

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE (PRP) 2021-2025

Procedure per
l'implementazione delle
«pratiche raccomandate»
Muovinsieme
Pause attive
Pedibus

Formazione dei docenti



Rete Lazio SPS

Scuole che promuovono salute



Indice

- 1. Cosa è la Rete Lazio Scuole che Promuovono Salute?**
- 2. Che cos'è MUOVINSIEME: un miglio al giorno intorno alla scuola?**
- 3. Cosa sono le PAUSE ATTIVE?**
- 4. Cosa è il PEDIBUS?**
- 5. Perché l'attività fisica è importante e qual è il livello raccomandato di attività fisica di bambini e ragazzi?**
- 6. Quali indicazioni per la MERENDA SANA?**

1. Che cos'è la Rete Lazio SPS?



Rete Lazio SPS

Scuole che promuovono salute

La Rete Lazio SPS



- A partire dall'anno scolastico 2023/2024, anche nel Lazio è attiva la Rete Lazio Scuole che Promuovono Salute – SPS»
- In linea con le indicazioni nazionali, nel 2023 la Regione Lazio e l'Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio hanno firmato un Accordo* per l'implementazione della Rete Lazio SPS
- La Rete SPS, che nella nostra ASL conta al momento l'adesione di 14 Istituzioni scolastiche (IC e scuole secondarie), risponde agli obiettivi del Piano Regionale e Aziendale della Prevenzione
- L'obiettivo è quello di favorire da parte delle Istituzioni scolastiche l'adozione di **un piano strutturato e sistematico funzionale alla promozione della salute, tarato sulle priorità della scuola stessa**

NEL LAZIO L'ACCORDO È STATO APPROVATO CON DELIBERAZIONE N. 29 DICEMBRE 2022, N. 1258 E PUBBLICATO SUL BOLLETTINO UFFICIALE REGIONE LAZIO N. 1 DEL 03/01/2023

Come si diventa una Scuola che Promuove Salute?

- In attesa del sito dedicato, tutte le informazioni per aderire sono disponibili sulla pagina



The screenshot shows the website of the Regione Lazio. At the top left is the logo of the Regione Lazio. To its right is a navigation menu with items: 'La Regione', 'Per i cittadini', 'Per le imprese', 'Per gli enti', and 'Avvisi e Bandi'. Below the navigation menu is a sidebar with a list of links: 'Scuola e Università (Enti)', 'Scuola e Università - Home page', 'Riferimenti istituzionali', 'Documentazione', 'Modulistica', 'Diritto allo studio', 'Istruzione', 'Percorsi triennali di istruzione e Formazione Professionale', 'Istruzione e Formazione Tecnica Superiore', and 'Assistenza alla disabilità e integrazione scolastica'. The main content area features the title 'Scuole che promuovono salute' and a 'Condividi' button. Below the title, there is a paragraph explaining the SPS model, followed by a paragraph about the 2019 policy agreement, and a paragraph about the 2023 agreement signed by the Regione Lazio and the Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio. At the bottom, there is a paragraph about the implementation of the SPS model starting from the 2023/2024 school year.

Seguici su:     

NUR - Numero Unico Regionale 06 99 500

Cerca 

La Regione ▾ Per i cittadini ▾ Per le imprese ▾ Per gli enti ▾ **Avvisi e Bandi**

Scuola e Università (Enti)

Scuola e Università - Home page

Riferimenti istituzionali ▾

Documentazione

Modulistica

Diritto allo studio ▾

Istruzione ▾

Percorsi triennali di istruzione e Formazione Professionale

Istruzione e Formazione Tecnica Superiore ▾

Assistenza alla disabilità e integrazione scolastica ▾

Scuole che promuovono salute

[home / enti-scuola e universita / enti-scuola e universita-scuole-che-promuovono-salute](#)

Scuole che promuovono salute

[Condividi](#)

Scuole che Promuovono Salute – SPS è un modello promosso dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, riconosciuto a livello europeo e nazionale per la promozione della salute e del benessere a scuola.

Come indicato dall’Accordo Stato-Regioni del 17 gennaio 2019 “Indirizzi di policy integrate sulla Scuola che promuove salute”, la Salute nella sua dimensione bio-psico-sociale, è un processo che vede impegnati le scuole e i servizi sanitari, in un dialogo intersettoriale e inter-istituzionale finalizzato alla co-progettazione e co-costruzione di ambienti educativi in grado di promuovere salute e benessere.

In linea con le [indicazioni nazionali](#), nel 2023 la Regione Lazio e l’Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio hanno firmato un [Accordo](#) per l’implementazione della Rete Lazio delle “Scuole che Promuovono Salute”.

