

Progetto «Scuole Sane» (Salute, Alimentazione, Esercizio Fisico, Educazione)

Una nuova strategia per sensibilizzare
ed educare a scuola e a casa
bambini, famiglie e docenti

Realizzato per l'ISISS Valle Seriana, Gazzaniga (BG)



FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS



FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS nasce nel 2017 per volere del **Professor Valter Longo**. Professore di Biogerontologia e Scienze Biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology presso la **University of Southern California a Los Angeles** e Direttore del Programma di Oncologia e Longevità presso l'**IFOM di Milano**.

La missione della Fondazione Valter Longo Onlus è quella di **proporre una longevità sana e uno stile di vita equilibrato**. Grazie al supporto di dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca, la Fondazione mira a prevenire ed aiutare a curare diversi tipi di malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, di **vivere sani e a lungo**.

UN IMPEGNO IMPORTANTE CHE SI TRADUCE IN 3 PUNTI CARDINE



1. Assistenza sanitaria, sociale e di consulenza in ambito nutrizionale e di stile di vita per pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione psichica, fisica ed economica critica.



2. Educazione e sensibilizzazione rivolta a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione, dell'esercizio fisico e di un bilanciato stile di vita.



3. Formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multi-disciplinari.

Il progetto «Scuole Sane» di Fondazione Valter Longo Onlus

Titolo dell'iniziativa

«**Scuole Sane** » (Salute, Alimentazione, Esercizio Fisico, Educazione))

Attività

Workshop educativi ed interattivi per la scuola secondaria di secondo grado ed eventuale formazione docenti

Beneficiari

Beneficiari diretti: ragazzi e ragazze, docenti e dirigenti, famiglie
Beneficiari indiretti: famiglie e la comunità

Obiettivi

- 1) Comprendere cosa sono uno stile di vita malsano, obesità e sovrappeso quali fattori di rischio per molte malattie non trasmissibili;
- 2) Apprendere le strategie per prevenirli e curarli attraverso un'alimentazione bilanciata, stile di vita sano, esercizio fisico, attività che promuovano le relazioni sociali e i valori sociali su cui si basa una longevità sana (senso della comunità, solidarietà, ecc.)

Argomenti

Obesità,
sovrappeso,
malattie non
trasmissibili,
prevenzione

Nutrizione sana

Bilanciato
stile di vita

Esercizio fisico

Ambiente e
sostenibilità

Valori sociali per una
longevità in salute

Attività 1: Webinar di formazione per docenti

Titolo

«GREEN ME, GREEN PLANET»

* Formazione docenti online

Informazioni utili basate su evidenze e dati scientifici ; approfondimento per docenti degli argomenti affrontati negli incontri in presenza con gli studenti a scuola, con una particolare attenzione al tema della sostenibilità.

ARGOMENTI

L'importanza per la salute e benessere personali, della comunità, del pianeta di:

- Alimentazione
- Esercizio fisico
- Stile di vita

+ Impariamo dalle Zone Blu*

+ «Ricette antispreco per i ragazzi e ragazze»

+1 pratica di respirazione per rilassarsi e riprendere le energie

+presentazione del kit per le scuole con attività da realizzare in classe

**Esploriamo le Zone Blu dove si trova la più alta percentuale di centenari, che vivono a lungo e in salute grazie a un'alimentazione bilanciata, stile di vita attivo e valori quali socialità, senso della comunità, solidarietà, importanza degli amici e della famiglia e un atteggiamento proattivo nei confronti della vita (Sardegna, Ikaria in Grecia, Okinawa in Giappone, Nicoya in Costa Rica e Loma Linda in California).*

Dettagli della formazione docenti

Numero totale docenti	Da definire con la scuola
Totale presentazioni	Da definire con la scuola
Totale team Fondazione Longo presenti	2 o 3 <i>(1 o 2 nutrizionisti, 1 Direttrice programmi)</i>
Durata	1 ora <i>(incontro+Q&A)</i>
Luogo	Online <i>(con registrazione disponibile dopo la formazione)</i>

Attività 2: Incontri interattivi in presenza con i nutrizionisti/le nutrizione della Fondazione

