



*Liceo Statale "E. Boggio Lera"*  
*Scientifico Ordinario – Scientifico Scienze Applicate – Linguistico*  
*Catania*

Comunicazione n. 374

Catania, 22 marzo 2019

**Ai Docenti**  
**Agli Alunni interessati**

**AI DSGA**

**Oggetto:** Avvio moduli formativi PON FSE “La salute vien mangiando. Educare ad uno stile di vita consapevole” - Avviso 3340 del 23/03/2017. “Potenziamento delle competenze di cittadinanza globale”. Asse I – Istruzione – Fondo Sociale Europeo (FSE). Obiettivo Specifico 10.2 Miglioramento delle competenze chiave degli allievi - Azione 10.2.5 Azioni volte allo sviluppo delle competenze trasversali Sottoazione 10.2.5.A Competenze trasversali.

**Codice identificativo progetto 10.2.5A-FSEPON-SI-2018-745**

Si comunica che a partire dal mese di aprile 2019 verranno avviati i seguenti moduli formativi nell’ambito del PON FSE “Per la scuola, competenze e ambienti per l’apprendimento” 2014- 2020:

Moduli	Contenuti	ore
<b>La salute viene mangiando</b>	<p>Il modulo è rivolto ad alunni del biennio e ha lo scopo di avviare i ragazzi a una corretta ed equilibrata alimentazione nell’ottica di un nesso stretto fra alimentazione-ambiente-salute.</p> <p>I percorsi formativi inseriti in questo modulo hanno lo scopo di offrire quelle informazioni essenziali per effettuare scelte alimentari consapevoli, nel rispetto delle tradizioni culturali e gastronomiche e del piacere che l’atto alimentare deve sempre avere.</p> <p>Essi consentiranno loro di raccogliere informazioni sui principi nutritivi contenuti negli alimenti e cenni sugli elementi di tossicità presenti nei cibi, sull’anatomia dell’apparato digerente, sull’assimilazione dei nutrienti e sul loro ruolo nutrizionale. Verranno esaminati e confrontati: i diversi regimi alimentari e l’impatto che essi hanno sulla salute; le proprietà nutrizionali degli alimenti in funzione della loro provenienza (prodotti a km 0), della loro lavorazione (analisi della filiera) e della stagionalità; le tradizioni culinarie, esaminate alla luce del contesto storico e sociale del tempo; il ruolo sociale del cibo, nonché l’aspetto affettivo ed il rapporto fra cibo e disturbi alimentari.</p>	30
<b>Consumare responsabilmente</b>	<p>Il modulo è rivolto ad alunni del triennio e ha lo scopo di promuovere in essi un processo di “auto-formazione assistita” attuata attraverso la conoscenza e la comprensione delle interazioni tra Cibo – Salute –</p>	30

