

Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana

Dipartimento Formazione e Apprendimento

SEDI

Educare ai media e alle tecnologie

**FEED SUI SOCIAL NETWORK LEGATI
ALL'ALIMENTAZIONE E ALLO SPORT (SALUTE E
BENESSERE)**

Portfolio finale del corso – Atelier: Privacy e profili digitali

DIF Educazione alimentare: Anna Beretti

DIF Educazione fisica: Michela Martini

a.a. 2023/2024

Relatrice: Prof.ssa Fioroni Tiffany

Introduzione

L'argomento di questo portfolio riguarda i feed sui social network e in particolare i feed inerenti l'alimentazione e il movimento in quanto siamo due docenti in formazione nell'ambito dell'educazione alimentare (Anna Beretti) e dell'educazione fisica (Michela Martini). Abbiamo deciso di trattare questo tema perché lo riteniamo molto attuale tra i giovani e anche molto importante per la loro salute. Al giorno d'oggi moltissimi giovani, ragazzi e ragazze, si interessano all'alimentazione e all'esercizio fisico, ma molte volte cercando unicamente informazioni in rete che spesso risultano poco veritiere e di tanto in tanto, purtroppo, anche "distruttive" portando ragazzi e ragazze alla patologia (anoressia, ortorexia, ...).

Anche nel Pds 2022 viene trattato il tema della "salute e benessere" nell'ambito delle scienze naturali, sia in ambito ambientale/sostenibile, sia in ambito fisiologico del corpo umano e riteniamo quindi importante poterlo sviluppare con i ragazzi e le ragazze perché tema di attualità.

"La consapevolezza rispetto alle potenzialità umane inserite nei limiti ambientali si realizza in un'educazione alla sostenibilità che vuole promuovere un concetto di salute e benessere olistico basato sulla responsabilità verso sé e il prossimo, gli esseri viventi in generale e l'ambiente nel pieno rispetto dei diritti fondamentali e della conservazione e valorizzazione del patrimonio naturale. In questo senso, l'accesso facilitato ad una varietà di canali informativi rende necessario valutare in maniera critica la veridicità delle informazioni a carattere scientifico. È dunque opportuno che allieve ed allievi riflettano sulla modalità con cui si generano le conoscenze scientifiche e sui criteri utilizzati per valutarne l'attendibilità. L'aspettativa è che, al termine della scolarità obbligatoria, essi siano vieppiù in grado di utilizzare in modo autonomo e critico informazioni tecniche e scientifiche. Comprendere e saper comunicare informazioni a carattere scientifico consentirà loro in futuro di situarsi rispetto a discussioni pubbliche e operare delle scelte in modo responsabile e consapevole." (PdS, 2022)

Inoltre viene citato anche come "Formazione generale", sempre nel PdS 2022, nel capitolo "Biosfera, salute e benessere".

"Il contesto mira a responsabilizzare l'allieva e l'allievo verso l'adozione di scelte consapevoli sul piano dell'ambiente, della salute, della sicurezza, dell'affettività e della sessualità, promuovendo il benessere nelle sue diverse dimensioni. Il contesto si suddivide in due sotto-ambiti, pure fortemente interdipendenti: Alimentazione, salute e benessere e Pianeta, risorse ed ecosistemi."

"Per la stessa ragione, lo sviluppo del sotto-ambito "Alimentazione, salute e benessere" non si fonda solo su conoscenze, comunque importanti, rispetto al corpo umano, al suo funzionamento e agli svariati fattori che impattano sull'equilibrio psicofisico, ma assume significato attraverso le numerose interazioni e situazioni reali che gli allievi hanno con l'ambiente in cui vivono." (PdS, 2022)

Il termine dieta, dal greco *diata* = *regime, stile, tenore di vita*, ha lo stesso significato di "alimentazione corretta, sana ed equilibrata" volta a soddisfare le esigenze fisiologiche dell'organismo, ma anche gli aspetti psicologici e relazionali attraverso l'appagamento dei sensi, il rispetto della tradizione del territorio e dei ritmi della vita quotidiana.

La dietologia o dietetica studia i bisogni di sostanze nutritive dell'organismo e le modalità migliori per fornire all'uomo, attraverso l'alimentazione, una nutrizione adatta e adeguata. Si occupa di definire la quantità giornaliera di calorie che una persona deve introdurre con l'alimentazione, tenendo conto anche dell'attività fisica praticata, della distribuzione e combinazione dei cibi durante i pasti e del loro numero e ritmo nell'arco della giornata.

