



INVITO ALLE SCUOLE PRIMARIE

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) Gli Istituti scolastici o i singoli docenti potranno organizzare semplici **attività da realizzare in classe o negli spazi all'aperto** per sensibilizzare gli studenti sui temi dei sani stili di vita.
Per queste attività nella sezione online "[Wellness Education](#)" è disponibile **materiale digitale** scaricabile gratuitamente. Inoltre, la Wellness Foundation è lieta di mettere a disposizione delle classi interessate i **gadget Wellness Week**, previa richiesta via mail.
- 2) 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).
- 3) **In apertura dell'anno scolastico, segnalare l'iniziativa Wellness Week con una circolare**, invitando il personale della scuola, 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 gadget Wellness Week

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

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

*N.B. Le richieste dovranno pervenire via mail **entro e non oltre il 18/09/2024***

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

Esempi di attività per le Scuole primarie:

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

Le Piramidi del Wellness Lifestyle 6-11 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 bambini, si potrebbe chiedere loro di esprimere attraverso **un disegno** il significato della parola "benessere". A titolo di esempio: "Che cos'è per te il benessere?"; "Io sto bene quando..."

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