

Idee per una buona lezione a distanza

Preconoscenze > **Lezione** > Attività > Restituzione > Conclusione

Argomento lezione: Alimentazione e cancro

Classe: 5a classe degli Istituti Prof.li Settore Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera, articolazioni: enogastronomia e sala e vendita

Tempo previsto: 50'

	<p>Obiettivi formativi: Comprendere l'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata per prevenire le malattie tumorali.</p> <p>Strumenti consigliati</p> <ul style="list-style-type: none"> • un software per videochiamate per fare la lezione diretta (Google Meet, GoogleClassroom, Microsoft Teams, Screencast-o-matic, Skype, Zoom) • in alternativa la piattaforma online della scuola (es. Classeviva Spaggiari <i>Aule virtuali Live forum</i>)
<p></p> <p></p>	<p>Verifica conoscenze pregresse 10 minuti</p> <p>Cosa serve? L'uso dell'ebook è utile per richiamare l'importanza della dieta in condizioni fisiologiche e patologiche. Va precisata la funzione imprescindibile del medico dietologo e il ruolo dell'OSA (operatore del settore alimentare).</p> <p>Cosa fa il docente? Il docente richiama il ruolo dei macronutrienti e dei micronutrienti che costituiscono una dieta equilibrata e il modello della dieta mediterranea.</p> <p>L'idea in più Riproporre il modello della dieta mediterranea moderna sostenibile, che tiene conto dell'ambiente e di altri fattori utili per tutelare la salute dell'uomo.</p>



Lezione diretta 15 minuti

Cosa serve?

Una presentazione PowerPoint (o strumenti simili) per evidenziare il significato della malattia tumorale e i fattori di prevenzione.

Il docente che avesse dimestichezza con il digitale potrebbe anche usare **Screencast-o-matic** (versione base *open-source*) per realizzare brevi filmati di spiegazione (max 15 minuti). Il programma cattura audio e video direttamente dal proprio computer. Il filmato, così realizzato, potrebbe poi essere caricato in GoogleClassroom o consegnato agli allievi mediante la piattaforma istituzionale della scuola.

Cosa fa il docente?

Con l'ausilio del libro digitale e delle presentazioni PowerPoint, che possono fungere da riferimenti sintetici, procede a spiegare:

- il concetto di malattia tumorale e la metastasi cellulare;
- i fattori alimentari cancerogeni;
- i fattori alimentari anticancerogeni;
- la piramide verde del Prof. Umberto Veronesi.

L'idea in più

Si può condurre questa fase della spiegazione:

- scaricando dal sito <http://www.clitt.it/scienze/alimentazione-oggi-2-2/> la presentazione PowerPoint dell'Unità 5 del volume Alimentazione Oggi (se si usa GoogleClassroom inserirla in GooglePresentazioni);
- guardando il video "Cancro: divisione irregolare delle cellule" a pagina 189 dell'ebook.



Attività (singoli)

Lo studente approfondisce con il libro di testo, considerando i concetti relativi ai fattori cancerogeni, anticancerogeni e il ruolo delle sostanze antiossidanti.

Cosa serve?

GoogleClassroom offre la possibilità di inserire, per tutta la classe, alcune domande di carattere generale sulla lezione e verificare se l'allievo ha scaricato il materiale consegnato e risposto ai quesiti assegnati.

Cosa fa il docente?

Il docente propone un'attività di studio attraverso la quale evidenziare come si possono prevenire le malattie tumorali attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata.

	<p>Cosa fanno gli studenti?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● elencano i cibi che consumano abitualmente in un giorno “tipo”; ● individuano i possibili fattori cancerogeni e anticancerogeni della propria dieta individuale di un giorno “tipo”. <p>L’idea in più</p> <p>Lo studente propone una “piramide alimentare verde” sul modello del Prof. Umberto Veronesi, propone alimenti del territorio in cui vive (quindi a “km 0”), di stagione, di provenienza “bio” e che considerino, per frutta e verdura, i “cinque colori della salute”.</p>
 	<p>Restituzione collettiva</p> <p>Si commentano le proposte degli studenti, verificando se è stato fatto uno studio sui fattori cancerogeni e anticancerogeni nelle diete personali di un giorno “tipo”.</p>
 	<p>Conclusione, feedback formativi e assegnazione compiti</p> <p>Il docente invita gli studenti a visitare il sito dell’Airc relativo al codice europeo contro il cancro: https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/prevenzione-per-tutti/codice-europeo-contro-il-cancro</p> <p>La lettura sarà utile anche come approfondimento della lezione successiva, per analizzare altri fattori da considerare nella prevenzione del cancro, quali il fumo da sigaretta e il consumo eccessivo di bevande alcoliche.</p>