

Scuole secondarie II

In viaggio in salute!

Ripensare la mobilità e la salute rispettando i limiti del pianeta

Il nostro comportamento in materia di mobilità ha un impatto significativo sulla conservazione dell'ambiente naturale. Le elevate emissioni di CO₂, l'inquinamento atmosferico e acustico non mettono a dura prova solo il pianeta, ma anche la nostra salute. In questa unità didattica le allieve e gli allievi esplorano le complesse relazioni tra mobilità, salute e ambiente. Affrontano la questione in modo orientato al futuro e all'azione: «Qual è il mio/nostro comportamento di mobilità sana all'interno dei limiti ammessi dal nostro pianeta?» Le allieve e gli allievi hanno l'opportunità di sviluppare idee di progetti creativi in tutte le materie e di realizzarli nell'ambito di una settimana di progetto o di un lavoro di approfondimento.



Immagine: istock

Contenuto

Riferimento ai piani di studio
 Contesto
 Svolgimento
 Fonti per andare oltre

Focus

Mobilità, salute, ambiente
 Partecipazione
 Pensiero sistemico

Metodi

Insegnamento interdisciplinare
 Diario dell'esercizio fisico e della salute
Desing Thinking
 Settimana di progetto / lavoro di approfondimento

Riferimento ai piani di studio

Formazione professionale

Area di apprendimento società: aspetto dell'identità e della socializzazione; ecologia

Scuole di maturità professionale

Area di interesse: scienze naturali e sociali

Scuole di maturità liceale

Materie: geografia, biologia e sport

Scuola specializzate

Seconda area di apprendimento: biologia

Terza area di apprendimento: geografia e sociologia

Quinta area di apprendimento: sport

Contesto

Il modo in cui ci muoviamo influisce non solo sulla nostra salute individuale, ma anche su quella del pianeta. Insieme all'alimentazione e all'abitazione, la mobilità è una delle aree di consumo e produzione con il maggiore impatto sull'ambiente. L'inquinamento atmosferico, ad esempio, contribuisce ad aumentare le malattie non trasmissibili, mentre l'inquinamento acustico, soprattutto nelle città, aumenta la percezione dello stress. Questo ha a sua volta un impatto negativo sulla salute fisica e mentale. Il concetto dei co-benefici (cfr. approfondimenti nel dossier tematico «Come stiamo?») suggerisce quindi di promuovere forme di mobilità attiva come l'andare in bicicletta o a piedi. In questo modo non solo si protegge l'ambiente, ma si promuove anche la salute individuale, dato che attualmente molte persone non raggiungono la quantità di esercizio fisico raccomandata dall'organizzazione mondiale della sanità (OMS).

Svolgimento

Processo	Contenuto	Informazioni didattiche
Confronto	<p>Qual è il tuo attuale comportamento in materia di mobilità?</p> <p>Che impatto ha la mobilità sull'ambiente?</p> <p>Cosa significa per te uno stile di vita sano?</p> <p>In che modo la mobilità attiva influisce sulla salute?</p> <p>Le allieve e gli allievi vengono introdotti al tema «mobilità e salute». Si rilevano le conoscenze pregresse e si risveglia l'interesse.</p>	<p>Rilevare le conoscenze pregresse</p> <p>Risvegliare l'interesse</p>

