



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

**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'Ufficio di Educazione Fisica - Ufficio VIII - Ambito territoriale di Modena, 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 secondarie di secondo grado,

**Favorire il benessere degli adolescenti tra casa e scuola
grazie ai 10.000 passi quotidiani, alla sana alimentazione e alla mindfulness.**

Consolidamento del progetto “Noi 10.000 volte”

LUNEDÌ 17 NOVEMBRE

Modena – Sede SPORT E SALUTE

Viale dello Sport

Ore 14.30 -17.30

DESTINATARI: docenti di scuola primaria, secondaria di primo e secondo grado.

FORMAT: formazione teorico pratica.

PROGRAMMA ORARIO:

14.30 Saluti e benvenuto. Patrizia Marchesini Sport e Salute S.p.A

Elena Barbieri Ufficio scolastico provinciale

14.45 “NOI 10.000 volte” i primi risultati e un opuscolo per le scuole Sabrina Severi

Biologa nutrizionista. Ginger SSD

15.00 I 10.000 passi e gli esercizi indispensabili per vivere il benessere quotidiano.

Gustavo Savino, Medico dello sport Responsabile del Servizio di Medicina dello Sport,

Azienda USL di Modena e del Centro Regionale Antidoping, RER

15.30 Un menù settimanale per nutrirsi bene in famiglia. Simona Midili Dietista,

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Azienda USL di Modena.

FOCUS Mangiare con gusto e...digiunare con piacere? Simona Midili, Sabrina

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

Severi.

16.15 "Mindful eating" nutrirsi con più consapevolezza. Cristina Borroni, psicologa.

U.O Centro Adolescenza. Azienda USL di Modena.

17.00 La parola agli insegnanti. Esperienze e proposte operative.

17:20 Conclusioni.

17.30 Termine lavori e consegna attestati.

FORMATORI: Sabrina Severi, biologa nutrizionista, Ginger SSDS

Gustavo Savino, medico sportivo, Medicina dello sport - AUSL Modena

Simona Midili, dietista, SIAN – AUSL Modena

Cristina Borroni, psicologa, U.O. Centro adolescenza – AUSL Modena

ISCRIZIONI

Link iscrizioni: <https://forms.gle/vwpubWmQX5ekg8eN6>. Termine iscrizioni 10 NOVEMBRE.

Si ringrazia per la consueta collaborazione.

IL DIRIGENTE
Giuseppe Schena