

PREMESSA

OPUSCOLO “VAREDO IN FORMA!”



Questo opuscolo pensato dal Consiglio Comunale dei Ragazzi e realizzato grazie alla collaborazione grafica dei ragazzi del Liceo Artistico “Majorana” di Cesano Maderno, è dedicato a tutti gli studenti delle scuole primarie e secondarie di 1° grado del territorio, ma anche ai loro genitori.

Il CCR ispirandosi al tema di EXPO 2015 sull'importanza dell'alimentazione, ha voluto andare oltre, perché il benessere globale per un giovane è legato anche alla possibilità di avere stimoli, impegni e possibilità.

Grazie all'incontro con 2 esperti nel campo dell'alimentazione e dello sport, i giovani Consiglieri hanno potuto cogliere spunti e informazioni per elaborare un questionario da sottoporre ai compagni, che indagasse sulle loro abitudini e preferenze alimentari, ma anche per capire quanto tempo dedicano allo sport, quali sono i giochi preferiti ed i loro desideri.

La risposta al questionario è stata massiccia, più di 800 ragazzi delle primarie e delle secondarie di 1° grado hanno risposto se fanno o no colazione, se vanno a scuola a piedi o che sport vorrebbero a Varedo.

Questa “fotografia” degli alunni delle scuole di Varedo ha consentito diverse riflessioni sui gusti, le abitudini e qualche comportamento da correggere, consentendo la “messa a punto” di alcuni semplici suggerimenti per il raggiungimento dell'obiettivo “una vita sana, piena e realizzata”!

In questo viaggio i ragazzi del CCR hanno avuto una marcia in più, potendo contare sull'aiuto e il confronto con i ragazzi “più grandi” del Liceo Artistico Majorana di Cesano Maderno. Con loro hanno immaginato e realizzato l'aspetto grafico di questo opuscolo, affidando a “**Tina la carotina**” il compito di accompagnare, senza annoiare, il lettore fra le pagine del nostro libretto.

VAREDO IN FORMA!

Alimentazione, movimento, ma non solo

Cari ragazzi e ragazze, presentiamo con piacere questo opuscolo realizzato dal Consiglio Comunale dei Ragazzi per tutti gli alunni frequentanti le scuole primarie e secondarie del territorio.

L'alimentazione, il movimento, ma anche il gioco e le aspirazioni, sono i pilastri sui quali le nuove generazioni hanno la possibilità e l'opportunità di costruire la propria esistenza.

I ragazzi del CCR hanno compiuto con entusiasmo un percorso davvero interessante **di formazione** con il contributo di esperti, **di indagine** attraverso il questionario ai compagni ed infine **di analisi ed elaborazione** dei dati raccolti con la formulazione conclusiva di semplici ma importanti consigli.

Grazie al contributo straordinario degli studenti della classe V BLG del Liceo Artistico Majorana di Cesano Maderno, il nostro opuscolo si presenta con una veste giovane e accattivante.

Ringraziamo i docenti ed i dirigenti scolastici che hanno condiviso e collaborato attivamente durante tutto il percorso, consapevoli di quanto il loro ruolo sia fondamentale nella crescita complessiva dei nostri ragazzi.

Concludiamo, con l'auspicio che la lettura di questo opuscolo provochi il vostro interesse per i contenuti ma soprattutto via sia utile per i consigli.

Maggio, 2015

L'Assessore all'Istruzione,
Cultura e Biblioteca
Ivano Ponti

Il Sindaco
Diego Marzorati



Il Consiglio comunale dei Ragazzi

Anni 2014/2015

“Dieci anni con il CCR”

Il Consiglio comunale dei Ragazzi è stato istituito nel 2005 come strumento di educazione alla democrazia, alla partecipazione e all’impegno politico dei ragazzi frequentanti le scuole dell’obbligo presenti sul territorio di Varedo.

Dal 2005 ad oggi si sono succeduti 5 Consigli eletti dagli studenti delle scuole primarie e secondarie di 1° grado del territorio, ma l’impegno verso la comunità e l’entusiasmo dei ragazzi non è mai venuto meno.

Dalla sua istituzione ad oggi il CCR ha affrontato temi importanti quali la tutela ambientale, la riscoperta delle tradizioni e delle variazioni storiche del territorio, l’integrazione. Ha conosciuto la realtà del volontariato e dell’associazionismo, ha intervistato, fotografato, progettato, realizzando numerose importanti iniziative. Il Sindaco dei Ragazzi, che viene eletto all’interno del Consiglio, ha avuto il compito di rappresentare i Ragazzi in tutte le occasioni ufficiali della vita della nostra Città.

Questi i progetti più importanti realizzati dai diversi Consigli dei Ragazzi:

Nel 2006 ha indetto un concorso riservato alle scuole primarie e secondarie di 1° grado del territorio per la realizzazione del logo del Consiglio comunale dei Ragazzi.

Nel 2006 e nel 2007 ha organizzato in collaborazione con le Associazioni del territorio due bellissime feste nel parco 1° maggio, allestendo anche un mercatino dei giochi usati.

I fondi raccolti sono stati donati per l’acquisto di materiale didattico per una scuola in Senegal.

Nel 2008 ha realizzato le Mini Olimpiadi organizzando competizioni nell’ambito delle diverse discipline sportive praticate in città compreso una mini maratona per le vie di Varedo.

In collaborazione con Gelsia ha realizzato una campagna per la tutela dell’ambiente, con l’affissione per le vie del paese di manifesti contro l’abbandono dei rifiuti, sul riciclo e contro il vandalismo.

Nel 2009/2010 ha preparato un opuscolo che è stato distribuito a tutte le famiglie, sulle relazioni di aiuto presenti in Città. Il CCR ha incontrato e intervistato i rappresentanti dell’associazionismo e del volontariato operanti sul territorio. Ha potuto conoscere e mettere su carta cosa offre Varedo per Varedo.

