LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Regione Lombardia
ASL Bergamo

Per gli insegnanti dei nostri agenti

AGENTE SPECIALE 00 SIGARETTE
MISSIONE LILT

Documentazione didattica

Per la classe 4ª

Capire che il proprio **corpo**
è una **macchina meravigliosa**
che necessita di attenzioni può essere un'impresa faticosa.

Nella scuola, purtroppo, il numero di alunni che si avvicina al fumo di sigaretta diventa ogni anno maggiore, con un ovvio incremento, nel tempo, delle patologie fumo correlate, dei problemi legati alla cattiva alimentazione o alla sedentarietà e di quelli tipici delle varie fasi dello sviluppo psico-fisico.

Cosa
può fare un
insegnante di fronte a queste
problematiche? Dare il suo prezioso
contributo attraverso esercizi
e attività appositamente
pensate!

Questa documentazione intende fornire spunti di lavoro utili ad approfondire le tematiche introdotte dagli educatori LILT durante gli incontri d'aula.
Desideriamo, così, offrire non solo uno strumento funzionale alla trattazione di argomenti di educazione sanitaria, ma anche un'occasione di riflessione e crescita su quelle che vengono attualmente definite "life skills".

L'incontro con gli educatori LILT:
un percorso emozionale di EDUCAZIONE alla SALUTE

L'intervento in classe dell'Agente 00Sigarette si basa su una strategia preventiva, che intende fornire gli strumenti per affrontare le grandi e piccole frustrazioni e favorire il benessere a tutto tondo dell'alunno. Non si può, infatti, parlare di vera prevenzione al tabagismo e di educazione a uno stile di vita salutare, senza occuparsi anche del benessere emotivo.

Attraverso l'Agente 00Sigarette e gli agenti Green, Sporty, Miss Scelgo Io e Zampa Samba, gli educatori LILT lavorano sull'immedesimazione, favorendo lo sviluppo di stati d'animo positivi e generando riflessione.

I temi dei danni legati al tabagismo, della dipendenza e delle cattive abitudini di vita sono affrontati nel rispetto della delicata sensibilità dei bambini e sempre in chiave proattiva.
L'incontro si concentra anche sugli hobby, le passioni e lo sport, attività che, oltre a potenziare la consapevolezza psichica e fisica, favoriscono la socialità.

Questa documentazione costituisce un approfondimento all'incontro condotto dagli educatori nelle classi quarte ed è pensata per integrarsi con le materie scolastiche e i programmi didattici.

Ci auguriamo che questo percorso possa accompagnarvi, insieme alle vostri classi, nel cuore di tematiche tanto delicate quanto importanti.

Indice.

Introduzione ..... pagg. 2 e 3
Tabacco e dipendenze ..... pagg. 4 e 5
Sana alimentazione ..... pagg. 6 e 7
Sport e attività fisica ..... pagg. 8 e 9
Passioni e realizzazione del sè ..... pagg. 10 e 11
Autonomia e determinazione ..... pagg. 12 e 13
Alcuni dati ..... pag. 14
Lasciare un segno nel tempo ..... pag. 15

Tabacco e Dipendenze

Esercizio 1: Vero o Falso?

Invitate i ragazzi a una compilazione autonoma del breve questionario; al termine del lavoro, svelate le soluzioni esatte, integrate con le spiegazioni sotto riportate.

Soluzioni e spunti di approfondimento:

Domanda 1: FALSO, il fumo non è un vizio, ma una vera e propria dipendenza, riconosciuta dal "Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali". È perciò una malattia a tutti gli effetti.

Domanda 2: FALSO, il fumo non migliora le prestazioni sportive, perchè altera e diminuisce l'apporto di ossigeno e le funzioni muscolari del 10-12%. Gli atleti, quindi, non fumano, perchè durante l'attività sportiva la richiesta di ossigeno aumenta.

Domanda 3: FALSO, è provato che la concentrazione di sostanze nocive (ad esempio il monossido di carbonio) nel sangue dei fumatori di sigarette "light" è uguale a quella dei fumatori di sigarette normali.

