




Progetto CCM - MESSA A SISTEMA DELLA BANCA DATI PROSA
PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE
CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AGLI INTERVENTI NELLA SCUOLA

Convegno finale - 29 maggio 2018 - Roma

**Un miglio al giorno intorno alla scuola Un'esperienza di
co-progettazione
Scuole, ASL, Comunità**

Giorgio Bellan ASL TO 4 Chivasso (TO)
Stefania Prazzoli I.C. Volpiano (TO)




Una buona
pratica

thedailymile.co.uk

3.600 scuole in tutto il mondo

5 scuole registrate in Italia: I.C. Buttigliera alta (TO), I.C. Piero Gobetti, Rivoli (TO), I.C. C.A. Dalla Chiesa, Saluzzo (CN), I.C. Cairoli, Torino, D.D. E. Malferrati, Roddi (CN), D.D. Castellare, Pescia (PT)





Nelle scuole che lo stanno sperimentando, tutti i giorni in orario scolastico, le classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, escono dall'edificio per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto.

Il tempo di svolgimento dell'attività è calcolato intorno ai **15-20 minuti**, sicuramente non incidente sull'intera giornata passata a scuola dagli studenti e dedicata alla didattica, ma favorente un maggior benessere e concentrazione.

Le esperienze anglosassoni, sviluppate su un intero ciclo di studi, hanno dimostrato che i benefici sugli studenti: camminare/correre un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, allontanando l'ansia, la noia, la demotivazione. E' necessario sottolineare l'evidenza che assume la continuità dell'attività.



Anno scolastico 2016/17

l'esperienza dell'I.C. di Fiano, scuola polo della rete she dell'ASL TO 4

Maggio 2017

Laboratorio scuole che promuovono la salute (rete she)

Il progetto viene raccontato e condiviso con le scuole del territorio.

Si decide di farne una sperimentazione allargata





Nasce l'idea di
 “un miglio al giorno intorno alla scuola”

Progettato dal gruppo di lavoro dell'ASL TO 4 (promozione della salute, medicina dello sport, nutrizione) con gli insegnanti che hanno già avviato l'esperienza

Obiettivo organizzativo dell'ASL: diffondere la buona pratica sul territorio, integrarla con le altre azioni analoghe, sostenerla per darle continuità ed efficacia



Obiettivo generale per la comunità scolastica:

costruire percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative e integrate con il territorio

Obiettivi specifici:

- I promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, contrastare obesità e sedentarietà
- I diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani
- I promuovere l'esercizio della cittadinanza attiva
- I educare alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente



Modalità e strumenti

Formazione e accompagnamento

Le scuole che hanno aderito all'iniziativa sono state accompagnate su un percorso di ricerca/azione avente per obiettivo la realizzazione del progetto.

La formazione si è articolata in:

una giornata residenziale di 7 ore

un laboratorio di monitoraggio di 2 h e 30'

un laboratorio valutazione di 2 h e 30'

attività di ricerca, monitoraggio, valutazione e documentazione 13 h

Per un totale di 25 h complessive di attività formative

Tutte le attività formative sono state accreditate e rese accessibili sulla piattaforma S.O.F.I.A. del MIUR



Modalità e strumenti

Collaborazioni da attivare

Altri colleghi insegnanti

Su ciascuna classe dovranno essere impegnati almeno due insegnanti per garantire le uscite quotidiane; il coinvolgimento del maggior numero di colleghi permetterà un lavoro interdisciplinare, offrendo alla didattica uno spazio completamente nuovo

Comune

Dovrà essere coinvolto per la scelta del percorso e la relativa messa in sicurezza

Associazioni di volontariato

Possono essere coinvolte negli accompagnamenti per le uscite, nell'organizzazione di eventi...



Modalità e strumenti

Individuazione dei percorsi

Dovrà essere stabilito almeno un itinerario nei pressi della scuola della lunghezza definita, con caratteristiche di sicurezza e percorribilità in tutte le stagioni.

Coinvolgimento delle famiglie

Ad inizio anno scolastico presentazione dell'iniziativa ai genitori, come parte integrante della giornata scolastica; coinvolgimento delle famiglie nel corso dell'anno (es: nella scelta delle merende da dare ai figli, con eventi aperti volti a informare circa l'andamento del progetto...), chiedendo la loro collaborazione.