Nel 2012/2013 ha lavorato ad un bellissimo progetto: la MAPPA sulle Corti di Varedo. Ha fatto un viaggio nella storia della nostra città, visitando le vecchie corti ancora esistenti e quelle ormai perdute. Ha intervistato numerose persone per ricostruire la vita all’interno di questi microcosmi. Ha raccolto storie ed immagini d’epoca. La ricerca è stata pubblicata sul sito del Comune.

Il Consiglio comunale dei Ragazzi, eletto nel 2014, ha deciso di fare suoi i temi proposti da EXPO 2015 “le buone pratiche alimentari” come premessa per una vita sana, ma non solo attraverso un questionario ha voluto vederci chiaro sulle abitudini, i gusti e i desideri dei coetanei. Un vero ritratto della gioventù varedese.

Questo opuscolo, realizzato grazie alla preziosa collaborazione grafica degli studenti del Liceo Artistico Majorana di Cesano Maderno, si propone di dare qualche suggerimento per partire ogni giorno col piede giusto.

Buona lettura!



“Mangia sano, investi in salute!”

È lo slogan di un brevissimo e simpatico video del Ministero della Salute (l'indirizzo web nella nota*) che in pochissime parole e immagini ci aiuta a capire e a vedere “fisicamente” come le nostre scelte di oggi diventano fondamentali per il nostro futuro di adulti, un futuro che vogliamo essere aperto a tutte le possibilità che ci offre una vita sana, un futuro che vogliamo ricco di benessere fisico e psicologico.

Gli studi scientifici lo dimostrano: la salute si costruisce a tavola, sulla base del cibo che mangiamo. Quindi è necessario imparare a dare la giusta importanza a una dieta varia ed equilibrata.

Cosa vuole dire mangiare bene?

Mangiare è considerato uno dei piaceri della vita, ma “mangiare bene” non significa solo saziarsi, o riempirsi di qualunque cibo ci capiti a tiro... Consumare cibi buoni e di qualità in un ambiente amichevole (e non davanti alla TV), mangiare un po' di tutto ma nelle giuste quantità, è infatti altrettanto importante.

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. A scuola impariamo a conoscere la composizione degli alimenti, a cosa servono i principali componenti: i carboidrati, i grassi, le proteine, le vitamine, i sali minerali, l'acqua.

Alcuni nutrienti sono essenziali per provvedere al bisogno di energia, altri nel permettere il continuo ricambio cellulare, alcuni rendono possibili i processi fisiologici (respirare, digerire, pensare, muoversi...), altri ancora hanno funzioni protettive. Per questa ragione il nostro menu deve essere quanto più vario ed equilibrato.

L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma piuttosto su una continuità settimanale. Non esistono cibi “proibiti” come neanche cibi “miracolosi”, anche se ovviamente alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei, il pesce) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale, i fritti).

Ognuno di noi ha le proprie preferenze in fatto di cibi ma in genere gli esseri umani amano molto i sapori dolci, il cioccolato e i fritti. Gli scienziati hanno studiato che cosa fa bene al nostro corpo e che tipo di alimentazione ci mantiene in salute: non sempre ciò che ci piace è anche ciò che ci permette di vivere sani.

Quel che è certo è che il cibo ha una grande influenza sul benessere e sulle malattie. Ecco perché è importante conoscere le caratteristiche degli alimenti e imparare ad apprezzarli tutti, non solo quelli che ci attirano, scegliendo con attenzione cosa mangiare. Le giuste porzioni sono importanti: saremmo molto vicini a una alimentazione ideale se:

- 1/2 degli alimenti assunti quotidianamente fossero davvero rappresentati da frutta e verdura,
- 1/3 da cereali (meglio se non raffinati, cioè integrali),
- 1/6 da fonti di proteine (vegetali e animali).

Quattro regole per mangiare sano

1. Non bisogna saltare i pasti: dobbiamo mangiare cinque volte al giorno (anche gli adulti!). La colazione del mattino è un pasto fondamentale, perché permette di iniziare la giornata con vitalità, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo! Chi salta la colazione non ha energie sufficienti per tutta la mattinata ed ha spesso difficoltà di concentrazione e di memoria. A metà mattina è bene dare al corpo un po' di “benzina” aggiuntiva con uno spuntino a base di frutta. Il pranzo deve essere sostanzioso perché ciò che mangiamo a mezzogiorno può essere consumato nel corso del pomeriggio. Arriva poi la merenda composta da qualcosa di sano e leggero come pane integrale e frutta di stagione oppure uno yogurt. Infine c'è il pasto della sera, che deve essere facile da digerire e fornire le energie necessarie a trascorrere una buona nottata.

2. La composizione dei pasti deve essere varia: bisogna mangiare cibi diversi, perché ogni alimento ci regala qualcosa di importante per il corpo. A volte ci piace mangiare sempre le stesse cose, ma questo non è sano. E, se ci pensiamo bene, non è nemmeno divertente: difficile scoprire nuovi sapori se mettiamo nel piatto sempre le stesse cose!

3. I grandi amici della salute sono frutta e verdura. Dobbiamo mangiarne almeno 5 porzioni al giorno (per porzione si intende una quantità pari al pugno chiuso). Proviamo a fare il calcolo per qualche giorno... e vediamo quanta ne consumiamo! Frutta e verdura rappresentano una fonte importantissima di vitamine, di sali minerali e fibra. Ci offrono anche una buona quantità di antiossidanti, cioè di sostanze che hanno una funzione protettiva: una specie di scudo che aiuta a difenderci da tanti disturbi e malattie.

4. Mangiare poco non va bene, ma nemmeno mangiare troppo. Il cibo si trasforma, nel nostro corpo, in energia. Se questa non viene consumata (per esempio perché mangiamo troppo oppure perché non ci muoviamo abbastanza) si trasforma in grasso e noi aumentiamo di peso. Essere troppo grassi, specie da bambini o da ragazzi, può essere negativo per la salute.

