

**UdA n.4**

**BIMESTRE**

**APRILE - MAGGIO**

Anno Scolastico  
2022/2023

DAL CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE CIVICA  
*(trasversale a tutte le discipline)*

# Tematica

## Mangiare bene per crescere meglio

*Portare la salute in tavola*



COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno sa:</p> <p>Assumere comportamenti che favoriscano un sano e corretto stile di vita.</p> <p>Attivare comportamenti di prevenzione adeguati ai fini della salute nel suo complesso.</p> <p>Riconoscere le esigenze del proprio corpo e individuare l'alimentazione più adeguata alla sua crescita.</p> <p>Verbalizzare gli stati fisici personali (sintomi di benessere-malessere) e individuare le possibili cause che li hanno determinati.</p> <p>Ampliare la gamma dei cibi assunti, come educazione al gusto. Discriminare cibi salutari e non grazie alla lettura dell'etichetta. Riconoscere gli elementi nutritivi di alcuni cibi.</p> <p>Mantenere comportamenti corretti a tavola (tempi distesi, masticazione adeguata...) evitando gli sprechi.</p> <p>Rilevare il problema dei rifiuti e la necessità del riciclaggio.</p> <p>Attuare in modo corretto e responsabile la raccolta differenziata nei vari ambienti di vita.</p> <p>Rispettare le norme igieniche nei vari contesti di vita quotidiana.</p> <p>Comprendere che le abitudini alimentari, sia positive sia negative, influiscono sulla crescita.</p> <p>Riconoscere la ricaduta di problemi ambientali (aria inquinata, inquinamento acustico...) e di abitudini di vita scorrette (fumo, sedentarietà...) sulla salute.</p> <p>Attenersi il più possibile alle indicazioni della piramide alimentare.</p> <p>Acquisire consapevolezza che le dinamiche relazionali sono</p>	<p>Scuola dell'infanzia</p> <p>Apprendere buone abitudini. Sperimentare le prime forme di comunicazione e di regole con i propri compagni.</p> <p>Rispettare le regole dei giochi.</p> <p>Rafforzamento dell'emulazione costruttiva.</p> <p>Saper aspettare il proprio turno.</p> <p>Sviluppare la capacità di essere autosufficienti.</p> <p>Sviluppare la capacità di accettare l'altro, di collaborare e di aiutarlo.</p> <p>Registrare e comprendere i concetti del prendersi cura di sé, della comunità, dell'ambiente. Assumere comportamenti che favoriscano un sano e corretto stile di vita. Acquisire nuovi vocaboli. Sviluppare la capacità di comunicare con frasi di senso compiuto relative all'argomento trattato.</p> <p>Verbalizzare le informazioni date.</p> <p>Confrontare idee ed opinioni con gli altri.</p> <p>Saper raccontare, inventare, ascoltare e comprendere le narrazioni e la lettura di storie.</p> <p>Rielaborare graficamente i contenuti espressi.</p> <p>Comunicare ed esprimere le emozioni con i linguaggi del corpo.</p> <p>Conquistare lo spazio e l'autonomia.</p> <p>Conversare in circle time.</p> <p>Controllare e coordinare i movimenti del corpo.</p> <p>Conoscere il proprio corpo.</p> <p>Muoversi in modo spontaneo o guidato in base a suoni o ritmi.</p>	<p>Scuola dell'infanzia</p> <p>Storia sull'alimentazione</p> <p>Le carte degli alimenti</p> <p>La piramide alimentare</p> <p>Il domino della salute</p> <p>I comportamenti per evitare lo spreco di cibo e acqua</p> <p>Poesie e filastrocche a tema</p> <p>Agenda 2030 art.2,3,6,12,13</p> <p>Scuola primaria</p> <p>Lecture scelte e poesie a tema</p> <p>Piccole recite ed interpretazioni sul tema dell'alimentazione</p> <p>Corsa contro la fame</p> <p>Fruit and salad game</p> <p>Okkio alla salute</p> <p>Agenda 2030 art.2,3,6,12,13</p> <p>Scuola secondaria</p> <p>Lecture scelte sul tema, conversazioni e dibattiti</p> <p>Convegno Creamed</p> <p>Cinefrutta</p> <p>La dieta mediterranea: le opportunità</p> <p>La settimana SANA (17-22 aprile) con merenda salutare e adeguato riciclo di rifiuti organici e non</p> <p>Teenagers and food</p> <p>Eating disorders among teens</p> <p>When teens become obsessed with body images</p> <p>Les ados et l'alimentation</p> <p>Agenda 2030 art.2,3,6,12,13</p>

