi influssi sulla salute e di indirizzare la propria vita quotidiana facendo in modo di promuovere la salute. (WAH.4.1)• Sono in grado di affrontare in modo appropriato le comuni malattie sia in modo preventivo (ad es. lavarsi le mani, vaccinazioni) che in modo curativo (ad es. riposo fisico durante un'influenza). Prevenzione, terapia (NT.7.4.b)
Materiale	<ul style="list-style-type: none">• Scheda informativa "Come mantengo me stesso e il mio cervello in salute?"• FL "Diario della settimana"• Raccolta di idee per le pause senza movimento e per l'insegnamento attivo.
Forma sociale	LI / LG
Tempo	120` (3 lezioni)

Imparare, ricordare, dimenticare

Informazioni per gli insegnanti



Ulteriori informazioni

- Le pagine del diario nutrizionale possono essere stampate sui fogli davanti e dietro e con due pagine per foglio. In questo modo gli alunni e le alunne hanno tutti i documenti su due fogli A4.
- Ulteriori **informazioni** su una sana alimentazione sono reperibili su:
<http://www.sge-ssn.ch/it/> (anche la piramide degli alimenti)
<https://www.kiknet-biofamilia.org/unterrichtsmaterial/3-zyklus/>
<https://www.kiknet-sge.org/> (disco alimentare)
<https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html>
<https://www.srf.ch/sendungen/dok/zwischen-gesundheit-und-obsession>
- Le **app** utili per un'alimentazione sana sono:
BetterChoice – ETH / HSG / SGE, scan-app basata su Nutri-Score (gratuita)
CodeCheck – Scansione del codice a barre di alimenti e prodotti cosmetici (gratuita)
MySwissFoodPyramid – Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (gratuita)

Conoscenze di base per gli insegnanti

I vostri alunni e le vostre alunne dovrebbero sapere che l'esercizio fisico e un'alimentazione sana sono importanti e contribuiscono alla salute. Tuttavia, alcuni di loro probabilmente non riescono a spiegarsi che anche il cervello trae benefici da queste misure preventive. Le seguenti informazioni aiutano gli insegnanti a illustrare e a spiegare questi collegamenti. In tale modo si può dimostrare concretamente l'importanza di uno stile di vita sano e attivo per il cervello e per la prevenzione della demenza.

Qui di seguito si spiega perché l'esercizio fisico e l'alimentazione contribuiscono alla prevenzione della demenza.

Esercizio e sport

L'attività fisica regolare favorisce il **benessere** e riduce il rischio di demenza. Promuove la **circolazione del sangue nel cervello** e lo stimola a **formare nuove cellule e collegamenti**. L'esercizio fisico **protegge anche dalle malattie cardiovascolari**, considerate un fattore di rischio per la demenza.

Indipendentemente dall'età, l'esercizio fisico può essere integrato nella vita quotidiana. Per esempio, prendete le scale invece dell'ascensore. Scendete dall'autobus due fermate prima e proseguite a piedi. È importante fare esercizio fisico per mezz'ora al giorno in modo tale che il polso e il respiro accelerino.

Praticare sport ogni settimana

Attività sportive come nuotare, camminare e andare in bicicletta sono fondamentali per uno stile di vita sano.

Alimentazione sana

Il cibo è energia per il corpo, anche per il cervello. Ciò che mangiamo gioca un ruolo importante; la dieta più sana è quella mediterranea. Seguite dunque i consigli indicati qui di seguito.

Mangiate spesso:

05 Come mantengo me stesso e il mio cervello in salute?

Imparare, ricordare, dimenticare

Informazioni per gli insegnanti



frutta, verdura, acidi grassi insaturi da oli vegetali (colza oppure olio d'oliva), pesce, carboidrati forniti da pasta, pane, riso, patate, ecc.

Mangiate meno:

piatti pronti, carne, acidi grassi saturi (salumi, latticini ad alto contenuto di grassi come formaggio, panna e burro), sale e zucchero.

