



## Programma 1

# Guadagnare Salute Piemonte

## Scuole che promuovono salute

### Obiettivo del Piano Locale di Prevenzione

L'obiettivo del programma è la promozione della salute nella comunità scolastica. Il raggiungimento di questo obiettivo richiede la **partecipazione attiva del mondo della scuola** e il **coinvolgimento della comunità**.

L'ambiente scolastico è un ambiente prioritario in cui promuovere il potenziamento dei fattori di protezione (life skill, empowerment) e l'adozione di comportamenti sani (alimentazione, attività fisica, fumo e alcol) in età infantile e adolescenziale. È dimostrato, infatti, che gli interventi precoci sono i più efficaci nel migliorare gli stili di vita, in particolare quelli che sono determinanti per la salute della persona.

Una scuola che orienta l'organizzazione dell'intera comunità scolastica verso la promozione di stili di vita sani e attivi rappresenta il contesto favorevole perché gli studenti sviluppino le conoscenze, le abilità e le abitudini necessarie per vivere in modo salutare e attivo anche in età adulta.

La cornice istituzionale del programma è il **Protocollo d'Intesa** 2017/2020 tra Regione Piemonte e Ufficio Scolastico Regionale.

### Azioni del Piano Locale di Prevenzione

Le azioni individuate sono:

- Consolidamento dell'**alleanza scuola /sanità per le Scuole che promuovono Salute**.  
Vengono organizzati incontri formalizzati tra i soggetti aderenti al fine di creare un'alleanza utile per una programmazione comune e condivisa della promozione della salute nella scuola.
- Consolidamento e sviluppo di una **formazione congiunta**.  
Continua la predisposizione di momenti di formazione condivisa con operatori della scuola e operatori della sanità sui temi e sugli strumenti della promozione della salute.
- Il Catalogo: promozione e disseminazione di **buone pratiche**.  
Viene predisposto e diffuso il Catalogo contenente le proposte di promozione della salute disponibili per l'attività didattica ed educativa durante l'anno scolastico corrente.
- Programmazione annuale delle **azioni prioritarie in co-progettazione**.  
Viene attuata una programmazione condivisa di interventi con la scuola sulla base di temi prioritari di salute stabiliti dalle linee guida regionali previste dal Protocollo d'Intesa.



## In evidenza - ASL TO 4

### “Un Miglio al giorno intorno alla scuola”



**Destinatari:** studenti e insegnanti della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado e i loro genitori.

**Tema di salute:** benessere e movimento all'aria aperta; contrasto della 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:** Il “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). Nel contesto dell'ASL TO 4 il progetto viene adattato e sviluppato introducendo elementi di didattica innovativa con l'attiva partecipazione dei docenti.

- 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, i rischi legati alla sedentarietà ed educando al movimento. E' previsto uno specifico percorso formativo per accompagnare gli insegnanti nelle fasi di avvio, di monitoraggio e di valutazione. Le attività sono organizzate e coordinate dagli operatori del gruppo scuola PLP. Con l'anno scolastico 2019/20 il progetto sta entrando nel suo terzo anno di attività, registrando costantemente molto interesse ed elevati dati in termine di partecipazione di insegnanti (oltre 500 all'anno) e ragazzi (circa 5.000 all'anno).

**Riferimenti:** dr. Sonia Mazzetto, SSD Promozione della Salute, tel. 011.8212311; Segreteria tel. 011 8212358 e-mail [smazzetto@aslto4.piemonte.it](mailto:smazzetto@aslto4.piemonte.it)

#### **Bibliografia/sitografia/link:**

- 1) Prevenzione malattie croniche - NCBI 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<sup>1</sup>, Folorunso OA<sup>2</sup>, Moore WE<sup>2</sup>.
- 2) <http://thedailymile.co.uk/about/>
- 3) [http://www.repubblica.it/scuola/2015/09/29/news/daily\\_mile\\_correre\\_corsa\\_scuola-123924368/](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](http://www.corriere.it/scuola/primaria/15_settembre_30/daily-mile-miglio-giorno-scuola-elementare-scozzese-obesita-bambini-b3edbd4-6776-11e5-aef7-c1d9713ef7b3.shtml)

