

# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

***A scuola mi muovo, imparo e sto bene!***

**Webinar - 6 Ottobre 2023**

**h. 14.30-17.30**

A cura di

**Silvia Cardetti**

*Dipartimento di Prevenzione ASL CN1  
S.S.D. Promozione della salute*

**Rosa Badagliacca**

*Dipartimento di Prevenzione ASL CN2  
S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e  
Coordinamento attività di prevenzione*



**A.S.L. CN2**  
*Azienda Sanitaria Locale  
di Alba e Bra*





PREVENZIONE  
PIEMONTE



# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

Webinar - 6 Ottobre 2023 h. 14.30-17.30

### Programma

**Presentazione del Progetto Muovinsieme: la storia e il rationale** R. Badagliacca

**Come stanno i nostri bambini: l'importanza di promuovere stili di vita sani** S. Cardetti

**Camminare: il bisogno di movimento nei bambini dalla teoria alla pratica della camminata** G. Toselli

### **Pausa Attiva per i partecipanti**

#### **L'esperienza delle scuole:**

- **Muovinsieme sul territorio ASLCN2**
  - **le Pause Attive sul territorio ASLCN1**
  - **L'esperienza sul campo di Muovinsieme: il racconto delle insegnanti**
  - **Domande e Confronto**
- Insegnanti  
I.C. Bra 1  
I.C. Papa Giovanni XXII,  
Savigliano

### **PAUSA Caffè**

**Aderire al Progetto Muovinsieme: gli step successivi** R. Badagliacca

*Camminare è la prima azione che un bambino vuole compiere,  
e l'ultima a cui un anziano vuole rinunciare.*

*“Carta Internazionale del camminare”*

*(John Butcher, Fondatore di Walk21, 1999)*

**Rosa Badagliacca**

*Dipartimento di Prevenzione ASL CN2*

*S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e*

*Coordinamento attività di prevenzione*



# Definizione OMS di Salute

La SALUTE NON E' SOLO ASSENZA DI MALATTIA

*è definita come*

***“uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale”***



Obiettivo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è

***“il raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute”***

**Il movimento**, in particolare **camminare**, contribuisce ampiamente a mantenere e promuovere questo stato di benessere



# GLI INGREDIENTI DELLA SALUTE

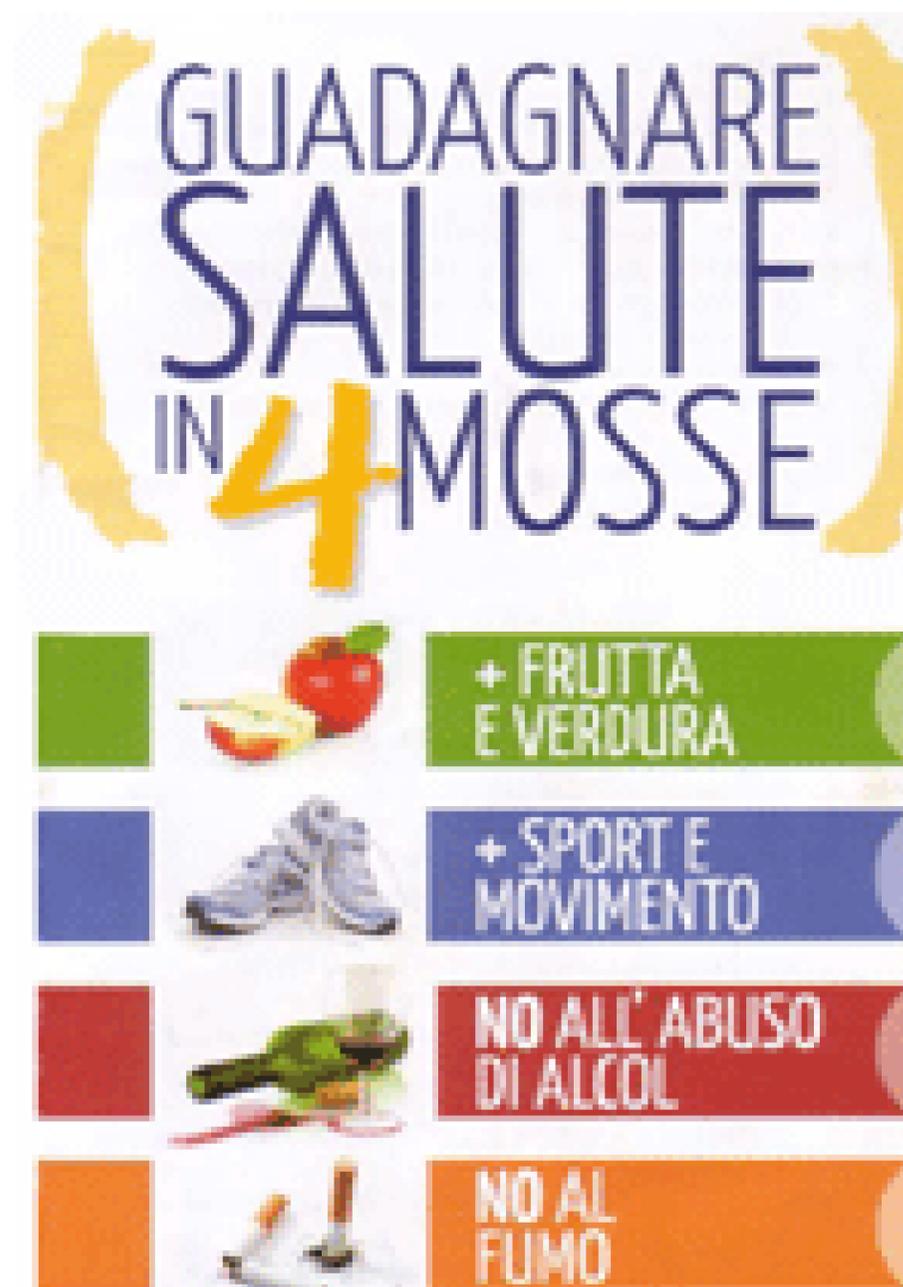
Programma Nazionale



*Alimentazione*

*Movimento*

*Dimensione sociale*



# Il Progetto Muovinsieme: Scuola e comunità in movimento



## EB Evidence Based sull'attività fisica a scuola:

- Esperienza irlandese *Active School Flag*
- Esperienza scozzese *Daily mile – Un Miglio al Giorno*



## Progetto CCM 2019:

Centro Nazionale Prevenzione e Controllo delle Malattie del Ministero della Salute



Centro nazionale per la prevenzione  
e il Controllo delle Malattie

## “MUOVINSIEME: Scuola ed Enti territoriali per la promozione di uno stile sano e attivo”

### Fase Sperimentale:

Nov 2019 - Nov 2021 (prorogato al 2022):  
Piemonte (ASLTO4, ASLCN2),  
Friuli-Venezia-Giulia, Lazio, Puglia

## Buona Pratica DORS

“Un Miglio al giorno intorno alla scuola”

<https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3635>



# LA SCUOLA AL CENTRO

Gli studi di letteratura e gli esempi di buona pratica *confermano come l'intera comunità scolastica interagendo attivamente con il territorio e le famiglie giochi un ruolo decisivo nella tutela e nella promozione di comportamenti salutari nei bambini e negli adolescenti*

(whole-of-school approach)



**Scuola** → Setting privilegiato per la promozione della salute e il benessere psico-fisico

**Lavoro di rete** → Scuola – ASL – Comunità costruire una sinergia virtuosa di collaborazione e di empowerment dei diversi attori

**Didattica** → inclusiva e innovativa

**PROMUOVERE** *partnership tra scuola e territorio*

# OBIETTIVO GENERALE



- Implementare **interventi evidence-based** sull'attività fisica a scuola

programmi **Evidence-Based** (EBP o EBI), programmi basati sull'evidenza scientifica, programmi sottoposti a valutazione di efficacia rigorosa

→ **Un Miglio al giorno**



- Collaborazione con tutti gli stakeholder di riferimento del territorio
- Riorganizzazione/riqualifica degli ambienti interni e circostanti l'edificio scolastico



Centro nazionale per la prevenzione  
e il Controllo delle Malattie



# Un miglio al giorno: ATTIVITA' IN PRATICA le USCITE

1 miglio al giorno → 1 km e 600 metri

in prossimità della scuola

20 minuti circa

3 Volte a Settimana (almeno)

1 attività di didattica outdoor a settimana



# SIGNIFICATI

- **Fattore protettivo per la salute:** contrastare la sedentarietà durante l'orario scolastico promuovendo il movimento e il benessere attraverso l'attività fisica
- **Consapevolezza del corpo**
- **Pari opportunità** per tutti i bambini (contrasta le disuguaglianze)
- **Pari valore alle materie scolastiche** (senza rinunciare alla qualità della didattica svolta in classe)
- **Funzione aggregante e inclusiva** per i bambini con più fragilità e difficoltà
- **Collaborazione e sinergia** con la comunità, ASL, famiglie



# Fare Movimento ... perché?

Le evidenze scientifiche hanno ampiamente dimostrato che l'attività fisica è uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del benessere psicofisico della persona

Ridurre la sedentarietà durante l'orario scolastico favorisce l'abitudine al movimento e l'instaurarsi di uno stile di vita attivo in età adulta

La didattica outdoor, ovvero costruire opportunità di apprendimento in luogo diverso dalla classe, potenzia le abilità senso-motorie, la cooperazione e la collaborazione tra pari, le relazioni intra-generazionali, aumenta l'autostima negli alunni e la self efficacy degli insegnanti.

Inoltre, le evidenze dicono che camminare/correre un miglio al giorno, migliora l'apprendimento scolastico, allontana l'ansia, la noia e la demotivazione e favorisce un maggior benessere e una maggiore concentrazione negli studenti.