I benefici di una sana alimentazione

Un corretto stile alimentare, combinato a uno stile di vita attivo che includa un po' di attività fisica ogni giorno, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo una crescita più armoniosa da un punto di vista fisico e più serena.

Mangiare bene e sano è una nostra scelta personale, nessuno può obbligarci, e nessuna moda alimentare (o il vicino di banco!) deve influenzarci troppo: significa piuttosto prendersi cura di noi stessi, avere rispetto per il nostro corpo e per la nostra mente. Il benessere fisico e mentale, lo stare bene, ci aiuta a imparare, a fare sport e diventare adulti in salute.

Ogni giorno un po' di movimento

Non basta però mangiare bene: è importante anche muoverci. Facendo sport, ma anche semplicemente camminando all'aria aperta. Passeggiare, andare in bicicletta, stare all'aria aperta, muoversi a piedi, praticare uno sport, oltre a essere divertente, fa bene alle ossa, al cuore e aiuta a mantenere un giusto peso. Fare movimento significa anche ossigenare il cervello e ricaricarlo di nuove energie da investire nel resto della giornata.

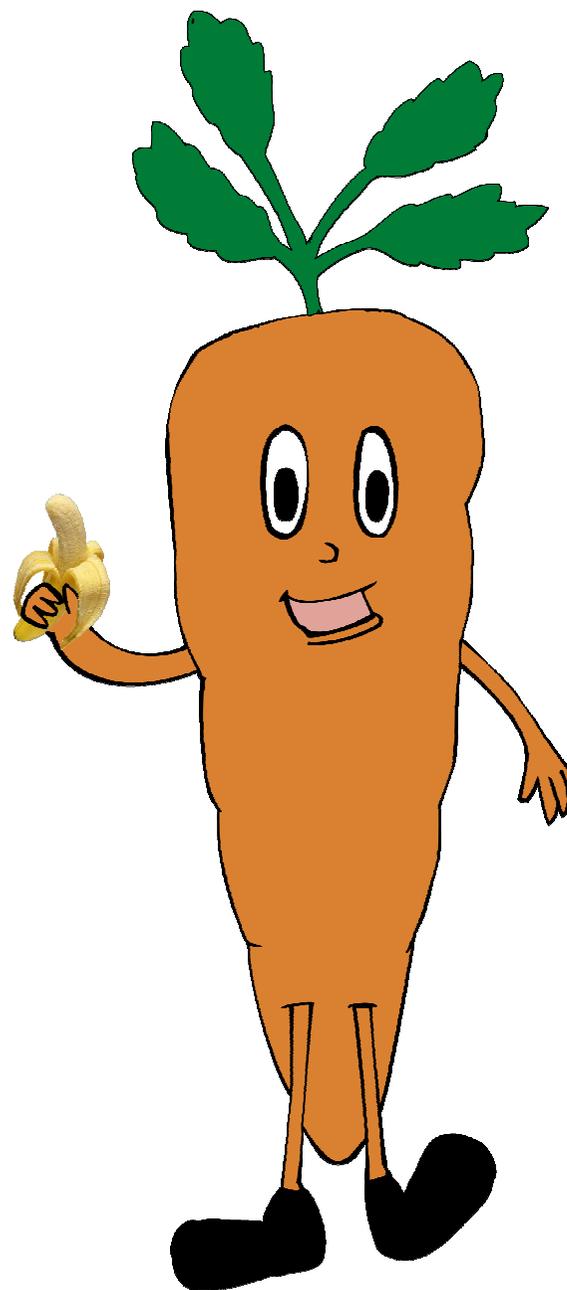
Per concludere, ecco un “decalogo” per ricordarci in poche parole come possiamo investire nella nostra salute nutrendoci bene e sano:

1. Fare sempre una buona prima colazione
2. A tavola variare il più possibile le scelte
3. Consumare 2-3 frutti e 2 porzioni di verdura ogni giorno
4. Un frutto o un ortaggio (finocchio, carota, sedano, ecc.) possono essere un ottimo spuntino
5. Consumare ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso, ecc.)
6. Mangiare almeno due volte a settimana legumi secchi o freschi
7. Mangiare spesso il pesce
8. Preferire l'acqua quando si ha sete
9. Evitare le bevande zuccherate, le bevande contenenti caffeina o alcool
10. Fare ogni giorno un po' di movimento (camminare, salire e scendere le scale, andare in bicicletta, ecc.)

* indirizzo web video Ministero della Salute

<http://www.salute.gov.it/portale/expo2015/dettaglioVideoExpo2015.jsp?id=1475>

Ilaria Maffezzoli
Tecnologa alimentare Incaricata
del controllo qualità della ristorazione scolastica
del Comune di Varedo



“ Movimento e Benessere”

Consiglio Comunale dei Ragazzi

19 novembre 2014 - Aula Consiliare Comune di Varedo

dott.ssa Anna T. Tritta

Mi presento: sono Anna T. Tritta, presidente della ASD Basket Open di Varedo, una associazione sportiva dilettantistica che da 25 anni opera a Varedo e nel suo hinterland promuovendo il “Basket“, soprattutto a livello femminile.

Mi è stato chiesto di collaborare al progetto 2014 del Consiglio Comunale dei Ragazzi sul tema “Benessere e i corretti stili di vita”

Ho pensato a lungo sia alla modalità sia alle finalità del mio contributo. Ripensando alle mie esperienze e passioni ludico-sportive sono emerse mille emozioni, le stesse emozioni che ho cercato di condividere con i ragazzi:

dal gattonare dei bimbi e dal loro sorriso per l'impresa compiuta, alle corse a perdifiato dei bambini nel parco, con le mani e ginocchia sbucciate, le tute a brandelli e la gioia negli occhi;

dagli schiamazzi dei ragazzini/ ragazzi, nel cortile sterrato dell'oratorio, che giocano al pallone per divertirsi insieme e sognare di diventare campioni, alla determinazione nel vivere la propria passione e le forti emozioni (come quella che muove gli atleti degli sport più estremi), o nel raggiungere risultati impensabili e spesso ritenuti impossibili.