Domanda 4: VERO, anche una sola sigaretta può avere effetti negativi, sia perché basta una sola sigaretta per dare inizio alla dipendenza, sia perché i nostri polmoni e la nostra pelle risentono immediatamente della sua azione nociva.

Domanda 5: FALSO, smettere di fumare è possibile anche se molto difficile, perchè la sigaretta contiene nicotina, una sostanza che provoca dipendenza.

Esercizio 2: Risolviamo il problema

Nella scheda, i ragazzi troveranno un semplice problema matematico inerente il costo mensile che un fumatore sostiene.

Conclusa l'attività, fate riflettere la classe su quanto tempo un fumatore perde nell'atto del fumare, tempo che avrebbe potuto impiegare nell'attività sportiva o divertendosi con gli amici.

Esercizio 3: Fumare fa male, ditelo a tutti.

Invitate gli alunni a personalizzare la grafica dell'area informativa di un pacchetto di sigarette, attraverso disegni o brevi testi. Potete anche ipotizzare di rivestire dei veri pacchetti di sigarette con i disegni dei bambini ed esporli a scuola, ad esempio appendendoli in un'area comune o in classe.

Esercizio 4: Indovina dov'é !

Gli alunni troveranno l'illustrazione di una sigaretta e di una persona che sta fumando (viso, mani e torace). Invitate i bambini a leggere i vocaboli riportati a fondo pagina, presentati sia in lingua italiana che in lingua inglese. Chiedete, poi, a ciascuno di scrivere, a fianco di ogni oggetto raffigurato, il nome appropriato.

AGENTE SPECIALE 00 SIGARETTE MISSIONE LILT

Quanto ne sapete sulla dipendenza da fumo di tabacco? Mettetevi alla prova!

00SIGARETTE

Esercizio 1: Vero o Falso?

1. Il fumo è un vizio? V F
2. Fumare migliora le prestazioni sportive? V F
3. Le sigarette sottili o con la scritta "light" sul pacchetto, sono meno dannose? V F
4. Basta una sigaretta per avere effetti negativi sulla salute? V F
5. Per qualcuno è impossibile smettere di fumare? V F

Esercizio 2: Aiuta l'Agente 00Sigarette! Risolvi il problema

Mario fuma 12 sigarette al giorno. Sia il sabato che la domenica, però, ne fuma 15 al giorno. Quante sigarette fuma, in totale, durante un'intera settimana?

Un pacchetto da 20 sigarette costa 5 Euro. Quanto spende Mario in un mese? Cosa comprereste voi con questi soldi?

Esercizio 3: Fumare fa male, ditelo a tutti

Compila il rettangolo dal bordo nero (qui a fianco) che normalmente si trova sui pacchetti di sigarette, con disegni o brevi testi, e convinci il fumatore che le sigarette fanno malissimo ed è importante smettere al più presto.

Esercizio 4: Indovina dov'è!

Inserisci le parti del corpo o le componenti della sigaretta nella giusta posizione.

arsenico/arsenic nicotina/nicotine ammoniaca/ammonia metanolo/methanol butano/butane
polmone/lung bocca/mouth cervello/brain faringe/pharynx cuore/ heart

