

Progetto-scuole

“Di sicuro...al sicuro. La salute e la sicurezza entrano in biblioteca”

GIORNALINO CHE RACCOGLIE L'ESPERIENZA 2012

Di cosa si tratta

“Di sicuro.... al sicuro – La salute e la sicurezza entrano in biblioteca” è un progetto che nasce nell’ambito di una linea strategica perseguita dall’Inail, che riconosce nella scuola, quale luogo privilegiato per promuovere valori e principi educativi, il punto di forza e di svolta da cui partire per favorire nei bambini e nei giovani una cultura della prevenzione dei rischi, che li accompagni poi lungo l’arco della vita. Ciò, anche alla luce delle attuali indicazioni normative in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro, che rimarcano l’importanza di sensibilizzare i futuri lavoratori alla prevenzione negli ambienti di vita (a scuola, a casa, per la strada, sul territorio) e sul lavoro, per consentire l’acquisizione e lo sviluppo di stili di vita sani e sicuri. A tal fine, gli insegnanti, in qualità di educatori essenziali al fianco delle famiglie, sono chiamati ad avvalersi di una efficace e congrua metodologia di intervento, per trasferire le conoscenze e incentivare nei bambini/giovani comportamenti corretti. In questo senso, il progetto intende proporre e fornire materiali e strumenti informativi/formativi e ludico/didattici mirati, che, con differenti modalità di comunicazione, possono essere di ausilio al corpo docente, nel veicolare e promuovere tra gli alunni la diffusione della cultura della salute e sicurezza.

Perché le biblioteche comunali

La collaborazione ed il ruolo rivestito dalle Biblioteche comunali – Centri culturali, quali strutture in grado di assicurare un valido rinforzo per la scuola, risulta cruciale per gli scopi che il presente progetto si prefigge. Esse, infatti - luogo per eccellenza di lettura, di socializzazione e di gioco - garantiscono il diritto di accesso all’informazione, promuovono lo sviluppo della comunicazione in tutte le sue forme, offrono un accesso facile e immediato a tutti gli strumenti della conoscenza (avvalendosi del catalogo OPAC SEBINA OPEN LIBRARY, <http://opac.bibliotecهديroma.it>, che prevede al suo interno anche un modulo strutturato specificatamente per i lettori più piccoli ed i ragazzi). Tali strutture, inoltre, organizzano incontri e laboratori per le scuole e mettono a disposizione servizi, spazi accoglienti ed altre risorse adatte anche per la prima infanzia.

Dunque, gli obiettivi principali che derivano da questa collaborazione sono:

- ❖ creare nella biblioteca un punto di incontro e di raccordo tra l'Inail e le scuole, a partire dalle materne ed elementari fino alle superiori, incoraggiando la sensibilizzazione ed il confronto sulle tematiche relative alla salute e sicurezza negli ambienti di vita (casa, scuola, etc..) e di lavoro, anche in un'ottica di valorizzazione e riqualificazione del territorio comunale;
- ❖ fare della biblioteca un fulcro centrale di diffusione e distribuzione dei materiali Inail prodotti per le scuole. A tal proposito, il progetto prevede che tali materiali vengano consegnati di volta in volta agli insegnanti, permettendo loro di riprendere e approfondire in classe gli argomenti trattati; in aggiunta, essi vengono lasciati in consultazione nella biblioteca di riferimento, rendendo possibile così un doppio canale informativo di diffusione;
- ❖ fruire di uno spazio pensato ad hoc per realizzare laboratori didattici tematici.

Le biblioteche che hanno aderito al progetto

Uno degli esempi più significativi nell'ambito di Roma Capitale, che può esplicitare chiaramente tale programma di azione, è rappresentato dalla biblioteca E. Morante, dove si è svolta in via sperimentale la I edizione del progetto (2011) realizzata con il contributo delle Unità funzionali di Formazione e Comunicazione del Dipartimento Processi Organizzativi e che ha visto, nell'ambito del territorio di Ostia, impegnati nelle tematiche di salute e sicurezza più di 200 bambini, tra materne ed elementari.

L'interesse, la partecipazione e l'entusiasmo riscontrati da parte delle scuole ha incentivato il gruppo di lavoro dell'Unità Funzionale Formazione, promotore dell'iniziativa, nella attuazione della II edizione (2012), effettuata non solo presso la Morante ma coinvolgendo anche altre Biblioteche comunali di Roma, che hanno aderito al progetto come la Vaccheria Nardi, la Onofri, la Pasolini, la Rodari ed in particolare la scuola Ungaretti, dove le attività didattiche si sono svolte direttamente in classe con i bambini e gli insegnanti. Complessivamente, questa II edizione ha visto protagonisti, tra scuole materne, elementari e medie, 700 bambini/ragazzi.

Le fasi e le attività didattiche

Il programma modulato e differenziato tra scuola dell'infanzia e scuola primaria e secondaria, verte essenzialmente su laboratori applicativi /attività ludiche-ricreative che costituiscono nel progetto il principale approccio metodologico di intervento. Ciò, nella consapevolezza che il gioco rappresenta la risorsa privilegiata di apprendimento e di relazioni, un momento di

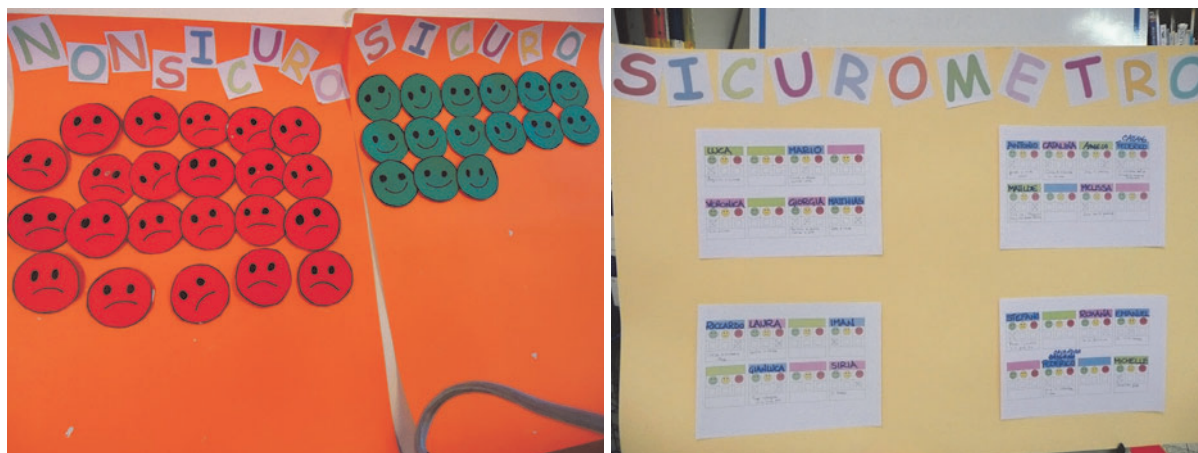
crescita e socializzazione, il modo peculiare del bambino/giovane di rapportarsi alla realtà. È dunque il gioco, nelle differenti espressioni comunicative adeguate ai criteri e ai principi della sicurezza, ad essere il filo conduttore di tutto il percorso educativo.

A tal proposito, un proverbio cinese recita:

*«Se ascolto dimentico,
se vedo ricordo,
se faccio capisco,
se gioco imparo.»*

Partendo da questo principio, il processo informativo/formativo messo in atto prevede una determinata articolazione didattica.

Innanzitutto, una parte introduttiva in cui attraverso lo strumento del “SICUROMETRO” si misura il livello di conoscenza sulle tematiche di salute e sicurezza, funzionando da parametro di valutazione dello specifico fabbisogno informativo. In particolare, tale momento comporta divertenti e spesso buffe chiacchierate con i bambini/ragazzi, da cui emergono sia situazioni pericolose sia comportamenti sicuri vissuti in prima persona o attraverso un loro amico o familiare. Lo scopo di tale attività è principalmente quello di far riflettere sull’importanza di adottare dei comportamenti sicuri e di evitare quelli non sicuri, sottolineandone la pericolosità e le possibili conseguenze.



Tale attività preliminare prepara la **I FASE – ASCOLTO/FAMILIARIZZAZIONE**, in cui vengono presentate le tematiche di salute e sicurezza nonché i materiali opportunamente scelti per il target di riferimento. Questa fase si sviluppa fondamentalmente attraverso l’utilizzo di supporti (slides ppt) e tecniche didattiche attive, come la proiezione di filmati in stile cartoon/fiabe, che fanno riferimento per i più piccoli a personaggi familiari come Biancaneve, Cenerentola e Paperino e per i più grandi alla divertente e simpatica figura di Napo, meno nota

alla fantasia comune dei bambini e dei giovani ma propriamente funzionale alle tematiche di salute e sicurezza sul lavoro. Infatti, tale personaggio creato ad hoc da un gruppo di esperti europei in comunicazione sulla salute e sicurezza sul lavoro, è l'eroe dell'omonima serie di cartoni animati che rappresenta simbolicamente la figura del lavoratore, *“che può cadere vittima di situazioni che sfuggono al suo controllo, ma è anche in grado di identificare pericoli o rischi e sa dare ottimi consigli per migliorare la sicurezza e l'organizzazione del lavoro”*.

Si passa poi alla **II FASE – OSSERVAZIONE/APPLICAZIONE/IL FARE** che consiste in una



attuazione pratica/laboratorio applicativo che, con ausili multimediali (slides ppt e videogiochi interattivi) ed il ricorso a personaggi di fantasia, direttamente interpretati dai componenti del gruppo di lavoro, è finalizzata a trasferire nei bambini/giovani i comportamenti sicuri da assumere e quelli pericolosi da evitare, riproponendo situazioni facilmente riconoscibili e riscontrabili nel contesto familiare ed educativo (come ad esempio, l'utilizzo corretto dello zainetto scolastico, l'uso corretto del VDT/computer con la conseguente posizione ergonomica da assumere, la gestione dell'emergenza, in particolare le procedure da seguire per chiamare i soccorsi).

Dal punto di vista metodologico, il laboratorio applicativo consiste in una vera e propria *“palestra”* dove l'acquisizione e l'interiorizzazione di conoscenze, capacità e comportamenti da parte del bambino/giovane sono il frutto di un processo che trae origine dal fare e dalla sperimentazione pratica.

A titolo esemplificativo, alcune delle attività realizzate riguardano:

Laboratorio didattico applicativo

“Giochiamo con ...l'ERGONOMIA”!!!!

(per materne ed elementari)

Il primo laboratorio applicativo rivolto alle materne ed alle elementari riguarda l'ergonomia, vale a dire gli aspetti relativi alla postura, alla movimentazione dei carichi e all'arredamento scolastico con l'indicazione delle strategie che possono essere messe in atto, per consentire di eseguire in sicurezza le varie attività della vita scolastica. In particolare, il laboratorio intende fornire gli elementi necessari per comprendere le cause del mal di schiena e soprattutto, coinvolgendo direttamente i bambini, si pone l'obiettivo di insegnare l'utilizzo corretto dello zainetto scolastico.

Metodologia

L'attività prevede un brainstorming che consiste nell'utilizzo di una tecnica creativa finalizzata a far emergere un insieme di idee ed esperienze da parte dei bambini/ragazzi. Il dott. Salvo La schiena, protagonista di tale attività, raccoglie le esperienze degli alunni relative al mal di schiena, in particolare chiedendo loro:

- ❖ se hanno mai sofferto di mal di schiena;
- ❖ di descrivere il contesto in cui si è manifestato il mal di schiena;
- ❖ quali sono state le cause che lo hanno provocato.

Quindi scrive su dei post-it le situazioni che, secondo i bambini, hanno provocato il loro mal di schiena e li invita ad attaccare i post-it su una lavagna, stimolando la loro interattività.

