



REGIONE DEL VENETO



ULSS8
BERICA



PAUSE ATTIVE

Manuale pratico

A cura di Luciana Tonin e

Dr. Pierantonio Zanon

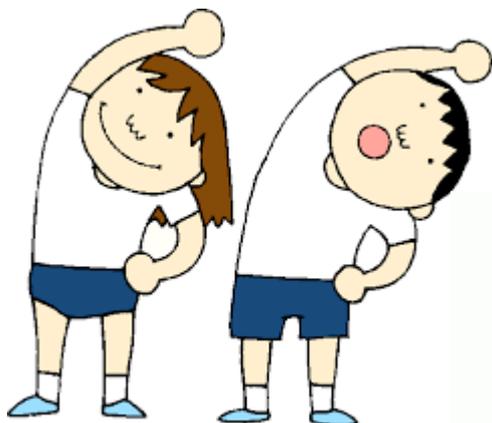
- **Stretching Respirazione Rilassamento**
- **Sicurezza a scuola**

Servizio Prevenzione MCNT e Promozione della salute

Servizio Prevenzione Igiene e

Sicurezza negli ambienti di lavoro

▶ **ESERCIZI**



In pochi minuti, tra un'ora e l'altra di lezione si possono eseguire alcuni esercizi semplici per liberare le articolazioni, allungare la muscolatura e recuperare l'attenzione:

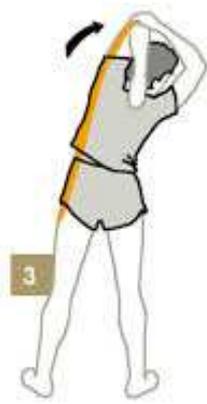
- Esercizi base di stretching da fare in piedi o seduti. Non necessitano spostamenti difficoltosi di banchi e sedie, è consigliato aprire le finestre per un buon ricambio di aria (anche in inverno per qualche minuto)
- Esercizi di scarico della tensione (scuotimenti, sbattere i piedi, grounding)
- Esercizi mirati a impostare una corretta respirazione e a far acquisire ai bambini/ragazzi la capacità di portare l'attenzione al corpo e al respiro per recuperare l'attenzione e prendere coscienza di sé
- Rilassamento guidato (Testo indicato "Semi di felicità")



- Possibilità di inserire giochi come indicato nel testo "Maestra facciamo una pausa" (consigliato)

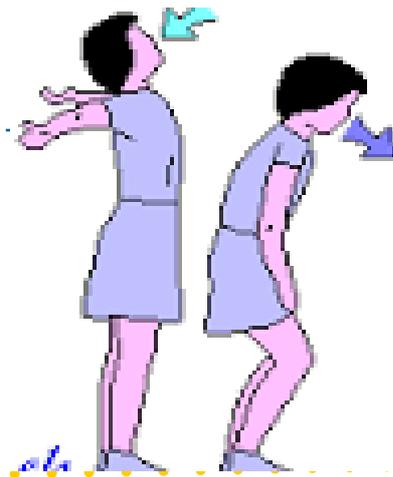


Esercizi per la flessibilità di tronco e braccia in preparazione a una migliore respirazione





Apertura braccia,
espansione gabbia
toracica, apertura
diaframma e
stretching colonna
vertebrale



Inspiro gonfiando
la pancia e allargan-
do il torace, apro le
braccia e non alzo
le spalle.
Espiro chiudendo il
torace



Grounding



Stretching a coppie



PUNTI CHIAVE

- Iniziare con un momento di silenzio per entrare in contatto con il corpo e le sensazioni corporee. Piedi in appoggio paralleli, occhi chiusi, attenzione al corpo (come sto? Come stanno le mie gambe? E la mia testa?...)
- Fare qualche esercizio di stretching in piedi e poi tornare ad occhi chiusi per sentire se c'è qualche cambiamento nel corpo. Lo stretching si può eseguire anche a coppie (ciò favorisce anche la relazione)
- Scaricare le tensioni battendo i piedi per terra o scuotendo il corpo, lasciando libera la mandibola e subito dopo in piedi ad occhi chiusi ascolto il respiro, quindi esercizio di grounding
- Rilassamento guidato: può essere inserito sempre alla fine delle sequenze di movimento, o anche indipendentemente
- Recuperare sempre i ragazzi più "agitati" o vivaci lavorando con il respiro