	<p>Agricoltura – Territorio – Consumi, per consentire loro di divenire attori delle proprie scelte alimentari.</p> <p>Verranno esaminati e confrontati: i diversi prodotti alimentari e l'impatto che essi hanno sulla salute; le proprietà nutrizionali degli alimenti in funzione della loro provenienza (prodotti a km 0), della loro lavorazione (analisi della filiera) e della stagionalità.</p> <p>In particolare, tale esame riguarderà: i principi nutritivi contenuti negli alimenti, la filiera, il trasporto, la trasformazione, l'utilizzo di fertilizzanti, diserbanti, anticrittogamici ed altri inquinanti presenti nell'ambiente, ecc. Verranno, inoltre, affrontati temi quali la sofisticazione alimentare e il contrasto alle agromafie, fenomeni in forte espansione soprattutto nei settori della ristorazione, della grande distribuzione e del turismo agricolo, così come nei circuiti illegali dell'import-export di prodotti agroalimentari sottratti alle indicazioni sull'origine e tracciabilità.</p>	
<p><b>Conosci te stesso</b></p>	<p>Il modulo è rivolto agli alunni del biennio la cui età è caratterizzata spesso da squilibri posturali e delicati equilibri psicologici che possono considerarsi, dato il particolare periodo di crescita, anche fisiologici. Tali squilibri fisici e psichici se trascurati potrebbero creare le premesse per l'instaurarsi di alterazioni a carico dell'apparato muscolo scheletrico.</p> <p>Infatti, proprio nell'età' adolescenziale si presentano fasi di crescita che alternano lo sviluppo sia in altezza che in larghezza, per cui la carenza di una educazione alla postura attraverso una attività motoria specifica, e il mantenimento del corpo in equilibrio in tutte le sue parti che lo compongono, possono creare presupposti alla formazione di alterazioni della postura: scoliosi, dorso curvo, etc.</p> <p>Le cause che provocano queste patologie sono da attribuirsi nella maggior parte dei casi a una carenza di attività motoria.</p> <p>Attraverso le attività motorie si induce a una maggiore auto consapevolezza che aiuta ad accrescere l'autostima e migliora la relazione interpersonale.</p> <p>Le attività si svolgeranno nella palestra della sede centrale con l'ausilio di piccoli attrezzi a disposizione della scuola.</p>	<p>30</p>
<p><b>Muoversi per star bene</b></p>	<p>Il modulo è rivolto agli alunni del Triennio la cui età è caratterizzata spesso da disturbi legati a carenze motorie e delicati equilibri psicologici legati all'accettazione del proprio corpo. Tali disturbi si configurano spesso in alterazioni dell'apparato osteoarticolare e muscolare dovute alla sedentarietà e se trascurati possono creare le premesse per l'instaurarsi di alterazioni permanenti a carico della colonna vertebrale e delle catene cinetiche con accentuazione di paramorfismi, nonché il consolidamento dei dismorfismi.</p> <p>Sul piano psicologico lavorare con il corpo potenzia la coscienza corporea, l'autostima e, di conseguenza, migliora le relazioni con il</p>	<p>30</p>

	<p>mondo esterno.</p> <p>Le attività si svolgeranno nella palestra della sede centrale con l'ausilio di piccoli attrezzi a disposizione della scuola: bande elastiche, palline, cerchi, bastoni, palle mediche; e grandi attrezzi: spalliera, panche e pedana propriocettiva.</p> <p>Verranno utilizzati esercizi fondamentali di ginnastica posturale e respiratoria, alcuni esercizi della ginnastica posturale e correttiva, dello yoga, del pilates mathwork, esercizi di rilassamento globale e segmentario e tecniche base del rilassamento.</p>	
<p><b>Il mondo è la mia casa!</b></p>	<p>Il modulo di Educazione Ambientale proposto si prefigge lo scopo di condurre gli alunni ad acquisire piena consapevolezza del proprio ruolo nell'ambiente, partendo dalla conoscenza delle problematiche connesse a un uso non sostenibile dell'ambiente (gestione delle risorse naturali, inquinamento, produzione di rifiuti, alterazione degli ecosistemi, quali il cambiamento climatico e accordi internazionali). È rivolto agli alunni del Biennio in quanto si ritiene indispensabile imparare, sin da adolescenti, a conoscere e ad affrontare i principali problemi connessi all'utilizzo del territorio, oltre ad acquisire la consapevolezza del proprio ruolo attivo, al fine di salvaguardare l'ambiente naturale per le generazioni future.</p> <p>Il percorso didattico, articolato in 10 incontri di 3 ore ciascuno, si svilupperà nell'ottica di fare acquisire conoscenze e competenze sulle tematiche in oggetto al fine di suscitare negli studenti una maggiore consapevolezza sui problemi dell'ambiente e una capacità e volontà di reagire al degrado. Tra le attività del percorso è prevista la realizzazione della raccolta differenziata all'interno dell'Istituto.</p>	<p>30</p>

Ciascun modulo è rivolto a 25 studenti e verrà svolto in orario extracurricolare.

Gli alunni interessati potranno produrre domanda di adesione ad un solo corso, compilando l'allegato **modulo di partecipazione**, reperibile sul sito istituzionale del nostro Liceo, da consegnare in vicepresidenza, presso la sede centrale, e ai responsabili del plesso Leonardo Grassi **entro martedì 2 aprile p.v.**

A conclusione del corso sarà rilasciato agli alunni che non avranno superato il 20% delle assenze un attestato sulle competenze acquisite e per gli studenti del triennio verrà riconosciuto quale credito formativo.

La Dirigente Scolastica  
 prof.ssa Maria Giuseppa Lo Bianco  
*(firma autografa sostituita a mezzo stampa  
 ex art. 3 co. 2 D.Lgs 39/93)*