

PROGETTO

TAKE YOUR MINUTE/DAMMI UN MINUTO (Catalogo)

Regione Piemonte ASL Cuneo 1

Progetto avviato nell'anno 2022 - Ultimo anno di attività : 2025

Abstract

Obiettivo generale

Sensibilizzare insegnanti, genitori e alunni rispetto a buone pratiche per la promozione del benessere psicofisico, attraverso la sperimentazione diretta di brevi, ma frequenti e costanti, pause attive in classe. Prevenzione di situazioni di malessere clinicamente significativo (Esempio : dorsì curvi, atteggiamenti posturali inadeguati, disturbi d'ansia, attacchi di panico).

Analisi di contesto

L'attività fisica e la capacità di autoregolazione emotiva sono fondamentali per la salute psicofisica di bambini e adolescenti ed hanno un favorevole impatto sul rendimento scolastico. La scuola può giocare un ruolo fondamentale nel favorire l'attività fisica e l'educazione emotiva. Secondo il modello biopsicosociale lo stato di salute o malattia è determinato da complesse interazioni tra le componenti fisiche, psicologiche e sociali e le odierne concezioni sull'unità del sistema mente-corpo richiamano l'attenzione al funzionamento globale dell'individuo, come viene descritto dalla medicina psicosomatica e dalla Psiconeuroendocrinoimmunologia e come indicato dall'OMS (Approccio globale alla salute e ripreso dal Piano Nazionale della Prevenzione 2020-25).

Negli ultimi anni nei reparti di NPI di tutto il territorio nazionale si è osservato un significativo aumento di accessi ai servizi (dati SINPIA, 2017) e la situazione ha avuto un peggioramento a causa della pandemia. Per quanto riguarda il territorio dell'ASL CN1 gli adolescenti con percorso psichiatrico aperto nel 2019 (dati SMAIL) corrispondono al 2.7% della popolazione compresa tra i 13-18 anni. In particolare, verso la fine dell'anno scolastico aumentano in maniera significativa le segnalazioni dei disturbi d'ansia correlati alle richieste scolastiche, le quali possono portare a fobia scolare e nei casi più gravi ritiro sociale.

In merito all'attività fisica, il livello di movimento nei bambini e negli adolescenti sta progressivamente diminuendo, ciò incide sulla salute psicofisica delle persone. In ASL CN1 si evidenzia che: (dati Okkio 2019):

- il 14,7% dei bambini dedica non più di un giorno a settimana allo svolgimento di giochi di movimento per almeno un'ora
- Il giorno precedente l'indagine il 13,3% dei bambini risultano fisicamente inattivi (più inattive le femmine)
- la percezione delle madri riguardo l'attività fisica svolta dai figli spesso è sovrastimato: più di 6 mamme su 10 dei bambini non attivi

Metodi e strumenti

Il progetto propone un modello di intervento teorico-pratico; si prevede una formazione agli insegnanti effettuata da fisioterapisti, psicologi e pediatri di libera scelta dell'ASL CN1 così strutturata:

- Incontro con i dirigenti e referenti alla salute degli istituti scolastici coinvolti in cui verranno illustrate le finalità del progetto e la modalità del corso. Verrà anche predisposto un apposito opuscolo informativo da inviare ai genitori per illustrare il progetto e gli obiettivi.
- Incontro teorico in plenaria rivolto agli insegnanti di tutte le scuole che avranno aderito al progetto dove verranno affrontati i principali temi legati al benessere psicofisico in età evolutiva e agli obiettivi di prevenzione.

- Incontri pratici in piccolo/medio gruppo (gruppi suddivisi in base all'età degli alunni) dove verranno illustrate e fatte sperimentare alle insegnanti le attività e le pratiche che potranno riproporre direttamente ai propri alunni. Nello specifico le attività proposte avranno la durata di circa due minuti e potranno essere eseguite all'interno dell'aula scolastica durante le lezioni oppure al cambio d'ora. Al termine dell'incontro sarà consegnato a tutti i partecipanti un opuscolo contenente tutte le attività e pratiche illustrate durante la formazione, suddivise per fascia d'età.
- Incontro online di supervisione e verifica, a distanza di un mese.

