



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
LICEO STATALE "DEMOCRITO"
CLASSICO e SCIENTIFICO

Viale Prassilla, 79 - 00124 Roma ☎ 06/121123816 – Distretto XXI
e-mail istituzionale: rmps65000q@istruzione.it - PEC: rmps65000q@pec.istruzione.it
indirizzo internet: www.liceodemocrito.edu.it
Cod. Fisc. 97040180586 - Cod. Mecc. RMPS65000Q
Succursale: Largo Theodor Herzl, 51 - 00124 Roma tel. 06/121125065 Fax 06/67666441

Al personale docente
Alle famiglie
Al personale ATA
Agli studenti e alle studentesse
All'Albo d'Istituto
Al sito web sez. circolari

Circolare n.217

Oggetto: PCTO "Animenta"

Si comunica che è attiva la convenzione con Animenta per lo svolgimento del percorso formativo relativo al progetto "Animenta".

Il programma formativo è incentrato su vari temi tra loro connessi: Disturbi del Comportamento Alimentare, utilizzo dei social media, percezione di sé, bullismo, educazione alimentare, sport come attività che contribuisce ad un benessere psico-fisico.

Il percorso avrà una durata di 20 ore, di cui 10 ore suddivise in 5 incontri da 2 ore e 10 ore per l'elaborazione di un progetto.

La modalità di fruizione avverrà in presenza. Le attività tendenzialmente saranno svolte insieme a degli esperti di vari settori (area psicologica; area nutrizionale; area medica; area sportiva; area comunicazione & marketing).

Gli studenti e/o le classi che intendono aderire devono scaricare il **Patto Formativo** allegato alla presente circolare e consegnarlo alla tutor del progetto, la prof.ssa Barbara Mari. Lo stesso deve essere inoltrato in formato PDF a pctodemocrito@liceodemocrito.it

Per maggiori informazioni è possibile consultare il programma allegato alla presente circolare.

Si allegano: Patto Formativo Animenta e Programma Formativo LetsTalkTogether 2022-23

Roma, 20/12/2022

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Angela Gadaleta



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

**LICEO STATALE "DEMOCRITO"
CLASSICO e SCIENTIFICO**

Viale Prassilla, 79 - 00124 Roma ☎ 06/121123816 – Distretto XXI

e-mail istituzionale: rmps65000q@istruzione.it - PEC: rmps65000q@pec.istruzione.it

indirizzo internet: www.liceodemocrito.edu.it

Cod. Fisc. 97040180586 - Cod. Mecc. RMP65000Q

Succursale: Largo Theodor Herzl, 51 - 00124 Roma tel. 06/121125065 Fax 06/67666441

**PATTO FORMATIVO STUDENTE
MODULO DI ADESIONE AI PERCORSI PCTO**

Il/a sottoscritto/a..... nato/a..... il.....residente
a.....in via/piazza..... frequentante la classe
.....sez..... in procinto di frequentare un percorso per le competenze trasversali e per l'orientamento
(di seguito denominate PCTO) dal titolo "**Animenta**" nel periodo compreso tra gennaio e aprile

DICHIARA

- di essere a conoscenza che le attività che andrà a svolgere costituiscono parte integrante del percorso formativo;
- di essere a conoscenza che la partecipazione al progetto di PCTO non comporta alcun legame diretto tra il/la sottoscritto/a e la struttura ospitante in questione e che ogni rapporto con la struttura ospitante stessa cesserà al termine di questo periodo;
- di essere a conoscenza delle norme comportamentali previste dal C.C.N.L., le norme antinfortunistiche e quelle in materia di privacy;
- di essere stato informato dal Tutor formativo esterno in merito ai rischi aziendali in materia di sicurezza sul lavoro, di cui al D.Lgs. 81/08 e successive modificazioni;
- di essere consapevole che durante i periodi trascorsi nei PCTO è soggetto/a alle norme stabilite nel regolamento degli studenti dell'istituzione scolastica di appartenenza, nonché alle regole di comportamento, funzionali e organizzative della struttura ospitante;
- di essere a conoscenza che, nel caso si dovessero verificare episodi di particolare gravità, in accordo con la struttura ospitante si procederà in qualsiasi momento alla sospensione dell'esperienza di PCTO;
- di essere a conoscenza che nessun compenso o indennizzo di qualsiasi natura gli è dovuto in conseguenza della sua partecipazione al programma di PCTO;
- di essere a conoscenza che detta esperienza non comporta impegno di assunzione presente o futuro da parte della struttura ospitante;
- di essere a conoscenza delle coperture assicurative sia per i trasferimenti alla sede di svolgimento delle attività di PCTO che per la permanenza nella struttura ospitante.

