

**1. TITOLO**

Naturopatia a scuola: la via della Natura

**2. DESTINATARI**

Classi Scuola primaria

Classi Scuola Secondaria di Primo grado

Classi Scuola Secondaria di Secondo grado

**3. MACROAREA**

I cinque sensi

**4. SOGGETTO PROPONENTE**

Ragione sociale: Associazione Piuma ONLUS,

Indirizzo: Via Carafa 4, 50133 Firenze

Telefono: 3391154125

E\_mail: [segreteria@piumaonlus.it](mailto:segreteria@piumaonlus.it)

Nome del referente per l'iniziativa: Angelo D'Adorante

Sito web: [www.piumaonlus.it](http://www.piumaonlus.it)

**5. PERIODO E SEDE DI SVOLGIMENTO**

Periodo: Gennaio / Marzo (flessibile)

SEDE SCOLASTICA: aula e, se possibile, utilizzo di uno spazio esterno per le attività di gioco legate al giardinaggio e al contatto con la Terra. Sarebbe utile ma non necessario l'utilizzo di una palestra per le attività più motorie.

Ove possibile si potrebbero trapiantare delle piantine per osservare la loro crescita durante il percorso laboratoriale, in caso contrario verrà fatta la semina in vasetti da conservare in classe

**6. ABSTRACT DEL PROGETTO**

○ **Presentazione**

Accompagnare i ragazzi verso "la via della natura" è la metafora che sta alla base di questa proposta. Attraverso percorsi teorici, pratici ed esperienziali, si cercherà di portare i ragazzi a riscoprire la dimensione naturale e i suoi benefici.

Tramite giochi creativi e attività manuali, si permetterà loro di capire e sperimentare le dinamiche che stanno alla base di uno stile di vita caratterizzato da un buon livello di benessere: una buona relazione con Sé stessi, con gli Altri e con l'Ambiente.

Il laboratorio è stato pensato per coinvolgere ugualmente ogni singolo ragazzo, anche i soggetti più fragili. Si prediligerà il lavoro in piccoli gruppi come modalità di condivisione e crescita, cercando di valorizzare il concetto di diversità nella sua accezione più positiva.

#### ○ **Obiettivi Specifici**

- Ampliare la conoscenza dei cinque sensi in relazione ai quattro elementi della Natura: Terra, Acqua, Aria e Fuoco
- Approfondire i cicli della natura, la stagionalità dei prodotti, migliorare le abitudini alimentari, comprendendo l'impatto che hanno sull'ambiente e sullo stile di vita
- Conoscere le proprietà e gli utilizzi delle piante commestibili e curative presenti nel nostro territorio, approfondendo il rapporto Uomo-Natura

#### ○ **Articolazione attività e tempi**

- numero ore di incontri di presentazione e verifica con gli insegnanti:  
1 ora di presentazione con gli insegnanti, 1 ora di verifica dei risultati
- numero di ore di laboratorio con la classe:  
10 h di laboratorio con la classe, con sessioni di un'ora settimanali.

## **7. DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PROGETTO**

### **a. Analisi del contesto dell'intervento**

L'alimentazione condiziona in modo determinante la salute dell'uomo. Lo stiamo ri-scoprendo a nostre spese. Infatti i dati dell'OMS sono inquietanti: l'obesità e gli squilibri alimentari sono in netto aumento anche tra i ragazzi e compromettono gravemente la salute psicofisica già in giovane età.

Le Linee Guida della Regione Toscana riportano i dati de L'Agenzia Internazionale di Ricerca sul Cancro la quale ha stimato che, per quanto riguarda i tumori più frequenti, il 25-33% dei casi possano essere stati causati da un'errata alimentazione e da scarsa attività fisica. Ulteriori studi hanno stimato che nei paesi ad alto reddito il 37% dei tumori sarebbe attribuibile a cause modificabili adottando un diverso stile di vita.

È difficile oggi acquistare cibi che non contengano controindicazioni per l'uso, ormai si trovano più facilmente prodotti privi di nutrienti perché prodotti da agricolture intensive, che prevedono l'utilizzo di pesticidi, fertilizzanti chimici e OGM, che, insieme ai cibi pronti e alla sofisticazione degli alimenti, li hanno resi sempre meno tolleranti per il nostro organismo.

Tali squilibri si possono prevenire modificando lo stile di vita grazie ad una alimentazione viva, quindi sana e bilanciata, considerando il corpo come un ambiente da curare nella sua interezza. Per far ciò è necessario educare ed informare fin dalla tenera età e soprattutto negli ambienti familiari e scolastici. Una maggior conoscenza e consapevolezza del legame tra Uomo e Natura potrebbe favorire decisioni alimentari e comportamenti sociali più salutari e benestanti, non solo per evitare disturbi e malattie ma anche per migliorare il proprio stile di vita e quello di tutta la comunità di appartenenza.

