



*Ministero dell'istruzione e del merito*  
*Ufficio Scolastico Regionale per il Friuli Venezia Giulia – Direzione Generale*

34123 TRIESTE - via Santi Martiri, 3 - tel. 040/4194111 – Codice Univoco Ufficio NV8DB0 - C.F. 80016740328

e-mail: [direzione-friuliveneziagiulia@istruzione.it](mailto:direzione-friuliveneziagiulia@istruzione.it) – PEC: [drfr@postacert.istruzione.it](mailto:drfr@postacert.istruzione.it)

sito web: <http://www.usrfvg.gov.it>

Prot. MIM.AOODRFVG (vedasi timbratura in alto)

Trieste, (vedasi timbratura in alto)

Ai Dirigenti e ai Coordinatori delle attività educative e didattiche delle Istituzioni scolastiche secondarie di primo e secondo grado statali e paritarie del FVG

e per loro tramite

Ai Docenti

Al sito web

Oggetto: **Webinar sul Progetto "Pause di Salute" - 28 gennaio 2025.**

I Corsi di Laurea in Scienze Motorie e di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate della Università degli Studi di Udine, insieme alla Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia e alle Aziende Sanitarie del territorio, propongono, **ai docenti degli Istituti secondari di primo e secondo grado della Regione Friuli Venezia Giulia**, un webinar didattico - formativo, in forma gratuita, sulla Progettualità "Pause di Salute", al fine di contrastare la sedentarietà, promuovere il movimento a scuola ed incentivare nei nostri studenti sani stili di vita.

Numerosi studi hanno evidenziato, appunto, che brevi "pause dinamiche" (3 - 5 -10 minuti) risultano efficaci per aumentare i livelli di attenzione, il piacere scolastico (desiderio di imparare e concentrarsi), migliorare il portamento e anche il comportamento e favorire il benessere psico - fisico.

Il webinar è programmato per

**martedì 28 gennaio 2025**

**dalle ore 14.15 alle 16.00,**

si svolgerà su piattaforma Teams e sarà possibile accedere attraverso il seguente link:

<https://bit.ly/pausedisalute>

Si ricorda che la Progettualità "Pause di Salute" viene proposta all'interno del "Documento regionale di buone pratiche - Promuovere la salute nelle scuole del Friuli Venezia Giulia" e che sul sito della Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia sono consultabili alcuni materiali ai seguenti link:

[https://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA11/FOGLIA\\_9/](https://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA11/FOGLIA_9/)

[https://www.regione.fvg.it/rafvfg/export/sites/default/RAFVG/salute-sociale/promozione-saluteprevenzione/FOGLIA11/allegati/documento\\_regionale\\_2024.pdf](https://www.regione.fvg.it/rafvfg/export/sites/default/RAFVG/salute-sociale/promozione-saluteprevenzione/FOGLIA11/allegati/documento_regionale_2024.pdf)

Considerata la valenza formativa e didattica, si invitano le SS.LL alla diffusione della presente nota tra il personale interessato in particolare di scienze motorie e sostegno.

Ringraziando per la fattiva collaborazione, si porgono cordiali saluti.

Il Direttore Generale  
Daniela Beltrame

Allegato:

- Locandina Presentazione Pause di Salute 28-01-2025

Rif.: vg/ab