SI IMPEGNA

- a rispettare rigorosamente gli orari stabiliti dalla struttura ospitante per lo svolgimento delle attività di PCTO;
- a seguire le indicazioni dei tutor e fare riferimento ad essi per qualsiasi esigenza o evenienza;
- ad avvisare tempestivamente sia la struttura ospitante che l'istituzione scolastica se impossibilitato a recarsi nel luogo del tirocinio;
- a presentare idonea certificazione in caso di malattia;

- a tenere un comportamento rispettoso nei riguardi di tutte le persone con le quali verrà a contatto presso la struttura ospitante;
- a completare in tutte le sue parti, l'apposito registro di presenza presso la struttura ospitante;
- a comunicare tempestivamente e preventivamente al coordinatore del corso eventuali trasferte al di fuori della sede di svolgimento delle attività di PCTO per fiere, visite presso altre strutture del gruppo della struttura ospitante ecc.;
- a raggiungere autonomamente la sede del soggetto ospitante in cui si svolgerà attività di PCTO;
- ad adottare per tutta la durata delle attività di alternanza le norme comportamentali previste dal C.C.N.L., ad osservare gli orari e i regolamenti interni dell'azienda, le norme antinfortunistiche, sulla sicurezza e quelle in materia di privacy.

Data.....

Firma studente

I sottoscritti soggetti esercenti la responsabilità genitoriale sull'alunno minore dichiara di avere preso visione di quanto riportato nella presente nota e di autorizzare lo/la studente/ssa a partecipare alle attività previste dal progetto.

In Roma,

Gli esercenti la responsabilità genitoriale

Firma

Firma

OPPURE

Il/la sottoscritto/sottoscritta.....soggetto esercente la responsabilità genitoriale sull'alunno minore dichiara di avere preso visione di quanto riportato nella presente nota e di autorizzare lo/la studente/ssa a partecipare alle attività previste dal progetto-

Dichiara, altresì, di essere stato delegato/a da.....soggetto coesercente la responsabilità genitoriale sull'alunno indicato a sottoscrivere anche per suo conto l'autorizzazione in argomento.

In Roma,.....

Il soggetto esercente la responsabilità genitoriale sull'alunno minore.....anche per il coesercente la responsabilità genitoriale

Firma.....

Roma,18/11/2022

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Angela Gadaleta

Programma formativo per le scuole secondarie di secondo grado a.a. 2022/23

Il programma formativo che l'Associazione Animenta offre si declina in più percorsi con focus tematici differenti, seppur tra loro connessi, incentrati non solo sui Disturbi della Nutrizione e Alimentazione (DNA), meglio conosciuti come Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), ma anche su temi ad essi collegati come l'utilizzo dei social media, la percezione di sé, il tema dell'immagine corporea, del bullismo, l'educazione alimentare e lo sport come attività che contribuisce ad un benessere psico-fisico.

Ogni percorso avrà una durata di 10 ore suddivise in 5 incontri da 2 ore ciascuno in cui vi sarà una parte più teorica e informativa ed una parte più esperienziale/laboratoriale in cui gli studenti vengono coinvolti in delle attività che hanno come scopo primario quello di favorire l'assimilazione delle conoscenze attraverso dei momenti di didattica maggiormente interattivi.

Le attività tendenzialmente saranno svolte insieme a degli esperti di vari settori (area psicologica; area nutrizionale; area medica; area sportiva; area comunicazione & marketing).

Sarà poi previsto un progetto conclusivo riepilogativo del percorso fatto insieme che assumerà varie forme a seconda dei temi scelti e delle esigenze delle singoli classi (progetto digitale; cartellone; elaborato scritto ecc).

Importante: Se si sceglie di adottare la modalità "lavoro di gruppo", già nella prima lezione si scelgono i gruppi.

