



Gentile docente,

il progetto didattico **Stammi Bene**, promosso da **Rovagnati**, propone un percorso educativo esperienziale che invita alunni e docenti a **sperimentare veri momenti di benessere, durante l'orario scolastico**. Per farlo mette a disposizione **video tutorial**, realizzati da figure esperte, con esercizi concreti e subito applicabili, nell'idea che la qualità del momento vissuto valga più di qualunque teoria.

In questa seconda edizione, il progetto continua a rivolgersi alle **Scuole primarie** e si apre anche alle **Secondarie di I grado** con nuovi contenuti, ideati ad hoc dal **Team Stammi Bene** e sempre declinati per **4 aree tematiche di benessere**: alimentare, mentale, sociale e fisico.

VIVI IN CLASSE IL BENESSERE CON STAMMI BENE!

REGISTRATI GRATUITAMENTE QUI
www.rovagnatistammibene.it

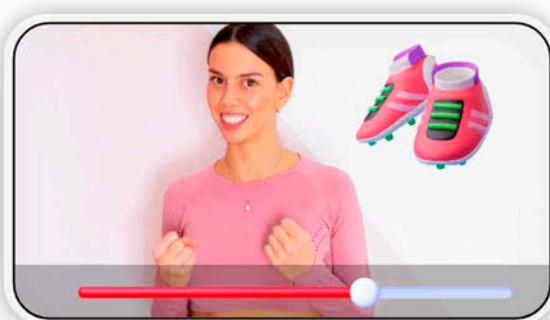
SCEGLI IL TUO PERCORSO E SCARICA I MATERIALI

Per ciascun ordine scolastico, **Stammi Bene** mette a disposizione un **kit didattico** comprensivo di 4 video tutorial "Intervalli di benessere" e una **scheda di approfondimento** che introduce i video e propone **4 attività pratiche**, una per ciascuna area tematica del benessere.

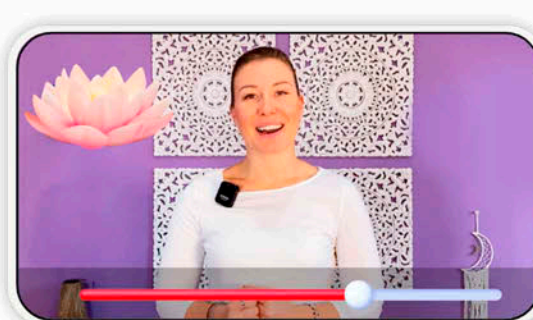
Inoltre, a disposizione delle Primarie, anche il nuovo Decalogo del benessere, realizzato con una selezione di contributi ricevuti dalle scuole nella scorsa edizione di **Stammi Bene**.



VIDEO TUTORIAL SCUOLA PRIMARIA



"Lezione in azione"
 BENESSERE FISICO - A cura della Dott.ssa Federica Cuni, chinesiologa



"Il superpotere del respiro"
 BENESSERE MENTALE - A cura della coach olistica Alice Degl'Innocenti

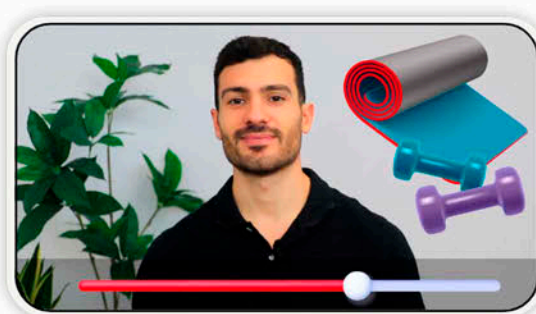


"Il gusto in gioco"
 BENESSERE ALIMENTARE - A cura della Dott.ssa Elena Aprile, dietista

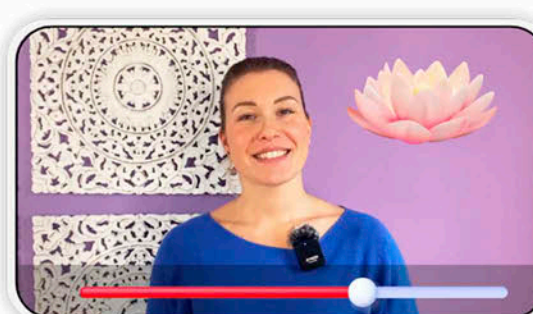


"I segreti del linguaggio"
 BENESSERE SOCIALE - A cura della Dott.ssa Deborah Auteri, logopedista

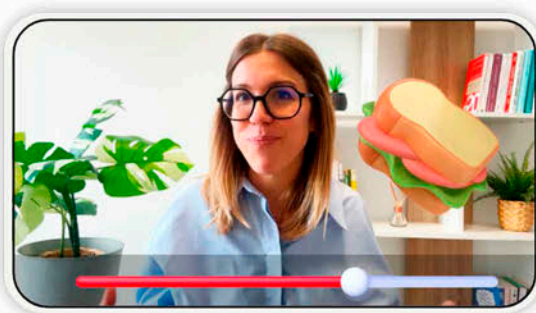
VIDEO TUTORIAL SCUOLA SECONDARIE DI I GRADO



"Le basi dell'allenamento"
 BENESSERE FISICO - A cura del fisioterapista Roberto Bombagi



"Gestire ansia e stress con il respiro"
 BENESSERE MENTALE - A cura della coach olistica Alice Degl'Innocenti



"Cosa metto nel piatto"
 BENESSERE ALIMENTARE - A cura della Dott.ssa Elena Aprile, dietista



"Il bello di provare emozioni"
 BENESSERE SOCIALE - A cura della Dott.ssa Lara Pelagotti, psicoterapeuta

PARTECIPA AL CONCORSO!

Stammi Bene è anche un'iniziativa che mette in palio un **montepremi scuole di 5.000 € e speciali premi per docenti**. Per partecipare, ogni insegnante può registrarsi gratuitamente e inviare le **foto testimonianze** sia delle attività di benessere svolte in classe sia delle frasi scritte con gli alunni utilizzando tutte le lettere di "Stammi Bene" come iniziali (acrostico) o all'interno di parole (mesostico).

SCOPRI DI PIÙ E REGISTRATI SU
www.rovagnatistammibene.it

INIZIAMO INSIEME QUESTO PERCORSO DI BENESSERE!

PER INFORMAZIONI

Assistenza telefonica: **051.6414705** dal lunedì al venerdì, orario 9-13.

Email: progettoscuola@rovagnatistammibene.it