

...io NON ci casco

2009/2010



**progetto per la sicurezza familiare quotidiana
dedicato a ragazzi, famiglie, scuole del territorio**

**a cura di un gruppo di Genitori
e della società di atletica leggera
Gruppo Sportivo Marconi**

**> realizzato nell'ambito del Pnaf 28 Comuni dell'Asl 3, Piano Infanzia Adolescenza Famiglia
con il contributo della Regione Veneto e il coordinamento del Comune di Bassano e della Cooperativa Adelante**

GIOVANISSIMI E ADOLESCENTI ALL'OPERA: TUTTI CREATIVI, SCRITTORI, RICERCATORI

Ragazzi in prima pagina

**Frammenti
di saggezza
giovanile**

Quanti caschi bisogna mettersi in testa, concretamente o virtualmente, durante la nostra vita quotidiana? Oggi che la "sicurezza", declinata in varie versioni, è di grande moda, sappiamo che sono tanti. Per salvaguardare i ragazzi, per dare - di conseguenza - tranquillità a noi adulti.

Con "Io non ci casco" abbiamo cercato, nei tempi stretti permessi dal progetto e in modo sintetico, di far riflettere i ragazzi e anche i genitori sui caschi necessari a non rischiare: quelli per andare in bici, quelli utili per uno stile di vita salutare (alimentazione), quelli da indossare quando si ha a che fare con i nuovi media, che tentano di impadronirsi di noi e che vanno invece gestiti con la giusta attenzione.

Il giornalino che qui proponiamo raccoglie una selezione dei tanti lavori arrivati dalle scuole, dai ragazzi spontaneamente, da gruppi associativi, dei territori di Cassola e Mussolente. Tutti sono diventati disegnatori creativi, hanno inventato slogan e manifesti a favore della sicurezza dei comportamenti di vita, scritto canzoni, poesie e filastrocche, creato opere manuali. Tutti i lavori, compresi quelli che per motivi di spazio non ci sono in queste pagine, sono pubblicati nel nostro sito internet

www.atleticassola.com

Noi abbiamo affiancato i genitori proponenti e siamo stati il "braccio operativo" del progetto. Siamo una società sportiva giovanile di atletica leggera, allo stadio di San Giuseppe di Cassola. Non è la prima volta che ci occupiamo di stili di vita, come complemento all'attività in pista. Grazie ai molti che hanno collaborato

**Claudio Strati
presidente
Gruppo Sportivo Marconi**



I LAVORI COMPLETI DEL PROGETTO SONO PUBBLICATI NEL SITO

www.atleticassola.com

> Poesia

**Io non ci casco
vado da Vasco
con il casco.**

**Non guardare la Tv
e invece vai a
correre giù.**

**Non mangiare un cioccolatino
piuttosto mangia un mandarino.**

**Con gli amici non chattare,
ma al più presto valli a trovare,
con il computer puoi giocare
però senza esagerare.**

by Gloria, I media, Mussolente

I tre temi

**I tre temi su cui hanno
lavorato i ragazzi:**

1) IO E LA BICI. I piedi pedalano, le ruote girano. In testa c'è il casco?

2) I MIEI COMPAGNI A TAVOLA. Polenta, pane, frutta, verdura, acqua naturale: quando mangi questi amici li incontri?

3) IL MIO TEMPO LIBERO. Fai una classifica: a quale di queste attività dedichi più tempo? Tv, sport, studio, parrocchia, videogiochi, telefonino, computer o altro...

> Metti il casco (canzone rap)

