



Associazione FORMAMENTIS

Progetto "ALIMENTARE IL CORPO, NUTRIRE LA MENTE" **Per l'anno scolastico 2016 - 2017**

Riservato agli alunni delle Scuole Medie Inferiori, pubbliche e private, ricadenti nei Comuni di appartenenza del Bim Tronto (Arquata del Tronto, Acquasanta Terme, Ascoli Piceno, Roccafluvione, Venarotta, Montegallo, Palmiano, Castignano, Force, Rotella, Comunanza, Maltignano, Colli del Tronto, Spinetoli, Monsampolo del Tronto, Monteprandone e San Benedetto del Tronto).

Il progetto ha come obiettivo generale di promuovere il benessere psicofisico e relazionale nell'adolescente, in rapporto all'ambiente, al proprio corpo e alla vita emotiva con particolare attenzione all'educazione alimentare.

Evidenze scientifiche confermano che promuovere Benessere significa innanzitutto promuovere le abilità di vita (Life Skills) ovvero le capacità di risolvere i problemi, gestire lo stress e le emozioni, saper prendere le decisioni, essere autoconsapevoli e critici, sapersi relazionare ecc., consentendo alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale per affrontare le difficoltà e le pressioni della vita quotidiana. Il fine ultimo è quello di facilitare l'adozione di stili di vita che nutrono, curano ed arricchiscono in maniera sinergica il corpo la mente e lo spirito.

1. Adesione al progetto

Può partecipare al progetto una classe per ogni istituto scolastico ricadente nel territorio dei Comuni di appartenenza del BIM Tronto.

2. Tema

Da numerosi studi scientifici è emersa la stretta interconnessione tra cibo e mente, laddove il primo può influenzare l'altra e viceversa. Il mantenimento del benessere psicologico, oltre che fisiologico, passa quindi anche da una sana ed equilibrata alimentazione e da comportamenti corretti.

I problemi riguardanti il modo di alimentarsi costituiscono un aspetto importante del disagio giovanile. Da più parti viene messo in evidenza un aumento dei disturbi del comportamento alimentare presso i ragazzi come l'anoressia nervosa, la bulimia, l'alimentazione incontrollata (binge eating), la tendenza a seguire diete restrittive senza il controllo di esperti nutrizionisti e ad avere un'alimentazione sregolata, saltando i pasti, mangiando fuori orario e spesso cibi "spazzatura". Il fenomeno riguarda soprattutto i ragazzi in sovrappeso o sotto peso.

Data l'elevata incidenza di tali disturbi presso i giovani, molti di questi studi si sono orientati ad identificare i fattori di rischio ad essi connessi. Accanto ad una predisposizione genetica, sono stati individuati altri **fattori di rischio personali**, primo fra tutti la bassa autostima, l'insoddisfazione riguardo il proprio corpo, la difficoltà di gestire le emozioni, l'instabilità affettiva e la bassa autoefficacia.

Tra i **fattori di rischio ambientale** troviamo l'influenza dei nuovi mezzi di comunicazione sociale, come i social network, che fanno nascere il bisogno di apparire ed essere perfetti agli occhi altrui. L'immagine sociale, oggi, sembra contare più di ogni altro aspetto della vita dei ragazzi. La pressione sociale verso un'immagine perfetta, la conseguente insoddisfazione corporea, nonché il ricorso a diete sregolate e restrittive, sembrano presenti addirittura nei bambini tra gli 8 e gli 11 anni.

Il presente progetto, non solo intende prevenire l'insorgenza di comportamenti alimentari scorretti, educando ad un'alimentazione sana ed equilibrata, ma anche e soprattutto promuovere il benessere psicofisico nei ragazzi,

orientandoli verso l'adozione di stili di vita corretti in ogni momento della loro vita, includendo in questo percorso, un sano rapporto con l'ambiente fisico e relazionale, con il corpo, con la propria vita emotiva. Si tenderà particolarmente a favorire una valutazione positiva di sé, a sviluppare le abilità sociali (life skills) e la capacità di gestire le emozioni. La letteratura scientifica stessa conferma come i progetti di educazione alimentare e di prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare risultino molto più efficaci se orientati allo sviluppo delle life skills piuttosto che solo ed esclusivamente sugli aspetti informativi, poiché nella tematica del comportamento alimentare sono molto coinvolti, come abbiamo visto, i fattori psicologici e relazionali.

