SEEDS | un progetto di teenager per teenager

una guida per insegnanti

Teenager e salute: per un loro coinvolgimento attivo

This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement 101006251

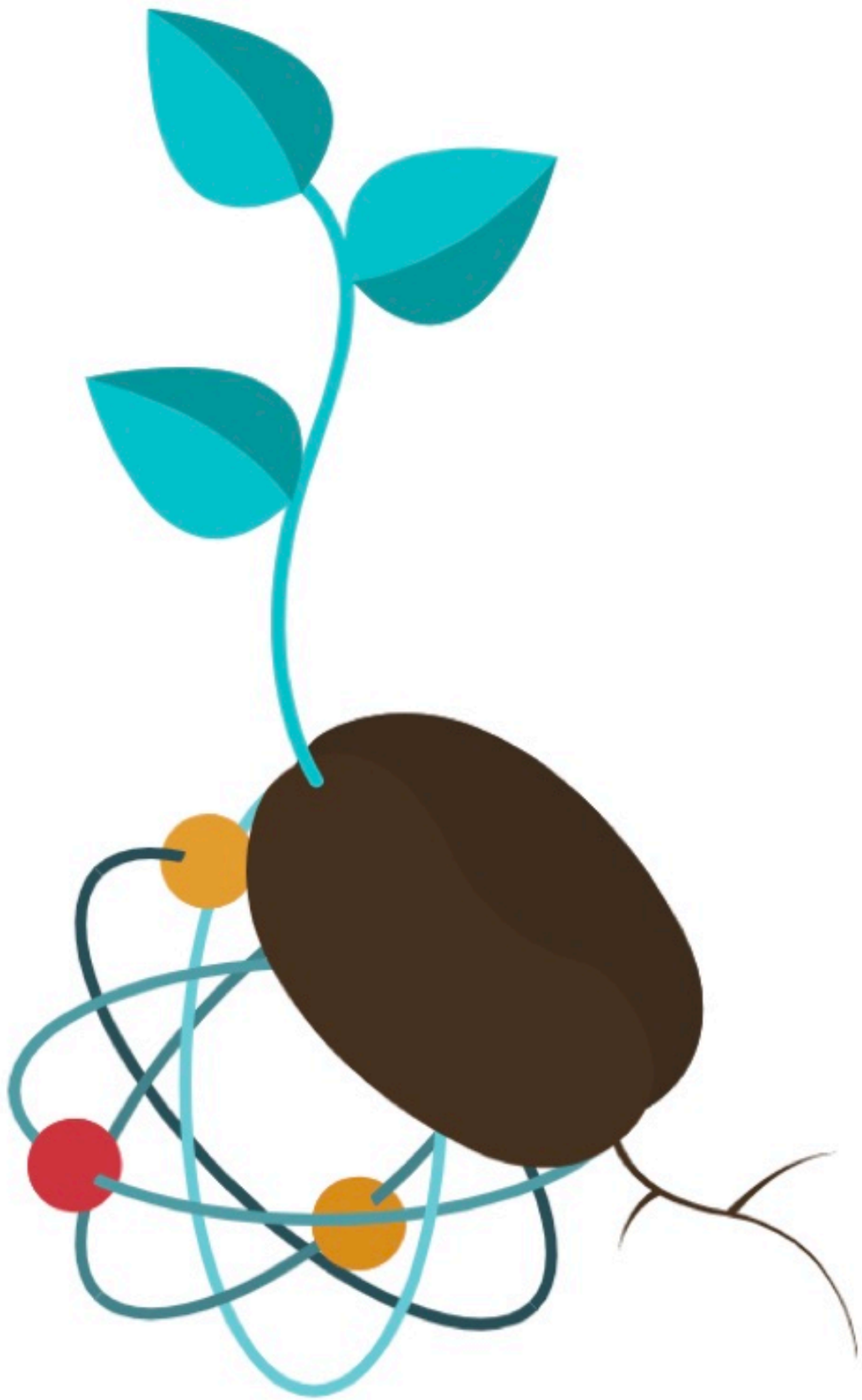
Questa guida

promuovere stili di vita sani nei teenager

L’adolescenza è un periodo di grandi cambiamenti, anche fisici, che devono essere accompagnati da comportamenti sani e da una dieta equilibrata. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i modelli di comportamento adottati dagli/dalle adolescenti — legati alla dieta, all'attività fisica, all'uso di sostanze e all'attività sessuale — possono contribuire a proteggere la loro salute e quella degli altri, oppure rappresentare un rischio per la loro vita presente e futura.

