



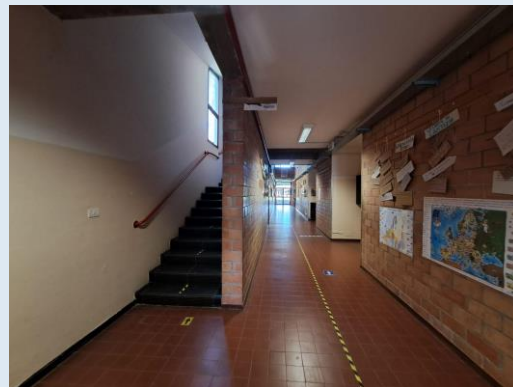
Salute a scuola.

Un'esperienza alla scuola
secondaria di primo grado Panzini.
A.s. 2024/25



IL CONTESTO.

IC 4 BOLOGNA QUARTIERE NAVILE - CORTICELLA





IL BISOGNO EMERSO

- RIUNIONE DI INIZIO ANNO
- SEGNALAZIONE DA PARTE DEI PROFESSORI
- PROPOSTA DELLA REFERENTE ASL DELLA RETE





FASI PROGETTUALI



CONFRONTO
CON LA
REFERENTE ASL
DELLA RETE

CONDIVISIONE
CON I DOCENTI
REFERENTI DEL
PROGETTO
GIORNALINO

RACCOLTA
ADESIONI DEGLI
STUDENTI

INCONTRI CON I
FORMATORI ASL

INCONTRO CON
ALTRI STUDENTI

RIFLESSIONE
CONDIVISA E
SCRITTURA DEGLI
ARTICOLI

DISTRIBUZIONE
DEL GIORNALINO

CONFRONTO
NELLE CLASSI

RESTITUZIONE AI
GENITORI





La salute

Prenditi cura della tua salute: piccoli gesti, grandi benefici!

La salute è uno dei beni più preziosi che abbiamo, e prendersene cura fin da giovani è fondamentale per crescere forti e pieni di energia! Ma come fare? Ecco alcuni semplici consigli da seguire ogni giorno:

● **Mangia bene** – La tua energia dipende da ciò che mangi! Scegli frutta, verdura, cereali e proteine per dare al tuo corpo tutto ciò di cui ha bisogno. Cerca di evitare troppi snack confezionati e bevande zuccherate.

✚ **Muoviti!** – Lo sport e l'attività fisica non solo ti fanno stare in forma, ma aiutano anche la concentrazione a scuola e migliorano l'umore. Cammina, corri, pedala... basta non stare fermi tutto il giorno!

● **Dormi il giusto** – Il sonno è essenziale per ricaricare le energie e affrontare al meglio la giornata. Cerca di dormire almeno 8 ore a notte e spegni lo smartphone prima di andare a letto per riposare meglio.

■ **Pensa positivo** – La salute non è solo fisica, ma anche mentale! Parla con gli amici e la famiglia se hai problemi, cerca di rilassarti e trova sempre il tempo per fare ciò che ti rende felice.

Prendersi cura di sé è più semplice di quanto sembri: basta iniziare con piccoli passi e trasformarli in buone abitudini! 🌱



SCAN ME

Angolo delle buone notizie

La Comunità Rurale di Nueva Vagueira Combate il Disboscamento Illegale
Negli ultimi 15 anni, una comunità rurale del Messico ha dedicato i propri sforzi alla conservazione delle proprie foreste, in una regione gravemente colpita dal disboscamento illegale.

La Musica Come Terapia: Nuove Scoperte Sulla Sincronizzazione Neurale
I risultati potrebbero portare alla scoperta di nuovi metodi che utilizzano la musica come trattamento per attivare e stimolare il cervello nelle persone che soffrono di depressione e che non rispondono ad altri trattamenti. 26.08.24

Therme Italiano Costruisce Reattore a Fusione Nucleare Per il Progetto Sciostolico
Presentato al "Cambridge Science Festival"
Cesare Mancini, uno studente italiano di appena 17 anni, che studia nel Regno Unito, ha costruito con successo un reattore a fusione nucleare come parte del suo progetto sciostolico. 22.08.24

Nelle acque del delta di Kume (Kumejima, Okinawa), è stato scoperto una nuova e spettacolare specie di anemone marino coloniale. I giapponesi hanno deciso di chiamarlo "gaikotsu-panda-hoya", "come che nella nostra lingua può essere tradotto in "piccolo anemone di panda". 02.24



Il sonno

Il sonno è un bisogno primario, altamente collegato alla salute, fisica e mentale. Esistono due tipi di sonno che generalmente si alternano in uno schema che si ripete dalle 3 alle 5 volte per notte:

- **Rem:** è la fase dove si verificano la maggior parte dei sogni, gli occhi si muovono velocemente
- **Non Rem:** è a sua volta distinto in tre diverse fasi che presentano alcune importanti differenze:
 - Fase 1, l'inizio del rilassamento;
 - Fase 2, la preparazione al sonno profondo;
 - Fase 3, il sonno profondo e rigenerante.



I ritmi circadiani, anche conosciuti come ritmo sonno veglia, regolano il momento in cui si dorme e quello in cui invece si è svegli: è importante sapere che entrambi i momenti sono fondamentali per il benessere del nostro organismo.

Questo vuol dire che la qualità del sonno è strettamente collegata alla qualità della vita.

Alcune abitudini sbagliate possono influire sulla qualità del sonno. Gli studi hanno dimostrato che l'uso del telefonino o, più in generale, di dispositivi elettronici, influisce sulla qualità del sonno perché rende più difficile rilassarsi e addormentarsi. Cosa fare quindi per riposare meglio? Ecco una serie di buone abitudini:



Playlist

Ascolta un po' di musica rilassante prima di dormire o quando hai bisogno di rilassarti



Challenge

Accetti la sfida? Spegni il telefono 30 minuti prima di dormire o quando hai bisogno di rilassarti





**IMPATTI
OSSERVATI**

CONSAPEVOLEZZA

ENTUSIASMO

CONDIVISIONE

**PONTE COMUNICATIVO CON LE
FAMIGLIE**





TO BE CONTINUED...