

AVEMI COMMUNICATION

Abilitata Mepa – Sintel – Sater



Sez. Studi

Via Virgilio, 1 Peschiera Borromeo (MI) 20068
Tel. 0255301819 Cel. 3357107372 P.I. e C.F. 06210860968

Iscrizione al REA MI1877577

Sito: www.avemi.it Mail info@avemi.it

Al Comune di Villafranca Di Verona
Corso Garibaldi, 24 - 37069 Villafranca di Verona (VR)
Alla c.a.: Assessore Tiberio Anna Lisa

Oggetto: Progetto: NOI PER TE - Scuola, Famiglia, Sport, Tempo Libero, Alimentazione nell'era covid - dalla parte dei bambini /ragazzi. Progetto rivolto ai Bambini e Adolescenti dai 3 ai 16 anni.

Ansia, aggressività, frustrazione, paura, solitudine, sovrappeso, obesità, sfiducia, scarsa autostima, sono termini ormai usuali che i mass media collegano alle nuove generazioni dell'era covid.

L'impatto emotivo della pandemia ha avuto ed ha nei bambini e negli adolescenti un effetto devastante. I segnali di allarme si sono già mostrati.

Associazioni di psicologi e di psichiatri hanno lanciato un forte grido di allarme.

È da molto tempo che i nostri bambini e ragazzi sono tenuti a freno con il distanziamento sociale, nell'età in cui far parte di un gruppo e l'accettazione nel gruppo di pari è un obiettivo molto importante. Non potersi confrontare con i pari del gruppo porta ad una scarsa autostima. Il risultato è rinchiudersi in camera e passare ore di fronte la televisione e su internet o chattare al telefonino, mangiando cibo spazzatura; la mancanza del gruppo finisce per aumentare stress, ansia e aggressività.

Motiviamo e coinvolgiamo i nostri adolescenti.

Proponiamo un progetto che inizia con la compilazione di un questionario via web, diversificato per i bambini della Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria e ragazzi della secondaria di I° grado, fino ad arrivare a formulare una strategia educativa.

Andremo a elaborare i dati raccolti, la stesura di un report dettagliato fotograferà la situazione attuale.

Il report, presentato e commentato, in una serata, ai Genitori, al personale docente della Scuola, agli Operatori e Presidenti delle Associazioni e Società Sportive, susciterà curiosità e sarà spunto per valutazioni e riflessioni.

Un pomeriggio primaverile, presso il campo sportivo, presenti tutti gli attori del progetto, sarà la festosa **partenza del Progetto Educativo**.

Gli obiettivi del Progetto

L'impatto emotivo della pandemia ha avuto ed ha nei bambini e negli adolescenti un effetto devastante.

I segnali di allarme si sono già mostrati e si mostrano giornalmente, dai giornali e dalla tv apprendiamo che gruppi di ragazzi si ritrovano per picchiarsi, per sfidare gli adulti, per infrangere le regole.

Associazioni di psicologi e di psichiatri attraverso i mass media e dai loro siti hanno lanciato un forte grido di allarme.

È da molto tempo che i nostri bambini e ragazzi sono tenuti a freno con il distanziamento sociale, nell'età in cui far parte di un gruppo e l'accettazione nel gruppo di pari è un obiettivo molto importante. Non potersi confrontare con i pari del gruppo porta ad una scarsa autostima. Il risultato è rinchiudersi in camera e passare ore di fronte la televisione e su internet o chattare sul telefonino, mangiando cibo spazzatura; la mancanza del gruppo finisce per aumentare stress, ansia e aggressività.

Motiviamo e coinvolgiamo i nostri adolescenti.

I bambini \ ragazzi devono ritrovarsi con i propri pari, imparare le regole della convivenza e della socialità.

Devono ritrovarsi in situazioni protette, Scuola, Famiglia, campo sportivo, palestra, piscina, oratorio.

La solitudine e la mancanza dei ritmi giornalieri conduce il bambino \ ragazzo alla "deprivazione sociale" con effetti devastanti sulla psiche.

La serie di domande, durante la compilazione del questionario, porta gli insegnanti e la famiglia e gli operatori sportivi a giudizi e valutazioni con riflessioni sull'operato.