# Tra le attività fisiche possibili: **CAMMINARE** è

## *Accessibile*

## *Sostenibile*

## *Efficace*

*Camminare è l'esercizio fisico che non necessita di una palestra. È la prescrizione senza la medicina, il controllo del peso senza la dieta, il cosmetico che non si trova in farmacia. È il tranquillante senza la pillola, la terapia senza lo psicanalista, la vacanza che non costa un centesimo. In più non inquina, consuma poche risorse naturali ed è molto efficace. Camminare è utile, non necessita di attrezzature particolari, è autogestibile e sicuro.*

**Camminare è naturale come respirare.**

*“Carta Internazionale del camminare”  
(John Butcher, Fondatore di Walk21, 1999)*





PREVENZIONE  
PIEMONTE



# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

Webinar - 6 Ottobre 2023 h. 14.30-17.30

### Programma

**Presentazione del Progetto Muovinsieme: la storia e il razionale** R. Badagliacca

**Come stanno i nostri bambini: l'importanza di promuovere stili di vita sani** S. Cardetti

**Camminare: il bisogno di movimento nei bambini dalla teoria alla pratica della camminata** G. Toselli

### Pausa Attiva per i partecipanti

#### L'esperienza delle scuole:

- Muovinsieme sul territorio ASLCN2
  - le Pause Attive sul territorio ASLCN1
  - L'esperienza sul campo di Muovinsieme: il racconto delle insegnanti
  - Domande e Confronto
- Insegnanti  
I.C. Bra 1  
I.C. Papa Giovanni XXII,  
Savigliano

### PAUSA Caffè

**Aderire al Progetto Muovinsieme: gli step successivi** R. Badagliacca

# Come stanno i nostri bambini: OKkio alla Salute l'importanza di promuovere stili di vita sani



**Silvia Cardetti**

*Dipartimento di Prevenzione ASL CN1  
S.S.D. Promozione della salute*



# OKkio alla Salute

Perché fare una sorveglianza di popolazione?

OKkio alla SALUTE è un sistema di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È nato nel 2007 ed è coordinato dal CNAPPS dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) in collaborazione con le Regioni, il Ministero della Salute e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.

- Monitorare e descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dei livelli di attività fisica svolta dai bambini
- descrivere le attività scolastiche favorevoli alla sana nutrizione e l'esercizio fisico
- orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie.

La prima indagine in Piemonte nel 2008 e poi a seguire con cadenza bi-triennale. L'ultima nella primavera del 2022.

I dati disponibili più recenti sono del 2019

In provincia di Cuneo (ASL CN1 + ASL CN2) hanno risposto 806 bambini e 855 famiglie



# hbosc



## Health Behaviours in School aged Children

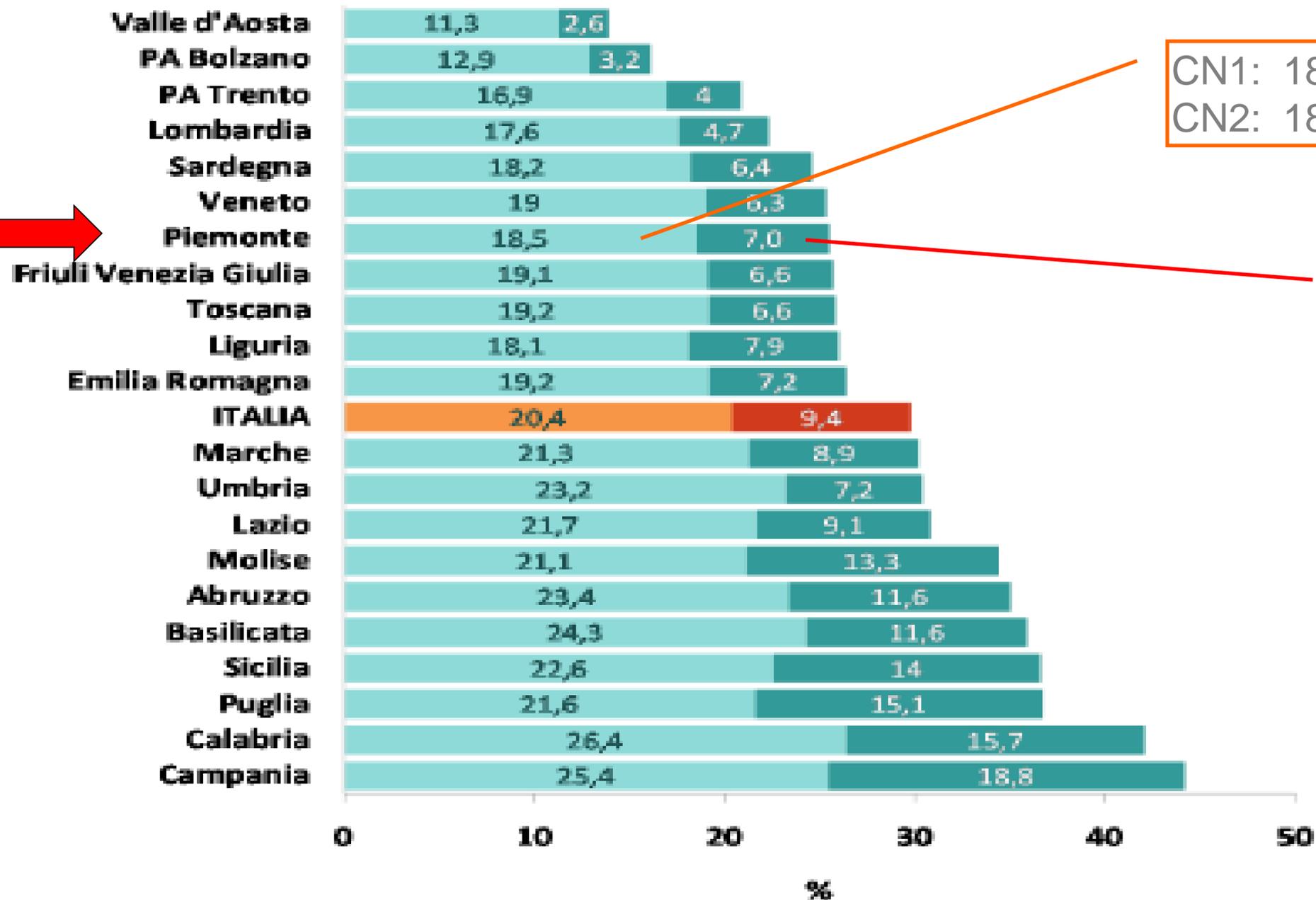
L'HBSC è uno studio multicentrico internazionale svolto dal 1983 in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'OMS per l'Europa con lo scopo di descrivere e comprendere i comportamenti correlati con la salute nei ragazzi di **11, 13 e 15 anni** in circa 50 Paesi tra l'Europa e il Nord America. L'Italia partecipa all'HBSC dal 2002 e ad oggi ha svolto, con cadenza quadriennale, sei raccolte dati (2002, 2006, 2010, 2014, 2018 e 2022) che hanno coinvolto tutte le regioni italiane e le province autonome. Dal 2017 lo studio HBSC è stato adottato quale **strumento unico nazionale per monitorare la salute dei ragazzi e delle ragazze**.

La rilevazione più recente è del 2022, in cui sono stati inclusi anche i ragazzi di 17 anni.

I primi risultati nazionali sono consultabili su: <https://www.epicentro.iss.it/hbosc/aggiornamenti>



# Stato ponderale



CN1: 18,6%  
CN2: 18,4%

CN1: 5,9%  
CN2: 5,9%

Rispetto alle precedenti rilevazioni si assiste ad un tendenziale aumento della condizione di sovrappeso-obesità



## Abitudini alimentari



### Colazione CN1

Non fa colazione tutti i giorni il **5,5%** dei bambini e il **37,9%** la fa non adeguata, cioè sbilanciata in carboidrati e proteine.



### Merenda abbondante CN1

Il **48,6%** dei bambini consuma una merenda di metà mattina troppo abbondante e di conseguenza non adeguata.



### Consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate CN1

Il **24,5%** assume bevande zuccherate e/o gassate almeno una volta al giorno



### Consumo di frutta e/o verdura CN1

Il **10%** consuma giornalmente 5 porzioni di frutta e/o verdura; il **56%** almeno due volte al giorno

news dal 2019



### Consumo di legumi CN1

I legumi sono consumati dal **46,4%** dei bambini meno di una volta a settimana o mai.

news dal 2019



### Snack dolci e salati CN2

Il **49,5%** dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana e il **5,7%** consuma snack salati più di tre giorni a settimana.

### Colazione CN2

Non fa colazione tutti i giorni il **5,3%** dei bambini e il **42,9%** la fa non adeguata, cioè sbilanciata in carboidrati e proteine.

### Merenda abbondante CN2

Il **68,2%** dei bambini consuma una merenda di metà mattina troppo abbondante e di conseguenza non adeguata.

### Consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate CN2

Il **24,4%** consuma bibite zuccherate/gassate tutti i giorni o quasi tutti i giorni

### Consumo di frutta e/o verdura CN2

Il **10,4%** consuma giornalmente 5 porzioni di frutta e/o verdura; il **59%** almeno due volte al giorno

### Consumo di legumi CN2

I legumi sono consumati dal **48,8%** dei bambini meno di una volta a settimana o mai.

### Snack dolci e salati CN2

Il **46%** dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana e il **8,1%** consuma snack salati più di tre giorni a settimana.



