



**ISTITUTO COMPRESIVO STATALE "F. Surico"**

**Via Delle Spinelle n. 24 Castellaneta (TA)**

**Sito web: [www.icsuricocastellaneta.edu.it](http://www.icsuricocastellaneta.edu.it)**

**E - Mail [taic824001@istruzione.it](mailto:taic824001@istruzione.it) Email- [taic824001@pec.istruzione.it](mailto:taic824001@pec.istruzione.it)**

**Cod. meccanografico TAIC824001- cod. fiscale 90122220735**

**Tel./Fax 099-8441252/8445964**

Circ. 213

Ai docenti e genitori delle classi:

1^A-1C-1^E-

2^A-2^C-2^E-

3^A-3^B-3^C

4^C

5^C-5^E

Oggetto: Una scuola che promuove e progetta benessere: *Decalogo della Salute*

L'Istituto "F.Surico", in considerazione del proprio impegno nell'ambito dei "temi della salute", adotta un decalogo interno al fine di partecipare al processo di costituzione di una rete di scuole per la promozione del benessere psico-fisico, in sintonia con le raccomandazioni dell'OMS.

Il presente documento stabilisce le linee guida per promuovere pratiche e comportamenti che favoriscono uno stile di vita sano e sostenibile.

In questo percorso è fondamentale coinvolgere anche i genitori, poiché la promozione della salute è un impegno che coinvolge tutta la comunità scolastica.

I docenti che hanno aderito al progetto "Attivamente sani" sono invitati a prendere visione del documento (in allegato alla presente circolare).

**Il Dirigente Scolastico**

**Fabio GRIMALDI**

Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2, del Decreto Legislativo 39/93



---

ISTITUTO COMPRESIVO STATALE "F. Surico"  
Via Delle Spinelle n. 24 Castellaneta (TA)  
Sito web: [www.icsuricocastellaneta.edu.it](http://www.icsuricocastellaneta.edu.it)  
E - Mail [taic824001@istruzione.it](mailto:taic824001@istruzione.it) Email-  
[taic824001@pec.istruzione.it](mailto:taic824001@pec.istruzione.it) Cod. meccanografico TAIC824001-  
cod. fiscale 90122220735  
Tel./Fax 099-8441252/8445964

## UNA SCUOLA CHE PROMUOVE E PROGETTA BENESSERE:

### *DECALOGO DELLA SALUTE*

#### **Parte generale**

La Scuola è il luogo in cui educazione, formazione, informazione e sicurezza, devono trovare completa integrazione e piena attuazione.

L'Istituto Comprensivo "F.Surico", in considerazione del proprio impegno nell'ambito dei "temi della salute", adotta un decalogo interno al fine di partecipare al processo di costituzione di una rete di scuole per la promozione del benessere, in sintonia con le raccomandazioni dell'OMS.

Il presente documento stabilisce le linee guida per promuovere pratiche e comportamenti che favoriscano uno stile di vita sano e sostenibile.

## **1) Istituzione di un gruppo di lavoro**

Il gruppo è composto dal DS e da alcuni rappresentanti del personale docente. L'equipe è responsabile dello sviluppo e dell'implementazione di programmi di prevenzione.

Si riunisce regolarmente per valutare l'efficacia delle iniziative esistenti e per pianificare nuove strategie, di promozione di buone pratiche e stili di vita sani e positivi.

## **2) Nutrizione e alimentazione**

La scuola propone la "SETTIMANA DELLA MERENDA SANA": un'iniziativa educativa finalizzata a sviluppare nei bambini della Scuola Primaria la capacità di scelte consapevoli ed equilibrate, per quanto riguarda il consumo della merenda di metà mattina. Lo spuntino, durante le ore di lezione, assume un ruolo fondamentale per fornire energia "a rapido consumo", che permetta di prevenire il calo di attenzione e del tono dell'umore tipico della tarda mattinata. Da preferire, dunque, sono gli alimenti facilmente digeribili, ricchi di carboidrati e poveri di grassi che non impegnino troppo la digestione degli alunni con conseguenze significative sul lavoro scolastico per l'eccessivo apporto calorico. L'adozione di una "merenda sana" è un'ottima occasione per educare, anche nel momento dell'intervallo, a scelte e abitudini alimentari consapevoli.

## ***MENU' SETTIMANALE DELLA MERENDA SANA***

L'iniziativa viene proposta ogni prima settimana del mese, seguendo il seguente prospetto.

LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI' (A scelta):

\*Yogurt \*panino con (a scelta): olio e pomodori, prosciutto crudo o cotto o bresaola

\*Tarallini o crackers

\*Dolci fatti in casa (una porzione piccola di ciambella, crostata, ecc.)

\*Merendina non farcita (tipo plum cake)

\*Biscotti semplici

\*Frullato o polpa di frutta (più, se vuoi, un pacchetto di crackers)

MARTEDI'/GIOVEDI': frutta di stagione. Lavata, sbucciata e messa in un contenitore. (più, se vuoi, un pacchetto di crackers).

### **3)Attività didattiche e curricolari**

Tutti i docenti sono invitati a dare il loro contributo allo svolgimento delle attività didattiche curricolari, relative ai temi del benessere, in collaborazione con il referente alla Salute e/o alle funzioni strumentali dedicate.

#### **4)Attività Fisica**

La scuola offre opportunità regolari per l'esercizio fisico attraverso lezioni di educazione fisica, programmi extracurricolari e attività ricreative durante l'orario scolastico.

Gli insegnanti sono incoraggiati ad integrare momenti di attività fisica (es. stretching in classe) durante le lezioni al fine di favorire uno stile di vita più attivo.

#### **5)Igiene personale**

Si sostiene l'importanza di buone abitudini igieniche, come lavarsi regolarmente le mani, mantenere pulito l'ambiente circostante e praticare la corretta igiene orale.

#### **6)Sonno di qualità:**

Sensibilizzare sull'importanza di un sonno adeguato e di qualità, incoraggiando una routine serale rilassante e limitando l'uso di dispositivi elettronici prima di andare a letto.

#### **7)Ambiente scolastico sicuro**

La scuola si impegna a mantenere un ambiente pulito, ben arieggiato attraverso regolari operazioni di pulizia e manutenzione, promuovendo la sicurezza degli spazi comuni e delle attrezzature, attraverso la supervisione e l'educazione degli studenti stessi su pratiche di prevenzione.

## **8)Sensibilizzazione e Educazione**

Vengono organizzate attività educative che coinvolgono gli studenti, il personale e le famiglie, inclusi seminari ed eventi speciali. (es. seminario “A scuola di sorriso”)

## **9)Collaborazione con le Famiglie e condivisione del Decalogo**

Si favorisce la collaborazione con le famiglie e la comunità locale per sostenere gli sforzi della scuola nella promozione del seguente decalogo e delle buone prassi legate al benessere psico-fisico.

## **10) Revisione del Regolamento**

Il presente regolamento sarà soggetto a revisione periodica da parte del gruppo di lavoro al fine di garantire l'efficacia delle strategie messe in atto.