Sana alimentazione

Esercizio 1: Coppetta golosa, missione delizia

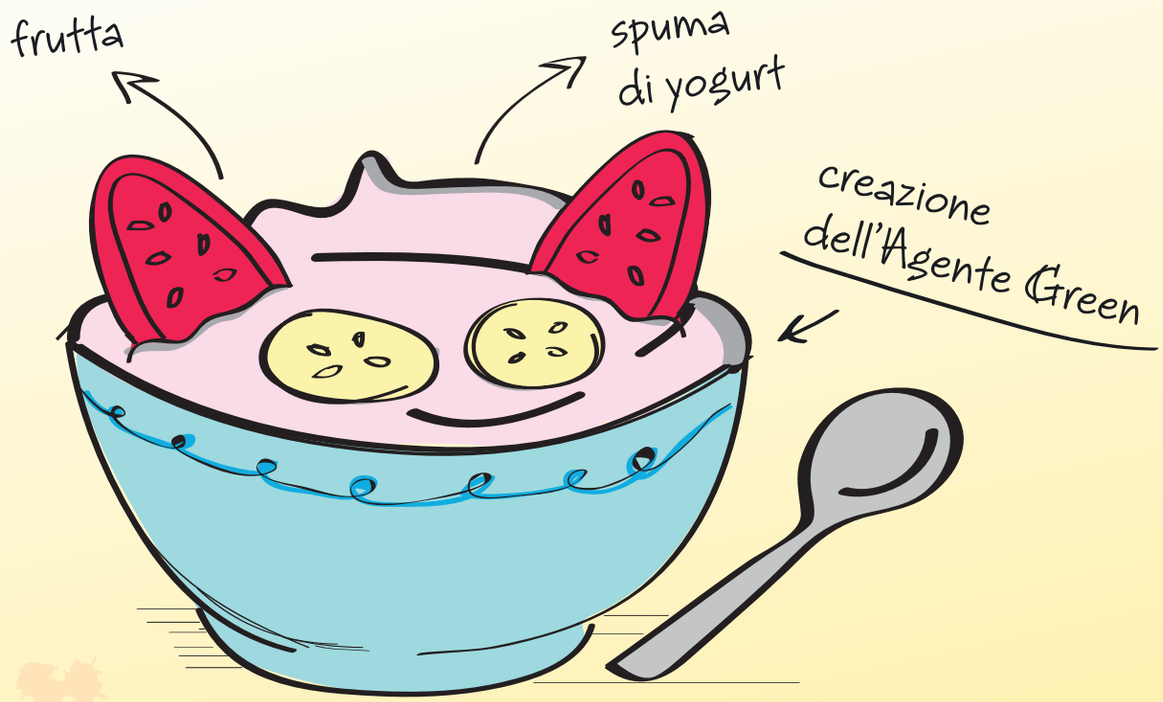
Nella scheda per gli alunni verrà riportata una ricetta, in cui i bambini dovranno cimentarsi a casa con l'aiuto di mamma o papà. Potete anche richiedere agli alunni di portare a scuola una fotografia del piatto per realizzare un colorato lavoro di gruppo.

Esercizio 2: Caro diario, oggi ho mangiato...

Invitate i bambini a compilare la tabella indicando i cibi consumati nell'arco di una giornata tipo, con particolare attenzione a frutta e verdura! A conclusione dell'attività, aiutate la classe a discutere dei risultati e a elaborare alcune conclusioni su qualità e tipologia di frutta e verdura inseriti nella tabella.

Esercizio 3: La piramide degli alimenti

Dopo aver fatto compilare la scheda in autonomia, disegnate una grande piramide su un cartellone e dividete la classe in 5 gruppi, affidando a ciascuno un gruppo alimentare. Alla base troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente, mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare. Ogni gruppo dovrà fare una sintesi degli alimenti appartenenti al proprio settore e inserirla nella piramide, scrivendo il nome degli elementi o rappresentandoli graficamente. Chiedete, inoltre, ai ragazzi di individuare il proprio alimento preferito per ciascun insieme di riferimento.



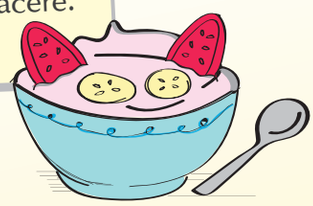
Frutta e verdura sono cibi importantissimi per la nostra salute, tutti gli agenti 00Sigarette ne mangiano almeno 5 porzioni al giorno!

Esercizio 1: Coppetta golosa, missione delizia

L'agente Green ha bisogno di voi! Aiutalo, cimentandoti con mamma o papà, nella creazione di questa ricetta.

INGREDIENTI (per due persone):
1 vasetto di yogurt greco molto cremoso, 1 spicchio di limone (ne serviranno solo poche gocce affinché la banana non si ossidi e cambi colore), 1 cucchiaino di miele, 2 banane piccole (o una grande) oppure 200 g di fragole e della granella di frutta secca.