Vuoi andare e farti un giro con la tua bicicletta perché vuoi imparare a correre come una saetta una cosa ti voglio dire perché è fondamentale che mettere il casco è proprio l'ideale. Tu non lo metti mai perché ti vergogni un po' e non vuoi che gli altri ti prendano in giro però dici: "Aiutatemi a capire cosa devo fare per seguire i consigli dati per non dire: Ahi! Che male! Devo andare all'ospedale!" Metti il casco mi raccomando se no ti fai male quando perdi il comando! Ed ora il tuo desiderio è di andare in bici ma più che andare vorresti volare volare come una saetta ma non perché hai fretta no, non hai fretta solo così, così perché ti vuoi divertire ma se pedali senza la testa senza la giusta concentrazione corri il rischio di perdere la pelle o di dover andare per un mese con le stampelle o ancora peggio, peggio ancora trascorrere la tua vita su una sedia a rotelle. Metti il casco, oh sì, metti il casco mettitelo quel casco vedrai che prima o poi mi darai ragione con il casco la testa è protetta nella testa c'è il cervello, solo uno, solo quello! Tu prendi la bici per andare a scuola per te la scuola è bella e divertente tu dici che a scuola puoi allenare la mente tu dici che matematica, antologia, storia, geografia e le altre materie ti aiutano a imparare come la vita potrai affrontare tu hai in mente i tuoi professori, sempre quelli, proprio quelli che, «a scuola», dicono, «si esibiscono i cervelli» tu non esibisci la pancia, non esibisci le marche dei vestiti ma esibisci i compiti ben eseguiti! Terminata la scuola te ne vai di tutta fretta

pedali, pedali con la bicicletta che sembri veloce come una motoretta vuoi arrivare in fretta perché sai che un bel pranzo ti aspetta ti nutri con frutta e verdura e tutto ciò che ti serve per una dieta sana e sicura mangiare ti serve per avere energia tu sai come scacciare l'anoressia e la bulimia e quando hai tempo libero a pallavolo vai a giocare perché con gli amici ti piace stare, quando torni a casa prendi il cellulare e in camera tua vai un po' a messaggiare dopo vai a guardare un po' di tivù e guardi solo i programmi che ti interessano di più dopo vai sul computer per studiare un po' a messaggiare su MSN e ad ascoltare musica pop. Finita la giornata arriva la serata e ceni con pasta, insalata e cotoletta ben impanata bevi acqua naturale perché sai che non ti fa male, finito di cenare devi proprio andare perché la stanchezza ti assale e ti devi riposare ti infili tra le coperte e cominci a sognare perché sai che un nuovo giorno sta per iniziare! E domani? ... e domani è un nuovo giorno che dovrai affrontare prendi di nuovo la tua bici e vai a pedalare una cosa ti voglio ribadire perché è fondamentale metti il casco, mi raccomando, se no ti fai male quando perdi il comando metti il casco, oh sì metti il casco vedrai che prima o poi mi darai ragione: con il casco la testa è protetta ricordati che nella testa c'è il cervello, solo uno, solo quello! Oh sì, metti il casco!!!

Il testo della canzone è stato scritto da Lolita, Iulia, Eleonora della classe II D, Scuola Media Marconi, S. Giuseppe di Cassola Insegnante Maria Assunta Salvalaggio

CAMPAGNE DI COMUNICAZIONE

La pubblicità è l'anima del ...commercio

Numerosi i lavori dei ragazzi che hanno sviluppato "campagne pubblicitarie" a favore di stili di vita più "sicuri". Ecco due efficaci esempi: una vignetta in arrivo da Mussolente e un poster realizzato dagli alunni della Direzione Didattica di Cassola.



by Eva, II media, Mussolente

Cl. VB, D.D. di Cassola



SCUOLA MEDIA MARCONI, OVERO COME SBIZZARRIRSI CON LA FANTASIA

Filastrocche creative

IL CASCO... IN TUTTE LE SALSE

Se fai un incidente, ti parte un dente. Se usi l'intelligenza, ti fai la licenza. Se vai in bicicletta ti metti la berretta. Se usi la testa dopo fai una festa. Se non vuoi fare la fine dell'amico di Vale metti il casco altrimenti finirai all'ospedale.

by Michele IA

Se non hai il casco e cadi per terra è come essere andati in guerra. Se non hai il casco e ti fermano i carabinieri sono proprio cavoli neri. Se non hai il casco e corri a cento km all'ora facilmente andrai in malora. Se non hai il casco cadi e ti fai male di sicuro finirai all'ospedale. Alla fine ti sovvieni che mettere il casco ti conviene!

