

WORKSHOP

Titolo: Schermi e obesità.

Breve descrizione: il workshop intende offrire una riflessione sulla possibile esistenza di una correlazione tra ore passate davanti agli schermi e attività fisica. <<Dopo le due ore al giorno, ogni ora in più passata davanti a un televisore si traduce di fatto, all'età di dieci anni, in una diminuzione del 9% dell'attività fisica generale, in un aumento del 10% dello sgranocchiare fuori pasto e del 5% dell'indice di massa corporea (IMC) che misura l'obesità>> [cap. 2, Tisseron]. Le immagini trasmesse in che modo veicolano la nostra attenzione sul cibo?

Quale incidenza ha l'esposizione agli schermi sulle abitudini alimentari dei bambini? In che modo fissare punti fermi senza colpevolizzare i ragazzi.

Obiettivi:

- sviluppare nei destinatari capacità di gestione della propria dieta mediale e della dieta mediale dei propri figli;
- riflettere e incoraggiare buone pratiche senza colpevolizzare;
- proporre e creare attività, giochi, ricette che favoriscano relazione sociale, costanza, autonomia, attività fisica.

Ore: 3 circa

Metodo: Il workshop prevede un incontro in presenza nel quale i genitori, dopo un incontro in plenaria, saranno coinvolti in attività di piccolo gruppo per produrre semplici artefatti. Ne seguirà un momento di restituzione e di discussione.

Target: genitori

Formatori: Cremit+eventuali esperti della materia.