PREPARAZIONE:
Tagliare le fragole oppure le banane in piccoli pezzi. Metterli in una ciotola e schiacciare con una forchetta, fino ad ottenere una purea. Sbattere lo yogurt con la frusta, fino a ottenere una crema densa e aggiungerlo alla purea di frutta con il miele e mescolare bene. Versare la spuma di frutta in coppette e guarnire a piacere.



(INRAN – 2008 Marzo, Più ortaggi, legumi e frutta, Quaderno per l'alunno)

Esercizio 2: Caro diario, oggi ho mangiato...

Compila la seguente tabella, inserendo le tue abitudini alimentari nei diversi pasti della giornata.

	Frutta e verdura	Altro
Colazione		
Spuntino		
Pranzo		
Merenda		
Cena		

Esercizio 3: La piramide degli alimenti

Associa i prodotti al gruppo corrispondente nella piramide alimentare.

salmone/salmon ..... ☐
burro/butter ..... ☐
formaggio fresco/cream cheese ... ☐
mela/apple ..... ☐
biscotto/cookie ..... ☐
carota/carrot ..... ☐
spaghetti/spaghetti ..... ☐
patata/potato ..... ☐
lenticchia/lentil ..... ☐
bistecca di manzo/beef steak ..... ☐
fagioli/beans ..... ☐
pane/bread ..... ☐
uova/eggs ..... ☐

olio/oil ..... ☐
pollo/chicken ..... ☐
tonno/tuna fish ..... ☐
yogurt/yogurt ..... ☐
parmigiano/parmesan ..... ☐
prosciutto/ham ..... ☐
albicocca/apricot ..... ☐
melone/melon ..... ☐
arancia/orange ..... ☐
zucca/pumpkin ..... ☐
pomodoro/tomato ..... ☐
mais/sweet corn ..... ☐

Sport e attività fisica

Esercizio 1: Quando? Dove? Come?

I temi di questo esercizio sono: fruizione della TV, sedentarietà, obesità e cattiva alimentazione nei bambini; mettete alla prova la classe con il questionario presente nella scheda, invitando i ragazzi a rispondere in autonomia.
Terminata l'attività, vi consigliamo di discutere sui risultati del questionario, di trarre delle conclusioni e di sintetizzarle in grafici, cartelloni o disegni riassuntivi.

Esercizio 2: Quante calorie si consumano in un minuto?

I bambini devono collegare, con una freccia, attività fisiche e calorie bruciate per compierla. Nella scheda non sono elencati degli sport, ma semplici azioni quotidiane che implicano un consumo energetico. Terminata l'attività, chiedete a ogni alunno di aiutare l'agente a consumare 150 kcal, decidendo, tra le attività proposte, quelle che Sporty dovrà compiere e il tempo che dovrà investire in ciascuna di esse.

Soluzioni:

Dormire (1 minuto) ..... 1 kcal
Stare seduto (1 minuto) ..... 1 kcal
Camminare piano (1 minuto) ..... 3 kcal
Correre in bicicletta (1 minuto) ..... 11 kcal
Correre a piedi (1 minuto) ..... 15 kcal

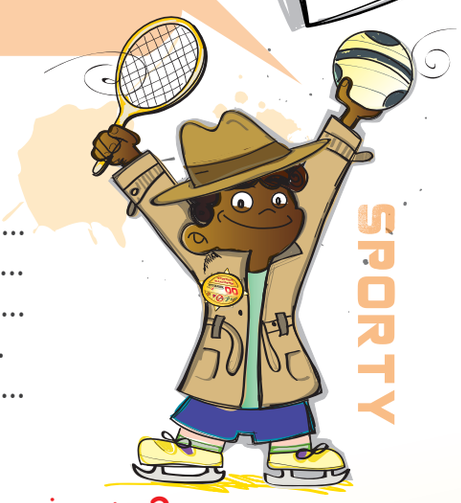
(INRAN – 2008 Marzo, Più ortaggi, legumi e frutta, Quaderno per l'alunno)

Esercizio 3: Ma io... come mi sento?

In questo esercizio trattate con i bambini l'evoluzione del corpo e della mente dopo l'attività fisica.