Per tutto l'anno scolastico verrà eseguito un monitoraggio, dando la disponibilità ad incontri di supervisione online, secondo un calendario che verrà concordato con i dirigenti scolastici.

Valutazione prevista/effettuata

Al termine dell'anno scolastico sarà eseguita una valutazione del progetto attraverso un apposito questionario rivolto agli insegnanti e una scheda di automonitoraggio/autoservazione declinata in base all'età.

Tema di salute prevalente : ATTIVITA' FISICA

Temi secondari : POLITICHE PER LA SALUTE
EMPOWERMENT
LIFESKILLS

Setting : Ambiente scolastico

Destinatari finali : Scuola
Scuola dell'infanzia
Scuola primaria
Scuola secondaria di primo grado
Scuola secondaria di secondo grado

Mandati : Piano Regionale di Prevenzione (PRP)
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti : Attività corrente istituzionale

Responsabili e gruppo di lavoro

Dr. FIORETTO FRANCO (responsabile)

Medico

ASL CN1 S.C. NEURO PSICHIATRIA INFANTILE

e-mail : franco.fioretto@aslcn1.it

ABRATE ALESSANDRA

SC Medicina Fisica e Riabilitazione Cuneo ASL CN1

e-mail : alessandra.abrate@aslcn1.it

COSTAMAGNA GIORGIA

DUTTO FEDERICO

FERRARIS SONIA

SC Medicina Fisica e Riabilitazione Mondovì ASL CN1

e-mail : sonia.ferraris@aslcn1.it

FERRERO RAFFAELLA

SC Medicina Fisica e Riabilitazione Mondovì ASL CN1

e-mail : raffaella.ferrero@aslcn1.it

GALLEANO VERONICA

SC Medicina Fisica e Riabilitazione Mondovì ASL CN1

e-mail : veronica.galleano@aslcn1.it

NANO BARBARA

ASL CN1 - Consultorio Familiare area Cuneo Mondovì

e-mail : barbara.nano@aslcn1.it

QUERCIO MARCO

SC Medicina Fisica e Riabilitazione ASL CN1

e-mail : marco.quercio@aslcn1.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Scuola

Scuole di ogni ordine e grado ASL CN1

In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Documentazione del progetto

1. Documentazione progettuale - Scheda progetto

OBIETTIVI

Incrementare l'utilizzo di pause attive durante l'attività scolastica

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2023 - 31/12/2023

Attività a.s. 2022/2023

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 10

Totale persone raggiunte : 26

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Mondovì

Plesso : MONDOVI CIGNA BARUFFI GARELLI

Scuola Secondaria di secondo grado

Mondovì

Plesso : MONDOVI VASCO BECCARIA GOVONE - Istituto : LICEO VASCO BECCARIA GOVONE

Scuola Secondaria di secondo grado

Mondovì

Plesso : MONDOVI CAPOL BORGO FERRONE - Istituto : MONDOVI 1

Scuola primaria

Mondovì

Plesso : MONDOVI GALLO FRANK - Istituto : MONDOVI 1

Scuola Secondaria di primo grado

Mondovì

Plesso : MONDOVI CORDERO - Istituto : MONDOVI 2

Scuola Secondaria di primo grado

Rocca dé Baldi

Plesso : CARRU SS ROCCA DE BALDI - Istituto : CARRU

Scuola Secondaria di primo grado

Vicoforte

Plesso : S MICHELE M VI SS VICOFORTE - Istituto : SAN MICHELE MONDOVI

Scuola Secondaria di primo grado

Villanova Mondovì

Plesso : VILLANOVA MONDOVI

Scuola Secondaria di primo grado

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 4 Fisioterapista - ore 24

- Num. 4 Psicologo - ore 24

Documentazione dell'intervento :