Integrazione con la didattica

sviluppo autonomo dei contenuti pedagogici e didattici da parte degli insegnanti



UN MIGLIO AL GIORNO: L'ESPERIENZA DELL'IC DI VOLPIANO

DA DOVE SIAMO PARTITI?

→ ADESIONE ALLA RETE SHE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE
 IMPORTANZA DELLA DIFFUSIONE DI BUONE PRATICHE



NEL 2016-17, GRAZIE AL PROGETTO
PROMUOVI, FINANZIATO DALLA ASL TO 4,
 ABBIAMO ATTIVATO IL **FEETBUS**:

- RIVOLTO SOLO ALLA SCUOLA SECONDARIA
- REALIZZATO UNA MATTINA A SETTIMANA (MERCOLEDI')



- **PUNTI DI FORZA**: collaborazione col Comune, progettazione dei percorsi da parte dei ragazzi, segnaletica,...
- **CRITICITA'**: scarso coinvolgimento di famiglie e docenti, reperimento di volontari nei punti "fermata"



NEL 2017-18 ADESIONE AL PROGETTO
 PROMOSSO DALL'ASL TO 4 **UN MIGLIO AL
 GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA**:

- SCUOLA DELL'INFANZIA**: TUTTI I BAMBINI DI 5 ANNI
- SCUOLA PRIMARIA GUGLIELMO DA VOLPIANO**: 12 CLASSI (SU 17)
- SCUOLA PRIMARIA GHIROTTI**: 11 CLASSI (SU 17)
- SCUOLA SEC. I GRADO**: 15 CLASSI (SU 22)



PERCHE' L'ADESIONE E' STATA UN SUCCESSO?

- Si svolge nelle vicinanze della scuola, su percorsi prestabiliti perciò il rischio è quasi nullo
- Promuove la salute e il benessere psicofisico degli alunni e dei docenti: aiuta a scaricare le tensioni e aumentare la concentrazione
- Supporta e promuove la partecipazione ad attività sportive
- E' facilmente collegabile alla programmazione scolastica, non solo di educazione motoria
- E' a costo zero, non necessita di equipaggiamento particolare
- Risponde a criteri di sostenibilità, infatti può essere praticato durante l'intero anno scolastico.
- Supporta l'acquisizione delle autonomie di base a partire dalla scuola dell'infanzia
- Contribuisce a migliorare l'autostima, il controllo e le competenze di cittadinanza attiva



... MA SOPRATTUTTO

- GLI **INSEGNANTI** HANNO SUPPORTATO L'INIZIATIVA, COGLIENDONE LE MOLTEPLICI POTENZIALITA'
- SI SONO ATTIVATE **COLLABORAZIONI** CON ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO
- LE **FAMIGLIE** SONO STATE COINVOLTE IN ALCUNE OCCASIONI PARTICOLARI (IL MIGLIO DI HALLOWEEN, IL MIGLIO DI NATALE, MI ILLUMINO DI MENO)



IL MIGLIO E'...



IL MIGLIO E'

DIVERTENTE



PRO.SA. Banca Dati di progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute
Scuola

ASPETTI CRITICI?

- IMPORTANZA DI COINVOLGERE IL COMUNE PER LA CREAZIONE DI PERCORSI SICURI
 - INQUINAMENTO
- PROBLEMA DELLA SORVEGLIANZA E DELLA ORGANIZZAZIONE DELLE USCITE

PRO.SA. Banca Dati di progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute
Scuola

La partecipazione

Hanno aderito al progetto:

18 Istituti Comprensivi/Direzioni Didattiche, di cui:

| **19** plessi della scuola materna (54 classi)

| **28** plessi della scuola primaria (153 classi)

| **7** plessi della scuola secondaria di I grado (27 classi)

| **2** scuole materne paritarie.



