



**MINISTERO DELL'ISTRUZIONE
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
LICEO SCIENTIFICO STATALE "GIUSEPPE PEANO"**

Via Francesco Morandini, 38 – 00142 Roma

Cod. Mecc. **RMPS12000G** Cod. Fiscale 80197450580

☎ 06.97859763 ✉ rmps12000g@istruzione.it ✉ rmps12000g@pec.istruzione.it

www.liceopeanoroma.edu.it

Circolare n° 119

**Ai docenti
Agli studenti classi 4A, 4E, 4I
Ai genitori classi 4A, 4E, 4I
Al sito WEB**

Oggetto: PCTO Università Cattolica: “Corretta alimentazione per la salute, il benessere e lo sport”

Si informa che a partire dal 6 febbraio 2023, secondo il calendario di seguito indicato, avrà inizio per una studentessa della classe 4A, alcuni studenti della classe 4E e uno studente della classe 4I, il PCTO promosso dall'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, facoltà di Medicina, dal titolo: “Corretta Alimentazione per la Salute, Benessere e Sport”.

OBIETTIVI

Il Benessere rappresenta un tema di grande attualità, in quanto l'uomo va considerato sia dal punto di vista fisico che spirituale. Il motto latino 'Mens sana in corpore sano' è antesignano di questo pensiero ed oggi l'OMS definisce la salute non solo come assenza di malattia ma soprattutto uno 'stato di completo benessere fisico, psichico e sociale'.

Il termine di 'Well-ness', derivato dall'unione di 'well-being' e 'fitness', sottolinea inoltre l'importanza dell'attività fisica, la cui pratica regolare diventa presto anche una filosofia di vita e viene vissuta e propagandata come un metodo per prevenire la comparsa di malattie, unendo un sano stile alimentare ed una regolare attività fisica. E' importante quindi non solo una buona salute (oggettiva) ma anche la sensazione (soggettiva) di star bene.

Il Progetto “Corretta Alimentazione per la Salute, il Benessere e lo Sport” ha lo scopo di fornire adeguate informazioni, nel campo degli alimenti e della nutrizione, volte a mantenere uno stile alimentare corretto nella adolescenza. Inoltre, il percorso intende far acquisire corrette conoscenze in campo alimentare utili in selezionati gruppi di soggetti (sportivi, frequentatori di centri-benessere etc..) e/o in presenza di scelte alimentari dettate da particolari convinzioni filosofiche o etico-religiose.

METODOLOGIA

Dopo aver seguito le lezioni, al termine del percorso gli studenti dovranno consegnare una presentazione in power point di un elaborato relativo agli argomenti trattati.

PROGRAMMA ATTIVITÀ

Attività	Tema - Relatore/i	Data - Ora - Modalità
-----------------	--------------------------	------------------------------

Lezione 1	Saluto introduttivo Presentazione progetto e suddivisione in gruppi di lavoro Dott.ssa De Filippo Eleonora	06/02/2023 Durata: 2 ore 16.30 - 18:30 Presenza
Lezione 2	Introduzione: Dieta Mediterranea Linee guida per una Sana Alimentazione Dott.ssa Chiara Fusani (15.30 - 17.00) Dott.ssa Elisabetta Striano (17.00 - 18.30)	22/02/2023 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30 Presenza
Lezione 3	Dieta e falsi Miti Ristorazione collettiva e junk food Dott.ssa Chiara Fusani Dott.ssa Eleonora De Filippo	09/03/2023 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30 Presenza
Lezione 4	Alimentazione e sport: caso specifico del tennis Dott. Gabriele Egidi	28/03/2023 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30 Presenza
Lezione 5	Presentazione e discussione degli elaborati finali Dott.ssa Eleonora De Filippo	13/04/2023 Durata: 2 ore 16.30 - 18.30 Presenza
Incontro	L'Università oggi e "istruzioni per l'uso" A cura dell'Ufficio Orientamento	Data da definire nel periodo 28/03 - 13/04 Durata: 2 ore 15.30 - 17.30 Presenza

Tutor esterno: Prof.ssa De Filippo

Tutor interno: Prof.ssa Porrino

Roma, 28 novembre 2022

Il Dirigente Scolastico

Gianluca Consoli

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3 del D.Lgs. n. 39/1993