Le diete, comprese quelle ipocaloriche ampiamente utilizzate a scopo dimagrante, vanno prescritte dal medico, predisposte da professionisti qualificati (dietologo o dietista) e utilizzate solo in caso di effettiva necessità.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce linee guida ben precise per quanto riguarda salute e alimentazione (**Linee guida per una sana alimentazione**) e nel sito della Società Svizzera di Nutrizione possiamo trovare consigli e informazioni molto utili in merito all'argomento e diverso materiale informativo da poter divulgare ([Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE \(sgessn.ch\)](http://www.schweizerische-gesellschaft-fuer-ernaehrung.ch)).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce linee guida ben precise anche per quanto riguarda l'attività fisica ([WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](http://www.who.int/physical-activity)). Sul sito dell'Ufficio del Medico Cantonale e di Promozione e Valutazione Sanitaria possiamo trovare diversi consigli e informazioni utili in merito all'argomento e diverso materiale informativo da poter divulgare ([L'essenziale in breve - SPVS \(DSS\) - Repubblica e Cantone Ticino](#))

Che cos'è l'attività fisica?

L'OMS definisce l'attività fisica come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico. L'attività fisica si riferisce a tutti i movimenti, anche durante il tempo libero, per il trasporto da e per i luoghi, o come parte del lavoro di una persona. Sia l'attività fisica di intensità moderata che vigorosa migliora la salute.

I modi popolari per essere attivi includono camminare, andare in bicicletta, fare ricreazione e giocare in modo attivo e possono essere fatti a qualsiasi livello di abilità e per il divertimento di tutti.

L'attività fisica regolare ha dimostrato essere d'aiuto nel prevenire e gestire le malattie non trasmissibili come le malattie cardiache, l'ictus, il diabete e diversi tumori; aiuta anche a prevenire l'ipertensione, a mantenere un peso corporeo sano e può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e il benessere.

In questa tabella viene riassunto quanta attività fisica è necessaria per ogni fascia di età. Si raccomanda di limitare il tempo trascorso in sedentarietà in tutte le fasi della vita (es. bambini e adolescenti, adulti, adulti maturi, etc.). È infatti comprovato che sostituire comportamenti sedentari con attività fisica di qualsiasi intensità genera benefici per la salute.

<p>BAMBINI E ADOLESCENTI</p> <p>5-17 ANNI</p> <p>Almeno una media di 60 min/giorno di attività fisica aerobica tra moderata e vigorosa.</p> <p>PIÙ</p> <p>Almeno 3 volte a settimana: attività aerobica di intensità vigorosa e attività che rinforzano il sistema scheletrico e muscolare.</p>	<p>ADULTI</p> <p>18-64 ANNI</p> <p>OPPURE</p> <p>Almeno 150-300 min/settimana di attività fisica aerobica moderata.</p> <p>Almeno 75-150 min/settimana di attività fisica aerobica vigorosa.</p> <p>Almeno 2 volte a settimana: attività che rinforzano tutti i gruppi muscolari.</p> <p>Per ottenere benefici aggiuntivi incrementare l'attività fisica aerobica da intensità moderata a >300 minuti oppure passare a >150 minuti di attività vigorosa.</p>	<p>ADULTI MATURI</p> <p>65+ ANNI</p> <p>OPPURE</p> <p>Almeno 150-300 min/settimana di attività fisica aerobica moderata.</p> <p>Almeno 75-150 min/settimana di attività fisica aerobica vigorosa.</p> <p>Almeno 2 volte a settimana: attività che rinforzano tutti i gruppi muscolari.</p> <p>Per rafforzare le capacità funzionali e prevenire le cadute, includere attività diversificate per l'equilibrio funzionale ed eseguire allenamento di forza 3+ giorni/settimana.</p>	<p>DONNE IN E POST GRAVIDANZA</p> <p>Almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica moderata.</p> <p>Incorporare una varietà di attività aerobiche e di potenziamento muscolare. Anche esercizi leggeri di allungamento possono inoltre essere benefici.</p> <p>Coloro che prima della gravidanza praticavano regolare attività aerobica di intensità vigorosa o che comunque erano attive possono continuare a svolgere queste stesse attività durante e dopo la gravidanza.</p>	<p>KEY FACTS</p> <p>Per tutti i sottogruppi, praticare attività fisica e limitare la sedentarietà apporta benefici superiori rispetto ai potenziali rischi.</p> <p>Un po' di attività fisica è meglio di niente per coloro che attualmente non raggiungono i livelli raccomandati.</p> <p>Si raccomanda di cominciare con piccole sessioni, intensificando gradualmente durata, frequenza e intensità.</p>
--	---	--	---	---