E che dire del benessere psico-fisico, elisir di lunga vita o delle sofferenze che la vita può riservare..... “sorprese come la disabilità” sono difficili da superare, ma

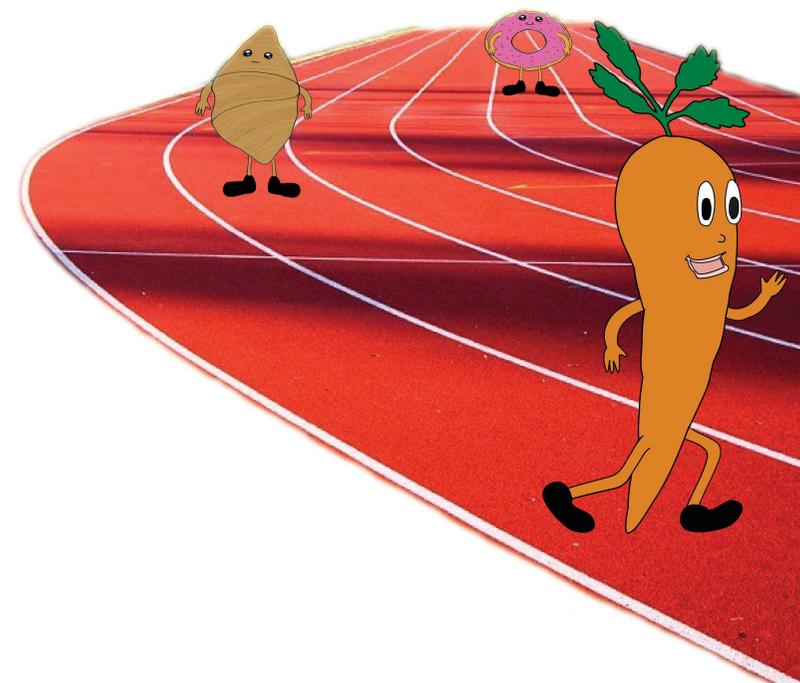
“la vita è sempre degna di essere vissuta e lo sport dà possibilità incredibili per migliorare il proprio quotidiano e ritrovare motivazioni” (Alex Zanardi)

e ancora

“spesso i limiti non sono reali, i limiti sono solo negli occhi di chi ci guarda (Simona Atzori)

La passione per lo sport può aprire spiragli per “il futuro” ma, può concretizzarsi anche in attività ricreativa e di volontariato: il dono del proprio tempo, della nostra esperienza, della nostra anima che possiamo fare agli altri.

Anna T. Tritta
Presidente
ASD Basket Open



QUESTIONARIO – ALIMENTAZIONE

1. Fai colazione tutte le mattine?

Risposte alunni primarie : 435 SI' 41 NO 7 non risposto

Risposte alunni secondarie : 295 SI' 86 NO

2. Che merenda porti a scuola?

Risposte alunni primarie : 187 dolce 127 salata 16 patatine 78 frutta/succo di frutta/yogurt 80 merendina + bibita 44 panini con affettato 12 misto 8 niente 12 non risposto

Risposte alunni secondarie : 115 dolce 145 salata 25 patatine 53 frutta/succo di frutta/yogurt 6 merendina + bibita 88 panini con affettato 9 misto 35 niente 5 non risposto

3. Quante volte mangi al fast food?

Risposte alunni primarie : 382 Raramente 64 una a sett. 10 due a sett. 24 tre o più 14 mai 13 non risposto

Risposte alunni secondarie : 200 Raramente 56 una a sett. 9 due a sett. 2 tre o più 10 mai 6 non risposto

4. Qual'è il tuo cibo preferito?

Risposte alunni primarie : 280 primi piatti 145 pizza/focaccia 110 carne 21 salumi 9 uova 15 formaggio 34 fast food 30 verdure 27 dolci 3 cibo etnico 6 cibo regionale

Risposte alunni secondarie : 125 primi piatti 133 pizza/focaccia 65 carne 8 salumi 2 uova 3 formaggio 46 fast food 11 verdure 19 dolci 4 cibo etnico

5. Guardi la TV mentre mangi?

Risposte alunni primarie : 157 ogni tanto 236 sempre 161 mai 25 non risponde

Risposte alunni secondarie : 85 ogni tanto 226 sempre 71 mai 2 non risponde

6. Bevi bevande contenenti alcool o caffè?

Risposte alunni primarie : 360 mai 43 a volte 20 spesso 7 non risponde

Risposte alunni secondarie : 239 mai 126 a volte 17 spesso 4 non risponde

RIFLESSIONI

1. Molto positivi i dati relativi alla prima colazione, i ragazzi iniziano la giornata nel migliore dei modi. Purtroppo non fa colazione il 5% dei ragazzi nelle scuole primarie, percentuale che sale pericolosamente al 23% alla scuola secondaria. Abbiamo cercato di capire le ragioni di questo cambio di abitudine, probabilmente una causa potrebbe essere la mancanza di tempo la mattina.

2. Anche i dati relativi alla merenda subiscono un piccolo cambiamento nel passaggio dalla primaria alla secondaria con un sensibile aumento di studenti che non porta la merenda, e l'accresciuto consumo di panini imbottiti, sicuramente collegato al prolungamento del tempo di permanenza a scuola. Positivo il ridotto consumo di patatine, mentre appare eccessivo l'apporto calorico che comporta il consumo di una merendina e di una bevanda zuccherata

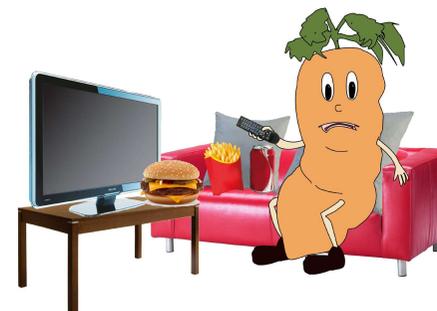
3. Buoni i dati relativi al consumo del cosiddetto "junk food" che stando alle risposte dei ragazzi risulta contenuto nella maggioranza dei casi.