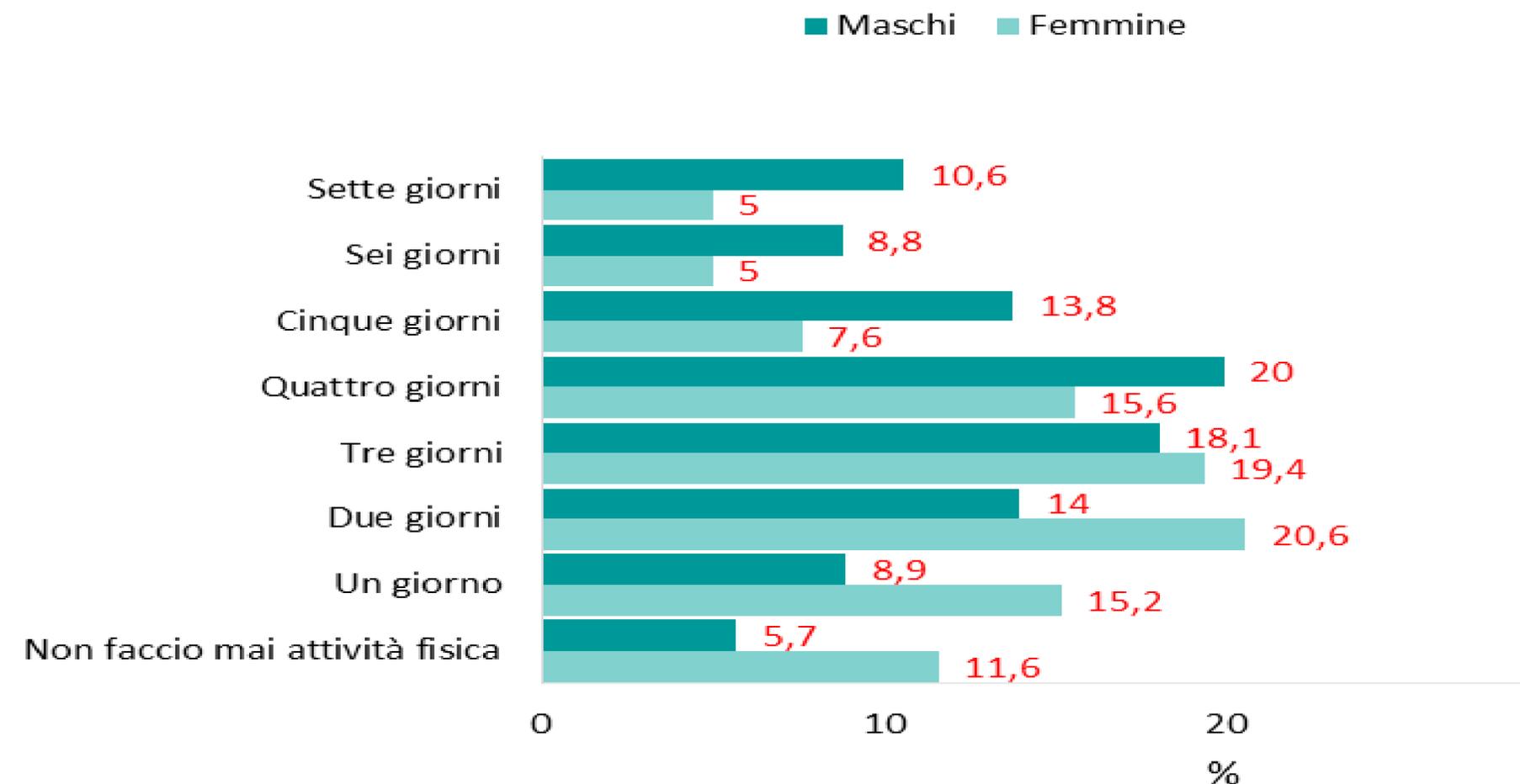
# MOVIMENTO



- Meno della metà dei bambini (45 e 46%) effettua **giochi di movimento** almeno un'ora al giorno e almeno 5 giorni a settimana.
- circa 3 bambini su 10 (30% ) fanno almeno un'ora di **attività sportiva strutturata** per 2 giorni la settimana
- Circa un bambino su 10 (13.4% e 8%) risulta non attivo il giorno antecedente all'indagine
- Circa 6 su 10 si recano a scuola con mezzo proprio (56% e 60%)
- Meno di un terzo **a piedi** (29% e 25%)
- Pochi **in bicicletta** (2,5% e 0,5%)
- Poco più di 1 su 10 con i mezzi pubblici (12% e 14%)

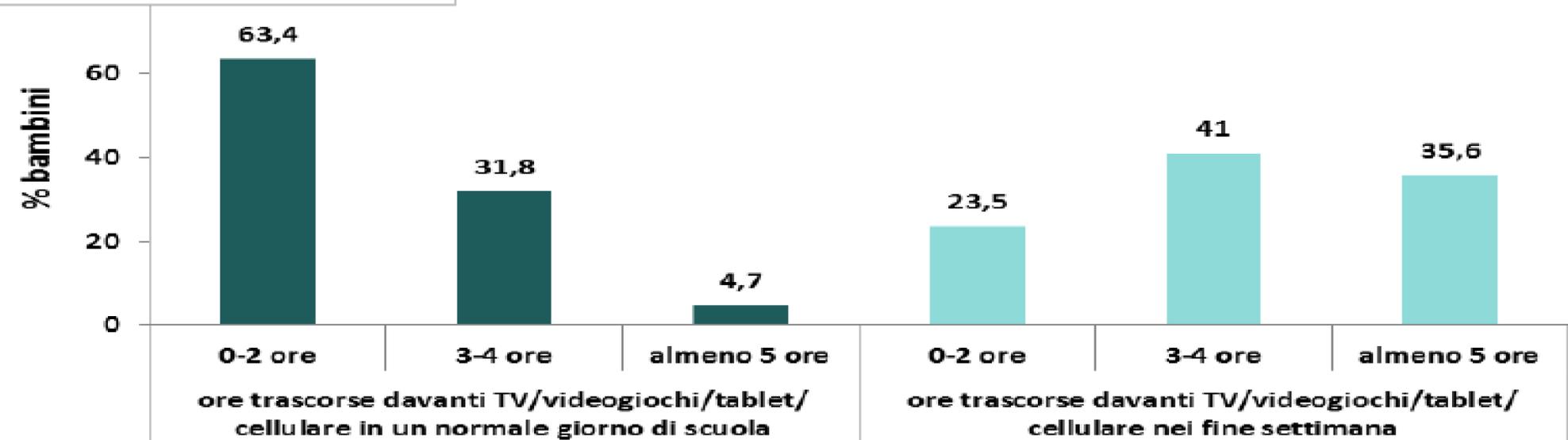
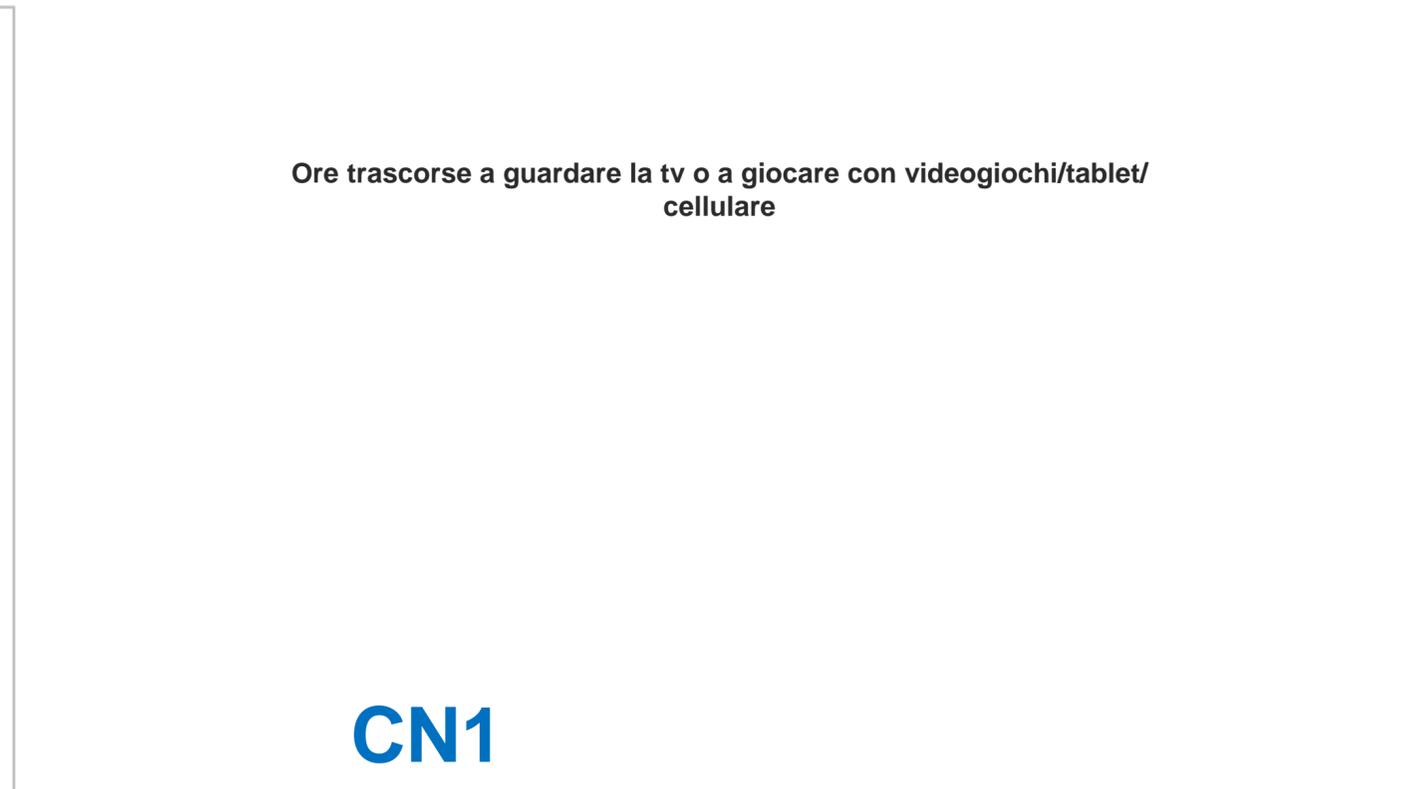
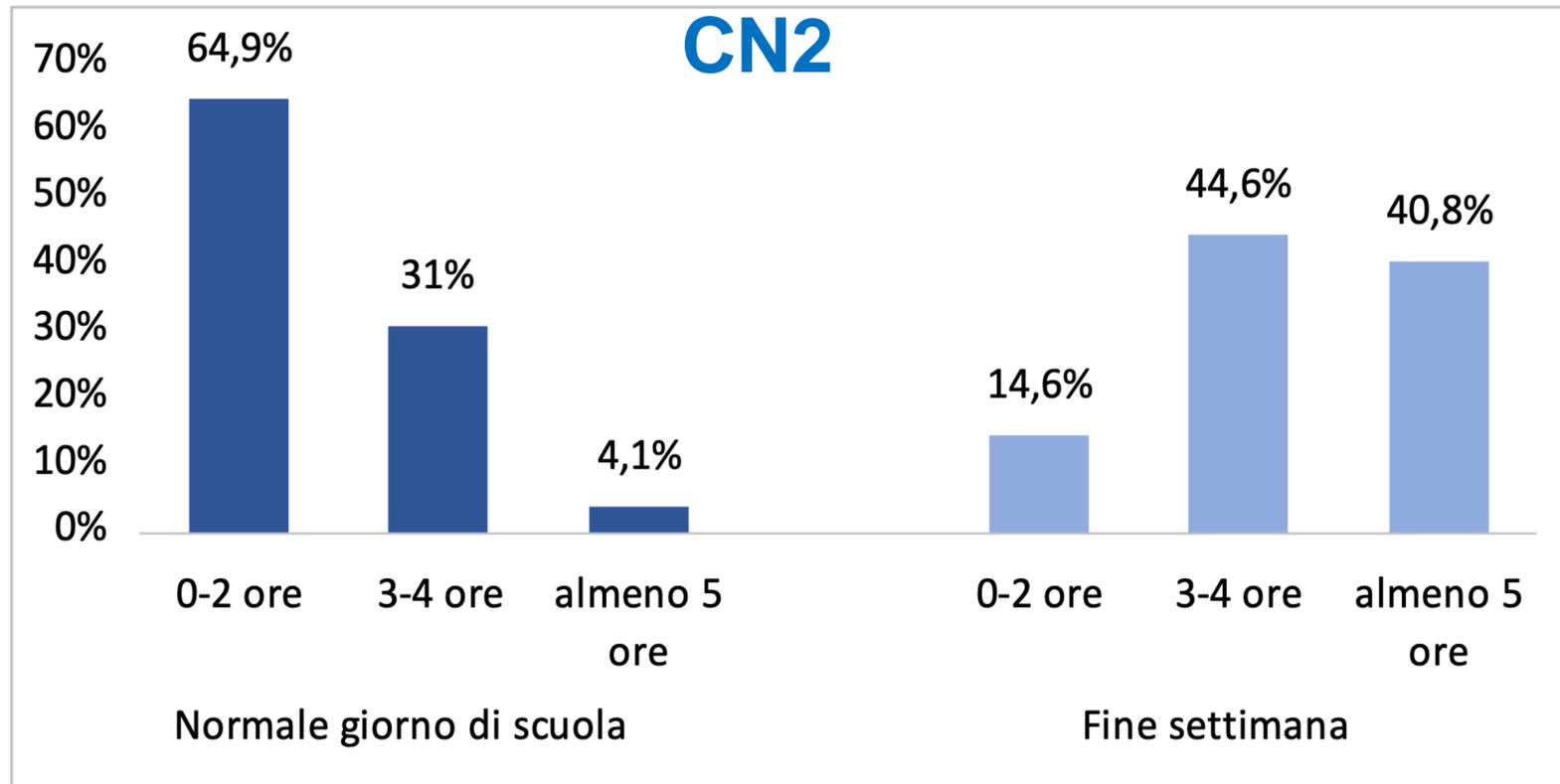


