



TEMA DI SALUTE:

BENESSERE E MOVIMENTO.

Contrasto all'obesità e alla Sedentarietà

METODOLOGIA:

FORMAZIONE DOCENTI

DESTINATARI INTERMEDI:

DOCENTI

DESTINATARI FINALI:



Scuola dell'Infanzia

Scuola Primaria

Scuola Secondaria I grado

CONTATTI:

Dott.ssa Daniela ALESSI

Dirigente biologo

SSD Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione

e-mail: dalessi@aslcn2.it

telefono: 0173 316638

BANCA DATI PRO.SA.

www.retepromozionesalute.it/scuola_scheda.php?idpr2=6051



MUOVINSIEME: promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

ABSTRACT:

Muovinsieme è un progetto individuato come Buona Pratica dal Ministero della Salute – CCM (Centro Nazionale per la Prevenzione e il controllo delle Malattie), che si pone l'obiettivo di realizzare interventi supportati da valutazioni di efficacia (evidence-based) per il contrasto alla sedentarietà e il miglioramento del benessere psicofisico. Trae ispirazione da "Un miglio al giorno" (www.dors.it/documentazione/testo/202105/SintesiBuonaPratica_UnMiglio_0521.pdf), ideato nelle scuole del nord Europa e diffuso in molte scuole del nostro Paese, che prevede l'inclusione, fra le attività didattiche, di una passeggiata quotidiana di circa un miglio (1609 m) intorno alla scuola. Questo progetto si basa sul lavoro di rete tra Scuola, Sanità e Comunità e combina l'attività fisica con la didattica all'aperto: camminare in prossimità della scuola, dalle 3 alle 5 volte a settimana, svolgendo anche attività educative e didattiche, è l'azione concreta che si realizza per contrastare la sedentarietà degli alunni durante le ore di lezione e per contribuire a migliorare il benessere generale di studenti e insegnanti, migliorare l'apprendimento e favorire la concentrazione, allontanando l'ansia, la noia e la demotivazione, come riportato da numerose evidenze anglosassoni. Inoltre, l'attività di cammino è semplice e accessibile a chiunque poiché non necessita di particolare preparazione o attrezzature, ma solo di abbigliamento e calzature comodi per camminare. All'attività di cammino è 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. Muovinsieme è stato sperimentato e valutato come Progetto CCM in Piemonte (ASL CN2 e TO4), Friuli Venezia Giulia, Lazio e Puglia a partire dall'A.S. 2020-21 e viene ora proposto a tutte le ASL piemontesi come occasione per l'adozione di stili di vita salutari già a partire dall'ambiente scolastico e di promozione del benessere in classe.

OBIETTIVI:

Contrasto alla sedentarietà e miglioramento del benessere psicofisico, con ricadute positive sul clima e sulle relazioni nel gruppo classe. Maggiori opportunità di svolgere movimento all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, acquisire l'importanza di uno stile di vita attivo e salutare. Apprendimento in un luogo diverso dalla classe (didattica outdoor) con potenziamento delle abilità senso-motorie, della cooperazione e collaborazione tra pari favorendo l'inclusione e le relazioni inter-generazionali.

SETTING:

Scuola dell'Infanzia

Scuola Primaria

Scuola Secondaria I grado

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

E' prevista una formazione con modalità mista:

- **Webinar** (2,5 ore) **venerdì 18 ottobre 2024 dalle 15.00 alle 17.30**: Momento informativo condotto da operatori ASL con la partecipazione di esperti, aperto a tutti i docenti interessati a conoscere il programma.
- **Laboratorio in presenza** (3 ore) (**ottobre 2023** – sede e data da definire sulla base delle adesioni) finalizzato a presentare la parte del programma relativa alle Pause Attive, ad accompagnare le scuole nell'organizzazione delle attività proprie del progetto e a possibili integrazioni di iniziative di promozione di sani stili di vita.

L'adesione al webinar deve essere effettuata entro il **11 ottobre 2024** al seguente link:

<https://forms.gle/vNPRoMdfMePnVB5o9>

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 2024.

Ulteriori informazioni sul progetto Muovinsieme: www.muovinsieme.dors.it