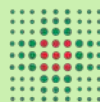


 **Futuro 4.0**  
in **Salute**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

**Una mattina di  
laboratori e attività**

**Per le scuole medie**

**3 OTTOBRE 19**



**PIACENZA - PUBBLICO PASSEGGIO**

# Futuro 4.0 in Salute

FAI VIVERE  
AI TUOI STUDENTI  
UNA MATTINA  
**UNICA!!**

Gentile insegnante, puntuale come ogni anno, torna **Futuro in Salute**, l'iniziativa dell'Azienda Usl di Piacenza per promuovere **sani stili di vita**. Vieni a Piacenza, sul Pubblico Passeggio, con la tua classe giovedì **3 ottobre**. I professionisti della salute e i volontari hanno ideato e realizzato attività di approfondimento coinvolgenti per i ragazzi. L'obiettivo è quello di potenziare le competenze dei tuoi studenti e aiutarli a sviluppare fattori protettivi importanti per la loro crescita. Le attività sono tutte interattive e gratuite.

Per l'edizione 2019, la mattina è così articolata:

- Dalle 9.00 alle 12.00 la classe potrà scegliere uno dei 13 percorsi elencati nella tabella nell'ultima pagina del catalogo.
- Ogni percorso consente di svolgere 3 o 4 attività. I singoli laboratori hanno una durata di 45 minuti (alcuni 90 minuti), poi la classe si sposta per svolgere l'esperienza successiva.



I laboratori di Futuro in salute si svolgono sul Pubblico Passeggio, nel tratto compreso tra via Genova e via Alberici. Si lavora all'aperto, in tensostrutture appositamente predisposte o in postazioni riconoscibili da gazebo. A conferma dell'iscrizione, ti sarà fornita una mappa con le indicazioni per orientarti tra le diverse postazioni. Gli accessi consigliati sono dal parcheggio di via IV Novembre o da via Genova. Le attività sono coordinate dell'Azienda Usl di Piacenza e gestite da operatori e volontari. **CHIAMA SUBITO PER PRENOTARE !**

# Le attività

## PROFESSIONISTI DEL SOCCORSO

Come si attivano i soccorsi del 118? Com'è organizzata la rete dell'emergenza urgenza? I professionisti del soccorso raccontano come allertare la Centrale operativa e quali figure intervengono in caso di incidente o problema di salute in casa o sulla strada. Il laboratorio vuol far riflettere i ragazzi sul sistema, per renderli consapevoli.

Dell'organizzazione e aiutarli a conoscere un servizio di vitale importanza per tutta la cittadinanza.

### **A cura dei professionisti del soccorso 118**



## QUANDO LA TERRA TREMA

I terremoti degli ultimi anni hanno messo ancora una volta in evidenza l'elevato rischio sismico del nostro Paese. I volontari dell'Associazione nazionale dei Vigili del Fuoco conducono i ragazzi in un interessante viaggio per scoprire il movimento della crosta terrestre e l'origine delle scosse. Il laboratorio aiuta a individuare quali sono i comportamenti corretti da mettere in atto in queste situazioni di emergenza.

### **A cura dell'Associazione nazionale Vigili del fuoco**

## PERCORSO SENSORIALE

Nell'essere umano la prima forma di apprendimento è la percezione: il mondo è un caleidoscopio di possibilità.

I bambini "ascoltano" con tutti i loro sensi, ma nel progredire verso l'età adulta si esaurisce questo potenziale per dare più importanza ad altre aree cognitive come quella logica. Il percorso sensoriale si propone di recuperare questa capacità e far rivivere in modo profondo il piacere di fare esperienza, alla ricerca di sensazioni dimenticate. Gli Operatori del Sorriso di Croce Rossa aiutano i partecipanti a esplorare l'ambiente attraverso quei sensi che in età adulta vengono utilizzati in modo più marginale rispetto alla vista e all'udito, per far sperimentare come questi possano favorire sia l'acquisizione di capacità logico percettive, sia la capacità di esperire sensazioni ed emozioni.

**A cura degli Operatori del Sorriso di Croce Rossa Italiana**

## ALCOL, QUESTO SOTTOVALUTATO!

Il laboratorio di interazione creativa stimola i ragazzi a riflettere sull'abuso di alcol. Attraverso il cappello delle domande e dei rischi gli studenti sono invitati a formulare domande in forma anonima sul tema. L'operatore, prendendo spunto dai quesiti e avvalendosi di sussidi interattivi, cerca di stimolare una discussione critica.