Dalla rivoluzione industriale alla scoperta delle nuove tecnologie del mondo odierno, l'essere umano ha iniziato a riscontrare pesanti problemi come: la sedentarietà, patologie croniche (che iniziano ad essere il problema più grosso) e mal di schiena (grande causa di assenza dal lavoro). Inoltre, come tutti possiamo osservare, abbiamo una grandissima disponibilità di farmaci che certamente aumentano le prospettive di vita, ma non nel modo corretto.

Progettazione

Il nostro breve percorso didattico riguardante i feed sui social network si sviluppa in tre momenti, quindi è stato pensato su tre lezioni da un'unità didattica (**allegato 1**). Abbiamo pensato essere un tema da poter proporre a ragazzi e ragazze che frequentano la terza o la quarta media.

Il primo momento prevede un'introduzione riguardante i feed in generale, il significato, la visione di un filmato e la discussione in merito ai diversi argomenti presenti sui cellulari/smartphone dei ragazzi e delle ragazze.

La parola feed significa letteralmente “flusso di informazioni”, ma può anche significare “mangime” o “pasto”. Sui vari social network il feed è infatti l'elenco costantemente aggiornato delle “storie” che vengono visualizzate dall'utente; questo porta internet a capire i vari temi maggiormente cliccati o guardati sia sui social network che in internet in generale (esempio: YouTube, Google, motori di ricerca di vario genere, ...). Tutti noi abbiamo argomenti più o meno cliccati e visionati e internet è in grado di “controllare” le nostre ricerche e proporci di conseguenza articoli, filmati, post, ... inerenti il tema. Questo succede anche agli allievi e alle allieve delle nostre classi ed è interessante sapere e capire quali sono gli argomenti più gettonati alla loro età. La visione del filmato “[Come funzionano i nostri feed? - Play RSI](#)” è molto interessante per mostrare a ragazzi e ragazze cosa succede davvero nella realtà con i nostri vari account (Instagram, Facebook, Google, ...).

Come ultima parte della prima lezione di questo breve percorso didattico è prevista la presentazione di un profilo Instagram “fake”, in questo caso di “Alice Mela”, o l'utilizzo del proprio account per poter inserire delle parole chiave per trovare informazioni riguardanti alimentazione e sport. L'idea è quella di lasciare del tempo agli allievi e alle allieve per inserire alcune parole che loro reputano “chiave” per trovare informazioni inerenti l'alimentazione sana, piatti sani, pasti equilibrati, idee di giornate alimentari “fit”, esercizi semplici, ma efficaci, allenamenti incentrati su diverse parti del corpo specifiche (pancia piatta, glutei sodi, ...), esercizi brevi, ma ad alta resa,

Al termine della lezione è previsto un momento di messa in comune e di discussione sia con i compagni e le compagne che con il/la docente.

Il secondo momento prevede la consegna di diverse immagini che mostrano svariati feed inerenti sia l'alimentazione che il movimento o l'attività fisica in generale (**allegato 2**). Queste immagini possono avere sia un lato positivo che un lato negativo e quindi essere di conseguenza dei feed positivi e/o dei feed negativi.

Gli allievi e le allieve si metteranno a gruppi di 2-4 persone e avranno il tempo per una discussione fra pari riguardo le immagini ricevute. Successivamente sarà importante sviluppare una discussione comune in classe e di conseguenza ricevere la corretta versione, quindi un feedback chiaro, da parte del docente o della docente.

L'attività successiva che viene richiesta agli allievi e alle allieve è quella di creare un feed positivo che posterebbero sui social o in rete riguardante alimentazione e sport. I ragazzi e le ragazze possono decidere se creare un feed unico comprendente entrambi gli argomenti oppure se creare due feed distinti.

Al termine della lezione è prevista la messa in comune di quanto svolto e la presentazione ai compagni e alle compagne dei propri feed positivi inerenti il tema.

