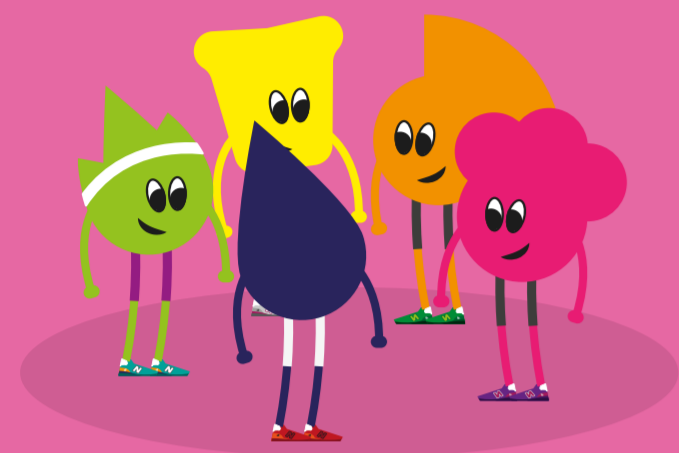


Missione: Lavoro di squadra

Sviluppare il lavoro e lo spirito di squadra aiuta a consolidare le abilità **sociali** e **emotive** aiutando a sviluppare la **comunicazione** e **migliorando l'autostima**.



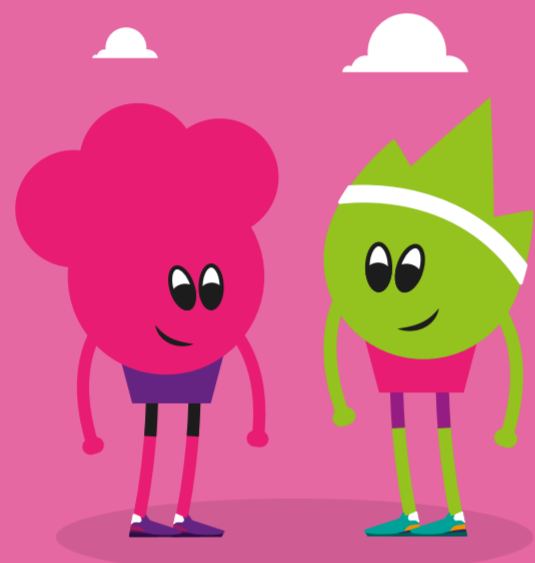
I BASTONCINI IN UN

— PACCHETTO —

SONO INVINCIBILI

Proverbio Africano

Collaborare per raggiungere un obiettivo condiviso sviluppa il **senso di appartenenza**.

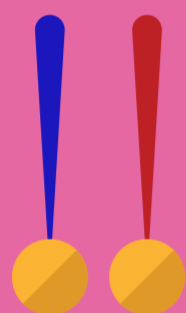


LE OPPORTUNITÀ DI LAVORO DI SQUADRA

PERMETTONO AGLI
STUDENTI

DI RISPETTARE LE

CAPACITÀ E OPINIONI ALTRUI



Missione: Nutrizione

UNA DIETA SALUTARE

AIUTA A **PROTEGGERSI** DA
DIABETE

MALATTIE CARDIACHE
E CANCRO

UNA DIETA SQUILIBRATA

E **POCO ESERCIZIO FISICO**

RAPPRESENTANO I **MAGGIORI RISCHI**
IN TUTTO IL MONDO

PER LA SALUTE



Mangiare una **varietà di cibi non lavorati e freschi tutti i giorni** aiuta a ricevere il giusto quantitativo di elementi nutritivi.

La frutta e la verdura sono importanti fonti di vitamine, minerali, fibre, proteine vegetali e antiossidanti.