Torsione a dx e a sx con mani sulle spalle del compagno, schiena piatta, gambe tese



▶ **ESERCIZI**



► **ESERCIZI**



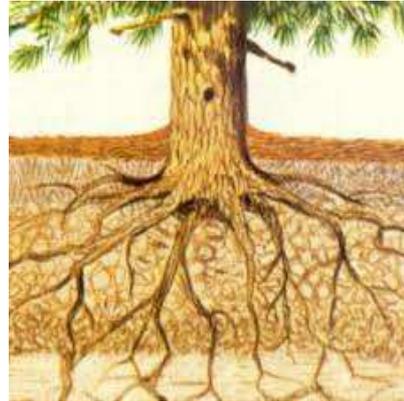
Rinforzare glutei e gambe per avere il sostegno idoneo per eseguire gli esercizi con la parte alta del corpo e per espandere la gabbia toracica e respirare correttamente

L'esercizio si può fare in alternativa alzandosi e sedendosi sulla sedia più volte e anche in coppia



▶ ESERCIZI DI RADICAMENTO

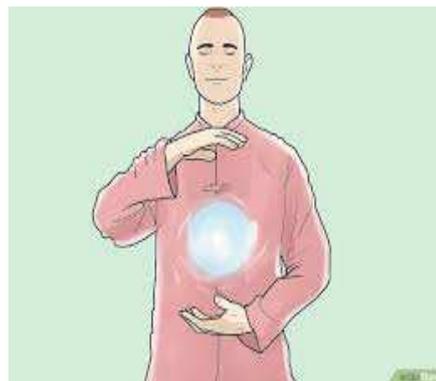
Divaricare le gambe ,
piedi paralleli e ben
appoggiati al suolo, po-
sizione eretta del
tronco, aprire le brac-
cia lateralmente.



Piegare le gambe
mantenendo il busto
eretto. Accompan-
nare le braccia dall' alto
verso il basso, come
per *"raccogliere l'e-
nergia della terra"*



Riportare le brac-
cia, verso l' alto a
livello del plesso
solare lasciando
che l'energia rac-
colta rigeneri tutto
il corpo



Utili per dare stabilità al corpo e alla mente

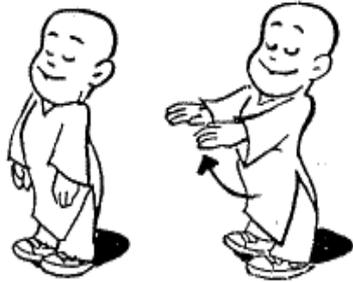
▶ **ESERCIZI PER INIZIARE BENE**

Appena entrati in classe per predisporre a seguire con attenzione le lezioni sarebbe indicato dedicare 5-6 minuti alla respirazione abbinata ad alcuni esercizi da eseguire in silenzio e lentamente. Questo favorisce lo sviluppo della presenza mentale, ossigena il cervello e predispone la mente all'ascolto e alla ricezione di nuove informazioni. L'arrivo in classe al mattino può essere considerato un momento di passaggio tra il risveglio, il tragitto da casa a scuola e l'inizio delle lezioni. Gli alunni e gli insegnanti trovano con questo tempo dedicato la possibilità di stabilizzarsi e di iniziare una nuova giornata di scuola con la mente libera e pronta.

Nelle pagine successive seguono una serie di immagini relative ad esercizi utili a questo scopo, da fare in successione spiegando, almeno le prime volte, lo scopo di questo lavoro che dovrebbe diventare un'abitudine quotidiana.

N.B. ogni singolo esercizio va ripetuto almeno per 3 volte.

