

Novità



TAKE YOUR MINUTE/DAMMI UN MINUTO

Quando brevi pause attive e momenti di meditazione in classe possono migliorare il benessere psico-fisico di insegnanti e ragazzi, le performance scolastiche, l'apprendimento e l'attenzione degli studenti

TEMA DI SALUTE: Attività fisica/Empowerment/Life skills/Politiche per la salute

DESTINATARI: Insegnanti delle Scuole Primarie, Secondarie di I e II grado

AREA: distretto di Mondovì

SERVIZIO RESPONSABILE S.C. Medicina Fisica e Riabilitazione e S.C. Neuropsichiatria Infantile

REFERENTI DI PROGETTO

Dott.ssa Barbara Nano SC NPI

Dott.ssa Sonia Ferraris SC Medicina Fisica e Riabilitazione

Razionale

L'attività fisica e la capacità di autoregolazione emotiva sono fondamentali per la salute psicofisica di bambini e adolescenti ed hanno un favorevole impatto sul rendimento scolastico. La scuola può giocare un ruolo fondamentale nel favorire l'attività fisica e l'educazione emotiva. Secondo il modello biopsicosociale lo stato di salute o malattia è determinato da complesse interazioni tra le componenti fisiche, psicologiche e sociali e le odierne concezioni sull'unità del sistema mente-corpo richiamano l'attenzione al funzionamento globale dell'individuo, come viene descritto dalla medicina psicosomatica e dalla Psiconeuroendocrinoimmunologia e come indicato dall'OMS (Approccio globale alla salute e ripreso dal Piano Nazionale della Prevenzione 2020-25).

Negli ultimi anni nei reparti di NPI di tutto il territorio nazionale si è osservato un significativo aumento di accessi ai servizi (dati SINPIA, 2017) e la situazione ha avuto un peggioramento a causa della pandemia. Per quanto riguarda il territorio dell'Asl CN1 gli adolescenti con "percorso psichiatrico" aperto nel 2019 (dati SMAIL) corrispondono al 2.7% della popolazione compresa tra i 13-18 anni. In particolare, verso la fine dell'anno scolastico aumentano in maniera significativa le segnalazioni dei disturbi d'ansia correlati alle richieste scolastiche, le quali possono portare a fobia scolare e nei casi più gravi ritiro sociale.

In merito all'attività fisica, il livello di movimento nei bambini e negli adolescenti sta progressivamente diminuendo, ciò incide sulla salute psicofisica delle persone. In ASL CN1 si evidenzia che: (dati Okkio 2019):

- il 14,7% dei bambini dedica non più di un giorno a settimana allo svolgimento di giochi di movimento per almeno un'ora
- Il giorno precedente l'indagine il 13,3% dei bambini risultano fisicamente inattivi (più inattive le femmine)
- la percezione delle madri riguardo l'attività fisica svolta dai figli spesso è sovrastimato: più di 6 mamme su 10 dei bambini non attivi ha ritenuto che il figlio svolgesse sufficiente o molta attività fisica.
- solo nel 13.1% delle classi delle nostre scuole si svolgono normalmente almeno 2 ore di attività motoria a settimana.
- Sono molto diffuse tra i bambini le attività sedentarie: quasi 4 bambini su 10 trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla Tv, usano i videogiochi/tablet/cellulare, con una frequenza maggiore tra i maschi.

La creazione di condizioni che permettono ai bambini di essere fisicamente attivi dipende innanzitutto dalla comprensione di tale necessità da parte della famiglia e quindi di una buona collaborazione fra la scuola e il nucleo familiare.

Diversi studi hanno evidenziato come l'educazione fisica migliora i comportamenti in classe e avvantaggia diversi aspetti del rendimento scolastico, in particolare le abilità relative alla matematica e alla lettura. Un'ulteriore ricaduta interessante dell'attività fisica si riscontra in quei lavori di ricerca che hanno descritto come l'utilizzo strategico di attività corporee si rifletta positivamente sui comportamenti della classe e sul rendimento scolastico.

OBIETTIVO GENERALE

Sensibilizzare insegnanti, genitori e alunni rispetto a buone pratiche per la promozione del benessere psicofisico, attraverso la sperimentazione diretta di brevi, ma frequenti e costanti, pause attive in classe Prevenzione di situazioni di malessere clinicamente significativo (Esempio : dorsi curvi, atteggiamenti posturali inadeguati, disturbi d'ansia, attacchi di panico).

OBIETTIVO SPECIFICO

Favorire :

- la percezione del piacere e del benessere dati dal movimento

- la comprensione dell'importanza del movimento nella quotidianità
- la consapevolezza del proprio stato emotivo
- il riconoscimento del corpo come stabilizzatore emotivo

Proporre strategie che possano :

- migliorare l'autoregolazione emotiva e la gestione dell'ansia da prestazione
- migliorare i tempi di attenzione
- affrontare con maggior efficacia verifiche ed interrogazioni
- stimolare il mantenimento di posture corrette e adeguate
- far apprendere l'importanza del respiro consapevole

METODOLOGIA

Il progetto propone un modello di intervento teorico-pratico; si prevede una formazione agli insegnanti effettuata da fisioterapisti, psicologi e pediatri di libera scelta dell'ASL CN1 così strutturata:

- Incontro con i dirigenti e referenti alla salute degli istituti scolastici coinvolti in cui verranno illustrate le finalità del progetto e la modalità del corso. Verrà anche predisposto un apposito opuscolo informativo da inviare ai genitori per illustrare il progetto e gli obiettivi.
- Incontro teorico in plenaria rivolto agli insegnanti di tutte le scuole che avranno aderito al progetto dove verranno affrontati i principali temi legati al benessere psicofisico in età evolutiva e agli obiettivi di prevenzione.
- Incontri pratici in piccolo/medio gruppo (gruppi suddivisi in base all'età degli alunni) dove verranno illustrate e fatte sperimentare alle insegnanti le attività e le pratiche che potranno riproporre direttamente ai propri alunni. Nello specifico le attività proposte avranno la durata di circa due minuti e potranno essere eseguite all'interno dell'aula scolastica durante le lezioni oppure al cambio d'ora. Al termine dell'incontro sarà consegnato a tutti i partecipanti un opuscolo contenente tutte le attività e pratiche illustrate durante la formazione, suddivise per fascia d'età.
- Incontro online di supervisione e verifica, a distanza di un mese.

Per tutto l'anno scolastico verrà eseguito un monitoraggio, dando la disponibilità ad incontri di supervisione online, secondo un calendario che verrà concordato con i dirigenti scolastici.

VALUTAZIONE PREVISTA

Al termine dell'anno scolastico sarà eseguita una valutazione del progetto attraverso un apposito questionario rivolto agli insegnanti e una scheda di automonitoraggio/autoservazione declinata in base all'età.

TEMPI DI ATTUAZIONE a.s. 2022/2023

MODALITA' E TEMPI di ADESIONE della SCUOLA

Compilare la scheda di adesione secondo le modalità previste dal catalogo

RECAPITI CONTATTI

Dott.ssa Barbara Nano, Psicologa Psicoterapeuta tel. 0174 677510 email barbara.nano@aslcn1.it

Dott.ssa Sonia Ferraris, Fisioterapista tel. 0174 677525 - 339/3029000 email sonia.ferraris@aslcn1.it