### **b. Contenuti dell'intervento**

Nella prima fase ci si focalizzerà sulla scoperta del proprio corpo e dell'ambiente circostante, attraverso la percezione sensoriale olfattiva, tattile, del gusto, della vista, dell'ascolto, con giochi creativi e manuali, movimento e l'utilizzo di supporti quali suoni, spezie, essenze, colori, forme, semi e piante.

Nella seconda fase sarà dato spazio al concetto di alimentazione. Attraverso la descrizione del corpo, degli organi e delle loro funzioni, e alla stagionalità dei prodotti, vengono sottolineati gli effetti dei nutrienti, nonché l'importanza della tutela e della fertilizzazione naturale della Terra.

Nella terza fase verrà trattato il tema di come curarsi attraverso il cibo, sino ad arrivare alla scoperta delle principali piante commestibili e curative che si possono utilizzare in cucina, per la cura e la prevenzione dell'organismo. In questa fase, simultaneamente alla creazione di un piccolo erbario, i ragazzi avranno modo di sviluppare la loro manualità preparando semplici trasformati alimentari, prodotti per l'igiene della casa e della persona e rimedi erboristici curativi facili da usare e poi replicare a casa. Nello specifico: autoproduzione di saponi, dentifrici, detersivi, rimedi per tosse e raffreddore, dado vegetale, sali aromatici, sali da bagno, infusi e decotti.

Grazie ai doni offerti della Natura e dai suoi linguaggi, è possibile proporre attività in base alle esigenze e bisogni dei destinatari, sperimentando diverse forme comunicative, verbali e non, e differenti abilità manuali, per facilitare e accogliere anche i soggetti più vulnerabili.

### **c. Finalità generali del progetto**

Favorire nei ragazzi l'armonia con il proprio corpo, la propria mente e con l'ambiente circostante, stimolandoli nel rispetto e nella cura per se stessi, per la Terra e per gli altri, aiutando a sviluppare un maggior senso di responsabilità e di tolleranza.

Accompagnarli verso "la via della Natura", permettendogli di migliorare la loro alimentazione, stile di vita e quindi il loro benessere.

Educare i ragazzi al concetto di diversità nella sua accezione più positiva: attraverso la scoperta teorica e l'esperienza pratica della bio-diversità, si vuole portare il ragazzo a riflettere sul fatto che ogni essere vivente ha le sue caratteristiche uniche ma che tutti sono connessi allo stesso modo con la Natura.

Sviluppare un senso di fiducia nelle capacità personali, dato dall'ampliamento di responsabilizzazione individuale, e inoltre stimolare la crescita attraverso un atteggiamento curioso e creativo verso la formazione di una propria identità all'interno della comunità di appartenenza.

### **d. Obiettivi specifici**

- Ampliare la conoscenza dei cinque sensi in relazione ai quattro elementi della Natura: Terra, Acqua, Aria e Fuoco
- Approfondire i cicli della natura, la stagionalità dei prodotti, migliorare le abitudini alimentari
- Conoscere le proprietà e gli utilizzi delle piante commestibili e curative presenti nel nostro territorio, approfondendo il rapporto Uomo-Natura

### **e. Metodologie Usate**

La parte esperienziale prevede l'utilizzo di un insieme di pratiche ginniche e respiratorie semplici, ispirate alle tecniche dello *yoga* per ragazzi. Questa tecnica sarà affiancata da attività espressive che insieme contribuiscono a regolare l'equilibrio emozionale e il benessere psico-fisico del ragazzo.

La parte teorica segue i concetti dell'*alimentazione sinergica* e dell'*erboristeria* focalizzandosi sulla salute dell'intero sistema suolo-microrganismi-piante-uomo. Si darà importanza ai processi produttivi e comunicativi presenti in natura confrontandoli in modo ludico e divertente con i processi comportamentali dell'uomo.

Il programma sarà improntato sull'*approccio naturopatico*: partendo dall'ascolto dei bisogni, si promuove lo stile di vita più adatto per ciascuno al fine di mantenere e migliorare il proprio benessere. Si cercherà di portare il ragazzo ad ascoltare e osservare, per scoprire sé stesso, gli altri e l'ambiente, facilitando il lavoro in piccoli gruppi come dinamica di condivisione e crescita. Dopo ogni attività si invoglierà alla discussione e alla riflessione.

### **f. Articolazione delle attività in fasi e tempi**

1 ora di presentazione con gli insegnanti, 1 ora di verifica dei risultati in fase finale del percorso

10 ore di laboratorio per classe, un'ora a settimana.

