

SIAMO TUTTI SULLA STESSA BARCA... IN UN MARE DI EMOZIONI

Siamo tutti sulla stessa barca... in un mare di emozioni è un'iniziativa realizzata nell'ambito del Progetto denominato "Fare Squadra 2.0" della Provincia di Crotona, finanziato dall'Unione delle Province d'Italia e dal Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale della Presidenza del Consiglio dei Ministri, nel quadro del Programma G.A.M.E. 2.0 (G.iovani A.utodeterminazione M.ovimento E.mpowerement) - Fondo Politiche Giovanili annualità 2023. Il programma del Periplo della Calabria in barca a vela si avvale della collaborazione della rete della "Scuole Promotrici di Salute" del Piano Regionale di Prevenzione (USR per la Calabria - Regione Calabria) che nelle soste a terra curano alcuni aspetti organizzativi come conferenze, tornei e visite guidate. Navigando per circa 500 miglia, lungo 800 Km di coste Calabresi è il modo per conoscere le "Palestre a cielo aperto" fatte da mare, vento, spiagge, ambienti naturali, identità territoriali e per promuovere il "Teorema del Benessere: Attività Motoria + Alimentazione = Benessere. Un'avventura diversa per dimostrare che i giovani sono protagonisti e promotori di loro stessi, diventando "Ambasciatori di Pace e del Benessere giovanile". Un caloroso abbraccio agli alunni del Liceo Sportivo "Filolao" di Crotona, del Polo Tecnico Professionale indirizzo Alberghiero di Isola Capo Rizzuto, dell'I.I.S. "G. Gangale" Cirò Marina Indirizzo Alberghiero e del Polo Tecnologico "Donegani-Ciliberto" indirizzo Nautico di Crotona, ai coach e skipper professionisti delle Associazioni partner ed un sentito ringraziamento a tutti gli operatori della Rete di Scuole Promotrici di Salute ed a tutti gli attori protagonisti impegnati in questo viaggio sperimentale che la Provincia di Crotona ha fortemente voluto per diffondere i valori positivi dello sport e della promozione di stili di vita sani, nonché i valori dell'Educazione Fisica e Sportiva come strumento di crescita psico-fisica, di inclusione sociale e cittadinanza attiva.



Provincia di Crotona



Dipartimento
per le Politiche Giovanili
e il Servizio Civile Universale
Presidenza del Consiglio dei Ministri

SIAMO TUTTI SULLA STESSA BARCA... IN UN MARE DI EMOZIONI

"Ambasciatori di Pace e del Benessere giovanile"



SOSTE A TERRA

ANDATA: 19/05 Lunedì mattina PARTENZA DA CROTONE

20/05 Martedì: Catanzaro Lido 1° SOSTA

23/05 Venerdì: Reggio Calabria 2° SOSTA CAMBIO EQUIPAGGIO

25/05 Domenica: Tropea 3° SOSTA

27/05 Martedì: Cetraro 4° SOSTA CAMBIO EQUIPAGGIO

RITORNO: 29/05 Giovedì: Tropea - 5° SOSTA

31/05 Sabato: Reggio Calabria 6° SOSTA CAMBIO EQUIPAGGIO

2/06 Lunedì: Roccella Jonica 7° SOSTA

4/06 Mercoledì: Catanzaro Lido - Crotona FINE VIAGGIO
con buffet al Club Velico Crotona



Provincia di Crotona

Settore 05 Servizio Politiche Comunitarie

Email: a.macri@provincia.crotona.it 0962/952248

PERIPLO DELLA CALABRIA IN BARCA A VELA

19 Maggio - 4 Giugno 2025



Giuseppe Gangale



ALIMENTAZIONE

Il legame tra corretta alimentazione e stato di salute è ormai essere certo e indissolubile. Tuttavia, il crescente aumento a livello mondiale, seppur in modo diverso, di condizioni come malnutrizione, sovrappeso e obesità conferma la necessità di lavorare ancora per aumentare la consapevolezza che un'alimentazione corretta ed equilibrata è uno strumento essenziale per il mantenimento della salute. L'importanza della corretta alimentazione è sottolineata anche dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) per la quale un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente adeguata, che consenta a tutti di condurre una vita sana e attiva, è un diritto umano universale. In una "dimensione individuale" è possibile definire adeguata qualunque tipo di alimentazione in grado di soddisfare i fabbisogni dell'individuo, tenuto conto della condizione fisiologica in cui si trova, permettendo di prevenire l'insorgenza di patologie, nonché preservare o ristabilire lo stato di salute. Ecco che allora occorre consolidare, sin da giovani, una cultura alimentare che risponda ai principi del vivere sano, del rispetto dell'ambiente, della qualità, della scoperta della propria identità individuale, collettiva e territoriale. Il Teorema del benessere vuole, in quest'ottica, promuovere la corretta alimentazione, sensibilizzando ad un consumo consapevole e sostenibile per rafforzare sanamente il legame non solo con il cibo ma anche con il territorio e l'ambiente.



