



Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

Il planner di una routine salutare



Co-funded by
the European Union



IL PLANNER DI UNA ROUTINE SALUTARE

Questo strumento è stato creato a Maggio 2023, nell'ambito del progetto Erasmus+ "Routine for Healthy Life", co-finanziato dall'Unione Europea e coordinato da Travelogue Associazione di promozione sociale.

È stato creato e implementato durante i laboratori educativi con i discenti adulti realizzati da tutte le organizzazioni partner del progetto in ogni paese.

In questo documento troverai la scheda metodologica del workshop, con la definizione degli obiettivi di apprendimento, la durata, gli strumenti e i materiali necessari, la descrizione passo-passo delle attività e i suggerimenti per i facilitatori.

Troverai qui anche il modello utilizzato per la creazione del Routine Planner e alcuni suggerimenti raccolti dai discenti e dai professionisti coinvolti nei workshop realizzati in ogni paese del partenariato.

Organizzazioni partner:

- **Travelogue Associazione di Promozione Sociale – Marsciano, Italia**
- **Asociacion Iniciativa Internacional Joven – Malaga, Spagna**
- **GLAFKA s.r.o. – Praga, Repubblica Ceca**
- **Center for the Promotion of European Cooperation and Integration - Eurooperativa – Volos, Grecia**

Un lavoro collaborativo di:



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





1. Creare una routine salutare

Perché è importante creare una routine?

Creare e mantenere una solida routine, soprattutto nei momenti più difficili e stressanti, può essere molto utile **per riprendere il controllo della propria vita**.

Creando e consolidando una routine quotidiana o settimanale, infatti, riacquisterai quella **sensazione di “controllo”** che contribuirà a ridurre il tuo stress.

Quali benefici se ne possono trarre?

- Avere una routine quotidiana ti aiuterà ad essere più produttivo e concentrato su quello che stai facendo.
- Seguire una routine quotidiana ti aiuterà a mantenere stabile la tua vita, specialmente la tua salute.
- Arrivare a fine giornata e vedere che hai completato la tua routine aumenterà notevolmente il tuo livello di felicità.
- E molti altri...

Come creare una routine quotidiana

- Stabilisci tutte le tue abitudini
- Stabilisci i tempi e l'ordine di ogni abitudine nella tua giornata e settimana
- Stabilisci il tempo per eventuali pause
- Prendi in considerazione i possibili contrattempi
- Scrivi la tua routine
- Prova la routine
- Modifica la routine (se necessario)
- Riprova la routine e raccogli idee per eventuali miglioramenti...

Alcuni suggerimenti

- Rifletti su eventuali **cattive abitudini** che vuoi o devi eliminare.
- Se ti senti troppo stressato o sovraccaricato, allora è il momento di **prenderti una pausa**.
- **Flessibilità**: puoi decidere di eliminare alcune attività nel giorno in cui hai un certo impegno.
- **Metti in pratica la routine** e datti un auto feedback su come ti senti sia fisicamente che mentalmente.





2. Scheda metodologica

Titolo:	IL PLANNER DI UNA ROUTINE SALUTARE
Finalità:	Pianificare una routine settimanale con buone abitudini e suggerimenti per uno stile di vita più sano, per superare stress e crisi, per preservare la propria salute e il proprio benessere.
Obiettivi di apprendimento:	<ul style="list-style-type: none"> • Definire e valutare le abitudini e lo stile di vita attuali; • Adattare lo stile di vita attuale per preservare la propria salute e il proprio benessere; • Identificare e perseguire obiettivi lungimiranti per motivarsi.
Partecipanti e caratteristiche del gruppo:	<p>Lo strumento è stato creato per discenti adulti 18-65+, ma può essere adattato per altri gruppi target.</p> <p>L'attività può essere svolta con un solo gruppo oppure dividendo i partecipanti in due o più gruppi di almeno 3 partecipanti ciascuno.</p>
Metodologia, sviluppo passo-passo:	<p>Il facilitatore spiega l'attività, il modello del Routine Planner (Il programma della mia routine per una vita salutare) e gli argomenti selezionati per una vita sana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentazione • Attività fisica • Benessere psicologico • Educazione • Hobby/Tempo libero • Lavoro/Volontariato. <p>Possiamo iniziare il workshop spiegando perché creare una routine è importante e quali benefici possiamo trarne.</p> <p>Ogni partecipante riceve un Planner (stampato in formato A3), alcuni fogli per appunti e penne/pennarelli.</p> <p>I partecipanti, divisi in 2 (o più) gruppi, dovranno confrontarsi sulle proprie abitudini attuali e scambiarsi suggerimenti per migliorare il proprio stile di vita e il proprio benessere. Scriveranno la loro routine settimanale individuale e ne discuteranno con gli altri partecipanti. Ogni gruppo condividerà i propri planner con gli altri gruppi, raccogliendo anche alcuni spunti per eventuali miglioramenti.</p> <p>Il facilitatore supporterà i partecipanti dando loro alcuni suggerimenti e invitandoli a includere attività per ogni argomento. Il facilitatore può scrivere le idee e le informazioni raccolte su un poster.</p> <p>Valutazione: Riflessione tra i partecipanti</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'è qualche cattiva abitudine che vuoi o devi eliminare? • Quali sono le tue motivazioni e gli obiettivi a lungo termine che vorresti raggiungere?