Il terzo ed ultimo momento prevede la risoluzione di un quiz con domande a scelta multipla e domande “vero o falso” creato appositamente su “Kahoot!” (**allegato 3**). L’obiettivo principale di questo quiz è quella di avere un feedback riguardo quanto appreso dagli allievi e dalle allieve durante le prime due lezioni, ma anche di sapere il grado di preconcoscenze dei temi proposti in quanto non tutti gli argomenti saranno trattati durante il percorso didattico (esempio: non si tratteranno tutti i nutrienti, non si tratterà del tutto la piramide alimentare, non si spiegherà in maniera approfondita quale tipo di attività fisica è meglio rispetto ad altre così come non si daranno indicazioni di esercizi mirati per le diverse parti del corpo, ...).

Al termine della lezione è prevista una discussione finale e lo spazio necessario per tutte le domande sorte inerenti i temi trattati.

Di seguito riportiamo il piano lezione previsto per il percorso didattico sopra descritto. La conclusione non è stata descritta in quanto purtroppo non abbiamo potuto sviluppare e proporre le tre lezioni durante la nostra pratica professionale.

Piano lezione:

PIANO LEZIONE				
OBIETTIVO		Discriminare i feed positivi e feed negativi con un’esperienza didattica digitale di educazione a una sana alimentazione e a un buono stile di vita.		MATERIALE E ORGANIZZAZIONE
INTRODUZIONE	Cosa sono i feed?	<ul style="list-style-type: none"> - Presentazione delle slides Power Point. - Visione video inerente i feed. - Discussione in classe. 		PC, applicazione Power Point, proiettore video
ATTIVITÀ PRINCIPALE	Ricerca e riflessione dei feed sui social network (Instagram)	<ol style="list-style-type: none"> 1- Creazione di un account fake su Instagram oppure utilizzare il proprio account per la ricerca. 2- Inserire nelle ricerche di Instagram parole chiavi che riportano al tema dell’alimentazione e del movimento. 3- Discussione dei feed proposti da Instagram. 4- Creazione di un ipotetico feed positivo sull’alimentazione o sul movimento su Instagram o sui social network in generale. 5- Quiz “Kahoot!” e discussione dei risultati. 		PC, connessione internet, smartphone, applicazione e account Instagram.
		INDICATORI DI OSSERVAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Saper indicare un feed - Saper riconoscere un feed negativo da uno positivo riguardo il tema dell’alimentazione e del movimento. 	
CONCLUSIONE				

Realizzazione

Non abbiamo potuto mettere in pratica questa attività con le nostre classi durante la pratica professionale, in quanto entrambe avevamo già terminato al momento della stesura del progetto. È sicuramente un’attività da poter proporre sia nell’ambito dell’educazione alimentare, sia nell’ambito dell’educazione fisica, ma anche durante l’ora di classe con il docente responsabile. L’argomento è molto attuale e sicuramente può catturare l’attenzione di ragazzi e ragazze e stimolare anche la loro curiosità motivandoli.

In data 22 aprile 2024 abbiamo potuto presentare il nostro breve percorso didattico ai compagni di corso e abbiamo lasciato loro il tempo per testarlo. In generale la reazione è positiva, ma a livello di tempistiche non abbiamo potuto verificare realmente tutto il programma previsto in quanto non abbiamo avuto il tempo di proporre ogni singola attività, ma unicamente quella riferita ai feed positivi e negativi e il quiz finale. Ci sono stati dati diversi consigli utili che terremo sicuramente in considerazione per migliorare il nostro lavoro, soprattutto inerenti il quiz finale (esempio: evitare di mettere dei tempi troppo stretti di risposta, non fare una classifica intermedia riferita ai tempi di risposta perché potrebbe mettere troppo in competizione gli allievi e le allieve tra di loro, dare spiegazioni chiare di alcuni termini utilizzati nelle domande poste). In riferimento ai consigli che ci sono stati dati dai colleghi, sarebbe utile inserire un momento di spiegazione del significato di macro e micronutrienti e del tipo di attività fisica, aerobica o anaerobica.

Abbiamo constatato che la parola “feed” è molto nota e probabilmente lo può essere anche tra i ragazzi e le ragazze, ma nel caso contrario il video che viene mostrato durante la prima parte del percorso didattico è molto esplicativo del tema.

L’argomento è risultato essere molto interessante e ampliabile anche a più materie/discipline come scienze, educazione alimentare ed educazione fisica. Crediamo che il docente di tutte queste tre materie dovrebbe essere in grado di gestire nel migliore dei modi il programma, ma sicuramente anche un docente di classe può presentarlo ai suoi allievi e alle sue allieve come tema molto di tendenza e attualità tra i giovani così da renderli responsabili, coscienti e attenti in merito alle informazioni che trovano sia sui social che in internet in generale.