il tuo ruolo come insegnante

Salute e istruzione sono intrinsecamente correlate: un’istruzione di qualità produce miglioramenti per la salute e viceversa. Questa guida fornisce informazioni su quattro temi di primaria importanza nella vita delle/gli adolescenti: merende salutari, attività fisica, comportamento sedentario e tempo davanti allo schermo. Propone anche alcuni suggerimenti pratici da applicare nella pratica quotidiana per aiutarti come insegnante a rendere più consapevoli le/gli studenti.

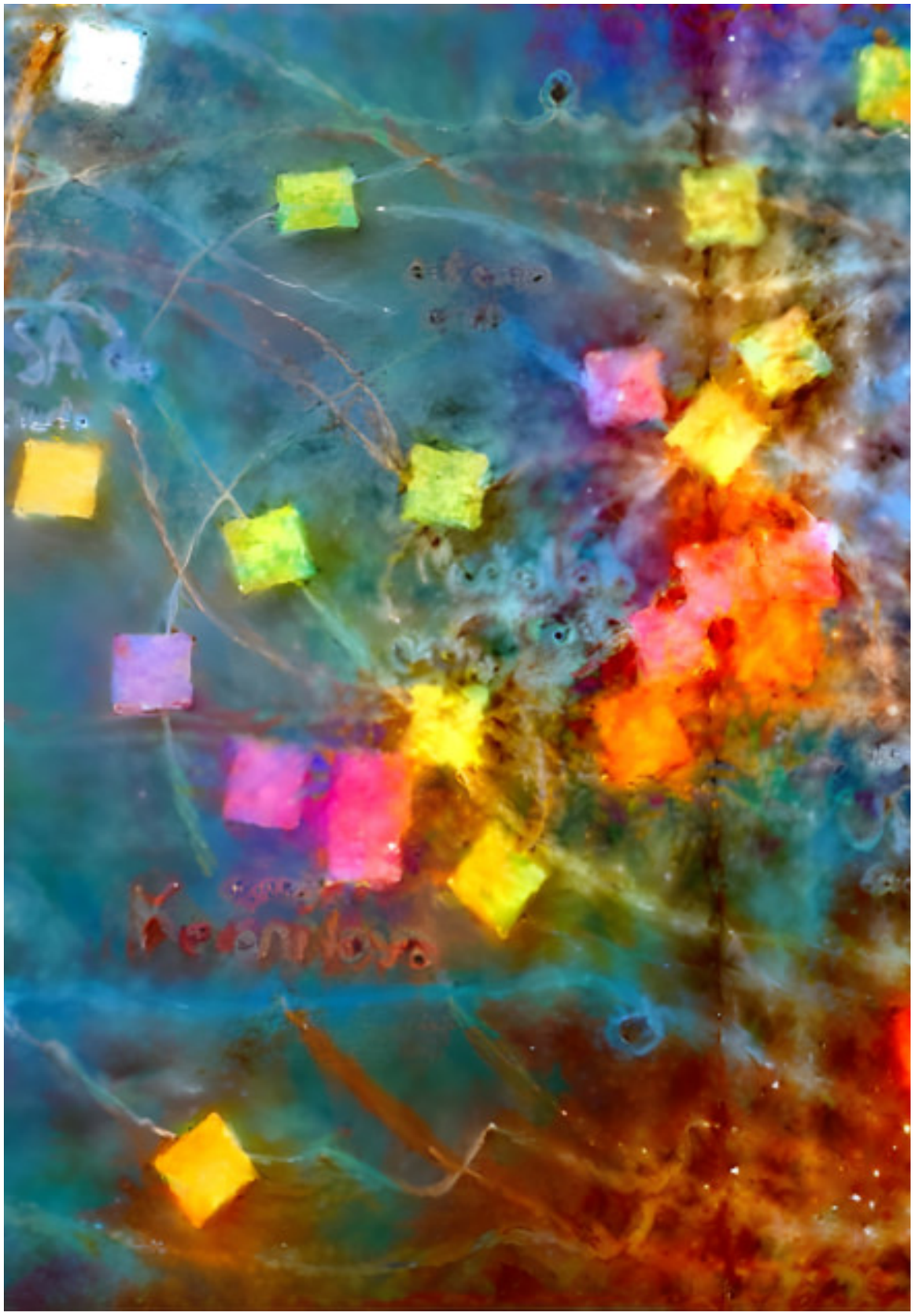


Che cosa è SEEDS

un progetto di teenager per teenager

SEEDS è un progetto di adolescenti per adolescenti dedicato alla salute. Il suo scopo è di promuovere stili di vita sani tra le/gli adolescenti e trasmettere una visione della scienza che sia interessante e rilevante per loro. SEEDS adotta un approccio partecipativo di *citizen science* realizzando