4. Interessanti le risposte relative ai cibi preferiti, i ragazzi secondo lo spirito italiano amano primi piatti e pizza, ma non disdegnano anche la carne e le verdure. Quasi assenti i cibi etnici e quelli tradizionali.

5. I ragazzi hanno un ospite fisso a tavola, la televisione, che probabilmente è accesa sulle notizie o forse, per i più piccoli, sui cartoni animati. Il CCR ritiene importante arrivare a spegnere la TV per apprezzare maggiormente il cibo e favorire la conversazione in famiglia.

6. La domanda posta era piuttosto generica, quindi possiamo immaginare che il caffè sia utilizzato in aggiunta al latte e che l'alcool sia assunto con piccoli assaggi diluiti in acqua.

Questi alimenti sono da considerarsi ancora tossici per gli effetti che possono provocare sull'organismo di bambini in crescita.



QUESTIONARIO – SPORT

1. Come vai a scuola?

Risposte alunni primarie: 111 a piedi 255 in macchina 41 a volte a piedi a volte in macchina 2 scuolabus 6 bicicletta 1 monopattino 65 non compresa la domanda

Risposte alunni secondarie: 146 a piedi 119 in macchina 70 a volte a piedi a volte in macchina 5 bicicletta 82 non compresa la domanda

2. Pratici sport? Se sì quante volte alla settimana?

Risposte alunni primarie: 101 mai 62 una a sett 104 due a sett. 85 tre a sett. 17 quattro a sett. 9 cinque a sett.

Risposte alunni secondarie: 92 mai 41 una a sett 105 due a sett. 99 tre a sett. 28 quattro a sett. 6 cinque a sett.

3. Che sport pratici?

Risposte alunni primarie: 111 nuoto 94 calcio 43 ginn. ritmica/artistica 36 pallavolo 32 basket 21 tennis 7 atletica 36 arti marziali 35 danza (classica/moderna/hip hop) 4 equitazione 2 pattinaggio 1 sci 1 bicicletta 1 rugby 1 pallanuoto 1 arrampicata

Risposte alunni secondarie: 51 nuoto 77 calcio 43 ginn. ritmica/artistica 28 pallavolo 21 basket 18 arti marziali 52 danza (classica/moderna/hip hop) 28 tennis 10 atletica 5 sci 4 equitazione 2 pattinaggio 3 bicicletta 1 rugby 1 pallanuoto 1 cricket 10 palestra 1 ping pong 2 tiro con l'arco

4. Quanto tempo passi all'aperto?

Risposte alunni primarie: 28 mai 178 poco 97 abbastanza 95 molto 51 soprattutto d'estate 5 solo nel week end 16 non risponde

Risposte alunni secondarie: 10 mai 121 poco 92 abbastanza 133 molto 28 soprattutto d'estate 19 non risponde

5. Che sport pratici durante l'estate?

Risposte alunni primarie: 127 nessuno 5 attività sportive in oratorio 135 nuoto 63 calcio 12 pallavolo 9 basket 36 arti marziali 8 danza (classica/moderna/hip hop) 13 tennis 14 corsa 2 bocce 4 pattinaggio 1 scherma 32 bicicletta 8 ginnastica art. 3 pallanuoto 1 ping pong 3 beach volley 10 karate 22 non risponde

Risposte alunni secondarie: 101 nessuno 4 attività sportive in oratorio 117 nuoto 73 calcio 38 pallavolo 21 basket 36 arti marziali 6 danza (classica/moderna/hip hop) 25 tennis 22 corsa 2 bocce 2 pattinaggio 1 scherma 24 bicicletta 6 ginnastica art. 2 gioco palla 5 ping pong 15 beach volley 1 karate 9 non risponde

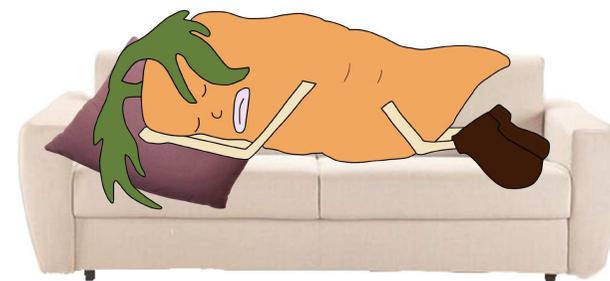
6. Quale sport vorresti trovare a Varedo?

Risposte alunni primarie: 52 pattinaggio (strada/artist./ghiaccio) 12 wrestling 9 equitazione 5 golf 2 ciclismo 2 football americano 4 pallanuoto 14 baseball 2 ping pong 6 sci 13 arti marziali (kung fu/lotta/judo ecc) 1 arrampicata 1 bowling 1 tiro con l'arco 1 skate board 2 hip hop/ latino americano 157 nessuno

Risposte alunni secondarie: 35 pattinaggio (strada/artist./ghiaccio) 23 rugby 3 wrestling 23 equitazione 8 golf 5 ciclismo 7 football americano 17 atletica 2 baseball 4 ping pong 2 sci 4 pattinaggio 13 arti marziali (kung fu/lotta/judo ecc) 1 arrampicata 7 tiro con l'arco 5 skate board 2 hip hop/ latino americano 1 pesca 1 cricket 2 badminton 5 boxe 6 paintball

RIFLESSIONI

Troppi ragazzi vanno a scuola in macchina, non praticano alcun tipo di sport, o si limitano ad un giorno alla settimana. Anche la possibilità di giocare all'aperto è fortemente collegata alla stagione e al livello di autonomia concesso dai genitori. Il nuoto è lo sport più praticato alle primarie, mentre alle secondarie crescono le altre discipline sportive. Lo sport e il movimento in generale sono capisaldi per una crescita armoniosa del fisico e per la possibilità di socializzare al di fuori dell'ambiente scolastico favorendo il raggiungimento di un benessere generale. Il CCR ritiene che la buona pratica sportiva possa sicuramente aumentare se verrà ampliata la scelta delle discipline praticabili sul territorio, come suggeriscono le proposte dei ragazzi.