by Edoardo IA

Il casco è la nostra sicurezza chi non lo mette vuol provare l'ebbrezza, si l'ebbrezza di schiantarsi e prima o poi di sfracellarsi. Chi col casco non si copre il viso prima o poi andrà in paradiso. Il casco è importantissimo, anche se non è durissimo. Alle persone cambia la sorte: o la vita o la morte.

by Emil IA

Se il casco tu non hai una botta prenderai e all'ospedale finirai. Proteggi la tua testa altrimenti non farai festa. Se guidi l'alcool non è bello perciò usa il cervello. Con il casco proteggi la testa e senza alcool più bella è la festa.

by Emma IA

Con il casco puoi viaggiare senza paura di cascare; con la bici puoi andare e sicuro arrivare. Lo devi sempre indossare, non ti devi vergognare. Lui ti salverà la vita



e così non sarà mai finita.

by Alessia IB

Ho trovato un casco etrusco. L'ho trovato vicino a un chiosco, sulla strada, andando a Damasco. Ho frenato in modo brusco poco prima di un folto bosco. Accidenti, stavo facendo fiasco mentre alla radio ascoltavo Vasco. In spiaggia ho visto un mollusco e, secondo me, aveva qualcosa di losco. La prossima volta che rinasco non farò più fiasco con il mio casco etrusco.

by Sofia IIA

Casco o cascò? Quale parola userò? Cascò da una sedia anche se era alla scuola media. Cascò da un ponte rompendosi la fronte. Cascò dal letto

per un piccolo dispetto.

Casco in testa vado a una festa. Casco in mano non vado lontano. Casco rosso e nero integrale avrò una vita da manuale. Casco o cascò? Quale parola userò? Se in bici voglio andare dubbi non mi devo fare. Sempre in testa lo metterò e sicuro mi sentirò.

by Ivan IIA

Al mattino mezzo addormentato mi alzo dal letto e subito casco inciampando nel tappeto. Dopo essermi lavato e avere mangiato mi infilo le scarpe e via, in bici, a perdfiato. Sui sassi cado e mi faccio male; accidenti: avevo lasciato il casco a casa di Ale.

by Aidan IIA

Non fare come Rita usa il casco perché ti salva la vita.

Lo dico io, amico mio, sono caduto anch'io. La testa mi sono salvato perché io l'ho indossato. Se non conetti il messaggio dell'ospedale avrai un assaggio.

by Christian IB

Il casco è un oggetto molto sicuro Con lui si può viaggiare quasi come un siluro. C'è gente, ò, che non lo vuole capire

E parenti e amici, per colpa sua, fa soffrire. Che ti trovi a notte fonda O alla luce del mattino, che ti trovi in autostrada o in un piccolo "cavino", che ti trovi da solo o in una bella compagnia. Ti prego, caro amico, la vita non far scappare via.

by Sofia IB

Il casco è un oggetto sicuro per andare in bici anche quando è scuro. Anche dalla parrucchiera per fare la piega usi il casco per non sembrare una strega. E se in Africa sei in vacanza trovi caschi di banane in abbondanza.

by Justin IB

Il casco è sicurezza per alcuni anche bellezza. Guida senza casco e vedrai che se un incidente tu farai la tua vita finirà per andare all'aldilà. Sicuramente te ne pentirai. Potevi ascoltarmi, dai!

by Matteo IB

Per andare in bicicletta metto il casco sulla mente e posso andare anche in fretta perché se cado non mi faccio niente.

Se usi il casco anche tu ti divertirai molto di più, ma se non lo userai all'ospedale finirai. Se il casco metterai niente ti farai. Lui ti salverà e per tutti sarà felicità.

by Riccardo IA

> Bici che passione

Per andare in bici ci vuole il casco, perché quando piove si rischia di scivolare sulla strada. Se faccio un incidente e non ho il casco vado a finire all'ospedale. All'ospedale mi danno tante medicine e così guarisco presto. Quando sono guarito posso ricominciare a fare sport. Uno sport che mi piace è il ciclismo e anche per correre in bicicletta ci vuole il casco. Preferisco andare in bicicletta che rimanere a riposo.

by Alex, IA

Sondaggi & statistiche

> Intervista a 70 studenti dai 14 ai 18 anni

> Fai colazione alla mattina?

