

Progetto Muovinsieme



FORMAZIONE DOCENTI

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

DESTINATARI:
Scuola Primaria
Scuola Secondaria I grado

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

REFERENTE DEL PROGETTO:

Giorgia MICENE – Psicologa - S.S.D Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione – ASL CN2 - Via Vida, 10 – ALBA – Tel. 0173.594869; e.mail: gmicene@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 il 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, in molti altri paesi europei (Olanda, Belgio, Francia, Spagna ecc..). *Muovinsieme* è stato attivato in Piemonte (nei territori ASL CN2 e TO4), in Friuli Venezia Giulia, Lazio e Puglia, a partire dall’AA 2020-21 in forma sperimentale.

SETTING:

Scuola Primaria – tutte le classi
Scuola Secondaria I grado – tutte le classi

DESTINATARI:

Destinatari intermedi: Insegnanti della Scuola Primaria e Secondaria di I grado

Destinatari finali: Alunni della Scuola Primaria e Secondaria di I grado

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

La partecipazione a *Muovinsieme* prevede un Percorso di formazione che sarà rivolto agli insegnanti degli Istituti Comprensivi aderenti per condividere gli strumenti necessari all’attuazione del progetto, e la realizzazione di iniziative volte a promuovere uno stile di vita attivo. 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 adesioni da parte dei docenti (Allegato B) dovranno pervenire entro l’8/10/2021 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