QUESTIONARIO – GIOCO

1. Qual è il tuo gioco preferito?

Risposte alunni primarie: 26 palla 43 lego 96 giochi elettronici 83 giochi con altri bambini 50 bambole/pupazzi 12 disegnare 18 macchinine 35 giochi da tavolo 40 sport vari 5 passare del tempo con animali 4 suonare/cantare 5 fare braccialetti 21 carte varie 11 non risponde

Risposte alunni secondarie: 34 palla 4 lego 143 giochi elettronici 32 giochi con altri bambini 1 bambole 43 giochi da tavolo 57 sport vari 5 passare del tempo con animali 4 suonare/cantare 5 fare braccialetti 27 nessuno 16 non risponde

2. Preferisci giocare in casa o all'aria aperta?

Risposte alunni primarie: 106 in casa 297 all'aria aperta 62 tutti e due 4 non risponde

Risposte alunni secondarie: 71 in casa 252 all'aria aperta 60 tutti e due 3 non risponde

3. Preferisci giocare da solo o in compagnia?

Risposte alunni primarie: 31 da solo 433 in compagnia 12 tutti e due 3 non risponde

Risposte alunni secondarie: 22 da solo 349 in compagnia 11 tutti e due 2 non risponde

4. Quanto tempo trascorri con i giochi elettronici?

Risposte alunni primarie: 53 non ci gioco 270 poco 61 abbastanza 77 molto 7 non risponde

Risposte alunni secondarie: 9 non ci gioco 213 poco 145 abbastanza 74 molto 6 non risponde

5. I tuoi genitori ti danno dei limiti?

Risposte alunni primarie: 318 SI' 99 NO 46 a volte 8 non risponde

Risposte alunni secondarie: 234 SI' 108 NO 40 a volte 6 non risponde

6. I tuoi programmi televisivi preferiti ?

Risposte alunni primarie: 250 cartoni 63 violetta 26 scuola di sopravvivenza 24 film per bambini 16 serie televisive 11 reality show 7 sport 9 documentari 50 canali per bambini 6 film comici 3 art attack 1 programmi musicali 1 polizieschi 1 film d'azione 4 nessuno

Risposte alunni secondarie: 63 cartoni 16 violetta 16 scuola di sopravvivenza 28 film 76 serie televisive 28 reality show 25 sport 9 documentari 6 horror 70 canali per ragazzi 14 film/programmi comici 15 programmi scientifici 33 programmi musicali 1 polizieschi 1 film d'azione 10 real time 6 quiz 22 nessuno 12 diversi 15 non risponde

CONSIDERAZIONI

Giochi elettronici ma non solo! I ragazzi amano ancora i passatempo tradizionali come la palla, le bambole, giocare a nascondino con evidenti mutamenti con il crescere dell'età. Il gioco come momento ideale di aggregazione preferibilmente in uno spazio aperto, in totale libertà.

I ragazzi amano molto i giochi di movimento, lo sport, ma anche il gioco come occasione di incontro con la famiglia.

Il tempo dedicato ai giochi elettronici subisce sensibili incrementi con il crescere dell'età, tuttavia il controllo da parte dei genitori è molto presente nello stabilire alcuni limiti.

Interessanti anche i dati sulle preferenze relative ai programmi televisivi, tanti cartoni animati alle primarie, successivamente i ragazzi si appassionano alle serie televisive, ai reality, ai programmi musicali. Praticamente assenti i programmi di informazione, dagli 11 anni in su si manifesta un maggior interesse verso i documentari e i programmi scientifici.



QUESTIONARIO – HOBBIES

1. Ti piace leggere? Se sì quanti libri leggi all'anno?

Risposte alunni primarie: 174 SÌ 61 così così 79 NO 120 da 1 a 5 libri
26 da 5 a 10 libri 23 da 10 a 15 libri 59 oltre 15 24 sto imparando a leggere
14 non risponde

Risposte alunni secondarie: 154 SÌ 59 così così 167 NO 94 da 1 a 5 libri
44 da 5 a 10 libri 30 da 10 a 15 libri 40 oltre 15 libri 2 non risponde

2. Ascolti musica? Suoni qualche strumento? Quale?

Risposte alunni primarie: 317 SÌ 9 non molto 84 NO 15 non risponde
25 pianoforte/tastiera 51 chitarra 5 violino 8 batteria 76 flauto 1 arpa
1 armonica 1 fisarmonica 3 maracas 4 tamburo

Risposte alunni secondarie: 352 SÌ 13 non molto 18 NO 22 pianoforte/tastiera
25 chitarra 5 violino 8 batteria 1 tamburo

3. Ogni quanto vai al cinema?

Risposte alunni primarie: 104 Spesso 140 A volte 176 Raramente 49 mai
5 non risponde

Risposte alunni secondarie: 114 Spesso 135 A volte 108 Raramente 14 mai
3 non risponde

4. Usi il computer a casa? Conosci i social network?

Risposte alunni primarie: 239 Sì lo uso 222 NO 32 conosco i social network
8 non risponde

Risposte alunni secondarie: 300 Sì lo uso 79 NO 118 conosco i social network

5. Qual è il tuo hobby al di fuori dello sport?

Risposte alunni primarie: 44 nessuno 32 non risponde 52 disegnare/dipingere
34 fare sport 19 giocare 19 leggere 42 musica (canto/ballo ecc) 32 bricolage
19 giochi elettronici 18 cucinare 16 guardare la TV 7 stare in famiglia 6 studiare
26 stare all'aperto