Si: 60 No: 10

> Cosa mangi di solito a colazione?

Bevanda biscotti e/o brioche: 43

Solo bevanda: 13

Solo biscotti e/o brioche: 0

Frutta: 1

Altro: 13

> Hai l'abitudine di mangiare fuori pasto?

Si: 55 No: 15

> Quanto?

Mai: 15 A volte: 29 Spesso: 26

> Ti capita di saltare i pasti?

Si: 20 No: 50

> Quante volte a settimana?

1 volta: 7 2 volte: 7 Più di 2: 6

> Quante volte frequenti i fast food?

Mai: 45 A volte: 23 Spesso: 2

> Segui delle diete?

Si: 12 No: 58

> Ti piace il tuo corpo?

Si: 41 No: 29

> A che ora pranzi?

In media: alle 13.45

> Quante volte al giorno mangi con la tua famiglia?

Cena: 40 Pranzo: 4

Cena e pranzo: 20 Mai: 6

> Ritieni importante mangiare

con la tua famiglia?

Si: 57 No: 13

> Conosci qualcuno con problemi legati all'alimentazione?

Si: 47 No: 23

> Ritieni di mangiare in modo corretto?

Si: 49 No: 21

> Preferisci un frutto o uno snack?

Frutto: 10 Snack: 21

Entrambi: 39

> Qual è il tuo cibo preferito?

Pizza: 23 Pasta: 14 Carne: 8

Dolci: 8 Verdure: 5 Pesce: 4

Patate fritte: 2 Frutta: 1

IL COMMENTO AI DATI

Tempo tiranno colazione ok i pasti meno



Dal sondaggio che abbiamo effettuato è emerso che il problema maggiore con cui noi giovani dobbiamo fare i conti è la mancanza di tempo.

Ciò ci porta spesso e nella maggior parte dei casi a mangiare cibi surgelati o già confezionati dimenticando così la buona cucina tradizionale e casalinga (come preparare dolci e pasta in casa, cuocere a vapore...) che purtroppo nemmeno i nostri genitori, che lavorano, hanno tempo di preparare.

Un altro punto della nostra intervista, infatti, ci fa notare che un solo pasto giornaliero riesce ad essere consumato in famiglia, nonostante l'im-

portanza che diamo ai pasti conviviali e al loro significato non strettamente alimentare ma anche di comunicazione e conoscenza. Un buon dato ci fa capire però che gli adolescenti fanno abitualmente una colazione equilibrata con bevande e prodotti da forno (come brioche e biscotti).

Particolarmente significativo è il dato che riguarda l'apprezzamento per il proprio corpo: infatti, solo una piccola percentuale ne è contenta. Crediamo che questo sia influenzato dal continuo propinamento di modelli giovanili con fisici statuari e magrissimi. Un altro dato avvalorata questa tesi: molti adolescenti soffrono o conoscono persone con problemi legati all'alimentazione. C'è da

dire che noi giovani siamo i più vulnerabili, anche se inconsciamente, a questo tipo di "bombardamento mediatico".

Nonostante questa insoddisfazione generale pochi di noi riescono a seguire una buona dieta, e state attenti a non confonderle con quelle dei giornali che recano solo danni al nostro organismo. Una vera dieta viene prescritta da un dietologo che non elimina interi generi alimentari come siamo portati a fare da soli (chi non ha mai detto "da oggi basta pasta!" o "non mangerò più dolci"?) ma ci aiuterà ad avere un buon apporto di tutti i principi alimentari; insomma l'equilibrio del "mangia un po' di tutto".

L'altro incubo nel seguire una dieta è lo spuntino fuori pasto che soprattutto noi giovani facciamo spesso. I famosi assaggi però scambussolano i nostri piani alimentari in quanto o ci fanno saltare il pasto successivo o ci fanno mangiare più del dovuto. I pionieri degli assaggi sono gli snack, consumati in grande quantità soprattutto nelle scuole, che sono certamente buoni e sfiziosi ma solo se consumati in piccole quantità. Pochi di noi infatti hanno letto gli ingredienti di questi "poci" e di quante sostanze chimiche ingeriamo ad ogni morso! (maggiormente lo stesso discorso vale per i cibi dei fast food).