Frequenza di attività fisica moderata-intensa settimanale (numero di giorni con almeno 60 minuti di attività fisica), per genere (%)



Fra i ragazzi di 11 e 13 anni poco più di 1 su 10 fa attività fisica almeno un'ora per 5 giorni (11,5%). Fanno attività fisica intensa da 4 a 6 volte alla settimana il 22% degli 11enni e 13enni.

# ATTIVITA' SEDENTARIE





# Attività sedentarie



HBSC: ragazzi di 11-13 -15 anni

Più di 2 ore dedicate ad attività sedentarie

Tempo dedicato a giocare con i videogiochi, con il PC/Tablet/ cellulare (più di 2 ore al dì)	31%
Tempo dedicato a usare il PC/ Tablet/ cellulare per stare sui social networks (più di 2 ore al dì)	37,8%
Tempo dedicato a guardare TV/DVD o i video, inclusi quelli presenti su siti web (più di 2 ore al dì)	24,3%





# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

Webinar - 6 Ottobre 2023 h. 14.30-17.30

### Programma

**Presentazione del Progetto Muovinsieme: la storia e il razionale** R. Badagliacca

**Come stanno i nostri bambini: l'importanza di promuovere stili di vita sani** S. Cardetti

**Camminare: il bisogno di movimento nei bambini dalla teoria alla pratica della camminata** G. Toselli

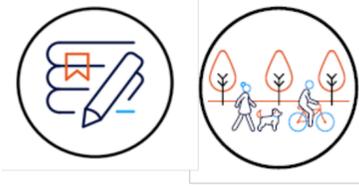
### **Pausa Attiva per i partecipanti**

#### **L'esperienza delle scuole:**

- **Muovinsieme sul territorio ASLCN2**
  - **le Pause Attive sul territorio ASLCN1**
  - **L'esperienza sul campo di Muovinsieme: il racconto delle insegnanti**
  - **Domande e Confronto**
- Insegnanti  
I.C. Bra 1  
I.C. Papa Giovanni XXII,  
Savigliano

### **PAUSA Caffè**

**Aderire al Progetto Muovinsieme: gli step successivi** R. Badagliacca



# Camminare:

**il bisogno di movimento nei bambini**

**Dalla teoria alla pratica della camminata**

Dr. Gianluca TOSELLI  
Responsabile SSD Medicina Sportiva ASLCN2



## Messaggi chiave



Qualsiasi tipo di movimento conta

Fare un po' di attività fisica è meglio di niente

Aumentare la quantità di attività fisica permette di ottenere maggiori benefici per la salute



# Ministero della Salute

## Linee di indirizzo sull'attività fisica 2021



### Attività fisica

Qualunque movimento esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo.

Comprende:

- ✓ Esercizio fisico
- ✓ Attività sportive
- ✓ Attività motoria spontanea (azioni della vita quotidiana)



**CAMMINARE**



**L'uomo ha sempre utilizzato il cammino nell'arco della sua storia evolutiva....**

... per sopravvivere



... per scoprire e conquistare nuovi territori



**La rivoluzione industriale e tecnologica hanno cambiato  
(con vantaggi e svantaggi) le carte in tavola**



## I pesanti lavori manuali hanno subito importanti trasformazioni





**La popolazione giovanile è schiava di una inopportuna involuzione motoria**



# OKkio alla SALUTE 2019



## IL CAMPIONE

**BAMBINI ISCRITTI**  
53.273

**CLASSI**  
2.735

**GENITORI**  
50.502

**RIFIUTI**  
5,1%

### OKkio alla SALUTE - Risultati 2019

è un sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dal CNaPPS - Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con tutte le Regioni e il Ministero dell'Istruzione. Raccoglie informazioni sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche riguardanti la nutrizione e il movimento. Il DPCM pubblicato in Gazzetta Ufficiale il 12 maggio 2017 ha inserito questa sorveglianza tra i Sistemi di sorveglianza di rilevanza nazionale e regionale, individuando nell'Istituto Superiore di Sanità l'ente di livello nazionale presso il quale essa è istituita. Dall'anno della sua istituzione, OKkio alla SALUTE ha realizzato sei raccolte dati (2008/9, 2010, 2012, 2014, 2016 e l'ultima nel 2019) che sono anche parte integrante dell'iniziativa della Regione Europea dell'OMS - Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI).



### ATTIVITÀ FISICA

**20,3%**

Il **20,3%** dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

Il **73,6%** dei bambini non si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

**CASA** **73,6%** **SCUOLA**

### SEDENTARIETÀ

**43,5%**

Il **43,5%** dei bambini ha la TV nella propria camera da letto.

Il **44,5%** dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.

**44,5%**



# **Ministero della Salute**

## **Linee di indirizzo sull'attività fisica 2021**



### **Bambini ed adolescenti 5-17 anni**

- ✓ Una media di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata-vigorosa per lo più aerobica, per tutta la settimana.
- ✓ Integrare almeno 3 volte alla settimana con attività aerobiche di intensità vigorosa per rinforzare il sistema scheletrico e muscolare
- ✓ Limitare il tempo trascorso in attività sedentarie, in particolare il tempo trascorso davanti allo schermo.





*Camminare è  
la migliore medicina  
per l'uomo*

Ippocrate

Angelo Musso

# Nati per camminare

Manuale di psicologia del benessere

Walking Talking Therapy



EFFATA EDITRICE

RIZA

## Camminare è il miglior antiage

Impara a farlo regolarmente!