Nel programmare gli interventi e nella scelta delle modalità più efficaci si tiene conto dell'età dei ragazzi cui il progetto è rivolto. In ogni caso le attività saranno improntate non solo alla conversazione o alla discussione ma soprattutto ai laboratori esperenziali. Aspetto fondamentale di ogni azione educativa è la partecipazione del gruppo dei pari, soprattutto quando ci si rivolge agli adolescenti. Pertanto si offriranno diverse occasioni di riflessione nel gruppo classe. Il lavoro di gruppo permette infatti di costruire sistemi di relazione che aiutano i giovani a dar voce alle proprie idee, incoraggiando, facilitando le relazioni, veicolando modelli positivi di comportamento.

In accordo con la scuola si può programmare un incontro con le famiglie per condividere obiettivi e rendere il lavoro educativo e di prevenzione più efficace. L'azione del nutrirsi non deve essere un'imposizione, ma un esercizio di autonomia e un'esplorazione piacevole in cui cominciare a esercitare la propria consapevolezza e le capacità di scelta. Il momento della nutrizione richiede il giusto tempo. Condividere in famiglia almeno un pasto al giorno, senza televisione o cellulari, costituisce un importante momento di comunicazione, di relazione e di confronto.

Da sottolineare, infine, che nell'incontro con i ragazzi si darà spazio al concetto di benessere e cura di sé anziché a quello di disturbo o peggio di malattia.

3. Obiettivi

Obiettivi generali

- Incrementare il benessere fisico, psichico e relazionale degli adolescenti coinvolti nel progetto.
- Promuovere lo sviluppo e il consolidamento delle Social Life Skills.
- Ridurre l'azione dei fattori di rischio favorenti l'insorgenza di forme di disagio psicofisico e promuovere i fattori protettivi.
- Favorire l'adozione di sani stili di vita.

Obiettivi specifici

- Consolidare l'approccio ad un'alimentazione consapevole e salutare, favorendo abitudini e atteggiamenti sani.
- Favorire una positiva immagine corporea senza incrementare nei giovani la preoccupazione per il peso e le forme corporee.
- Aumentare l'autoconsapevolezza attraverso i laboratori dei cinque sensi.
- Ampliare la capacità critica rispetto a vari stili alimentari.
- Stimolare i ragazzi nella conoscenza di odori e sapori.
- Creare, in accordo con la scuola, un'azione formativa rivolta ai genitori per un'efficace collaborazione nel lavoro educativo e di prevenzione.
- Coinvolgere gli insegnanti con attività multidisciplinari riguardanti particolarmente il tema del rapporto con l'ambiente fisico e relazionale, con il proprio corpo, e con il cibo.
-

4. Attività e Fasi del Progetto

Il progetto prevede diverse fasi:

- Prima Fase

Presentazione del progetto in classe, conoscenza reciproca e somministrazione di un questionario in forma anonima agli alunni della scuola secondaria di primo grado per rilevare le conoscenze sulle tematiche coinvolte nel progetto.

Brainstorming sul concetto di salute e laboratorio esperenziale per sensibilizzare gli alunni sulle tematiche proposte e per stimolarli ad una partecipazione attiva.

- Seconda Fase

Lavoro sul tema:

“ L’ARIA, L’ACQUA, IL SOLE E LA TERRA. IL RAPPORTO CON L’AMBIENTE E IL CIBO CHE MANGIAMO ”

Laboratorio sensoriale nella natura (anche nel giardino della scuola o nel parco della città se non è possibile organizzare un’uscita didattica nel bosco, o fiume ecc.). Conversazione guidata, compilazione di scheda didattica anche con l’utilizzo di tecniche espressive, lavori in piccoli gruppi, adeguati all’età, sulla life skill: **“autoconsapevolezza”**.

- Terza Fase

Lavoro sul tema:

“ MI VEDO, MI SENTO, MI MUOVO. IL RAPPORTO CON IL PROPRIO CORPO E L’IMMAGINE DI SE’ ”

Laboratorio del rilassamento, conversazione guidata, compilazione di scheda didattica anche con l’utilizzo di tecniche espressive, lavori in piccoli gruppi, adeguati all’età, sull’ **Autostima** e sulla life skill **“ La gestione delle emozioni”**.

