

**Cosa scegli di
Buono?**

Il gioco di ruolo



Il gioco di ruolo



IL GIOCO DI RUOLO in versione stampabile

Il gioco si propone di far vivere in classe un'avventura nella quale verranno affrontate le tematiche relative alla **buona alimentazione**. Basandosi sulla dinamica dei giochi di ruolo e sotto la guida dell'insegnante, i bambini affronteranno situazioni che cercheranno di affrontare utilizzando le carte in dotazione (le stesse utilizzate nel gioco on line, **Cosa scegli di buono?**).

La dinamica dei giochi di ruolo si presta a "mettere in situazione" e a porre problemi di scelta, liberando l'immaginazione dei bambini e favorendo la capacità di collaborare a un obiettivo comune, uniti in una singola squadra che prende parte all'avventura come un gruppo. Si tratta di un'attività più collaborativa che competitiva. A partire dagli stimoli narrativi dell'insegnante, i bambini improvvisano e con le loro scelte influenzano il progredire della storia.

CONDURRE IL GIOCO DI RUOLO

L'insegnante, o master, pianifica il susseguirsi della trama (ispirandosi a quella suggerita o inventandone una a piacere), tenendo conto che gli studenti potrebbero decidere di muoversi in una zona da lui non considerata o comportarsi in una maniera che lui non si aspettava.

Deve quindi riuscire a riportare i ragazzi sui passaggi della trama pianificati intervenendo sulle loro scelte. Nel corso dell'esperienza, il master descrive il paesaggio e gli ambienti in cui i ragazzi si muovono, crea le situazioni di gioco, gestisce l'avanzamento del tempo. Suo compito è anche la gestione e interpretazione dei personaggi che fanno parte della storia ma che non sono interpretate da alcun giocatore; maggiore è la bravura del master a interpretare tali personaggi, maggiore sarà il divertimento dei ragazzi nell'interagire con essi.

Non c'è limite alle situazioni che si possono creare o alle dinamiche che scaturiranno dalle interazioni tra ragazzi/ambiente/situazioni/scelte!

INTRODUZIONE AL GIOCO

Innanzitutto, l'insegnante spiega il gioco e individua una situazione. Può utilizzare liberamente l'avventura qui descritta o inventarne una tutta nuova.

"Stiamo per vivere una avventura senza muoverci dalla nostra aula. No, vi assicuro che non è un trucco, la nostra fantasia ci permette di viaggiare nel tempo, nello spazio e raggiungere luoghi lontanissimi, siete pronti? Vi guiderò raccontando cosa accade e, insieme creeremo un mondo basato sulle mie parole.

I nostri viaggi saranno avventure nelle quali dovremo affrontare situazioni e risolvere enigmi ma sono sicuro/a che tutti voi siete abbastanza in gamba per questo! Ora, ricordate le carte che abbiamo ritagliato e colorato ieri? Non vi ho detto a cosa sarebbero servite per farvi una sorpresa! Le carte ci aiuteranno ad affrontare le varie situazioni che si presenteranno nell'avventura."

"Prima di partire vorrei spiegarvi i poteri delle carte":

L'insegnante mostra le carte una dopo l'altra e spiega il loro uso, i disegni presenti sulla carta aiuteranno ad associare la carta alla sua funzione.

**SPRECCARE
NON
VALE!**



LE CARTE



LA CARTA A VOLONTÀ

Da utilizzare con gli alimenti che non appesantiscono e che si possono mangiare senza limitazioni es. frutta e verdura



LA CARTA CONSUMA CON MODERAZIONE

Da utilizzare con gli alimenti che vanno mangiati senza eccessi



LA CARTA CONSERVA CON CURA

Da utilizzare in tutte le situazioni in cui occorre conservare il cibo per aumentarne la durata, per rispettare le norme igieniche



LA CARTA RIUTILIZZA

Per riutilizzare gli avanzi di cibo e trasformarli in altri alimenti o riutilizzare materiali di scarto



CARTA CONTROLLA

Per controllare provenienza ed ingredienti degli alimenti, leggere le etichette, per poi effettuare le giuste scelte alimentari

**SPRECCARE
NON
VALE!**



Vi sembra troppo complicato? No, non dovete ricordarle tutte! Non preoccupatevi, io vi aiuterò. Siete pronti a cominciare? *(L'insegnante posiziona le carte in vista e comincia a raccontare l'inizio dell'avventura)*

Ricordatevi che potete fare domande, rispondere a quelle che farò io e inventare a volontà, pronti? Via!!!

