

Programma di Educazione Civica

MODULO I

I principi generali del diritto

MODULO II

La Costituzione italiana ed i principi fondamentali

MODULO III

Educazione ambientale ed Agenda 2030 dell'ONU

La scienza delle relazioni fra gli esseri viventi: la biodiversità

Uno sviluppo sostenibile

Un disegno ambizioso: coniugare sviluppo e sostenibilità

MODULO IV

Conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio

MODULO V

Cittadinanza digitale: Pericoli della rete e dei social: i rischi relativi a condivisione e diffusione di immagini e dati personali. Sicurezza in rete: protezione di account e password. Cittadini digitali. Competenze digitali. Carta dei diritti di Internet. Società digitale e digital divide. Informazione e libertà. Cittadinanza Digitale e Fake News: Definizione di fake news; le fake news nella storia; il web: il nido delle fake news; le fake news nella quotidianità; le caratteristiche e gli obiettivi delle fake news; cattiva informazione: disinformazione e misinformazione; le cyber-truppe; i cacciatori di fake news: i fact-checker; il decalogo promosso dalle istituzioni; le fake news al tempo del covid: infodemia; quali siti consultare per essere aggiornati sull'emergenza covid 19

MODULO VI

BENESSERE E SALUTE:

Il corpo e le sue funzionalità

La postura corretta nello sport e nella vita quotidiana

Il movimento: effetti del movimento sui sistemi scheletrico e muscolare. Effetti del movimento su cuore e polmoni.

Il regime alimentare

Il fabbisogno energetico

La salute dinamica

L'educazione alla salute

I rischi della sedentarietà

Il movimento come prevenzione

Il sistema nervoso ed il controllo delle emozioni

Concetto di psicosomatica

La scelta delle attività

I paramorfismi ed i dismorfismi (vizi del portamento)

L'analisi della postura (la postura al computer)

Una sana alimentazione (dieta equilibrata)

IMC (indice di massa corporea)

La piramide alimentare

Il controllo del peso

L'importanza del sonno e le fasi del sonno

Le dipendenze (uso, abuso, dipendenza)

Sicurezza e prevenzione: la sicurezza è un dovere di tutti

La sicurezza a scuola, il piano di evacuazione e le procedure nelle emergenze

La sicurezza nei vari ambienti territoriali (mare, montagna) (piscina, palestra, campo sportivo)

Il primo soccorso. (RCP, DAE, manovra di Heimlich)

I numeri della sicurezza: 112;113;118;115;1515;1530.

Dove è collocato il defibrillatore nel nostro istituto.

Concetto di Omissione di soccorso e normativa.

Gli argomenti trattati sono stati approfonditi anche durante le lezioni di Scienze Motorie: dalla conoscenza anatomico funzionale dei sistemi e degli apparati che costituiscono il corpo umano, al concetto di unità psicofisica e di equilibrio che sono alla base del benessere e della salute di tutti.