

# **PROGETTO CARITAS**

## **Obiettivo Benessere – a.s. 2018/2019**

Educazione al benessere psico – fisico: all'alimentazione, all'affettività, alla salute e alla salvaguardia dell'ambiente. Il benessere, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, è la condizione in cui riusciamo ad adattarci in modo costruttivo alle condizioni esterne e ai conflitti interni. In altre parole è la capacità di rimanere “informa”. Ed essere in forma da un punto di vista psicologico vuol dire essere in grado di attivare le risorse individuali, fisiche, mentali, psichiche con le quali possiamo affrontare efficacemente le situazioni stressanti. Crediamo che la scuola, insieme alla famiglia, abbia il compito di promuovere il concetto di salute inteso come benessere psico-fisico, implementando azioni ed iniziative per favorire il raggiungimento di tale obiettivo. Il benessere è quindi un percorso che va elaborato continuamente e, come in una “officina”, va costruito, assemblato e monitorato in maniera costante. Il progetto proposto prevede il coinvolgimento di tutti gli alunni di tutte le classi della scuola primaria, da svolgersi da ottobre 2018 a maggio 2019 e gli interventi saranno articolati su quattro macro aree:

- 1) Educazione all'alimentazione;
- 2) Educazione all'affettività;
- 3) Educazione alla salute;
- 4) Educazione alla cura e alla salvaguardia dell'ambiente.