



IL CAMMINO DEL BENESSERE

TEMA DI SALUTE: Benessere e attività fisica

DESTINATARI: Insegnanti della scuola primaria e secondaria di I e II grado

AREA: tutti i distretti scolastici

SERVIZIO RESPONSABILE SSD Promozione della salute

REFERENTE DI PROGETTO dr.ssa Silvia Cardetti

PARTNERS DI PROGETTO SC SIAN, Medicina Sportiva, Dip. Medico Riabilitativo

Razionale

È ormai conoscenza consolidata l'impatto benefico del movimento sulla salute delle persone, per prevenire condizioni di malattia, per mantenere una condizione di salute nel tempo, per favorire il miglioramento delle condizioni psicofisiche. Negli ultimi anni si vanno consolidando prove dell'impatto positivo dell'esercizio fisico anche come efficace integrazione ai percorsi di cura e nella gestione di condizioni di disagio.

In particolare, aumentano le evidenze sull'efficacia del movimento anche nella gestione di alcune condizioni di disagio: stress, ansia, disturbi dell'umore, sia negli adulti che nei giovani.

È più che mai necessario quindi, che l'aver una vita attiva e praticare movimento sia parte integrante delle nostre abitudini giornaliere, in tutti i contesti di vita e di lavoro.

OBIETTIVI

Incoraggiare ad introdurre l'attività fisica nella propria routine quotidiana come strumento di benessere personale e della classe

Approfondire alcuni aspetti tecnici del cammino e sperimentare semplici pause attive per favorire uno stile di vita sano e attivo

METODOLOGIA

Il percorso prevede

- un laboratorio teorico-pratico (dalle 16 alle 18,30) in cui verranno approfonditi argomenti inerenti il cammino e le pause attive come pratica di promozione della salute psicofisica; seguiranno esercitazioni pratiche e la valutazione di fattibilità nel contesto scuola, intesa come ambiente che promuove salute
- Sulla base delle adesioni saranno programmati due laboratori pratici, sul territorio, destinati a favorire l'avvio di gruppi di cammino. La realizzazione del laboratorio è vincolata ad un numero sufficiente di adesioni per sede (minimo 10, massimo 17 iscritti).

Si consiglia di presentarsi con scarpe e abbigliamento comodo

MODALITA' E TEMPI di ADESIONE della SCUOLA

Compilare la scheda di adesione secondo le modalità previste dal catalogo Scuole che Promuovono Salute

RECAPITI CONTATTI

Rosanna Brondino, assistente sanitaria SIAN

Daniela Giordano, infermiera SIAN

Antonella Borda, assistente sanitaria Medicina Sportiva

rosanna.brondino2@aslcn1.it

daniela.giordano@aslcn1.it

antonella.borda@aslcn1.it