Successivamente il dott. Salvo La schiena raccoglie le risposte fornite in tre gruppi:

1. Mal di schiena dovuto a posizioni incongrue e fisse

Sono stato seduto troppo tempo ...

Ho dormito con la schiena piegata ...

Ho giocato alla playstation troppo a lungo ...

Ho fatto i compiti tutto il pomeriggio ... ecc.

2. Mal di schiena dovuto a movimentazione di carichi

Ho spostato la scatola dei giochi che è pesante ...

Ho preso in braccio il fratellino ...

Ho portato lo zainetto sulle spalle per tutta la strada ... ecc.

3. Mal di schiena dovuto a traumi

Sono caduto e ho battuto la schiena ...

Ho fatto la lotta con il mio compagno ...

Sono caduto dalla sedia ... ecc.

Ciò, per far notare che il mal di schiena è dovuto a queste tre principali cause:

- ❖ posizioni viziate mantenute a lungo;
- ❖ movimentazione di carichi pesanti;
- ❖ traumi.

Il dott. Salvo La schiena spiega che il principale “carico pesante” che viene movimentato è lo zainetto scolastico, quindi elenca una serie di caratteristiche che uno zainetto “ergonomico” dovrebbe avere ed i comportamenti consigliati per utilizzarlo in maniera corretta. In particolare, invita ogni bambino ad esercitarsi praticamente ad indossare lo zaino in maniera sicura: sollevarlo da terra piegandosi sulle ginocchia, poggiarlo su di un tavolo, girarsi con le spalle al tavolo ed indossare le bretelle, senza flettere o ruotare il tronco, eventualmente piegandosi sulle ginocchia.

L'attività è svolta con il supporto di alcune slides esplicative:



Lo zainetto deve avere:

Dimensioni adeguate - non deve essere troppo grande

Schienale rigido ed imbottito

Bretelle ampie ed imbottite

Cintura da allacciare all'altezza della vita

Maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano

Deve essere leggero (da vuoto)

Più compartimenti interni per distribuire meglio il contenuto





Come usare bene lo zainetto:

Riempire lo zainetto partendo dallo schienale e mettendo le cose più pesanti vicino allo schienale e poi via, via le cose meno pesanti

Regolare le bretelle affinché siano della stessa lunghezza, affinché lo schienale sia ben aderente alla schiena ed in modo che la parte inferiore dello zainetto messo sulla schiena non scenda al di sotto della vita



Non portare lo zainetto su una spalla sola, ma indossare sempre ambedue le bretelle

3



Come usare bene lo zainetto:

Allacciare sempre la cintura in vita (se c'è)

Quando è possibile (sull'autobus, quando si è fermi) togliere lo zainetto dalle spalle e poggiarlo

Non correre con lo zainetto sulle spalle

Non tirare i compagni per lo zainetto



Controllare giornalmente il contenuto dello zainetto e riempirlo solo con le cose strettamente necessarie per quel giorno di scuola

4



Troppo peso negli zainetti !

Quanto deve pesare al massimo lo zainetto quando è pieno ?

Per saperlo . . .basta dividere per **10** il proprio peso !



Se non riusciamo in nessuna maniera a far rientrare lo zainetto nel peso previsto ... l'unica soluzione possibile è dotarlo di ruote

5



Come indossare lo zainetto:

Prendere lo zainetto per la maniglia e posizionarlo su di un piano (tavolo, banco), nel fare questa operazione stare attenti a non flettere o ruotare la colonna vertebrale, ma, se c'è bisogno, piegarsi con le ginocchia

Avvicinarsi il più possibile al piano dove è stato poggiato lo zainetto e girarsi di spalle



Infilare le bretelle dello zainetto senza flettere la schiena in dietro, né ruotare il tronco, se il piano è basso flettere le ginocchia per trovarsi all'altezza giusta

6

Laboratorio didattico applicativo

“Quando uso il computer....”

(per elementari e medie)

Il laboratorio applicativo riguarda l'utilizzo dei videoterminali, un argomento che interessa in modo particolare la fascia d'età che va dagli ultimi anni della scuola elementare in poi. Considerando che il diffondersi dei Social Network e della cultura dei videogiochi porta a trascorrere molte ore al giorno davanti ad un pc o ad una consolle, il laboratorio aiuta a comprendere quali sono le posture corrette che vanno adottate quando si utilizzano i videoterminali, per evitare mal di schiena, dolori articolari e affaticamento degli occhi.

Metodologia

L'attività inizia con un brainstorming attraverso il quale si cerca di definire quante ore gli alunni passano davanti al computer o ai videogiochi. Successivamente, mettendo a disposizione una postazione al VDT, i ragazzi vengono invitati a rappresentare, uno per volta, la postura che assumono abitualmente quando sono davanti ai videoterminali e, attraverso il supporto delle slides, vengono fornite loro delle indicazioni sulle posizioni corrette che devono avere schiena, avambracci e piedi; sulla distanza corretta dello schermo rispetto agli occhi; sulla posizione corretta del pc rispetto all'illuminazione della stanza.

Viene, quindi, consigliato di non passare troppo tempo davanti allo schermo, incoraggiando a svolgere un'attività fisica, per contrastare la staticità e per la salvaguardia dell'apparato muscolo-scheletrico. Infine, viene proposto il gioco “Caccia all'errore” in cui vengono mostrate delle immagini di persone sedute davanti al computer ed i ragazzi devono indicare se la postura è corretta o meno ed eventualmente individuare cosa c'è di non sicuro. Il laboratorio si conclude con una serie di semplici esercizi di ginnastica per distendere i muscoli, che possono essere praticati in qualunque luogo e momento della giornata.



La postazione al videoterminale



La schiena deve essere sempre ben poggiata allo schienale

Se la seduta della sedia è troppo profonda, usiamo un cuscino o un giaccone ripiegato per dare un buon appoggio alla schiena

11



La postazione al videoterminale



I piedi debbono avere sempre un appoggio

Se la sedia è alta utilizziamo un poggipiedi, uno scatolone, un elenco del telefono o altro per fornire un appoggio ai piedi

Sotto la scrivania vi deve essere abbastanza spazio libero per alloggiare le gambe

12



La postazione al videoterminale



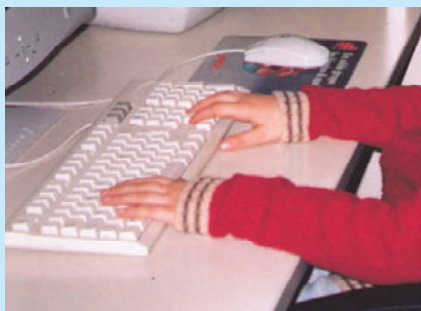
Lo schermo deve essere posizionato frontalmente a distanza di 50 -70 cm dagli occhi

Gli occhi devono trovarsi all'altezza della parte superiore dello schermo. Per ottenere questo si può alzare il sedile della sedia, oppure metterci un cuscino o altro

13



La postazione al videoterminale



Gli avambracci debbono poggiare sulla scrivania davanti alla tastiera

La tastiera deve essere bassa, in maniera tale che la mano sia in linea con il polso (e non flessa in alto o lateralmente)

Il gomito deve trovarsi all'altezza del piano della scrivania (angolo del gomito di 90°)

8



La postazione al videoterminale



Nel caso in cui si utilizzi il mouse per lunghi periodi è bene spostare la tastiera di lato e mettere il mouse davanti a sé

15



La postazione al videoterminale

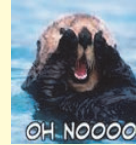
Evitiamo di stare troppo a lungo davanti al videoterminale, ed interrompiamo saltuariamente la nostra attività al videoterminale con pause

È bene effettuare anche una buona attività fisica per mantenere il nostro sistema muscolo-scheletrico in salute e per contrastare la staticità delle attività al videoterminale, al banco di scuola e al tavolo di studio



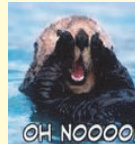
11

Caccia all'errore ...



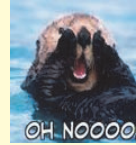
Dobbiamo ricordare a Alessia che lo schermo e la tastiera dovrebbero essere posizionati davanti all'operatore al fine di evitare torsioni del tronco che a lungo andare possono portare a problemi della colonna vertebrale

Caccia all'errore ...



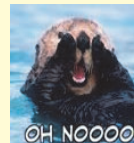
Dobbiamo ricordare a Teresa che la postazione di lavoro al vdt va correttamente orientata rispetto alle finestre presenti nell'ambiente: le finestre non dovrebbero trovarsi né alle spalle dell'operatore né davanti ma solo lateralmente

Caccia all'errore ...



Dobbiamo ricordare a Vanessa che usare il telefono sorreggendo la cornetta fra il collo e la spalla può portare a dolorose contratture della muscolatura del collo e delle spalle

Caccia all'errore ...



Dobbiamo ricordare a Cristiano che non è corretto stare seduti con le ginocchia flesse...e cosa dire riguardo alla schiena?

Laboratorio didattico applicativo

“Come chiamare i soccorsi in caso di emergenza”

(per materne ed elementari)

Dai dati di un recente rapporto europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) risulta che gli infortuni sono la prima causa di morte nei bambini ed adolescenti tra i 5 e i 19 anni e che le cause principali delle morti per infortunio sono incidenti stradali, annegamenti, avvelenamenti, cadute e incendi.

Nel rapporto l'OMS ha anche identificato una serie di strategie per ridurre gli infortuni e le conseguenze che ne derivano. Tra queste, una componente essenziale é la formazione sulla prevenzione e sul primo soccorso della popolazione in generale e in particolar modo dei bambini e dei ragazzi, che dovrebbero essere attivamente coinvolti tramite mirati programmi scolastici ed universitari.

Nello specifico, è importante insegnare a bambini e genitori come intervenire tempestivamente nelle situazioni di emergenza e come allertare le strutture deputate al Pronto soccorso (es. come chiamare il 118), come indicare dove ci si trova (luogo dell'incidente) e come fornire le precise coordinate (Comune e Via), oltre a descrivere cosa è successo e che disturbi ha l'infortunato.

Metodologia

Come metodologia pedagogica/didattica è stata scelta la rappresentazione “teatrale”. Il laboratorio si basa sulla realizzazione di una rappresentazione teatrale, in cui vari personaggi vivono alcune situazioni di possibili rischi in ambiente domestico e ne subiscono le spiacevoli conseguenze: chi si è fatto un bernoccolo, chi si è tagliato, chi si è fatto male con un chiodo. Per ogni scenetta che viene interpretata viene coinvolto un bambino al quale viene dato un telefonino giocattolo: il bambino dovrà chiamare il 118 dicendo il proprio nome e cognome, il luogo dell'incidente e spiegando cosa è successo e quali sono le condizioni dell'infortunato.



Successivamente si svolgono i giochi/laboratori ludici, **III FASE – INTERIORIZZAZIONE ATTRAVERSO IL GIOCO**, quale momento fondamentale in cui l'alunno, guidato, diviene protagonista e soggetto attivo dell'attività creativa/formativa. Attraverso il gioco *"l'apprendimento diventa costruzione e scoperta del sapere"*. Nello specifico, i laboratori ludici hanno lo scopo di favorire e consolidare l'apprendimento e l'interiorizzazione di moduli

comportamentali corretti per la propria ed altrui sicurezza, per prevenire i più comuni rischi in casa e a scuola.

I laboratori ludici sono stati realizzati avvalendosi di alcune tipologie di giochi più usuali tra i bambini/ giovani ed al tempo stesso funzionali al progetto, come per es. per le materne, il gioco dell'oca, il gioco del puzzle e il gioco carte/memory; per le elementari i giochi di enigmistica come il cruciverba ed il crucipuzzle e l'acrostico per le medie.