L'insegnante guida la classe nell'esplorazione della situazione scelta attraverso piccole domande-stimolo. I ragazzi potranno chiedere chiarimenti, discutere tra loro, utilizzare le carte più appropriate, proporre soluzioni, votare quelle migliori.

UNA TRACCIA DI AVVENTURA GITA ALL' ISOLA QUATTROSTAGIONI

MATERIALE:

sedie, telefono, carte con i poteri precedentemente stampate/ritagliate/colorate, busta con lettera di Camilla, moduli passaporto, sagome frutta di cartone, timbro, menù della cena.

La maestra introduce la situazione:

"Ragazzi ho appena ricevuto questa lettera, è da parte della mia amica Camilla che dirige la fattoria "Dolcetera" nell'isola Quattrostagioni. Non ne avete mai sentito parlare? È un posto speciale, unico. Grazie al suo clima in qualunque periodo dell'anno si può trovare ogni genere di frutta e verdura. Per esempio, in questo periodo quale frutto non si può trovare?"

I bambini rispondono: es. Melone? Anguria?

Si può fare un piccolo brainstorming sui frutti della stagione in cui si gioca e quindi l'insegnante parla della frutta di stagione e dei vantaggi che offre. Poi prosegue: "Ebbene, se partiamo subito potremo mangiare una bella macedonia di anguria e melone per merenda! L'isola è raggiungibile con una nave ma ci occorre il passaporto: che ne dite, ognuno potrebbe disegnare il proprio!"

La maestra distribuisce i fogli sui quali sono disegnati passaporti che vanno completati. I ragazzi li compilano e poi disegnano il proprio viso nel posto riservato alla fotografia.

Alcuni contenuti del passaporto di esempio:

- **Nome**
- **Soprannome** (se esiste altrimenti si può inventare!)
- **Altezza?** (misurata in pasticcini)
- **Segni particolari**
- **Se fossi un cibo saresti?**
- **Dolce o salato?**

(Per rendere più divertente l'attività ognuno può creare il passaporto di un compagno)

**SPRECCARE
NON
VALE!**

Il gioco di ruolo



Quando tutti hanno il proprio passaporto si dispongono in fila, la maestra (o un alunno a scelta) si occupa di controllare/timbrare i passaporti leggendoli ad alta voce.

Dopo aver disposto le sedie come i sedili di un traghetto, tutti si siedono e il viaggio comincia.

(La maestra potrà dare ordini all'equipaggio: "Issate l'ancora, tracciate la rotta, controllate la bussola!")

"Speriamo sia un viaggio tranquillo, qualcuno ha ascoltato il bollettino dei naviganti? Cosa ci aspetta?" *(Risposte)*

Il viaggio comincia: cosa vedono i bambini dagli oblò?, *(Risposte)*

Poi si prosegue raccontando la storia della fattoria **Dolcetera**.

"La fattoria è un grande edificio che è stata costruita in una valle ricca di prati e boschi. Un torrente la attraversa e garantisce alla fattoria tutta l'acqua di cui ha bisogno. Ci sono campi coltivati, orti e alberi da frutta. La mia amica Camilla ha deciso di lasciare la città e andare a vivere in un luogo dove la natura è protagonista. Lei è una grande cuoca, organizza spesso pranzi e cene, utilizzando soprattutto ciò che regala la terra. Sono sicura che al nostro arrivo ci aspetterà un bel pranzetto!"

(Nel frattempo si può animare il viaggio, stimolando i bambini a descrivere via via ciò che incontrano in mare. Per esempio delfini, una balena, una nave straniera che forse è dei pirati, un naufrago da soccorrere o un vascello fantasma che va allontanato cantando tutti insieme una canzone stonata, etc.)

Ecco finalmente apparire all'orizzonte la sagoma dell'isola, poco dopo la nave attracca, i bambini scendono a terra., *(i bambini insieme alla maestra mettono le sedie in cerchio, tutti si accomodano).*

La maestra dice: "Siamo arrivati, scusate .. il mio telefono sta squillando.. devo rispondere *(la maestra estrae il telefono dalla tasca e risponde):* Pronto? Oh ciao Camilla, sì, siamo appena arrivati, sì un viaggio piacevole, che strana voce hai... come dici? Ti sei ammalata? Accipicchia mi dispiace... come dici? non ci posso credere.. Si sono ammalati tutti gli abitanti della fattoria? Che grosso guaio! Cosaa? Stasera avevi organizzato una cena per dieci ospiti e non sai come fare?"