sperimentazioni incentrate su stili di vita sani. Le sperimentazioni, della durata di sei mesi, si svolgono in diverse scuole in Spagna, Paesi Bassi, Grecia e Regno Unito.

Citizen science



Citizen science

una nuova alleanza

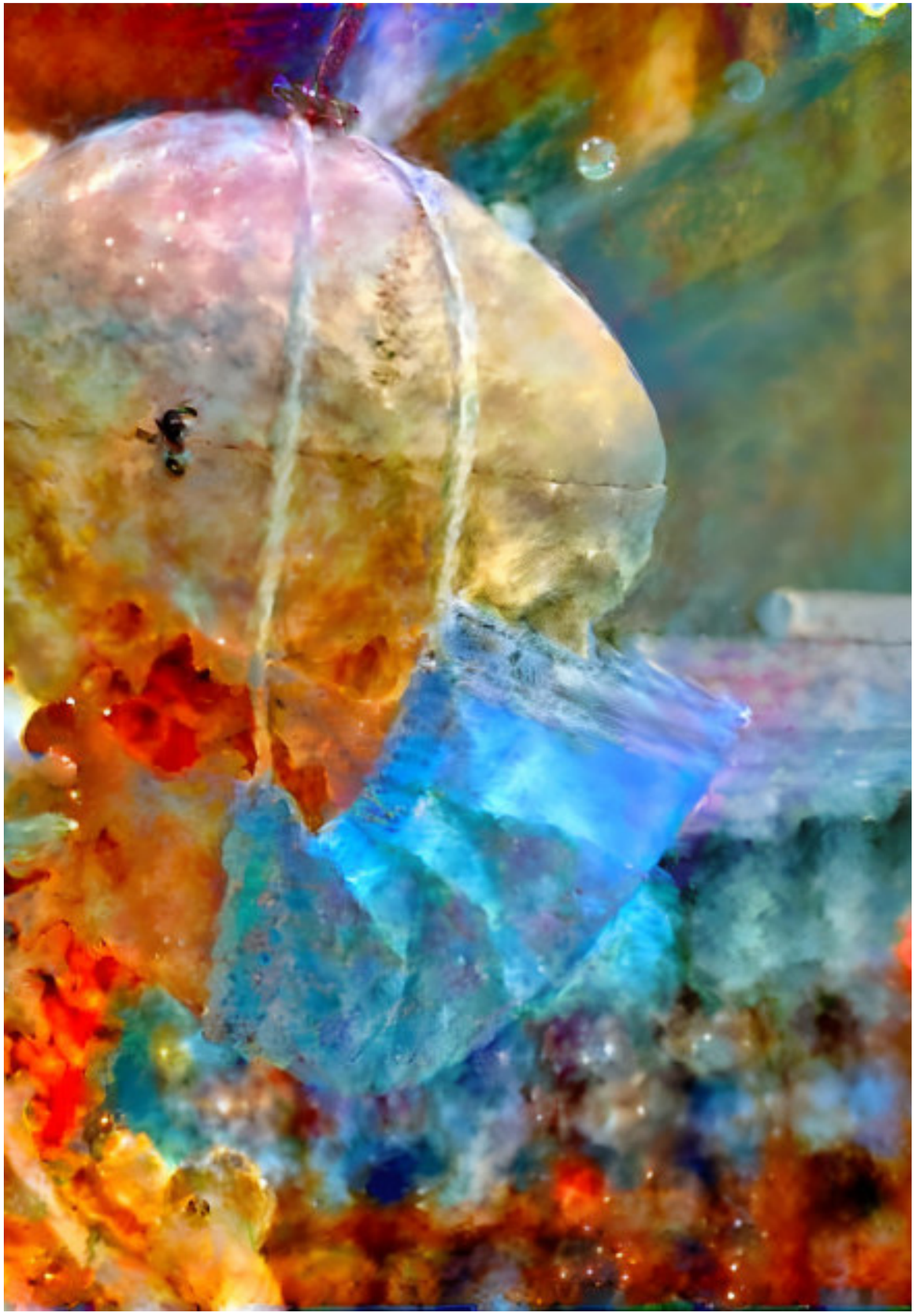
La *citizen science* è una pratica scientifica che impegna individui, gruppi, reti di volontarie e volontari di qualsiasi età o background insieme a scienziate e scienziati in un progetto comune. I progetti di citizen science possono essere concepiti in diversi campi, dall'ecologia all'astronomia, medicina, informatica, statistica, psicologia, genetica, ma anche nelle scienze sociali, umanistiche e nell'arte. La citizen science consente ricerche su scala ampia — portando a scoperte che un singolo gruppo di ricerca non potrebbe mai realizzare da solo — o addirittura contribuire a ideare e progettare indagini del tutto nuove.