La classe affronta l'argomento del benessere mentale, oltre che fisico, indotto dal movimento. Chiedete a ogni alunno di barrare la faccina e l'aggettivo che più lo rappresenta e di scrivere come si sente dopo aver fatto sport.

Fare movimento è divertente ed è un'ottima medicina naturale!
Si diventa più forti e ... anche più contenti!



Esercizio 1: Quando? Dove? Come?

Rispondi al seguente questionario:

Quante ore al giorno guardi la tv? .....
In quale momento della giornata? .....
Quanti televisori ci sono in casa? .....
Nella tua stanza c'è il televisore? .....
Quando mangi, guardi la tv? .....

Esercizio 2: Quante calorie si consumano in un minuto?

Aiuta l'agente Sporty a consumare 150 kcal (equivalente di una merendina confezionata).
Collega, utilizzando delle frecce, ogni attività al dispendio calorico che ritieni adeguato a essa. Successivamente, completa le frasi che trovi nell'apposita casella, indicando per quanti minuti Sporty dovrà compiere le varie attività affinchè possa consumare 150 kcal.

Dormire (1 minuto)
Stare seduto (1 minuto)
Camminare piano (1 minuto)
Correre in bicicletta (1 minuto)
Correre a piedi (1 minuto)

3 kcal
11 kcal
15 kcal
1 kcal
1 kcal

Sporty può svolgere queste attività:

Dormire per ..... minuti + Stare seduto per..... minuti +
Camminare per ..... minuti + Correre in bicicletta per ..... minuti +
Correre a piedi per ..... minuti = Per un totale di 150 kcal consumate in ..... minuti

Esercizio 3: Ma io... come mi sento?

Dopo aver fatto dello sport, come ti senti?
Barra sulla faccina che più rappresenta il tuo stato d'animo e descrivi le tue sensazioni in merito.

felice allegro affaticato stanco sudato triste arrabbiato insoddisfatto
realizzato divertito motivato demotivato pensieroso agitato rilassato

Passioni e Realizzazione del sè

Esercizio 1: Descrivi un'emozione

Chiamate, a turno, alcuni alunni e consegnate a ciascuno un biglietto che riporta un'emozione: "allegro", "fiducioso", "impaurito" ecc. Il compito dei ragazzi è quello di interpretare l'emozione assegnata davanti al resto della classe, senza utilizzare parole, ma solo movimenti del corpo ed espressioni del viso.
I compagni devono indovinare di che stato d'animo si tratta.
A questo punto disegnate sulla lavagna due colonne "Emozione Positiva" ed "Emozione Negativa", poi chiedete a ogni bambino "attore" di collocare (scrivendola) la sua emozione in una o nell'altra.

Fotocopiate i riquadri qui sotto e ritagliateli per farne biglietti da consegnare agli alunni.

Allegro	Fiducioso	Impaurito
Innamorato	Preoccupato	Arrabbiato
Triste	Rilassato	Spensierato

Esercizio 2: La mappa del cuore

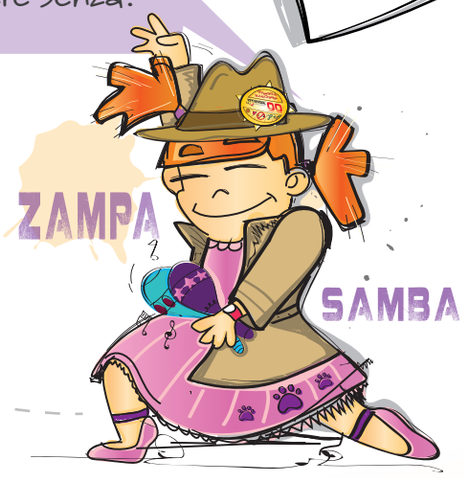
Consegnate a ciascun bambino la "mappa del cuore", chiedendo di riempire le quattro sezioni in ordine alfabetico A, B, C, e D. Potete decidere se farvi riconsegnare l'attività svolta in forma anonima oppure nominale. Infine, avviate una discussione di classe.