**I BENEFICI CHE OTTIENI:**

- Elimini il grasso addominale
- Eviti e preveni l'osteoporosi
- Salvi cuore e circolazione
- Tieni lontani anche i tumori

**È MOLTO UTILE PER IL CERVELLO**  
Effetti notevoli su stress, ansia, insonnia e depressione

Se vuoi pensare alla corsa segui il nostro programma alla pag. 111




RIZA

## CAMMINARE ti allunga la vita

È l'esercizio più semplice e naturale. Senza sforzi rigeneri l'organismo, preveni le malattie più gravi e allontani stress, ansia e depressione



BASTANO 20 MINUTI AL GIORNO PER SALVARE CERVELLO, CUORE E CIRCOLO E PREVENIRE L'OSTEOPOROSI

Laura Avalle, Sara Cordara

## LA DIETA DELLA CAMMINATA

Forma e benessere, passo dopo passo



tecniche nuove

SIEME

RIZA

## CAMMINARE CI SALVA LA VITA

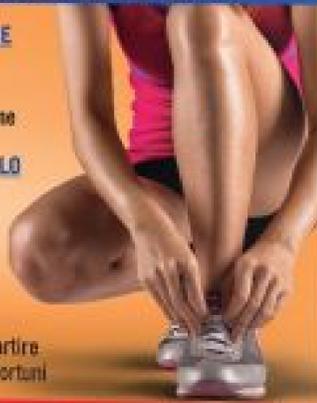
Bastano 20 minuti al giorno per proteggere mente e corpo

**RIPIULISCI IL SANGUE**  
Abbassi la glicemia, spazzi via i grassi e migliori la circolazione

**RIGENERI IL CERVELLO**  
Preveni Parkinson e Alzheimer, rinforzi memoria e lucidità

**I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO**  
che ti permettono di partire da zero evitando gli infortuni

ELIMINI ANCHE STRESS, ANSIA E SOVRAPPESO



Massimo Merulla

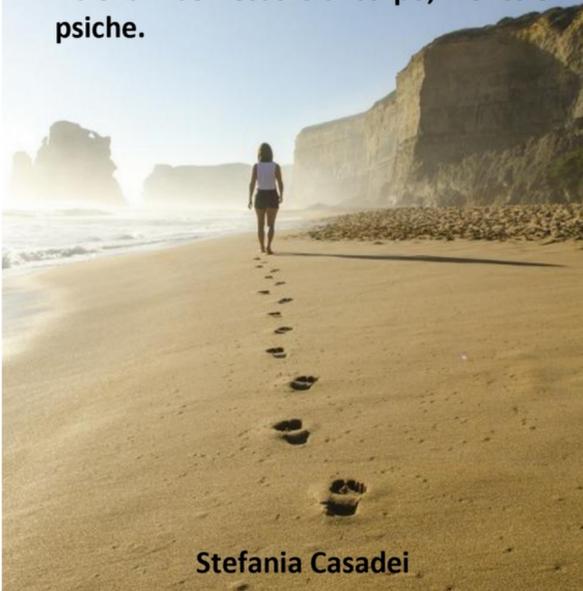
## Imparare a camminare è imparare a vivere

Camminata dell'attenzione  
Guida pratica e testimonianze energetiche



## CAMMINARE

Cambia la tua vita passo dopo passo, ritrova il ben-essere di corpo, mente e psiche.



Stefania Casadei

WALTER ORIOLI

## PASSO DOPO PASSO

Perché camminare ci aiuta a pensare e vivere meglio



SOVERO

HOEPLI.IT

# LE VARIE MODALITA' DELLA CAMMINATA



- ✓ TREKKING & HIKING camminata su itinerari lunghi o brevi
- ✓ BAREFOOTING camminata a piedi nudi
- ✓ HIDRO BIKE camminata in acqua o parchi acquatici
- ✓ NORDIC WALTING camminata con i bastoncini
- ✓ COUNTRY WALKING camminata in campagna di tipo distensivo
- ✓ FIT WALKING/JOGGING allenamento aerobico veloce
- ✓ BREATHWALKING camminata collegata alla respirazione
- ✓ ETC.



# I BENEFICI DELLA CAMMINATA

## CARDIOCIRCOLATORI

ABBASSA LA PRESSIONE SANGUIGNA

RIDUCE IL RISCHIO DI INFARTO ED ICTUS

## METABOLICI

AIUTA A CONTROLLARE IL DIABETE

RIDUCE IL COLESTEROLO CATTIVO

AUMENTA IL COLESTEROLO BUONO

RAFFORZA LE OSSA

AIUTA A PERDERE PESO



# I BENEFICI DELLA CAMMINATA

## MENTALI

RIDUCE ANSIA E DEPRESSIONE

## ED INOLTRE...

TONIFICA I MUSCOLI

NON RICHIEDE TECNICA

NON RICHIEDE ATTREZZATURA

ALLA PORTATA DI TUTTI

ATTIVITA' A BASSO IMPATTO

SCARSO RISCHIO DI INFORTUNI

COSTO ZERO



# LA CAMMINATA CORRETTA

TESTA & SCHIENA  
DRITTE

OSCILLAMENTO  
DELLE BRACCIA

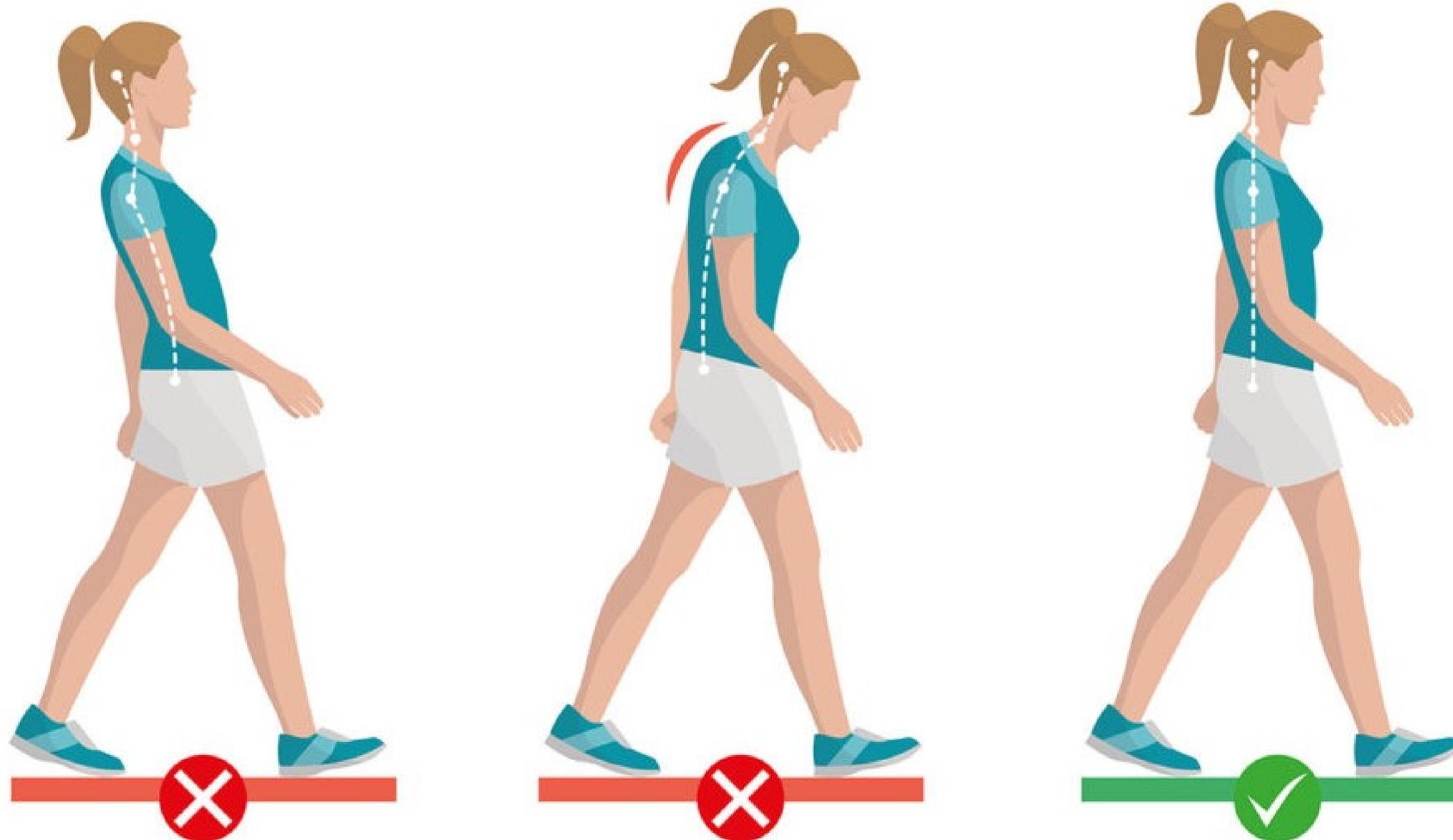
RULLATA DEL PIEDE



SGUARDO IN AVANTI

RESPIRAZIONE  
REGOLARE E PROFONDA

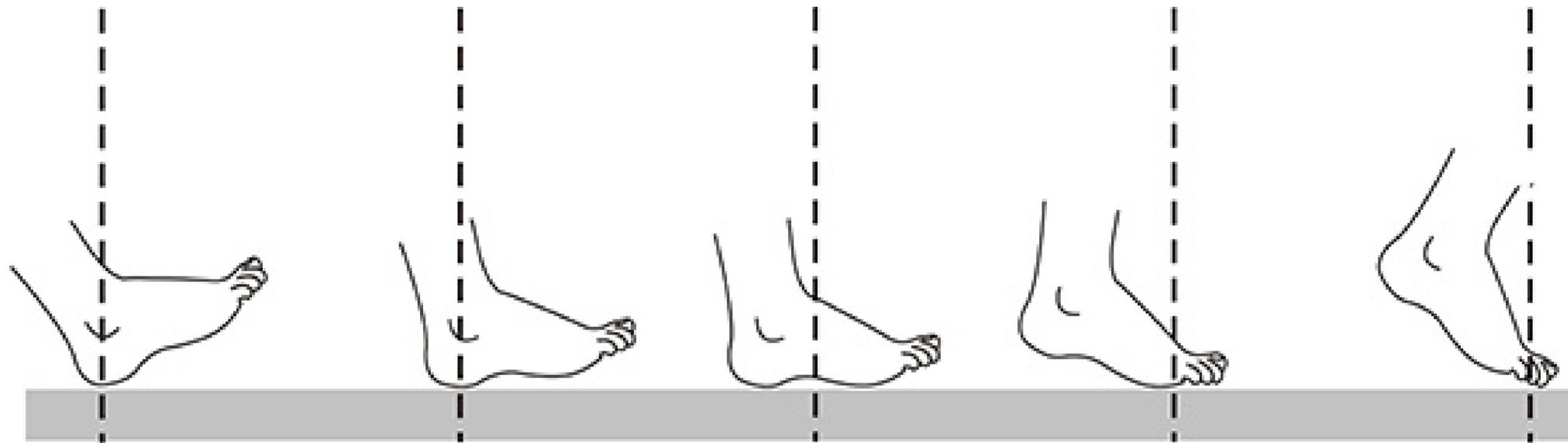
# LA CAMMINATA CORRETTA: IL BUSTO



TENSIONI E DOLORI MUSCOLARI

RIACUTIZZAZIONE DI PROBLEMI OSTEO-ARTICOLARI

# LA CAMMINATA CORRETTA: I PIEDI



MOVIMENTO A TAMPONE



APPOGGIO SUL TALLONE

“RULLATA” DEL PIEDE

PROPULSIONE CON L'AVAMPIEDE  
(ALLUCE)

# I BENEFICI DELLA CAMMINATA ... per gli alunni



- ✓ FAVORISCE IL CORRETTO SVILUPPO DI:
  - CUORE
  - POLMONI
  - MUSCOLI ED OSSA
- ✓ RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- ✓ PREVIENE I COMPORTAMENTI SEDENTARI
- ✓ OSTACOLA L'INSORGERE DI SOVRAPPESO/OBESITA'  
ETC...