Allenamento della memoria

Se sollecitiamo il cervello di tanto in tanto con qualcosa di **nuovo**, attiviamo le **cellule** e **rafforziamo** le **connessioni** tra di loro.

Idee per l'allenamento della memoria

- Leggete tutti i giorni quotidiani, riviste, libri ecc.
- Risolvete giochi d'astuzia o giocate a giochi impegnativi come gli scacchi o lo jass.
- Suonando degli strumenti e ballando mantenete il cervello in forma.
- Osate qualcosa che non conoscete. Imparate sempre qualcosa di nuovo, per esempio una lingua straniera o un nuovo hobby sportivo, ludico o artistico.

Anche i contatti sociali aiutano a sviluppare il cervello e quindi a mantenere una buona memoria.

Tutti i contenuti provengono da Alzheimer Svizzera, <https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/homepage> (vedi anche: <https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/sulla-demenza/> parola chiave: prevenzione)

Ulteriori informazioni

Alimentazione e cervello: in che modo il cibo influenza la memoria e l'intelligenza

<https://www.focus.it/scienza/salute/i-cibi-che-servono-al-tuo-cervello>

Alimentazione sana: mangia con la testa

<https://www.grazia.it/stile-di-vita/tendenze-in-cucina/cosa-mangiare-per-diventare-intelligenti>

Così lo sport allena il cervello

<https://lamenteemeravigliosa.it/gli-effetti-dello-sport-sul-cervello/>

Movimento: una pozione magica

<https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/cards/sport-fa-bene-cervello-molti-modi-anche-solo-pensandoci/piu-memoria.shtml>



Come mantengo me stesso e il mio cervello in forma?

Una parte importante della prevenzione nell'ambito delle malattie cerebrali è quella di mantenere il cervello "in forma".

Tale prevenzione può e deve avvenire a diversi livelli che comprendono l'allenamento fisico e quello mentale. Coloro che seguono una **dieta sana**, rimangono **fisicamente** e **mentalmente attivi** e curano **relazioni varie** con le altre persone mantengono il proprio cervello in salute. Un cervello sano è anche ben equipaggiato per affrontare il declino delle capacità mentali, compresa la demenza. Il cervello accumula riserve e può contrastare meglio i danni e i processi degenerativi.

→ Ulteriori informazioni:

Ecco come allenare il cervello (Associazione Alzheimer Svizzera)

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/pubblicazioni-e-prodotti/prodotto/prevenire-lalzheimer/>

Diario settimanale



Attività

Tieni un diario per una settimana nel quale scriverai:

- cosa mangi e cosa bevi
- quanto tempo passi davanti a uno schermo
- quanto tempo dedichi allo sport
- quanto dormi
- come ti senti a scuola

Dopo una settimana il diario viene valutato.

Chi pensa di non avere tempo per la propria salute, prima o poi dovrà trovare il tempo per la malattia.

Proverbio cinese.



Diario alimentare

Ogni giorno della settimana scrivi cosa hai mangiato e bevuto cercando di essere il più preciso/a possibile. Scrivi anche quanto hai bevuto di una bevanda (ad es. 5 dl di acqua).

Lunedì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
Merenda		
Sera		
Martedì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
Merenda		
Sera		

Imparare, ricordare, dimenticare

Documentazione didattica



Mercoledì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
<i>Merenda</i>		
Sera		
Giovedì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
<i>Merenda</i>		
Sera		

Imparare, ricordare, dimenticare

Documentazione didattica



Venerdì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
<i>Merenda</i>		
Sera		
Sabato	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
<i>Merenda</i>		
Sera		



Domenica	Mangiare	Bere
Mattino		
Spuntino di metà mattina		
Pranzo		
Merenda		
Sera		



Lo sapevi che...

le forme di demenza sono la terza causa di morte più frequente in Svizzera (dopo i disturbi dell'apparato circolatorio e i tumori)?