Per l'Amministratore Comunale sapere se il bambino o ragazzo apprezza ciò che viene proposto o che l'attività sportiva a cui vuole partecipare non è presente, o che nel tempo libero vorrebbe partecipare a corsi di scacchi, di musica, o altro, è importante.

Sapere come gli adolescenti trascorrono la giornata, preparare nuove attività e migliorare quelle già proposte.

Sapere per quale motivo bambini e ragazzi migrano in altri comuni per praticare sport; escluso il nuoto laddove non esiste piscina.

Lo sport e in generale l'esercizio fisico induce autoregolazione, l'impotenza e l'ansia generate dalla pandemia porta, a volte a perdere il controllo e a reazioni esagerate, con scoppi d'ira.

Lo sport potrebbe essere il mezzo per scardinare questa situazione.

Lo sport diretto da bravi insegnanti infonde sicurezza e autostima.

L'attività fisica modifica reazioni nel cervello e può avere un enorme impatto sulla capacità di regolazione emotiva.

I nostri bambini e nostri adolescenti, spaventati dalla situazione attuale, si sono abituati a stare in casa, alimentandosi, il più delle volte in modo scorretto, seduti avanti alla televisione o chattando via cellulare, non hanno voglia di uscire, e chi esce è carico di aggressività; devono essere allettati con proposte mirate riducendo ansia e aggressività.

Gli adulti devono essere di esempio; il coinvolgimento dei genitori nella compilazione del questionario porterà a riflessioni e ragionamenti, il risultato sarà che farà emergere la voglia di un **corretto stile di vita**.

Il primo obiettivo è avere un linguaggio comune, tutti devono adottare le stesse modalità di approccio ai problemi che si presentano giornalmente.

Il Progetto

Il Progetto si compone da:

1. Presentazione del progetto alla Scuola, alle Società e Associazioni Sportive (Consulta) e ai genitori.
2. Raccolta dei dati. La raccolta avviene compilando un questionario in una pagina web. Sono predisposte pagine in base all'ordine scolastico:
 -  Scuola dell'Infanzia; visualizzare la scheda da [infanzia](#) ;
 -  Scuola Primaria, visualizzare la scheda da [primaria](#) ;
 -  Scuola Secondaria di I° Grado, visualizzare la scheda da [secondaria 1° grado](#).
 -  Simulazione dell'indagine. [Simulazione](#) da questa pagina è possibile simulare l'inserimento dati, controllare, verificare e stampare la pagina con i dati inviati, in pratica appurare il funzionamento del programma web.
3. I dati vengono elaborati da un nostro programma, con il quale analizziamo e valutiamo risultati.
4. Stesura di una dettagliata relazione, successivamente inviata all'Amministrazione Comunale.
5. In un fine settimana di maggio o giugno, **sabato, pomeriggio o sera**, presentazione dei risultati alla Scuola, alle Società e Associazioni Sportive, ai Genitori e alla cittadinanza.
6. **Domenica** successiva alla presentazione dei risultati, dalle ore 14,30, grande festa (palloncini, colori, festoni, potente impianto voce e musica) presso il campo sportivo con tutte le Società e Associazioni Sportive che presenteranno le loro attività alle quali saranno invitati a partecipare i bambini e ragazzi. I Presidenti e gli allenatori delle Società e Associazioni Sportive saranno intervistati relazionando sulle loro attività, intervengono anche **i bambini e i ragazzi** mentre si cimentano con le attività sportive, raccontando le loro esperienze; **Saranno gli attori primari**.

Azione educativa.

Il compito educativo viene ripartito tra più soggetti con ruoli e caratteristiche diverse: sono le **agenzie educative** che svolgono funzione formativa nei confronti dei giovani.

Le agenzie educative sono: la **Famiglia**, la **Scuola**, il gruppo dei pari, le **Associazioni** e i mass media.

Caldeggiare la collaborazione tra Scuola, Società e Associazioni Sportive e i Genitori con la mediazione dell'Amministrazione Comunale è auspicabile e oggi più che mai necessaria.

La costante **pressione educativa** sinergica di **Famiglia, Scuola e Associazioni e Società Sportive, con la guida dell'Amministrazione Comunale**, riuscirà ad eliminare l'ansia, l'aggressività e la solitudine nei nostri bambini e ragazzi, infondendo fiducia nel futuro.