<i>Durata:</i>	<p>Durata totale: 2 ore.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minuti per la presentazione dell'attività • 1 ora per il brainstorming, la discussione di gruppo e la compilazione dei planner • 30 minuti per il confronto tra i diversi gruppi e la valutazione.
<i>Ambiente e contesto, strumenti e materiali:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sala attrezzata con tavoli e sedie per tutti i partecipanti; • Modello "Il programma della mia routine per una vita salutare" stampato in formato A3 (uno per ogni partecipante); • Fogli per discussione di gruppo e brainstorming; • Penne, pennarelli; • Computer/proiettore per la presentazione in PowerPoint (opzionale).
<i>Documentazione di supporto:</i>	<p>Modello "Il programma della mia routine per una vita salutare" (fornito in PDF – vedere la sezione seguente).</p> <p>Presentazione in PowerPoint per spiegare la struttura e come compilare il planner (opzionale).</p>
<i>Consigli e suggerimenti per la realizzazione:</i>	<p>L'attività può essere sviluppata anche in modo digitale, utilizzando la piattaforma "Padlet" o fornendo il modello in un documento digitale, dove i discenti possano scrivere e aggiornare le proprie routine.</p>





3. Documentazione di supporto

Modello: Il programma della mia routine per una vita salutare

P.1

Il programma della mia routine per una vita salutare

Il mio piano settimanale di attività salutari per il benessere generale.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

Da ricordare / note / lista della spesa

I miei obiettivi a lungo termine

ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)

Co-funded by the European Union





P.2

Il programma della mia routine per una vita salutare

Il mio piano settimanale di attività salutari per il benessere generale.



ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)





4. Suggerimenti raccolti durante i workshop

HOBBY/TEMPO LIBERO

- Prova nuove attività e sperimenta i tuoi interessi
- Prendersi cura degli animali domestici può essere rilassante e ridurre lo stress
- Condividi la tua passione per gli hobby, è più divertente con altre persone

ALIMENTAZIONE SANA

- Evita fast food, cibo spazzatura, dolci e bevande analcoliche
- Preferisci i prodotti di stagione
- Smetti di fumare e riduci l'assunzione di caffeina
- Mangiare più verdure e legumi è fondamentale
- Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno
- È preferibile preparare i pasti a casa piuttosto che mangiare fuori
- La dieta mediterranea è una dieta molto efficace e salutare

BENESSERE PSICOLOGICO

- Prendere il caffè come attività rituale e leggere il giornale
- Cerca di conciliare lavoro e tempo libero
- Dormi almeno 7 ore al giorno
- Fai nuovi piani guardando al futuro
- Non esitare a chiedere un supporto psicologico professionale
- Le attività di solidarietà tirano fuori il meglio di noi

EDUCAZIONE

- Sii di mentalità aperta e sii curioso di nuove idee
- Se fallisci la tua pianificazione, non arrenderti, prova di nuovo
- Fissa obiettivi realistici
- Viaggia e scopri culture diverse
- Partecipa a corsi di formazione (online o fisici)
- Partecipa ai progetti Erasmus+, possono farti crescere

LAVORO/VOLONTARIATO

- Ricerca orientamento professionale e consulenza
- Prepara o migliora il tuo CV
- Invia la tua lettera di presentazione agli amici per un feedback
- Fare volontariato nel tuo campo di interesse può essere molto importante
- Prepara un business plan per chiarire i tuoi obiettivi e le tue esigenze
- Il fallimento fa parte del processo, impara dalle tue esperienze
- È importante conoscere i propri diritti, pretenderli e difenderli





ATTIVITÀ FISICA/SPORT

- Fai esercizio 20 minuti ogni giorno
- Scegli di camminare piuttosto che prendere la macchina quando possibile
- Il ballo è sia divertente che esercizio aerobico
- Vai al lavoro in bicicletta invece che in auto quando il tempo è bello
- Le attività sportive di gruppo sono divertenti e offrono opportunità sociali





Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by
the European Union