Il progetto finale nasce da tematiche approfondite in classe e dagli esercizi svolti a cui deve seguire un'ulteriore ricerca a casa che possa portare un valore aggiunto a quanto spiegato nelle varie giornate.

In ogni lezione uno spazio sarà dedicato al monitoraggio dello svolgimento di questo lavoro.

Già dalla prima lezione è importante **fornire una panoramica delle tematiche trattate** durante tutti gli incontri in maniera tale che gli studenti possano farsi un'idea del tema da approfondire che potranno confermare sia durante la prima lezione che durante la seconda. Non oltre, altrimenti non c'è sufficiente tempo per effettuare il lavoro di gruppo.

Ad ogni lezione il volontario darà delle indicazioni per quella successiva rispetto a ricerche/approfondimenti e si occuperà di verificare di volta in volta che il lavoro stia procedendo al meglio.

Durante la prima, massimo seconda lezione, il gruppo sceglierà anche il tipo di lavoro da proporre (cartellone, powerpoint, elaborato scritto ecc).

Ogni studente dovrà portare con sé un quaderno (o raccoglitore, portalistino) specifico per le attività con l'Associazione.

Importante!

Alla fine di ogni lezione gli studenti dovranno rispondere alle seguenti domande sul loro quaderno:

- “Qual è la cosa più importante che hai appreso oggi?”
- “Qual è la cosa che ti piacerebbe approfondire o capire meglio?”

Questo servirà per fissare meglio i concetti e per favorire l'approfondimento di eventuali spunti. Dopo aver risposto, seguirà un veloce dibattito su quanto emerso da queste domande per cogliere eventuali spunti utili da approfondire nella lezione successiva e per assicurarsi che quanto svolto in quella giornata sia stato il più possibile chiaro.

Ogni giornata passata insieme inoltre è importante poiché permette di raccogliere, di volta in volta, gli elementi che poi andranno a comporre il progetto finale che andrà esposto l'ultimo giorno (lezione 5).

Di seguito verranno approfonditi i temi del percorso formativo in oggetto con la spiegazione dettagliata della struttura delle singole lezioni.

Percorso 2: Let's talk together

Durata complessiva: 10 ore

Struttura: 5 incontri da 2 ore

Questo percorso nasce per approfondire alcune tematiche fortemente legate ai DCA ed ha l'obiettivo di offrire una panoramica su tutti quei fattori, apparentemente collaterali, ma fondamentali, che possono influire sull'insorgenza e sul mantenimento di un disturbo alimentare.

Lezione 1**Lezione introduttiva ed eventuale testimonianza****1° ora**

La prima lezione è di natura più introduttiva e quindi c'è un primo momento di spiegazione generale su cos'è Animenta e di cosa si occupa, elencando tutta una serie di attività che abbiamo svolto dal momento della sua fondazione ad oggi per far comprendere la natura dell'Associazione e il tipo di approccio che ha alla tematica dei DCA.

Si dedica poi un momento a dare delle linee guida sul percorso che faremo insieme, su come sarà strutturato e sul lavoro finale che andrà presentato l'ultimo giorno. Viene chiarita anche la modalità di fare lezione.

Prima di entrare nel vivo della lezione, si cerca di comprendere il livello di conoscenza della classe in materia di DCA così da poter costruire poi gli incontri successivi in maniera più personalizzata per ogni classe.

Al termine del percorso inoltre chiederemo agli studenti di compilare un questionario valutativo dell'esperienza fatta insieme e delle conoscenze acquisite.

L'importanza delle storie

Partendo poi dal claim *“raccontare per sensibilizzare”* si introduce il tema delle storie, intese come le esperienze di chi ha vissuto direttamente un disturbo del comportamento alimentare. È infatti dalle storie che nasce l'Associazione ed è da lì che tutto è partito. Viene dunque spiegato il perché sia così importante tenerle in considerazione. Si dà valore al fatto che attraverso le storie è possibile riconoscersi, rispecchiandosi nell'altro e questo permette di sentirsi meno soli.

È per questo che poi compare la frase *“Non siamo una diagnosi, siamo una storia”*.