citizen science nella scuola

La citizen science è un settore in crescita e promettente anche per il suo potenziale per l'istruzione. Attraverso la collaborazione tra cittadini e scienziati si generano nuove conoscenze e consapevolezza sulle pratiche e sui metodi di ricerca.

La citizen science ha un grande potenziale per le scuole. Consente il coinvolgimento diretto delle/degli studenti e facilita il collegamento tra la scienza e la loro esperienza di vita. Sviluppa il pensiero critico e l'apprendimento sul campo del metodo scientifico, oltre a stabilire una reale connessione con il mondo della ricerca attraverso progetti concreti. Le/gli insegnanti hanno un ruolo più attivo e gratificante, che supera il vecchio modello educativo di mera trasmissione di conoscenze, e diventano i protagonisti di un cambiamento verso una comunità educante moderna e attiva. Tutto ciò consente alle scuole di svolgere un ruolo più attivo nell'ecosistema educativo.

Schede



Adolescenti e salute

il ruolo dell’insegnante

In genere le/gli adolescenti non sono interessati alla propria salute e non pensano alle conseguenze a lungo termine dei loro comportamenti attuali. Sonno, alimentazione, sostanze e dipendenze, salute mentale sono solo alcune delle questioni su cui focalizzare l'attenzione. Come insegnanti, e quindi punti di riferimento importanti per la loro vita, potete fare molto per responsabilizzarli e renderli più consapevoli. La consapevolezza è il primo passo verso scelte più responsabili. In questa guida troverai le informazioni di base e alcuni spunti su come intervenire nella tua pratica quotidiana.

scheda: merende salutari

Gli/Le adolescenti mangiano in modo irregolare e spesso scelgono cibi malsani, ricchi di grassi e altamente processati.

La merenda che viene consumata lontano dai pasti principali ci fornisce i nutrienti e l'energia di cui il nostro organismo ha bisogno durante la giornata, riduce la sensazione di affaticamento e migliora i livelli di concentrazione.