A titolo esemplificativo, alcune delle attività realizzate riguardano:

Attività educativa

Il gioco dell'oca

Metodologia

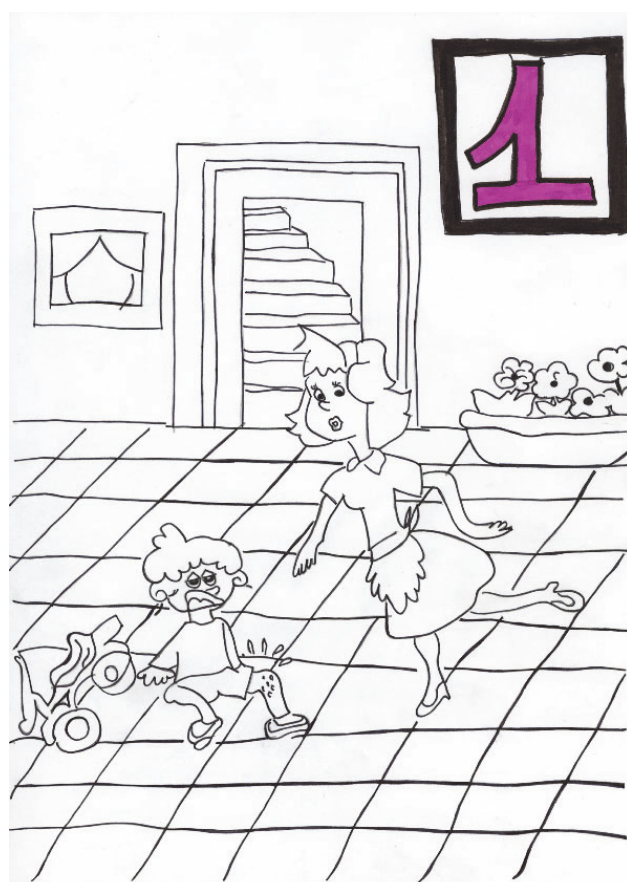
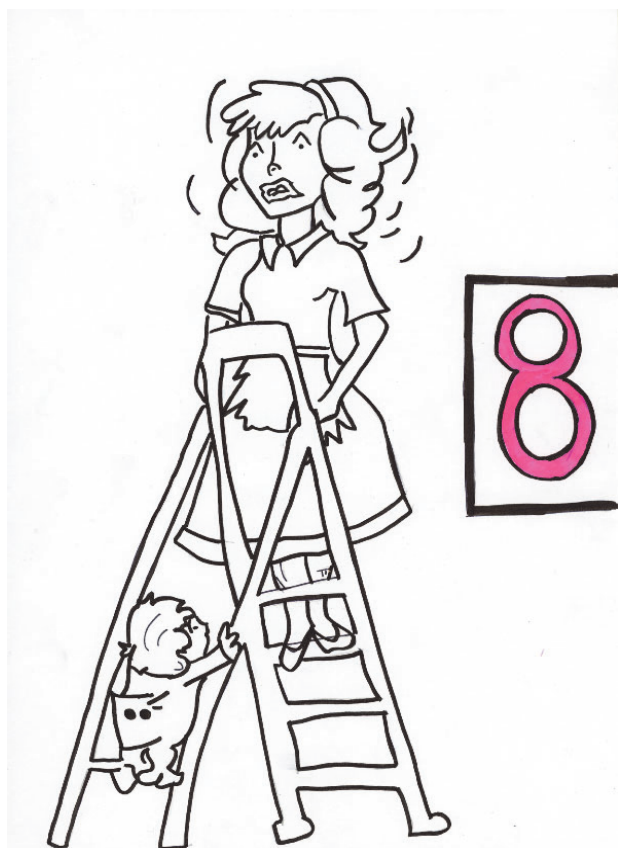
Il gioco è stato realizzato prendendo come riferimento il gioco dell'Oca originale ed è stato riorganizzato rispetto ai principi sanciti dalla sicurezza. Sono stati redatti 18 cartoncini in cui sono state riprodotte alcune situazioni di pericolo che possono verificarsi in casa. Tali situazioni sono state pensate nell'ottica di favorire il loro riconoscimento da parte del bambino, considerata la delicata fascia di età a cui è rivolto il gioco. In molte di esse è stata raffigurata la "mamma", quale principale interfaccia del bambino, spesso protagonista in casa di spiacevoli inconvenienti e di situazioni di "pericolo", nonché promotrice fondamentale dell'educazione del bambino stesso.



I bambini vengono suddivisi in due gruppi, a turno ciascun componente del gruppo tirerà il dado e, in base al numero ottenuto, troverà un determinato cartoncino in cui sarà rappresentata una situazione di pericolo; a questo punto dovrà descrivere ai compagni la scena rappresentata, in modo tale che la spiegazione e la descrizione favoriscano la memorizzazione del pericolo espresso nel disegno e l'eventuale riconoscimento dello stesso.



Alla fine del gioco si propone ai bambini di colorare i disegni affinché possano interiorizzare maggiormente i concetti rappresentati.



Attività educativa

Il gioco del puzzle – “Ricostruisci ed evita il pericolo”



(da i Quaderni dell'Osservatorio)

Metodologia

Lo scopo del gioco è quello di individuare i tasselli che fanno parte di una stessa immagine, unirli e ricomporre la figura nella maniera corretta. Il gioco è strutturato in due step: nel primo, il bambino riconoscendo le parti di una stessa immagine entra nella dimensione del gioco; successivamente deve applicarsi a riconoscere la rappresentazione che ha davanti a sé e a contestualizzarla. Nel realizzare questo gioco sono stati presi in considerazione quei materiali che più si avvicinano al mondo ludico della scuola materna come la carta, i colori e lo stesso gioco che rappresenta un'attività con la quale i bambini di questa fascia di età si confrontano molto spesso. Per la scelta delle immagini, alla base delle quali c'è sempre la rappresentazione di un eventuale pericolo, sono state identificate come essenziali le seguenti caratteristiche:

- immediatezza della comprensione da un punto di vista grafico: quindi immagini lineari e senza troppi particolari così da evitare fonti di distrazioni con il contenuto della scena;
- scelta di situazioni comuni e quindi facilmente riconoscibili e riscontrabili nel proprio contesto di vita.

Una volta ricomposta l'immagine, si spronano i bambini a descriverla, si individua l'oggetto di pericolo sul quale focalizzare l'attenzione e insieme a loro se ne approfondisce il significato. Al termine, i bambini possono finalmente divertirsi a colorare l'intera figura fissando così i concetti appresi.

Attività educativa

Il gioco delle carte/memory



Metodologia

Il gioco è stato realizzato prendendo spunto dal gioco originale “Memory” rielaborato sulla base dei concetti di pericolo e sicurezza.

L’attività prevede una fase iniziale nella quale i bambini vengono “guidati” nella comprensione del comportamento pericoloso o non pericoloso, mostrando loro solo alcune delle carte illustrate che successivamente verranno utilizzate nel gioco e nelle quali figurano situazioni di pericolo o di non pericolo in casa, a scuola ecc. Questa fase è utile per “indagare” il grado di comprensione che i bambini hanno dei concetti di pericolo e di sicurezza e per procedere alla fase vera e propria del gioco, nella quale vengono disposte tutte le carte su un tavolo, con l’immagine coperta. A turno i bambini gireranno due carte per volta, facendole vedere anche agli altri compagni di gioco, cercando di trovare due figure uguali tra loro. Chi trova la coppia di figure uguali, prende le carte e può giocare di nuovo. Chi sbaglia, ricopre le carte che ha girato e il turno passa al giocatore successivo.

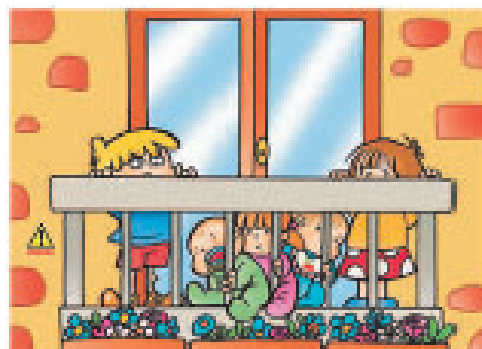
Chi trova la coppia di carte uguali vi affiancherà un bigliettino (a forma di coccinella): il bigliettino/coccinella sarà verde se il bambino avrà riconosciuto nella carta una situazione di non pericolo, rosso se vi avrà individuato una situazione di pericolo.

Ogni coppia di carte con il relativo bigliettino verrà poi inserita in una scatola colorata verde o rossa in base al tipo di comportamento che il bambino ha identificato. Anche l’associazione del colore (verde e rosso) ai comportamenti sicuri e ai comportamenti non sicuri riveste un ruolo importante nella comprensione dei concetti stessi di pericolo e di sicurezza.

Inserite le coppie di carte nelle scatole, si estraggono una alla volta tutte le carte. Ogni bambino dovrà illustrare ai compagni il tipo di situazione che ha individuato (pericolosa o sicura), motivando il perché della sua scelta. Questo consente di avere un riscontro sul grado di apprendimento dei concetti ma permette anche a tutti gli altri bambini di imparare attraverso l’ascolto.

Inoltre, all'interno di ogni biglietto verrà scritto (oltre al nome di ogni bambino) un breve messaggio che sintetizza il comportamento illustrato, come:

- ❖ “non ti sporgere dai balconi”;
- ❖ “non dare spinte quando scendi dalle scale”;
- ❖ “fai attenzione agli spigoli delle finestre”;
- ❖ “siediti correttamente su sedie o sgabelli per evitare di cadere e non salire se sono instabili”;
- ❖ “fai attenzione quando scendi dal letto se non ci sono le sponde”;
- ❖ “non toccare il forno caldo”.



(da i Quaderni dell'Osservatorio)

Ciò permette ad ogni bambino di focalizzare meglio il concetto espresso e di ricordare, anche in futuro, i comportamenti sicuri da adottare a casa e a scuola per evitare i pericoli quotidiani.

Attività educativa

L'acrostico “Sicurezza/Salute” (medie)

Uno dei giochi utilizzati per far ragionare i ragazzi sulle tematiche di salute e sicurezza è stato l'ACROSTICO in cui le lettere iniziali della parola SALUTE/SICUREZZA devono formare un nome o una frase di senso compiuto. I ragazzi sono stati divisi in gruppetti e ad ogni gruppo è stato consegnato un foglio contenente la parola scelta scritta in maniera verticale, come da esempio sottostante:

Stare attenti ad

Individuare un pericolo

Con

Uso del cervello

Rispettando le norme di

Educazione per ottenere

Zero infortuni

Zero rischi in

Ambienti di vita e di lavoro

Questo tipo di gioco, previsto al termine della giornata, ha l'obiettivo di far emergere ciò che i ragazzi hanno appreso sull'argomento, stimolando la loro creatività.

La divisione in piccoli gruppi è stata appositamente scelta per superare il limite delle capacità personali a vantaggio del gioco di squadra, pur permettendo ad ogni componente di avere il proprio spazio.

