



"OKKIO alle 3A....E ATTIVITA' FISICA"

Gli operatori MPCEE

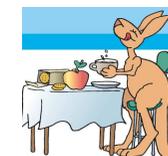
Cos'è OKKIO alle 3A



OKkio alle 3A uno strumento educativo dedicato alla scuola, alle famiglie ed alla comunità, finalizzato a promuovere la motivazione dei bambini a compiere scelte corrette e consapevoli per realizzare stabilmente uno stile di vita sano.

Con **OKkio alle 3A**, genitori, insegnanti, addetti alla ristorazione scolastica, con l'aiuto di operatori sanitari delle ASL, sviluppano linee di intervento per realizzare attività didattiche, integrate nella vita scolastica, con il coinvolgimento attivo delle famiglie e della comunità.

ALIMENTAZIONE



ATTIVITA' FISICA



ABITUDINI



OBIETTIVI

Implementare le conoscenze e favorire lo sviluppo di atteggiamenti e comportamenti adeguati nei confronti di Alimentazione e Attività fisica in insegnanti e genitori

Aumentare le capacità critiche dei bambini nei confronti di Alimentazione e Attività fisica

Come realizzare una scuola 3A



I numeri del progetto

- 9 scuole
- 610 alunni
- 47 insegnanti
- 18 operatori ASL
"Facilitatori"



FACCIAMO UN PATTO.

Io Scuola mi impegno a:

- Promuovere iniziative utili a diffondere i messaggi di Okkio alle 3A nella comunità

Io Insegnante mi impegno:

- Educare i bambini ad un'alimentazione in modo attivo e divertente
- Mangiare insieme ai bambini le stesse cose perché l'esempio vale più delle parole

Io Genitore mi impegno:

- Offrire a mio figlio un'alimentazione sana, variata e dare il buon esempio a tavola
- Proporre e condividere uno stile di vita attivo



OKKIO alle 3A

Okkio alle 3A è una divertente e divertente strategia a riflettere le scelte salutari e evitare del bambino della scuola dell'infanzia.

La costituzione di scuola e famiglia è il futuro per la sua realizzazione.

Una Comunità scolastica 3A formata da rappresentanti di genitori, insegnanti, educatori e collaboratori, con l'aiuto di esperti sanitari della ASL, supporta la loro inserimento operativo per realizzare le attività di educazione, ludiche e di educazione integrata nelle altre attività scolastiche.

Il coinvolgimento attivo della famiglia.

Attivazione:

Attività scuola:

Attività:



Muoviti, mangia frutta e verdura e... sarai una forza della natura

Ricorda: Alimentazione variata
Meno cibi grassi e dolci
Più frutta e verdure
Più movimento e meno T.V.

OKkio alle 3A

Regione Liguria
Settore Prevenzione, Igiene e Sanità
Pubblica

Centro per la Prevenzione ed il Trattamento dell'Obesità
Clinica Pediatrica
IRCCS G. Gaslini

- ASL 1 Imperiese
- ASL 2 Savonese
- ASL 3 Genovese
- ASL 4 Chiavarese
- ASL 5 Spezzino



Il nostro sito internet
www.okkio3a.liguria.it

BENVENUTI

OKkio alle 3A uno strumento educativo dedicato alla scuola, alle famiglie ed alla comunità, finalizzato a promuovere la motivazione dei bambini a compiere scelte corrette e consapevoli per realizzare stabilmente uno stile di vita sano.

Con OKkio alle 3A, genitori, insegnanti, addetti alla ristorazione scolastica, con l'aiuto di operatori sanitari delle ASL, sviluppano linee di intervento per realizzare attività didattiche, integrate nella vita scolastica, con il coinvolgimento attivo delle famiglie e della comunità. L'intervento rende disponibili gli elementi base dell'attuale stato dell'arte in tema di educazione all'alimentazione ed allo stile di vita sani, dando visibilità ad un'ampia rete di risorse, dalle istituzioni alle scuole, dalla comunità scientifica ad enti pubblici e privati partecipanti.

