

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



COSTRUIAMO
SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

FORMAZIONE PER DOCENTI

PAUSE ATTIVE

2025/2026

Sono aperte le iscrizioni!

Link di iscrizione

<https://forms.gle/CFWdeaM3pPfGjsxQ9>

QR Code



Contattaci:

Cesena:

promosalute.ce@auslromagna.it

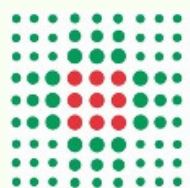
Telefono: 338146285

Forlì:

promosalute.fo@auslromagna.it

Telefono: 3311371209





Sono **brevi intervalli** di **attività fisica** della durata di pochi minuti (**3-15 min**) eseguiti per **interrompere** la **sedentarietà** e migliorare la **concentrazione in classe**. Favoriscono il benessere psicofisico attraverso **esercizi semplici** e adattabili **senza** il bisogno di **attrezzature specifiche**.

Si dividono in **3 fasi**:

- Riscaldamento
- Attivazione
- Defaticamento



Promuovono il **benessere fisico e mentale** e incentivano l'**apprendimento** attraverso il movimento e la stimolazione fisica e cognitiva.



Cesena

20 ottobre ore 16.30-19.30

23 ottobre ore 16.30-18.30

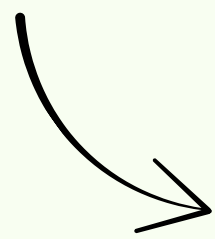
Piazza Aldo Moro, 76
(Aula Magna - Liceo Ilaria Alpi)

Forlì

30 ottobre ore 16.30-19.30

03 novembre ore 16.30-18.30

Via F. Balilla Pratella, 12



Scuola Primaria Scuola Secondaria di I° Scuola Secondaria di II°

La formazione è offerta a tutti gli Istituti, con priorità per gli istituti aderenti alla Rete di Scuole che Promuovono Salute.