



# MUOVINSIEME

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

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

**Webinar - 18 Ottobre 2024  
h. 15.00-17.30**



# Il Progetto Muovinsieme: Scuola e comunità in movimento da dove siamo partiti...

## EB Evidence Based sui benefici dell'attività fisica a scuola

- Esperienza irlandese  
*Active School Flag*



**Cos'è The Daily Mile?**

miglioramento salute fisica, sociale ed emotiva di tutti i bambini

effetti su forma fisica, concentrazione, umore, comportamento, benessere generale

i bambini sono incoraggiati a camminare o correre per 15 min al giorno





# Il Progetto Muovinsieme: Scuola e comunità in movimento

## ...la sperimentazione...

**Progetto CCM (Centro Nazionale Prevenzione e Controllo delle Malattie del Ministero della Salute) 2019:**

Fase Sperimentale (2019 - 2022)

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

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

Maggio, 2021

Buone pratiche



**Un miglio al giorno intorno alla scuola**



**MUOVINSIEME**  
Scuola e comunità in movimento





...la sperimentazione...

## II GRUPPO DI LAVORO

### ASL CN2

Laura Marinaro. Responsabile della SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione.

Giorgia Micene. Psicologa, facilitatrice ASL Cn2

### SCUOLA

Paola Bona, I.C. Alba Centro Storico. Classe V

Daniela Roggero, I.C. Diano d'Alba, Plesso Diano. Classe IV

Carla Morra, I.C. La Morra, Plesso Barolo. Classe III

### SUISM-Università di Torino

Anna Mulasso e Elena Turiano, Corso di laurea in Scienze Motorie

### UISP

Mariella Marengo



## IL TERRITORIO

Numero comuni totali: 75  
Istituti Comprensivi: 20







## ...dove siamo arrivati







# Salute e Benessere



La Salute non è solo assenza di malattia, ma  
***“uno stato di totale benessere fisico,  
mentale e sociale”***

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



L'approccio alla base del progetto è quello  
**One health e Salute in tutte le politiche,**  
che riconosce l'importanza della relazione e  
dell'interconnessione tra salute e ambienti di vita.

Obiettivi dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite,  
obiettivo 3 “salute e benessere” e 11 “città e  
comunità sostenibili”.







# Intersectorialità e Interdisciplinarietà

## Il progetto è rivolto:

### **Agli insegnanti e ai dirigenti delle Scuole primarie**

- per contrastare la sedentarietà degli alunni durante l'orario scolastico (attraverso camminate all'aria aperta) e proseguire l'attività didattica fuori dalla classe

### **Alle Aziende sanitarie**

- che accompagnano le scuole nella realizzazione del progetto con un ruolo di facilitatori

### **Agli Enti locali**

- che sono coinvolti nella scelta dei percorsi e, se necessario, nella messa in sicurezza degli stessi

### **Alle Associazioni e alle famiglie**

- che possono essere coinvolte come accompagnatori e testimonial del progetto



# LA SCUOLA AL CENTRO



## 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





# I BENEFICI PER GLI ALUNNI

L'attività fisica genera **benessere psicofisico**

**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**, 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.

## E PER LE INSEGNANTI



# CAMMINARE È UN'ATTIVITÀ

**SPONTANEA**

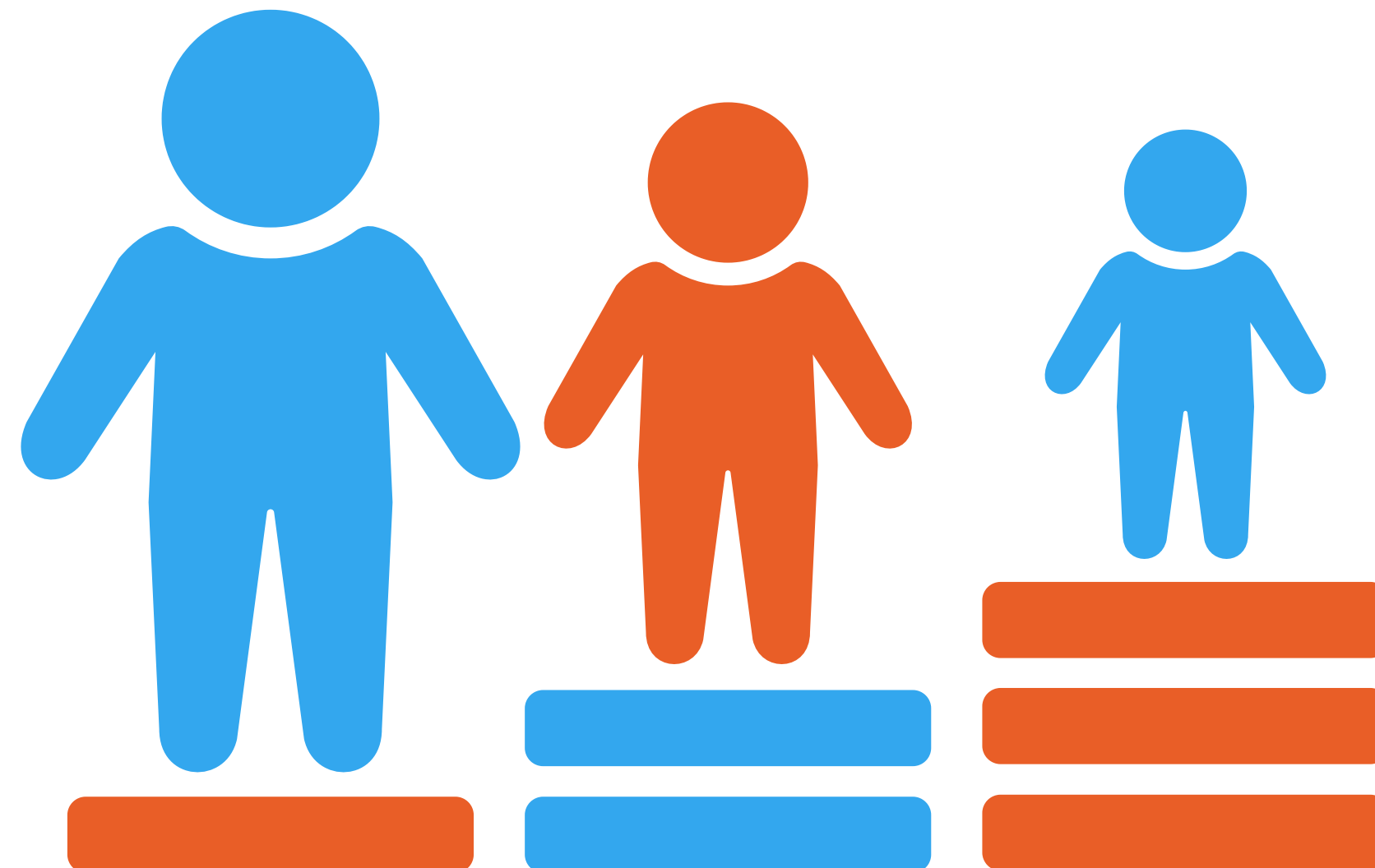
**ECONOMICA**

**SOSTENIBILE**

**INDIPENDENTE DALL'ETA' E CAPACITA' FISICA**

**ACCESSIBILE**

**EFFICACE**



**EQUA!**





# GLI INGREDIENTI DELLA SALUTE

***Alimentazione***

***Movimento***

***Dimensione sociale***