Organizzazione Mondiale per la Sanità 2018



Missione: Resilienza



MANGIARE MALE
O **NON FARE ESERCIZIO**
PUÒ AUMENTARE LA
VULNERABILITÀ

E **RIDURRE LA RESILIENZA**

È RISAPUTO CHE
PROMUOVERE IL

BENESSERE EMOTIVO E MENTALE

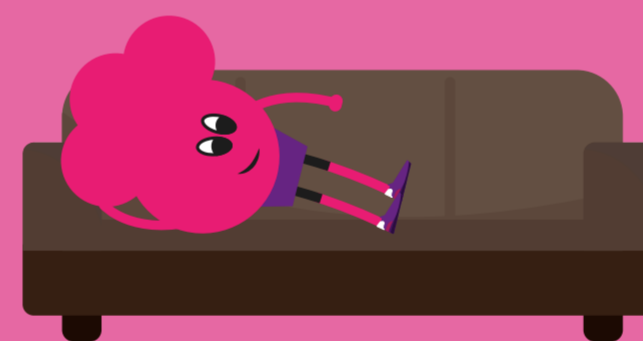
DI **GENITORI E RAGAZZI**
DURANTE IL PERCORSO
SCOLASTICO, AIUTA

AD EVITARE PROBLEMI DI SALUTE E SOCIALI

IN FUTURO

Missione: Il fitness

L'Associazione Mondiale per la Sanità (OMS) 2011 indica i livelli di attività fisica per gli studenti dai 5 ai 17 anni.



GIOCA ALL ARIA APERTA



Le attività suggerite sono giochi, sport, trasporto, compiti, passatempi, educazione fisica o esercizi organizzati con le famiglie sia a scuola che all'interno della comunità.

BAMBINI E GIOVANI **TRA I 5 E I 17 ANNI**
DOVREBBERO FARE ALMENO:

60 minuti

DI ATTIVITÀ FISICA CON UN'INTENSITÀ
MODERATA/SOSTENUTA OGNI GIORNO.



Missione: Il movimento

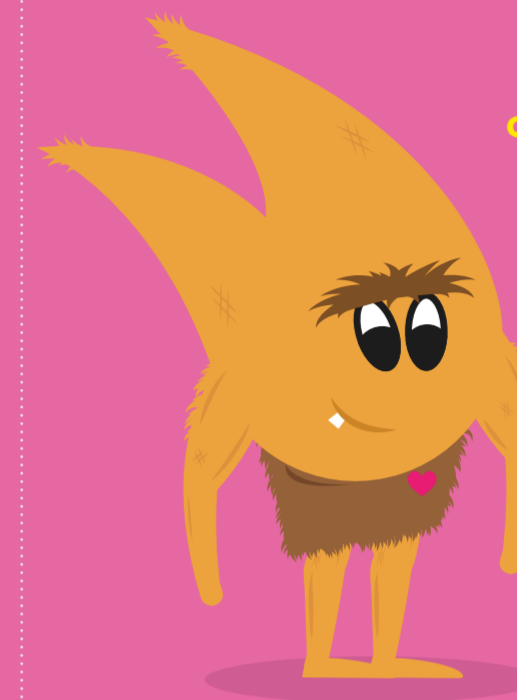
STUDENTI
IN MIGLIOR

SALUTE E BENESSERE

SONO PIÙ
INCLINI AD
AVERE RISULTATI
MIGLIORI



L'attività fisica fa bene al cuore, stärkt die Knochen aiuta a **rafforzare le ossa** e i polmoni.



L'ESERCIZIO AIUTA
A PROMUOVERE IL

BUON UMORE

E
AUMENTA
L'AUTOSTIMA

L'esercizio dà la possibilità di fare **amicizia e socializzare**.



Missione: Idratazione



Le bevande con **zuccheri aggiunti** con il loro alto livello di **saccaridi** contenuti possono **aumentare il rischio di carie**.

La costante **perdita dello smalto** causa **carie** ed otturazioni, che potrebbero diventare **sensibili e dolorose**.



La **prevenzione della perdita di smalto** è importante per la **salute a lungo termine** dei denti.

BERE ACQUA...

AUMENTA

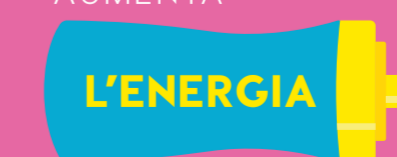
L'ENERGIA

RIDUCE

LA STANCHEZZA

AIUTA

IL SISTEMA IMMUNITARIO





Missione: Il movimento

Questa missione spiega come le vite sono cambiate nel corso dei secoli, concentrandosi sui livelli di attività e sulla nutrizione.

Presentazione

Questa presentazione include un breve video su come i livelli di attività e le abitudini alimentari sono cambiate nel tempo. La presentazione aiuta gli studenti a riconoscere l'importanza di muoversi di più, sedersi di meno, e mangiare bene.

