



- Scuola Primaria
- Scuola secondaria di I grado
- Scuola Secondaria di II grado:
Liceo delle Scienze Umane
Interculturale Quadriennale

Circolare n°77

Alle classi della scuola secondaria di I grado
Alle famiglie
Ai docenti

Si comunica che il giorno **23 gennaio 2026**, le classi della scuola secondaria di I grado dalle ore **10.30 alle ore 12.20** parteciperanno ad un **incontro dal tema "Nutrizione e benessere"**. Il progetto, curato dalla prof.ssa Sara Esposito, avrà come **relatori il dott. Francesco Maglia e il prof. Luca Poltronetti** e affronterà le seguenti tematiche:

- 1- Alimentazione e Nutrizione: Verrà affrontato il tema della dieta equilibrata, con un focus sui macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e micronutrienti (vitamine, minerali). Gli studenti impareranno a leggere le etichette nutrizionali e a riconoscere il cibo spazzatura. Attività: "Il mio piatto sano", un laboratorio in cui gli studenti, divisi in gruppi, dovranno comporre un pasto bilanciato utilizzando modelli di alimenti. Verrà organizzato un incontro con una nutrizionista per chiarire dubbi e sfatare miti comuni.
- 2-Attività Fisica e Benessere: Si esploreranno i benefici dell'esercizio fisico non solo per il corpo, ma anche per la mente, come la riduzione dello stress e il miglioramento dell'umore.
- 3-Igiene Personale: Verrà sottolineata l'importanza di una corretta igiene, non solo per l'aspetto estetico ma per la prevenzione delle malattie. Si affronteranno temi come l'igiene orale, la cura della pelle e il sonno. Attività: Verrà realizzato un laboratorio "Cura di me" con la collaborazione di un igienista dentale, che insegnerà la tecnica corretta per spazzolare i denti e userà l'uso di un rivelatore di placca per mostrare l'importanza della pulizia.

Nettuno, 16/01/26



La Coordinatrice
delle attività educative e didattiche
Sara Mariani

(firma autografa a mezzo stampa ai sensi
dell'art. 3 comma 2 D.L.39/93)