

PROMOZIONE STILI DI VITA SALUTARI
AZIONI EFFICACI PER LA PROMOZIONE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO
MIND & BODY

<p>Premessa</p>	<p>La crescente e preoccupante diffusione di malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari, tumori, diabete), prima causa di morte e di inabilità nei paesi industrializzati, è legata in buona parte a comportamenti scorretti o dannosi, acquisiti in età giovanile. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato come principali fattori protettivi nei confronti di queste patologie: <i>l'attività fisica, i comportamenti alimentari salutari e la prevenzione del tabagismo.</i></p> <p>L'attività fisica quotidiana è l'elemento chiave per crescere e mantenersi in buona salute: il livello di attività fisica aerobica raccomandato dall'OMS tra i 5 e 17 anni è di almeno 1 ora al giorno.</p> <p>E' particolarmente importante che la promozione di uno stile di vita attivo e la riduzione dei momenti di sedentarietà inizino fin dall'età evolutiva.</p> <p>La scuola ha un ruolo fondamentale nel fornire le conoscenze e le competenze utili a suscitare negli studenti interesse e voglia di sperimentarsi in attività motorie e sportive.</p>
<p>Finalità</p>	<p>Supporto alla scuola nella programmazione e realizzazione di azioni orientate a promuovere l'adozione di comportamenti salutari in età evolutiva, "Pause Attive"</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'uscita dei bambini "Mi muovo, osservo e scopro il territorio in cui vivo" • 5 minuti di movimento che vengono svolti in classe per far sì che i bambini imparino a conoscere il proprio corpo e migliorare le posture.
<p>Destinatari</p>	<p>Insegnanti di scuola dell'infanzia e primaria</p>
<p>Azioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formazione per gli insegnanti <ul style="list-style-type: none"> • incontri finalizzati a costruire conoscenze e competenze per condurre nella scuola attività di provata efficacia. • Sostegno alla realizzazione di percorsi didattici finalizzati a promuovere l'adozione di uno stile di vita attivo. ➤ Affiancamento della scuola nella realizzazione di pause attive quali: attività didattiche basate sul cammino, pausa attiva, pedibus, ecc.
<p>Ambito d'intervento strategico della "Scuola lombarda che promuove salute" *</p>	<p>Il progetto realizza le azioni nell'ambito delle strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ STRATEGIA 1: Sviluppare le competenze individuali ⤴ STRATEGIA 2: Qualificare l'ambiente sociale ⤴ STRATEGIA 3: Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo ⤴ STRATEGIA 4: Rafforzare la collaborazione comunitaria
<p>Referente</p>	<p>Daniela Capella DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO 3208596194 – e-mail: daniela_capella@asl.pavia.it</p>

*INTESA tra REGIONE LOMBARDIA e UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER LA LOMBARDIA
"La Scuola lombarda che promuove salute" (14 luglio 2011)