

## PROGETTO CITTADINANZA ATTIVA/SICUREZZA

<b>Titolo del progetto:</b>	Screening posturale "Postura Sana"
<b>Data prevista di attuazione</b>	Marzo/Aprile 2024 (due lunedì da definire)
<b>Responsabili del progetto</b>	Prof.ssa Valeria Lao
<b>Risorse impegnate per la sua realizzazione</b>	Posturologo, dott. Nicola Pusceddu Docenti di scienze motorie ed eventuali altri docenti interessati ad accompagnare le proprie classi.
<b>Livello di priorità</b>	
<b>Monitoraggio</b>	

### DESCRIZIONE DEL PROGETTO E PIANIFICAZIONE

---

Il Progetto è inserito all'interno dei percorsi di educazione alla salute promossi dalla commissione di cittadinanza attiva. La finalità di questo progetto è quella di sensibilizzare gli studenti del nostro Istituto sulla prevenzione delle patologie posturali, con un focus specifico sulle problematiche a carico del piede e sull'importanza di adottare posture corrette e gestire il peso degli zaini scolastici.

Saranno due incontri teorico-pratici di educazione posturale, da svolgersi in aula magna, durante i quali il dott. Pusceddu informerà gli studenti anche sulle principali patologie del piede, identificando i fattori di rischio, incluso l'utilizzo di calzature non idonee in particolare durante l'attività sportiva, le posture scorrette assunte sui banchi di scuola e una distribuzione non equilibrata dello zaino scolastico; saranno presentati degli esercizi di prevenzione e verrà utilizzata la pedana baropodometrica come supporto allo screening.

Seguirà un calendario dettagliato e l'elenco delle classi coinvolte nel progetto.

### OBIETTIVI

---

L'obiettivo principale del progetto è svolgere educazione alla salute attraverso l'educazione posturale e la sensibilizzazione su come delle abitudini scorrette possano creare dei danni al nostro organismo. Nel dettaglio, gli obiettivi sono:

1. Informare gli studenti sull'importanza di una postura corretta per la salute generale del corpo.
2. Fornire informazioni sulle patologie più comuni a carico del piede, come piede piatto, alluce valgo, eccesso di pronazione, ecc.
3. Aiutare gli studenti a riconoscere i fattori di rischio che possono contribuire all'insorgenza di problemi posturali, inclusi utilizzo di calzature non idonee, scorretto posizionamento sul banco di scuola e cattiva gestione del peso negli zaini scolastici.
4. Insegnare esercizi e pratiche quotidiane per prevenire patologie posturali, con un'enfasi particolare sugli esercizi per i piedi.

## **STRUMENTI**

---

Sono previsti due incontri da 2/3h ciascuno da svolgersi in aula magna con il posturologo dott. Pusceddu, che illustrerà in modalità teorico-pratica l'impatto sulla salute di una postura scorretta, dell'utilizzo di calzature non idonee in particolare durante lo svolgimento dell'attività fisica e delle principali patologie del piede.

Farà ricorso a presentazioni multimediali, brochure informative, modelli anatomici del piede e della schiena e illustrerà l'utilizzo della pedana baropodometrica posturale.

## **MONITORAGGIO E RISULTATI**

---

Prima e dopo gli incontri, sarà somministrato un breve questionario per valutare le conoscenze acquisite e raccogliere feedback dagli studenti sull'efficacia del progetto. Durante gli incontri saranno inserite delle sessioni di domande e risposte durante le quali il posturologo potrà rispondere alle domande degli studenti e fornire loro eventuali ulteriori informazioni.