

Prendiamoci cura del nostro corpo: incontro a Villa Valerio

Pubblicato: Mercoledì 7 Marzo 2018



Venerdì 16 marzo 2018 ore 20:30? presso Villa Valerio di Casciago? (sede della scuola secondaria di primo grado e della scuola primaria Sant'Agostino) la **Commissione Salute dell'Istituto Comprensivo "Campo dei fiori" di Comerio**, con il patrocinio dei Comuni di Barasso, Comerio, Casciago e Luvinata? e il sostegno dalle Associazioni Genitori? dei plessi, propone il **quarto incontro del ciclo dedicato alla "SALUTE A 360 GRADI?"**.

La serata sarà condotta da diversi specialisti che condurranno i tre laboratori: **Fabrizio Vettore-Ottico Optometrista, Silvia Colombo-Osteopata, Fabio Brusamolino-Dentista**

«Il corpo umano è una macchina praticamente perfetta ed autonoma. Il nostro unico compito è quello di preservarlo e fornirgli i migliori stimoli possibili per continuare a lavorare in modo fisiologico. Nella vita possiamo scegliere di cambiare lavoro, sport, attività ecc... invece il corpo è uno solo, pertanto è fondamentale, già da piccoli, averne consapevolezza e cura, iniziando dal correggere posture più o meno errate che assumiamo tutti i giorni anche senza rendercene conto» spiega l'**osteopata Silvia Colombo?**.

Dice l'**ottico optometrista Fabrizio Vettore?**: «Durante il laboratorio spiegherò l'importanza delle posture visive e dell'igiene visiva, di come prevenire quei cattivi comportamenti che potrebbero essere negativi per la vista. Il sistema visivo è costantemente sotto pressione durante le attività di studio e ludiche. Una corretta postura che parte da una corretta distanza di lettura, da una costante alternanza delle distanze di fissazione e da una giusta impugnatura della matita, aiuta a mantenere in equilibrio il

sistema limitandone lo stress. Impareremo come tenere una postura corretta, gli esercizi per una buona impugnatura della penna e delle regole per una sana visione».

Nel laboratorio di prevenzione orale condotto dal **dentista dott. Brusamolino Fabio?** si focalizzeranno le istruzioni per un'efficace igiene orale e per le corrette abitudini alimentari.

La serata con le famiglie completerà il percorso che giovedì 15 marzo ?si svolgerà nei vari plessi sullo stesso tema: “Prendiamoci cura del nostro corpo: scegliamo la strada della salute?”.

Questa seconda giornata-evento segue quella di settembre denominata “Stop allo spreco?”. In queste giornate i vari plessi affrontano secondo modalità proprie il tema comune invitando tutta la comunità scolastica a riflettere e a ripensare ai comportamenti quotidiani: adottare buone abitudini a scuola e a casa è una scelta che fa la differenza quando si parla di Salute (nostra e del nostro pianeta).

Il quinto e ultimo incontro del ciclo di quest'anno si svolgerà presso il Comune di Luvinate lunedì 9 aprile 2018, ha per titolo “**Prevenzione vuol dire educazione: di scuola si muore?**” e vedrà intervenire la Fondazione Exodus di di Don Mazzi.

L'incontro di Venerdì 16 marzo 2018 è aperto ai docenti, alle famiglie (adulti e alunni) ed ad ogni altra persona interessata.

Gradita la prenotazione confermando la presenza a questo link ?adesioni a serata 16 marzo 2018

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it