Aspetta, non disperare, ho un'idea, un attimo soltanto... *(la maestra chiede ai ragazzi se vogliono aiutare la sua amica, servirà buona volontà e naturalmente le speciali carte con i poteri poi riprende la telefonata e dice):* "Arriviamo noi a dare una mano! A tra poco!"

L'insegnante continua descrivendo la situazione: "Eccoci arrivati, che buon profumo di fieno e fiori! Camilla e gli altri abitanti della fattoria sono contagiosi perciò potremo parlar con loro solo tramite telefono, guardate qui sul tavolo: c'è il menù della cena, che dite... proviamo a prepararla noi?"

**SPRECCARE
NON
VALE!**

Il gioco di ruolo



(Il telefono sarà utilizzato esclusivamente dall'insegnante che fingerà di parlare con persone reali: Camilla, altri abitanti della fattoria, etc).

MENÙ

- Antipasto: Uova farcite
- Primo: Pasta al pomodoro
- Secondo: Formaggetta di capra
- Contorno: Ratatouille di verdure
- Dolce: Torta gelato
- Frutta

“Cominciamo a fare un giro negli ambienti.. siamo in dispensa, accipicchia che grossi scaffali e quanti prodotti! Ma cosa è questo barattolo aperto?” *(L'insegnante assaggia il contenuto)* “Mmh marmellata di ciliegie, qualcuno si è dimenticato di fare la cosa giusta! Cioè...”

I bambini dovranno indovinare e utilizzare la carta **CONSERVA CON CURA** per rimettere il coperchio al barattolo e poi riporlo nel frigorifero.

“Eccoci in cantina, ci sono bottiglie di vino, formaggi, damigiane colme di olio e ceste di noci, ragazzi che ne dite di uno spuntino? Queste noci sembrano molto appetitose ma forse è meglio usare una carta, chi me ne mostra una adatta? (è la carta **CONSUMA CON MODERAZIONE** perché le noci sono molto sostanziose e ricche di proprietà ma non bisogna esagerare con il loro consumo). La visita prosegue e in cucina si comincia a preparare la cena partendo dall'antipasto: UOVA FARCITE.

Per preparare questa ricetta occorrono le uova Guardiamo dentro al frigo! Ci sono due confezioni... Quale scegliamo? (i bambini possono utilizzare la carta **CONTROLLA** per verificare la data di scadenza e la carta **RIUTILIZZA** per le uova scadute da trasformare in concime per l'orto). Oppure per procurarsi uova freschissime perché non andare nel pollaio e usare la carta **CONTROLLA** per verificare se qualche gallina ha deposto l'uovo fresco di giornata?

Quali altri ingredienti ci servono? I bambini possono proporli e insieme si decide il ripieno: per esempio capperi, maionese e tonno. Troviamo questi ingredienti e prepariamo il ripieno. Dopo aver fatto bollire le uova, si tagliano e si riempiono con il composto: il piatto è pronto ma cosa dobbiamo farne in attesa di arrivare all'ora di cena? (va utilizzata la carta **CONSERVA CON CURA** e tenerlo in frigo fino all'ora di cena).

È il momento di pensare al primo, pasta al pomodoro, come c'è scritto nel menù. Qualcuno vada nell'orto a raccogliere i pomodori... Quanti! Saranno troppi per il sugo? I bambini possono utilizzare la

**SPRECARÈ
NON
VALE!**

Il gioco di ruolo



carta **RIUTILIZZA** per guarnire le uova o ad esempio la carta **CONSERVA CON CURA** per preparare della salsa che sarà imbottigliata e conservata per il futuro. Ma possono usare anche la carta **A VOLONTÀ** perché la verdura fa bene e se ne può mangiare finché si vuole.

Ecco la pasta? In quanto tempo cuocerà? Con la carta **CONTROLLA** si legge sulla confezione il tempo di cottura.

Ora siamo pronti per preparare il secondo e il contorno: formaggelle di capra e ratatouille di verdure, cioè un piatto a base di tante verdure cotte insieme.

In cantina c'è del formaggio che stagiona: chi va a prenderlo? Sarà stagionato a dovere? Si utilizzerà la carta **CONTROLLA** per verificare.

