MUOVINSIEME

Destinatari:

- intermedi: insegnanti della Scuola Primaria

- finali: bambini scuola Primaria

Premessa:

Muovinsieme è un progetto approvato dal Ministero della Salute – CCM che si pone l'obiettivo di implementare interventi evidence-based (EB) sull'attività fisica a scuola, con particolare riferimento a "Un Miglio al giorno", un programma che si sta rapidamente diffondendo in molti paesi europei. L'iniziativa prevede il coinvolgimento e la collaborazione intersettoriale tra gli stakeholder di riferimento del territorio. Muovinsieme è stato attivato in Piemonte (nei territori ASL CN2 e TO4), in Friuli Venezia Giulia, Lazio e Puglia, a partire dall'a.s. 2020-21 in forma sperimentale.

Obiettivo generale: Implementare interventi efficaci di promozione dell'attività fisica a scuola.

Obiettivi specifici:

- promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta integrante della giornata a scuola, contrastare obesità e sedentarietà;
- diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani;
- promuovere l'esercizio della cittadinanza attiva ed educare alla conoscenze ed al rispetto dell'ambiente;
- migliorare le relazioni all'interno del gruppo classe coinvolgendo tutti gli studenti in base alle proprie capacità e risorse.

Ricadute sugli insegnanti:

L'esperienza ha dimostrato che questa attività migliora il clima in classe e le relazioni fra i compagni. Il progetto vuole anche supportare gli insegnanti a lavorare sul miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione, perché gli effetti sulla salute e sul rendimento scolastico

aumentano se le persone vengono educate fin dall'infanzia ad abbinare l'attività di movimento quotidiana ad una corretta alimentazione.

Metodologia di lavoro:

la partecipazione a Muovinsieme prevede un percorso di sensibilizzazione e formazione rivolto agli insegnanti degli Istituti Comprensivi aderenti. La formazione prevede la condivisione degli strumenti necessari all'attuazione del progetto e la realizzazione di iniziative volte a promuovere uno stile di vita attivo. 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 (ove possibile) per circa 20 minuti (coprendo la distanza di un miglio - circa 1600 metri - a passo svelto). L'attività, che non necessita di attrezzature ma solo di un abbigliamento comodo per camminare, contrasta, in quanto pratica quotidiana, il rischio di soprappeso e la sedentarietà e migliora il rendimento scolastico, aumentando il livello di attenzione e concentrazione degli studenti.

Valutazione:

- scheda di monitoraggio
- questionario di autovalutazione

Impegno di lavoro: 10 ore complessive, 7 dedicate alla formazione iniziale, 3 a un incontro di monitoraggio finale.

Responsabile:

Dott.ssa Raffaella Scaccioni, S.C. Psicologia e Referente Promozione della Salute.