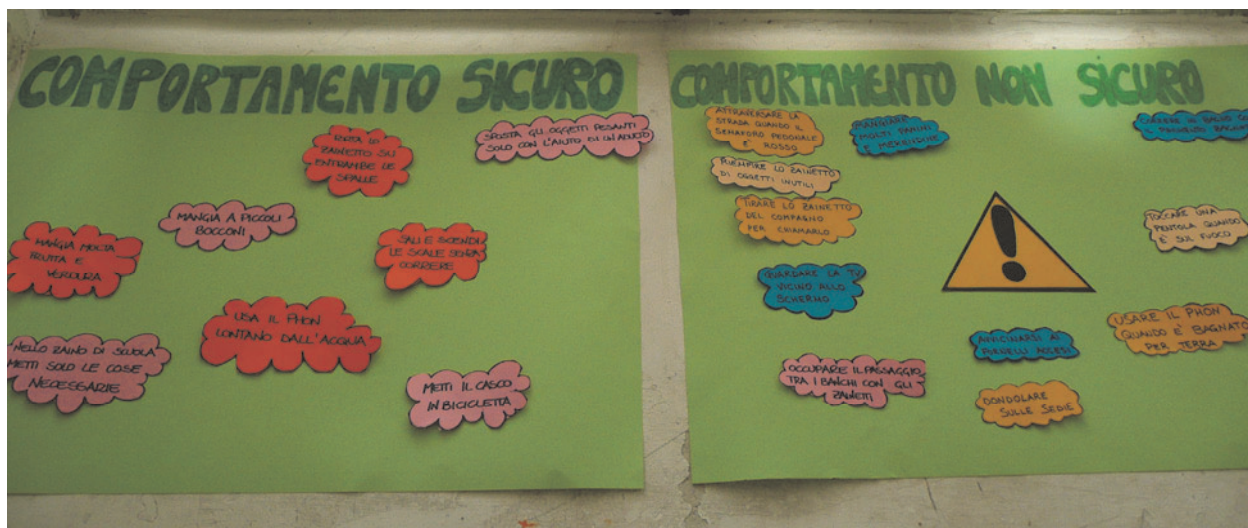
Se all'interno dei singoli gruppi si vanno a sviluppare capacità di autocontrollo, disponibilità e collaborazione, nei confronti degli altri gruppi si crea spirito di competizione ed una vera e propria sfida, che stimola i ragazzi nel dare il meglio di sé.

Ogni gruppetto ha lavorato individualmente, impegnandosi e divertendosi allo stesso tempo. Ogni squadra è riuscita a dare un senso tutto proprio al gioco: c'è chi ha utilizzato ogni lettera come iniziale di una semplice parola riguardante la "sicurezza", chi, invece, ne è riuscito a dare un senso più completo creando una frase di senso compiuto.

In entrambe le situazioni, è stato raggiunto il nostro obiettivo: ogni ragazzo si è trovato a dover riflettere sui concetti appresi e li ha poi rielaborati, confrontandosi con i propri compagni, in base alle proprie realtà, esperienze e capacità.

A conclusione della giornata si svolge la **IV FASE – VERIFICA – CONSAPEVOLEZZA/RESPONSABILIZZAZIONE** di verifica della corretta acquisizione da parte dei bambini/giovani dei comportamenti sicuri da assumere nei vari contesti della vita quotidiana. In particolare, tale attività prevede che ciascun bambino/giovane:

- ❖ scelga alcune nuvolette di cartoncino colorato, appositamente predisposte, su cui vengono sintetizzati i comportamenti sia da assumere che da evitare;
- ❖ legga ad alta voce i comportamenti descritti (ad esempio: "attraversa sempre sulle strisce", "attento a non scivolare quando il pavimento è bagnato", ecc..);
- ❖ definisca se tale comportamento sia sicuro o non sicuro, andando a posizionare la nuvoletta su uno specifico cartellone, creato ad hoc, nello spazio di relativa pertinenza (dalla parte dei comportamenti sicuri o di quelli non sicuri) e condividendo la decisione con tutta la classe.



Nello specifico, questo momento ha un duplice obiettivo: da una parte verificare quanto il singolo bambino/giovane è riuscito ad apprendere, rappresentando una sorta di valutazione finale, prima della consegna dell’attestato; dall’altra riassumere e focalizzare attraverso il gioco di cui gli alunni stessi sono i protagonisti, le principali nozioni apprese sui comportamenti sicuri. Al termine, il cartellone sarà riempito con i diversi comportamenti ben leggibili e classificati come sicuri e non sicuri.

Questo consente di avere un riscontro sul grado di apprendimento dei concetti ma permette anche di ricordare e riassumere attraverso l’ascolto, nonché di condividere e confrontarsi tutti insieme, in plenaria, sulle decisioni scaturite. Al termine del gioco, la classe avrà di fronte il cartellone con l’insieme dei comportamenti già collocati spazialmente nell’area di pertinenza, il che permetterà a ciascuno di visualizzare e fissare nella mente una panoramica di ciò che è considerato sicuro e ciò che non lo è.

Dopo questa “prova finale” ciascuno riceve un attestato di partecipazione con il proprio nome, come da figura seguente.

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

DI SICURO..... AL SICURO!!!
Progetto "La salute e la sicurezza entrano in biblioteca"



NAPO

La consegna dell'attestato ha invece lo scopo di assegnare ufficialmente al bambino/giovane, un ruolo attivo "certificato" nella costruzione della propria ed altrui salute e sicurezza, aumentando così la consapevolezza che ciascuno di noi, sin dalla tenera età, può dare il proprio responsabile contributo per una realtà sempre più salubre e sicura.



La **V FASE FINALE DI VALUTAZIONE DEI RISULTATI** è espletata con gli strumenti di indagine più consoni, quali un questionario/intervista semi-strutturata da somministrare agli insegnanti, che costituiscono il tramite per raggiungere il nostro target di riferimento, vale a dire gli alunni.

Tali strumenti hanno lo scopo di valutare l'efficacia del progetto, andando ad indagare l'adeguatezza e la validità dell'iniziativa, dei materiali forniti, dei laboratori didattici ma soprattutto la risposta e l'impatto sui bambini/giovani nell'attività scolastica, una volta tornati in classe con l'insegnante. A tal proposito, infatti, un aspetto cruciale del progetto riguarda l'elaborazione di disegni, storie inventate, lavoretti di gruppo, interviste, ecc.. da parte degli stessi bambini/giovani chiamati in tal modo a diventare i principali promotori delle tematiche di salute e sicurezza anche all'interno delle proprie famiglie. Ciò rappresenta sia un indicatore di miglioramento del progetto e delle attività svolte, sia un feedback fondamentale rispetto all'efficacia dell'iniziativa proposta, soprattutto in termini comunicativi e formativi .

È prevista, inoltre, la somministrazione di un modello di valutazione dell'efficacia e della qualità dell'iniziativa per il personale della biblioteca di riferimento. Disporre di uno strumento che rilevi l'incisività del progetto permette a tale iniziativa di inserire la propria dimensione innovativa all'interno di un contesto nuovo e peculiare come quello delle biblioteche. Tale realtà, infatti, che già di per sé offre numerosi servizi e attività multidisciplinari e consolidati nel tempo, per la prima volta si avvicina e promuove nell'ambito delle scuole le tematiche della salute e della sicurezza.

Per concludere, lo spirito pedagogico che il progetto fin qui descritto si pone, è efficacemente riassunto nel celebre passo - riportato come incipit del presente giornalino - della "Grammatica della fantasia" di Gianni Rodari, che oltre ad essere stato uno dei più grandi scrittori contemporanei per bambini e ragazzi ha rappresentato un'innovativa espressione di insegnamento nella scuola. Passo che nello specifico mette in evidenza come l'obiettivo primario del libro, del giocattolo così come delle attività ludico/didattiche svolte nell'ambito del progetto sia quello di *diventare vita, appartenendo per sempre al vissuto e all'esperienza del bambino/giovane.*

ALCUNI DEI MATERIALI DISTRIBUITI

Come già evidenziato, l'Inail si propone di diffondere la cultura della salute e della sicurezza all'interno dell'attività scolastica, a partire dalle scuole materne, predisponendo e diffondendo numerosi strumenti informativi/formativi e ludico/didattici rivolti ai bambini/giovanetti, che possano rappresentare un supporto utile sia per gli insegnanti che per le famiglie. In particolare, negli incontri con le classi sono stati selezionati e distribuiti, in base allo specifico target di riferimento, alcuni materiali che presentano la salute e la sicurezza attraverso principalmente dei giochi interattivi e multimediali e che, mediante simpatici personaggi di fantasia, "raccontano" i pericoli - che ci sono in casa, a scuola ma anche in altri luoghi come ad esempio il parco giochi - ed i comportamenti corretti per evitarli.



Il programma educativo **“Ergonomia a scuola”** è strutturato con elementi semplici e coinvolgenti che, facendo leva sulla creatività dei bambini, sono in grado di sensibilizzare l'alunno, attraverso lo studio delle proprie esperienze e di alcuni semplici concetti di ergonomia, sui problemi derivati da un'inadeguata ergonomia scolastica. L'obiettivo è in particolare la formazione dell'alunno attraverso l'acquisizione di competenze ed abilità che siano fonte di modificazione dei propri comportamenti inerenti all'ergonomia scolastica. Il prodotto è rivolto ai bambini del secondo ciclo elementare (3a, 4a e 5a classe) ed è composto da quattro moduli informativi/formativi che trattano argomenti quali: il mal di schiena, lo zainetto, il banco di scuola e la postazione al videoterminale. Il prodotto mette a disposizione inoltre un kit di diapositive utilizzabile per lo svolgimento dell'attività didattica, dei giochi ed un manuale per gli insegnanti.



Lo strumento multimediale **“A casa di Luca”** è un cd-rom che consente ai bambini di muoversi all'interno di un ambiente ludico ed animato, imparando a conoscere i pericoli insiti all'interno delle proprie case ed i rischi determinati da particolari situazioni o comportamenti. Nel gioco, il bambino impara a riconoscere tutte le situazioni pericolose e ad eliminarle comportandosi in modo sicuro

all'interno dei vari ambienti domestici, come ad esempio la camera da letto, il bagno, la cucina, il garage e il soggiorno. Il gioco consiste nel cliccare sui vari arredi delle stanze (mobili, utensili, accessori, elettrodomestici, ecc...) individuando così le fonti di pericolo. Quando viene selezionata una situazione a rischio, si apre una finestra contenente una domanda a risposta multipla su come può essere eliminata tale fonte di pericolo. Il bambino accumula punti, ogni volta che risponde correttamente; viceversa il punteggio diminuisce quando viene fornita una risposta errata.



“Occhiali per vederci” è un video karaoke che illustra alcune situazioni domestiche che più frequentemente danno luogo ad un infortunio. Esaminando le scene, i bambini vengono stimolati ad una riflessione sulle cause e sulla dinamica dell'incidente. Nel video, il nonno, che rappresenta i valori dell'esperienza e della prevenzione, pone ai nipoti alcune domande di salute e sicurezza, le cui risposte appaiono come sottotitoli da leggere in stile karaoke. Come per “A casa di Luca”

anche questo strumento è rivolto ai bambini della scuola primaria che vanno dai 6 ai 10 anni di età.



Il prodotto **"Le disavventure di Tommaso, Lucia e ..."**, disponibile in DVD-ROM, contiene due filmati in stile cartoon e un gioco dell'oca multimediale.

Destinato alle scuole dell'infanzia, si propone di sensibilizzare i piccoli allievi all'adozione di comportamenti privi di rischi tra le pareti domestiche, introducendoli alle tematiche della sicurezza in modo divertente e giocoso.

I protagonisti dei due filmati sono due bambini, Tommaso e Lucia, di cinque e quattro anni, che vivono e

giocano in un quartiere di città e spesso vedono insieme le fiabe in televisione. In questo modo, nelle loro attività entrano i personaggi delle fiabe più note e amate dai piccoli: Cenerentola e Biancaneve. Talvolta i bambini si trovano ad imitare, volontariamente ed

involontariamente, i gesti osservati nelle fiabe e in questo modo Tommaso e Lucia si trovano a vivere tante disavventure quanti sono i rischi della vita in casa.

Il DVD-ROM comprende anche un manuale didattico e un gioco dell'oca che riprende i personaggi, le vicende e le disavventure dei due filmati.

