

SEMI DI BENESSERE





Premessa	Il progetto nasce dall'esigenza di promuovere un percorso di educazione al benessere degli alunni in un contesto scolastico sempre più esposto a stress, pressioni, difficoltà di attenzione, concentrazione e gestione delle emozioni.
Obiettivi	Sviluppare maggior consapevolezza corporea ed emotiva, sviluppare le capacità di coordinamento, autocontrollo, concentrazione e calma. Migliorare il clima in classe promuovendo gentilezza, rispetto ed empatia, rafforzando al contempo la fiducia in sé.
Destinatari	Alunni della scuola primaria e delle classi prime della scuola secondaria di primo grado.
Descrizione	Il progetto propone un percorso di yoga educativo rivolto ai bambini della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado delle classi prime, finalizzato a promuovere benessere, consapevolezza corporea ed equilibrio emotivo attraverso attività ludiche e inclusive. Attraverso tecniche di respirazione, movimento, rilassamento e giochi motori ispirati allo yoga, i bambini saranno guidati nello sviluppo della concentrazione, dell'ascolto di sé e degli altri, della gestione delle emozioni e della cooperazione nel gruppo. Le attività saranno calibrate in base all'età dei partecipanti, favorendo un clima sereno, creativo e accogliente senza giudizio, nel rispetto dei tempi e delle potenzialità di ciascun bambino.
Metodologia	Si tratta di un percorso caratterizzato da un approccio ludico, esperienziale e coinvolgente basato su giochi motori ispirati allo yoga. Il metodo proposto integra movimento accompagnato da narrazione di favole e storielle ispiranti e costruttive per favorire apprendimento significativo; esercizi di respirazione e rilassamento, attività di gruppo per stimolare collaborazione, condivisione, ascolto senza giudizio per coltivare relazioni fondamentali per la crescita.
Modalità di adesione	Si consiglia di trasmettere via e-mail la richiesta utilizzando il modulo allegato: promozionesalute@asl.at.it, **entro il 14 settembre p.v. per poter garantire l'attuazione del progetto.** L'attivazione del progetto sarà valutata in base al numero delle adesioni ricevute, alla disponibilità dell'operatore e degli spazi scolastici dedicati, al fine di garantire un percorso organizzato, continuativo ed efficace per tutti i partecipanti. **PRO.SA CODICE in attesa di definizione** Banca dati progetti e interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (retepromozionesalute.it)
Riferimenti	Carine Joelle Hengoue S.S.D Promozione della Salute e Coordinamento Screening - ASL AT Tel. 0141 484930