



## LICEO CLASSICO E LINGUISTICO G. CARDUCCI



Circ. n. 72

Viareggio, 30/10/2024

A tutto il personale  
della Scuola

### **Oggetto :** Progetto 'Benessere a scuola' a.s. 2024.25

Si comunica che anche per il corrente a.s. è stato proposto dalla Docente Lucchesi Sandra il progetto 'Benessere a scuola', indirizzato a tutto il personale del Liceo.

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.

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

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, generalmente il martedì dalle ore 14:30 alle ore 15:30-15:45, per un n. di 20 ore totali.

Eventuale volontà di adesione potrà essere comunicata tramite il form reperibile al seguente link

[https://docs.google.com/forms/d/1yvRG5QL4wiKo\\_7IEyBWn8xf6HAJoVxlSoxM211sl\\_GE/edit](https://docs.google.com/forms/d/1yvRG5QL4wiKo_7IEyBWn8xf6HAJoVxlSoxM211sl_GE/edit)

entro il prossimo Lunedì 4 Novembre.

**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