Come insegnanti, è sicuramente difficile impedire agli studenti di consumare merende poco sane o bevande energetiche. Ecco alcune idee semplici da introdurre nella pratica quotidiana:

- riduci la frequenza con cui consumano le merende
- porta qualche buon esempio (frutta fresca, frutta secca, barrette di cereali)
- leggi con loro gli ingredienti di ciò che mangiano
- leggi con loro le etichette nutrizionali
- rifletti e discuti insieme a loro.

scheda: attività fisica

L'attività fisica regolare durante l'adolescenza previene e attenua i sintomi di depressione e ansia, previene gli squilibri ormonali e garantisce una sana composizione corporea e un corretto sviluppo fisico. Ha anche benefici per la memoria, l'attenzione e la concentrazione.

Attualmente, per la grande attenzione alle prestazioni, si tende a sostituire le attività sportive con quelle accademiche. Gli effetti negativi di questa scelta si riflettono non solo sulla salute fisica ma anche sul rendimento scolastico.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, gli adolescenti dovrebbero fare almeno una media di 60 minuti al giorno di attività da moderata a intensa e aerobica durante la settimana. Dovrebbero anche svolgere attività aerobiche intense e attività finalizzate al rafforzamento dei muscoli e delle ossa almeno 3 giorni a settimana.

scheda: comportamenti sedentari

Evitare comportamenti sedentari non è difficile. L'attività fisica non è solo sport: oltre a fare sport vero e proprio, si può camminare, andare in bicicletta, fare giochi o altre attività ricreative basate sul movimento ecc. Tutte cose che si possono praticare a qualsiasi livello e per il divertimento di tutti.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità calcola che l'81% delle/gli adolescenti non fa abbastanza attività fisica. In qualità di insegnante puoi incoraggiare i tuoi studenti a limitare la quantità di tempo trascorso in attività sedentarie, in particolare la quantità di tempo ricreativo davanti allo schermo.

Oltre a suggerire ai/alle tue/tuoi studenti di impegnarsi in attività sportive, puoi:

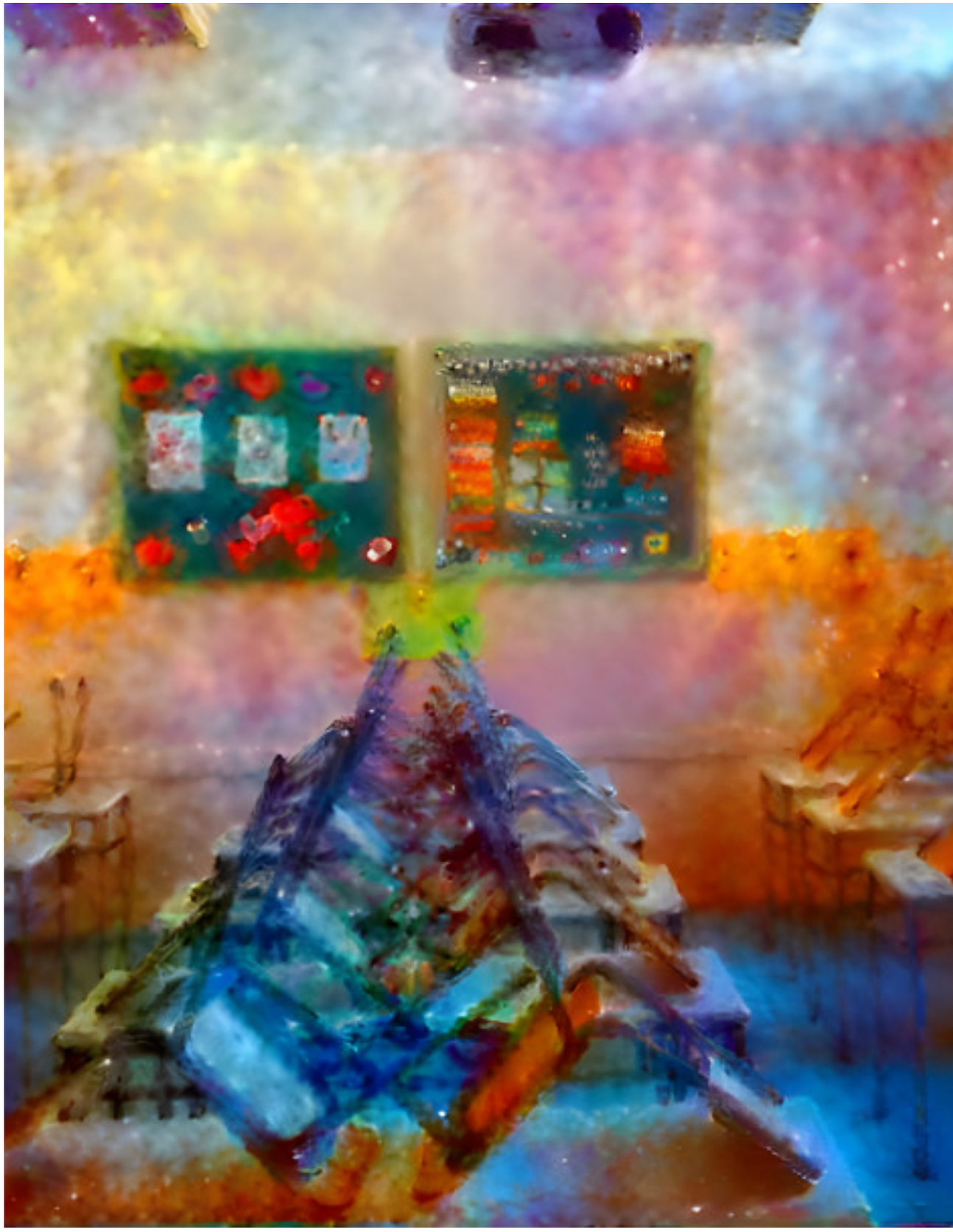
- dedicare 5-10 minuti a lezione ad attività fisiche semplici
- svolgere alcune delle tue lezioni all'aperto.

scheda: davanti allo schermo

Il tempo trascorso davanti allo schermo influisce sulla salute. Può causare secchezza oculare, prurito agli occhi, visione offuscata e mal di testa. Un tempo di visualizzazione prolungato riduce anche il tempo dedicato all'attività fisica e può togliere tempo al sonno. Non da ultimo, può anche influenzare la stabilità emotiva.

Il COVID-19 ha portato alla ribalta la necessità di ripensare il concetto di tempo davanti allo schermo dal punto di vista sanitario. Internet e i dispositivi con accesso a Internet sono diventati strumenti importanti per l'apprendimento, la socializzazione e la connessione con compagni e familiari.

Come insegnante, puoi aiutare i/le tuoi/tue studenti a essere consapevoli degli scopi dell'utilizzo della tecnologia nel processo di apprendimento e nella loro vita, su cosa è appropriato a seconda dell'età e del contesto, e della necessità di garantire l'equilibrio tra la vita offline e quella online.