La partecipazione

234 classi, per un totale circa di **4350** studenti, dislocate in maniera abbastanza omogenea su tutto il territorio dell'ASL TO4

487 insegnanti

questo dato non include le classi che hanno intrapreso il progetto per "emulazione"

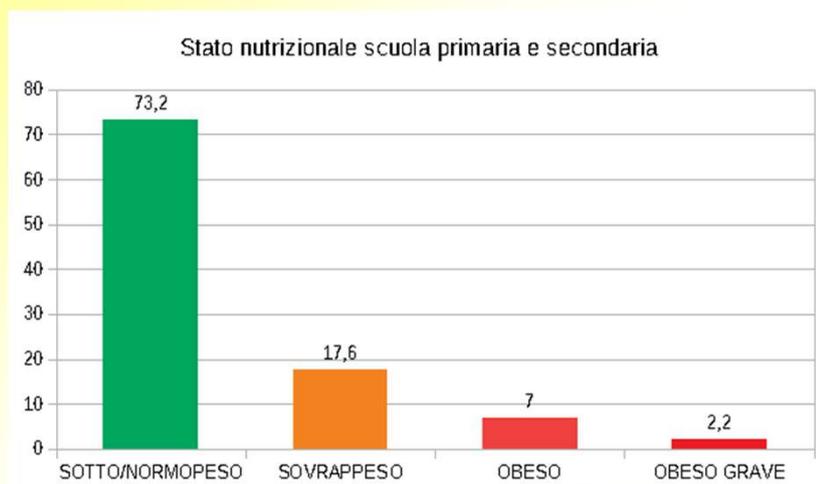


Gli alunni delle classi I, II e III delle primarie e I delle secondarie di 1° grado che garantivano almeno tre uscite alla settimana sono stati oggetto di una valutazione del B.M.I.

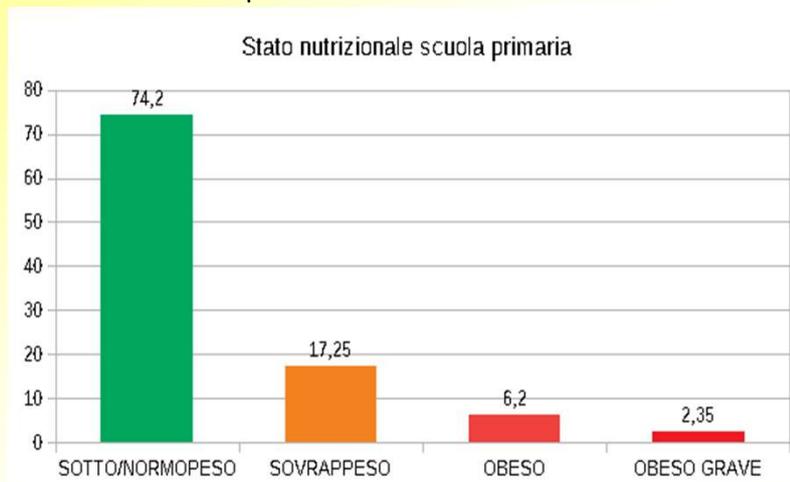
Le classi selezionate per le misurazioni sono state **62**, di cui **52** della scuola primaria e **10** della scuola secondaria.



