

## **PROGETTO PRO.MUOVI**

**Obiettivo generale:** promuovere il benessere e la salute dei ragazzi con particolare riferimento all'alimentazione e all'attività fisica; promuovere in loro l'esercizio della cittadinanza attiva.

**Obiettivi specifici:**

- supportare gli insegnanti al fine di renderli una guida competente per gli studenti in tema di promozione della salute nella comunità scolastica;
- implementare/rafforzare nei ragazzi la capacità di progettare interventi di miglioramento a livello personale e di contesto in relazione ai temi: alimentazione, attività fisica/movimento, benessere a scuola.

**Destinatari:** studenti, insegnanti delle scuole secondarie di I° e II° grado e genitori.

**Articolazione del progetto.**

Il progetto si svilupperà attraverso i seguenti momenti:

1) contatto preliminare con tutti i dirigenti scolastici per la presentazione del progetto e la condivisione degli obiettivi.

Inoltre nello specifico saranno contattate:

- le scuole che hanno partecipato nell'edizione 2014/15 al progetto, con l'invito a rinnovare la propria adesione sulla prosecuzione dello stesso o con nuove progettazioni di cambiamento;
- le scuole appartenenti alla Rete Regionale delle Scuole che Promuovono Salute (SHE), per proporre loro la sperimentazione di un percorso che contribuisca alla definizione del profilo di salute della scuola o che costituisca una "buona pratica" in tema di alimentazione/attività fisica/benessere della comunità scolastica

Si chiede ai dirigenti scolastici delle scuole aderenti di individuare gli insegnanti referenti che lavoreranno sul progetto

2) un incontro formativo/informativo con gli insegnanti delle classi aderenti individuati dai dirigenti scolastici (si richiede la presenza di almeno un insegnante per scuola) per la condivisione degli obiettivi, la spiegazione delle fasi e dei moduli di lavoro.

Risulta infatti necessario che gli insegnanti, che decidono di seguire con le loro classi il progetto, lo conoscano nel dettaglio e collaborino strettamente con il gruppo di lavoro dell'ASL, al fine di supportare gli studenti in tutte le fasi del percorso e ricoprire il ruolo di facilitatori per il coinvolgimento di altri membri della comunità (colleghi insegnanti, genitori, amministratori locali)

3) presentazione del progetto ai ragazzi da parte del personale ASL attraverso un incontro nelle singole classi partecipanti.

Vengono dati i seguenti mandati:

- compiere una osservazione del loro contesto scolastico in modo da realizzare una "fotografia dell'esistente" (Vd. Allegato 2)
- individuare gli elementi critici sui quali sarebbe necessario intervenire per apportare un miglioramento
- scegliere una, tra le criticità individuate, per progettare un "cambiamento" atto a migliorare il proprio contesto ed i propri stili di vita in relazione ai temi: alimentazione, attività fisica/movimento; benessere a scuola (relazioni, socializzazione)

Durante l'incontro in classe si richiede la presenza attiva degli insegnanti coinvolti; il progetto si presta ad essere integrato e collegato al programma curricolare in particolare di alcune materie generali quali scienze, educazione tecnica, educazione all'immagine, educazione fisica, nonché di materie più specifiche legate al corso di studi nelle scuole secondarie di II° grado.

Il percorso di analisi e progettazione sarà guidato da moduli di lavoro per gli insegnanti che dettagliano le diverse fasi e definiscono obiettivi, modalità e tempi (Vd. Allegato 1)

#### 4) Sperimentazione di laboratori tematici.

in relazione all'obiettivo di cambiamento individuato, verranno proposti ai gruppi classe partecipanti: laboratori del gusto; attività motorie varie/fit/nordic walking; laboratori di tecniche teatrali/giochi di fiducia, ecc. ecc.

Dall'esperienza dell'edizione precedente è emerso che, là dove i ragazzi hanno potuto effettuare esperienze pratiche in itinere, sono stati maggiormente in grado di calarsi nella progettazione in modo sostenibile, con maggiore spirito di collaborazione e motivazione di gruppo. Nella nuova edizione intendiamo offrire tale possibilità a tutte le classi partecipanti. A questo proposito abbiamo avviato contatti con enti e istituzioni che a vario titolo si occupano dei temi da noi trattati, in grado di far sperimentare ai ragazzi percorsi, tecniche, laboratori. In tal senso abbiamo avviato una serie di relazioni utili allo sviluppo di attività pratiche a sostegno dei progetti dei ragazzi con: Eataly (laboratori sulle etichette gratuiti), Slow food (laboratori del gusto, a pagamento con l'ipotesi di sostegno da parte di sponsor), UISP (attività ludico-motorie varie con istruttori), operatori teatrali, ecc.

