



Erasmus+

“Cambiare vita, aprire la mente”

SCHEDA DEL PROGETTO

Titolo progetto: *A sound mind in a sound body – how to survive the changes in our world and be well.* (Una mente sana in un corpo sano – come sopravvivere ai cambiamenti nel nostro mondo e stare bene)

Data inizio: Ottobre 2014

Data fine: Agosto 2017

Totale alunni coinvolti per la durata del progetto: 49

Paesi partecipanti:

- Polonia (Varsavia) – coordinatore
- Spagna (Siviglia)
- Turchia (Istanbul)
- Finlandia (Karstula)
- Italia (Bronte)

Finalità del progetto

La salute è certamente un valore essenziale nella vita umana.

La salute di ogni singolo individuo determina la condizione di tutta la società, che a sua volta influenza la condizione fisica e stato mentale di ciascuno di noi.

Non c'è dubbio che la crisi economica globale ha avuto un impatto enorme sul benessere delle società intera; i bambini e gli adolescenti sono il gruppo più vulnerabile, suscettibile all'influenza negativa delle numerose turbolenze ce si vivono. L'Europa sta invecchiando e, purtroppo, l'aspettativa di lunga vita non va insieme con la buona salute e il benessere. La nostra vita frenetica, il perseguire la carriera, troppo stress, una cattiva alimentazione, la mancanza di attività fisica o l'equilibrio tra carriera e famiglia portano sempre più malattie e disturbi. Per non parlare di problemi di salute mentale.

Se vogliamo che i nostri giovani studenti possano far fronte a queste circostanze, superare le difficoltà ed stare bene, siamo obbligati a offrire loro soluzioni e aiutarli a sviluppare le loro competenze per mantenere una buona salute ed essere meglio preparati per il loro futuro ruolo nella società. Dobbiamo conoscere i nostri studenti e suggerire loro soluzioni per preservare il mondo che conosciamo.

Lo slogan principale: "la salute del cervello è uguale alla ricchezza nazionale."

La nostra intenzione è quella di collaborare, condividere esperienze e trovare nuove soluzioni in diversi campi accademici e sociali, tra cui:

- Migliorare le nostre lingue straniere e autoctone;
- Conoscere i fattori che determinano la nostra salute;
- Distinguere e realizzare la relazione di salute fisica e mentale;
- Sottolineare l'importanza della salute mentale;
- Praticare sport come mezzo per mantenersi in forma e avere 'una mente sana';
- Integrare gli studenti con disabilità come parte della nostra comunità diversificata;
- Imparare a mangiare bene ;
- Essere ecologicamente consapevoli di preservare o creare condizioni sane di vita;
- Conoscere coetanei provenienti da tutta Europa e la realizzazione di caratteristiche comuni.

Attraverso diverse attività vorremmo che i nostri studenti diventassero i leader del cambiamento

Pertanto, gli obiettivi principali sono:

- migliorare le nostre competenze in lingue straniere;
- praticare sport al fine di sviluppare in modo sano;
- integrare i giovani disabili nelle nostre attività quotidiane e imparare a vivere in una diversità di persone con diverse abilità;
- saperne di più sulle minacce moderne per la nostra salute;
- saper essere fisicamente e mentalmente sani;
- aumentare il senso di responsabilità personale per la salute e sensibilizzare l'opinione pubblica;
- comprendere l'importanza della salute mentale;
- riflettere sulle nostre diete e acquisire conoscenze del mangiare in modo sano;
- vivere in modo ecologico, rispettoso dell'ambiente, al fine di assicurare il nostro futuro sano e sicuro;
- imparare ciò che altri paesi fanno per mantenere una popolazione sana;
- conoscersi l'un l'altro, prendere contatti con altri paesi, scambiare idee, esperienze e buone pratiche;
- meglio comprendere e rispondere alla diversità sociale, linguistica e culturale;
- aumentare la partecipazione attiva degli studenti alla vita della scuola, della comunità locale e della società;
- utilizzare diverse tecniche ICT al fine di migliorare la competenza digitale di studenti e insegnanti;
- aumentare la motivazione al lavoro e allo studio.
