



TEMA DI SALUTE:

BENESSERE E MOVIMENTO.

Contrasto all'obesità e alla Sedentarietà



METODOLOGIA:

INTERVENTO RIVOLTO AGLI ALUNNI

DESTINATARI INTERMEDI:



Insegnanti

DESTINATARI FINALI:



Scuola dell'Infanzia
Scuola Primaria
Scuola Secondaria I grado

CONTATTI:

Referente Progetto

Dott.ssa Rosa BADAGLIACCA

Psicologa Convenzionata
S.C. Psicologia ASL CN2
S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione - Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: rbadagliacca@aslcn2.it
Tel. 0173.594539

Banca dati PRO.SA.

Codice progetto n. 6051
www.retepromozionesalute.it/scuola_scheda.php?idpr2=6051



MUOVINSIEME:

Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico



ABSTRACT:

Muovinsieme è un progetto supportato dal Ministero della Salute – CCM che si pone l'obiettivo di realizzare interventi di efficacia comprovata (evidence-based) per il contrasto alla sedentarietà e il miglioramento del benessere psicofisico. Il progetto prende origine da "Un Miglio al giorno", una pratica ideata nelle scuole del nord Europa e ormai diffusa in molte scuole del nostro Paese, che prevede una passeggiata quotidiana di 1609 m intorno alla scuola inclusa tra le attività didattiche. L'iniziativa prevede il coinvolgimento e la collaborazione tra ASL, Scuole, Amministrazioni locali e altre Associazioni del territorio. Muovinsieme è stato attivato in Piemonte (nei territori ASL CN2 e TO4) a partire dall'a.s. 2020-21 in forma sperimentale e viene ora proposto da tutte le ASL piemontesi come occasione per l'adozione di stili di vita salutari già a partire dall'ambiente scolastico.

Nelle scuole aderenti al progetto si prevede che tutti i giorni (o almeno 3 volte la settimana), le classi effettuino un'attività di cammino nelle pertinenze esterne alla scuola per circa 20 minuti, coprendo la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. L'attività non necessita di attrezzature ma solo di un abbigliamento comodo per camminare.

All'attività di cammino sarà associato il programma delle Pause attive che potrà essere svolto in aggiunta o in sostituzione della camminata, quando le condizioni meteorologiche non dovessero consentire le uscite.

OBIETTIVI:

Implementare interventi efficaci di promozione dell'attività fisica e contrasto di sovrappeso e sedentarietà; miglioramento del rendimento scolastico e aumentando il livello di attenzione e concentrazione degli studenti. L'esperienza ha dimostrato, inoltre, che si tratta di un'attività inclusiva che migliora le relazioni fra i compagni e il clima in classe.

Supportare gli insegnanti a lavorare sul miglioramento dello stile di vita perché gli effetti sulla salute e sul rendimento scolastico aumentano se le persone vengono educate fin dall'infanzia ad abbinare l'attività di movimento svolta quotidianamente a una corretta alimentazione.

SETTING:

Scuola dell'Infanzia
Scuola Primaria
Scuola Secondaria I grado

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

La formazione avverrà con modalità mista:

- **Webinar** a distanza di formazione/informazione per gli insegnanti, tenuto da operatori delle ASL CN1 e CN2 (venerdì 6 ottobre - 3 ore): presentazione del Progetto e dei materiali, condivisione delle esperienze passate;
- **Laboratorio in presenza** (data e sede da definire – 3.5 ore) finalizzato alla definizione dei percorsi e dell'iter per l'inizio delle attività: contatti con Amministrazioni locali e altri Enti. Saranno condivisi con le scuole gli strumenti necessari all'attuazione del progetto (kit multimediale).
- **Incontro di confronto e verifica online** (data maggio/giugno e sede da definire – 1.5 ore) finalizzato alla condivisione delle esperienze, al confronto su punti di forza e criticità, nell'ottica del miglioramento del progetto.

La partecipazione al Webinar è garantita a tutti gli Istituti Scolastici e l'adesione deve essere effettuata entro il 30 settembre 2023 al seguente link:

<https://forms.gle/b3Hdh3Saekh1BiwJ6>

Il Progetto *Muovinsieme* viene attivato nell'ambito dell'Azione 1.8 "Promozione di stili di vita salutari, con particolare riferimento all'alimentazione e all'attività fisica, per il contrasto di sovrappeso e obesità nei bambini (azione equity-oriented)" del Programma PP1 "Scuole che promuovono salute" - Piano Locale della Prevenzione 2023.