Presentazione del Progetto.

Far sedere allo stesso tavolo la Scuola, le Società Sportive e Associazioni, i Genitori è un'impresa ardua.

La Scuola dovrebbe partecipare dando consigli preziosi poiché conosce i propri allievi e i comportamenti fuori dal nucleo famiglia.

Le Società Sportive e Associazioni non dovrebbero vedere la Scuola come un contenitore di probabili fruitori dei loro servizi, ma affiancandosi, insieme, agire sui bambini / ragazzi infondendo fiducia, sicurezza e autoregolazione, fugando ansie e delusione delle aspettative.

I Genitori dovrebbero pensare che la Scuola è il posto in cui i bambini / ragazzi imparano la maggior parte di quello che sapranno da grandi, che la Scuola rappresenta il metodo principale per accedere con delle abilità nel mondo adulto, che la Scuola è il posto in cui si rapportano per la prima volta con adulti fuori dal cerchio familiare; che la Scuola è il posto in cui nascono affetti e amicizie. La Scuola è vita, è progresso. La Scuola è un posto sicuro, dove i bambini / ragazzi giocano, studiano, lavorano con altri bambini / ragazzi. La Scuola non è un posto dove lasciare i propri figli dalle ore 7,30 alle ore 18,30.

Perché il progetto possa essere accettato da tutti i componenti del tavolo, si devono fugare le diffidenze, timori e pregiudizi.

Il report

I dati che richiediamo sono: sesso, data di nascita, residenza, altezza e peso del bambino o giovane, altezza e peso corporeo della madre, se la mamma pratica sport, quale sport pratica la mamma; altezza e peso del padre, se il papà pratica sport, quale sport pratica il papà.

Inoltre chiediamo al bambino come raggiunge la Scuola, qual è lo sport principale che pratica il bambino o il giovane, per quante volte alla settimana, per quanti minuti a seduta, in quale comune, se pratica un secondo sport, quante volte alla settimana si esercita nel secondo sport, quanti minuti dedica ogni volta che pratica il secondo sport, in quale comune pratica il secondo sport; se pratica un terzo sport, per quante volte alla settimana, quanti minuti dedica ogni volta che pratica il terzo sport e in quale comune si esercita per il terzo sport.

Chiediamo anche se preferisce sport di squadra o individuali e se pratica sport con la famiglia.

Se non è soddisfatto praticare lo o gli sport nei quali si esercita, quale sport desidererebbe praticare.

Ulteriormente domande sull'alimentazione seguita dal bambino o giovane. quanti pasti fa al giorno, se al mattino fa colazione, quante volte mangia pesce, quante volte mangia carne, quante volte mangia uova, quante volte mangia formaggi, quante volte mangia affettati e salumi, quante volte mangia legumi, quante volte al giorno mangia verdure, quante volte al giorno mangia frutta, cosa beve.

Poi domande su come e se usa computer, tablet e telefonino, se legge libri.

Le risposte generano risultati numerici che trasformiamo in grafici.

Vengono elaborati calcoli per:

-  totale calorie consumate nella settimana dall'allievo durante le sedute di attività sportiva
-  consumo medio in calorie nella seduta sportiva
-  risultato IMC dell'allievo
-  percentile IMC
-  fenotipo mamma
-  metabolismo basale mamma
-  peso ideale mamma media tra cinque formule
-  differenza peso tra ideale ed effettivo della mamma
-  risultato padre
-  fenotipo papà
-  metabolismo basale papà
-  peso ideale papà media tra cinque formule
-  differenza peso tra ideale ed effettivo del papà
-  consumo calorico totale primo sport praticato
-  consumo calorico minuti/kg corporeo primo sport praticato
-  consumo calorico del secondo sport/m/kg corporeo
-  consumo calorico totale del secondo sport
-  consumo calorico del terzo sport/m/kg corporeo
-  consumo calorico totale del terzo sport
-  calcolo metabolismo basale formula di Harris & Bnedict
-  metabolismo basale del padre formula di Schofield
-  metabolismo basale della mamma formula di Schofield

- tipo di alimentazione
- come trascorre il tempo libero

Spostamenti

Con la richiesta di indicare il comune, oltre a emergere se una società sportiva ha una buona gestione degli atleti, abbiamo anche la possibilità di calcolare, a grandi linee la quantità di CO₂ (anidride carbonica) che viene emessa negli spostamenti per e da palestre piscine capi sportivi. Tale calcolo molto approssimativo ha come unico scopo di indurre una **riflessione sulla inutile produzione di CO₂**.