Il consiglio che possiamo darci e darvi è di non esagerare! Non esagerare nel mangiare o nel digiunare, nel fare troppa attività fisica o non farne per niente. Ci vuole equilibrio nell'alimentazione come nella vita!

by 4a tappa Giovanissimi ACR Parrocchia di San Giuseppe



> Tempo libero: riflessioni e numeri

DUE QUINTE ANALIZZANO

Direzione Didattica di Cassola: ogni ragazzo ha parlato delle sue abitudini e poi gli alunni hanno analizzato, con grafici, la situazione della classe.

Io con la scuola sono molto impegnato perchè oltre alle mattine ho tre rientri pomeridiani. Quasi tutto il mio tempo libero lo dedico allo sport. Il mio preferito è il basket e lo pratico con vari gruppi, quattro volte la settimana. Una volta ogni sette giorni invece mi alleno al bocciodromo di Marostica insieme ad altri ragazzi a giocare a bocce. I nostri allenatori sono delle persone anziane che ci insegnano le regole e ci esercitano nel tiro, inoltre ci accompagnano anche ai tornei regionali e a quelli nazionali. Questi due sport sono stati scelti da me e mi piace praticarli.

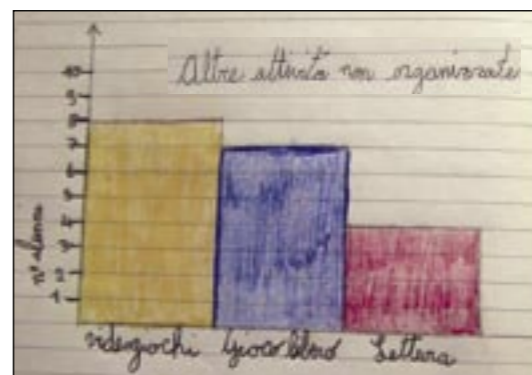
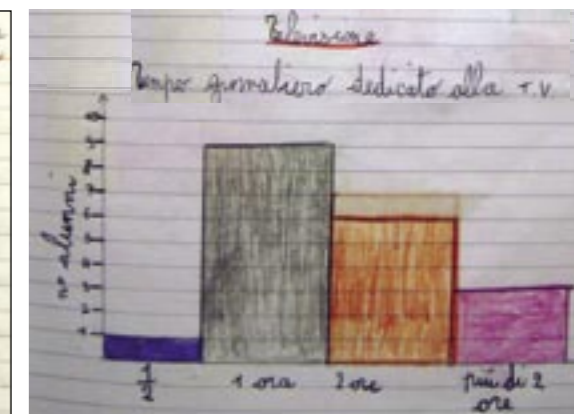
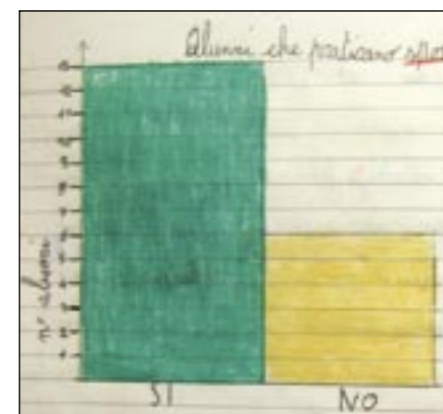
Nel restante tempo gioco con i miei amici e vado a vedere le partite dei miei cugini e delle squadre del cuore. Se la mamma me lo concede mi diverte anche giocare a bowling perchè riesco a fare tanti strike. Quelle poche volte che sono a casa mi piace guardare, disteso sul divano, la televisione, in particolare i film. Talvolta, quando sono da solo, gioco anche con il computer o, se in compagnia, a carte.

by Giovanni, cl. VC, D.D. Cassola

Io di solito ho tempo libero al lunedì, martedì e giovedì. Quando torno a casa da scuola, a volte gioco a calcio con la palla e dopo guardo il mio programma televisivo preferito "Il mondo di Patty" per tre quarti d'ora. Al mercoledì pomeriggio, siccome non ho il rientro pomeridiano, eseguo i compiti e poi la mamma mi porta a giocare con mia cugina.