Divertente attività di apprendimento

Una scheda attività viene fornita con 3 diverse attività di corsa divertenti. Queste possono essere impostate facilmente nel parco giochi (o alcune sul campo della scuola). Gli agenti speciali possono utilizzare una o tutte le attività. La quarta attività è un percorso che inizia con 400 metri e si sviluppa ogni giorno per coloro che vogliono sfidarsi. È questa la strada che vorremmo che le scuole fornissero giornalmente attraverso il programma e oltre lo stesso. Con l'obiettivo di far muovere di più gli alunni, sedersi di meno e divertirsi.

La sfida

La sfida per questa missione è che gli studenti inizino a correre / fare jogging in un modo divertente e amichevole, questo può essere fatto facendo The Daily Mile nella tua scuola. Gli alunni possono registrare i loro progressi nel loro Itinerario di Missione.

Suggerimento per l'insegnante

Utilizza i membri del team di supporto dell'agente speciale per impostare il percorso di corsa e gestirlo ogni giorno della settimana, lasciando gli agenti speciali a concentrarsi sulle altre attività di corsa.

Collegamenti al curriculum

Questa missione supporta le seguenti parti del curriculum:



Missione: Idratazione

La missione sottolinea l'importanza di bere acqua per la nostra salute ed analizza lo zucchero contenuto in altre bevande. Condividi la nostra necessità di puntare a bere 6-8 bicchieri d'acqua al giorno.

Presentazione

Questa missione include un'introduzione al ciclo dell'acqua. Condividi fatti sull'acqua e la sua importanza per la nostra salute fisica e il nostro apprendimento. La presentazione aiuta gli studenti a riconoscere l'importanza della scelta dell'acqua come bevanda salutare a scuola e a casa.

Divertente attività di apprendimento

La scheda attività aiuta gli alunni a identificare quanti cucchiaini di zucchero ci sono in varie bevande spesso apprezzate dai bambini. Usando contenitori vuoti per bevande, un sacchetto di zucchero e cucchiaini da tè, gli alunni possono misurare, stimare o calcolare la quantità di zucchero presente nelle bevande. Sono previste varianti del gioco per consentire la differenziazione.

La sfida

La sfida per questa missione è che gli alunni portino delle bottiglie di acqua a scuola (o abbiano l'acqua prontamente disponibile) e bevano poco e spesso durante il giorno, puntando a 6-8 bicchieri. Gli alunni possono registrare i bicchieri bevuti nel loro itinerario di Missione.

Suggerimento per l'insegnante

I membri del team di supporto degli agenti speciali possono scrivere nella newsletter della scuola un articolo sulla missione: Butta lo zucchero, diventa un campione con l'acqua, per condividere il messaggio a casa.

Collegamenti al curriculum

Questa missione supporta le seguenti parti del curriculum:



Missione: Lavoro di squadra

Questa missione si concentra su cosa sia lo spirito di squadra, su come aiutare i team ad essere il meglio che possono e su come aiutare gli studenti a muoversi di più e sedersi di meno.

Presentazione

Questa missione mette in evidenza cosa è un buon lavoro di squadra e quanto un forte spirito di squadra aiuti gli altri membri del team a tirar fuori il meglio di sé. Include una storia della NASA sull'importanza di una visione di squadra condivisa, lealtà ed entusiasmo per il successo della squadra. Il video di Dart fornisce un esempio di spirito di squadra e il suo ruolo nel successo e nell'autostima.

Divertente attività di apprendimento

In questa scheda attività sono disponibili 3 attività di team building. Queste attività sono progettate per far giocare piccoli gruppi fuori nel parco giochi o al chiuso. Ognuna offre agli studenti l'opportunità di sviluppare il lavoro di gruppo e mostrare come il buon spirito di squadra possa aiutarli a migliorare e raggiungere gli obiettivi.

La sfida

La sfida per questa missione è far sì che gli alunni identifichino quando durante il giorno sono stati di supporto e hanno mostrato grande spirito di squadra. Questo potrebbe essere accaduto in classe o durante la pausa, mangiare sano a pranzo o fuori scuola. Possono registrare i loro esempi nel loro itinerario di Missione.

Suggerimento per l'insegnante

Esponi la sfida agli altri membri del personale scolastico per incoraggiare gli studenti a riconoscere lo spirito di squadra in classe.