Workshop 1

«BENE» (Benessere, Esercizio fisico, Educazione, Nutrizione)

- Sovrappeso, obesità, disturbi del comportamento alimentare nel mondo e in Italia.
- Le loro conseguenze quali sono fattori di rischio per molte malattie non trasmissibili (ad esempio diabete, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, ecc.).
- Le strategie per vivere sani e per il nostro benessere:
 - Strategia 1: Nutrizione
 - Strategia 2: Esercizio fisico
 - Strategia 3: Stile di vita (sedentarietà vs stile di vita attivo, ruolo della tecnologia, ecc.)
 - Strategia 4: Impariamo dalle Aree Longeve.

**Esploriamo le aree longeve dove si trova la più alta percentuale di centenari, che vivono a lungo e in salute grazie a un'alimentazione bilanciata, stile di vita attivo e valori quali socialità, senso della comunità, solidarietà, importanza degli amici e della famiglia e un atteggiamento proattivo nei confronti della vita (Sardegna, Ikaria in Grecia, Okinawa in Giappone, Nicoya in Costa Rica e Loma Linda in California).*

Attività 2: Incontri interattivi in presenza con i nutrizionisti/le nutrizione della Fondazione

Workshop 2	LET'S DANCE AND SHAKE! - Esercizio fisico	L'importanza dell'esercizio fisico quale strumento di salute, benessere, longevità e sostenibilità con: 1. insegnante di danza o insegnante di yoga, 2. nutrizionista per spiegare la nutrizione prima e dopo l'esercizio fisico
Workshop 3	FOOD IS GOOD! – Nutrizione sane	L'importanza di una nutrizione sana fisico quale strumento di salute, benessere, longevità e sostenibilità con: 1. insegnante di yoga e meditazione e nutrizionisti.

Dettagli delle presentazioni interattive

Numero totale studenti	Da definire con la scuola
------------------------	---------------------------

Totale presentazioni	Da definire con la scuola
----------------------	---------------------------

Totale nutrizionisti presenti	2 o 3
-------------------------------	-------

Durata	1.5 ore (incontro+Q&A)
--------	------------------------

Luogo	Da definire con la scuola
-------	---------------------------

Metodologia

Edutainment

EDUCATION + ENTERTAINMENT

Si utilizzano strumenti interattivi basati anche sull'intrattenimento per coinvolgere i ragazzi

Linguaggio

SEMPLICE E DIRETTO

Il linguaggio sarà adattato alle competenze linguistiche dei beneficiari

Attività

INTERATTIVE

I webinar saranno accompagnati da attività interattive per permettere un maggiore coinvolgimento (per esempio uno spuntino da preparare, una pratica di esercizio fisico da realizzare insieme, ecc.)

Materiali di accompagnamento

QUESTIONARI PRE E POST WORKSHOP

1 questionario in preparazione all'incontro/webinar e 1 questionario di feedback post incontro/webinar per comprendere l'assorbimento dei contenuti e il gradimento.

METODOLOGIA UTILIZZATA PER LE ATTIVITÀ EXTRA OFFERTE

Descrizione dettagliata delle attività extra da realizzare in classe quali: flusso libero di idee, role-playing, circolo di condivisione, giochi cooperativi di gruppo, brainstorming, storytelling, progettazione condivisa, problem solving, pratiche di movimento condivise, mappe mentali, disegno creativo.

ATTIVITÀ EXTRA

Ogni workshop sarà accompagnato da attività extra/ 1 kit da realizzare in classe per permettere l'apprendimento dei concetti e rielaborarli in maniera creativa ed indipendente.

Budget da definire con la scuola

Include

Trasferte 2 nutrizionisti per il workshop

Preparazione materiali

Piattaforma Webinar per la formazione docenti

Coordinamento Area Programmi

Graphic designer per la creazione di webinar e materiali

Nutrizionista ed esperto/a di educazione per il webinar docenti



GRAZIE!

Fondazione Valter Longo Onlus
Via Borgogna, 9 - 20122 Milano

+39 02 25138307

educazione@fondazionevalterlongo.org

www.fondazionevalterlongo.org

C.F.: 95196780100

P. Iva: 02566610990

Seguici su:

