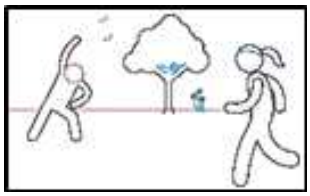
SCUOLA DELL'INFANZIA

SCUOLA PRIMARIA

MUOVINSIEME

"Un Miglio al giorno intorno alla scuola"

Progetto Raccomandato



The Daily Mile
Children fit for life

Premessa

La sedentarietà e le scorrette abitudini alimentari sono fattori di rischio modificabili che conducono a sovrappeso e obesità, rischi intermedi per lo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili in età adulta. Poichè le malattie croniche non trasmissibili richiedono anche 10 anni prima di manifestarsi clinicamente, l'infanzia e l'adolescenza rappresentano un momento della vita opportuno per intervenire con programmi di prevenzione e promozione alla salute.

Il progetto, inserito nel progetto ministeriale di ricerca CCM (Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie) "MUOVINSIEME: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo", è riconosciuto come buona pratica, è gratuito e la sua progettazione prevede la stretta interconnessione tra scuole ed ASL, con il con il coinvolgimento del Comune, che interviene per garantire la sicurezza del percorso.

Obiettivo generale e specifico

L'ASL AT vuole promuovere il movimento come parte integrante della quotidianità dei bambini, con l'obiettivo di migliorare il loro benessere fisico, sociale e mentale. Uno stile di vita attivo previene l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili (cardiovascolari, metaboliche, respiratorie) migliora la concentrazione, l'apprendimento scolastico, favorisce il benessere in generale contrastando la noia, l'ansia e la demotivazione e facilita le relazioni all'interno del gruppo. Contestualmente promuove la conoscenza del territorio e il rispetto per l'ambiente.

Destinatari

Studenti e insegnanti delle scuole dell'infanzia e delle scuole primarie

Descrizione : Il Progetto prevede che, dalle 3 alle 5 volte a settimana gli studenti, a rotazione, accompagnati dagli insegnanti, escano dalle aule, durante le ore di lezione, per coprire a piedi la distanza di circa un miglio (1609 metri). Il tempo per svolgere questo compito quotidiano, vista l'andatura da tenere (ca. 5 km/ora) è intorno ai 15-20 minuti. Si lascia la libertà ai singoli Istituti e agli insegnanti di definire l'orario (fisso o flessibile) e il numero delle uscite settimanali (non inferiore a 3 per non perdere l'efficacia). Il percorso potrebbe svilupparsi all'interno di un cortile della scuola, in uno spazio adiacente all'Istituto o all'esterno. Per la realizzazione del progetto non sono necessarie attrezzature, ma solo un abbigliamento comodo per passeggiare. Si propone agli insegnanti di compilare un diario delle uscite, magari costruito e compilato con i ragazzi stessi, per rendicontare le distanze percorse mensilmente e annualmente.

Metodologia

Il Progetto prevede un corso di formazione di circa 4-5 ore per gli insegnanti (almeno due o tre per ogni plesso scolastico) dell'anno scolastico 2023/2024, durante il quale il la Promozione della Salute e il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ASL AT si occuperanno di trasmettere le informazioni sulle finalità e sull'importanza del Progetto.

Modalità di adesione

Si consiglia di trasmettere la richiesta via e-mail, utilizzando il modulo allegato: promozionesalute@asl.at.it

Entro il 1° Luglio p.v. per poter garantire l'attuazione del progetto

Riferimenti

Assistente Sanitaria Mariuccia Mutton
S.S. Promozione Della Salute E Uvos,
tel. 0141 484925