Risposte alunni secondarie: 30 nessuno 5 non risponde 19 disegnare/dipingere
24 giocare 28 leggere 41 musica (canto/ballo ecc) 44 giochi elettronici
19 guardare la TV 17 PC/you tube/facebook 24 sport 8 giocare con animali
8 bricolage 7 usare il cellulare 3 stare in famiglia

6. Ti piacerebbe fare qualcosa che non fai nel tempo libero?

Risposte alunni primarie: 39 nessuno 120 SÌ non specificato 43 non risponde
50 sport vari 29 giocare con gli amici 14 giochi elettronici 6 stare in famiglia
6 ballare/suonare 5 studiare 3 leggere 4 viaggiare 4 cucinare 3 guardare la TV
2 studiare le lingue 3 shopping

Risposte alunni secondarie: 152 nessuno 92 SÌ non specificato 12 non risponde
44 sport vari 16 stare con gli amici 2 stare in famiglia 4 suonare 3 dormire
5 viaggiare 6 ballare 2 fare i compiti 3 fare video 3 cantare 3 cinema più spesso
4 rilassarmi

RIFLESSIONI

Si può leggere di più! L'amore per la lettura decresce alla scuola secondaria, sicuramente nei gusti prevale l'uso del computer e dei giochi elettronici come passatempo da soli o con gli amici.

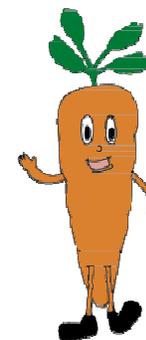
Probabilmente la lettura rimane confinata nell'ambito scolastico.

I ragazzi amano la musica, la ascoltano, però sono pochi quelli che si dedicano allo studio di uno strumento, con una predilezione per le tastiere e la chitarra.

I dati raccolti ci confermano che il computer, il tablet e gli smartphone sono ormai compagni inseparabili dei ragazzi di ogni età, strumenti utilizzati per il gioco ma anche per la socializzazione.

Dalla rilevazione emerge che alcuni bambini iniziano a conoscere i social network alle scuole primarie e diversi ragazzi delle scuole secondarie iniziano ad utilizzarli, con le implicazioni ed i rischi che questo può comportare. Ciò fa emergere la necessità di un uso consapevole di internet con il fondamentale supporto delle famiglie.

Per quanto riguarda gli hobbies e i desideri dei nostri ragazzi, molti vorrebbero fare qualcosa di diverso ma non riescono ad esprimerlo concretamente, in generale i desideri corrispondono spesso alle attività che normalmente svolgono.



12

CONSIGLI PER ESSERE O PER TORNARE IN FORMA!

1 La mattina ha l'oro in bocca!

Inizia bene la tua giornata con una colazione abbondante: latte, yogurt, spremute, cereali, pane e marmellata la scelta è infinita ma scegli di nutrire il tuo cervello!

2 Alcool, caffè? No grazie!

Ricordati che il tuo organismo ha bisogno ancora di un po' di tempo prima di potersi permettere queste sostanze. Unica concessione un po' di caffè nel latte al mattino solo un po'!

3 Spegni la TV e il cellulare!

A tavola collegati con i sapori e i colori dei cibi contenuti nel tuo piatto, "messaggiare" a voce con la tua famiglia è più bello!

4 All'aperto is better!

Esci ogni volta che puoi, magari approfitta della primavera per andare a scuola a piedi, esplora la tua città, fatti affidare piccole commissioni dai tuoi genitori.... Ogni scusa è buona per uscire, aria, sole e natura sono indispensabili come le vitamine!

5 Sportivissimamente in forma!

Chi fa sport è più allegro, chi fa sport è più in forma, chi fa sport ha più amici, chi fa sport riesce meglio nello studio sei ancora indeciso?

6 10.000 passi al giorno tolgono il medico di turno!

Lo sai che camminare è come leggere un libro a cielo aperto, puoi perfino scoprire cosa vorrai fare da grande. Coinvolgi gli amici, i genitori, i nonni, i fratelli e fatti tante lunghe passeggiate.

7 Video games, giochi elettronici, non abusarne!

I giochi elettronici, i video games, i computer e le console sono ormai tanto diffuse quanto amate ad ogni età.

L'uso e non l'abuso di questi apparecchi consente di divertirsi e perfino di sviluppare alcune capacità quali l'orientamento, il ragionamento e la memoria. Nei tuoi spazi dedicati al gioco, alterna sempre i tuoi passatempo perché il gioco dipenda da te e non tu da lui!

8 TV, per conoscere senza annoiarsi!

Sii sempre curioso, spazia nei tuoi interessi e anche nei programmi che puoi guardare, a volte un documentario su qualche popolo antico è più avvincente di un cartone animato, o saperne qualcosa sull'ultima scoperta scientifica è davvero divertente!

9 Che avventura la lettura!

Un libro è un mondo fantastico del quale tu puoi sempre aprire la porta. Non importa come e cosa leggi, l'importante è che tu legga.... Puoi essere il lettore che desideri, senza tregua, un po' annoiato, curioso, ma ricordati che c'è sempre il libro giusto per te!

10 Sii curioso, leggi di tutto e prova cose nuove. Quello che la gente definisce intelligenza è il risultato della curiosità! (cit.)

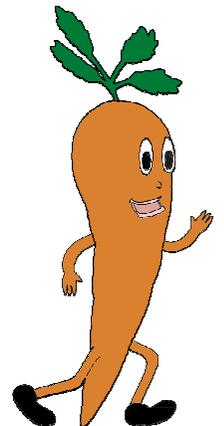
Non fermarti mai, fai domande su ogni cosa, prova cose nuove (un cibo, un gioco, un libro) la tua mente si nutre degli stimoli e delle esperienze che ogni giorno vivi. Guarda, ascolta e chiedi!