Collana dei Quaderni per la salute e la sicurezza

La collana dei Quaderni del Dipartimento di Medicina del Lavoro dell'Inail, a cura dell'Osservatorio Epidemiologico Nazionale delle condizioni di salute e sicurezza negli ambienti di vita, si inserisce a pieno nei compiti di prevenzione affrontando la salute e la sicurezza sia in termini generali che specifici/tecnici, come in:

- Il radon in Italia. Guida per il cittadino
- I biocidi
- Le piscine
- Servizi educativi da 0 a 3 anni
- Il parco giochi, luogo sicuro
- La casa e i suoi pericoli. Interventi di primo soccorso negli incidenti domestici
- I detergenti
- Scale portatili e sgabelli

L'esposizione degli argomenti trattati in ciascun quaderno è sviluppata in termini semplici e con immagini accattivanti allo scopo di informare un vasto pubblico, a partire dai bambini, fornendo elementi utili per il controllo e la prevenzione dei rischi negli ambienti di vita e offrendo, in alcuni casi, indicazioni gestionali di primo soccorso.

La famiglia Stattento



Il pacchetto educativo "La famiglia Stattento", composto da un videogioco e da un testo illustrato, offre strumenti didattici validi a supporto dell'insegnamento dei docenti della scuola primaria, sulla conoscenza e sulla gestione di situazioni di pericolo, affinché si aumenti la capacità di controllarle e di adottare comportamenti orientati alla sicurezza.

La diffusione del pacchetto educativo costituisce uno strumento efficace per la realizzazione di interventi mirati nelle scuole, garantendo il miglioramento delle metodologie di intervento e delle conoscenze dei rischi in ambienti di vita.

Calendario della sicurezza

Grazie alla disponibilità del 1° Circolo Didattico “Evaristo Dandini” di Frascati, l’Inail svolge già da alcuni anni incontri con gli insegnanti e gli alunni delle classi V elementari, in cui sono illustrati temi riguardanti la prevenzione negli ambienti di vita e di lavoro.

A conclusione degli incontri viene proposto agli alunni di realizzare disegni sulle tematiche trattate. I disegni

e i testi più significativi ed originali vengono poi selezionati per illustrare il Calendario della Sicurezza che è pubblicato annualmente dall’Inail. Il calendario si inserisce nell’attività di ricerca finalizzata a predisporre metodologie e strumenti operativi per la diffusione delle tematiche di salute e sicurezza nelle attività didattiche delle scuole. Nel 2010 i bambini hanno lavorato sul tema “Il lavoro dei tuoi genitori: quali rischi comporta?”

Nel 2011 è stato trattato il tema degli interventi di primo soccorso in caso di emergenze. Nel 2012 il tema è stato quello delle grandi figure dei medici che, nei secoli passati, con le loro scoperte hanno contribuito al miglioramento della salute e sicurezza negli ambienti di vita e di lavoro. Sono state ricordate figure di illustri scienziati quali Bernardino Ramazzini per la Medicina del Lavoro e Maria Montessori per il suo contributo alla cultura della prevenzione.

La tematica relativa al 2013 riguarderà le corrette abitudini di vita per la salute e sicurezza, con particolare riguardo alle problematiche del bullismo, dell’abuso di alcool, del fumo, delle droghe e della cattiva alimentazione.



Imparare la prevenzione a scuola



Il prodotto, con allegato cd-rom, nasce nell’ambito del progetto pilota “Sviluppo della cultura della salute e sicurezza nelle scuole di un territorio circoscritto”. Esso contiene schede operative/percorsi curriculari implementati dai docenti di tutte le discipline e dai discenti delle scuole primarie e secondarie di primo grado dell’Istituto Comprensivo di Zanica e della Scuola Mazzini di Roma, con l’obiettivo di educare alla salute e alla sicurezza negli ambienti di vita, a casa, a scuola, in strada e sul territorio, mediante la sperimentazione diretta di comportamenti preventivi adeguati.

I video di Napo

I film della serie Napo sono realizzati in animazione computerizzata. Essi illustrano personaggi del mondo del lavoro, che affrontano problemi legati alla sicurezza. Il personaggio principale Napo e i suoi compagni comunicano senza utilizzare le parole. Le loro storie hanno un valore educativo. Sollevano domande e stimolano il dibattito su aspetti specifici della sicurezza sul luogo di lavoro. A volte forniscono risposte pratiche ai quesiti o semplicemente guidano alla loro risoluzione. È in questa combinazione di educazione, neutralità culturale e umorismo tradotta nello stile dei cartoni animati che la serie "Napo" trova la sua identità. Napo è un personaggio simpatico ma distratto e il suo linguaggio universale rende i suoi film adatti a qualsiasi pubblico. Tutti gli episodi sono indipendenti gli uni dagli altri e possono essere usati assieme, come un unico film, o singolarmente.

Sono disponibili sul sito:

http://www.napofilm.net/it/napo-for-teachers/?utm_source=pr_pdf&utm_medium=paper&utm_campaign=napo2012

E tanto altro ancora su pubblicazioni, materiali, eventi e news si trova su www.inail.it.

TUTTI ...IN BIBLIOTECA!!!!

LA NOSTRA ESPERIENZA

L'attività si è svolta in biblioteca, nella sala dedicata e studiata ad hoc per bambini e ragazzi.



Cominciava verso le 10.00 e si concludeva verso le 12.30. La nostra mattinata, in realtà, iniziava un "po' prima" con l'allestimento della saletta che avrebbe ospitato i bambini/ragazzi per lo svolgimento delle attività e poi continuava con la predisposizione di sedie e poltroncine, il collaudo di pc e videoproiettore e con l'organizzazione di materiali, gadget e attestati di partecipazione. Questo momento, che sembrava essere di volta in volta una routine, era invece caratterizzato da

forti emozioni dovute alla curiosità di conoscere "i nostri piccoli e giovani spettatori", ogni volta diversi e imprevedibili e, perché no, anche da un pizzico di ansia da prestazione.



In particolare, le giornate svolte presso la Biblioteca Elsa Morante, la prima ad attivare il ciclo di incontri con le scuole, si sono contraddistinte per l'entusiasmo e l'interesse ma soprattutto per il calore e la cordialità dimostrate da tutto il personale della Biblioteca, che ci ha sempre fatto sentire come se fossimo a casa. Anche l'arredamento dei locali - colorati, curati nei minimi dettagli - ha aiutato noi ed i bambini/ragazzi a sentirci a nostro agio. Allo



stesso modo, non possiamo non ricordare l'accoglienza avuta nella Biblioteca Vaccheria Nardi: un posto molto suggestivo poiché si tratta di una ex vaccheria ristrutturata e trasformata in un luogo di cultura e di aggregazione quale è la biblioteca. All'interno, una grande sala con maxischermo e videoproiettore è stata messa a disposizione per lo svolgimento delle attività.

Caratterizzata dallo stesso calore e dalla stessa affettuosità è stata l'esperienza presso la scuola statale "U. Ungaretti", diversa per la novità del contesto: la classe.

L'esperienza direttamente in classe con i bambini ha avuto un impatto differente

ma altrettanto emozionante: infatti svolgere le attività in classi ricche di lavoretti, cartelloni e disegni ci ha dato la sensazione di conoscere già una piccola parte di ognuno di loro. Qui, tanti occhietti sorpresi e curiosi puntati addosso ci hanno accolto, diversamente dalle volte precedenti in cui eravamo noi ad accogliere i bambini in biblioteca.

In biblioteca, preparata la sala, guardavamo impazientemente l'orologio ed ecco che alle 10,00 arrivavano loro... tutti in fila con le maestre, con i loro sorrisi rassicuranti, alcuni irrequieti, altri timidi e spaesati, ma tutti con una grande curiosità e vitalità. Dopo aver rotto il ghiaccio con una



reciproca presentazione, si iniziava con una piccola introduzione sulla salute e sicurezza negli ambienti di vita, coinvolgendo gli alunni, vista la loro impazienza a partecipare e a raccontare le loro esperienze.

Poi si passava alla seconda attività della giornata: la proiezione di un video. La scelta del video è stata legata al target di età dei bambini: per le elementari e le medie si è preferito quasi sempre



proporre "Napo" e, a volte, in alternativa "Paperino", entrambi divertenti e accattivanti nel rappresentare alcune esperienze di salute e sicurezza. Dopo aver visto e commentato insieme il video si passava al primo laboratorio applicativo: quello di Ergonomia. Nella fascia 6/8 anni è stato presentato il dott. Salvo La schiena, che ha spiegato l'importanza di indossare

correttamente lo zainetto onde evitare il mal di schiena e, in caso di emergenza, come effettuare una chiamata al 118. Ai ragazzi della fascia 8/11 invece sono state presentate attività inerenti all'utilizzo dei videotermini.

Successivamente, si passava al laboratorio ludico-educativo, caratterizzato dalla sperimentazione di giochi ad hoc in materia di salute e sicurezza, con lo scopo di riassumere i concetti affrontati durante le precedenti attività.

Al termine della mattinata, il gioco finale di verifica consisteva nello scegliere delle frasi - da noi predisposte - sui temi trattati, leggerle uno per volta ad alta voce e far individuare se il comportamento descritto fosse o non fosse sicuro. A chi indovinava (tutti!!) veniva consegnato **l'Attestato della Sicurezza** con il proprio nome e alcuni piccoli gadget in ricordo della giornata trascorsa insieme.

Nell'esperienza che abbiamo avuto con le medie si è ritenuto opportuno proporre in alternativa un gioco diverso e, vista la fascia di età, più impegnativo: l'Acrostico..ed è stata una grande sorpresa vedere con quale inventiva i ragazzi hanno svolto l'attività.

Ultima...ma non ultima è stata l'esperienza con i bambini della Biblioteca Onofri. Già vederli arrivare mano nella mano, con i loro grembiolini azzurri e rosa, così piccoli e allo stesso tempo così recettivi, ci ha subito inteneriti ed emozionati: parliamo delle scuole materne.

Qui, dopo una breve presentazione è stato proposto un video, più adatto al target di età: "Le avventure di Tommaso e Lucia" in cui vengono presentati i temi da noi trattati in maniera fiabesca. Dopo aver commentato con loro il filmato, si passava ai giochi dell'oca, memory e puzzle, tutti rivisti e riprogettati in relazione alle tematiche di salute e sicurezza, in cui i bambini chiamati attivamente a partecipare, interiorizzavano ancor meglio i concetti affrontati durante le ore trascorse insieme. A conclusione della giornata, la consegna degli attestati e gadgets, con grande entusiasmo dei più piccolini .. e non solo!

IL GIOCO

“Il bambino è il gioco”

L'attività ludica-ricreativa ha un ruolo importantissimo nell'educazione del bambino e svolge una duplice funzione nel suo sviluppo evolutivo: da una parte gli consente di comprendere e di adattarsi alla realtà esterna; dall'altra, lo aiuta a conoscere, interpretare e controllare il proprio mondo interno fatto principalmente di desideri e istinti, creando in questo modo la giusta mediazione tra le due realtà. Attraverso il gioco, il bambino incomincia a comprendere il funzionamento degli oggetti, rivive la realtà di tutti i giorni e la trasforma secondo i suoi desideri. Le diverse modalità di gioco dipendono dallo sviluppo emotivo del bambino e tendono a modificarsi con la crescita.

A livello cognitivo il gioco favorisce lo sviluppo della memoria, dell'attenzione e della concentrazione mentre a livello comportamentale, il gioco favorisce la capacità di relazionarsi e di confrontarsi. Infatti, nel gioco i bambini sviluppano le proprie potenzialità intellettive, affettive e relazionali, le cosiddette “life-skills”, ossia abilità che servono per vivere bene. In particolare, i bambini riescono ad usare la fantasia, a sviluppare tutti e cinque i sensi e le coordinate spazio-temporali, interagiscono inoltre con i loro compagni, imparano a prendere le prime decisioni e a risolvere le prime difficoltà, anche se sotto forma di gioco. In tal modo, il gioco diventa uno strumento per cui il bambino, sorprendendo se stesso, sviluppa la propria creatività.