7) elaborazione dei progetti di miglioramento individuati dai ragazzi con l'utilizzo di una traccia (Vd. Allegato 3). Riportiamo a titolo di esempio i temi di alcuni progetti già sviluppati nelle edizioni precedenti: miglior utilizzo degli spazi interni alla scuola destinati all'attività fisica, riduzione degli sprechi nella mensa scolastica, organizzazione/recupero di aree verdi limitrofe all'Istituto Scolastico per l'attività fisica, ecc..

I ragazzi si misurano con la propria capacità di reperire risorse e sostegno anche al di fuori della scuola coinvolgendo non solo gli insegnanti ed i dirigenti scolastici, ma anche le amministrazioni locali (sindaci ed Assessori), le associazioni di volontariato, le aziende private, i singoli cittadini con competenze specifiche.

Le classi partecipanti all'iniziativa avranno così l'opportunità di fare un'esperienza di progettazione integrata (che vede la collaborazione tra Scuola, ASL e Comunità locale), Nel corso di tutto l'anno scolastico gli operatori dell'ASLTO4 garantiranno un monitoraggio costante delle varie fasi di lavoro, attraverso un sostegno locale con interventi puntuali.

8) incontri di approfondimento/supporto metodologico nei singoli plessi scolastici sui temi alimentazione, attività fisica, promozione delle life skills; tali incontri sono rivolti agli studenti, insegnanti e genitori. (facoltativi e da concordare)

Tali incontri, tenuti dagli esperti dell'ASL, vanno programmati in una fase avanzata del lavoro delle classi, allo scopo di cogliere l'opportunità di ragionare insieme sulla qualità dei loro progetti. L'intervento si articola a partire dalla presentazione degli studenti circa "lo stato dell'arte" del loro lavoro: si configura come una buona modalità di coinvolgimento delle famiglie ed al tempo stesso permette ai ragazzi di misurarsi con un pubblico a cui esporre le proprie idee argomentandole. Pertanto non sarà possibile strutturare incontri rivolti ai soli studenti.

9) presentazione dei lavori prodotti dai ragazzi degli Istituti partecipanti in un evento conclusivo, con valutazione di una giuria di esperti: Sarà organizzata una giornata di festa interamente dedicata alla promozione della salute a scuola, con premiazione finale.

La partecipazione al progetto è gratuita; l'ASLTO4 si impegna:

- a promuovere e a sostenere con i decisori locali i progetti di miglioramento prodotti dai ragazzi
- a ricercare sostenitori (sponsor) del percorso delle classi attraverso un'attività di fund-raising destinata a finanziare i progetti attraverso il meccanismo di un concorso, ed i laboratori e le esperienze pratiche nel caso in cui gli "esperti" contattati non fossero in grado di fornirli gratuitamente.

## ALLEGATO 1

### MODULI DI LAVORO PER GLI INSEGNANTI

**OBIETTIVO 1) Ottenere dal gruppo classe una immagine condivisa del contesto scolastico**

**Come raggiungere l'obiettivo? Guidando la classe a compiere una osservazione del contesto scolastico in modo da realizzare una "fotografia dell'esistente".**

L'*analisi del contesto* può essere:

- redatta per iscritto (seguendo la scheda fornita);
- realizzata attraverso un lavoro più creativo, utilizzando le modalità o i materiali ritenuti più opportuni: cartelloni, foto, video, racconto...

Elementi da analizzare:

- l'organizzazione degli spazi nella scuola (in generale)
- spazi interni/esterni per praticare attività fisica/movimento;
- mensa/spazi per le merende del mattino
- relazioni con i compagni/benessere in classe

L'insegnante può decidere di far lavorare gli studenti attraverso la tecnica del brain-storming, attraverso lavori di gruppo facendo scegliere a ciascun gruppo il tema da approfondire.....

