



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 scolastico Mondovì - Ceva

SERVIZIO RESPONSABILE

S.C. Medicina Fisica e Riabilitazione Area Nord e S.C. Neuropsichiatria Infantile

REFERENTE DI PROGETTO

Dott.ssa Barbara Nano, S.C. Neuropsichiatria Infantile

Dott.ssa Sonia Ferraris, Dip. Medico Riabilitativo

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 Neuropsichiatria Infantile (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 (dati Okkio 2019) si evidenzia che:

- 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 di 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, l'ospedale e il nucleo familiare. Diversi studi hanno evidenziato come l'educazione fisica migliori 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.

OBIETTIVI

Il progetto è volto a 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, nonché alla prevenzione di situazioni di malessere clinicamente significativo (come ad esempio: dorsali curvi, atteggiamenti posturali inadeguati, disturbi d'ansia, attacchi di panico).

Nello specifico il progetto mira a 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

Inoltre si vuole 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 che 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 pratico 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.

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

TEMPI di ATTUAZIONE

Anno scolastico 2023/24

MODALITA' E TEMPI di ADESIONE della SCUOLA

Compilare la scheda di adesione secondo le modalità previste dal catalogo Scuole che Promuovono Salute

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