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/sulla-demenza>

Imparare, ricordare, dimenticare

Documentazione didattica



Schema delle attività giornaliere

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Totale	Osservazioni
Ore di sonno									
Ore davanti a uno schermo (pc / tablet / cellulare)									
Attività sportiva / musica / pittura / hobby in generale									
Stato durante la lezione (1-6)									
Valutazione del rendimento durante la lezione (1-6)									



Risultato



Attività

Ora che hai compilato lo schema delle attività settimanali puoi valutare i dati e le informazioni che hai raccolto.

Questa valutazione è destinata solo a te e, se non lo desideri, non sarà letta da altri.

Secondo te, quanto sana è stata la tua condotta questa settimana?

O molto sana O abbastanza sana O piuttosto malsana O molto malsana

Come ti sei sentito per tutta la settimana?

O molto bene O bene O né bene né male O male O molto male

Cosa pensi influenzi maggiormente il fatto di sentirti bene?

.....

Secondo te, cosa potresti cambiare nelle tue abitudini per sentirti meglio?

.....

In quale ambito contribuisce già da oggi a promuovere la tua salute, soprattutto per quanto riguarda il cervello e la capacità di pensare e di imparare?

.....

.....

Cosa vorresti cambiare delle tue abitudini? Riassumi un proponimento realistico e realizzabile:

.....

.....



Dibattito

Quali sono i punti citati più frequentemente da tutta la classe per migliorare la propria salute?



Sei quello che mangi Alimentazione (mal) sana



Attività

Porta diverse confezioni di alimenti che si trovano a casa tua durante la settimana.

Quindi suddividile in alimenti sani e malsani.

Che cosa si deve tenere presente nella suddivisione?

Quali criteri ti aiutano a decidere se qualcosa è sano?

I seguenti consigli di Alzheimer Svizzera ti possono sicuramente aiutare nella suddivisione degli alimenti.

Mangia più:

- **vario**
- **frutta, verdura, erbe aromatiche**
- **acidi grassi insaturi** da oli vegetali (ad es. olio d'oliva)
- **pesce**
- **noci**
- **carboidrati** forniti da pasta, pane, riso, ecc.



Mangia meno:

- **piatti pronti**, spesso contengono troppi grassi, zucchero e sale
- **carne rossa**
- **acidi saturi** da carne, salumi e latticini molto grassi come formaggio, panna e burro
- **zucchero**, cibi dolci e sale. Bevi meno **bevande zuccherate**.



Perché un'alimentazione sana fa bene al cuore e quindi anche al cervello!

Coloro che prestano attenzione ad una **dieta** equilibrata e ad un sufficiente **esercizio fisico** **prevengono** le malattie non trasmissibili (ad esempio cancro, malattie cardiovascolari e **demenza**).



Lo sapevi che...

in Svizzera, le persone dai 18 ai 75 anni consumano in media al giorno a persona 1,2 l di acqua del rubinetto o minerale, 2,6 dl di caffè, 2,9 dl di tè, 0,6 dl di succhi di frutta o verdura puri e 2,4 dl di bevande dolci.
(Fonte: menuCH)



Sano	Malsano

Se ora guardi l'elenco in alto e le confezioni davanti a te, quali conclusioni puoi trarre?
Apponi una crocetta sulle affermazioni che ritieni più pertinenti nel tuo caso.

- Il più delle volte mi alimento in modo **sano**
- Mi alimento in modo piuttosto **malsano**
- Mi alimento in modo **molto malsano**
- Sono **soddisfatto** della mia alimentazione
- Non** sono **soddisfatto** della mia alimentazione e desidero cambiare qualcosa
- Non** mi **interessa** di alimentazione

C'è qualcosa che vorresti, puoi o vuoi cambiare nella tua alimentazione?
Scrivi qui i tuoi propositi:

.....

.....

.....



Raccolta di idee per le pause attive e le fasi di attività durante la lezione

Stare in equilibrio

(Coordinazione, equilibrio)

Gli alunni e le alunne cercano di mantenere in equilibrio un oggetto del loro astuccio con diverse parti del corpo.

Ad es., mantenere in equilibrio una matita sulla fronte o un quaderno sul ginocchio.