<p>fondamentali per promuovere il benessere psicofisico e sociale. Comprendere l'importanza dell'igiene per la crescita, la salute e la vita. Valutare i propri comportamenti alla luce del valore del rispetto. Prevenire disagi sociali e comportamenti a rischio, come l'assunzione di droghe, le dipendenze da cibo, da alcol e dal mondo virtuale.</p>	<p>Percepire i concetti di "salute e benessere".  Osservare per imparare.  Collocare persone, fatti ed eventi nel tempo.  Ricostruire ed elaborare successioni e contemporaneità.  Registrare regolarità e cicli temporali.  Localizzare e collocare se stesso, oggetti e persone.</p> <p>Scuola primaria</p> <p>Indagare le ragioni sottese a punti di vista diversi dal proprio, per un confronto critico.  Suddividere incarichi e svolgere compiti per lavorare insieme con un obiettivo comune.  Mettere in atto comportamenti di autonomia, autocontrollo, fiducia in sé.  Interagire, utilizzando buone maniere, con persone conosciute e non, con scopi diversi.</p> <p>Elaborare e scrivere il decalogo della sana alimentazione.  Attivare comportamenti di prevenzione adeguati ai fini della salute nel suo complesso, impegnandosi personalmente in iniziative di solidarietà.  Forme di espressione personale, ma anche socialmente accettata e moralmente giustificata, di stati d'animo, di gusti e preferenze.</p> <p>Scuola secondaria</p> <p>Leggere, commentare e condividere decalogo e piramide alimentare.  Riflettere sulle relazioni tra coetanei e adulti, approfondendo il concetto di sana alimentazione.  Elaborare forme di espressione personale, ma anche socialmente accettata e moralmente giustificata, di</p>	
---	---	--

	<p>stati d'animo, di sentimenti, di emozioni, gusti e preferenze in situazioni differenti.</p>	
--	--	--

## **Proposte di attività e compiti di realtà**

Creazione di un prodotto finale, a scelta tra le seguenti proposte:

- disegni/foto/cartellonistica/mostra fotografica
- raccolta di testi, ricettario per riutilizzare gli avanzi, calendario con tutti i prodotti di stagione e per organizzare la dispensa e la spesa.
- video, video-interviste, ipertesti, powerpoint
- Convegni e seminari
- partecipazione a progetto territoriali e nazionali
- altro

**Tempistica:** i docenti potranno caricare i prodotti sul padlet

<https://padlet.com/rev1919ll/mangiare-bene-per-crescere-meglio-gdi1nq2oelehjdao>

## **Metodologie**

- Didattica laboratoriale (realizzazione di materiale grafico/pittorico/manipolativo), conversazioni libere e guidate, storytelling, mutuo-aiuto, problem solving, cooperative Learning, lavoro di gruppo, brainstorming, ...

*Tutte le attività didattiche e di apprendimento progettate saranno rispettose delle misure (organizzative, di prevenzione e protezione) anti-Covid, come da Regolamento d'Istituto.*

## **Osservazione**

Si osserverà la ricaduta che il progetto avrà su:

- apertura della classe all'ambiente esterno allo scopo di ricercare, approfondire, volgere lo sguardo e l'attenzione alla comunicazione non ostile
- progettazione, pianificazione delle attività e risoluzione dei problemi
- potenziamento dell'autostima e delle dinamiche interpersonali
- competenze metodologiche trasversali
- valorizzazione del linguaggio
- rispetto dei compagni e delle loro differenti opinioni