CONSIGLI DI PREVENZIONE

- 😊 Stare attenti a non ingerire gli oggetti con cui si gioca
- 😊 Condividere i propri giochi con gli altri bambini
- 😊 Non trascorrere troppo tempo al computer né ai videogiochi
- 😊 Non spingere i compagni mentre si gioca
- 😊 Rispettare sempre le regole di qualsiasi gioco
- 😊 Non scavalcare mai il ruolo di un compagno durante il gioco

EDUCAZIONE STRADALE

L'interiorizzazione, fin dalla prima infanzia, dei comportamenti corretti da tenere in strada assume un significato importantissimo nel percorso di crescita del bambino, in qualità di futuro cittadino e di utente consapevole e responsabile del sistema stradale. La strada è un luogo di vita che presenta occasioni stimolanti per conoscere persone e ambienti diversi ma allo stesso tempo è un luogo che presenta dei rischi e dei pericoli, se non si rispettano corrette norme di comportamento.

CONSIGLI DI PREVENZIONE

- 😊 Prima di attraversare la strada assicurarsi che il semaforo per i pedoni sia verde
- 😊 Se sulla strada è presente un vigile, le sue indicazioni vanno rispettate prima di qualsiasi altro segnale
- 😊 Dare sempre la mano ad un adulto, quando si attraversa la strada
- 😊 Quando il semaforo è giallo è meglio fermarsi e aspettare che diventi nuovamente verde
- 😊 Attraversare sempre sulle strisce pedonali
- 😊 Andare in bicicletta solo sulla pista ciclabile, indossando il caschetto di protezione
- 😊 Ricordarsi che i segnali triangolari ci avvisano della presenza di un pericolo o della necessità di dare la precedenza; che i segnali circolari definiscono divieti o obblighi e che quelli rettangolari o quadrati danno delle indicazioni

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Una sana e corretta alimentazione è fondamentale per la nostra salute, tenendo in ogni modo presente le eventuali problematiche di intolleranza e di allergia che possono insorgere.

Nei bambini e nei ragazzi in età scolare spesso le abitudini alimentari sono scorrette: un'errata distribuzione dell'apporto calorico nell'arco della giornata, una prima colazione insufficiente o addirittura assente, ripetuti spuntini fuori dai pasti, sono tra le cause principali dell'errata alimentazione che, insieme ad un'eccessiva sedentarietà, portano all'accumulo di grasso corporeo che danneggia la salute.

Adottare buone abitudini alimentari fin da bambini, quindi, aiuta a tutelare la nostra salute e prevenire sovrappeso ed obesità. In



generale, per una sana alimentazione è necessario equilibrare le calorie durante la giornata, partendo da una buona prima colazione, che deve essere il più possibile nutriente e varia. Fare regolarmente una buona colazione tutte le mattine, oltre a diminuire il senso di fame, favorisce anche il rendimento scolastico.



Per la colazione è consigliabile una tazza di latte, biscotti o fette biscottate con miele o marmellata, oppure uno yogurt con fiocchi di cereali o ancora una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga alle mele. È preferibile anche una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele.

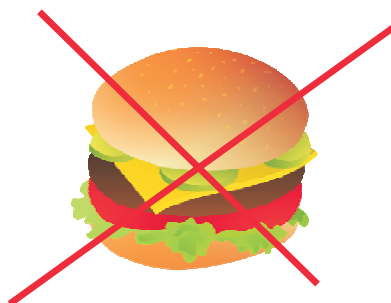
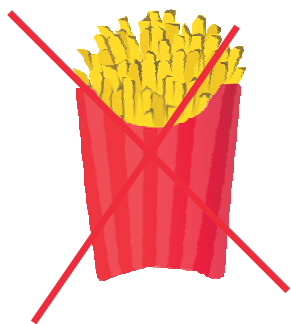
Il pranzo è il pasto più importante della giornata e deve fornire circa il 40% delle calorie necessarie al fabbisogno quotidiano; per questo è importante che sia in equilibrio con la cena, altro pasto principale della giornata.

Nel caso in cui il pasto sia alla mensa scolastica, è importante, per i genitori, conoscere il menù scolastico, per alternare gli alimenti a cena e poter così differenziare le fonti proteiche. Per una sana alimentazione a pranzo, è importante includere spesso le verdure crude o cotte e non rinunciare mai alla frutta.

Lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio, devono essere nutrienti e leggeri, per non compromettere la cena. Meglio mangiare frutta fresca piuttosto che merendine o snack: la frutta contiene numerose sostanze indispensabili per la salute, come le vitamine e i minerali. Lo spuntino e la merenda possono anche prevedere yogurt con cereali, frullato di latte e frutta fresca o ancora piccole porzioni di cioccolato, consigliate in particolare per affrontare meglio o per intervallare i momenti di studio pomeridiano.

Se si sceglie il gelato, meglio alla frutta, senza coloranti, additivi e grassi idrogenati.

Sono da evitare: panini con salumi, patatine fritte, snack, dolci elaborati con creme, gelati alla panna.



La cena è il secondo pasto principale e deve prevedere l'introduzione di circa il 30% di tutto il fabbisogno giornaliero. Deve essere leggera e nutriente, in grado di riequilibrare quanto si è

consumato e di integrare gli alimenti che sono mancati durante il giorno. È bene dunque distribuire, tra pranzo e cena, le fonti proteiche:

- ❖ Legumi con cereali: 2-3 volte alla settimana
- ❖ Carne rossa: 1 volta alla settimana
- ❖ Carne bianca: 2-3 volte alla settimana
- ❖ Pesce: 2-3 volte alla settimana
- ❖ Uovo : 2 volte alla settimana
- ❖ Formaggi: 2-3 volte alla settimana
- ❖ Salumi: non più di 1 volta alla settimana
- ❖ E ricordarsi di mangiare la frutta lontano dai pasti!

CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- 😊 Variare gli alimenti ogni giorno. Nessun alimento preso singolarmente, può soddisfare le esigenze nutrizionali del nostro organismo
- 😊 Non saltare i pasti, in particolare la prima colazione, perché porta a squilibri nutrizionali e del metabolismo
- 😊 Evitare di “mangiucchiare” durante tutto l’arco della giornata: mangiare in continuazione è sbagliato, perché si costringe l’organismo ad una continua e scorretta digestione
- 😊 Limitare il consumo di snack dolci e salati, dolciumi, patatine, panini con salumi e bevande zuccherate, perché contengono un’alta densità calorica
- 😊 Preferire il sale arricchito di iodio (sale iodato) in sostituzione e non in aggiunta a quello comune
- 😊 Assumere un’adeguata quantità di acqua. Il consumo regolare di frutta, verdura, e zuppe di verdure contribuisce a mantenere il bilancio idrico

GUSTOSANDO

Focaccine

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina per pizza

100 g di patate

1/2 bustina di lievito di birra secco (da far sciogliere in acqua tiepida)

acqua quanto basta per ottenere un impasto omogeneo ed elastico

un filo d’olio d’oliva

sale q. b.

pomodorini pachino, mozzarella (oppure, a piacere, pomodorini e olive o capperi).

Preparazione:

lessare le patate con la buccia, quindi scolarle, sbucciarle e passarle allo schiacciapatate. Disporre la farina sulla spianatoia, unirvi le patate schiacciate appena tiepide e il lievito sciolto in poca acqua. Aggiungere un pizzico di sale e cominciare ad impastare, aggiungendo acqua quanto basta, per ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Dividere l'impasto in piccole focaccine tonde e aggiungere un filo d'olio d'oliva, quindi disporle su una teglia ricoperta di carta da forno o oliata e lasciare lievitare per circa due ore. Infornare le focaccine a forno caldo e farle cuocere a 200° per circa 25 - 30 minuti. A cottura quasi ultimata condirle a piacere con fettine di mozzarella e pomodorini oppure con pomodorini e olive o capperi.

Ciambelline al vino

Ingredienti per 4 persone:

500 gr. di farina

200 gr. di zucchero

160 ml di vino bianco secco

160 ml di olio extravergine d'oliva

Preparazione:

impastare tutti gli ingredienti con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo, tenendo da parte un po' di zucchero. Su un piano di lavoro formare dei filoncini e formare delle ciambelline. Passare solo da un lato nello zucchero rimasto. Rivestire una teglia di carta da forno, riporvi le ciambelline distanziate tra loro e farle cuocere a 180 gradi per 15 minuti circa, finché non risultino dorate. Se dopo 15 minuti le ciambelline non saranno ancora dorate, ma vi sembrano già ben cotte, accendere il grill due minuti per evitare di prolungare la cottura e farle bruciare sul fondo. È possibile sostituire lo zucchero bianco con quello di canna, per dare alle ciambelline al vino un aspetto ancora più rustico.



Torta di mele

Ingredienti per 4 persone:

Come le ciambelline al vino (eccetto il vino), più mele, cannella, cacao

Preparazione:

dividere l'impasto in due parti. Stendere su un foglio di carta da forno la prima parte fino ad ottenere uno spessore di circa 3 mm. Mettere sopra la sfoglia le mele a pezzettini e cospargere di cacao e zucchero.

Stendere la seconda parte dell'impasto e coprire le mele. Cospargere il tutto con zucchero e cannella. Chiudere i bordi e mettere in forno a 200°C per circa 30 minuti.

LO SPORT

Il movimento fisico è molto importante per lo sviluppo dell'organismo e per il benessere della persona. Insieme ad un'adeguata alimentazione, rappresenta una buona abitudine importante da perseguire per assumere uno stile di vita corretto e sano.

Quando si parla di movimento fisico non si intende solo un'attività sportiva, ma anche uno stile di vita attivo, in cui rientrano movimenti quotidiani. Bastano poche semplici abitudini ogni giorno, come ad esempio salire e scendere le scale, camminare, correre, ecc. Spesso, però, queste attività non vengono praticate, perché i ritmi frenetici della vita moderna impediscono di muoversi; per guadagnare tempo ci si sposta sempre di più in macchina, in autobus, ma questo guadagnare tempo sicuramente non ci fa guadagnare salute. A questo proposito, è bene ricordare che, in particolare, la percentuale dei bambini in sovrappeso è in continuo aumento, ciò è dovuto a una sedentarietà sempre maggiore ed a una non corretta alimentazione, fattori che certamente non determinano uno stile di vita sano.



Nonostante fare movimento o praticare un'attività sportiva, comporti dei piccoli rischi, come ad esempio il procurarsi distorsioni, fratture, tendiniti ecc., la medicina riconosce che i rischi connessi alla pratica sportiva sono ampiamente inferiori rispetto al non praticarla!!

Fare movimento, dunque, è molto importante a tutte le età, ma soprattutto nei bambini perché aiuta a sviluppare e consolidare il processo formativo dei tessuti e delle articolazioni, ad aumentare la resistenza e l'elasticità delle ossa e a prevenire molte patologie dell'età adulta. È inoltre importante non solo per migliorare il proprio benessere, ma anche per lo sviluppo intellettuale e psicologico.

Il movimento, infatti, è un modo per stare insieme, per imparare a socializzare e rapportarsi con gli altri, combattere la sedentarietà, acquistare sicurezza e autostima: sono sufficienti 30 minuti al giorno di movimento, che potranno anche essere associati a qualche attività sportiva nel corso della settimana. Il movimento dovrebbe essere sempre associato al divertimento e al gioco.

Sport, movimento, costituiscono, quindi, un aspetto fondamentale nella vita di ogni individuo, indipendentemente dall'età e migliorano la qualità della vita!

