

PERCORSI FINALIZZATI AL BENESSERE FISICO DELLE INSEGNANTI DELLE SCUOLE D'INFANZIA

TITOLO

“Il benessere fisico delle insegnanti delle scuole d'infanzia comunali”

DESTINATARI

Insegnanti scuole d'infanzia comunali

DURATA

I edizione: modulo da 8 ore - anno 2009

II edizione: modulo da 8 ore - anno 2010

METODOLOGIA:

Incontri a cadenza settimanale a piccoli gruppi, in alcune palestre opportunamente attrezzate.

CONTENUTI E OBIETTIVI

Il miglioramento del benessere fisico delle insegnanti, rientra tra le azioni di prevenzione e tutela della salute e della sicurezza del dipendente, per diverse ragioni:

- complessità delle relazioni delle insegnanti nei confronti di bambini e famiglie (da cui possono conseguire tensioni fisiche e psicologiche);
- necessità di affrontare al meglio un lungo e impegnativo percorso professionale

Per tali ragioni, nel 2009 è stata progettata e realizzata un'iniziativa finalizzata al benessere personale ed al recupero fisico, gestita da insegnanti di educazione fisica e motoria di lunga esperienza, che ha trattato i seguenti temi:

- miglioramento della consapevolezza e percezione del corpo durante le sequenze di movimenti e anche in funzione delle azioni quotidiane per prevenire gli inconvenienti legati a posture non corrette;
- modalità di allungamento(*stretching*) con esercizi e movimenti eseguiti in varie posizioni;
- ascolto e percezione del respiro e controllo della respirazione;
- tecniche di rilassamento da poter utilizzare nelle esperienze con i bambini.

L'esperienza condotta è stata valutata positivamente da parte degli insegnanti coinvolti e ha evidenziato alcune interessanti considerazioni, utili a rendere ancora più mirata la risposta al bisogno di Ben-essere professionale.

Per tale motivazione, l'Amministrazione ha ritenuto opportuno riproporre un seconda edizione di tale iniziativa, realizzata a partire dal mese di gennaio 2010.

