



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

Le scuole che  
promuovono salute

# IL BEN-ESSERE GENERA SALUTE

*strumenti a disposizione*



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



Ufficio Scolastico Regionale  
per il Friuli Venezia Giulia - Direzione



S·H·E

Schools for Health in Europe

7 - 8 maggio 2019  
Lignano Sabbiadoro

# 7 maggio

a

8:30 *Registrazione partecipanti*

9:30 *Apertura dei lavori e saluti istituzionali*

**Moderatore**

**Claudio Bardini**

m

10:00 Scuole che promuovono salute in FVG

**Patrizia Pavatti**

10:30 Perché far parte della rete di scuole che promuovono salute

**Liliana Coppola**

m

11:15 *Pausa*

11:30 Scuole che promuovono salute SHE in FVG

**Moderatore**

**Roberta Fedele**

Sviluppare competenze: Il progetto Afrodite

**Paola Nichetto**

Le alleanze le reti come strumento di condivisione

**Francesco Tomada**

Rete territoriale B\*sogno d'esserci

**Ilaria Roncastri**

L'ambiente relazionale: L'esperienza di unplugged

**Antonella Meli**

**Rosa Maria Alfano**

L'ambiente strutturale: Una scuola che promuove salute: identità in costruzione

**Gaetano Marino**

g

13:30 *Pranzo*

13:30 *Check in stanze*

15:30 Lo Yoga: strumento per l'educazione e il benessere

**Antonietta Rozzi**

r

19:00 *Cena*

20:30 *Life skills educational*

non perdo mai, o vinco o imparo!

**Andrea Monculli**

p

# 8 maggio

a

8:45 *Apertura dei lavori*

9:00 Introduzione alla meditazione orientata alla mindfulness, dalle evidenze scientifiche, alla pratica

**Cristiano Crescentini**

**Andrea Paschetto**

m

13:30 Il futuro del percorso di Scuole che promuovono salute in FVG

**Claudio Bardini**

**Luana Sandrin**

m

14:00 *Light lunch e saluti*

a

r

g

o

r

p



**Rosa Maria Alfano**

*ITST J.F.Kennedy Pordenone*



**Claudio Bardini**

*Referente regionale per l'educazione alla salute dell'ufficio scolastico regionale del Friuli Venezia Giulia*



**Liliana Coppola**

*Dirigente della struttura promozione della salute e screening uo prevenzione direzione generale welfare Regione Lombardia*



**Cristiano Crescentini**

*Ricercatore universitario, dipartimento di scienze mediche e biologiche, università di Udine, psicologo, psicoterapeuta (sistemico, relazionale e familiare), phd in neuroscienze e istruttore di interventi basati sulla mindfulness*



**Roberta Fedele**

*Referente promozione della salute dell'azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste*



**Gaetano Marino**

*Istituto Comprensivo di San Giorgio di Nogaro*



**Antonella Meli**

*Istituto Comprensivo VI di Udine*



**Paola Nichetto**

*Liceo Scientifico Statale G. Galilei di Trieste*



**Patrizia Pavatti**

*Direttore generale dell'Ufficio scolastico regionale del Friuli Venezia Giulia*



**Andrea Paschetto**

*Psicologo, cultore della materia in psicologia clinica presso l'università di Udine e istruttore di mindfulness*



**Ilaria Roncastri**

*Coordinatore area educativa - Servizio Sociale dei Comuni dell'ambito territoriale del Gemonese e del Canal Del Ferro-Val Canale*



**Antonietta Rozzi**

*Docente, Presidente Onorario FIY, Presidente di Sarva Yoga International, nominata recentemente dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e dal Governo Indiano membro della Commissione Internazionale per l'attuazione del programma di salute globale attraverso lo yoga promosso dall'OMS.*





**Luana Sandrin**

*Area promozione salute e prevenzione, direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia*



**Francesco Tomada**

*Istituto statale di istruzione secondaria superiore G.D'Annunzio - M.Babiani Gorizia*



## Life skills

Le life skills sono l'insieme delle abilità utili per affrontare la vita, tra cui l'abilità di apprezzare e rispettare gli altri, di creare relazioni positive con la famiglia e gli amici, di ascoltare e comunicare in modo efficace, di fidarsi degli altri e di assumersi le proprie responsabilità. Il fondamento teorico dell'intervento è la Life Skills Education, uno degli approcci per svolgere interventi di promozione della salute più promettenti nei confronti degli adolescenti e preadolescenti.

Il divertimento è riconosciuto quale veicolo di apprendimento. Fare esperienza, sapersi coinvolgere e mettersi in gioco, agevola la capacità di acquisire nozioni e strumenti oltre a facilitare una metariflessione sulla percezione di sé.

## Yogaeducational

Lo yoga, disciplina dalle radici antichissime, offre tutt'oggi un aiuto particolarmente prezioso per la crescita armonica della persona. Allo stesso tempo, è un mezzo utilissimo al servizio degli insegnanti e degli studenti per favorire la relazione e l'apprendimento.

Lo yoga è stato valutato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, come una disciplina particolarmente adatta alla realtà attuale, idonea ad aiutare i giovani a costruirsi una personalità più equilibrata, capace di contribuire a ridurre lo stress e l'aggressività

e tale da favorire una maggior capacità di attenzione e concentrazione ed aumentare l'attitudine alla convivenza civile in classe nel rispetto delle diversità.

## Mindfulness

La mindfulness (presenza mentale o consapevolezza) è una tecnica per la riduzione dello stress che si basa sulla pratica dell'attenzione consapevole. Essa è utilizzata in numerose istituzioni universitarie nordamericane ed europee (<http://www.umassmed.edu/cfm/>; [www.mindfulnet.org](http://www.mindfulnet.org)) per migliorare la gestione dello stress in soggetti con diverse forme di disagio fisico o psicologico e, più in generale, per migliorare il benessere psicofisico e la qualità di vita dei praticanti. La mindfulness consiste in un insieme di tecniche codificate che insegnano a porre attenzione al "qui e ora", mantenendo un atteggiamento gentile. Numerosi studi di psicologia e neuroscienze (cfr. mindfulness in [www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov)) hanno mostrato come la mindfulness agisca mediante un rafforzamento dei sistemi legati all'attenzione e alla concentrazione, promuovendo una migliore gestione e regolazione delle emozioni e un'augmentata consapevolezza del corpo. Per questa ragione la meditazione mindfulness viene utilizzata per migliorare la comunicazione, aumentare l'attenzione, ridurre lo stress e facilitare le relazioni d'aiuto in ambito medico, psicologico e educativo.

se  
de

● ● **NUOVO VILLAGGIO SPORTIVO BELLA  
ITALIA EFA VILLAGE (EX GE.TUR)**

● ● **Lignano Sabbiadoro (UD)  
Viale Centrale, 29  
Residence ALLE VELE**

o  
f

● ● L'evento rientra nel percorso iniziato da  
● ● **Scuole che promuovono salute  
in Friuli Venezia Giulia.**  
● ● La partecipazione è riservata ai dirigenti e  
docenti individuati dalle scuole che hanno  
aderito formalmente alla rete.

i  
n

● ● **Si consiglia abbigliamento informale  
per le attività di yoga**  
● ● Informazioni : prof. Caludio Bardini  
efsudine@istruzione.it

7 - 8 maggio 2019 Lignano Sabbiadoro