



## Presentazione: PROGETTO “ CRESCERE SANI... E RIMANERCI! ”

**OBIETTIVO:** Stimolare ad una vita più sana, attiva e consapevole;

**DESTINATARI:** Ragazzi delle seconde classi (scuole medie L.C. Farini);

**STRUMENTO:** Progetto educativo orientato ad una riflessione costruttiva inerente all'ambito salute psico/fisica.

**CARATTERISTICA DELL'INTERVENTO:** Tre incontri (conferenze), due basati sull'ascolto dei tecnici pervenuti, uno, l'ultimo basato sulla rielaborazione ed esposizione dell'argomento da parte degli studenti (in presenza dei genitori).

### **RELATORI:**

n° 1 Posturologo / Chinesiologo (Nicola D'Adamo);

n° 1 Psicologo (Emilio Gerboni);

n°1 Nutrizionista (Laura Paesano);

n°1 Educatore / Life Coach (Ivan Traina).

## DETTAGLI:

### 1° Conferenza: 27 Novembre 2013 – “La Piramide della Salute”

#### *Interventi:*

- Ore 10,50 - Nicola D’Adamo Introduce “la Piramide della Salute”. Affronta l’argomento **sane abitudini** e nello specifico si sofferma a trasmettere alcune **regole** orientate ad **attività fisica, postura e respiro consapevole**;
- Ore 11,20 - Laura Paesano, illustra e descrive le principali **regole** di un’**alimentazione sana**. Discrimina il concetto rigido di dieta (nella persona sana), mentre “esalta” l’importanza dell’**educazione** alimentare;
- Ore 11, 40 - Emilio Gerboni parla dell’importante peso dell’**atteggiamento** mentale e dell’acquisizione di un **metodo** per la salvaguardia della salute;
- Ore 12,20 - Spazio riservato per le Domande e gli approfondimenti

### 2° Conferenza: 11 Dicembre 2013 – “Postura e Salute”

#### *Interventi:*

- Ore 10,50 - Nicola D’Adamo Parla della **postura** e dell’importante ruolo che questa determina sulla salute;
- Ore 11,20 - Laura Paesano, parla del collegamento tra **alimentazione “acida”**, postura e salute;
- Ore 11,30 - Emilio Gerboni Presenta l’argomento “**Mente e Postura**”;
- Ore 11, 50 - Ivan Traina introduce il concetto di **comunicazione** e l’importanza del **linguaggio** nelle interazioni sociali e nella definizione degli obiettivi legati alla salute;
- Ore 12,20 - Spazio riservato per le Domande e gli approfondimenti.



### 3° Conferenza: 25 Gennaio 2014 – “ E’ ora di ascoltarli! ”

*Interventi:*

*Ore 10,50* - I ragazzi delle seconde classi dopo aver **rielaborato in gruppo** il materiale illustrato dai tecnici nelle precedenti giornate del progetto, **lo espone** alla presenza dei genitori;

*Ore 12,40* - Spazio riservato per le Domande e gli approfondimenti