



Alla cortese attenzione delle Scuole Secondarie di primo grado della Romagna

Oggetto: Wellness Week - la settimana del movimento e dei sani stili di vita (Romagna, 16-24 settembre 2023)

Gentilissimi,

la Wellness Foundation desidera augurare a tutti gli studenti, docenti e collaboratori un ottimo anno scolastico, all'insegna del benessere!

Il ritorno a scuola è sempre un nuovo inizio e quest'anno coincide con la **Wellness Week**, la settimana del movimento e dei sani stili di vita, che si terrà in Romagna dal 16 al 24 settembre.

Quale migliore occasione per ispirare tanti giovani ad adottare uno stile di vita sano e attivo?

Riteniamo che la scuola svolga un ruolo primario nel promuovere salute e benessere e ci auguriamo che molti Istituti possano aderire alla Wellness Week. Come?

Innanzitutto, **segnalando l'iniziativa**, in modo che ognuno possa scegliere di partecipare: il calendario www.wellnessweek.it è ricco di appuntamenti per tutti i gusti: Sport e Fitness, Movimento all'aria aperta, Sana alimentazione, Benessere psicofisico e Cultura. Quest'anno più che mai, la settimana rappresenta anche un'opportunità per visitare i territori romagnoli, desiderosi di offrire ospitalità e allegria.

Inoltre, gli Istituti che vorranno contribuire concretamente a diffondere la cultura del wellness potranno coinvolgere bambini e ragazzi in semplici attività.

Di seguito trovate qualche suggerimento e il materiale che la Wellness Foundation potrebbe inviare alle classi che aderiranno all'iniziativa. A tal fine, è necessario scrivere a info@wellnessfoundation.it, specificando XXXX (nome docente, nome e tipologia dell'Istituto, indirizzo, riferimento telefonico, numero studenti, consenso a utilizzare eventuale materiale fotografico...).

Per ragioni organizzative, potremo accogliere le richieste delle prime cento classi.

Ai docenti e alle classi che aderiranno verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Wellness Week 2023.

Ricordiamo che la Wellness Week è co-promossa dalla Wellness Foundation e dalla Regione Emilia-Romagna, ha il patrocinio dell'Università di Bologna e dell'Ufficio Scolastico Regionale e viene realizzata grazie alla collaborazione di molti enti, strutture e professionisti che hanno a cuore il benessere del territorio e di tutti noi.

Grazie per l'attenzione e ancora buon anno scolastico 2023/2024 in wellness!

Wellness Foundation



Scuole Secondarie di primo grado

Per promuovere la cultura dei sani stili di vita, proponiamo di distribuire in formato cartaceo o digitale:

Le Piramidi del Wellness Lifestyle 11-14 anni: realizzate in collaborazione con l'Associazione Culturale Pediatri della Romagna, costituiscono uno strumento agile e pratico per comunicare in forma immediata ai più giovani le sane e corrette abitudini di vita quotidiana legate al movimento, alla sana alimentazione e all'approccio mentale positivo.

Consigli per pause attive: suggerimenti per "spezzare" la posizione statica e dare la possibilità di ossigenarsi e recuperare energia per riprendere le lezioni.

Il calendario del movimento: un calendario da stampare e appendere in classe per promuovere l'attività fisica con pratici suggerimenti da mettere in pratica ogni giorno.

Per coinvolgere attivamente i ragazzi, si potrebbe assegnare **un lavoro sul benessere.** A titolo di esempio: "Il benessere è un concetto multidimensionale che abbraccia diversi aspetti della nostra vita, tra cui la salute fisica, emotiva, mentale e sociale. Utilizzando una o più fotografie da te scattate, rappresenta il significato del benessere personale e della comunità"

Gadget a disposizione: quaderni, pin e sticker della Wellness Week.