Sport

Con di dati si ottengono grafici indicanti le percentuali dei bambini e giovani che praticano sport, indicazioni su quale sport e quanto sport.

Indice di Massa Corporea

Mentre altri dati, come ad esempio l'età il peso e l'altezza per i bambini e giovani, solamente peso e altezza per i genitori, servono per calcolare l'IMC.

Il Body Mass Index BMI italianizzato con la sigla IMC Indice di Massa Corporea si ottiene da peso corporeo e altezza. Con un semplice calcolo si ottiene così un valore che esprime la quantità di massa grassa del soggetto.

La valutazione del grado di massa grassa si ottiene confrontando tale dato con i valori medi della popolazione. Per gli adulti i valori IMC sono:

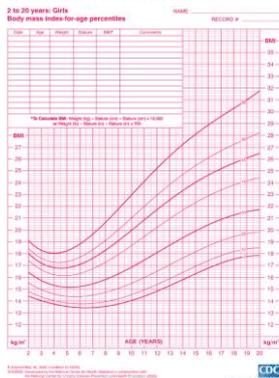
IMC	Stato
Minore di 16,5	Magrezza grave
Compreso tra 16 e 18,49	Sottopeso
Compreso tra 18,5 e 24,99	Normopeso
Compreso tra 25 e 29,99	Sovrappeso
Compreso tra 30 e 34,99	Obeso classe I (lieve)
Compreso tra 35 e 39,99	Obeso classe II (media)
Maggiore o uguale a 40	Obeso classe III (grave)

Per i bambini e i giovani l'IMC è molto variabile, legato soprattutto al sesso e all'età, per il calcolo si usano le tabelle dei percentili.

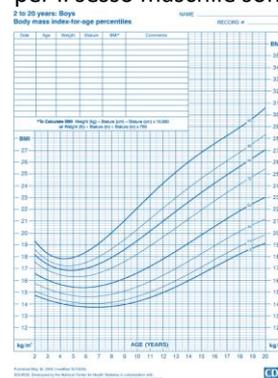
Nel calcolo dell'IMC abbiamo utilizzato i percentili proposti da Cole e coll.

Stato	IMC
Sottopeso	Inferiore al 5% di percentile
Normopeso	Compreso tra il 5% e 85% di percentile
Rischio sovrappeso	Compreso tra l'85% e 95% di percentile
Sovrappeso	Superiore al 95% di percentile

Le tavole utilizzate di Cole e coll. per il sesso femminile sono:



Le tavole utilizzate di Cole e coll. per il sesso maschile sono:



Inoltre ci siamo avvalsi delle tabelle dati del Centers for Disease Control and Prevention U.S. Department of Health & Human Services. Le tabelle propongono valori di percentili dal 5% fino al 95% con variazioni ogni 15 giorni partendo da 730 giorni di vita pari a 2 anni fino a 7315 giorni cioè poco più di 20 anni. Per tale motivo abbiamo chiesto la data precisa di nascita del bambino e del giovane adolescente.

**Ogni valutazione di tipo medico va lasciata al pediatra, che de visu, valuterà la situazione.
Consigliamo vivamente di effettuare visite mediche periodiche del bambino.**

Ribadiamo il concetto che il nostro Progetto vuole suscitare curiosità e spunto per valutazioni e riflessioni.

Consumo calorico nell'attività sportiva

Per il calcolo del consumo calorico abbiamo chiesto lo sport praticato, quante volte a settimana lo si pratica e per quanto tempo ogni volta che si pratica.

Calcolo del consumo calorico settimanale degli allievi.

Il calcolo calorico si basa su tabelle di consumo calorico. Abbiamo usato per il calcolo, tabelle sviluppate per l'impiego in studi epidemiologici presso la Stanford University.

La tabella usa il MET (Metabolic Equivalent): Il rapporto tra il ritmo di lavoro metabolico al tasso metabolico a riposo.

