



## INVITO ALLE SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

**Oggetto: Wellness Week, la settimana del movimento e dei sani stili di vita - Romagna 23-30 settembre 2024**

Gentilissimi,

la Wellness Foundation è lieta di presentarvi in anteprima la nuova edizione della “Wellness Week - la settimana del movimento e dei sani stili di vita”, un’opportunità per tutti gli studenti, docenti e collaboratori per iniziare l’anno scolastico 2024/2025 all’insegna del benessere.

Quest'anno l’iniziativa si terrà in Romagna dal 23 al 30 settembre in coincidenza con la **Settimana Europea dello Sport** promossa dalla Commissione Europea.

Lunedì 23 settembre in tutti i Paesi d’Europa si celebrerà il **#BeActiveDay**

**Quale migliore occasione per rendere la scuola protagonista attiva nell’educazione di tanti giovani alla salute, con attività e iniziative volte a diffondere la cultura dello sport e dei sani stili di vita?**

Le scuole della Romagna accolgono ogni giorno oltre 142.000 bambini e ragazzi e ci auguriamo che tanti Istituti anche quest’anno scelgano di aderire alla Wellness Week!

Le modalità per partecipare sono molteplici:

- 1) **Poster Wellness (formato 50x70 cm) da affiggere in classe, spediti gratuitamente alle Scuole romagnole interessate.** La Wellness Foundation è lieta di mettere a disposizione degli Istituti scolastici che ne faranno richiesta il Poster “La strada verso il Wellness”, utile per tutti gli studenti per apprendere i concetti base dei sani stili di vita.
- 2) **Attività da realizzare in classe o negli spazi all’aperto.** Gli Istituti scolastici o i singoli docenti potranno organizzare semplici attività per sensibilizzare gli studenti sui temi dei sani stili di vita. Nella sezione online “[Wellness Education](#)” è disponibile materiale digitale scaricabile gratuitamente. Le classi interessate potranno inoltre ricevere in omaggio i gadget Wellness Week per queste attività, previa richiesta via mail.
- 3) Le scuole più attive potranno **proporre eventi da inserire nel calendario ufficiale Wellness Week 2024.** Ai docenti e alle classi coinvolti verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Sui canali social della Wellness Valley sarà data visibilità alle attività svolte (previo consenso a utilizzare eventuale materiale fotografico).
- 4) **In apertura dell’anno scolastico, segnalare l’iniziativa Wellness Week con una circolare,** invitando il personale scolastico, gli studenti e le loro famiglie a consultare il calendario online [www.wellnessweek.it](http://www.wellnessweek.it)

Ricordiamo che la Wellness Week è co-promossa dalla Wellness Foundation e dalla Regione Emilia-Romagna, con il patrocinio dell’Università di Bologna e dell’Ufficio Scolastico Regionale, e include oltre 300 appuntamenti di Sport e Fitness, Movimento all’aria aperta, Sana alimentazione, Benessere psicofisico e Cultura, organizzati da enti, strutture e realtà del territorio che credono nel wellness come opportunità sociale.

Grazie per la vostra attenzione e partecipazione!

**Wellness Foundation**



**Modalità di richiesta dei materiali Wellness**  
**entro e non oltre il 18/09/2024**

**Poster Wellness:**

Poster per le Scuole secondarie di primo grado: **“La Strada verso il Wellness”**

Inviare una mail a [info@wellnessfoundation.it](mailto:info@wellnessfoundation.it) specificando: nome docente, nome e tipologia dell'Istituto, indirizzo, riferimento telefonico, numero di Poster richiesti e classi interessate.

*I Poster saranno spediti gratuitamente a tutte le Scuole romagnole interessate fino a esaurimento scorte.*

**Gadget Wellness Week:**

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

Inviare una mail a [info@wellnessfoundation.it](mailto:info@wellnessfoundation.it) specificando: nome docente, nome e tipologia dell'Istituto, indirizzo, riferimento telefonico, tipologia di gadget, numero di studenti e classi interessate.

*Si precisa che, per ragioni organizzative, potremo accogliere le richieste delle prime 100 classi.*

**Esempi di attività per le 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".

Per il download dei materiali digitali, consultare la sezione online [“Wellness Education”](#).