A partire dall’anno scolastico 2023/2024 tutte le scuole del Lazio potranno aderire alla “Rete Lazio SPS” e implementare il modello SPS con il supporto tecnico-scientifico dei professionisti delle ASL di riferimento della scuola.

<https://www.regione.lazio.it/enti/scuola-universita/scuole-promuovono-salute>

La pagina regionale SPS



Seguici su:     

NUR - Numero Unico Regionale 06 99 500

Cerca



La Regione ▾

Per i cittadini ▾

Per le imprese ▾

Per gli enti ▾

Avvisi e Bandi

Scuola e Università (Enti)

Scuola e Università - Home page

Riferimenti istituzionali ▾

Documentazione

Modulistica

Diritto allo studio ▾

Istruzione ▾

Percorsi triennali di istruzione e
Formazione Professionale

Istruzione e Formazione Tecnica
Superiore ▾

Assistenza alla disabilità e
integrazione scolastica ▾

Scuole che promuovono salute

[home / enti-scuola e universita / enti-scuola e universita-scuole-che-promuovono-salute](#)

Scuole che promuovono salute

Scuole che Pro
riconosciuto a

Come indicato
promuove salt
i servizi sanita
costruzione di

In linea con le
firmato un [Acc](#)

A partire dall'a
implementare
scuola.

[Come si diventa una Scuola che Promuove Salute?](#) ▾

[Quali sono gli ambiti strategici di intervento della Scuola che Promuove Salute?](#) ▾

[Quali sono gli impegni previsti dalla Scuola che Promuove Salute per l'a.s. 2023/2024?](#) ▾

[Come si aderisce alla Rete Lazio SPS?](#) ▾

<https://www.regione.lazio.it/enti/scuola-universita/scuole-promuovono-salute>



Cosa fa una scuola SPS

- Per essere una scuola SPS è necessario realizzare ogni anno **almeno 1 «pratica raccomandata»** che può essere di due tipi:
 1. *Intervento «strutturato» promosso dalla ASL (es. unplugged, muovinsieme, etc.)*
 2. *Pratica attivata direttamente dalla scuola (es. protocollo di intesa con associazioni del quartiere, vigili, etc)*

Perché usiamo il termine «pratica» raccomandata?

Parliamo di pratica e non di progetto o programma per significare che non si tratta di un processo lineare che inizia e finisce, ma auspicabilmente di un intervento/attività che va ad incidere positivamente e in modo duraturo sulla salute e sul benessere dei diversi membri della comunità scolastica (alunni, genitori e operatori scolastici)

Muovinsieme: cos'è



- E' una «pratica raccomandata» che coniuga la **pratica dell'attività fisica** (il camminare a passo svelto) con la possibilità di **apprendere in un luogo diverso dalla classe (didattica all'aperto)**, favorendo e valorizzando anche gli aspetti di socializzazione e relazionali.
- La pratica prevede che, dalle 3 alle 5 volte a settimana, durante l'orario scolastico, gli alunni accompagnati 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)**, senza scoraggiarsi per le condizioni meteo avverse.



Muovinsieme permette di allenare il fisico e ossigenare la mente. Inoltre, modificare la routine della quotidianità a scuola in maniera attiva, permette a insegnanti e bambini/ragazzi di vivere uno spazio completamente nuovo, la realtà intorno alla scuola, in cui inserire elementi della didattica con riscontri sorprendentemente positivi.

- Gli alunni sono interessati ed entusiasti e acquisiscono l'abitudine a camminare.
- Gli insegnanti osservano che si interiorizza la didattica vissuta nelle uscite quotidiane e una maggiore, e più efficace, interazione tra i bambini/ragazzi.
- I genitori apprezzano l'iniziativa e sono dei testimonial del progetto. Si rafforza il legame con il territorio e i suoi abitanti