**A cura degli operatori di Progetto Ops**

## SALVIAMO LA VITA CON UN DEFIBRILLATORE

Ai ragazzi viene proposta una dimostrazione di primo soccorso all'arresto cardiaco con defibrillatore. Gli studenti possono effettuare prove pratiche con simulatore DAE. Vengono presentati anche i lavori di gruppo preparati dopo il percorso di formazione al primo soccorso con DAE.

**A cura di Progetto Vita**



## **RIDERE É LA MIGLIOR MEDICINA**

La risata sviluppa in modo del tutto naturale l'intelligenza emotiva, riduce la conflittualità e i fenomeni di bullismo, migliora le capacità di attenzione e quelle logico cognitive aumentando così il rendimento scolastico. Lo Yoga della risata combina esercizi respiratori dello Yoga con esercizi di risata.

Ciò aumenta le riserve d'ossigeno nel corpo e nel cervello facendoci sentire più energici e in salute.

Lo Yoga della risata aiuta i ragazzi a gestire lo stress ma anche a ridare spazio ai giochi e alle risate, tempi che purtroppo oggi si stanno perdendo.

**A cura di insegnanti di Yoga della Risata**



## **A RITMO DI ZUMBA**

La zumba è una popolarissima danza di ispirazione latinoamericana capace di far muovere tutto il corpo a ritmo di musica. Max, super istruttore della palestra Mercurio, appartenente alla rete della Palestre e Associazioni Sportive che promuovono salute, è molto bravo a coinvolgere i ragazzi. Con lui la classe vivrà una divertente esperienza di movimento.

**A cura di palestra Mercurio**

## **QUESTA NON ME LA FUMO**

Che il fumo fa male, dovrebbero saperlo proprio tutti. Questo gioco dedicato, oltre a essere un momento di divertimento, costituisce un'opportunità d'apprendimento. Gli operatori Ausl guideranno i ragazzi a conoscere alcune delle 5000 (!!!) sostanze tossiche contenute in una sigaretta. Attività utile per i rinforzare le competenze ed aiutare a maturare nel tempo scelte consapevoli e salutari.

**A cura di Epidemiologia e promozione della Salute**

## #èpossibileeselovuoi

L'impatto con la lesione midollare e l'inizio di una nuova vita... scoprire il mondo in carrozzina! Si possono ancora fare tante cose e realizzare i propri sogni (università, lavoro, sport, viaggi...), ma ci sono tuttora molte difficoltà a causa di una società ancora troppo impreparata. Perché la carrozzina non deve essere un mondo a sé, ma un mondo insieme! Prova per un giorno a vivere sulle ruote e aiutaci ad abbattere le barriere architettoniche.

Il laboratorio propone percorsi alla scoperta di un mondo oltre i limiti.

**A cura di Associazione paratetraplegici Piacenza**



## ALLA SCOPERTA DEL KARATE, DISCIPLINA DI VITA

Il karate è una disciplina facile da eseguire, estremamente varia, che nutre la salute mentale e la forza fisica; è uno strumento educativo eccellente per le persone attive, che si può praticare sia da bambini, sia da adulti. Come altri sport, consente ai più piccoli di svilupparsi adeguatamente, rinforzando la muscolatura e le articolazioni. Il laboratorio propone esercizi e giochi di introduzione al karate, per far assaporare ai bambini il fascino delle arti marziali, che sono attività ben lontane dai calci e pugni a raffica che si vedono in certi cartoni animati o film. Nel karate, tecnica, rispetto e disciplina affinano le capacità di ascolto e l'autocontrollo dei piccoli e rafforzano l'autostima.

**A cura dell'Associazione sportiva Yama Arashi**

## MI SENTO IN VENA

Quanto sangue circola nel mio corpo? Il laboratorio si pone l'obiettivo di ampliare le conoscenze degli studenti sull'apparato circolatorio in modo divertente e interattivo. Alla fine i volontari aiutano i ragazzi a calcolare quanto sangue hanno in circolo.

**A cura di Avis**

## GIOCHIAMO CON LA MENTE

Esperimenti divertenti sugli inganni della mente e le trappole mentali. Cerchiamo di riconoscerli per usarli a nostro favore.