▶ ESERCIZI DEL MATTINO



1. In piedi, braccia lungo i fianchi.

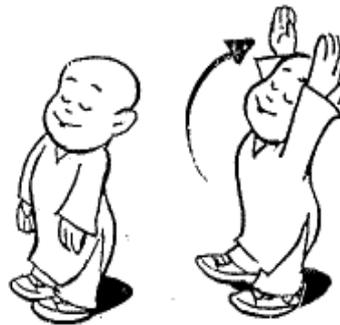
Inspirando, solleviamo le braccia distese in avanti, i palmi verso il basso, fino all'orizzontale, e le stiriamo.

Espirando, riabbassiamo le braccia e torniamo alla posizione di partenza.

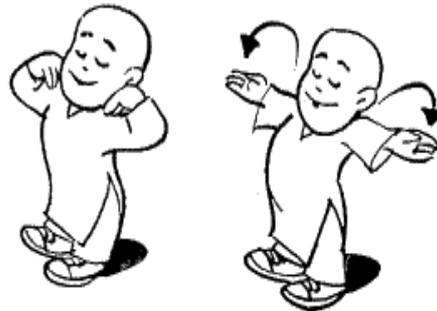
2. In piedi, braccia distese lungo i fianchi.

Inspirando, solleviamo le braccia distese in avanti fino a portarle verticalmente sopra di noi, seguendo le mani con lo sguardo e con il movimento della testa.

Espirando, torniamo alla posizione di partenza.



3. In piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, le mani alle spalle e i gomiti in fuori.



Inspirando, distendiamo le braccia portandole orizzontalmente ai lati, i palmi verso l'alto, e le stiriamo.

Espirando, riportiamo le mani alle spalle.

4. Gambe divaricate, mani ai fianchi, gomiti in fuori.

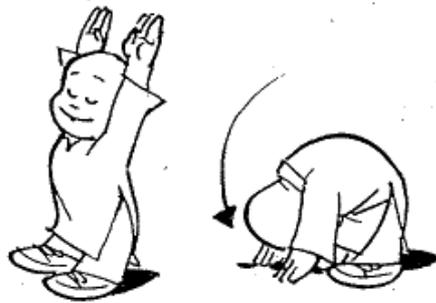
Espirando, pieghiamo il tronco in avanti.

Inspirando, lo ruotiamo a destra e indietro.

Espirando, proseguiamo la rotazione del tronco verso sinistra e in avanti.

Inspirando, cominciamo un nuovo giro in senso inverso,





5. In piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, braccia rilassate.

Inspirando, solleviamo le braccia in avanti fino a portarle verticali sopra di noi, accompagnandole con lo sguardo.

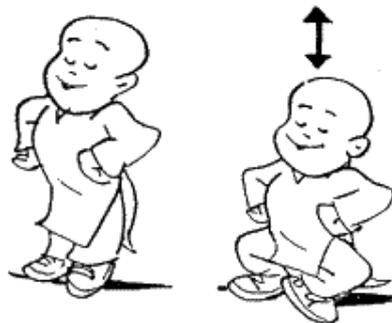
Espirando, lasciamo cadere in avanti il tronco,

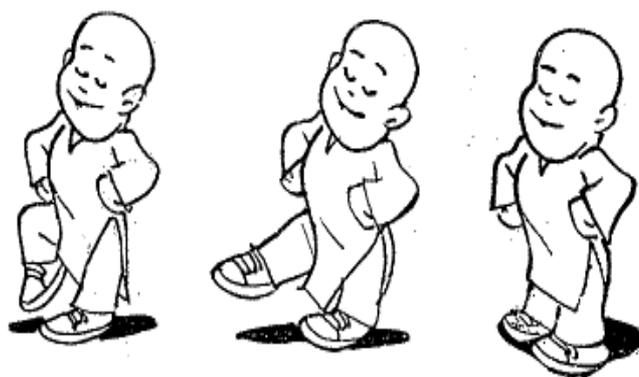
6. Talloni uniti e punte dei piedi un po' divaricate, mani ai fianchi.

Inspirando, ci alziamo sulle punte dei piedi.

Espirando, pieghiamo le ginocchia scendendo con la schiena verticale, mento un po' rientrato.

Inspirando, risaliamo fino a ritornare sulle punte dei piedi.