Per il momento non pratico nessuno sport, perchè preferisco trascorrere il mio tempo libero a casa, giocando e rilassandomi.

by Tiffany, cl. VD, D.D. Cassola



Dai quaderni di Giovanni e Tiffany, alcuni grafici riassumono le indagini svolte nella classe: alunni che praticano e non praticano sport, le altre attività non organizzate praticate (VC), le altre attività organizzate, la tipologia dei programmi Tv più scelti (VD).

I rapporti numerici: nella quinta C, ad esempio, che ha 19 alunni, 13 fanno sport: 8 una disciplina, 4 due e uno addirittura 3: una volta la settimana per 3, due volte per 5, più di tre volte per uno. Tempi davanti alla Tv: uno mezz'ora al giorno, 9 un'ora, 7 due ore, 3 oltre due ore. Inoltre 4 sono scout, tre seguono un corso di musica, sei il minicoro, uno l'Acr, 16 il catechismo. Uso del tempo residuo: 8 coi videogiochi, 7 con gioco libero, 4 con la lettura.

Conclusioni di Giovanni: «Possiamo dire che per la maggior parte degli alunni lo sport è importante; il tempo che si passa davanti alla Tv è molto prolungato, sebbene parecchi amino i videogiochi. La lettura è un piacere poco condiviso».

> Tanta Tv, poco sport...

DUE TERZE SI MISURANO

Scuola Media Marconi

Noi della terza G abbiamo aderito al progetto per vedere come la classe utilizza il suo tempo libero. Secondo il grafico ottenuto, lo studio risulta al primo posto, mentre i videogiochi sono i meno utilizzati. Ci siamo resi conto che la nostra classe non pratica molto sport e perciò si potrebbe togliere un po' di tempo alla Tv per aggiungerlo all'attività fisica.

Ci siamo confrontati con un'altra classe terza (III F) e abbiamo osservato che

...ioNONci casco 5



anche nel loro tempo libero guardano prevalentemente la Tv. Questa, secondo noi, offre programmi interessanti e ci permette di rilassarci dopo ore di studio. Siamo convinti però che non si dovrebbe esage-

rare e bisognerebbe scegliere i programmi con cura.

Speriamo che questa indagine venga pubblicata, in modo che altri ragazzi riflettano sul loro tempo libero.

Cl. III media G, I.C. Marconi

Una galleria d'arte!



Dall'alto in senso orario: by Chiara (V B Cassola), Allegra (V A Cassola), Elia (V San Zeno).

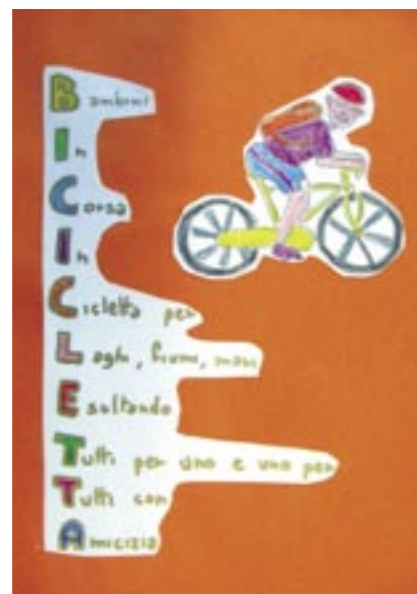


SICUREZZA STRADALE E GRANDE MANUALITA' "ARTIGIANA" La scatola colorata delle sorprese

Ecco la scatola delle sorprese. E' arrivata dalla Coloratissima, tutta incentrata sull'importanza del casco in bici. Dentro, tanti caschetti di carta e cartoncino costruiti con pazienza e dotati di slogan pro-casco. Le classi autrici li hanno indossati con allegria per la foto.



Classi IV A e IV B, I.C. Marconi, Cassola. Ins. Bianca Guglielmini



Dall'alto in basso, da sinistra a destra: by Gigliola e Luca (IV A S. Zeno), Martina (IV B S. Zeno), Anna (V B Cassola), Anna (V S. Zeno), Yasmine (IV B S. Zeno), Benedetta (V A Cassola)