È bene ricordare, inoltre, che quando si pratica attività sportiva, sia a livello professionale, sia a livello amatoriale, è molto importante adottare una corretta alimentazione. Ogni sport, infatti, richiede un fabbisogno nutrizionale specifico, poiché ogni attività sportiva comporta un differente dispendio energetico.

In generale, il fabbisogno alimentare è regolato in base al modello cosiddetto della piramide alimentare:



Piramide della corretta alimentazione giornaliera

la base della piramide è occupata da pane, cereali, riso e pasta; al di sopra si trova una fascia occupata in ugual misura da verdura e frutta, al di sopra ancora sempre in ugual misura carne e latticini, all'apice della piramide, quindi, con un contributo minimo, i grassi e i dolci. Naturalmente, a seconda delle caratteristiche di ciascun individuo, del tipo di sport praticato e del livello di preparazione atletica, la dieta può variare.

Negli sport di resistenza (come per esempio il nuoto) è necessario fornire all'organismo il necessario apporto proteico. Le proteine provengono dalla carne, dal formaggio, dal latte, dai cereali e da alcuni legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci). La necessità media, in termini di apporto proteico, è di 1 g per kg di peso al giorno.



In generale, prima di qualsiasi attività fisica si consiglia di assumere un pasto leggero (senza grassi) che includa carboidrati. Durante qualsiasi movimento (ad esempio una lunga camminata) o una intensa attività sportiva è consigliabile bere molto per reintegrare nel nostro organismo i liquidi perduti con il sudore. Un necessario supporto energetico, per praticare una qualsiasi attività fisica, deriva anche dagli zuccheri: nel nostro organismo le scorte di zuccheri sono relativamente limitate, è importante quindi reintegrarle attraverso bevande ricche di

zuccheri, per evitare estremo affaticamento o, in casi estremi, forti mal di testa. Bere bevande zuccherate è consigliabile anche dopo l'attività fisica (come camminare, correre, giocare, ecc) o un'attività sportiva. È bene ricordare, infine, che non esiste alcun integratore alimentare in grado di "potenziare" le capacità di prestazione sportiva, ma per poter ottenere un buon rendimento, è necessario alimentarsi adeguatamente in base alle proprie necessità legate anche al tipo di attività fisica svolta.

DETTO TRA NOI

ALCOL? NO, GRAZIE



L'ALCOL etilico è una sostanza liquida e incolore che si trova come principale componente nelle bevande come il vino, la birra, i liquori. L'alcol non è nutriente come la frutta, la verdura, il latte, il pesce, i legumi, anzi se preso in eccesso e in maniera frequente è una sostanza molto tossica, che danneggia le cellule del nostro organismo, le cellule cerebrali, i tessuti e gli organi, tra cui il cuore, perché circola nel sangue.

La velocità di assorbimento dell'alcol nell'organismo, varia in base a diversi fattori:

- ❖ il sesso (M/F)
- ❖ il peso
- ❖ la presenza di cibo nello stomaco
- ❖ lo stato di salute
- ❖ l'assunzione o meno di farmaci
- ❖ l'assunzione di droghe



Se si assume alcol in maniera eccessiva e di frequente, anche il comportamento subirà degli effetti negativi: dopo un'iniziale sensazione di euforia, si ha difficoltà a controllare le emozioni e si diventa aggressivi e violenti. Si perde facilmente l'equilibrio psico-motorio, con difficoltà di orientamento nello spazio, specialmente al buio. È bene ricordare che:

- ❖ l'alcol è una sostanza tossica e cancerogena che crea dipendenza
- ❖ i danni al cervello sono gravi e permanenti ... per tutta la vita!!
- ❖ l'alcol non è sicuro per il buon funzionamento del cervello, perché può danneggiarlo per sempre!!

IL FUMO NON È UN GIOCO...FA MALE!

Il fumo è composto da:

Catrame, si tratta di piccolissime particelle che si infiltrano nei bronchi e nei polmoni: questi ultimi, infatti, nei fumatori di lunga durata appaiono neri. Il catrame, inoltre, irrita le mucose del tratto respiratorio e provoca la tosse.

Nicotina, causa dipendenza. Quando i non fumatori assumono nicotina, stanno male: mal di testa, nausea e palpitazioni sono i sintomi provati da chi, per la prima volta, accende una sigaretta.

Monossido di Carbonio: sottrae ossigeno al sangue e peggiora così il funzionamento di tutti gli organi ed in particolare di muscoli e cervello.

Attivo o passivo, il fumo occupa un posto eminente nella storia della medicina. Era già presente dall'età del bronzo. Le prime notizie documentate si trovano in uno scritto intitolato "Storia Generale delle Indie" di Bartolomeo De Las Casas (1492-1566). Ma la storia del tabacco e del fumo ha inizio ufficialmente con la scoperta dell'America.

Il fumo era usato dagli indigeni per le sue proprietà terapeutiche eccellenti, per curare l'asma e le patologie dell'apparato respiratorio, l'ulcera e le piaghe.



Prevenzione: "il fumo nuoce gravemente alla salute". Quante volte sentiamo dire questa frase, ed è proprio vero. Il fumo fa male! Tutti gli organi ed apparati sono in qualche modo colpiti dai danni del fumo, e non soltanto, come molti credono, il cuore e i polmoni ma anche l'apparato digerente, genitale, bocca, denti, cute, capelli... sono tutti avvelenati dal fumo! Denti e dita ingialliti, pelle

spenta e solcata da rughe, il respiro mozzato alla prima fatica: sarebbe questo il biglietto di presentazione di un fumatore? Il tabacco provoca più decessi di alcool, droghe, incidenti stradali e omicidi messi insieme; oltre 4 milioni di morti all'anno nel mondo. In Italia muoiono per cause collegate al fumo circa 85.000 persone l'anno. Nel mondo ne muoiono ogni anno circa 3 milioni per il fumo. Riuscire a smettere di fumare non è facile ma non impossibile.

Smettere di fumare rappresenta una priorità per chiunque abbia a cuore la propria salute e lo è in modo particolare per chi porta avanti una



gravidanza. Il fumo ha effetti negativi sul feto e può essere causa di basso peso alla nascita, aborti spontanei e complicazioni durante la gestazione.

Un altro aspetto da tener conto nel problema del tabagismo è che oltre alla persona del fumatore è coinvolta anche quella del non fumatore. Fumare è attualmente una scelta consentita, che può essere proibita solo ai minori. La comunità dei non fumatori, invece, va difesa nel suo insieme dai pericoli alla salute derivanti dall'esposizione passiva al fumo.

Inoltre, il fumo danneggia anche l'ambiente! Nel mondo ogni anno sono sacrificati 2.5 milioni di ettari di foresta per produrre e seccare il tabacco! Uno studio recente dell'OMS ha concluso che nei Paesi in via di sviluppo circa il 5% del disboscamento generale è dovuto alla coltura del tabacco. Così il Malawi (Africa) ha già distrutto un terzo delle sue foreste, mentre la Tanzania abbatte il 12% dei suoi alberi ogni anno per la produzione del tabacco. Questa deforestazione accelera la distruzione del suolo, porta alla desertificazione, mette a rischio oltre 2 milioni di specie animali, mette in crisi intere comunità locali, che vivono e lavorano in queste zone.

Fumare vuol dire “sono grande”??? Questa idea è diffusa soprattutto tra gli adolescenti. Ed è un'idea debole. Con una sigaretta in bocca a 13 o 14 anni si diventa solamente “pecore” che imitano un modello imposto da altri.

ALT!!!! ALLE DROGHE

A volte si inizia ad utilizzare le droghe per sentirsi bene, perché gli altri lo fanno, per farsi notare, per apparire adulti oppure per semplice curiosità.

Alcune persone, dopo l'uso di sostanze avvertono una sensazione di benessere o di rilassamento, a seconda del tipo di sostanza. In molti casi però, a queste sensazioni seguono: depressione, ansia, confusione, mancanza di controllo, paranoia, senso di colpa, imbarazzo, senso di solitudine.

Bisogna ricordarsi che l'uso di droghe danneggia per sempre il cervello e che le droghe alterano la capacità di giudizio spingendo ad attività sconsiderate e rischiose.

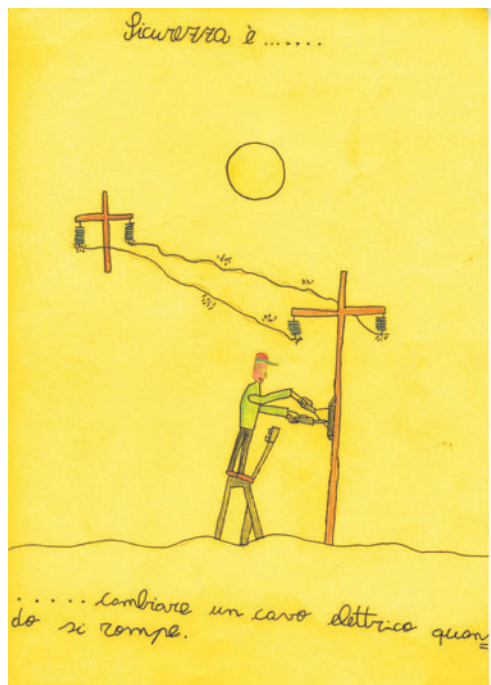
In particolare, l'uso di sostanze può causare problemi psicologici e/o psichiatrici come ad es. depressione e portare persino al suicidio oppure gravi danni fisici al cuore, al fegato e al cervello. Usare droghe, oltre che dannoso, è anche illegale !!

- 😊 Ricordarsi che nessuno, quando comincia a fare uso di droghe, vuole diventare dipendente. Con il tempo infatti, per sperimentare le stesse sensazioni, occorre aumentare sempre più le dosi esponendosi al rischio di dipendenza e di overdose
- 😊 Documentarsi sulle varie sostanze d'abuso

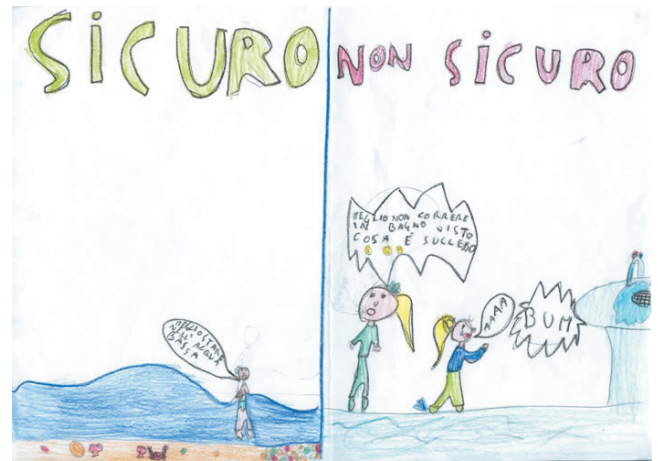
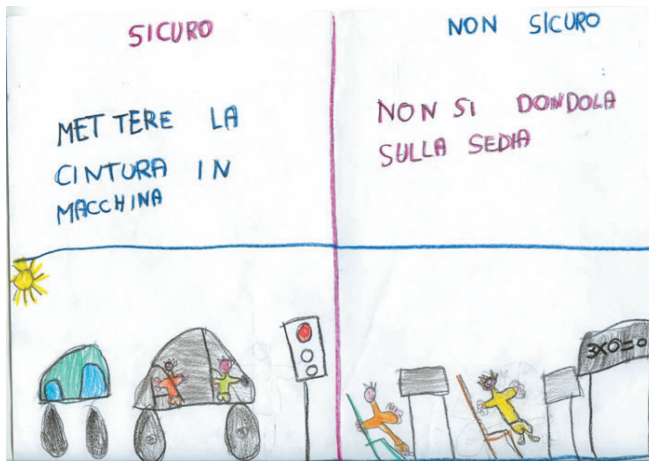
- 😊 Essere semplicemente se stessi, frequentare amici che incoraggino ad essere ciò che si è e non ciò che è imposto da altri
- 😊 Credere fermamente che la vera felicità viene dalla propria forza personale e dal rispetto che si ha di se stessi