Variante: gli alunni e le alunne decidono vicendevolmente quale oggetto devono tenere in equilibrio su una determinata parte del corpo.

Mosca cieca

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne camminano per la classe in coppia. Uno ha gli occhi chiusi, l'altro lo guida dandogli istruzioni da un capo all'altro della classe. Quindi si cambia ruolo.

Variante: invece delle istruzioni, sono consentiti solo leggeri sfioramenti sulla spalla per indicare i cambi di direzione.

Variante: la guida interviene solo se la persona con gli occhi bendati sta urtando qualcosa. Altrimenti quest'ultima cerca di memorizzare il percorso attraverso l'aula e di seguirlo autonomamente.

Statua

(Mobilità, forza)

Gli alunni e le alunne vengono divisi in coppie. Uno fa lo scultore, l'altro fa la statua. Lo scultore può modellare la statua nella forma che preferisce: braccia, gambe, testa, ecc. possono essere mossi e messi in posa. Naturalmente tutto deve essere fatto senza fare male o con movimenti a scatto. Successivamente la statua deve rimanere nella posizione scelta fino a quando lo scultore non sarà soddisfatto. Quindi si cambia ruolo.

Variante per tre alunni/e

La prima persona è la statua, assume una posa e non si muove più. Lo scultore lavora bendato e deve capire la posizione della statua toccandola. Quindi deve mettere la terza persona nella stessa posizione. Non appena lo scultore ha finito, può togliere la benda e confrontare le due statue.

Disegni nell'aria

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne disegnano vicendevolmente lettere, numeri o simboli nell'aria. La persona che sta di fronte tenta di disegnare al rovescio ciò che vede.

Variante: il disegno può essere fatto con il dito, ma anche con tutto il braccio o altre estremità. Perché non disegnare una "@" con il naso per aria?



Telefonare in movimento

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne stanno in fila. Una determinata sequenza di movimenti viene mostrata e quindi trasmessa da un alunno all'altro. È importante che solo due alunni si guardino, tutti gli altri stanno in coppia dandosi le spalle.

Com'è cambiato il movimento dopo che è stato trasmesso a tutta la classe?

Variante

La prima persona pesca un pezzo di carta con il titolo di un film o qualcosa di simile. Si deve scoprire di che film si tratta attraverso la pantomima di una scena o del titolo del film. L'ultima persona nella fila deve cercare di indovinare il titolo del film. Se non ci riesce, la prima persona darà la soluzione

Simulare forme geometriche

(Forza, equilibrio)

Gli alunni e le alunne cercano di rappresentare determinate forme geometriche in gruppi. Non si può usare niente al di fuori del proprio corpo.

Un quadrato, un cerchio o anche un esagono? Tutto è possibile...

Costruire torri con le matite

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne cercano di costruire una torre il più alta possibile mettendo alternativamente diverse matite una sopra l'altra. Non sono ammessi altri oggetti come nastro adesivo o graffette.

Chi riesce a costruire la struttura più alta in un minuto?

Acrobati con le dita del piede

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne cercano di raccogliere oggetti dal pavimento con i piedi, nudi o con i calzini.

Chi riesce a raccogliere quante più penne, gomme, temperini o anche quaderni possibile senza farli cadere?

Senti il ritmo

(Coordinazione, forma fisica)

Gli alunni e le alunne eseguono alcuni movimenti al ritmo di vari brani musicali. Battono le mani, saltano, camminano a tempo o compiono altri movimenti più complessi. Si possono abbinare movimenti delle braccia, delle gambe o della testa e del busto. Chi riesce a disegnare un cerchio con la gamba e un triangolo con il braccio allo stesso tempo e seguendo sempre il ritmo?

Ulteriori idee

- Hopp-la: generazioni in movimento:
<https://promozionesalute.ch/programmi-dazione-cantonali/sostegno-di-progetti-pac/progetti-sostenuti/hopp-la-generationen-in-bewegung.html>
- Giochi di società per la lezione:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVwoFyRWNdSzSa4jTIL-DeJYjqJDTLm5G>