



## LICEO CLASSICO E LINGUISTICO G. CARDUCCI



Circ. n. 104

Viareggio, 22/11/2023

A tutto il personale  
della Scuola

### **Oggetto :** Progetto 'Benessere a scuola' a.s. 2023.24

Si comunica che anche per questo a.s. 2023.24 verrà attivato, per tutto il personale del Liceo, il progetto 'Benessere a scuola', proposto dalla Docente Lucchesi Sandra.

Si tratta di una proposta esperienziale, dove la mediazione corporea di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura-tramite la "regolazione del baricentro" – si rileva necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti.

L'esercizio fisico, non solo contribuisce a mantenersi in salute, ma anche a promuovere il benessere fisico e mentale, migliora la qualità del sonno, l'umore, l'autostima e favorisce la gestione di stress; si propone quindi un percorso sull'attività corporea volto a migliorare il benessere psico-fisico.

Vivere bene il tempo scuola è una finalità necessaria affinché gli adulti che vi operano possano offrire al meglio le loro competenze in un ambiente positivo, affettivo ed empatico, capace di favorire nei ragazzi il processo di apprendimento; esiste una forte relazione tra la sensazione di benessere e la capacità di rapportarsi agli altri, maggiore è questa sensazione di benessere psicofisico individuale, migliore è la qualità del dialogo con le persone che quotidianamente si incontrano: dirigenti, colleghi, collaboratori, alunni.

L'effetto che l'attività fisica cerca di ottenere è quello di sentirsi bene con se stessi e di conseguenza con gli altri, è quello di dimostrarsi più attenti nell'ascolto, più desiderosi di comprendere l'altro e maggiormente disposti ad accettare e riconoscere il diverso da noi: persone, opinioni, punti di vista.

Gli incontri si terranno secondo il Calendario in corso di definizione: il primo incontro è stato fissato per Martedì 5 Dicembre, dalle ore 14,15 alle ore 15,15.

Eventuale volontà di adesione potrà essere comunicata direttamente alla prof.ssa Lucchesi Sandra.

**La Dirigente Scolastica**  
**Dott.ssa Nadia Ambrosioni**

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art. 3, c. 2, D. Lgs. n. 39/93)

[www.liceo-carducci.edu.it](http://www.liceo-carducci.edu.it)

Via IV Novembre 62 – 55049 Viareggio - 0584/962108 - C.F. 82011150461  
**e-mail:** lupco10009@istruzione.it **pec:** lupco10009@pec.istruzione.it