Riflessione

Abbiamo deciso di suddividere la riflessione in due parti distinte, quella riguardante i “feed alimentazione” e quella riguardante i “feed attività fisica”.

Feed alimentazione:

Per quanto riguarda i feed inerenti l’alimentazione si potrebbe discuterne per un percorso didattico ben più lungo. L’alimentazione è infatti un argomento molto attuale che gli allievi e le allieve controllano, seguono e mettono ampiamente in pratica. Purtroppo l’influenza dei compagni o delle compagne, della pubblicità, della famiglia, della società o del gruppo di amici, ... è tale da portare alcuni di loro all’estremo. Anche per questo motivo è molto importante rendere attenti i ragazzi e le ragazze sulla pericolosità di alcune informazioni che trovano sui social o sul web in generale.

Trovo che i feed negativi sono spesso molto più presenti dei feed positivi. Questo probabilmente dovuto al fatto che moltissimi personal trainer, nutrizionisti, biologi o anche semplicemente persone non dell’ambito, si permettono di divulgare informazioni non scientificamente provate che attirano l’attenzione di giovani e adulti perché di facile realizzazione (esempio: ricette “speedy”, dolci “salutari”, prodotti iperproteici e poco calorici, ...).

Tutte le informazioni che riguardano la salute e il benessere presenti sui social devono essere lette in chiave scientifica e questo per gli allievi e le allieve non risulta sempre essere così evidente e di facile comprensione.

Sono sicura che permettendo ai ragazzi e alle ragazze di poter acquisire conoscenze corrette in merito all’argomento, risulta più semplice poi indirizzarli verso informazioni e, in questo caso, feed positivi.

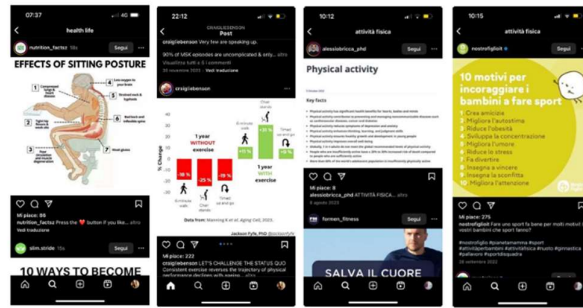
Feed attività fisica:

La maggior parte dei feed che Instagram ci suggerisce (in base alla capacità di attrarre più utenti) per l’alimentazione e l’attività fisica sono promozioni di modelli e modelle che non raffigurano uno

stato di salute, ma l'idea di bellezza corporea da raggiungere attraverso allenamenti intensi e diete iperproteiche che non sono alla portata di tutti.

Molti degli influencer o degli utenti di Instagram vogliono proporre soluzioni immediate, ma che sono inattuabili nella vita reale; ogni persona ha delle specifiche caratteristiche: ormonali, fisiche, psichiche, che devono essere esaminate da figure professionali specializzate al fine di conseguire un percorso personalizzato e mirato alle proprie esigenze psico-fisiche.

La soluzione migliore sarebbe quella di far tanta formazione attraverso medici, specialisti del movimento, dietisti e psicologi, nella scuola, negli eventi pubblici, sui posti di lavoro, ... per divulgare il più possibile l'importanza che una condizione di benessere della persona (corpo e mente in equilibrio) migliora le nostre prospettive di vita.



Commenti positivi: le immagini dei feed in questo caso consigliano un'attività fisica per avere uno stile di vita sano adatta alla maggior parte della popolazione.

Le immagini evidenziano come la vita sedentaria può scatenare con il tempo gravi conseguenze al nostro corpo. Elenca i benefici dell'attività fisica sia nell'adulto che nel bambino e direi che i benefici sono molti.

Allegato 3

Kahoot! Selezione la modalità in base a **Alimentazione e movimento** Upgrade B

Modalità classica

Inizia

Fino a 40 giocatori Presentazione interattiva Valutazione

Aggiungi un pizzico di sana competizione a questo kahoot. I giocatori si sfidano in un testa a testa per conquistare il primo gradino del podio. Chi risponde correttamente al maggior numero di domande ed è più veloce ottiene punteggi più alti.

Modalità classica Modalità squadra Robo-corsa La piramide perduta Equipaggio sottomarino Conquista cosmica Regni colorati Caccia al tesoro