Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Certificato secondo la norma UNI EN ISO 9001
SC Promozione alla Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali
Direttore: Dr.ssa Giuliana Rocca
24125 Bergamo – Via B.go Palazzo n. 130 - padiglione 9 ☎ 035 2270.309
posta elettronica certificata (PEC): protocollo@pec.ats-bg.it
posta elettronica ordinaria (PEO): protocollo.generale@ats-bg.it

ALLEGATO 3

"Un miglio al giorno intorno alla scuola"

L'attività proposta rientra nelle buone pratiche di promozione del movimento raccomandate nel documento " Scuola e movimento" .
Si colloca inoltre, nell'area finalizzata al miglioramento dell'ambiente strutturale e organizzativo scolastico, secondo il Modello della Scuola che Promuove Salute.

Principalmente consiste nel promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola,e si fonda sulla consapevolezza che l'obesità ed il sovrappeso, uniti alla sedentarietà rappresentano un problema di salute pubblica per la popolazione infantile. Il progetto intende quindi promuovere uno stile di vita attivo e contestualmente promuovere la conoscenza del territorio e il rispetto per l'ambiente.

Il progetto 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. Il tempo per svolgere questo compito quotidiano, vista l'andatura da tenere (5-5,5 km/ora)è calcolato intorno ai 15-20 minuti con impatto favorevole sul benessere e sulla concentrazione. Le esperienze anglosassoni hanno dimostrato che i benefici sui ragazzi sono notevoli: camminare a passo svelto un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, combatte la noia, contiene l'ansia e la demotivazione. Naturalmente la continuità del progetto è garanzia dei suoi benefici nel tempo.

L'attività proposta non richiede attrezzature particolari, solo abbigliamento e scarpe comode per passeggiare. Questa attività può offrire a docenti e studenti uno spazio nuovo in cui inserire elementi della didattica, con riscontri (dai dati di letteratura) sorprendentemente positivi.

Il percorso è rivolto agli Istituti Comprensivi .Le scuole che vorranno aderire all'iniziativa saranno accompagnate in un percorso di ricerca /azione avente per obiettivo quello di informare/supportare gli insegnanti preferibilmente di scienze motorie (almeno due per Istituto coinvolto) , nella realizzazione del progetto nel proprio contesto scolastico mediante una specifica attività formativa di presentazione e supporto durante l'anno scolastico.
L'attività formativa e di accompagnamento sarà svolta da operatori del servizio di Promozione della Salute dell'ATS di Bergamo.

Iscrizioni al percorso entro il 15 ottobre 2024.
L'iscrizione avviene tramite invio della scheda allegato 1 a : promosalute@ats-bg.it

L'incontro di presentazione/formazione rivolto alle scuole iscritte si svolgerà in data 27 ottobre dalle 14 alle 17 a Bergamo. La sede verrà comunicata successivamente alle scuole che aderiscono al progetto