Esercizio 3: E tu cosa pensi di...?

Invitate la classe a osservare attentamente i volti dei quattro personaggi e chiedete a ogni alunno di spiegare l'emozione che traspare da ciascuno di essi ("penso che questa bambina sia arrabbiata perchè...", "questo bambino mi sembra felice perchè...").

Il confronto tra le impressioni emerse aiuta a far comprendere ai bimbi la soggettività dei giudizi e, quindi, la possibilità di sbagliare o essere vittima di uno sbaglio di valutazione.

Gli hobby e le passioni... come si può vivere senza?



Esercizio 1: Descrivi un'emozione

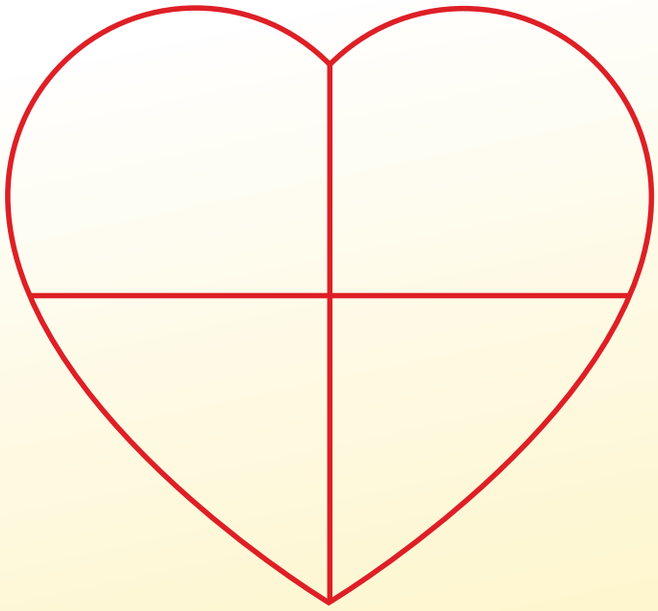
Chiedi all'insegnante in cosa consiste questa divertente attività!

Esercizio 2: La mappa del cuore

Completa tutte le sezioni del cuore, seguendo l'ordine alfabetico.

A
Le tre tue qualità che ami di più

B
Le tre cose di te che vorresti cambiare

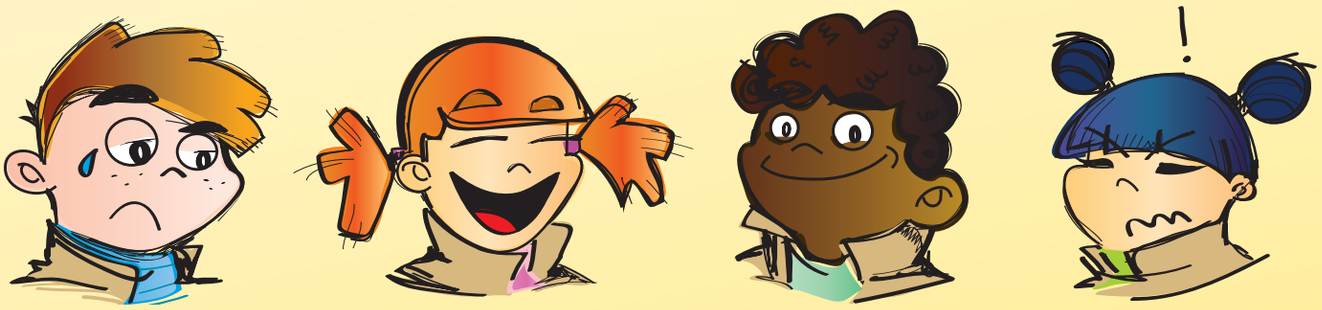


C
Le tre cose che pensi di saper fare meglio

D
I tre aggettivi che vorresti sentirti dire

Esercizio 3: E tu cosa pensi di...?

Osserva i quattro volti e prova a dare una spiegazione all'espressione di ciascuno. Quali emozioni traspaiono? Prova a giustificarle! (es. il primo volto è triste perché…).