Rete Lazio SPS
Scuole che promuovono salute

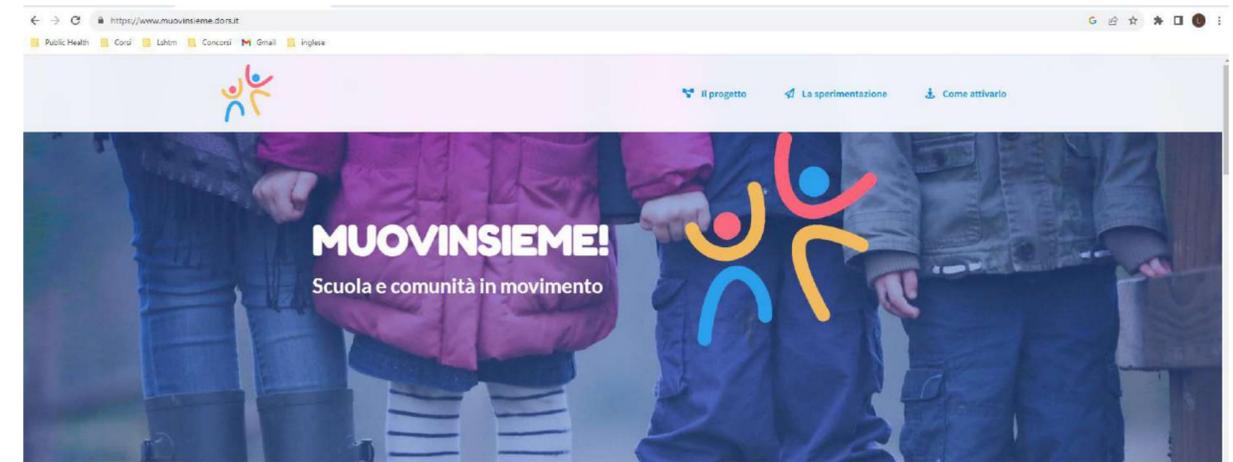


2. Che cos'è Muovinsieme: un miglio al giorno intorno alla scuola?



Muovinsieme in Italia e nel Lazio

- Nel 2019, è partito il progetto interregionale «**Muovinsieme: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo**», finanziato dal Ministero della Salute. Il progetto ha coinvolto scuole ed ASL di Piemonte, Lazio, Puglia e Friuli Venezia-Giulia.
- Nell' a.s. 2021/2022 il progetto è stato quindi «testato» in oltre 10 Istituti Comprensivi collocati nel territorio delle ASL Roma 2, Roma 5 e Latina.
- Nell'a.s. 2022/2023 nel Lazio, quasi 10.000 bambini hanno realizzato Muovinsieme



<https://www.muovinsieme.dors.it/>

La pratica si collega ad un progetto internazionale denominato «Daily Mile» (www.thedailymile.it) di comprovata efficacia: è stato dimostrato, in un campione di bambini, che percorrere un miglio al giorno a passo svelto migliora la forma fisica e determina una diminuzione del tempo sedentario, con ripercussioni positive su: composizione corporea, sonno, dieta, concentrazione, umore e benessere generale.

* I protagonisti

Bambini e ragazzi delle Scuole primarie e secondarie di I grado

Interrompono la lezione in aula per proseguire la didattica all'aperto

Insegnanti e dirigenti scolastici

protagonisti anche delle interazioni tra scuola e comunità

Associazioni e famiglie

coinvolte come accompagnatori e moltiplicatori degli effetti positivi della didattica all'aperto

Aziende Sanitarie

accompagnano le scuole nella realizzazione del progetto attraverso un ruolo di facilitatore.

Enti locali

coinvolti nella scelta dei percorsi nella loro messa in sicurezza consentendo la sostenibilità e la continuità delle attività

Definizione di passo svelto o veloce

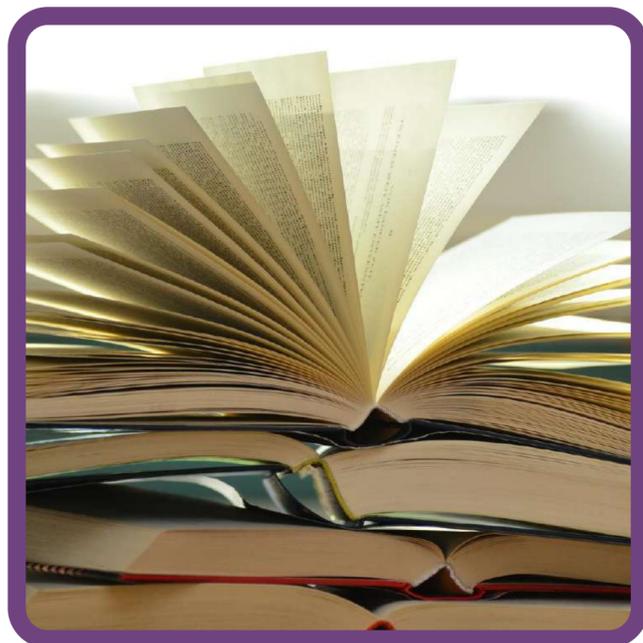
***passo veloce** è considerato quello in cui il battito cardiaco raggiunge il 70% della frequenza cardiaca massima (calcolata con la formula: $220 - \text{la tua età} = \text{frequenza massima cardiaca}$).