7. In piedi, mani ai fianchi.

Inspirando, solleviamo un ginocchio fino a portare la coscia orizzontale davanti a noi e la gamba piegata a 90 gradi.

Espirando, distendiamo la gamba in avanti.

Inspirando, lasciamo che il ginocchio si pieghi ritornando alla posizione precedente.

Espirando, riappoggiamo il piede a terra. *Facciamo lo stesso con l'altra gamba.*

8. Descriveremo con una gamba e poi con l'altra alcuni ampi cerchi in senso orario e antiorario.

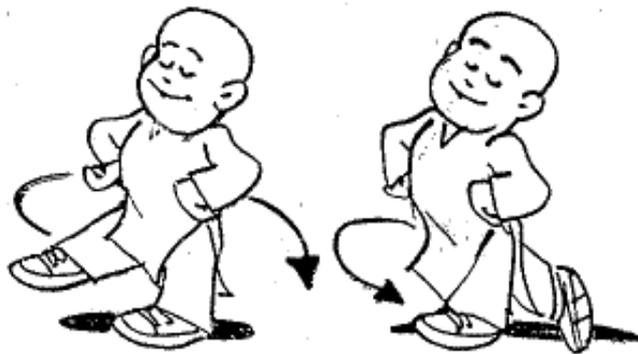
Posizione di partenza: in piedi, mani ai fianchi. Cominciamo con lo spostare il peso e l'equilibrio sulla gamba sinistra.

Inspirando, solleviamo la gamba destra distesa davanti a noi, e poi di lato.

Espirando, proseguiamo il movimento rotatorio portandola indietro, disegnando un ampio cerchio.

Ripercorriamo lo stesso cerchio in direzione inversa, per il primo mezzo giro inspirando, per l'altro mezzo espirando, e riappoggiamo il piede a terra.

Facciamo lo stesso movimento, specularmente, con l'altra gamba.



► **INDICAZIONI**

Dalle schede di valutazione inviateci dalle scuole che hanno aderito al progetto Pause Attive A.S. 2016-2017 è emerso che:

- **In alcuni casi i bambini tendono a lavorare sempre con i propri amici** per ovviare a ciò l' insegnante può guidare il gioco o gli esercizi a coppie o in piccoli gruppi facendo ripetere 2 o 3 volte lo stesso esercizio cambiando compagni.
- **Eccessiva irrequietezza e difficoltà di autocontrollo da parte di alcuni alunni che faticavano a rispettare regole e consegne:** in questi casi si può fermare l'esercizio o il gioco e far respirare i bambini riportandoli con gentilezza allo scopo iniziale, eventualmente coinvolgendo i soggetti più irrequieti affidando loro dei compiti specifici rispetto al gioco.
- **Alcune volte, dopo la pausa attiva i bambini erano più eccitati di prima:** si ricorda che quando si propongono esercizi o giochi di attivazione motoria è fondamentale poi recuperare con qualche momento di silenzio portando l'attenzione alla respirazione e al corpo (come mi sento?).

▶ RILASSAMENTO GUIDATO

- *Inspirando mi vedo come un fiore*
- *Espirando mi sento fresco*



- *Inspirando mi vedo come una montagna*
- *Espirando mi sento solido*

- *Inspirando mi vedo come un tranquillo specchio d'acqua*
- *Espirando rifletto le cose come sono*



- *Inspirando mi vedo come spazio*

- *Espirando mi sento libero*



CONTATTO CON IL CORPO E IL RESPIRO

- Seduti, piedi in appoggio a terra, mano dx sul torace (cuore), mano sx sulla pancia (sopra l'ombelico)
- Inspiro gonfiando la pancia, piccola pausa, espiro sgonfiando la pancia
- Sento l'aria pulita ricca di O₂ entrare dal naso, scendere nella trachea, entrare nei bronchi e poi diffondersi nei bronchioli, fino ad arrivare negli alveoli (immagine di un albero dal cui tronco si dipartono rami che si assottigliano sempre più e dai quali si aprono piccoli fiori bianchi, gli alveoli).
- Sento l'aria uscire dal corpo portando fuori tutte le impurità (CO₂)



▶ IL GROUNDING

«Grounding» o messa a terra

In quanto creature terrestri siamo collegati al suolo con i piedi e con le gambe. Se ho i piedi ben piantati a terra (grounded) so chi sono e dove sono.

