



Piano della Prevenzione 2021-2025

Verso la rete laziale delle “Scuole che Promuovono Salute”: buone pratiche per la promozione di uno stile di vita sano e attivo in età scolare

Roma, 14 settembre 2022

Rilevanza per il SSR

La giornata si inserisce nell’ambito delle azioni della Regione Lazio a sostegno dell’istituzione della rete laziale delle “Scuole che Promuovono Salute - SPS” prevista dal Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 (Intesa Stato-Regioni del 6 agosto 2020) e dal corrispondente Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2021-2025 (DGR n. 970 del 21/12/2021).

Per l’anno scolastico 2022/2023, saranno promosse in tutte le ASL del Lazio, alcune pratiche raccomandate per la promozione di uno stile di vita sano e attivo in età scolare. Le pratiche raccomandate, promosse dall’USR con nota USR Lazio 25064 del 06/07/2022 e dalle ASL del Lazio, sono denominate:

- MUOVINSIEME: un miglio al giorno intorno alla scuola;
- PAUSE ATTIVE.

“MUOVINSIEME” è un progetto con evidenze di efficacia – già valutato anche per la sostenibilità nelle scuole della ASL ROMA 2 e 5 nell’ambito di un programma CCM - che coniuga la pratica dell’attività fisica (il camminare) con la possibilità di apprendere in un luogo diverso dalla classe (didattica all’aperto), favorendo e valorizzando anche gli aspetti di socializzazione e relazionali.

L’iniziativa prevede che 2 o 3 giorni a settimana, durante l’orario scolastico, alcune classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, escano per 15-20 minuti dall’edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto (andatura di 5-5,5 km/ora).

LE PAUSE ATTIVE sono piccole pause di movimento della durata di 1, 2, 5 o 10 minuti, eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti. Sono un modo per promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro, oltre che una strategia efficace per favorire l’attenzione e l’apprendimento, rendendo bambini e ragazzi più attivi e più concentrati per svolgere il lavoro in classe.

Obiettivi specifici

Il corso, realizzato con il supporto tecnico e organizzativo della ASL Roma 2 e rivolto ai Referenti Muovinsieme delle ASL del Lazio, permetterà di aumentare le conoscenze sulle procedure previste per l’implementazione e il monitoraggio del progetto Muovinsieme e delle buone pratiche “pause attive” e “merenda sana”.



PROGRAMMA

9:00-9:10	Saluti istituzionali <i>Giuseppe De Angelis (Direttore Dipartimento di Prevenzione ASL Roma 2)</i>
9:10-9:30	Verso la rete Laziale “Scuole che Promuovono Salute”: le buone pratiche per la promozione di uno stile di vita sano e attivo <i>Lilia Biscaglia (Direzione Salute e Integrazione Sociosanitaria della Regione Lazio)</i> <i>Paola Mirti e Milena Pomponi (Ufficio Scolastico Regione Lazio)</i>
9:30-9:50	Attività fisica e sedentarietà nei bambini e adolescenti del Lazio <i>Giulia Cairella (ASL Roma 2)</i>
09:50-10:10	Rischi della sedentarietà e livelli raccomandati di attività fisica in età scolare <i>Silvia Iacovacci (ASL Latina)</i>
10.10-10.50	Procedure per l’implementazione del progetto Muovinsieme: chi fa cosa <i>Simona Livrieri (ASL Roma 2), Martina Ciardiello (ASL Roma 5)</i>
10.50-11.10	Muovinsieme: il punto di vista della scuola <i>Anita D’Angeli e Cinzia Vergine – IC Largo Cocconi, Roma</i> <i>Fortunata Borgi, M.Carmela Franco – IC Sandro Pertini, Fontenuova</i>
11.10-11:25	<i>Pausa</i>
11:25-12:25	Esercitazioni di gruppo: gli strumenti per l’implementazione del progetto Muovinsieme <i>Lavoro a piccoli gruppi. Facilitatori: Lilia Biscaglia, Martina Ciardiello e Simona Livrieri</i>
12:25-12:50	Merenda sana e Pause attive a scuola <i>Giulia Cairella (ASL Roma 2), Simona Livrieri (ASL Roma 2), Martina Ciardiello (ASL Roma 5)</i>
12:50-13:10	Il monitoraggio del progetto Muovinsieme e Pause attive <i>Daniela Porta (Dipartimento di epidemiologia del SSR)</i>
13:10-13:30	Discussione

Sede: il Corso si terrà presso sede aziendale della ASL Roma 2 “S.Caterina della Rosa”. Via Nicolò Forteguerri, 4, 00176 Roma.

Segreteria Scientifica: Lilia Biscaglia - Direzione Salute e Integrazione Sociosanitaria della Regione Lazio;
Simona Livrieri – UOSD Promozione della Salute, Piano di Prevenzione e Medicina dello Sport, ASL Roma 2;
Martina Ciardiello – UOC SIS, ASL Roma 5