Autonomia e Determinazione

Esercizio 1: Cosa oserei fare?

In questo esercizio i bambini devono mettersi alla prova in un questionario. Chiedete a ogni alunno di rispondere alle varie domande inerenti particolari attività. Per ciascuna dovranno essere specificati i rischi e i vantaggi legati al suo "compimento" o "non compimento" (ad es. copiare durante un compito in classe, oppure mangiare un intero barattolo di gelato…).

Questo esercizio offre degli spunti di riflessione per discutere sui risultati emersi e riflettere sulla differenza tra coraggio e sventatezza, sulle conseguenze negative o positive di un'azione, sulla capacità di scelta.

Esercizio 2: La libertà: una parola, mille significati

Chiedete a ciascun bambino di scrivere nell'apposito spazio della scheda due parole che esprimano il concetto di "libertà". Conclusa questa fase, dividete la classe in coppie e domandate a ciascuna di confrontare le 4 parole emerse e di sceglierne due. A questo punto, ogni coppia si deve unire a un'altra. I quattro alunni discutono delle quattro parole in loro possesso e ne selezionano (come prima) due. Al termine dell'attività, un rappresentante di ciascun gruppo legge le parole scelte.

Fate riflettere sulle dinamiche che, all'interno delle coppie e dei gruppi, hanno portato alla scelta dei due termini. (Chi ha deciso? Sono tutti d'accordo oppure qualcuno si è imposto sugli altri? È stato difficile decidere o no? Chi si è fatto convincere e ha abbandonato la sua idea?)

Esercizio 3: Io, noi e gli altri

Questo esercizio vuole educare il bambino alla consapevolezza del sé e alla percezione degli altri.

Preparate tanti bigliettini quanti sono i componenti della classe e scrivete su ciascun biglietto il nome di un alunno. Chiudete i bigliettini e metteteli in una scatola. Chiedete ad ogni alunno di pescare dalla scatola un foglietto e di provare a descrivere il compagno indicato, senza rivelarne l'identità, esprimendone doti e qualità positive. Compito della classe è quello di indovinare a quale persona ci si stia riferendo. Una volta terminato, il biglietto deve essere chiuso e rimesso nella scatola e si procede con un'altra estrazione.

Un vero agente 00Sigarette pensa sempre con la propria testa e, in caso di dubbio, chiede un consiglio a mamma o a papà!

Esercizio 1: Cosa oserei fare?

Rispondi al seguente questionario:

1. Oseresti copiare durante un compito in classe? sì no

VANTAGGI .....

RISCHI .....

2. Oseresti mangiare un intero barattolo di gelato? sì no

VANTAGGI .....

RISCHI .....

3. Oseresti suonare al citofono di uno sconosciuto e fuggire? sì no

VANTAGGI .....

RISCHI .....

4. Oseresti lanciarti con il paracadute? sì no

VANTAGGI .....

RISCHI .....

5. Oseresti giocare con i videogames per una notte intera? sì no

VANTAGGI .....

RISCHI .....

Esercizio 2: La libertá: una parola mille significati

Cos'è per te la libertà? Descrivila in due aggettivi.

Esercizio 3: Io, noi e gli altri

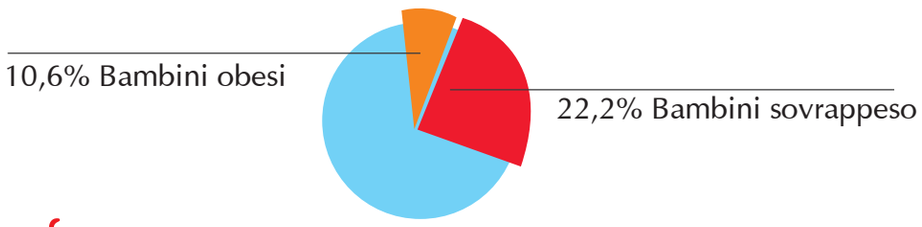
Chiedi all'insegnante in cosa consiste questa divertente attività!