E' fondamentale fare emergere anche gli elementi critici o le opportunità relativi agli stili di vita dei ragazzi.

➤ *Viene fornita scheda di analisi del contesto*

**OBIETTIVO 2) Aiutare gli studenti ad individuare:**

**- gli elementi critici sui quali sarebbe necessario intervenire per apportare un miglioramento**

**OPPURE**

**- gli elementi positivi (comportamenti, abitudini) che si vogliono diffondere in altre classi**

**Come raggiungere l'obiettivo? Producendo un elenco condiviso di opportunità e di criticità emergenti dall'immagine definita al punto 1)**

**QUINDI**

**- aiutare la classe a scegliere un elemento critico sul quale progettare un "cambiamento" atto a migliorare il proprio contesto ed i propri stili di vita in relazione ai temi: alimentazione, attività fisica, movimento, benessere a scuola (relazioni, socializzazione). Non è necessario apportare troppe modifiche, in quanto bisogna tenere presenti tre elementi principali: quanto è urgente la necessità di apportare il cambiamento,**

quanto è fattibile e sostenibile la modifica. Si parte anche da modifiche piccole, ma significative per il contesto

### **OPPURE**

- **aiutare la classe a scegliere un elemento considerato positivo da diffondere.** Si può verificare il caso di un comportamento o abitudine particolarmente virtuoso (sempre nell'ambito delle abitudini alimentari o della pratica motoria) che si vuole diffondere tra i compagni delle altre classi, con modalità a scelta (dalla pubblicità, alla condivisione di spuntini sani, all'organizzazione di tornei o gare all'interno della scuola...).

### **OBIETTIVO 3) Programmare le azioni del cambiamento**

#### **Come raggiungere l'obiettivo?**

Sulla base dell'obiettivo individuato – es: cambiamento di un'abitudine poco sana, miglioramento di spazi all'interno/esterno della scuola, diffusione di una buona pratica, sperimentazione di una nuova attività motoria, ecc..

- definire un percorso che consenta di raggiungere, al massimo entro l'anno scolastico successivo, l'obiettivo individuato.

➤ *Viene fornita scheda di progettazione*

## ALLEGATO 2

### SCHEDA DI ANALISI DEL CONTESTO SCOLASTICO

#### • Presentazione dell'edificio scolastico

- In quale Comune è ubicata la Scuola?
- Quanti sono gli alunni, gli insegnanti, le classi ?
  
- La vostra scuola necessita di lavori di ristrutturazione SI NO
- I laboratori sono ben attrezzati SI NO
- I bagni sono in buone condizioni SI NO
- la temperatura in classe è adeguata durante tutto l'anno scolastico SI NO
- la scuola è accessibile a persone disabili SI NO

#### • Spazio classe

- L'aula è ampia SI NO
- La classe è sovraffollata SI NO
- L'aula è luminosa SI NO
- La temperatura (in inverno/in estate) è adeguata SI NO
  - se no, perché fa troppo caldo SI' NO
  - se no, perché fa troppo freddo SI' NO

#### • Attività fisica

- All'interno del vostro istituto scolastico ci sono spazi riservati all'attività fisica? SI NO
- Ritenete questi spazi adeguati alle vostre esigenze? SI NO
- Gli attrezzi sono in buono stato? SI NO
- Di quali delle seguenti attrezzature disponete?
- PALLONI DA CALCIO SI NO
- PALLONI DA PALLAVOLO SI NO
- RETE DA PALLAVOLO SI NO
- QUADRO SVEDESE SI NO
- PERTICHE SI NO
- CANESTRI SI NO
- ALTRO

.....  
- Quali altre attrezzature vi piacerebbe avere?

- Esistono degli spazi esterni (cortili, spazi erbosi) dove giocare, svolgere attività motorie, fare merenda durante l'intervallo? SI NO
- Utilizzate questi spazi esterni ? SI NO
- Vi piacerebbe utilizzare la scuola per attività ludico-ricreative nel tempo extrascolastico? SI NO

Se sì, a che attività pensate?

HIP- HOP SI NO

PALLAVOLO	SI	NO
CINEMA	SI	NO
TEATRO	SI	NO
ALTRO		

.....