11 Insegui le tue passioni!

Ti piace dipingere, vuoi imparare a suonare uno strumento, vuoi costruire qualcosa, allora fallo! Ascolta con attenzione i consigli degli adulti, ma poi dedicati ai tuoi sogni, a ciò che ti emoziona, immergiti in ciò che ti fa sentire vivo!

12 Virtuale o reale!

Non confondere ciò che è virtuale con la tua fantasia! Virtuali sono le situazioni riprodotte nei tuoi giochi elettronici, virtuali saranno le tue conoscenze nei social network. La vita reale è e sarà la tua famiglia, i tuoi amici, tutto ciò che puoi fare, la fantasia è il colore che puoi dare a tutto ciò che ami!



L'I.I.S. Ettore Majorana si presenta

La posa della prima “pietra” di quello che è conosciuto sul territorio come “ I.T.I.S. Ettore Majorana” in Cesano Maderno risale all’ **8 giugno 1960**, quando il Consorzio Provinciale per l’istruzione tecnica di Milano autorizza il funzionamento, presso l’Istituto Tecnico Commerciale di Cesano Maderno, di un corso triennale di **“Elettrotecnica ed elettronica industriale”**.



Nel 1972, in una nuova moderna sede (quella attuale) nasceva l’I.T.I.S. Ettore Majorana, con le specializzazioni elettrotecnica, elettronica e telecomunicazioni.

Nel corso degli anni si è ampliata l’offerta formativa e si offre agli studenti l’opportunità di frequentare anche

- nel 1996 il **liceo scientifico -tecnologico**
- nel 2003 il **liceo scientifico-tecnologico ad indirizzo sportivo** :
- nel 2007 il **liceo Artistico**

Oggi con la denominazione di **“Istituto Istruzione Superiore IIS “Ettore Majorana”** la scuola offre al territorio differenti opportunità di istruzione,

- **Istruzione tecnica:** articolazioni elettronica, elettrotecnica, informatica e telecomunicazioni
- **Liceo Scientifico Scienze Applicate**
- **Liceo Artistico** con gli indirizzi **Grafica e Scenografia**.

Il liceo artistico in particolare si connota per

- l’acquisizione di una cultura estetica e la conoscenza del patrimonio artistico e il suo contesto storico;
- l’acquisizione di tecniche e tecnologie adeguate alla definizione di un progetto, alla realizzazione di un prodotto grafico/pittorico e multimediale e dello spazio scenico: spettacolo, pubblicità, spazi espositivi;
- la possibilità di esprimere la propria creatività.

In particolare da tre anni la collaborazione con gli Enti Locali, Istituzioni, Associazioni socio- culturali ed aziende del territorio in progetti di “Alternanza Scuola Lavoro” ha favorito

- il coinvolgimento di tali realtà nell’azione formativa degli studenti;
- le partnership per l’ideazione, la progettazione e realizzazione grafica, da parte delle classi del liceo Artistico, di campagne promozionali di eventi e manifestazioni di interesse pubblico e sociale;

- la realizzazione di prodotti coerenti con le strategie di promozione di eventi organizzati da partner esterni (clienti virtuali)
- la collaborazione all’ organizzazione e realizzazione di eventi ed iniziative artistico-culturali, attuando percorsi di alternanza scuola lavoro.

In questi ambiti, quindi, si collocano alcuni dei progetti attuati, come:

- la campagna promozionale dell’evento “**Cantieri Musicali**” – Comune di Cesano M. (anni 2014 e 2015)
- la campagna promozionale del 5 per mille - Comune di Cesano M.
- “**Dipingimi il Natale**” - Comune di Cesano M. (dicembre 2014)
- il manifesto per la promozione della manifestazione “ **Sagraria**”, organizzata nel mese di maggio dall’IIS “**Castiglioni**” di Limbiate (anni 2013 ,2014, 2015);
- manifesto e brochure per l’evento “ **15 anni di attività**” dell’Associazione di Volontariato” **Brianza Solidale**” di Monza (anno 2013);
- le locandine e brochure per l’Associazione di volontariato “**Millemani**” di Bernareggio (anno 2015)
- Il logo del progetto expo 2015:

Ed Infine l’allestimento di mostre, con relativa esposizione dei propri lavori :

- Progetto “**I colori della memoria**” nel periodo febbraio - giugno 2013 con due mostre
- “**13 maggio 1978- la legge Basaglia - Limbiate, nell’area dell’ex Antonini - Mombello**”
- “**Elogio alla follia**” – Auditorium Disarò Cesano M.
- “**Io sono il diverso**” (maggio 2014) – Auditorium Disarò Cesano M.
- “**La mia Storia, la storia di tanti**”: 21 – 29 aprile 2015 c/o Auditorium Disarò in Cesano M.

È in questo contesto che si inserisce **“Tina la carotina”**: il frutto della collaborazione della classe 5BLG con il CCR (Consiglio Comunale dei ragazzi) e l’ Amministrazione Comunale di Varedo.

Dal mese di Novembre 2014, quando è iniziata la collaborazione tra l’Amministrazione Comunale di Varedo ed l’IIS Majorana, gli studenti della classe 5BLG dell’indirizzo artistico (coordinati dalla prof.ssa

Clapis Enza) si sono puntualmente incontrati con il CCR, per condividere il percorso sul “**Benessere psicofisico e alimentazione**”, intrapreso dagli stessi ragazzi del CCR.

La discussione, le proposte e soprattutto il confronto di diversi punti di vista, anche generazionale (i ragazzi coinvolti hanno età compresa tra 10 e 19 anni) hanno portato alla realizzazione condivisa di questo opuscolo/brochure.

Grazie ragazzi: avete affrontato una tematica importante ,la freschezza dell’età e la professionalità degli adulti.

Il Dirigente Scolastico
Antonio Cangiano