Alcuni dati

Obesità e sovrappeso

(Okkio alla Salute, Ministero della Salute - anno 2012)

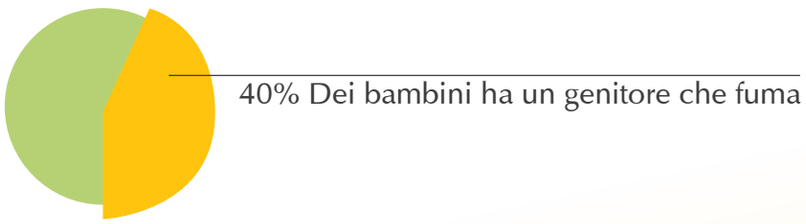
In Italia, il 10,6% dei bambini è obeso e il 22,2% sovrappeso.



Bambini e fumo

(DGREI Ministero della Salute - anno 2013)

Più del 40% dei bambini ha almeno un genitore che fuma.



Mortalità legata al fumo

(DGREI Ministero della Salute - anno 2013)

Nel XX secolo, il tabacco ha causato 100 milioni di decessi.
Attualmente, nel mondo, ogni 6 secondi muore 1 persona a causa del tabacco.

Sana alimentazione

(Okkio alla Salute, Ministero della Salute - anno 2012)

Il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 65% fa una merenda di metà mattina abbondante e il 44% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate; inoltre il 22% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura.

Quante sigarette, in media, si fumano in italia ogni giorno

(OSSFAD dell'ISS - anno 2012)

12,7 sigarette (nel 2003 erano 16,1)

Lasciare un segno nel tempo

ARRIVARE PRIMA
Perchè la Prevenzione
sia sempre più
EducAzione

Con la **PREVENZIONE,** attraverso azioni e campagne di sensibilizzazione e informazione sanitaria per la popolazione, percorsi per smettere di fumare, seminari e laboratori alimentari presso scuole e aziende.

Con la **DIAGNOSI PRECOCE,** grazie agli Spazi Prevenzione che LILT mette a disposizione, offrendo prestazioni sanitarie di alto standard qualitativo.

Con **ASSISTENZA** e con il **VOLONTARIATO** per tutti i bisogni che emergono in favore di un'attenzione alla qualità di vita del malato.

LILT sostiene inoltre la **ricerca clinica ed epidemiologica** attraverso: borse di studio, erogazione di contributi ad altre istituzioni che operano in campo oncologico, convegni, corsi di formazione e aggiornamento del personale sanitario.

Chi è la LEGA CONTRO i TUMORI ONLUS di BERGAMO

La **Lega Italiana per la lotta contro i Tumori Onlus di Bergamo** è nata nel 1931 e da allora ha operato nel territorio della provincia per diffondere la cultura della prevenzione delle malattie tumorali attraverso numerosissime iniziative: corsi di formazione per il personale sanitario, incontri informativi con la popolazione, ambulatori per la prevenzione primaria e secondaria, presenza nelle scuole, dalla materna alle superiori, convegni, manifestazioni pubbliche, campagne sull'alimentazione sana e per la lotta al tabagismo.

Per sostenerci

LILT non gode di entrate fisse, ma opera solo grazie al contributo economico e personale di tutti i cittadini.

E' possibile contribuire alle attività della LILT Onlus di Bergamo: Come?

- ***Iscriviti alla LILT Onlus***

versando € 15,00 sul ccp 10912244
intestato alla Lega Italiana per la lotta contro i Tumori Onlus Bergamo

- ***Scegli la LILT Onlus di Bergamo per versare il tuo 5 per mille***

indica il codice fiscale n° 95136270162
Sui modelli CUD, 730, UNICO, nella casella riservata a "Sostegno alle associazioni non lucrative di utilità sociale"

- ***Contribuisci con una donazione***

sul cc Banco Popolare
Divisione Credito Bergamasco
IBAN: IT84M0503411121000000029504

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Regione Lombardia
ASL Bergamo

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Onlus di Bergamo
Tel: 035 242117 - Fax: 035 210409
E-mail: info@legatumoribg.it - visita il sito: www.legatumoribg.it

A cura di Daniela Giangreco e Manuela Lacapra

© LILT Milano