

Infanzia a colori, progetto per sensibilizzare i giovani scolari su uno stile di vita sano

Sanità - 20 marzo 2019 - 14:41



Una scuola che promuove salute è una scuola che mette in atto un piano educativo strutturato e sistematico a favore della salute, del benessere e dello sviluppo del capitale sociale di tutti gli alunni, del personale docente e non docente, anche a seguito di piani e linee guida regionali e nazionali. Pure l'Oms, d'altra parte, sostiene la necessità di porre attenzione alla promozione delle competenze psicosociali, mettendo la persona in grado di fronteggiare in modo efficace le sfide della vita quotidiana.

Va in quest'ottica il progetto **“Infanzia a Colori”**, che rientra tra i percorsi di promozione della salute del Piano Regionale della Prevenzione 2015/19, che già da alcuni anni viene proposto alle scuole primarie e dell'infanzia del territorio romagnolo da gruppi di lavoro congiunti Ausl-Ior-Lilt in collaborazione con gli Enti locali, mirato a promuovere sani stili di vita, con particolare attenzione ad alimentazione, attività motoria, fumo, bevande alcoliche.... Nell'ambito di “Infanzia a Colori” è stato realizzato un progetto formativo sul potenziamento delle competenze emotive e del benessere delle persone, scelto da docenti delle scuole dell'infanzia e delle scuole primarie di Santarcangelo e finanziato dalla locale Amministrazione comunale. A seguito della richiesta di approfondimento da parte delle scuole santarcangiolesi, è stata loro proposta una lista di offerte formative coerenti con gli obiettivi del progetto, e la scelta è stata per un percorso proposto dall'esperta Monia Monti sul tema del benessere.

L'obiettivo della proposta formativa era fornire ai docenti delle conoscenze e degli strumenti, da utilizzare anche nei contesti educativi e scolastici, per gestire situazioni emotivamente complesse, controllare in modo migliore stress e ansia e portare maggiore calma, serenità e pace nella propria vita e nei contesti lavorativi, migliorare le capacità di concentrazione, attenzione e acquisire più consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie emozioni.

Tra gli strumenti, del corso, della durata di 20 ore, sono stati alternati momenti teorici e pratici:



lezioni frontali, tecniche di meditazione e di rilassamento, esercizi di consapevolezza corporea. Appena concluso, il corso svolto a Santarcangelo ha incontrato grande soddisfazione da parte dei docenti coinvolti, molti dei quali hanno già iniziato a mettere in pratica con i loro studenti le tecniche e gli strumenti acquisiti.