



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna
Ufficio VIII - Ambito Territoriale di Modena

Agli Istituti Scolastici
di Istruzione secondaria di primo e
secondo grado

Ai docenti interessati

OGGETTO: Sani stili di vita - Iniziativa di formazione - Progetto "Noi 10.000 volte" - Favorire il benessere adolescenti tra casa e scuola grazie ai 10.000 passi quotidiani, alla sana alimentazione e alla mindfulness.

L'Organismo provinciale sport a scuola, nell'ambito delle attività di sviluppo di comportamenti ispirati a sani stili di vita, in collaborazione con Ginger ASD e AUSL Modena organizza la seguente iniziativa culturale di formazione, destinata ai docenti di scuole di ogni ordine e grado,

Presentazione del progetto "Noi 10.000 volte"
Favorire il benessere adolescenti tra casa e scuola
grazie ai 10.000 passi quotidiani, alla sana alimentazione e alla mindfulness.

LUNEDI' 18 MARZO

Presso la sede di Sport e salute

Viale dello Sport 20 - Modena

Ore 14:30-17:30

PROGRAMMA DELL'INIZIATIVA DI FORMAZIONE

14:30 Registrazione partecipanti

14:40 Saluti istituzionali

15:00 Presentazione del progetto "Noi 10.000 volte" a cura di Sabrina Severi

15:20 **Gli effetti dell'attività sportiva e dei 10.000 passi quotidiani per la promozione della salute nella popolazione.** Gustavo Savino, Medico dello sport Responsabile del Servizio di Medicina dello Sport, Azienda USL di Modena e del Centro Regionale Antidoping, Regione Emilia-Romagna.

15:50 **I principi della sana alimentazione e il menù settimanale per le famiglie.** Simona Midili Dietista, Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Azienda USL di Modena.

Responsabile del procedimento: Elena Barbieri Tel. 059 382924 e-mail: edfisica.modena@istruzioneee.gov.it

Via Rainusso, 70/80 - 41100 - MODENA Tel: 059/382800 - C.F. 80009830367

Indirizzo PEC : csamo@postacert.istruzione.it - E-mail: usp.mo@istruzione.it - sito web: <http://www.csa.provincia.modena.it/>



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna
Ufficio VIII - Ambito Territoriale di Modena

16:30 Mindfulness: perché e come praticarla nel quotidiano fin dall'adolescenza.

Cristina Borroni, U.O Centro Adolescenza. Azienda USL di Modena.

Gaspare Palmieri, Medico Psichiatra, Dharma Shala ASD.

17:00 Esperienze di pratica dei 10000 nelle scuole secondarie di primo e secondo grado

17:20 Conclusioni

17:30 Termine lavori e consegna attestati.

ISCRIZIONI

Link iscrizioni: <https://forms.gle/9ASGLE1Jy66zQnE57> - Termine iscrizioni 16 marzo.

Si invitano i Dirigenti Scolastici a diffondere questa nota ai docenti interessati e a favorire la partecipazione all'incontro.

Si ringrazia per la consueta collaborazione.

Allegato 1 – Autorizzazione di partecipazione al corso

IL FUNZIONARIO VICARIO
Maria Teresa Figliomeni