Il tema dell'identificazione e l'importanza delle parole

Essendo i DCA delle malattie egosintoniche, cioè assecondanti i bisogni dell'io, è molto forte il senso di identificazione con la propria malattia. Questo viene rafforzato anche da una comunicazione poco adeguata che traspare attraverso frasi come *“sono anoressico”* - *“sono bulimico”* ecc... . Quando abbiamo altre malattie (ad es. la febbre), non diciamo *“sono la febbre”*, ma *“ho la febbre”*. Dire *“sono anoressico”* o *“ho l'anoressia”* sono due cose ben diverse, in quanto il verbo essere è proprio quel verbo che favorisce l'identificazione.

Parleremo infatti durante il percorso anche dell'importanza delle parole e della comunicazione.

Anatemi e Incantesimi

Riprendendo un concetto riportato nel libro *“Basta Dirlo”* di Paolo Borzacchiello, formatore esperto in intelligenza linguistica, le parole (e le frasi) possono essere anatemi (cioè maledizioni) o incantesimi a seconda che producano in noi (dialogo interno) o nelle persone a cui le stiamo rivolgendo effetti rispettivamente negativi o positivi.

“È tutto nella tua mente” - è un anatema perché è come se volesse sminuire quello che qualcuno vive (ad es. la paura dei ragni. Magari per noi non è una paura, ma per qualcun altro può essere davvero qualcosa di invalidante)

“Siamo storie che camminano” - è un incantesimo perché rispetta l'unicità del singolo e quella che è la sua storia, andando oltre l'apparenza.

Si approfondisce poi questo tema nell'ottica di frasi o concetti inerenti al mondo dell'alimentazione chiedendo degli esempi proprio ai ragazzi.

Testimonianza

Proprio perché Animenta nasce dalle storie e siamo fermamente convinte che il tema delle storie sia di fondamentale importanza, abbiamo scelto di portare qui con noi la testimonianza di una persona che ha affrontato un DCA per farvi comprendere realmente cosa vuol dire affrontare questa malattia.

2°ora

La seconda ora di questa lezione sarà dedicata alla presentazione dello sport in generale, dell'attività fisica e dei molteplici motivi per i quali lo sport di tutti i tipi viene praticato.

Verrà fatto un accenno agli sport di gruppo, agli sport individuali, agli sport olimpionici con il fine ultimo di rendere il pubblico più interattivo possibile per parlare ampiamente del tema.

Lezione 2

Come il cinema parla di corpo e di DCA

1° ora

Con il contributo di alcuni esperti, andremo ad approfondire il modo in cui si parla di corpo, citando vari esempi di serie tv, film o fiction.

Ci sarà un'attenzione particolare ai corpi grassi e alla narrazione che li caratterizza per comprendere cosa significa vivere con un corpo grasso in un paese dove è forte e pregnante l'ideale della magrezza. Ideale che a volte può diventare ossessivo al punto di indurre la persona a perseguire comportamenti disfunzionali che possono sfociare in DCA.

2° ora

Verrà dedicata alla visione di spezzoni di film, serie tv, fiction precedentemente scelti per avviare poi, di volta in volta, una riflessione sulla tematica trattata. Si sceglieranno sezioni rilevanti per le tematiche trattate e il momento di dibattito non è finalizzato ad uno sterile giudizio, quanto più ad una riflessione portata avanti con spirito critico rispetto alla comunicazione, al messaggio che si vuole trasmettere e alle sensazioni che restano allo spettatore.

Lezione 3

Un uso responsabile dei social media: a lezione di comunicazione

1° ora

In base a quanto detto nella lezione precedente, la lezione si apre con il tema del "Non tutto quello che si vede sui social è reale".

Si affronta il tema del "trend" e si va a scardinare il concetto di "*What I eat in a day*", in italiano "Cosa mangio in un giorno".

Questo trend dilaga nei social da qualche anno e consiste nel fare dei brevi video o delle foto a tutto quello che si mangia durante un'intera giornata.

Si analizzerà come questo genere di format abbia una forte influenza su chi lo visualizza e si focalizza il discorso in particolare per coloro che soffrono di DCA, facendo comprendere come uno stesso contenuto può avere effetti diversi sulla base della persona che lo guarda.