LA SICUREZZA È

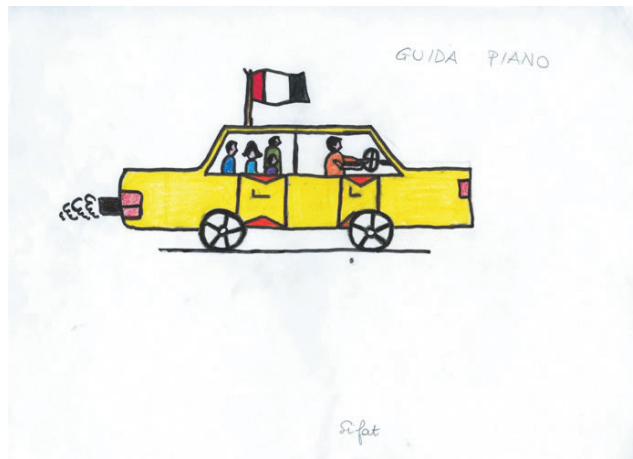
L'espressione dei bambini



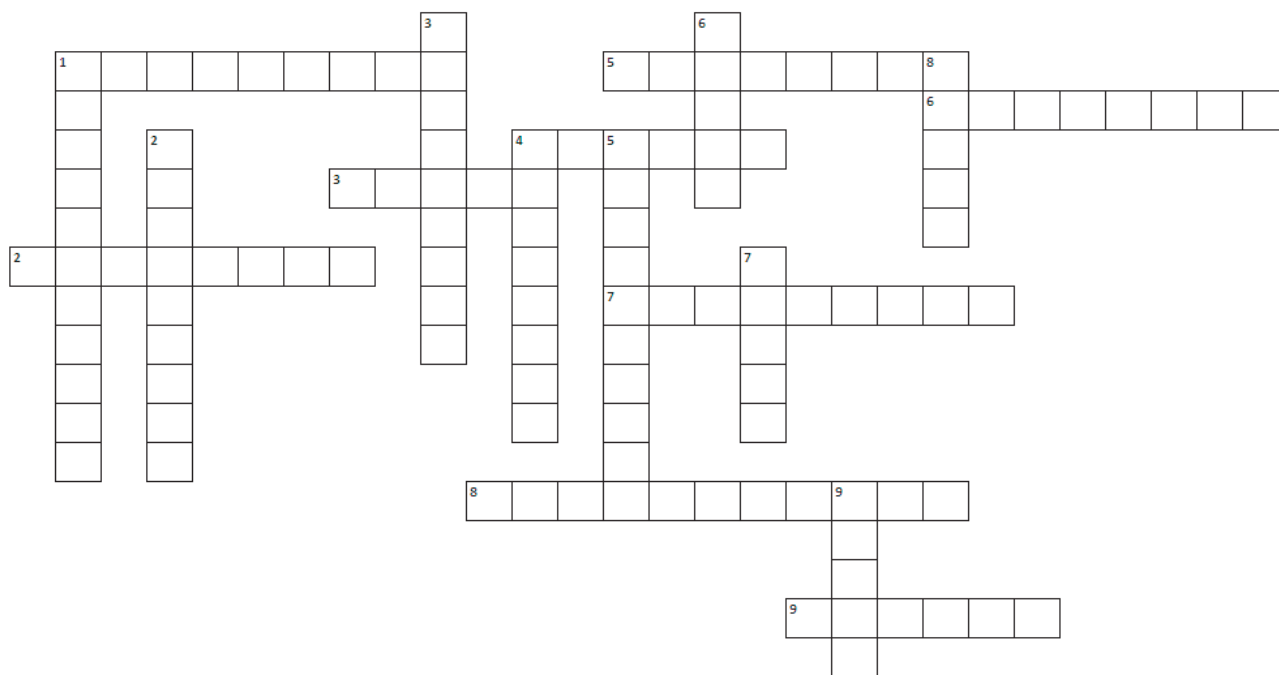








CRUCIVERBA



ORIZZONTALI

- 1) È l'ideale per fare dei toast buonissimi ma attento alle mani quando lo utilizzi!
- 2) Stai attento a non romperla se giochi a pallone dentro casa
- 3) Quando il dolce è pronto, aprilo sempre utilizzando le presine
- 4) Se vai in piscina ricordati sempre di utilizzarla
- 5) Assicurati che sia stabile se devi prendere un oggetto che è in alto.
- 6) Anche se è divertente giocare ai videogiochi, usalo sempre con moderazione!
- 7) Serve a lavare i vestiti ma tu non aprirla quando è in funzione
- 8) Guarda il video e giocaci solo dopo aver fatto tutti i compiti!!
- 9) Non accendere mai il phon se sei a piedi nudi...altrimenti rischi di prendere la...

VERTICALI

- 1) Non guardarla troppo da vicino: fa male agli occhi!!!
- 2) Se sei pigro e non vuoi fare le scale, usalo ma sempre accompagnato da un adulto.
- 3) Mamma li usa per pulire ma attento alle etichette: spesso sono nocivi!
- 4) Quando tagli stai attento a non farti male! Usalo con cautela.
- 5) Con il latte e la frutta potrai bere un drink davvero gustoso, ma usalo sempre insieme ad un adulto.
- 6) Ascoltala sempre a volume moderato!!
- 7) Quando vai a scuola, non riempirlo con giochi o oggetti inutili. Se è troppo pesante ti farà male alla schiena!
- 8) Quando ti lavi le mani o ti fai la doccia non sprecarla: è un elemento molto prezioso!!
- 9) Quando vai in bicicletta ricordati di mettertelo sempre!!

CRUCIPUZZLE

Evidenziate nello schema le parole elencate in basso.

Successivamente tra le lettere restanti cercate una frase relativa alla salute e sicurezza.

Buon divertimento!

P	R	E	V	E	N	I	R	E	A	I
E	D	U	C	A	Z	I	O	N	E	N
R	A	L	I	M	S	E	R	N	T	C
I	N	A	T	C	A	D	U	T	E	I
C	N	I	H	A	L	I	M	N	C	D
O	O	I	M	U	U	A	O	N	A	E
L	O	D	O	T	T	O	R	E	S	N
O	I	E	R	E	E	A	E	C	C	T
A	M	B	U	L	A	N	Z	A	O	E
O	R	R	Z	A	I	N	O	E	T	T
P	A	U	R	A	F	E	R	I	T	A
P	R	O	T	E	Z	I	O	N	E	A

SALUTE
RISCHIO
PREVENIRE
PERICOLO
INCIDENTE

EDUCAZIONE
CADUTE
ZAINO
AMBULANZA

PAURA
CASCO
PROTEZIONE
FERITA

DANNO
CAUTELA
RUMORE
DOTTORE

PER SAPERNE DI PIÙ.....

Letture consigliate

Topolino presenta Sicuramente!: Paperino e la sicurezza in strada / [testi di Sandro Vedovi]. - Milano: Disney, 2005.

La maledizione del Lupo Marrano: una storia di bulli mostruosi e mostri bulletti / testo di Nicola Brunialti; illustrazioni di Simone Frasca. - Roma: Lapis, 2008.

Cioccolatina: la bambina che mangiava sempre / Vivian Lamarque; illustrazioni di Donata Montanari. - Milano: Fabbri, 1999.

Camilla e il pirata Caravaggio: una fiaba di educazione alimentare / Franca Cicirelli. - Molfetta: La meridiana, 2006.

Pippo alla reggia di Son-lo / testo Jacques Breuil; illustrazioni Jean Breuil. - Firenze: ADV, 1989.

Sicuri in strada! / Associazione Les Petits Debrouillard. - Trieste: Editoriale scienza, 2004.

Anna e l'educazione stradale / Kathleen Amant. - [Trezzano sul Naviglio]: Clavis; Cornaredo: il Castello distributore!, 2009.

Girotondo delle patate: 70 ricette e... filastrocche illustrate per adulti e bambini / di Graziella Casamenti e un team di amiche. - Empoli: Ibiskos Ulivieri, 2008.

Un amico Internet per Valentina / Angelo Petrosino; illustrazioni di Sara Not. - Casale Monferrato: Piemme junior, 2001.

Brisca ai grandi magazzini Internet / Pier Luigi Coda; illustrazioni di Monica Incisa. - Roma: Nuove Edizioni Romane, 2001.

Lava, strofina, spazzola!: perché bisogna essere puliti / Mick Manning e Brita Granström. - Trieste: Editoriale scienza, 2000.

In fondo al tunnel / Wolfgang Gabel. – Trieste: E.Elle, 1990.

Fumo City Story / Laura Magni; ill. Roberto Luciani. – Milano: Carthusia, 1993.

Fanno i bulli ce l'hanno con me...: manuale di autodifesa positiva per gli alunni / Mario Di Pietro e Monica Diacomo. – Trento: Erickson, 2005.

Cosa c'è dentro il computer? / Alain Schuhl. – Bari: Dedalo, 2006.

Il libro...cibi che fanno bene e che fanno male / Elisa Prati. – Firenze: Giunti junior, 2008.

Io mangio tu mangi...: alla riscoperta della dieta mediterranea / Lucia Giudici; Pucci Viola. – Cesena: Macro ediz.; Torino: Verdelibri, 2006.

Sitografia di orientamento

www.inail.it

http://osha.europa.eu/it/priority_groups/young_people

www.miur.it

www.isfol.it

www.bibliotechediroma.it

<http://www.poliziadistato.it/pds/giovanissimi/main.htm>

RINGRAZIAMENTI SPECIALI A:

- 😊 Paola Pau Responsabile Servizi Educativi e Scolastici Biblioteche di Roma
- 😊 Rita Petroselli, Susanna Camerini, Stefania Raimondi e Maria Grazia Pirrone della Biblioteca Elsa Morante
- 😊 Antonio Lombardo e Luisa Ledda della Biblioteca Pasolini
- 😊 Graziella Scutellà e Paola Celani della Biblioteca Vaccheria Nardi
- 😊 Piera Costantino e Antonella Pepe della Biblioteca Rodari
- 😊 Bruno Maggi e Rita Pecorari della Biblioteca Onofri
- 😊 La maestra Fiorella Cirelli della scuola Ungaretti

Gli insegnanti ed i bambini di:

- 😊 IV B e V B elementare Scuola Quinqueremi/Capo d'Armi Ostia
- 😊 II A, II B e II C elementare Scuola Crociera Casalbernocchi
- 😊 IV elementare Scuola Filippo Marini Ostia Antica
- 😊 I media F Scuola Fanelli Ostia Antica
- 😊 II D e IV D elementare Scuola Garrone Ostia
- 😊 2 II elementari Scuola Traiano Dragona
- 😊 I A elementare Scuola Segurana Ostia
- 😊 II A e V A Scuola Elementare Via Avolio di Roma
- 😊 Scuola materna dell'Istituto comp.vo Aristide Leonori di Acilia
- 😊 IV C, IV D, V D, IV A, IV B, III B, VB, II D, III A, III C e D della scuola Ungaretti di Roma

Realizzazione a cura di:

INAIL

Settore Ricerca Certificazione e Verifica

Dipartimento Processi Organizzativi UF- Formazione

Gruppo di lavoro

Mauro Gobbi - Direttore DPO

Piero Iacono – Maria Cristina Dentici – Adriano Papale: Responsabili scientifici progetto

Ghita Bracaletti

Vanessa Manni

Cristiano De Luca

Alessia Williams

Teresa Moschetta

Brunella Malorgio

Angela Palazzo

E L'ESPERIENZA CONTINUA.....