**CORPO ...**

# I BENEFICI DELLA CAMMINATA ... per gli alunni

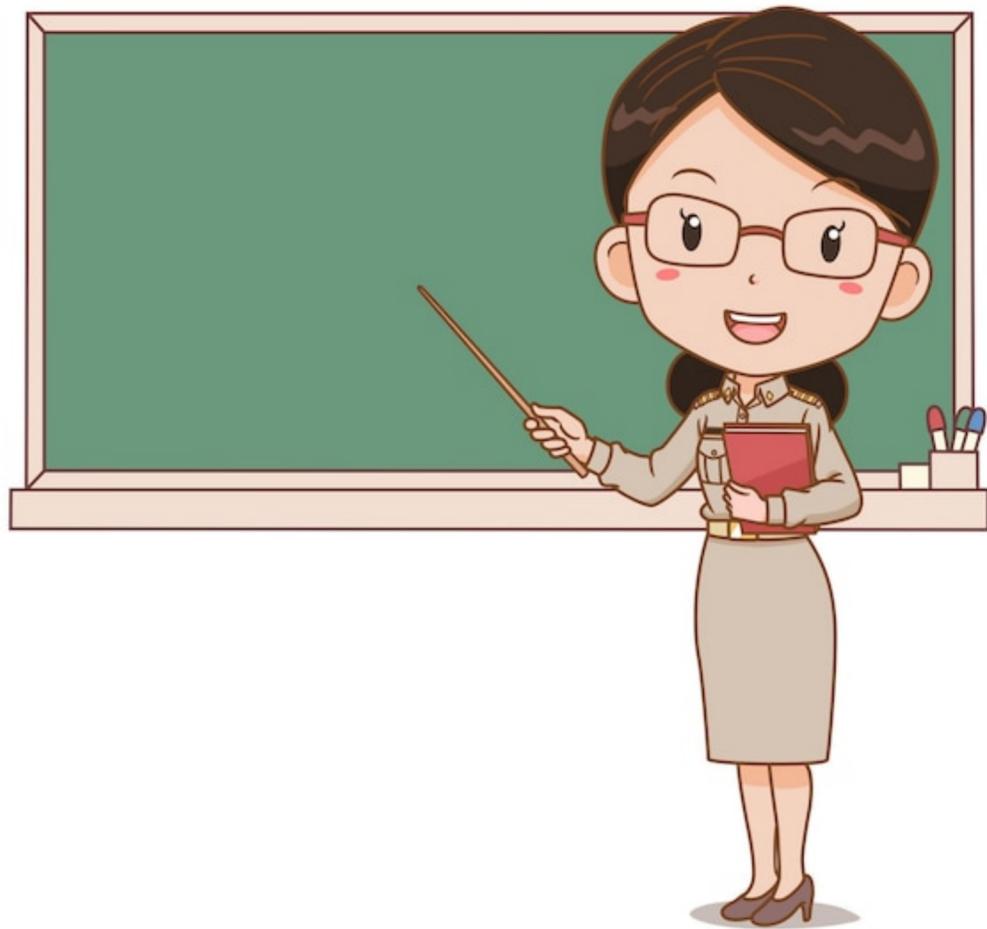


- ✓ RIDUCE GLI STATI D'ANSIA E DI DEPRESSIONE
- ✓ RIDUCE LO STRESS E MIGLIORA L'UMORE
- ✓ FAVORISCE LO SVILUPPO COGNITIVO E LA CREATIVITA'
- ✓ FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE VS ISOLAMENTO SOCIALE



... E MENTE

# I BENEFICI DELLA CAMMINATA ... per gli insegnanti

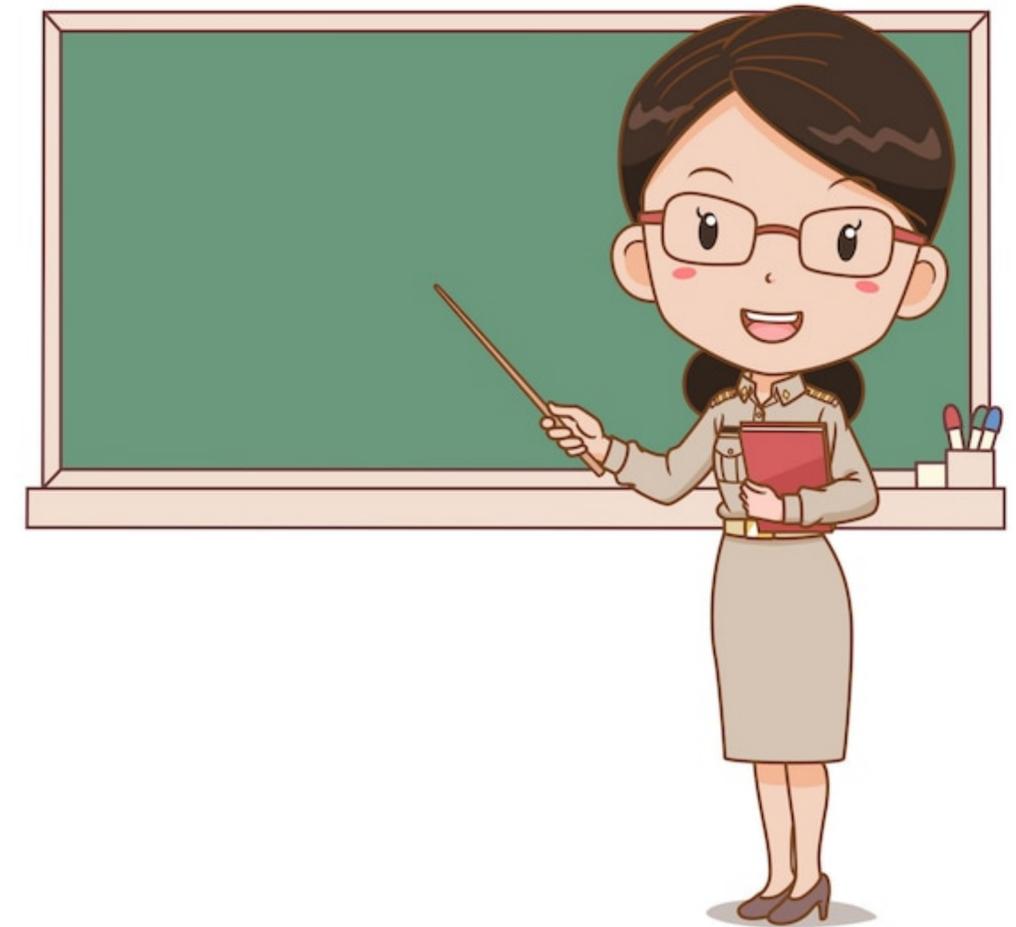


- ✓ MANTIENE IN EFFICIENZA E RINFORZA:
  - CUORE
  - POLMONI
  - MUSCOLI ED OSSA
- ✓ PREVIENE/CONTROLLA I DISTURBI METABOLICI (DIABETE)
- ✓ AIUTA A CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA
- ✓ OSTACOLA L'INSORGERE DI SOVRAPPESO/OBESITA'
- ✓ RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- ETC...

**CORPO ...**

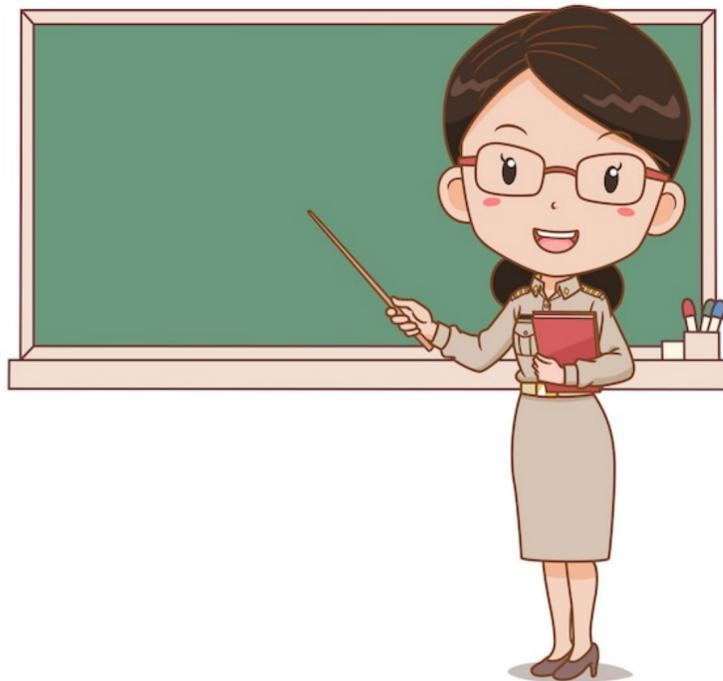
# I BENEFICI DELLA CAMMINATA ... per gli insegnanti

- ✓ RIDUCE GLI STATI D'ANSIA E DI DEPRESSIONE
- ✓ RIDUCE LO STRESS E MIGLIORA L'UMORE
- ✓ MIGLIORA LE FUNZIONI CEREBRALI E MNEMONICHE
- ✓ MIGLIORA IL RIPOSO NOTTURNO
- ✓ FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE



... E MENTE

# I BENEFICI DELLA CAMMINATA



POSSIAMO AVERE VANTAGGI IN COMUNE ?