- A** perchè le scelte alimentari dei bambini siano sane
- A** perchè fare attività motoria ogni giorno migliora la salute
- A** perchè le abitudini facciano sentire bene

● **Educare alla salute**

http://okkio3a.liguria.it/Gif%20attrezzi.html

Converti Selezione

Cerca Siti supportate Lanciare a Tube Facebook Ascolta musica YouTube 9° Milan, Italy Corriere della Sera La Gazzetta dello Sport Giochi MTV Reppe Grillo E-mail Opzioni

BASKET CAP GENOVA Presentation Backgrounds... Google Raccolta Web Slice Siti suggeriti Tiscali Italia

OKkio alle 3A

Home Il progetto Chi siamo Le scuole Attività

Regione Liguria

Settore Prevenzione, Igiene e Sanità Pubblica

Centro per la Prevenzione ed il Trattamento dell'Obesità
Clinica Pediatrica
IRCCS G. Gaslini

ASL 1 Imperiese
ASL 2 Savonese
ASL 3 Genovese
ASL 4 Chiavarese
ASL 5 Spezzino



OKkio alle 3A
invita scuola, famiglie e comunità a riconoscere l'importanza per la salute di una sana alimentazione e di uno stile di vita attivo

[Cari genitori...](#)
[Benvenuti insegnanti...](#)
[Caro collega...](#)

NOTIZIE E NOVITA'

LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI

strumenti per realizzare le attività di OKKIO alle 3A (download e stampa)

- Schede con informazioni utili per l'educazione alimentare**
 - La prima colazione del bambino [\(download\)](#)
 - Frutta e verdura [\(download\)](#)
 - Il pranzo e la cena [\(download\)](#)
 - La merenda di metà mattina [\(download\)](#)
 - La merenda del pomeriggio [\(download\)](#)
- Questionario di valutazione per la scuola**

Come va il programma di educazione alimentare a scuola?
La mensa scolastica è confortevole?
Il tempo che viene dedicato ai pasti è sufficiente?
I bambini sono attivi fisicamente?

Rispondere a queste ed altre simili domande ci può aiutare ad ottenere un quadro di base della situazione. E' questo un primo passo importante per valutare se quello che i bambini "vedono" e "vivono" ogni giorno nel loro ambiente scolastico è in grado di educarli ad uno stile di vita sano. Questo questionario di valutazione aiuta i genitori, i responsabili ed il personale della scuola, gli addetti alla ristorazione scolastica a prendere in esame la situazione attuale in ogni singola scuola ed a sviluppare e mettere in opera piani di miglioramento.
- Come realizzare una scuola 3A**
miniguida [\(download\)](#)
- Guida per i facilitatori**
schema delle procedure del progetto OKkio alle 3A per i facilitatori