#### **g. Modalità di coinvolgimento delle famiglie**

Le famiglie saranno coinvolte grazie alle autoproduzioni ecologiche, fornite di ricette e documentazione, che i ragazzi porteranno a casa, nel dettaglio: saponi, detersivi, dentifrici, rimedi per la tosse, per il raffreddore, dado vegetale, sali aromatici per condimenti, sali per il bagno, infusi e decotti.

I genitori, insieme ai figli, avranno la possibilità di sperimentare a casa le ricette, divertenti e facili da preparare, e di approfondire, grazie alle conoscenze apprese dal ragazzo nel percorso laboratoriale, il mondo naturale per la prevenzione e la cura del corpo, e per il rispetto dell'ambiente.

In questo modo potranno approfondire l'arte del risparmio, del riciclo e del non-spreco delle risorse e delle materie prime, condividendo una nuova esperienza con i propri figli.

#### **h. Modalità di comunicazione e condivisione con il comune cred ausilioteca**

Al termine del progetto, il Comune sarà fornito di una relazione dettagliata sul programma svolto, gli esiti ed eventuale materiale prodotto.

#### **i. Esiti attesi e loro misurabilità**

I ragazzi miglioreranno la conoscenza dei cinque sensi in relazione ai quattro elementi della Natura., comprendendo il concetto di diversità, nella sua connotazione positiva.

I ragazzi avranno approfondito gli effetti dei nutrimenti e dell'alimentazione, sviluppando la metodologia del concetto di curarsi attraverso il cibo e le piante.

Avranno assimilato le competenze di autoproduzione manuale e naturale, scoprendo le principali piante commestibili e curative, attraverso ricette e preparazioni.

Tali esiti saranno verificabili con quiz, giochi, catalogazioni, prove manuali e movimenti fisici. Esempio: esercizi di respirazione e postura del corpo, gioco della lista della spesa etica, sana e genuina in base alle stagioni, creazione di un erbario, semina in vaso, preparazione del dentifricio, del detersivo, del dado vegetale, del sale aromatico, dei sali da bagno, dell'unguento doposole, della tisana per il raffreddore, dello sciroppo per la tosse.

Avendo il laboratorio una connotazione ludica ed esperienziale, gli esiti saranno soggettivi per cui l'impegno sarà quello di portare ogni ragazzo a impegnarsi al massimo delle sue capacità per poi esprimere una auto-valutazione finale.

#### **j. Documentazione (fornita e da produrre durante la realizzazione del progetto sia cartacea che fotografica)**

Allegato – i documenti in allegato sono illustrativi, i contenuti verranno adattati in base all'età dei ragazzi

### **8. PERSONALE COINVOLTO NEL PROGETTO**

Stefania Gontero, educatrice qualificata (CV allegato)

### **9. PIANO FINANZIARIO**

Allegato

## **10. DESCRIZIONE ATTIVITA' E PROGETTI REALIZZATI CON LE SCUOLE DAL SOGGETTO PROPONENTE**

L'Associazione Piuma nasce dall'iniziativa di un gruppo di giovani che, unendo le proprie passioni e professionalità, hanno dato vita ad un percorso rivolto alla crescita e allo sviluppo di una società sostenibile tramite azioni e progetti educativi e di volontariato. L'area di intervento principale è quella cittadina di Firenze, dove l'Associazione cerca di rinnovare l'offerta sociale del terzo settore specialmente per le nuove generazioni facendo rete con istituzioni ed altre associazioni, coinvolgendo direttamente i beneficiari delle sue azioni anche tramite la modalità operativa della peer-education. L'Associazione persegue i propri obiettivi facendo sempre riferimento al il concetto di Società Sostenibile che si articola in quattro aree tematiche, corrispondenti ai nostri ambiti di intervento: sociale, ambientale, culturale ed economico.

Da un paio di anni L'Associazione sta sviluppando il proprio ramo educativo e formativo e ad oggi conta un team di educatori che spaziano dalla Danzaterapia, all'Arte-terapia, alla Naturopatia, disponiamo inoltre di insegnanti di lingue e di formatori esperienziali. L'approccio esperienziale è quello che contraddistingue i nostri progetti educativi, specialmente con i giovani, prediligendo quindi attività non-formali ma che possano fornire spunti di riflessione e sviluppo comportamentale. Angelo D'Adorante, Presidente e coordinatore dell'Associazione, collabora con agenzie formative italiane per l'inserimento di metodologie esperienziali per i docenti delle scuole primarie e secondarie in collaborazione con l'associazione Kamaleonte (Roma) e con l'Istituto ISS Magarotto di Padova e Roma.

Questo è il primo anno che partecipiamo al CRED ma le nostre operatrici hanno un'esperienza pluriennale in ambito scolastico, Monica Corsi su tutti che ha svolto progetti educativi per il Comune e nello specifico per il progetto CRED per molti anni.