Altre fonti lo identificano come un passo che consenta di parlare, ma non di cantare.



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

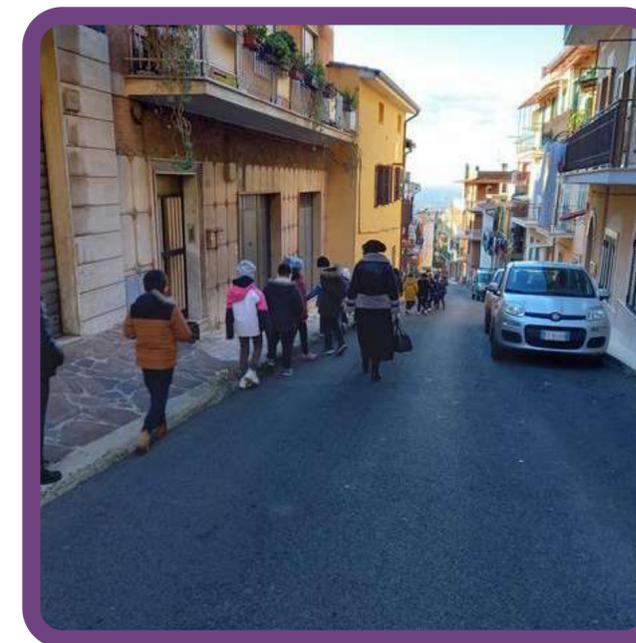
PUNTI DI FORZA



Convergenza di obiettivi
comuni tra ASL e
SCUOLA:
salute ed educazione



adozione di uno stile di
vita attivo



conoscenza del territorio
e il rispetto per
l'ambiente





POSSIBILI CRITICITÀ



Condizioni meteo: a meno di condizioni meteorologiche estreme, le uscite si effettuano prescindendo dalle condizioni meteo. Si raccomanda di motivare gli insegnanti sui benefici dell'outdoor education che, secondo evidenze scientifiche, migliora l'apprendimento, la concentrazione e il comportamento, degli alunni, con un impatto positivo sulla loro salute e benessere e sulla soddisfazione professionale degli insegnanti.



Scarso coinvolgimento dei genitori: devono essere coinvolti i genitori per garantire la partecipazione di tutti gli alunni.



Percorsi accidentati e con problematiche (es. rifiuti per strada; marciapiedi dissestati,): Scuola e Asl possono contattare le Amministrazioni locali e farsi portavoce delle criticità incontrate dai docenti durante il percorso.

Cosa serve per attivare “Muovinsieme”?

Valutazione del percorso: la sicurezza

Si tratta di uno o due percorsi della lunghezza di un miglio (1.600 metri) nelle pertinenze della scuola, che deve rispettare alcuni criteri di sicurezza.

A tal fine è necessario:

1. valutare l'assenza di **rischi di natura infortunistica** (pavimento sconnesso, mattonelle rotte, scalini non segnalati, presenza di buche, passaggi stretti, strade ...)
2. valutare la presenza di **attraversamenti pedonali** adeguatamente segnalati (es. strisce pedonali ben visibili, semafori ben funzionanti...);
3. segnalare il percorso in maniera chiara tramite **segnaletica** (anche autoprodotta dai bambini)
4. valutare l'assenza di **rischi di natura trasversale** (es. presenza animali, presenza di pollini per soggetti allergici...)



Utilizzare la checklist proposta e valutare le criticità (terza colonna)



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

CHECKLIST PER LA VALUTAZIONE DEL PERCORSO MUOVINSIEME NELLE VICINANZE DELLA SCUOLA (UN MIGLIO, CIRCA 1600 METRI)

