

Progetto Educativo Didattico:

“Laboratorio della Salute”

Anno Scolastico 2025-2026

Obiettivi del progetto:

Il progetto "Laboratorio della Salute" si propone di sensibilizzare i bambini della scuola dell'infanzia all'importanza del benessere fisico e psicologico, introducendo concetti fondamentali legati alla salute in modo ludico e comprensibile. Attraverso incontri con professionisti della salute, attività pratiche e giochi, i bambini avranno l'opportunità di imparare come prendersi cura di sé stessi, mantenendo uno stile di vita sano e corretto.

Durata del Progetto:

- **Incontri periodici** (1 incontro a cadenza bimestrale)
- **Durata complessiva:** da ottobre a giugno

Destinatari:

Bambini di età compresa tra i 2 e i 6 anni, insieme alle loro insegnanti.

Metodologia:

- **Approccio ludico:** Le attività didattiche saranno strutturate in modo da stimolare la curiosità dei bambini attraverso giochi, storie, e attività pratiche.
- **Laboratori tematici:** Ogni incontro con il professionista si concentrerà su una tematica legata alla salute, che sarà sviluppata con materiali visivi (cartelloni, disegni, video) e attività pratiche (giochi, esperimenti).

- **Coinvolgimento attivo:** I bambini saranno invitati a partecipare attivamente, facendo domande, condividendo esperienze e riflettendo su ciò che imparano.

Tematiche degli incontri:

1. La nutrizione e l'alimentazione sana (Nutrizionista)

Obiettivo: Insegnare ai bambini l'importanza di una dieta equilibrata.

Contenuti:

- I diversi gruppi alimentari (frutta, verdura, cereali, proteine).
- La piramide alimentare.
- Il consumo moderato di zuccheri e cibi grassi.
- I benefici di mangiare sano (energia, crescita, benessere).

Attività:

- Creazione di una "Piramide alimentare" con immagini di cibi.
- Preparazione di uno spuntino sano con frutta e verdura.
- Gioco "Indovina il cibo" dove i bambini associano il cibo giusto al suo gruppo alimentare.

2. L'importanza dell'igiene orale (Dentista)

Obiettivo: Educare i bambini a prendersi cura dei propri denti.

Contenuti:

- Perché lavarsi i denti è importante.
- La corretta tecnica di spazzolamento.
- La prevenzione della carie.

Attività:

- Gioco del "Dentista" dove i bambini imitano un'operazione di pulizia dei denti.
- Creazione di un cartellone con le fasi corrette per lavarsi i denti.
- Lettura di storie sull'igiene orale (ad esempio, "Il piccolo coccodrillo che si lava i denti").

3. La cura della vista (Oculista)

Obiettivo: Sensibilizzare i bambini sull'importanza della vista e delle visite periodiche.

Contenuti:

- Come funzionano gli occhi e cosa fa l'oculista.
- I segnali di problemi visivi (se non vediamo bene, se siamo stanchi).
- L'importanza di proteggere gli occhi (occhiali da sole, non guardare troppo tempo lo schermo).

Attività:

- Gioco di riconoscimento di forme e colori.
- Test visivi con disegni di forme, lettere o numeri grandi.
- Costruzione di occhiali di carta o maschere per simulare la protezione degli occhi.

4. Il cuore e l'importanza del movimento (Cardiologo)

Obiettivo: Promuovere l'attività fisica come strumento per un cuore sano.

Contenuti:

- Come funziona il cuore e perché è importante mantenerlo in salute.
- L'importanza dell'attività fisica (camminare, correre, ballare).
- Cosa succede al cuore quando facciamo movimento.

Attività:

- Esercizi fisici per i bambini (danze, giochi a movimento libero).
- Costruzione di un “cuore felice” con disegni e colori.
- Ascolto e riconoscimento dei battiti del cuore (sezione pratica con un fonendoscopio).

5. Le emozioni e la salute mentale (Psicologo/psicoterapeuta)

Obiettivo: Educare alla consapevolezza delle emozioni e al benessere psicologico.

Contenuti:

- Riconoscere le emozioni (gioia, tristezza, rabbia, paura).
- L'importanza di esprimere come ci sentiamo.
- Come affrontare la rabbia e altre emozioni negative.

Attività:

- “Il gioco delle emozioni” con carte raffiguranti diverse espressioni facciali.
- Lettura di storie che parlano di emozioni e gestione della rabbia.
- Creazione di una "ruota delle emozioni" da girare ogni volta che ci sentiamo felici o tristi.

6. La sicurezza e la prevenzione (Infermiere)

Obiettivo: Sensibilizzare i bambini sulla sicurezza personale e sulle buone pratiche quotidiane.

Contenuti:

- Cosa fare in caso di piccoli incidenti (tagli, cadute, ferite).
- L'importanza di non parlare con estranei.
- Come affrontare il dolore e le paure legate a piccoli malesseri.

Attività:

- Simulazioni di primo soccorso con bambole.

- Creazione di un "kit di pronto soccorso" (cerotti, disinfettante, ghiaccio).
- Discussione sui comportamenti sicuri a scuola e a casa.

Metodi di Valutazione:

- Osservazione diretta delle partecipazioni dei bambini durante le attività.
- Discussioni con i bambini sui temi trattati.
- Creazione di un "quaderno della salute" in cui i bambini possono disegnare e scrivere (con l'aiuto degli insegnanti) cosa hanno imparato di ciascun incontro.

Materiali:

- Cartelloni e immagini.
- Libri e storie sul tema della salute.
- Materiali per attività creative (colori, forbici, colla).
- Strumenti per attività pratiche (fonendoscopi, occhiali, spazzolini da denti, frutta e verdura).

Collaborazioni e Ruolo dei Professionisti:

Ogni professionista inviterà i bambini a fare domande, rispondendo in modo semplice e chiaro. Utilizzeranno immagini e supporti visivi per spiegare i concetti in modo accessibile.

Conclusioni:

Il progetto "Laboratorio della Salute" contribuirà a formare una coscienza sana nei bambini, che avranno strumenti per prendersi cura di se stessi e riconoscere l'importanza di una vita sana. Il coinvolgimento di professionisti, insieme all'approccio ludico e pratico, aiuterà i bambini a sviluppare abitudini salutari fin dalla tenera età, creando un ambiente educativo stimolante e positivo.