L'attività motoria regolare è in grado di migliorare il rendimento scolastico agendo su vari fattori:

## FISIOLOGICI

- ✓ Miglior vascolarizzazione, ossigenazione ed apporto di nutrienti al cervello in fase evolutiva
- ✓ Incremento di ormoni neurotrofici (BDNF)
- ✓ Modulazione positiva dei neurotrasmettitori cerebrali

## PSICOLOGICI

- ✓ Attenuazione di stress ed
- ✓ Miglioramento dell'autostima e dei rapporti interpersonali



- ✓ Aumento dell'attenzione in classe
- ✓ Aumento dell'apprendimento e del rendimento scolastico

# Riepilogando ...

- ✓ Camminare è un atto naturale e spontaneo che appartiene all'uomo fin dall'antichità
- ✓ Va inserito nel contesto di una vita il più possibile attiva ed in contrasto alla sedentarietà
- ✓ Una regolare attività fisica va abbinata sempre ad una sana e corretta alimentazione
- ✓ La scuola può rappresentare un efficace volano per la promozione e l'educazione ad uno stile di vita più attivo e salutare





# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

Webinar - 6 Ottobre 2023 h. 14.30-17.30

### Domande e Confronto





# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

Webinar - 6 Ottobre 2023 h. 14.30-17.30

### Programma

**Presentazione del Progetto Muovinsieme: la storia e il rationale**

R. Badagliacca

**Come stanno i nostri bambini: l'importanza di promuovere stili di vita sani**

S. Cardetti

**Camminare: il bisogno di movimento nei bambini dalla teoria alla pratica della camminata**

G. Toselli

**Pausa Attiva per i partecipanti**

**L'esperienza delle scuole:**

- Muovinsieme sul territorio ASLCN2
- le Pause Attive sul territorio ASLCN1
- L'esperienza sul campo di Muovinsieme: il racconto delle insegnanti
- Domande e Confronto

Insegnanti  
I.C. Bra 1  
I.C. Papa Giovanni XXII,  
Savigliano

**PAUSA Caffè**

**Aderire al Progetto Muovinsieme: gli step successivi**

R. Badagliacca



# A CHE PUNTO SIAMO?

## Report delle scuole del territorio ASLCN2

### Progetto CCM 2019:

Centro Nazionale Prevenzione e Controllo delle Malattie del Ministero della Salute

**“MUOVINSIEME: Scuola ed Enti territoriali per la promozione di uno stile sano e attivo”**

Fase Sperimentale nel periodo Nov 2019 - Nov 2021 (prorogato al 2022):

Piemonte (ASLTO4, ASLCN2), Friuli-Venezia-Giulia, Lazio, Puglia

**Dell'ASLCN2 hanno partecipato 3 Istituti Comprensivi: Alba Centro Storico, Diano d'Alba, La Morra.**

### Obiettivi raggiunti:

- Identificazione di 1 Referente per ogni Istituto Scolastico
- Inserimento del progetto nel PTOF
- Adesione alla Rete SHE *Scuole che promuovono salute*
- Adesione Carta di Toronto da parte dei Comuni coinvolti (alcuni hanno già aderito, altri in corso)



### CAMMINARE

riduce il PESO

rilassa la MENTE

migliora la forza MUSCOLARE

aumenta la densità OSSEA

abbassa la PRESSIONE

migliora il SISTEMA CARDIOVASCOLARE

aumenta la capacità POLMONARE

rinforza il SISTEMA IMMUNITARIO

### Un miglio intorno alla scuola

Plesso di Barolo - I.C. La Morra

### RICORDA

tutte le stagioni con il giusto abbigliamento

percorso adatto a tutti consigliato almeno 3 volte a settimana

meglio in compagnia

non rinunciare se piove

usa lo zainetto

proteggiti dal sole

abbigliamento idoneo

ricordati di bere



**A CHE PUNTO SIAMO?**  
... le scuole del territorio ASL CN2





# LE PAUSE ATTIVE in CN1



**MOVIMENTO E' SALUTE**  
**STRETCHING**  
**IN CLASSE**

**ESERCIZIO N° 1 - 2 - 3**  
POSIZIONE DI PARTENZA: seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate.  
ESECUZIONE: 1 e 2: curvare e distendere alternativamente la schiena avanti e indietro.  
3: avvicinare le spalle, tenere la posizione.  
INDICAZIONI: 1 e 2: ripetere più volte mantenendo allungamento capo-colonna vertebrale, sguardo avanti, spalle basse, movimenti lenti accompagnati da corretta respirazione.  
3: ripetere 3 volte mantenendo la posizione per 5 secondi.

**ESERCIZIO N° 4**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi busto eretto, collo dritto in linea con la colonna vertebrale, spalle larghe, braccia rilassate lungo il corpo.  
ESECUZIONE: Sollevare e allargare le spalle.  
INDICAZIONI: Ripetere più volte, lentamente, mantenendo la posizione alcuni secondi.

**ESERCIZIO N° 5**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate, busto eretto, spalle rilassate.  
ESECUZIONE: Disegnare piccoli cerchi indietro con le spalle, circonduzioni.  
INDICAZIONI: Ripetere più volte, esecuzione lenta.

**ESERCIZIO N° 6**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, braccia distese in alto, mani intrecciate.  
ESECUZIONE: Spingere le braccia verso l'alto, massimo allungamento, schiena dritta.  
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 10 secondi, rilassare le braccia. Preme attenzione a non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione.

**ESERCIZIO N° 7**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, braccia distese in avanti mani intrecciate davanti al petto con il polso all'esterno e i polli in basso.  
ESECUZIONE: Spingere le braccia in avanti riflettendo la testa avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotondando la colonna vertebrale).  
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 10 sec. poi rilassarsi, ripetere più volte.

**ESERCIZIO N° 8**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, busto eretto, braccia lungo il corpo, spalle rilassate.  
ESECUZIONE: Flettere la testa a sinistra mentre il braccio da spingere verso il basso.  
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. poi ripetere dalla parte opposta.

**ESERCIZIO N° 9**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, mani intrecciate dietro la schiena con il polso rivolto all'esterno e i polli verso l'alto.  
ESECUZIONE: Allargare le braccia dietro la linea del bacino, mantenendo la schiena dritta.  
INDICAZIONI: Preme attenzione a non compattare l'uso delle braccia con i polsi lontani. Mantenere la posizione per 20 sec. poi rilassare le braccia.

**ESERCIZIO N° 10**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, afferrare la gamba all'altezza del ginocchio e portarla flessa al petto.  
ESECUZIONE: Facendo pressione sul ginocchio, avvicinare il più possibile la coscia al petto.  
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. poi ripetere con l'altra gamba.

**ESERCIZIO N° 11**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, accavalcare la gamba appoggiando la caviglia sul ginocchio opposto.  
ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti mantenendo il capo in linea con la colonna vertebrale.  
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec., ripetere dalla parte opposta.

**ESERCIZIO N° 12**  
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, flessione totale del busto in avanti.  
ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotondando la colonna vertebrale).  
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 secondi.

**ESERCIZIO N° 13**  
POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, mano in appoggio, busto eretto.  
ESECUZIONE: Sollevando la gamba estesa rispetto all'appoggio, descrivere piccoli cerchi ruotando il piede.  
INDICAZIONI: Ripetere più volte ruotando in un senso e nell'altro, ripetere con l'altro piede.

**ESERCIZIO N° 14**  
POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto.  
ESECUZIONE: Afferrare il piede con la mano corrispondente, flettere la gamba sulla coscia avvicinando il tallone al gluteo.  
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altro piede.

**ESERCIZIO N° 15**  
POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto, piedi leggermente sfalsati (sulla stessa linea) gamba avanti semprepiù, gamba dietro distesa, entrambi i talloni ben appoggiati a terra.  
ESECUZIONE: Flettendo la gamba davanti, spostare il peso sull'arto anteriore con una spinta avanti da acqua, senza sollevare il tallone della gamba dietro.  
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. ripetere con l'altro arto.

**RICORDA**  
UN CONTROLLO RESPIRATORIO ADEGUATO E' UTILE PER MIGLIORARE LA QUALITA' DEL MOVIMENTO.  
SE NE HAI LA POSSIBILITA' LAVORA CON UNA MUSICA DOLCE DI SOTTOFONDO.  
INOLTRE E' IMPORTANTE FARE UN PO' DI STRETCHING ANCHE A CASA, SE POSSIBILE PIU' VOLTE AL GIORNO.

A.S.L. CN1  
Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direzione integrata della prevenzione e Promozione della Salute  
Medicina Sportiva  
MATERIALI LIBERAMENTE TRATTI DA "PROGETTO STRETCHING IN CLASSE REGIONE TOSCANA"

• Progetto **Movimento è Salute** (a.s. 2016-17 e 17-18) : proposta delle pause attive e adozione giorno della frutta come merenda alternativa

- a.s. 2016-17 : 21 istituti coinvolti (infanzia –primaria); 70 docenti formati
- a.s. 2017-18: 65 insegnanti, 10 scuole, 25 classi
- a.s. 2018-19: 15 insegnanti, 8 scuole

• Progetto **Giocando si impara** (a.s. 2018-19): proposta di pause attive, giochi di movimento, giochi educativi (in collaborazione con Ludoteca), intervalli in gioco

- a.s. 2018-19: 20 docenti, 4 scuole, 10 classi

# LE PAUSE ATTIVE in CN1



IC Papa Giovanni XXIII, Savigliano  
PROGETTO BIG - INSIEME SI  
CRESCIE

PROGETTAZIONE  
DI AZIONI  
FUTURE

A seguito della

Incontro con i  
rappresentanti  
di classe

Giovedì 5 maggio | ore 17:15  
Collegamento online



IC Papa Giovanni XXIII, Savigliano  
PRESENTAZIONE DEL  
PROGETTO

**BIG -  
Insieme si  
cresce**

Mercoledì 20 aprile | ore 17:15  
Collegamento online



**INSIEME PER  
PRENDERCI CURA  
DEL BENESSERE DEI  
BAMBINI**

Quali sono i bisogni di salute dei bambini? Come la pandemia ha cambiato il loro benessere? Quali azioni possiamo portare avanti per promuovere stili di vita che li aiutino a stare bene?

