



26 Dicembre 2024

**Circolare numero 252**

## **Comunicazione n° 252 Avvio corso PNRR STEM Sane abitudini e nuove tecnologie innovazioni per il benessere e la salute**

Comunicazione n. 252

AI DOCENTI

AGLI STUDENTI E AI LORO GENITORI/TUTORI

AGLI EDUCATORI

AL PERSONALE ATA AL DSGA ALL'ALBO ON LINE

Oggetto: Avvio corso rivolto agli studenti **“Sane abitudini e nuove tecnologie: innovazioni per il benessere e la salute ”** nell’ambito del Progetto PNRR Competenze STEM e multilinguistiche nelle scuole statali (D.M. 65/2023) tenuto da esperti e tutor esterni dell’Ente di formazione Lfs Group

Si comunica che nell’ambito del progetto PNRR Competenze STEM e multilinguistiche nelle scuole statali (D.M. 65/2023) dal 13 gennaio verrà avviato il corso **“Sane abitudini e nuove tecnologie: innovazioni per il benessere e la salute ”**

Durata totale: 15 ore

Partecipanti: Minimo 10 studenti massimo una classe, dando la precedenza alle ragazze

**Gli studenti interessati lo comunicheranno alla Prof.ssa Rolaci entro il 10 gennaio 2024.**

Obiettivo: Il corso ha l’obiettivo di fornire ai partecipanti gli strumenti per integrare sane abitudini quotidiane con l’uso delle nuove tecnologie per migliorare il loro benessere fisico e mentale. I partecipanti impareranno come utilizzare app, dispositivi e piattaforme digitali per monitorare, gestire e ottimizzare la propria salute attraverso l’adozione di abitudini positive.

### **Modulo 1: Introduzione alle Sane Abitudini e il Loro Impatto sul Benessere (3 ore)**

Obiettivi: Comprendere l’importanza delle abitudini quotidiane per il benessere fisico e mentale e come le tecnologie possano supportarle.

- 1.1. Cosa sono le sane abitudini: • Definizione e tipologie di abitudini salutari (alimentazione equilibrata, attività fisica, gestione dello stress, sonno). • I benefici a lungo termine delle abitudini positive per la salute.
- 1.2. Le abitudini quotidiane e la loro influenza sulla salute: • Analisi di come le abitudini quotidiane influiscano sul benessere mentale e fisico. • Esempi di abitudini salutari da inserire nella vita di tutti i giorni (alimentazione, esercizio, igiene del sonno, idratazione).
- 1.3. L’importanza dell’autodisciplina e della costanza nel mantenere buone abitudini: • Come sviluppare e mantenere abitudini positive nel tempo. • Tecniche per la motivazione personale e la costruzione di routine salutari.
- 1.4. Esercitazione pratica: • Ogni

partecipante crea una lista di abitudini salutari da integrare nella propria vita, con obiettivi chiari e misurabili.

## **Modulo 2: Nuove Tecnologie per il Monitoraggio del Benessere (3 ore)**

Obiettivi: Familiarizzare con le tecnologie che aiutano a monitorare lo stato di salute fisica e mentale.

2.1. App per la gestione della salute e del benessere: • Panoramica delle app che monitorano l'attività fisica, l'alimentazione, il sonno e il livello di stress (es. MyFitnessPal, Sleep Cycle, Calm). • Come utilizzare queste app per creare routine salutari personalizzate. 2.2. Wearable devices (dispositivi indossabili): • Introduzione ai dispositivi wearable per il monitoraggio delle attività fisiche, della frequenza cardiaca, del sonno (ad esempio, smartwatch, fitness tracker). • Come utilizzare questi dispositivi per raccogliere e analizzare i dati sul proprio stato di salute. 2.3. Tecnologie per la gestione del sonno e dello stress: • App per migliorare la qualità del sonno e ridurre lo stress (es. Headspace, Relax Melodies). • Monitoraggio delle abitudini legate al sonno e tecniche di rilassamento. 2.4. Esercitazione pratica: • Ogni partecipante esplora un'app di monitoraggio (come un'app per il sonno o per la gestione dell'alimentazione) e crea un piano per monitorare la propria salute.

## **Modulo 3: Alimentazione Sana e Tecnologie per il Benessere (2 ore)**

Obiettivi: Integrare sane abitudini alimentari con l'uso delle tecnologie per migliorare la salute nutrizionale.

3.1. Fondamenti di un'alimentazione sana e bilanciata: • I principi base di una dieta equilibrata (macronutrienti, micronutrienti, porzioni adeguate). • L'importanza di una dieta ricca di frutta, verdura, proteine magre, cereali integrali e grassi sani. 3.2. Tecnologie per monitorare l'alimentazione: • App per tracciare l'assunzione di cibo e calcolare il fabbisogno calorico (es. Yazio, Lifesum). • Come le app possono suggerire piani alimentari personalizzati in base agli obiettivi di salute (perdita di peso, mantenimento, miglioramento delle prestazioni fisiche). 3.3. L'importanza della consapevolezza alimentare: • Tecniche per evitare il "mindless eating" (mangiare senza pensare) attraverso l'uso di app e tracker. 3.4. Esercitazione pratica: • Ogni partecipante registra un pasto utilizzando un'app di monitoraggio alimentare e analizza i dati per identificare miglioramenti.

## **Modulo 4: Attività Fisica e Tecnologie per la Fitness (3 ore)**

Obiettivi: Utilizzare le tecnologie per integrare attività fisica quotidiana e migliorare il benessere. • 4.1. Benefici dell'attività fisica regolare: • Come l'esercizio fisico migliora la salute cardiovascolare, la forza muscolare, la gestione dello stress e la salute mentale. • L'importanza di trovare un'attività fisica piacevole e sostenibile nel lungo termine.

4.2. App per il monitoraggio dell'attività fisica: • Panoramica delle app più popolari per il monitoraggio delle attività fisiche (es. Strava, Nike Training Club). • Come impostare obiettivi di fitness e monitorare i progressi attraverso questi strumenti. 4.3. Wearable devices per il fitness e la salute: • Come utilizzare dispositivi indossabili per tracciare l'attività fisica, la frequenza cardiaca, il livello di attività giornaliera e la qualità del sonno. • Impostazione di obiettivi personalizzati per migliorare il livello di attività fisica. 4.4. Esercitazione pratica: • Ogni partecipante utilizza un'app o un dispositivo wearable per pianificare e monitorare una sessione di esercizio fisico (camminata, corsa, allenamento in palestra).

## **Modulo 5: Gestione dello Stress e Salute Mentale con l'Uso delle Tecnologie (2 ore)**

Obiettivi: Integrare tecniche di gestione dello stress nella vita quotidiana, sfruttando la tecnologia. • 5.1. Comprendere lo stress e le sue implicazioni sulla salute: • Cos'è lo stress e come influisce sul corpo e sulla mente. • Tecniche di gestione dello stress e importanza del rilassamento per la salute. • 5.2. App per la gestione dello stress e il miglioramento del benessere mentale: • Tecniche di rilassamento guidato e meditazione attraverso app come Calm, Headspace e Insight Timer. • Tecnologie per il monitoraggio dello stato mentale e la riduzione dell'ansia.

5.3. Mindfulness e meditazione per il benessere: • Come praticare la mindfulness quotidianamente per migliorare la salute mentale. • Utilizzo delle app per guidare esercizi di meditazione e rilassamento. • 5.4. Esercitazione pratica: • Ogni partecipante utilizza un'app per guidare esercizi di meditazione e rilassamento. • Tecnologie per il monitoraggio dello stato mentale e la riduzione dell'ansia.

Esercitazione pratica: • Ogni partecipante sperimenta una sessione di meditazione guidata tramite un'app, monitorando come si sente prima e dopo l'esercizio.

## **Modulo 6: Costruire e Mantenere Sane Abitudini con il Supporto delle Tecnologie (2 ore)**

Obiettivi: Imparare a creare e mantenere abitudini salutari nel lungo periodo grazie al supporto della tecnologia.

6.1. Creare abitudini salutari a lungo termine: • Tecniche per costruire abitudini sane che siano sostenibili nel tempo. • La psicologia della formazione di abitudini e come evitare gli ostacoli comuni. 6.2. Utilizzare app per il monitoraggio e la motivazione: • Strumenti digitali per tracciare i progressi nel tempo e mantenere la motivazione (es. Habitica, Streaks). • Come impostare obiettivi a breve e lungo termine per migliorare il benessere complessivo. 6.3. Prevenire il burnout e mantenere l'equilibrio psicofisico: • Strategie per evitare il sovraccarico e il burnout, creando una routine equilibrata tra lavoro, attività fisica, alimentazione e riposo. 6.4. Esercitazione pratica: • Ogni partecipante crea un piano personalizzato di abitudini salutari, utilizzando un'app per il monitoraggio e il raggiungimento degli obiettivi.

## **Modulo 7: Progetto Finale e Conclusioni (2 ore)**

Obiettivi: Integrare tutte le conoscenze acquisite per progettare un piano di benessere personalizzato.

7.1. Progetto finale: • Creazione di un programma personalizzato per il miglioramento delle abitudini quotidiane che integri attività fisica, alimentazione sana, gestione dello stress e uso della tecnologia. • Pianificazione di obiettivi a breve e lungo termine per il miglioramento del benessere. • 7.2. Presentazione del progetto finale: • Ogni partecipante presenta il proprio piano di benessere, condividendo gli strumenti tecnologici che utilizzerà per monitorare e ottimizzare le proprie abitudini. 7.3. Discussione e feedback finale: • Conclusioni finali e domande

**Le attività potranno essere svolte anche di mattina a classi aperte**

*“I Percorsi di orientamento e formazione sulle competenze STEM, digitali e di innovazione possono essere finalizzati sia al potenziamento della didattica curricolare, con il coinvolgimento di una o più classi o a classi aperte, sia allo svolgimento di attività co-curricolari, come potenziamento delle attività svolte al di fuori dell'orario scolastico da gruppi di alunne e alunni o studentesse e studenti che intendano approfondire tali discipline, fermo restando che gli stessi devono essere tenuti da formatori/tutor esperti”*

Il Dirigente Scolastico

Prof.ssa Maria Rosaria VILLANI