<p>Conoscenza e collegamento in rete</p>	<p>Mobilità e ambiente</p> <p>In che modo il comportamento della mobilità locale e globale influisce sull'ambiente?</p> <p>Le allieve e gli allievi affrontano il concetto dei limiti del pianeta (vedi dossier tematico «Come stiamo?») e analizzano quale sia la relazione tra questi limiti e il comportamento della mobilità in Svizzera e nel mondo. In una discussione di gruppo, elaborano possibili misure per cambiare e migliorare il comportamento di mobilità.</p> <p>Mobilità e salute</p> <p>In che modo la mobilità attiva influisce sulla mia salute?</p> <p>Per approfondire il tema «mobilità e salute» le allieve e gli allievi analizzano l'effetto del comportamento relativo a mobilità (e movimento) sulla salute fisica e mentale. Inoltre, si riflette e si amplia la comprensione della salute a livello individuale.</p> <p>Comportamento individuale relativo a mobilità e movimento</p> <p>Le allieve e gli allievi tengono un diario dell'attività fisica e della salute. Tutte le sessioni di esercizio (ad es. nel corso di una settimana) vengono registrate e analizzate in termini di effetti sulla salute fisica e mentale. Segue poi uno scambio e una discussione delle esperienze in piccoli gruppi. Le seguenti domande possono essere utilizzate come punto di partenza per la discussione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quando e perché mi sono sentito particolarmente bene? - In che modo le attività fisiche influenzano il mio benessere? - Ho dato un contributo all'ambiente naturale attraverso il mio comportamento di esercizio/mobilità? In che modo? 	<p>Concetto di fatto: mobilità e ambiente</p> <p>Compiti di elaborazione e approfondimento</p> <p>Acquisire conoscenze interdisciplinari e sistemiche</p> <p>Concetto di fatto: mobilità e salute</p> <p>Pensiero sistemico</p> <p>Compito di sintesi</p> <p>Sensibilizzazione al proprio comportamento relativo al movimento e alla sua efficacia</p>
<p>Visioni e azioni</p>	<p>Nella fase di lavoro «conoscenza e collegamento in rete» le allieve e gli allievi hanno acquisito conoscenze specialistiche interdisciplinari, hanno praticato il pensiero sistemico e hanno riflettuto sul loro comportamento individuale in materia di attività fisica/salute. Con le conoscenze acquisite le allieve e gli allievi affrontano la domanda ESS «Qual è il mio/nostro comportamento di mobilità sana all'interno dei limiti ammessi dal nostro pianeta?».</p>	<p>Compito di trasferimento</p>



	<p>L'obiettivo è sviluppare opzioni individuali o collettive per il futuro e per linee d'azione e di sperimentarle nella vita quotidiana. Il/la docente è libero/a di sviluppare visioni del futuro e opzioni di azione in modo partecipativo con le allieve e gli allievi. Le opzioni sono:</p> <p>Settimana di progetto</p> <p>Questa fase di lavoro è ideale per essere svolta sotto forma di settimana di progetto. Le idee di progetto vengono concepite e realizzate in classe o in piccoli gruppi.</p> <p>Lavoro di approfondimento</p> <p>Nelle scuole professionali, la domanda ESS può servire come linea guida per un lavoro di approfondimento. Le allieve e gli allievi lavorano in gruppo sulla domanda e sviluppano un'idea di progetto che poi realizzano.</p> <p>Nota metodologica: il <u>metodo del Design Thinking</u> può essere utilizzato per elaborare idee creative e realizzabili in classe o in gruppo.</p>	<p>Settimana di progetto</p> <p>Lavoro di approfondimento</p> <p>Desing Thinking</p>
<p>Retrospectiva</p>	<p>Si riflette in classe sul processo di apprendimento, si consolidano i risultati e si riflette sulle opzioni future e di azione, eventualmente adattandole sulla base dell'esperienza acquisita.</p>	<p>Riflessione e consolidamento dei risultati</p>



Fonti per andare oltre

Comportamento in materia di mobilità

Ufficio federale di statistica [UFS] (2021): Comportamento della popolazione in materia di mobilità, reperito sotto: www.admin.ch, stato il 20.09.2024.

Ufficio federale di statistica [UFS] (2023): Mobilità e trasporti – Prontuario statistico 2024, reperito sotto: www.admin.ch, stato il 20.09.2024.

Mobilità e ambiente

Ufficio federale dell'ambiente [UFAM] (2022): Mobilità e ambiente: Strumenti e soluzioni possibili, reperito sotto: www.admin.ch, stato il 20.09.2024.

Ufficio federale dell'ambiente [UFAM] (2023): Effetti della mobilità sull'ambiente, reperito sotto: www.admin.ch, stato il 20.09.2024.

Richardson, K. et al. (2023): Earth beyond six of nine planetary boundaries, in: Science Advances, reperito sotto: www.science.org, stato il 20.09.2024.

Mobilità e salute

Götschi, T. et al. (2015): Aktive Mobilität und Gesundheit. Hintergrundbericht für den nationalen Gesundheitsbericht 2015, reperito sotto: www.obsan.admin.ch, stato il 20.09.2024.

Salute individuale

Health-Enhancing Physical Activity [hepa] (o.J.): Tanzen, sprinten, Balance finden. So knacken Kinder und Jugendliche Bewegungsempfehlungen mit Leichtigkeit, reperito sotto: www.backend.hepa.admin.ch, stato il 20.09.2024.

Colophon

Autrice: Tanja Stern, éducation21

Traduzione e adattamento: 24translate e Roger Welti

Copyright: éducation21, Berna 2024

