



INVITO ALLE SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO 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 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 tre tipologie di Poster, utili a 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

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
da inviare entro il 18/09/2024

Poster Wellness:

Poster a disposizione: **La Strada verso il Wellness, La Piramide del Wellness, Wellness Everyday.**

Inviare una mail a info@wellnessfoundation.it specificando: nome docente, nome e tipologia dell'Istituto, indirizzo, riferimento telefonico, numero e tipologia di Poster richiesto, numero di classi interessate.

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

Gadget Wellness Week:

Gadget a disposizione: **t-shirt, quaderni, pin, sticker della Wellness Week.**

Inviare una mail a info@wellnessfoundation.it specificando: nome docente, nome e tipologia dell'Istituto, indirizzo, riferimento telefonico, 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 secondo grado:

Per promuovere la cultura dei sani stili di vita, proponiamo di distribuire:

Libro "Be Wellness! Scegli di vivere bene" di Nerio Alessandri, Presidente Wellness Foundation (casa editrice Mondadori, anno 2014)

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

Il giornale / diario del movimento: suggerimenti per realizzare un giornale / diario di classe e promuovere l'attività fisica con pratici suggerimenti da mettere in pratica ogni giorno.

Per coinvolgere attivamente i ragazzi, si potrebbe assegnare un tema 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. Sviluppa un elaborato che analizzi il significato del benessere personale e della comunità, anche attraverso esempi concreti."