

**Un miglio al giorno.....
...intorno alla scuola**



Destinatari: studenti e insegnanti della **scuola primaria e dell'infanzia**; genitori.

Tema di salute: benessere e movimento all'aria aperta; contrasto all'obesità e sedentarietà.

Obiettivi: promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola; diffondere nella comunità scolastica informazioni e conoscenze sui benefici dell'attività motoria.

Sintesi dell'iniziativa:

“Dailymile” è una pratica che, nata da un'iniziativa di una scuola scozzese, si sta rapidamente diffondendo oltre che nel Regno Unito, anche già in molti paesi europei (Olanda, Belgio, Francia, Spagna ecc..) – (v. sitografia 2), e negli USA (v. bibliografia 1).

- Percorso di formazione rivolto agli insegnanti delle scuole aderenti (a cura dei Servizi ASL TO4 Medicina dello Sport, Promozione della Salute, Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale): una giornata ad inizio anno scolastico (settembre 2017) ed incontri di supporto e monitoraggio nell'anno scolastico. La formazione avrà l'obiettivo di abilitare gli insegnanti (almeno due per plesso coinvolto) a realizzare il progetto nei propri contesti.

- Nelle scuole aderenti al progetto si prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, 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 soprappeso e la sedentarietà.

Si prevede un monitoraggio a cura degli insegnanti, supportati dal Servizio di Medicina dello Sport.

Parallelamente si stimoleranno gli insegnanti a lavorare sul miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione, perché ad un'auspicabile attività di movimento quotidiana occorre abbinare fin dall'infanzia una corretta alimentazione.

Per le scuole dell'infanzia è previsto un programma particolare in relazione all'età dei bimbi e alle risorse delle scuole.

Riferimenti: Dr. Alberto Massasso SS Medicina dello Sport, tel.011.9976736.

dr. Sonia Mazzetto, SSD Promozione della Salute, tel. 011.8212311; Segreteria tel. 011 8212358.

e-mail promozionesalute@aslto4.piemonte.it

Adesioni entro il 5 settembre 2017.

Bibliografia/sitografia/link:

1) [Prev Chronic Dis](#), 2016 Dec 1;13:E163. doi: 10.5888/pcd13.150495.

A Physical Activity Intervention and Changes in Body Mass Index at a Middle School With a Large American Indian Population, Oklahoma, 2004-2009.

[Eichner JE](#)¹, [Folorunso OA](#)², [Moore WE](#)².

2) <http://thedailymile.co.uk/about/>

3) http://www.repubblica.it/scuola/2015/09/29/news/daily_mile_correre_corsa_scuola-123924368/

4) http://www.corriere.it/scuola/primaria/15_settembre_30/daily-mile-miglio-giorno-scuola-elementare-scozzese-obesita-bambini-b3edbd4-6776-11e5-aef7-c1d9713ef7b3.shtml