Vengono poi forniti degli strumenti per fare in modo che il social non prenda il sopravvento sulla vita reale con l'obiettivo di creare un rapporto migliore con questo strumento. Vengono forniti infatti 4 consigli pratici:

- Occhio al tempo;
- Potere dell'unfollow;
- Be kind with others (educazione e rispetto, anche online, sono fondamentali);
- L'importanza delle fonti certe;

2° ora

Viene dedicata a quelli che sono gli aspetti positivi dei social sulla società.

Cosa ci hanno permesso e ci permettono di fare tutti i giorni i social? Vengono forniti esempi di profili, di siti o di indicazioni costruttive da poter seguire:

- Educazione
- Community
- Connettività
- Informazione
- Supporto

Lezione 4

Cos'è l'educazione alimentare e i falsi miti legati all'alimentazione

1° ora

Il concetto di dieta

“Cosa significa per voi Dieta?”

Gli studenti risponderanno a questa domanda in formato anonimo, scrivendo su dei bigliettini, che poi verranno raccolti in una scatola e ad estrazione se ne leggeranno alcuni per dare il via ad una riflessione collettiva sul tema della “dieta” e sui significati nel tempo sono stati attribuiti a questo termine.

Cosa si intende per educazione alimentare?

Partendo dall'etimologia dei due termini “educazione” e “alimentare” l'intento è quello di trasmettere come questo concetto non sia legato a nessun tipo di “regime” o di “diete detox” o di regole ferree riguardanti l'alimentazione. Spesso, rispetto a questi temi, c'è grande disinformazione e quest'ultima può portare all'insorgere di comportamenti disfunzionali con il cibo.

L'educazione alimentare vuole creare conoscenza e consapevolezza nella singola persona, in modo tale che la sua alimentazione non sia guidata da schemi da seguire, ma da una scelta libera, consapevole ed equilibrata.

Affidarsi alle diete sui giornali o a quelle lette online non è funzionale in quanto da un lato non sappiamo se effettivamente sono adeguate per noi e dall'altro spesso non c'è reale consapevolezza del perché si stia scegliendo di mangiare in un certo modo. Manca inoltre il supporto di un professionista che possa effettivamente valutare, caso per caso, quale sia l'opzione più funzionale da seguire.

Con questo argomento termina la prima lezione in cui l'obiettivo è stato quello di dare un'infarinatura generale sul tema dell'educazione alimentare che verrà approfondito successivamente nel corso di tutte le altre lezioni

2° ora

Alimentazione, falsi miti e DCA

Una volta compreso che il concetto di dieta, etimologicamente, fa riferimento allo stile di vita e una volta comprese le varie componenti, si dedica questa parte della lezione ad un approfondimento sui falsi miti nell'ambito dell'alimentazione e dell'attività fisica, introducendo poi anche la diet culture che verrà approfondita nella lezione successiva.

Alcuni falsi miti sono:

- i carboidrati non si possono mangiare la sera;
- per dimagrire eliminare tutti i carboidrati;
- acqua e limone fa dimagrire;
- esistono cibi che fanno ingrassare ed altri che fanno dimagrire;
- le diete detox;

ecc..

Tutte queste false credenze si inseriscono perfettamente all'interno della diet culture.

Minnesota Starvation Study

<http://www.dallegrove.it/gli-effetti-della-restrizione-calorica-e-del-basso-peso-cosa-ci-ha-insegnato-il-minnesota-starvation-experiment/>

Dedichiamo del tempo a questo studio, senza mostrare immagini, con lo scopo di far comprendere come la privazione, a maggior ragione se estrema, non sia una soluzione salutare.

Lezione 5

I ragazzi esporranno il proprio lavoro nei tempi e modalità spiegate in precedenza. Ci sarà poi uno spazio dedicato ai due questionari conclusivi: uno valutativo delle conoscenze acquisite e l'altro valutativo del percorso in sé.

Spazio conclusivo dedicato alla condivisione di gruppo rispetto a qualcosa che i ragazzi hanno imparato e che farà per loro la differenza nella propria quotidianità.

N.B. Ogni programma può essere integrato e personalizzato, di volta in volta e per quanto possibile, sulla base di richieste provenienti dagli esperti che supportano l'Associazione e/o da quelle provenienti dai docenti o dagli studenti.