Il sostegno della terra e il radicamento

«Sentire la terra sotto i piedi non è così semplice. Deve avvenire un processo energetico in cui l'onda di eccitazione attraversi il corpo ed entri nelle gambe e nei piedi. Ci si sente grounded quando l'onda di eccitazione, raggiunto il suolo, inverte la direzione e rifluisce verso l'alto, quasi che la terra ci spinga per sostenerci.»

Gli esercizi di grounding a pag. 6 sono efficaci quando riesco a sentire delle vibrazioni, o lievi tremori lungo le gambe che indicano il passaggio di energia e il movimento delle fibre muscolari.

▶ LA RESPIRAZIONE

«Se respirassimo tutti come fanno con naturalezza gli animali, il nostro livello energetico sarebbe alto e soffriremmo raramente di stanchezza o depressione cronica»

A. Lowen

L'azione respiratoria coinvolge tutto il busto: il cingolo scapolo-omerale, la gabbia toracica, la colonna vertebrale e l'addome. Queste regioni e tratti anatomici possono agire insieme o in maniera autonoma. Pertanto l'intervento con esercizi respiratori deve mirare anche al recupero della loro sensibilizzazione.

La possibilità di effettuare una corretta tecnica respiratoria è collegata alla capacità di rilassamento in quanto riduce le sollecitazioni ai centri nervosi superiori che agiscono proprio sul centro respiratorio.

▶ RADICAMENTO ED ENERGIA

Secondo la tradizione della medicina orientale, il radicamento è possibile solo se si armonizza adeguatamente il primo chakra (Muladhara o della base), che rappresenta proprio la comunicazione del corpo con la Madre Terra.



Quindi ottimi gli esercizi di grounding, gli esercizi preparatori di pag. 9, l'esercizio di radicamento di pag. 10.

E alla fine creare un momento di contatto tra le mani **"giocando"** con l'energia prodotta.



▶ CONCLUSIONI

La metodologia delle "Pause Attive" ha raggiunto un elevato livello di validazione scientifica; una caratteristica interessante è la facile fruibilità e attuazione in quanto può essere facilmente introdotta nelle attività curriculari delle classi con un basso grado di difficoltà nella realizzazione. Se ben gestite le pause attive non "rubano" tempo alla normale attività scolastica, favoriscono un clima di classe migliore e una più alta capacità attentiva degli studenti. Inoltre permettono agli alunni un contatto con il corpo, il respiro e le emozioni e un approccio al movimento e alla conoscenza di sé basilari per una crescita armonica e per la sicurezza e la stabilità, con conseguente diminuzione del rischio di incidenti.

Il manualetto è stato realizzato per accompagnare gli insegnanti e per dar loro alcune indicazioni pratiche motivate da semplici spiegazioni, da condividere anche con gli alunni.

**Note informative del Servizio Preven-
zione Igiene e Sicurezza negli Ambienti
di Lavoro (SPISAL) distretto Est.
A cura del Dr. Pierantonio Zanon**



Le due pubblicazioni di cui riportiamo il link possono costituire utili strumenti di approfondimento per gli aspetti di salute e sicurezza nella scuola.

[https://www.sicurscuolaveneto.it/retevicenza/
documenti/accessi_rapidi/Tracce%20di%
20sicurezza.pdf](https://www.sicurscuolaveneto.it/retevicenza/documenti/accessi_rapidi/Tracce%20di%20sicurezza.pdf)

[https://www.inail.it/cs/internet/docs/allegato-gestione-
sistema-sicurezza-prevenzione-scuola.pdf](https://www.inail.it/cs/internet/docs/allegato-gestione-sistema-sicurezza-prevenzione-scuola.pdf)

▶ “Mens sana in corpore sano”
... in ambiente sicuro.