- Quarta fase

Lavoro sul tema:

“ IO E GLI ALTRI INTORNO A ME. GUARDARSI, PARLARE, MANGIARE INSIEME”

Giochi di relazione, conversazione guidata, compilazione di scheda didattica anche con l’utilizzo di tecniche espressive, lavori in piccoli gruppi adeguati all’età, sulle life skills: **“Relazioni efficaci”** e **“Gestione delle emozioni”**.

- Quinta fase

Lavoro sul tema: **“ L’ INCONTRO COL CIBO ”**

Laboratorio sensoriale, conversazione guidata, compilazione di scheda didattica, anche con l’utilizzo di tecniche espressive, lavori in piccoli gruppi, adeguati all’età, sulle life skills: **“Gestione delle emozioni”** e **“Saper prendere le decisioni”**.

Somministrazione di questionario in forma anonima, per verificare le conoscenze e competenze acquisite.

I lavori prodotti dai ragazzi, nonché il materiale foto-video riguardante i diversi momenti del progetto, verranno presentati in una giornata conclusiva aperta a tutta la cittadinanza.

5. Metodologia

I metodi utilizzati, altamente coinvolgenti e stimolanti la partecipazione attiva di tutti, saranno adeguati all’età dei ragazzi partecipanti al progetto. Si organizzeranno diversi laboratori esperenziali, come il Gioco Libero, il Laboratorio Cinque Sensi, il Rilassamento, l’ Immaginazione, la Respirazione nella natura, Il Silenzio, La Camminata in gruppo nella città o nella natura; laboratori Grafico-Espressivi (disegno, pittura, musica, danza ecc.) e Video-Fotografici; I Giochi di Relazione come il role playng e la drammatizzazione; la Conversazione libera e guidata; il Brainstorming; la Lezione Frontale e la compilazione di Schede Didattiche.

Tutte le attività saranno svolte dalle psicologhe e dalle sociologhe dell’Associazione Formamentis in presenza dell’insegnante curriculare e con il coinvolgimento dei docenti in base al proprio ambito disciplinare.

In previsione di un incontro con le famiglie si utilizzeranno la modalità della conversazione libera e del confronto, la proiezione di slides o video eventualmente prodotti.

6. Modalità di verifica e valutazione

Valutazione dei dati raccolti attraverso la somministrazione ai ragazzi di questionari in entrata e in uscita del progetto.

Osservazioni, da parte degli operatori e degli insegnanti, dei comportamenti e degli atteggiamenti, nella prima fase del progetto, in itinere e successivamente ai lavori proposti.

La verifica sarà effettuata anche attraverso le produzioni realizzate dai ragazzi, il clima partecipativo e le rielaborazioni verbali.

7. Modalità di partecipazione

Per richiedere l'adesione al progetto è necessario compilare il modulo d'iscrizione (compilato in ogni sua parte) allegato al presente bando o in alternativa scaricabile da internet all'indirizzo <http://www.bimtronto-ap.it> specificando: contatti insegnante referente, nome dell'istituto, classi e sezioni che svolgeranno il progetto, numero totale degli alunni della classe.

8. Termini di adesione al progetto

L'adesione al progetto dovrà avvenire compilando il modulo allegato da spedire tramite posta elettronica certificata entro il 17 Ottobre 2016 all'indirizzo del Consorzio come appresso specificato:

info@pec.bimtronto-ap.it

Consorzio del Bacino Imbrifero del Fiume Tronto – Via Alessandria, 12 – 63100 Ascoli Piceno.

9. Informazioni

Chiarimenti ed informazioni potranno essere richiesti telefonicamente al seguente numero telefonico: **0736/43804** tutti i giorni non festivi, esclusi il sabato e la domenica, dalle ore 9,00 alle ore 12,00 e nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì non festivi, dalle ore 16,30 alle 18,30, oppure via e-mail ai seguenti indirizzi di posta elettronica: info@pec.bimtronto-ap.it oppure info@bimtronto-ap.it.

10. Informazioni e Informativa sulla legge e privacy

I dati acquisiti sono utilizzati esclusivamente dal Bim Tronto per lo svolgimento e l'analisi del concorso. Gli interessati possono esercitare tutti i diritti previsti dall'art.7 del D. Lgs. N. 196/03, quali il diritto di aggiornare, modificare o cancellare i propri dati nei casi precisi.

Ascoli Piceno, 01/09/2016

IL PRESIDENTE BIM TRONTO

Luigi Contisciani