

## RICORDA

L'attività fisica e l'educazione motoria, infine, contribuiscono in modo diretto e indiretto alla sostenibilità dello sviluppo delle nostre società. Questo può avvenire attraverso la mobilità attiva (camminare, andare in bicicletta), attraverso la riduzione della spesa sanitaria, attraverso la formazione alla cooperazione, al rispetto, all'imprenditorialità che l'istruzione, lo sport e l'esperienza motoria ricreativa favoriscono.



## CONTATTACI

Il Programma "A-SCUOLA" è realizzato nell'ambito del progetto "Approccio sistemico ed ecologico per la promozione dell'attività fisica nel setting scolastico: Whole Active Health Promoting Schools (WAHPS)", finanziato dal Programma della Prevenzione 2019 del Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute. Abruzzo, Lombardia, Emilia-Romagna e Marche e coordinato dalla Regione Abruzzo (ente Partner) e dall'Università degli Studi dell'Aquila.

## QUANDO

Tra febbraio e maggio 2023, nel plesso scolastico verranno avviati i tre interventi con l'obiettivo di realizzare la loro implementazione a pieno regime dall'anno scolastico successivo e per i futuri.

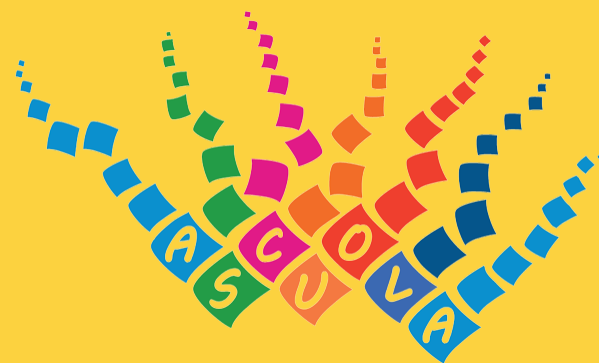


È questo il punto di partenza della 'Scuola Promotrice di Salute' così come disegnata e realizzata in molte esperienze virtuose internazionali e nazionali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, il Ministero della Salute e altre agenzie internazionali e nazionali da anni lavorano affinché sempre più bambine e bambini possano star bene a scuola e per la vita.

Il Programma A-SCUOLA, realizzato nel setting scolastico, utilizza un approccio 'globale' e di comunità finalizzato a far aumentare i livelli di attività fisica delle bambine e dei bambini nelle occasioni possibili di movimento durante la giornata scolastica ed extrascolastica.

Esso prevede risorse, strumenti e una organizzazione relativamente accessibili ed economicamente sostenibili da parte di istituzioni, scuola e comunità

## A-SCUOLA



Il programma A-SCUOLA, è un programma nazionale per la scuola primaria, finalizzato a favorire il movimento, lo sviluppo di abilità personali, il benessere delle bambine e dei bambini nel contesto della loro comunità di appartenenza.

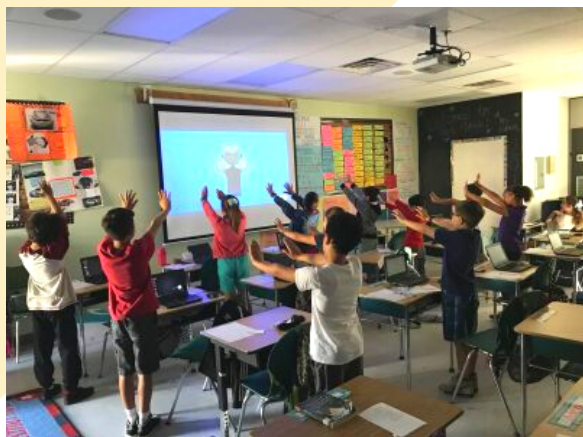


Si basa e favorisce il coinvolgimento e la collaborazione con le famiglie e tra settori diversi (Servizio Sanitario, Scuola, Autorità Municipale, Associazioni e altri enti del territorio), nella prospettiva di costruire un'alleanza forte e produttiva in seno alla comunità di appartenenza della scuola.

# CHE COSA

Il Programma A-SCUOLA prevede tre interventi specifici:

- il trasporto attivo verso la scuola (Piedibus);
- le pause attive in classe (breaks attivi).
- l'allestimento di aree di gioco disegnate in alcuni spazi interni ed esterni della scuola da utilizzare durante gli intervalli ricreativi (marked playgrounds).



Il **Piedibus** è una forma di trasporto attivo nel quale le bambine e i bambini vanno a scuola a piedi, in gruppo, accompagnati da adulti come se fosse un vero autobus.

Le **pause attive** (o breaks attivi) sono brevi interruzioni della lezione scolastica in aula con attività di tipo ludico-motoria, della durata di pochissimi minuti inserite durante la didattica della classe.

I **marked playground** consistono nella pittura/marcatura di aree dedicate sia esterne (cortile, campo da gioco) sia interne (atrii, passaggi, corridoi, palestre) senza il ricorso a strutture fisse verticali.

# COME

Le scuole sono efficaci quali ambienti per promuovere la salute nella misura in cui esse stesse sono "in salute", cioè se risulta orientato alla salute e al benessere ogni aspetto della vita scolastica, dalle politiche di programmazione, all'ambiente fisico e sociale, dai metodi e programmi di insegnamento-apprendimento alle relazioni con il territorio dove la scuola è inserita, fino alla creazione di collaborazioni costruttive con le altre istituzioni, in primo luogo il Servizio Sanitario, gli Enti locali e quanti contribuiscono al tessuto culturale e sociale della comunità.



Acquisendo conoscenze, valori, abilità, pratiche relative alla salute, le bambine e i bambini potranno, quindi, scegliere una vita sana e lavorare come agenti di un cambiamento per la salute delle loro comunità e del pianeta.



# PERCHÈ



Tra le sfide più ardue del nostro tempo, ancor più in epoca post-pandemica, c'è la prevenzione precoce delle malattie cronico-degenerative e dei disturbi della sfera mentale, che trova nello stile di vita attivo uno strumento formidabile e alla portata di tutti. Nelle bambine e nei bambini l'attività fisica è associata a molti benefici: migliora la forma fisica (es. efficienza cardiopolmonare e muscolare), la salute cardio-metabolica (pressione sanguigna, lipidi nel sangue, controllo della glicemia e quindi del rischio di diabete), la salute delle ossa, la salute mentale (riduzione dei sintomi della depressione) e aiuta a controllare l'eccesso di adiposità.

Evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica durante la giornata scolastica dà anche benefici per il rendimento scolastico e il comportamento in classe e ciò costituisce una solida motivazione per includere il movimento nelle politiche di programmazione della scuola.

Bambine e bambini attivi saranno, poi, con più alta probabilità, adulti attivi con grandi vantaggi per la loro salute nel corso della vita.