

Postura e sonno: abitudini sane per il benessere



Contenuti

- Elementi di fisiologia della postura: allineamento corporeo, carichi, movimenti.
- Abitudini posturali ricorrenti in ambito scolastico e relative conseguenze.
- Ciclo del sonno e suoi meccanismi.
- Segnali di alterazione del sonno e impatti sul rendimento, sull'attenzione e sul comportamento.
- Strategie per un ambiente scolastico favorevole a una postura corretta.
- Indicazioni per favorire abitudini che migliorano la qualità del sonno.

Metodologia

Approccio pratico e interattivo con osservazioni guidate, esercizi semplici di consapevolezza corporea, analisi di casi e confronto su situazioni tipiche della vita scolastica.

Durata

Modulo disponibile in formato da 2, 4 o 6 ore, adattabile in base al livello di approfondimento richiesto.

Attestato

Attestato di partecipazione valido come Aggiornamento lavoratori ai sensi del decreto legislativo 81/08. (Formazione Sicurezza sul Lavoro)