Il Progetto BIG vuole provare a rispondere a queste domande, con il prezioso aiuto dei genitori rappresentanti di classe. Partecipa alla riunione per entrare a fare parte di una rete che promuove il benessere.

- Progetto **BIG a scuola imparo mi muovo e sto bene** (a.s. 2021-22 e 22-23): 1 istituto comprensivo. Approccio globale, con il coinvolgimento delle famiglie e della comunità
- Progetto **Take Your Minute**: proposta di pause attive e di recupero emotivo (consapevolezza)
  - a.s. 2022-23: 8 istituti, 26 insegnanti coinvolti, relative classi
- Progetto **Imparare giocando**
  - a.s. 2022-23: 10 istituti, 18 insegnanti coinvolti, relative classi

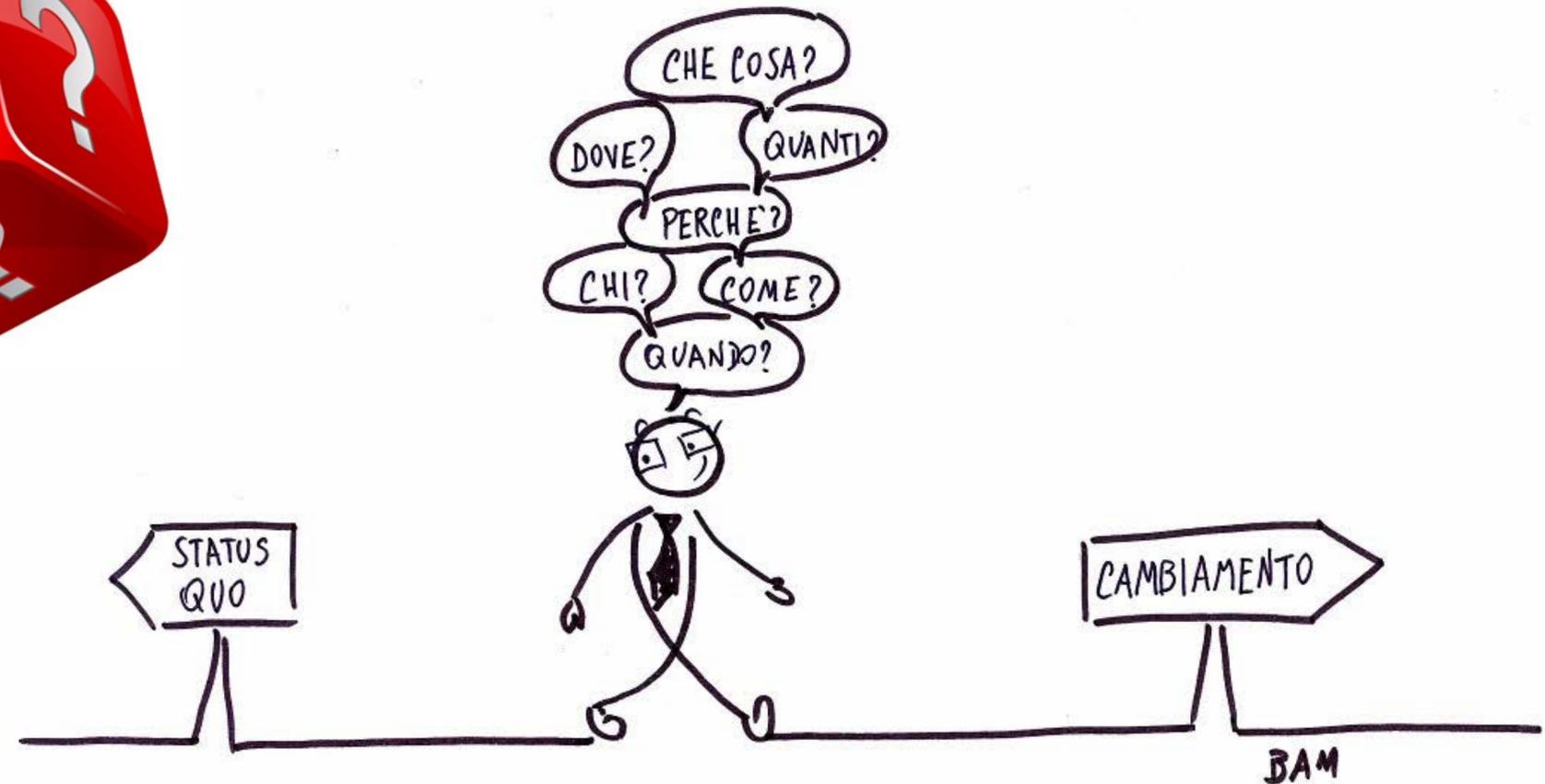


# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

Webinar - 6 Ottobre 2023 h. 14.30-17.30

### Domande e Confronto



# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

Webinar - 6 Ottobre 2023 h. 14.30-17.30





PREVENZIONE  
PIEMONTE



# MUOVINSIEME

## Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

Webinar - 6 Ottobre 2023 h. 14.30-17.30

### Programma

**Presentazione del Progetto Muovinsieme: la storia e il rationale**

R. Badagliacca

**Come stanno i nostri bambini: l'importanza di promuovere stili di vita sani**

S. Cardetti

**Camminare: il bisogno di movimento nei bambini dalla teoria alla pratica della camminata**

G. Toselli

**Pausa Attiva per i partecipanti**

**L'esperienza delle scuole:**

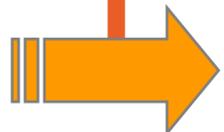
- Muovinsieme sul territorio ASLCN2
- le Pause Attive sul territorio ASLCN1
- L'esperienza sul campo di Muovinsieme: il racconto delle insegnanti
- Domande e Confronto

Insegnanti  
I.C. Bra 1  
I.C. Papa Giovanni XXII,  
Savigliano

**PAUSA Caffè**

**Aderire al Progetto Muovinsieme: gli step successivi**

R. Badagliacca



# Aderire al Progetto MUOVINSIEME: gli STEP successivi



## Cronoprogramma



Ottobre 2023	Novembre -Dicembre 2023	Dicembre 2023 - Gennaio 2024	Gennaio - Maggio 2024	Maggio 2024	Giugno 2024
<p><b>06/10/2023 h. 14.30-17.30</b>  <b>Partecipazione al Webinar – Muovinsieme: A scuola mi muovo, imparo e sto bene!</b></p> <p><b>Partecipazione al Laboratorio in presenza – Ogni lungo viaggio inizia con un primo passo</b></p> <p><b>ASLCN2</b>                      -23/10/2023 h. 14.30 – 17.30                      -26/10/2023 h. 14.30 – 17.30                      -30/10/2023 h. 14.30 – 17.30                      -06/11/2023 h. 14.30 – 17.30  <b><u>da confermare</u></b></p> <p><b>ASLCN1</b>                      -27/10/2023 h. 14.30 – 17.30  <b><u>altre date da confermare</u></b></p>	<p><b>Avvio delle attività propedeutiche</b> alle Uscite del miglio al giorno:                      - condivisione con il Dirigente Scolastico e in Collegio Docenti</p> <p><b>-Monitoraggio iniziale</b>  <b>-Diario Uscite</b></p>	<p>Prosecuzione del progetto Muovinsieme:</p> <p><b>- Diario Uscite</b>  <b>- Monitoraggio intermedio 1° quadrimestre</b></p>	<p>Prosecuzione del progetto Muovinsieme:</p> <p><b>- Diario Uscite</b></p>	<p>In conclusione dell'anno scolastico:  <b>-Monitoraggio finale 2° quadrimestre</b></p> <p>Valutazione:  <b>•Checklist sostenibilità</b>  <b>•Questionario valutazione per gli Alunni</b></p>	<p><b>Incontro di confronto e verifica on line (2h) da definire:</b></p> <p>- condivisione delle esperienze, confronto su punti di forza e criticità nell'ottica del miglioramento e ampliamento del progetto</p>

# Aderire al Progetto MUOVINSIEME: gli STEP successivi



## Modalità di realizzazione:

Percorso di “un miglio” - 1600 mt

20 minuti circa nei pressi della scuola

3 volte a settimana (almeno)

è attività didattica outdoor

NON sostituisce l'intervallo

## Gli obiettivi per insegnanti e alunni:

- aumentare progressivamente le opportunità di svolgere **movimento all'aria aperta** come parte integrante della didattica scolastica (attività educative e didattiche outdoor)
- **acquisire l'importanza di uno stile di vita attivo e salutare**
- **migliorare le relazioni interpersonali:** clima di classe, dinamiche inclusive
- **favorire occasioni di apprendimento:** osservare l'ambiente mentre si cammina, osservare se stessi (ho caldo? Ho freddo?...), sperimentarsi nello studio, nel gioco, nella rilassatezza, nella socialità



# Aderire al Progetto MUOVINSIEME: gli STEP successivi



## Realizzare insieme: Noi, Voi, i Bambini

I percorsi (lunghezza, accessibilità, sicurezza ...)

Paline e cartellonistica

Messaggi di Promozione della salute

Coinvolgere la comunità: famiglie e associazioni locali



# PAUSE ATTIVE

## Cosa sono?

10 minuti di attività motoria, da svolgere ogni giorno almeno tre volte. Gioco e divertimento per sentirmi bene e poter imparare ancora di più!

## Quando svolgerle?

In classe, durante le lezioni, quando l'insegnante ritiene che "ne abbiamo bisogno" per ricaricarci (1°, 4° e 6° ora) ma anche a casa quando faccio i compiti, dopo aver guardato la televisione o aver giocato ai videogiochi.



# GRAZIE!



## Contatti:

**[silvia.cardetti@aslcn1.it](mailto:silvia.cardetti@aslcn1.it) – 0172 240680 - 0171 450608**

*Dipartimento di Prevenzione ASL CN1*

*S.S.D. Promozione della salute*

**[rbadagliacca@aslcn2.it](mailto:rbadagliacca@aslcn2.it) – 0173 594539**

*Dipartimento di Prevenzione ASL CN2*

*S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di prevenzione*