E' importante non disattendere la cura del corpo e trovare una misura nel bere, nel mangiare e nell'esercizio. In questo io fisso il limite, in ciò che non ti procurerà fastidio. (Pitagora)

BENESSERE

Oggi è sempre più diffusa la sensibilità nei confronti della ricerca del benessere. Esiste, quindi, una forte correlazione tra attività motoria e alimentazione, un vero e proprio "Teorema del benessere" che si può sintetizzare con la seguente formula pitagorica:

$$a^2 + b^2 = c^2 \text{ (attività motoria + alimentazione = benessere)}$$

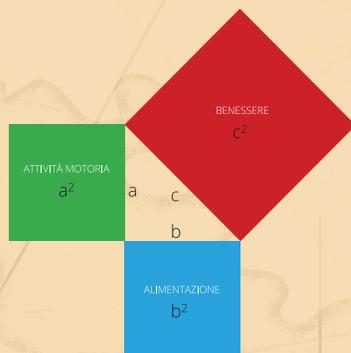
L'intento è quello di diffondere tra gli studenti i principi che presiedono ad un corretto stile di vita, per preparare le nuove generazioni ad un ruolo di cittadinanza attiva. Nel migliorare la Scuola, vogliamo credere in questo Territorio e nella sua capacità di rinascita. Ci impegniamo a partecipare, insieme ai nostri studenti, a questo miglioramento puntando sul patrimonio identitario, culturale, sportivo e valoriale della Calabria millenaria terra di Atleti. I docenti di educazione fisica, I Referenti di Educazione alla Salute, gli insegnanti di educazione motoria e gli operatori sanitari, attraverso l'educazione motoria-fisica e sportiva e l'educazione alimentare, potrebbero rappresentare una risposta concreta alle necessità dei nostri giovani. Ci rivolgiamo ai ragazzi come amici speciali per condividere una missione specifica: convincere adulti e ragazzi a fare attività motoria e mangiare bene per crescere sani al fine di ottenere un perfetto equilibrio psicofisico.

IL TEOREMA DEL BENESSERE

ATTIVITÀ MOTORIA + ALIMENTAZIONE = BENESSERE



PITAGORA



In ogni triangolo rettangolo la somma delle aree dei quadrati costruiti sui cateti è uguale all'area del quadrato costruito sull'ipotenusa

$$a^2 + b^2 = c^2$$



ANTICHI STILI DI VITA
IL DECALOGO DEI PITAGORICI

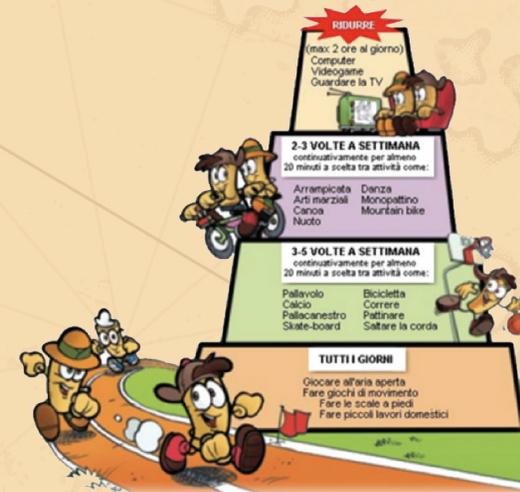


MODERNI STILI DI VITA
IL DECALOGO DEL BENESSERE

Abituati ad uno stile di vita puro e austero ...
Per tutto il meglio è la misura".
(dai Versi Aurei di Pitagora)

EDUCAZIONE MOTORIA, FISICA E SPORTIVA

Il Progetto "Fare Squadra 2.0" intende contribuire alla diffusione di stili di vita salutare, traendo ispirazione dal Ginnasio Pitagorico. Avvalendosi della collaborazione dell'USR per la Calabria e la Regione Calabria nell'ambito del Piano regionale di Prevenzione - Scuole promotrici di salute. Le attività motorie e sportive, praticate in modo sistemico e continuativo con un'adeguata alimentazione, svolgono una funzione essenziale per il benessere della persona. Insieme ad una corretta alimentazione e con l'aiuto di insegnanti, famiglie e istituzioni con i progetti regionali e nazionali (Piccoli eroi a Scuola, quando fu il giorno della Calabria, Giochi della Gioventù 4^a e 5^a classi della Scuola Primaria e scuola secondaria di 1° grado, Scuola Attiva Kids e Competizioni Sportive Scolastiche scuola secondaria di 2° grado) gli alunni giungeranno alla scoperta dei corretti stili di vita e ad uno stato di benessere fisico e mentale. Un rilancio dell'attività motoria fisica e sportiva sin dall'infanzia vuol dire migliorare il nostro Territorio nella famiglia, nella scuola, nelle parrocchie, nelle associazioni, nei rioni, nei quartieri o palazzi e significa sostituire il "non fare" con il "fare", l'apatia con l'operosità, il pessimismo con l'ottimistica cura di sé e con la fiducia nei propri mezzi e nelle proprie capacità. L'educazione motoria fisica e sportiva, con le sue potenzialità formative e la sua capacità di suscitare interesse La scuola scende in campo per far vincere il benessere, i corretti stili di vita e il bene comune. Tutti concetti educativi di cittadinanza, di legalità e di inclusione sociale.



"Educa i bambini e non sarà necessario punire gli uomini"
(Pitagora)