Le strutture scolastiche del nostro Paese sono frequentemente oggetto di segnalazioni e di approfondimenti da parte dei media: vengono in particolare rilevate carenze legate alla vetustà degli edifici, alla sommaria manutenzione degli impianti, ai requisiti antisismici, e altro.

Qui vorremmo invece affrontare gli aspetti gestionali della sicurezza e dell'igiene degli ambienti in cui i nostri figli trascorrono una parte della loro giornata.

Anche nella scuola è individuato un datore di lavoro (in genere identificato nel dirigente scolastico), sono incaricati dirigenti e preposti (che possono essere rappresentati da insegnanti o da personale non docente), nominati gli addetti al primo soccorso ed alle emergenze.

Sicurezza a scuola.

Valutazione dei rischi.

Ogni scuola, plesso, istituto comprensivo dovrà aver effettuato la valutazione dei rischi, riportata nel corrispondente **DVR** (documento sulla valutazione dei rischi) e creato il Servizio di Prevenzione e Protezione gestito da una figura con adeguate competenze tecniche (RSPP, responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione). I lavoratori della scuola, soggetti attivi della sicurezza anche nei confronti degli allievi, nominano i loro rappresentanti (RLS, rappresentante dei lavoratori per la sicurezza)



per le segnalazioni ed i rapporti nei confronti del datore di lavoro e degli altri attori aziendali della prevenzione.

Qualora nel DVR siano rilevati rischi per la salute (nel caso dei lavoratori della scuola, attività al videoterminale, movimentazione manuale di carichi, rischio biologico, ad esempio) dovrà altresì essere nominato un medico competente in medicina del lavoro,



che collabora alla valutazione dei rischi, effettua la sorveglianza sanitaria ed esprime i giudizi individuali di idoneità.

Regole di base per limitare i rischi:

- ◇ Non lasciare al caso le decisioni da prendere ma prefigurare organizzazione e comportamenti attraverso **check list** di controllo, procedure condivise e assegnazioni di responsabilità (chi fa cosa).



- ◇ Acquisire, inserendo il tema nei corsi di formazione obbligatori per tutti i lavoratori, strumenti utili alla percezione del rischio: la modalità o il verso di apertura di finestre e porte, l'altezza degli appendiabiti a muro, le condizioni delle scale, le aree destinate alla ricreazione, il calendario degli incarichi di vigilanza, l'accoglienza ed il congedo quotidiano degli allievi,

Soluzioni

- ◇ Alcune soluzioni prevedono interventi strutturali che coinvolgono datore di lavoro e amministrazioni esterne alla scuola
- ◇ ma, in attesa degli adeguamenti richiesti, come possiamo garantire al personale scolastico ed agli allievi un ambiente sicuro ed igienicamente sano?

Parole chiave:

- ⇒ COLLABORAZIONE
- ⇒ PARTECIPAZIONE ATTIVA
- ⇒ CONOSCENZA DELL'AMBIENTE SCOLASTICO
- ⇒ CREATIVITA'
- ⇒ CAPACITA' DI PORSI QUESITI



Quesiti da porsi:

- ◇ L'aerazione delle aule è lasciata all'iniziativa di insegnanti o di collaboratori scolastici?



- ◇ L'illuminazione artificiale è adeguata o produce riflessi sgradevoli?
- ◇ Le postazioni di lavoro, compresi i banchi degli studenti, sono sufficientemente confortevoli?
- ◇ Come possiamo attenuare quel fastidioso rimbombo?



- ◇ Le pulizie quotidiane sono efficaci?

Proficua dovrà essere la collaborazione con i principali portatori di interesse in questo contesto: i genitori di chi frequenta la scuola per crescere bene ed imparare molto.



Quello che dobbiamo rifiutare è l'attendismo o la delega a "non si sa chi", l'inerzia per sottrazione da responsabilità o per timore di spiacevoli conseguenze.

Una organizzazione consapevole che sa prendere decisioni motivate e corrette svolge un ruolo educativo fondamentale per l'acquisizione di comportamenti sani e sicuri per i giovani e gli adulti di domani.

Il movimento è vita,
gioia e mente libera e
attenta!



Email: promozione.salute@aulss8.veneto.it

Tel. 0444 752331