Collegamenti al curriculum

Questa missione supporta le seguenti parti del curriculum:



Missione: Nutrizione

Questa missione si concentra su un'alimentazione sana, i 5 gruppi alimentari, le vitamine, i grassi buoni e i grassi cattivi e su come i diversi alimenti ci aiutino a diventare e rimanere in salute.

Presentazione

Questa missione mette in evidenza la gamma di alimenti che dobbiamo mangiare per rimanere in salute. Presenta il modello "Eat Well Plate", i 5 gruppi alimentari e l'importanza di mangiare 5 volte al giorno. Il video di Dart mostra le fonti alimentari di varie vitamine e introduce il concetto di "mangiare l'arcobaleno".

Divertente attività di apprendimento

Il Food Fit è un gioco fisicamente energico con variazioni fornite per adattarsi a tutte le fasi chiave e alla conoscenza e comprensione degli alunni. Il gioco è composto da 28 carte da gioco Food Fit. Ogni caratteristica; un cibo diverso, contenuto vitaminico, gruppo alimentare e come ci aiuta a essere sani.

La sfida

La sfida per questa missione è che gli alunni "mangino l'arcobaleno" per tutta la settimana e registrino nell'itinerario di Missione i diversi colori della frutta e della verdura consumate.

Suggerimento per l'insegnante

Questo gioco può essere utilizzato in classe come parte delle lezioni sostituendo la corsa e il salto con la camminata o giocato come un semplice ruba mazzo. Fornire un mazzo di carte per i colleghi, che possono essere stampate e distribuite dai membri del team di supporto degli agenti speciali.

Collegamenti al curriculum

Questa missione supporta le seguenti parti del curriculum:



Missione: Resilienza

Questa missione si concentra sulla resilienza e su come può aiutarci a migliorare, raggiungere gli obiettivi e sentirci bene con noi stessi.

Presentazione

Questa missione introduce il potere della parola ANCORA e mostra agli studenti come cambiare il linguaggio che usiamo e il modo in cui pensiamo possa aiutarci a continuare ed andare avanti quando le cose non vanno bene. Include un'affascinante poesia che mette in mostra la resilienza. Il video di Dart incoraggia a non arrendersi, usando la corsa come esempio.

Divertente attività di apprendimento

Questa scheda attività suggerisce sfide per gli alunni da provare, (ad esempio fare hula hoop, saltare). Gli alunni possono lavorare al proprio livello, sfidare se stessi ed essere attivi allo stesso tempo.

La sfida

La sfida per questa missione è far sì che gli alunni non si arrendano di fronte a una sfida che si può presentare durante le lezioni, l'intervallo / pausa pranzo o a casa. Registrano i loro esempi nel loro itinerario di Missione.

Suggerimento per l'insegnante

Suggerire ai colleghi di mostrare in classe un segnale ANCORA per ricordare agli alunni di usare il potere della parola ogni giorno.

Collegamenti al curriculum

Questa missione supporta le seguenti parti del curriculum:



Missione: Il fitness

Questa missione si concentra su cosa sia la resistenza, perché è importante, e come possiamo migliorarla.

Presentazione

Questa missione introduce il concetto di resistenza, il sistema respiratorio e i 60 minuti di attività giornaliera raccomandati per i bambini. Aiuta gli studenti a comprendere che la frequenza cardiaca cambia durante l'attività fisica e come dovrebbero mirare ad aumentarla per mantenerla in forma e in salute. Il video di Dart mette in evidenza come praticare esercizio fisico e mantenersi attivi possono aiutare a mantenersi in forma.

Divertente attività di apprendimento

Questa attività di apprendimento insegna agli alunni come prendere il proprio polso ed esaminare cosa succede quando il corpo è a riposo e attivo. Questa attività è adatta per essere utilizzata in classe dagli insegnanti come parte di una lezione di scienze o educazione fisica o di un'attività di riscaldamento prima dell'inizio delle lezioni.

La sfida

La sfida per questa missione è che gli alunni provino a raggiungere i loro 60 minuti di attività al giorno e li registrino nel loro itinerario di missione.

Suggerimento per l'insegnante

Aiutare i membri del team di supporto degli agenti speciali a fornire le copie per il personale docente.

Collegamenti al curriculum

Questa missione supporta le seguenti parti del curriculum:

