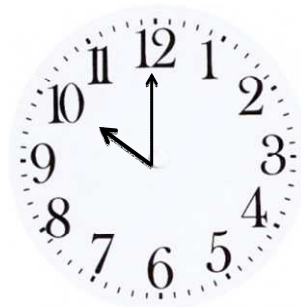


## Il Time out della salute

### La salute della schiena nella quotidianità scolastica

# “ Time out ”

Ore 10 Time out: 180 secondi di “ginnastica” in classe.

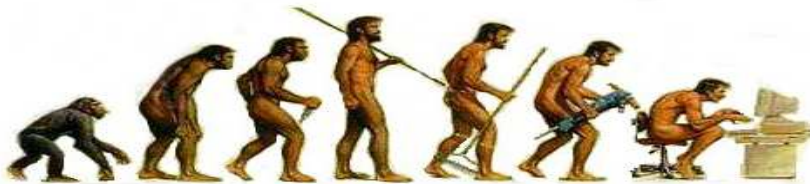


Con il “Movimento in 3S” in classe arriva “l’abici” della salute.

Prof. Claudio Bardini

È davvero difficile evitare di stare seduti tutto il giorno. Oggi i nostri bambini, ragazzi trascorrono in media circa dieci ore al giorno su una sedia (al mattino sono incollati dietro i banchi di scuola, al pomeriggio sono immobili davanti alla tv, davanti al computer o passano il tempo libero con svaghi sedentari come i videogiochi).

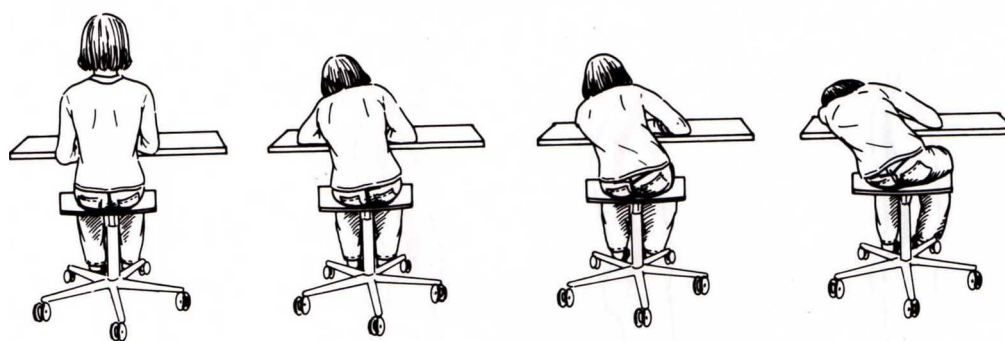
Un portamento scorretto e una posizione seduta per periodi prolungati possono nuocere al benessere e al rendimento scolastico. Le conseguenze sono dolori alla nuca e alla schiena, mal di testa e una scarsa concentrazione ed attenzione. Stando seduti a lungo, i muscoli, specialmente quelli della nuca, si contraggono e tutti i distretti muscolari si indeboliscono.



## Troppe ore seduti in posizione non fisiologica

Collectif d'auteurs de l'ASEP (Association Suisse d'éducation physique) *ASSIS, ASSIS, ASSIS...J'EN AI PLEIN LE DOS!*

*En mouvement pour un dos sain*, ASEP Association Suisse d'éducation physique, pag. 157



### **“ORE 10 Time out: 180 secondi di movimento tra i banchi” - Benessere**

Il Progetto è volto a: -favorire un corretto sviluppo fisiologico, motorio, cognitivo e socio-relazionale dell'alunno; -migliorare l'acquisizione di corretti stili di vita (igiene mentale, fisica e respiratoria); -imparare meglio a conoscere il proprio corpo, ad attivarsi e a controllarsi. Praticamente, alle ore 10 al suono della campanella (per esempio e per alcuni minuti) i giovani allievi vengono stimolati dal proprio insegnante (inizialmente da un esperto) ad eseguire una serie di esercizi ginnico-motori-respiratori e di allungamento (stretching... ricordiamo il “gatto che si stiracchia”), da svolgere in prossimità del banco (tali proposte possono essere accompagnate da una adeguata base musicale ed interessare i principali distretti muscolari ed articolari dei giovanissimi coinvolti... con naturalmente, se possibile, una adeguata aereazione-ossigenazione dell'aula). Inoltre il coinvolgimento dei bambini-ragazzi può essere multietnico: ognuno conta nella propria lingua (dando tempo e ritmo alle proposte). Vuole essere, un momento (“Time out”) fortemente educativo e di recupero di un senso di benessere mentale e fisico (contribuendo all' obiettivo di “stare bene a scuola”).