Alimentazione

Un corretto stile di vita presuppone una corretta alimentazione. Vengono richiesti dati sulla qualità di alimentazione e sulla quantità.

Tempo libero

Fino a pochi anni addietro, i bambini \ ragazzi passavano il loro tempo libero in compagnia di amici giocando, oggi, colpa anche della pandemia, chiusi in casa di fronte alla televisione, al computer o tablet, chattando al telefonino. Domandiamo cosa fanno e se leggono libri.

Presentazione dei risultati

Individuando un fine settimana di maggio o giugno, si organizza in tarda serata o in dopo cena la presentazione dei risultati, dopo una elaborazione dei dati conseguiti con l'indagine via web.

Verranno presentati e commentati i risultati dell'indagine con proiezioni dei grafici favorendo l'intervento dei presenti.

Gli inviti saranno estesi ai Docenti delle Scuole, agli operatori e Dirigenti delle Associazioni e Società Sportive, ai genitori dei bambini / ragazzi tramite la Scuola.

Si può cogliere l'occasione per un finesettimana di **Educazione allo Sport**, sport inteso come momento di socializzazione, di solidarietà e di stare bene.

Grande festa

Il giorno dopo la presentazione dei risultati, domenica, si organizza un pomeriggio presso il campo sportivo, con inizio alle ore 14,30 / 15,00, una grande **Festa dello Sport** con le Associazioni e Società Sportive che organizzano brevi dimostrazioni delle proprie specialità sportive e invitano, successivamente, i bambini / ragazzi a provare.

La scenografia sarà colorata con palloncini nastri e festoni; un potente impianto voce diffonderà musica, e mentre le Società Sportive e le Associazioni operano saranno intervistati i Presidenti e gli Operatori che spiegheranno gli obiettivi dei loro sodalizi. Saranno intervistati i bambini / ragazzi, **attori primari**, chiedendo loro le aspettative e la motivazione della scelta che avranno fatto di partecipare a quello o a questo sport. Sarà un pomeriggio agile, non noioso, non la solita passerella di sport dedita al reclutamento e alla fidelizzazione, ma e soprattutto un pomeriggio a dimensione di BAMBINO.

Raccolta dei dati

La raccolta dei dati avviene consegnando la password per accedere alla pagina web predisposta per la compilazione dell'indagine. L'accesso avviene dall'area riservata del nostro sito, collegandosi alla pagina predisposta per il Comune.

L'ingresso alla pagina può avvenire anche dall'indirizzo web (link). L'invio ai genitori della password o del link può avvenire: tramite la Scuola, che ha a disposizione tutti gli indirizzi mail dei genitori e il contatto diretto con gli insegnanti, o tramite l'ufficio comunicazione del Comune, se ha tutti gli indirizzi mail delle famiglie.

Nella pagina di accesso si troverà una presentazione da parte del Sindaco, Assessore e Dirigente Scolastico, e i collegamenti alle schede relative alle classi di appartenenza. Si compila la scheda e si inviano i dati; è possibile stampare i dati inviati. Terminata la raccolta, i dati vengono elaborati.

Aniché utilizzare il nostro sito per la raccolta dati, è possibile utilizzare il sito comunale previo accordo con l'Ufficio Tecnologico, forniremo i codici necessari (PHP, SQL). Una volta raccolti i dati, ci vengono trasmessi e noi li elaboreremo.

Conclusioni

In questo momento, in cui le notizie dei mass media sulla pandemia creano in noi adulti ansia, paura, sfiducia nel futuro, che involontariamente trasmettiamo ai nostri bambini e ragazzi, solo i nostri comportamenti responsabili e l'azione educativa contemporanea e coordinata di Scuola – Famiglia – Società Sportive e Associazioni – Amministrazione Comunale infonderanno nei giovani sicurezza e fiducia in loro stessi e nel futuro.

Rimaniamo a Vostra completa disposizione per costi, spiegazioni e delucidazioni, contattandoci al n°0255301819 / 3357107372 info@avemi.it. Vi invitiamo a visitare il nostro sito www.avemi.it .
Cordiali saluti.

A cura del Prof. Piero Verdecchia.

sabato 5 marzo 2022