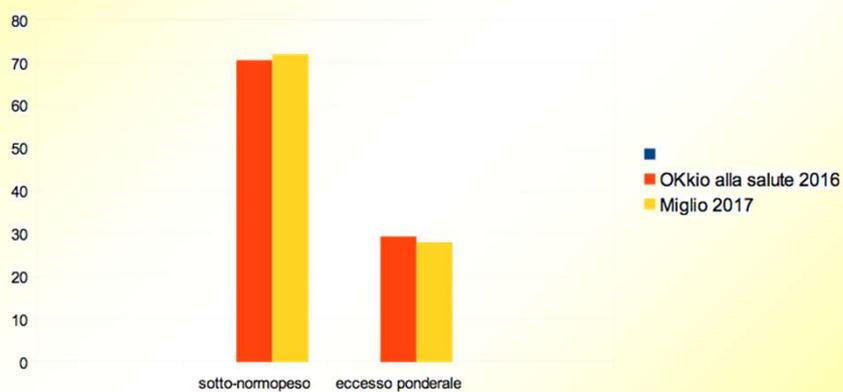
Totale bambini e ragazzi misurati 1108

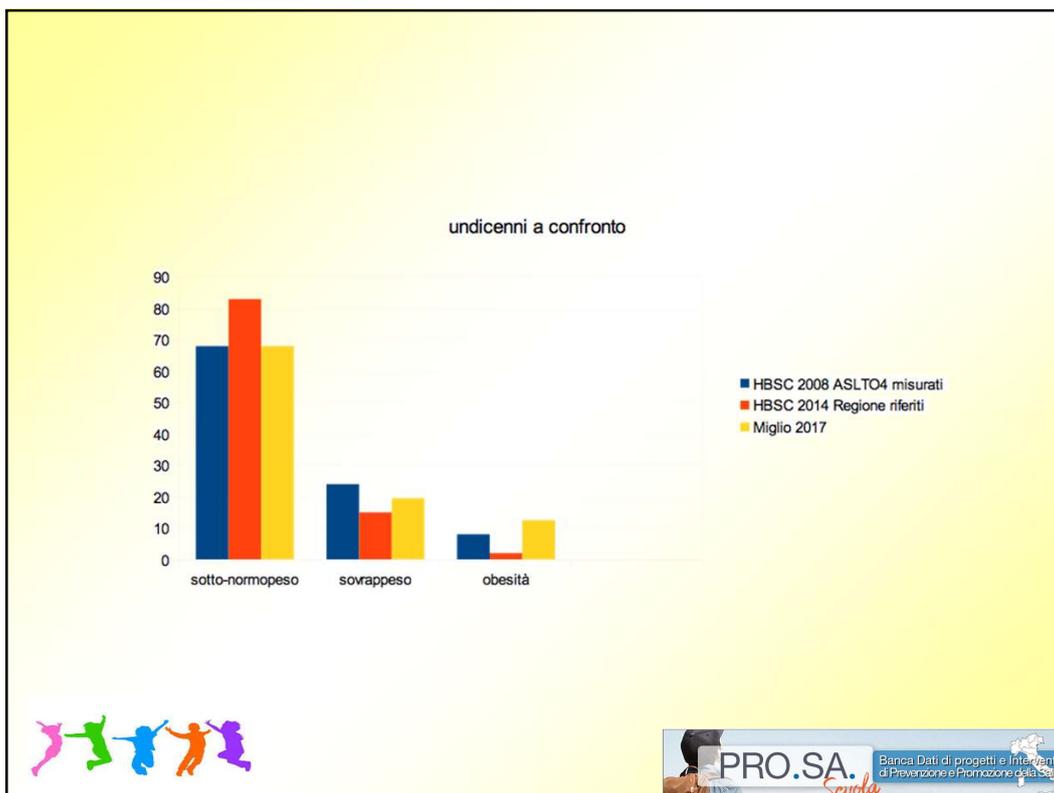


Bambini della scuola primaria misurati 933



terza primaria ASLTO4 - confronto





Questionario rivolto agli insegnanti

Valutazione su una scala da 1 a 10 di

- | **Attenzione e concentrazione dei ragazzi durante le attività didattiche in classe**
- | **Disponibilità all'interazione con i compagni**
- | **Interesse manifestato dai ragazzi alle uscite**
- | **Il progetto come strumento di inclusione?**
- | **Collaborazione e integrazione tra docenti sui temi del progetto**

- | **Quali **competenze** sono migliorate negli allievi attraverso questo progetto?**
Come descriverebbe queste competenze con almeno 3 parole chiave in relazione al movimento, all'interazione ed all'integrazione?
- | **Potrebbe definire con 3 parole chiave la sua esperienza all'interno del progetto?**



Prime osservazioni e alcuni risultati

l Incremento del numero di classi partecipanti, **aumento significativo del numero di insegnanti** in molti casi aumento del numero di uscite rispetto alle intenzioni iniziali

l percorsi molto differenziati in base al territorio (urbano/rurale/montano); in molti casi individuati più percorsi da alternare

l difficoltà legate a: problematiche con i genitori (quasi sempre risolte nel tempo); mancanza di compresenza di insegnanti; scarsa abitudine dei bambini al movimento; percorsi non idonei; condizioni atmosferiche



Prime osservazioni e alcuni risultati

l Attivazione di collaborazioni con Comuni, Associazioni di volontari, gruppi di cammino, genitori/nonni

l Inclusione di alunni con disabilità: in tutti i casi è stata sperimentata, a volte con buoni risultati e/o aggiustamenti sulla base delle esigenze individuali

l Integrazione con la didattica: è stata riferita in tutti i casi; in generale emerge un panorama **ricco di stimoli da condividere.**





Grazie dell'attenzione