**A cura dell'associazione Epikurea**

# NELLA VITA NON OCCORRE PROVARLE TUTTE: SPERIMENTARSI IN SICUREZZA

Il cervello di un adolescente si può paragonare a un'automobile con acceleratore efficiente ma con freni allentati. Il tema del rischio, spesso trattato solo in rapporto all'uso di sostanze, verrà sviluppato da un punto di vista più ampio, spostando il focus non solo sui comportamenti trasgressivi ma soprattutto sulla sperimentazione positiva negli anni dell'adolescenza, caratterizzata proprio dall'esplorazione di sé e degli altri. Durante il laboratorio si tratterà il concetto di "opportunità", processo attraverso il quale ogni ragazzo può raggiungere la propria indipendenza e costruire le abilità da adulto. Il lavoro in piccoli gruppi permetterà la realizzazione di produzioni utili anche a livello multimediale, il punto di vista dei ragazzi. Il laboratorio è condotto dalle psicologhe del Percorso giovani.

**A cura dell'equipe del Sert di Piacenza**

**RISERVATO  
ALLE CLASSI  
TERZE**



Immagine by Freepik.com

## I percorsi

		9.00/9.45	9.45/10.30	10.30/11.15	11.15/12.00
1		Professionisti del soccorso	#èpossibileselovuoi	Mi sento in vena	Mi sento in vena
2		Giochiamo con la mente	Giochiamo con la mente	Ridere è la miglior medicina	Salviamo la vita con un defibrillatore
3		Alla scoperta del karate, disciplina di vita	Quando la terra trema	Salviamo la vita con un defibrillatore	#èpossibileselovuoi
4		Mi sento in vena	Mi sento in vena	Percorso sensoriale	Professionisti del soccorso
5		Alcol, questo sottovalutato!	Alcol, questo sottovalutato!	Professionisti del soccorso	Ridere è la migliore medicina
6	CLASSI TERZE	Salviamo la vita con un defibrillatore	A ritmo di zumba	Nella vita non occorre provarle tutte: sperimentarsi in sicurezza	Nella vita non occorre provarle tutte: sperimentarsi in sicurezza
7		Ridere è la miglior medicina	Salviamo la vita con un defibrillatore	A ritmo di zumba	Questa non me la fumo
8		Percorso sensoriale	Ridere è la miglior medicina	#èpossibileselovuoi	Alla scoperta del karate, disciplina di vita
9	CLASSI TERZE	Nella vita non occorre provarle tutte: sperimentarsi in sicurezza	Nella vita non occorre provarle tutte: sperimentarsi in sicurezza	Giochiamo con la mente	Giochiamo con la mente
10		Questa non me la fumo	Percorso sensoriale	Alcol, questo sottovalutato	Alcol, questo sottovalutato
11		Quando la terra trema	Questa non me la fumo	Alla scoperta del karate, disciplina di vita	Percorso sensoriale
12		#èpossibileselovuoi	Alla scoperta del karate, disciplina di vita	Questa non me la fumo	Quando la terra trema
13		A ritmo di zumba	Professionisti del soccorso	Quando la terra trema	Alcol, questo sottovalutato

# PRENOTA in 5 mosse

Entro  
il **21**  
settembre

## TELEFONA

Chiama 0523.302227 o 302641 (ogni mattina dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30) e verifica la disponibilità effettiva del percorso che hai scelto. Se risultasse già occupato, puoi prenotarne un altro, fino a esaurimento delle disponibilità.



1

## SFOGLIA IL CATALOGO

Ci sono diverse proposte di approfondimento, progettate per essere coinvolgenti per i ragazzi.

3



2

## SCEGLI LE ATTIVITÀ

più adatte alle esigenze della tua classe.



5

## AUTORIZZAZIONE PER FOTO E VIDEO

Abbiamo un compito anche per te! Scarica il modulo per l'autorizzazione alla ripresa degli studenti minori su [www.ausl.pc.it](http://www.ausl.pc.it). Fallo firmare ai genitori e porta con te tutti i documenti nella giornata della manifestazione.



4

## ASPETTA LA CONFERMA

Per prenotare ti richiederemo alcune informazioni: classe, istituto, telefono, mail e numero degli studenti. L'Ausl ti invierà una mail di conferma con il riepilogo di questi dati e le indicazioni operative per la partecipazione all'evento.