- Esistono nei pressi della scuola spazi pubblici o orti adibiti all'attività motoria (gioco libero, campi di calcio, pallavolo, basket, tennis...) o per ritrovarsi con gli amici nel tempo libero? SI NO

- Se non ce ne fossero, vi piacerebbe averne? SI NO

• **Alimentazione**

- Consumate uno spuntino nell'arco della mattinata a scuola? SI NO

- Esiste un bar interno alla scuola ? SI NO

- Ci sono distributori di alimenti accessibili agli studenti?  
Se sì cosa distribuiscono?..... SI NO

.....  
- Esiste una mensa scolastica? SI NO

- Se sì, quante volte alla settimana utilizzate la mensa scolastica?

UNA VOLTA

DUE VOLTE

TRE VOLTE

TUTTI I GIORNI

MAI

Elementi positivi della mensa:.....

.....  
Elementi negativi della mensa:.....

• **Clima in classe**

- Descrivete le relazioni tra compagni nella classe, :  
cosa vi fa stare bene  
cosa non vi piace

- Descrivete delle occasioni in cui passate il tempo libero con i compagni di classe

• **La vostra "voce"**

- Esiste nella scuola un modo che potete utilizzare per rivolgere al dirigente o agli insegnanti preoccupazioni o lamentele (cassetta suggerimenti, forum/blog, indagini/sondaggi, orari di ricevimento predisposti...)? SI NO

- Il comune in cui è situata la scuola ha istituito un Consiglio Comunale dei ragazzi?  
SI NO  
Se sì, vi partecipate? SI NO

**ALLEGATO 3**

## **PROGETTO PRO.MUOVI**

**SCUOLA**

**CLASSE**

### **LA NOSTRA IMMAGINE**

Potete riportare come presentazione:

- Una foto della classe
- Una descrizione breve del progetto
- Un video che vi vede protagonisti

## **TITOLO DEL PROGETTO:**

.....

**N.B: LE DOMANDE SONO DEI SUGGERIMENTI, DELLE LINEE GUIDA PER DESCRIVERE CHE COSA SI VUOLE MODIFICARE O DIFFONDERE**

### **OBIETTIVO DEL PROGETTO**

- Cosa vogliamo migliorare nel nostro contesto o nella nostra quotidianità?

OPPURE:

- Quale buona pratica vogliamo diffondere?

### **MOTIVAZIONI E ATTESE**

- Quanto è importante per noi la realizzazione dell'obiettivo?
- Quale risultato si pensa di raggiungere entro maggio 2015?
- Quali cambiamenti vogliamo vedere concretizzati alla conclusione del progetto?

## CRONOPROGRAMMA

La griglia sottostante può aiutarci ad organizzare il lavoro.

Azioni	Tempi	Chi lo fa	Come	Risorse
1) <b>ESEMPIO:</b> contattare il sindaco e l'assessore allo sport	Entro il 15 dicembre	Due nostri rappresentanti con un insegnante	Telefoniamo in comune e prendiamo un appuntamento	L'insegnante che ci accompagna
2)				
3)				
4)				

## ALLEANZE E SOSTENIBILITA'

- A chi si pensa di chiedere collaborazione per questo cambiamento (oltre ad insegnanti e dirigente)?
- Chi ci aiuta?
- Si possono coinvolgere istituzioni esterne alla scuola? In che modo pensiamo di contattarle?
- Possiamo coinvolgere dei volontari (familiari, associazioni, privati cittadini, aziende....)?
  
- Il cambiamento da noi ipotizzato può essere mantenuto nella nostra comunità scolastica nel corso dei prossimi anni?
  
- Il nostro progetto può essere replicato in altre istituti scolastici?
  
- Pensiamo che possa essere valido anche per altri ragazzi della nostra età?

*Progetto Pro.Muovi*

SDD Promozione della Salute, Servizio di Nutrizione e Servizio di Medicina Sportiva

*Referente:* Dr.ssa Mazzetto Sonia

*Gruppo di lavoro:* Dr. Giorgio Bellan, Dr.ssa Carla Francone, Dr.ssa Maria Franca Dupont, Dr. Alberto Massasso

Ha collaborato alla redazione del progetto la Prof.ssa Luisella Garda della Scuola Secondaria di I° grado "Niccoli" di Settimo T.se