Andiamo ora a raccogliere le verdure nell'orto. Uh, quante! Quali raccogliamo per la nostra ricetta? Peperoni, patate, zucchine, carote, cipolle...

(si potrà giocare a SOPRA O SOTTO? La maestra nominerà un prodotto dell'orto e i bambini dovranno indovinare se nasce sottoterra o alla luce del sole).

Tagliamole a pezzetti e cuociamole in una grande pentola. E tutte le foglie e gli scarti? (i bambini potranno utilizzare la carta **RIUTILIZZA** per creare compostaggio da utilizzare poi nell'orto). "Presto bambini vedo laggiù gli ospiti che arrivano a bordo di un canotto! C'è il tempo di andare in giardino e raccogliere la frutta dagli alberi e poi che ne dite di preparare delle composizioni come faceva l'Arcimboldo?" (utilizzando la carta **RIUTILIZZA** la frutta diventa un gioco e un divertente modo per presentarla agli ospiti sopra i vassoi).

Oppure si possono preparare sagome di carta da ritagliare/colorare e poi utilizzare per comporre facce buffe e altri disegni, o usare stampe delle opere dell'Arcimboldo e indovinare frutta e verdura, magari indicando la stagione in cui matura, se nasce sopra o sotto terra, etc.

Gli ospiti sono arrivati e hanno portato una grande torta gelato alla panna. Dove la mettiamo se non vogliamo che si scioglia tutta? (si utilizza la carta **CONSERVA CON CURA** per metterla in frigo).

Serviamo la cena che abbiamo preparato e intanto spieghiamo agli ospiti quali cibi vanno consumati con moderazione (carta **CONSUMA CON MODERAZIONE**) e quali a volontà (carta **A VOLONTÀ**). In entrambi i casi incontreranno un personaggio e fonti di spreco e in ogni caso potranno visitare entrambi gli ambienti.

(La maestra può poi elencare anche altri alimenti che sono emersi nel racconto, sollecitando i e i bambini a utilizzare la giusta carta).

**SPRECARÈ
NON
VALE!**

Il gioco di ruolo



Es. a volontà (*):

- ARANCE
- PESCHE
- PEPERONI
- CETRIOLI
- SPINACI
- POMODORI
- INSALATA
- FINOCCHIO
- SEDANO
- CAROTE
- RISO

(*) Chiaramente l'indicazione "a volontà" qui non tiene conto di eventuali allergie o intolleranze soggettive che vanno sempre tenute presenti quando si sceglie il cibo.

Es. con moderazione:

- CARNE
- DOLCI
- SALUMI
- NOCI
- FORMAGGI
- CROSTACEI

E dopo la cena? Che si fa degli avanzi? Con la carta **TRASFORMA** si potranno creare nuove ricette, con la carta **RIUTILIZZA** usarli per dare da mangiare agli animali della fattoria o per fare compost per concimare le piante.

Si può terminare il racconto con un finale inventato tutto dai bambini e quindi chiedere ai bimbi di raccontare la loro esperienza e, aiutandosi con le carte utilizzate, *(potrebbero essere posate su una plancia che rappresenta una tavola apparecchiata)* sistematizzare le conoscenze apprese sulle proprietà del cibo e sul consumo sano e sostenibile.

**SPRECARÈ
NON
VALE!**



TANTE AVVENTURE DA CREARE INSIEME, A PARTIRE DA...

Ogni avventura può nascere da un semplice stimolo condiviso, e poi da cosa nasce cosa, se si parte da uno spunto concreto: l'importante è, in base all'età dei bambini, scegliere quello più adatto a costruire una storia in cui è bello immergersi e andare alla scoperta del valore del cibo e della sua bontà per il palato, per la salute e anche per l'ambiente.



- esperienze vissute con la classe o con i genitori: momenti di vita quotidiana in mensa o a casa, il piccolo orto fatto nel giardino della scuola, la spesa con la mamma, la visita didattica alla fattoria...
- la lettura di un brano dell'antologia che è piaciuto tanto (e che si addice al tema), tutto da cambiare e ricreare sul filo della fantasia dei bambini.

il film o il cartone proiettato a scuola e sul quale si sono già fatte riflessioni: questo consentirà di ripercorrere e "rileggere" in un'altra chiave il già esplorato, arricchendo quindi la capacità di interpretazione.

**SPRECCARE
NON
VALE!**



**CONSUMA CON
MODERAZIONE**



RIUTILIZZA



A VOLONTÀ





GUIDA DOCENTI

