

I.I.S.S.

FIANI - LECCISOT

Classico - Scientifico - Scienze Umane - Ec. Sociale - Made in Italy -

I.I.S.S. "FIANI - LECCISOTTI" (<https://www.fianileccisotti.it>)

anno scolastico 2019/2020

Tema:

"Salute e alimentazione"

Discipline interessate nello svolgimento:

-Diritto ed Economia Politica

- Scienze Naturali

- Scienze Umane



ha contribuito mettendo a disposizione alcune ore istituzionali dedicate totalmente a questo lavoro. Abbiamo concluso il tutto in 8 ore (4 di diritto, e 2 su di scienze naturali che di scienze umane). Abbiamo voluto introdurre il tutto, partendo dalla disciplina di Diritto ed Economia e iniziando dall'articolo 32 della Costituzione, trattando il

delizioso argomento della tutela alla salute e

la salute come valore individuale e sociale.

Successivamente abbiamo proseguito,

inserendo la disciplina delle Scienze

Naturali, dove abbiamo individuato e

analizzato la salute e l'alimentazione.

E infine, abbiamo inserito l'ultima

disciplina ovvero: Scienze Umane, dove

abbiamo argomentato degli aspetti di

grande attualità, come danni al fegato, all'alcol e all'uso delle droghe. Il

tutto è stato sintetizzato in una tesina e poi rappresentato in classe da

cartelloni con disegni e colori che narrano lo stesso il tutto. Questo

progetto ci ha aiutato e ci ha dato molto, tutto è stato molto

interessante ed istruttivo. Abbiamo riflettuto e capito la necessità di

una corretta alimentazione e soprattutto che la nostra salute è un bene

prezioso che non va sottovalutato assolutamente, proprio perché una

volta ricevuta, la nostra salute non sarà più la stessa. Questo progetto

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività.

Costituzione Italiana, articolo 32

L'art. 32 della Costituzione, definisce espressamente la salute come un diritto fondamentale dell'individuo, che deve essere garantito e non può essere sacrificato.

Estensione per la cura della propria salute

La salute è uno dei beni più preziosi e dobbiamo impegnarci il più possibile per salvaguardarla, adottando comportamenti e stili di vita adeguati. In tal senso, si sta ricollegando nella nostra società una vecchia similitudine: sono, infatti, sempre più numerose le persone che si impegnano attivamente per migliorare e tutelare il proprio stato di salute, considerato non più come un "assenza di malattie", ma come un generale stato di benessere psicofisico che si basa su una gestione equilibrata della propria vita.

La salute come bene sociale

È inoltre sempre più radicata la consapevolezza che la salute non è uno stato che si acquisisce una volta per sempre, ma un valore che va coltivato giorno per giorno, non solo in termini nutrizionali ma anche sociale: se stiamo



non solo gli sfere fisici, ma anche quelli mentali funzionano grazie alla salute che introduciamo. Tutto ciò è ancora più importante per i ragazzi, specialmente durante la fase più delicata della loro crescita, dove il loro sviluppo deve essere accompagnato da una nutrizione apposita. Nei Paesi più sviluppati, ma non solo in quelli, l'attenzione alla qualità del cibo si collega anche a una serie di problemi sanitari comuni alla nutrizione. I più diffusi sono l'obesità, cioè un'eccessiva e dannosa accumulo di grasso nell'organismo, e il sovrappeso, cioè un peso



in quello che viene considerato dai medici un peso "normale". In molti Paesi è stata rilevata una preoccupante della popolazione che è

obesa o in sovrappeso, il che provoca numerosi problemi per la salute, come: malattie cardiovascolari, diabete e persino certa forme di cancro. Molte persone non si rendono conto con il proprio fisico: si trovano troppo magri o, più spesso, troppo



Le cause che spingono molti ragazzi all'uso delle droghe sono numerose: i ragazzi trovano a trovare validi modelli e modelli di riferimento, non sono educati a raggiungere i propri obiettivi a costo di sacrifici, possono averne

nella convinzione che tutto sia facile e loro dovuta. Inoltre, in particolare durante l'adolescenza, è normale attraversare momenti di "crisi": è infatti un periodo di rapido cambiamento, in senso sia fisico sia psicologico, che fa provare una sensazione di inadeguatezza spesso molto forte. Il un momento di separazione tra come si è e "come si sarà" che genera ansia, paura e a volte un momento di separazione tra "come addirittura angoscia.

che altri hanno vissuto prima di te, e non temere di confrontarti con gli adulti, in particolare con i tuoi genitori, che saranno sempre di aiuto in questa fase di fatica ma necessaria crescita. Può però capitare, quando si frequentano pub e discoteche e si



zato in contatto con ragazzi più grandi, di sentirsi proporsi l'assunzione di qualche sostanza per una serata... da

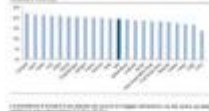
stallo! Il sentirsi almeno per qualche ora sicuri di sé e disinibiti, per chi è un po' timido o introverso, o non si sente mai all'altezza, è probabilmente una prospettiva

irresistibile. Tuttavia, in quel momento, se mai ti faranno proposte del genere, fai riflettere nella tua mente qualche esempio di allarme e pensa a quali conseguenze si può andare incontro iniziando ad assumere sostanze stupefacenti. «Che male vuoi che ti faccia una partita?», ti sentirai dire. «Beh, pancia!», dovrai rispondere.

È un'altra delle tante cose che fanno parte della vita quotidiana, a partire da alcune malattie croniche dell'apparato respiratorio (come la bronchite), fino alla predisposizione al tumore polmonare, è inoltre dimostrato che chi fuma può avere ritardi nello sviluppo e che la fumatrice in stato di gravidanza può trasmettere malattie al nascituro.

Questi dati derivano anche dal fumo passivo, cioè dal respirare il fumo degli altri.

Lo Stato italiano ha adottato, come misura precauzionale, una legge che vieta di fumare nei luoghi e negli uffici pubblici; ha stabilito, in accordo con la normativa europea, che parte della superficie dei pacchetti di sigarette deve essere destinata alle "etichette di avvertenza", il cui scopo è quello di avvisare i fumatori della pericolosità del fumo. Ma è soprattutto l'educazione dei fumatori, al loro senso civile e al rispetto per la propria e per la salute altrui che bisogna fare appello affinché modifichino i loro comportamenti e abbandonino questa dannosa e



La prevalenza di fumo in Italia dal 1975 al 2015. Fonte: ISTAT, dati su fumo e fumo passivo.

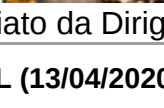


Tale quantità ovviamente va ridotta per i più giovani in proporzione all'età, con il divieto totale per i bambini.

I superalcolici sono nocivi per tutti.

I danni legati all'abuso di sostanze alcoliche possono essere molto gravi. L'alcol aumenta il rischio di tumori, brucia le cellule del sistema nervoso e può provocare malattie irreversibili al fegato, come la cirrosi epatica, che conduce purtroppo alla morte. Sono circa 17.000 le persone che muoiono ogni anno a causa dell'alcol.

Un'altra ricchezza che alla base di molti incidenti stradali, c'è proprio l'uso sconsiderato di sostanze alcoliche, che alterano il funzionamento della mente e



Inviato da Dirigente il Lun, 13/04/2020 - 10:49

URL (13/04/2020 - 10:49): <https://www.fianileccisotti.it/didattica-dal-vivo/salute-e-alimentazione>