Altro - sintesi scheda progetto

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2024 - 31/12/2024

Attività a.s. 2023/2024

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 10

Totale persone raggiunte : 30

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Carrù

Plesso : CARRU ODERDA PEROTTI - Istituto : CARRU

Istituto comprensivo

Farigliano

Plesso : G BARROEROPRIMARIA FARIGLIANO - Istituto : DOGLIANI

Scuola primaria

Monastero di Vasco

Plesso : MONASTERO LIDIA ROLFI BECCARIA - Istituto : VILLANOVA MONDOVI

Scuola primaria

Mondovì

Plesso : MONDOVI CIGNA BARUFFI GARELLI

Scuola Secondaria di secondo grado

Mondovì

Plesso : MONDOVI IL GRILLO PARLANTE - Istituto : MONDOVI 2

Scuola infanzia

Mondovì

Plesso : MONDOVI FRAZ RIFREDDO - Istituto : MONDOVI 2

Scuola infanzia

Mondovì

Plesso : MONDOVI FRAZ S ANNA AVAGNINA - Istituto : MONDOVI 2

Scuola infanzia

Mondovì

Plesso : MONDOVI FRAZ BREOLUNGI - Istituto : MONDOVI 2

Scuola infanzia

Mondovì

Plesso : MONDOVI 2

Istituto comprensivo

Mondovì

Plesso : MONDOVI GALLO FRANK - Istituto : MONDOVI 1

Scuola Secondaria di primo grado

Mondovì

Plesso : MONDOVI CORDERO - Istituto : MONDOVI 2

Scuola Secondaria di primo grado

Vicoforte

Plesso : S MICHELE M VI SS VICOFORTE - Istituto : SAN MICHELE MONDOVI

Scuola Secondaria di primo grado

Villanova Mondovì

Plesso : VILLANOVA MONDOVI
Scuola Secondaria di primo grado

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 4 Fisioterapista - ore 24

- Num. 4 Psicologo - ore 24

Documentazione dell'intervento :

Documentazione progettuale - Scheda sintetica progetto

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2025 - 31/12/2025

attività a.s. 2024/2025

Numero edizioni : 2

Ore singola edizione : 5

Totale persone raggiunte : 24

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Bastia Mondovì

Plesso : SC PRIMARIA BASTIA MONDOVI - Istituto : CARRU

Scuola primaria

Carrù

Plesso : CARRU SCUOLA PRIMARIA ODERDA - Istituto : CARRU

Scuola primaria

Clavesana

Plesso : SC PRIMARIA CLAVESANA - Istituto : CARRU

Scuola primaria

Magliano Alpi

Plesso : SC PRIMARIA MAGLIANO ALPI - Istituto : CARRU

Scuola primaria

Mondovì

Plesso : MONDOVI CIGNA BARUFFI GARELLI

Scuola Secondaria di secondo grado

Mondovì

Plesso : MONDOVI VASCO BECCARIA GOVONE - Istituto : LICEO VASCO BECCARIA GOVONE

Scuola Secondaria di secondo grado

Mondovì

Plesso : MONDOVI BREO TRIGARI - Istituto : MONDOVI 1

Scuola primaria

Rocca dé Baldi

Plesso : SC PRIMARIA ROCCA DE BALDI - Istituto : CARRU

Scuola primaria

San Michele Mondovì

Plesso : SAN MICHELE MONDOVI

Scuola primaria

Vicoforte

Plesso : G COMINO VICOFORTE - Istituto : SAN MICHELE MONDOVI

Scuola primaria

Villanova Mondovì

Plesso : VILLANOVA MONDOVI CAPOLUOGO - Istituto : VILLANOVA MONDOVI

Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 5 Fisioterapista - ore 12

- Num. 2 Psicologo - ore 10

Documentazione dell'intervento :

Documentazione progettuale - Sintesi scheda progetto