Info

Per approfondire

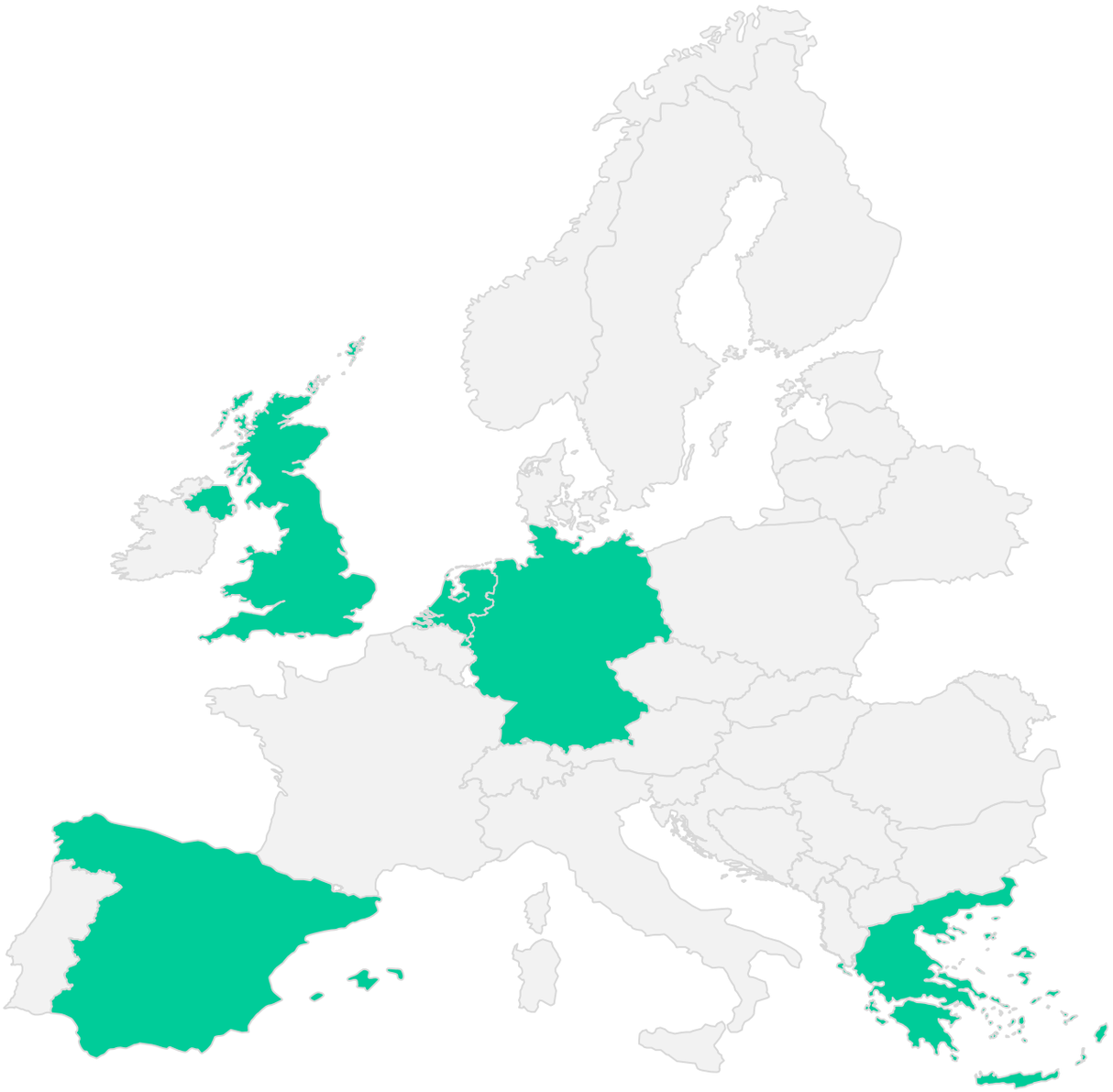
Practical tools, SEEDS project, https://seedsmakeathons.com/category/practical-tools/

Healthy eating for teens, National Health System UK, https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-eating-for-teens/

Healthy diet, World Health Organization, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Adolescents Health, World Health Organization, https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Global Recommendations on Physical Activity for Health, World Health Organization, https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf



Il team di SEEDS

chi siamo

Un gruppo di esperte/i in nutrizione, salute pubblica, attività fisica e citizen science, che lavorano in tutta Europa per esplorare come l'approccio SEEDS può aiutare a migliorare stili di vita sani e accrescere l'interesse per le STEM nelle/gli adolescenti.

Website: www.seedsmakeathons.com
Twitter: @SMakeathons
Email: upi@iispv.cat

IISPV INSTITUT D'INVESTIGACIÓ SANITÀRIA PERE VIRGILI · UNIVERSITY OF EXETER · HAROKOPIO UNIVERISTY · City of Rotterdam · ecsa European Citizen Science Association · Erasmus MC University Medical Center Rotterdam