100%

09:48
12/03/2012



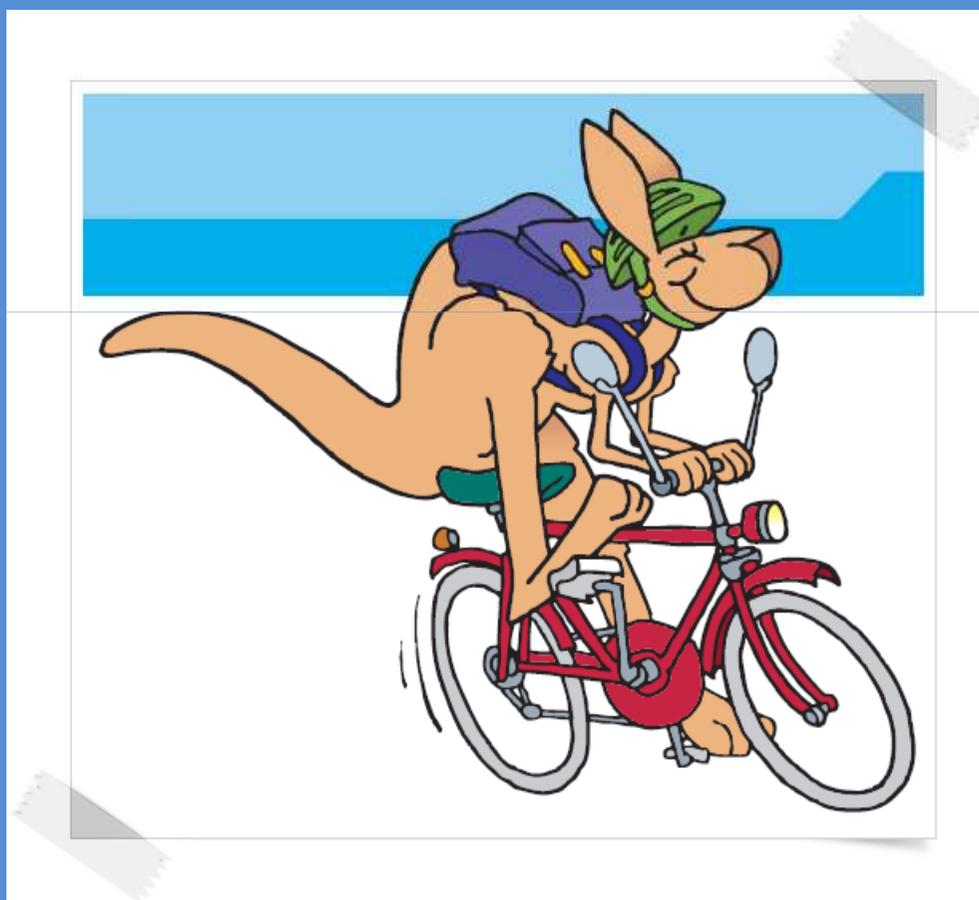
Materiale consultabile e scaricabile

I primi risultati





Solo 2 genitori su 10 sanno che tutti i bambini dovrebbero fare attività in movimento tutti i giorni per almeno un'ora al giorno



✓ Tra le famiglie più sedentarie è diffusa (37%) la convinzione che per i loro bambini siano sufficienti 1 o 2 giorni di attività fisica alla settimana, contro il 29% delle famiglie più attive

✓ Ma solo 1 famiglia attiva su 5 ritiene necessaria, per i bambini, l'attività in movimento quotidiana





✓ Più della metà dei genitori (64%) ritiene che l'attività fisica strutturata (palestra, sport o attività guidata) sia l'unica in grado di garantire un beneficio o non ha conoscenze a tal proposito

✓ Il 54% dei genitori pratica insufficiente attività fisica



Frequenza delle attività svolte nel tempo libero (%)
Asl 3 Genovese – OKkio alle 3A 2010



	1 o più volte/settimana	1 o più volte/mese	Più raramente	Mai
Gite o escursioni, pic nic (n=395)	18	32	34	16
Passeggiate in città (n=415)	54	25	14	7
Passeggiate nei boschi, in campagna (almeno 2 Km) (n=396)	10	26	41	23
Raccolta di funghi frutti e fiori (n=387)	5	10	41	44

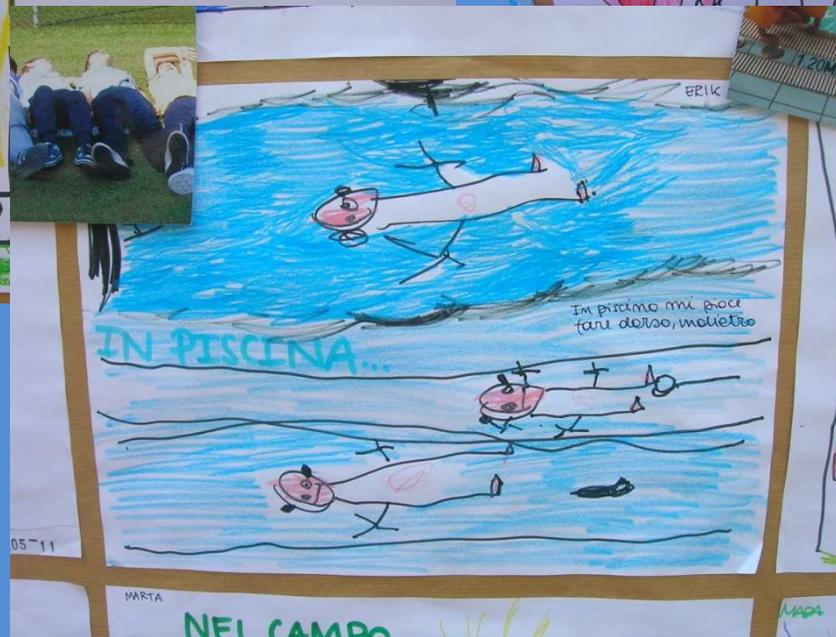


Attività fisica

A white rectangular sign with yellow text is centered on a blue background. The sign is slightly wrinkled and has a green metal fence visible in the background. The text on the sign is in all caps and reads: "OLTRE A MANGIARE SANO E' IMPORTANTE ANCHE MUOVERSI! NOI LO FACCIAMO SUL CAMPO E IN PISCINA".

OLTRE A MANGIARE SANO E'
IMPORTANTE ANCHE
MUOVERSI!
NOI LO FACCIAMO SUL CAMPO
E IN PISCINA

Attività fisica



Attività fisica



Ricettokkio



Attività fisica

- Formazione insegnante in collaborazione CONI
- Attività motoria nella scuola con tutor CONI per il corrente anno scolastico.



Grazie dell'attenzione!

La festa



La festa



claudia marchese