

Progetto Muovinsieme



FORMAZIONE DOCENTI

TEMA DI SALUTE:
Benessere e movimento.
Contrasto all'obesità e alla sedentarietà.

DESTINATARI:
Scuola dell'Infanzia e Primaria

PROFILO PREVALENTE: informativo – formativo - educativo.

AUTORE E RESPONSABILE DEL PROGETTO:

Laura MARINARO – Dirigente medico - Responsabile S.S.D Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione – ASL CN2 - Via Vida, 10 – ALBA – Tel. 0173.316622; e.mail: lmarinaro@aslcn2.it

ABSTRACT: “Muovinsieme: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo” è un progetto approvato dal Ministero della Salute – CCM che si pone l’obiettivo generale di implementare interventi evidence-based (EB) sull’attività fisica a scuola, che prevedono una collaborazione intersettoriale con tutti gli stakeholder di riferimento del territorio. La Regione Piemonte nell’ultimo biennio ha sperimentato l’applicazione di alcuni interventi in alcune realtà scolastiche del territorio, tra cui un progetto EB scozzese *Daily Mile*, che propone una pausa attiva nelle pertinenze interne e/o esterne alla scuola per almeno 15 minuti, e che si sta rapidamente diffondendo oltre che nel Regno Unito, anche già in molti paesi europei (Olanda, Belgio, Francia, Spagna ecc..). Muovinsieme sarà attivato oltre che in Piemonte (territori ASL CN2 e TO4), in Friuli Venezia Giulia, Lazio e Puglia, e a partire dall’AA 2020-21 in forma sperimentale in almeno 3 Istituti Comprensivi.

SETTING:

Scuola dell’Infanzia
Scuola Primaria – tutte le classi

DESTINATARI:

Destinatari intermedi: Insegnanti della Scuola dell’Infanzia e della Scuola Primaria
Destinatari finali: Alunni della Scuola dell’Infanzia e della Scuola Primaria

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

L’avvio della sperimentazione di Muovinsieme prevede la realizzazione di un Percorso di formazione nazionale che sarà rivolto a operatori sanitari delle ASL coinvolte e agli insegnanti degli Istituti Comprensivi aderenti per condividere gli strumenti necessari all’attuazione del progetto.

Nelle scuole aderenti al progetto si prevede che tutti i giorni, durante l’orario scolastico, le classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, effettuino una pausa attiva (ove possibile gli alunni escano dall’edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio - circa 1600 metri - a passo svelto). In caso di maltempo tale da impedire l’uscita, un’attività di movimento viene comunque svolta in palestra, o dove possibile, in luogo riparato. L’attività non necessita di attrezzature, solo di un abbigliamento comodo per passeggiare; permette però di allenare il fisico e ossigenare la mente, contrastando in quanto pratica quotidiana il rischio di sovrappeso e la sedentarietà. Si stimoleranno gli insegnanti a lavorare sul miglioramento dello stile di vita anche in tema di alimentazione, perché ad un’auspicabile attività di movimento quotidiana occorre abbinare fin dall’infanzia una corretta alimentazione.

Le date della **formazione nazionale rivolta agli operatori sanitari e agli insegnanti** sono da definire.

Le adesioni da parte dei docenti dovranno pervenire entro il 16/10/2020 alla S.S.D. Epidemiologia, Promozione e Coordinamento attività di Prevenzione ai seguenti indirizzi e.mail: epid.alba@aslcn2.it e pec: aslcn2@legalmail.it