



BENE

EQUILIBRIO

SCELTE SANE

# **Modulo 5 – LA SALUTE COMINCIA DA ME**

## Nota metodologica per i docenti

Il percorso *Stare al mondo* è pensato come un accompagnamento educativo e non come una sequenza rigida di lezioni. I moduli propongono temi che attraversano la crescita personale, la convivenza e la cittadinanza e possono essere adattati ai diversi contesti e gruppi classe.

Le slide di sintesi hanno una funzione orientativa: aiutano il docente a mantenere il filo del percorso, mentre il testo resta il riferimento principale per la lettura delle allieve e degli allievi. I contenuti sono proposti in forma narrativa per stimolare domande, confronto e consapevolezza, più che risposte definitive.

Le attività e i compiti di realtà valorizzano la partecipazione attiva e la dimensione collettiva dell'apprendimento. Il ruolo del docente è creare un contesto sicuro, basato su ascolto e coerenza, in cui le allieve e gli allievi possano riflettere sulle proprie esperienze e imparare ad abitare il mondo con responsabilità.

## Chiavi di lettura per il docente

Questo modulo propone una visione integrata della salute, intesa non solo come assenza di malattia, ma come equilibrio dinamico tra dimensione fisica, mentale e sociale.

È importante contrastare l'idea di salute come stato ideale o perfezione da raggiungere, e normalizzare invece la fragilità come parte della condizione umana.

Il lavoro educativo deve aiutare le allieve e gli allievi a riconoscere che prendersi cura di sé non è egoismo, ma responsabilità, e che chiedere aiuto non è segno di debolezza. La salute viene presentata come un processo quotidiano fatto di scelte, attenzioni e relazioni, profondamente legato al contesto in cui si vive.

Le parole chiave che orientano il modulo sono: salute, benessere, cura di sé, equilibrio, libertà.



## Sintesi dei contenuti principali

Il modulo accompagna le allieve e gli allievi a comprendere la salute come un equilibrio che riguarda il corpo, la mente e le relazioni sociali.

La salute non è uno stato fisso, ma una costruzione continua che dipende da abitudini quotidiane, ascolto di sé e qualità dei contesti di vita. Alimentazione, sonno, movimento e gestione del tempo influiscono profondamente sul benessere fisico ed emotivo, soprattutto in una fase di crescita come l'adolescenza.

Viene riconosciuto il valore della salute mentale, sottolineando che emozioni come tristezza, ansia o stanchezza non sono anomalie da nascondere, ma segnali da ascoltare. Il modulo mette inoltre in luce la dimensione sociale della salute: ambienti sicuri, relazioni di sostegno e accesso alle cure contribuiscono al benessere individuale e collettivo.

Prendersi cura di sé diventa così una forma concreta di cittadinanza responsabile.

# Attività didattiche

## **Attività 1 – La mia giornata di benessere**

Le allieve e gli allievi ricostruiscono una giornata tipo, osservando abitudini legate a sonno, alimentazione, movimento, studio e tempo libero, per riflettere su ciò che favorisce o ostacola il benessere.

## **Attività 2 – Corpo che parla**

Attraverso discussioni guidate o schede riflessive, le allieve e gli allievi imparano a riconoscere i segnali del corpo e delle emozioni, distinguendo tra stanchezza, stress, fame, noia o bisogno di relazione.

# Attività didattiche

## **Attività 3 – Miti e verità sulla salute**

La classe analizza affermazioni comuni sulla salute (diete, sport, sonno, uso dei dispositivi digitali), distinguendo informazioni corrette da false credenze.

## **Attività 4 – Chiedere aiuto**

Attraverso simulazioni o racconti, si riflette su quando e come chiedere aiuto, individuando persone, servizi e contesti di supporto presenti nella scuola e nel territorio.

# Domande per la riflessione

Che cosa significa per me stare bene?  
In che modo ascolto i segnali del mio corpo e delle mie emozioni?

Quali abitudini mi aiutano a sentirmi meglio?  
Quali mi fanno stare peggio?

Perché a volte è difficile chiedere aiuto?

Come posso prendermi cura di me stesso rispettando anche gli altri?

## Compito di realtà

La classe realizza un progetto collettivo sul tema del benessere quotidiano, sotto forma di guida, manifesto o campagna informativa. Ogni allieva e allievo contribuisce con suggerimenti, riflessioni, immagini o testimonianze legate alla cura di sé, al rispetto dei propri limiti e all'importanza delle relazioni. Il prodotto finale può essere condiviso a scuola per promuovere una cultura della salute come responsabilità personale e collettiva.



*“I libri pesano tanto: eppure, chi se ne ciba e se li mette in corpo, vive tra le nuvole”*

**LUIGI PIRANDELLO**

## **Consigli di lettura e approfondimento**

Nancy Castaldo, Ginnie Hsu, *Il mondo che ci nutre. Alla scoperta del cibo sostenibile*, Slow Food Editore, 2023.

Marazzi, Palombi, Mancinelli, Buonomo, Liotta, Scarcella, *Nutrizione e salute. Le basi conoscitive per una corretta educazione alimentare*, Piccin, 2017.

I testi aiutano a comprendere da dove proviene il cibo e come le abitudini alimentari influenzino salute e ambiente, collegando produzione agricola, nutrizione e scelte quotidiane. Mostrano che mangiare in modo consapevole significa prendersi cura di sé e contribuire alla sostenibilità del pianeta.

## Film consigliati

### **Soul**

Joe, insegnante di musica, dopo un incidente incontra un'anima che non vuole vivere perché non trova un motivo per farlo. Attraverso esperienze quotidiane sulla Terra entrambi scoprono che il senso della vita non è un solo successo, ma l'attenzione alle piccole cose di ogni giorno.

### **Inside Out**

Riley si trasferisce con la famiglia in una nuova città e fatica ad adattarsi alla nuova vita. Le sue emozioni influenzano pensieri e comportamenti mentre affronta nostalgia, rabbia e paura. Attraverso le esperienze impara a riconoscere ciò che prova e a dividerlo con gli altri.

