

## **Guadagnare in salute: un progetto per arricchire l'Offerta Formativa della nostra Scuola**

---



La televisione e i videogiochi hanno in gran parte **sostituito il gioco di movimento**, l'attività fisica implicita nel giocare insieme in cortile o in un parco. A ciò si aggiungono le "cattive abitudini" indotte dal martellante battage pubblicitario che promuove il consumo di **cibi confezionati** (merendine, patatine,...) che concorrono, insieme a uno **stile di vita sedentario**, all'insorgere di problemi quali l'**obesità** e le **malattie cardiovascolari** che oltre a "condizionare" il fisico,

hanno ripercussioni forti sulla rappresentazione di sé e sull'autostima.

A fronte del dilagare di questi fenomeni, l'educazione al benessere è forse la sola arma che abbiamo a disposizione per promuovere l'assunzione e la diffusione di "**sane abitudini**" rispetto non solo all'alimentazione, ma al rispetto del proprio corpo e di conseguenza al rispetto di ciò che ognuno di noi è.

La scuola, dunque, non può prescindere dal porsi come soggetto principale che promuove un'educazione al benessere rivolta non solo ai bambini, ma anche alle loro famiglie, poiché spesso gli stessi genitori sono in grande difficoltà nell'affrontare questi temi. All'interno dell'educazione al benessere riveste un ruolo fondamentale l'**educazione a una sana alimentazione**;

**Questo progetto mira ad incentivare il consumo di frutta e verdure sostenuto dalla U.E. come obiettivo fondamentale di salute.**