UNIPOP TORINO

Stili di vita

per la salute dell’uomo

e del pianeta

Il programma del corso nei due semestri

- INTERNAL USE ONLY -

La prospettiva del corso

SALUTE DELL'UOMO

Abitudini quotidiane, benessere
e scelte informate

SALUTE DEL PIANETA

Risorse, biodiversità
e responsabilità nei consumi

Un percorso divulgativo e pratico con contributi di esperti e professionisti

- INTERNAL USE ONLY -

PRIMO SEMESTRE

Le abitudini della vita quotidiana

01 Connessioni tra salute e ambiente

02 Alimentazione e scelte a km 0

03 Fitoterapia e foraging responsabile

04 Cura della persona e della casa

05 Attività motoria e mobilità sostenibile

A fine semestre: scelta del tema per il progetto personale

- INTERNAL USE ONLY -

PRIMO SEMESTRE

One Health e stili di vita

01

CONNESSIONI

Approccio olistico e legami tra persona e ambiente

Elementi di epigenetica e influenze degli stili di vita

Microbiota, microbioma e varietà alimentare

SALUTE DELL'UOMO

Comprendere il benessere nella sua complessità

SALUTE DEL PIANETA

Riconoscere il valore degli ecosistemi

In aula **Una mappa delle nostre abitudini**

- INTERNAL USE ONLY -

PRIMO SEMESTRE

Alimentazione e scelte a km 0

02

CIBO

Dieta mediterranea, stagionalità e biodiversità

Filiera corta, produttori locali e lettura delle etichette

Spesa, conservazione e riduzione dello spreco

SALUTE DELL'UOMO

Varietà alimentare
e scelte consapevoli

SALUTE DEL PIANETA

Attenzione a produzione, allevamento
trasporto e imballaggi

In aula **Un paniere stagionale con meno sprechi**

- INTERNAL USE ONLY -

PRIMO SEMESTRE

Fitoterapia e foraging responsabile

03

PIANTE

Piante officinali, qualità e tracciabilità

Riconoscimento botanico e raccolta sostenibile

Preparazioni vegetali, usi e precauzioni

SALUTE DELL'UOMO

Uso informato delle piante
e attenzione alle interazioni

SALUTE DEL PIANETA

Tutela delle specie
e degli habitat

In aula **La scheda di una pianta del territorio**

- INTERNAL USE ONLY -

PRIMO SEMESTRE

Cura della persona e della casa

04

CURA

Cosmetici, ingredienti e scelte consapevoli

Detergenti, dosaggi e sicurezza delle miscele

Ricettario ecologico

SALUTE DELL'UOMO

Igiene e scelte adatte
all'uso quotidiano

SALUTE DEL PIANETA

Minori consumi
e attenzione agli scarichi

In aula **Confronto tra etichette e prodotti**

- INTERNAL USE ONLY -

PRIMO SEMESTRE

Attività motoria e mobilità sostenibile

05

MOVIMENTO

Movimento quotidiano e pause dalla sedentarietà

Cammino, bicicletta e attività all’aperto

Spostamenti accessibili e trasporto pubblico

SALUTE DELL’UOMO

Benessere e autonomia
nelle attività quotidiane

SALUTE DEL PIANETA

Alternative al traffico
e attenzione alle emissioni

In aula **Una settimana di spostamenti più attivi**

- INTERNAL USE ONLY -

SECONDO SEMESTRE

Ambiente, consumi e relazioni

06 Acqua, aria e suolo

07 Consumi responsabili e circolarità

08 Benessere psicologico con lo specialista

09 Progetto personale e presentazione finale

Greenwashing, rifiuti, riciclo e riuso formano un unico macroargomento

- INTERNAL USE ONLY -

SECONDO SEMESTRE

Acqua, aria e suolo

06

RISORSE

Acqua potabile, usi domestici e risparmio

Qualità dell’aria negli ambienti di vita

Suolo fertile, biodiversità e cambiamento climatico

SALUTE DELL’UOMO

Qualità degli ambienti
e delle risorse quotidiane

SALUTE DEL PIANETA

Tutela degli ecosistemi
e uso attento delle risorse

In aula **Un’osservazione del proprio ambiente di vita**

- INTERNAL USE ONLY -

SECONDO SEMESTRE

Consumi responsabili e circolarità

07

CONSUMI

Greenwashing, etichette e prove verificabili

Acquisti essenziali, durata e riparazione

Rifiuti, riuso e riciclo nel contesto locale

SALUTE DELL'UOMO

Scelte informate
e attenzione ai costi

SALUTE DEL PIANETA

Riduzione degli sprechi
di materiali e risorse

In aula **Un prodotto, dalla promessa al fine vita**

- INTERNAL USE ONLY -

SECONDO SEMESTRE

Benessere psicologico e abitudini

08

RELAZIONI

Stress, emozioni e qualità delle relazioni

Sonno, ritmi quotidiani e partecipazione sociale

Motivazione e continuità dei piccoli cambiamenti

SALUTE DELL'UOMO

Risorse personali
e legami sociali

SALUTE DEL PIANETA

Partecipazione a scelte
e iniziative condivise

Conduzione **Psicologa specialista**

- INTERNAL USE ONLY -

Il mio progetto di salute sostenibile

09

PROGETTO

Una scelta concreta legata alla propria quotidianità

Un obiettivo realistico e azioni sostenibili nel tempo

Osservazioni e presentazione durante l’ultima lezione

SALUTE DELL’UOMO

Un cambiamento utile
e praticabile per sé

SALUTE DEL PIANETA

Un effetto ambientale
da osservare e discutere

Esempi **Meno spreco alimentare oppure più tragitti a piedi**

- INTERNAL USE ONLY -

Come lavoreremo online

DURANTE GLI INCONTRI

Dialogo e domande
Etichette e casi da confrontare
Piccole attività guidate

TRA UN INCONTRO E L'ALTRO

Osservazioni nella vita quotidiana
Un diario o una scheda semplice
Sviluppo del progetto personale

Il progetto finale collega un beneficio personale a una scelta attenta alla salute del pianeta

- INTERNAL USE ONLY -