



# COMUNE DI CASCIAGO

Provincia di Varese

Largo A. De Gasperi, 1 – 21020 CASCIAGO

Alla cortese attenzione dei genitori degli alunni di 3A e 3B della Scuola primaria “Villa Valerio”,

Si informa che nei prossimi giorni si svolgerà a scuola nei giorni e nelle ore che vi verranno indicate dai docenti un incontro educativo sulla postura promosso dal Comune di Casciago in collaborazione e cura della Dott.ssa Laura Gracilla, Fisioterapista, per un progetto sperimentale di promozione della prevenzione posturale nelle scuole intitolato **“La Schiena va a scuola e gioca alla play”**

L’incontro della durata di due ore prevede una parte teorica e una parte pratica.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

- La Pubertà: cambiamenti fisici, cognitivi, emotivi e sociali
- La postura: complessità dei fattori che la determinano.
- La colonna vertebrale: assetto, complessità e funzionalità
- La schiena: Scoliosi
- Lo zaino e i pesi sulla schiena: come gestirli.
- La posizione seduta: strategie di auto-raddrizzamento (prova pratica)
- Gli “spezzalavoro” : esercizi attivi nei cambi d’ ora (prova pratica)
- Il Decalogo del viver sani e belli

La parte pratica riguarderà

- Una prova di autocorrezione attiva in posizione seduta con l’ uso di un dispositivo di facilitazione.
- L’ esecuzione degli esercizi attivi nella pausa

L’obiettivo dell’incontro:

- Informare i ragazzi dei cambiamenti fisici legati all’ età puberale e in particolare renderli consapevoli
- della delicata fase di crescita della colonna vertebrale (imparare ad osservarsi)
- Renderli consapevoli che esistono cattive abitudini che possono influire negativamente sull’ assetto
- posturale
- Renderli attori dell’autocorrezione
- Offrire informazioni sul corretto stile di vita per una crescita sana sul profilo fisico, psichico ed emotivo.
- Prevenzione