



UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

DIREZIONE RISORSE UMANE
Ufficio Formazione

CORSO FAD

PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO

LE RAGIONI DEL CORSO E GLI OBIETTIVI DIDATTICI

L'Ateneo, con delibera del CdA del 31/03/2017, ha aderito al Progetto "Promozione della salute nei luoghi di lavoro" promosso dalle AUSL di Modena e Reggio Emilia.

Nell'ambito della responsabilità in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, il datore di lavoro deve tutelare la salute dei lavoratori pertanto, in accordo con le AUSL di Modena e di Reggio Emilia, il progetto in oggetto rientra anche nelle finalità previste dal Decreto 81/08, per le prime 2 ore di aggiornamento (delle 6 previste) da fruire tra il 2020/2025.

L'obiettivo del corso è la promozione dell'attività fisica e della sana alimentazione ed è rivolto a tutta la comunità accademica. Il corso è parte integrante delle 6 ore aggiornamento che dovranno essere erogate al personale di Unimore dal 2020 al 2025, per le prime 2 ore.

DESTINATARI

Il corso è destinato a tutti coloro che hanno credenziali per l'accesso alla rete Unimore.

DURATA E SEDE DEL CORSO

Il corso ha una durata complessiva di due ore e si svolge in modalità FAD con accesso dal 30.04.2020 al 30.06.2020.

SEDE

Dalla propria postazione di lavoro anche in lavoro agile/smart work

DOCENTI DEL CORSO

Prof. Federico Ricci - Docente a contratto presso struttura di Coordinamento dei Corsi Interdipartimentali di Medicina e Chirurgia

Prof. Fabriziomaria Gobba - Professore Ordinario presso il Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze Sede ex Sanità Pubblica

Prof. Massimo Pellegrini - Ricercatore Universitario presso: Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze sede ex-Sc. Biomediche

Dott. Gabriele Torcianti - Professionista in Scienze Motorie presso: Gabriele Torcianti – Sport e Salute

Dottorssa Giovanna Rossi – Collaboratrice di Gabriele Torcianti – Sport e Salute

METODO DI INSEGNAMENTO

Lezione frontale videoregistrata

Filmati di situazioni simulate

MATERIALE DIDATTICO

Videoregistrazioni

Dispense PDF

Audiovisivi concessi da Crea, Centro di ricerca Alimentare e Nutrizione, Roma
Prodotti nell'ambito del progetto Sapermangiare, finanziato da Mipaaf

FREQUENZA

La frequenza al corso è obbligatoria e pertanto le ore di effettiva frequenza verranno considerate attività di lavoro. Tutti gli utenti potranno collegarsi e frequentare il suddetto corso, accedendo dalla piattaforma <http://dolly.sicurezza.unimore.it/>, indicando le proprie credenziali di Unimore nella sezione 'SINGLE SIGN ON' e seguendo il percorso: “Accedi Sicurmore” – “Aggiornamenti” - “Corso di Aggiornamento Promozione della Salute”.

PROVA FINALE - ATTESTATI – QUESTIONARIO

Il corso prevede un test valutativo delle conoscenze in ingresso e un test valutativo delle conoscenze al termine onde valutare lo scostamento pre-post formazione.

Al termine del corso, previo raggiungimento della percentuale di frequenza del 100% sul totale del monte ore e in seguito al superamento del test finale e compilazione del questionario di gradimento, verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

RESPONSABILE ORGANIZZATIVO

Servizio di Prevenzione e Protezione – Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

(Tel. 059/2056460; 059/2056552 – e-mail: spp@unimore.it)

Ufficio Formazione – Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

(Tel. 059/2056491; 059/2056484 - 059/2056449 - e-mail: formazione@unimore.it)

Centro Interateneo Edunova – Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

(Tel. 0522/522521; 0522/522520 – e-mail: segreteria.edunova@unimore.it)

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Prof. Federico Ricci - Docente presso struttura di Coordinamento dei Corsi Interdipartimentali di Medicina e Chirurgia

CONTENUTI

Capitolo 1 – Attività Fisica e Corretta Postura

UD 01 – Essere fisicamente attivi: un bel modo per volersi bene

UD 02 – Problemi di salute correlati alla sedentarietà

UD 03 – La strana storia del lavoratore atleta

UD 04 – Il nostro lavoro cambia: diventa più statico e sedentario

UD 05 – Facili esercizi per stare fisicamente bene al lavoro

UD 06 – Promuovere l'attività fisica negli ambienti di lavoro

UD 07 – Postura salutare al Videoterminale

UD 08 – Alcune esperienze pratiche

Capitolo 2 – Sana Alimentazione

UD 01 – Salute a Tavola: alimenti e quantità

UD 02 – Peso corporeo

UD 03 – Il consumo di frutta

UD 04 – I grassi nell'alimentazione

UD 05 – L'assunzione di zuccheri

UD 06 – L'importanza di bere acqua

UD 07 – La giusta quantità di sale

UD 08 – Limitare gli alcolici

UD 09 – La varietà nell'alimentazione

UD 10 – Bisogni alimentari speciali