RISCHI TRASVERSALI			
Rischio per percorso troppo affollati	<input type="radio"/> Rischio assente	<input type="radio"/> Basso rischio	<input type="radio"/> Alto rischio (es. strade affollate)
Presenza di alberi "pericolosi" lungo il percorso	<input type="radio"/> Non presenti	<input type="radio"/> Presenti con sufficienti spazi di mobilità	<input type="radio"/> Presenti con difficoltà nel camminare in sicurezza, ostacolano il passaggio
Rifiuti	<input type="radio"/> Non presenti, rifiuti nei cassonetti	<input type="radio"/> Rifiuti talvolta presenti anche fuori dai cassonetti	<input type="radio"/> Rifiuti spesso presenti fuori dai cassonetti e/o deiezioni canine per strada
INCLUSIONE			
Presenza di bambini con disabilità fisiche, uso carrozzella	<input type="radio"/> Percorso senza barriere architettoniche	<input type="radio"/> Percorso con barriere architettoniche "affrontabili"	<input type="radio"/> Percorso con barriere architettoniche, non adatto
Marciapiede	<input type="radio"/> Ampio	<input type="radio"/> Stretto	<input type="radio"/> Con pavimento sconnesso
Presenza di scale	<input type="radio"/> Non presenti	<input type="radio"/> Presenti con rampe	<input type="radio"/> Presenti, senza rampe
Presenza di bambini con disabilità di tipo psichico	<input type="radio"/> Percorso caratterizzato da assoluta quiete	<input type="radio"/> Percorso caratterizzato da rumori "comuni"	<input type="radio"/> Percorso caratterizzato da forti rumori, fonte di fastidio
PUNTI DI INTERESSE PER LA DIDATTICA (ES. MONUMENTI)			
Presenza	<input type="radio"/> Presenti e facilmente raggiungibili	<input type="radio"/> Presenti ma difficilmente raggiungibili	<input type="radio"/> Assenza di punti di interesse
Caratteristica	<input type="radio"/> naturalistico	<input type="radio"/> storico/culturale	<input type="radio"/> sociale/territorio



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

CHECKLIST PER LA VALUTAZIONE DEL PERCORSO MUOVINSIEME NELLE VICINANZE DELLA SCUOLA (UN MIGLIO, CIRCA 1600 METRI)

SCUOLA COLLOCATA IN	<input type="radio"/> ZONA URBANA	<input type="radio"/> PERIFERIA URBANA	<input type="radio"/> ZONA RURALE
RISCHI PER SICUREZZA			
Attraversamenti pedonali	<input type="radio"/> Presenti e ben segnalati	<input type="radio"/> Presenti ma da sottoporre a manutenzione	<input type="radio"/> Assenti
Traffico	<input type="radio"/> Strade chiuse, nel verde o a basso scorrimento	<input type="radio"/> A medio scorrimento	<input type="radio"/> Ad alto scorrimento
Presenza di marciapiedi	<input type="radio"/> Presenti e in buono stato	<input type="radio"/> Presenti ma da sottoporre a manutenzione	<input type="radio"/> Assenti
Controllo traffico	<input type="radio"/> Dissuasori di velocità	<input type="radio"/> Zona 30, semaforo	<input type="radio"/> Solo limiti di velocità
Presenza di incroci che obbligano spesso ad attraversamenti	<input type="radio"/> Assenti	<input type="radio"/> Presenti ma facilmente attraversabili	<input type="radio"/> Presenti e pericolosi (es. scarsa visibilità, altro)
Presenza di manto stradale sdruciolevole	<input type="radio"/> Non presente	<input type="radio"/> Presente ma con basso rischio	<input type="radio"/> Presente e pericoloso per rischio scivolamenti
Semafori per attraversamento pedonale pericoloso	<input type="radio"/> Presenti e sicuri	<input type="radio"/> Presenti ma non sempre funzionanti	<input type="radio"/> Assenti
Presenza di parcheggi adiacenti al percorso	<input type="radio"/> Assenti	<input type="radio"/> Presenti ma in sicurezza	<input type="radio"/> Presenti e pericolosi
RISCHIO ALLERGENI E INQUINANTI AMBIENTALI			
Presenza di pollini e piante allergizzanti nel mese primaverile	<input type="radio"/> Assenza di piante allergizzanti	<input type="radio"/> Bassa presenza di pollini e piante	<input type="radio"/> Elevata presenza di pollini e piante
Presenza di traffico intenso	<input type="radio"/> Assenza di traffico	<input type="radio"/> Percorso a basso rischio per inquinamento	<input type="radio"/> Percorso ad alto rischio per inquinamento

Definizione dei percorsi esterni: km e caratteristiche

Il percorso si configura come uno spazio per **sperimentare processi educativi**, pertanto deve essere un percorso sicuro e, se possibile, il più stimolante possibile per gli alunni e le alunne.

Oltre a considerare gli aspetti collegati alla sicurezza, si raccomanda di prediligere:

- percorsi con passaggi all'interno della comunità (incontrare persone/nonni/conoscenti non è una fonte di distrazione, ma di arricchimento nell'ambito del progetto Muovinsieme)
- percorsi nella natura o con elementi di interesse per la didattica (es. presenza monumenti)

calcolare il percorso di 1,6 km con
l'aiuto di google maps

PERCORSO INTORNO ALLA SCUOLA - 1,6 KM

SOLO IN CASI ECCEZIONALI

IL PERCORSO PUÒ ESSERE INTERNO ALLA SCUOLA:

AD ESEMPIOSE LA SCUOLA E' SITUATA IN UN PARCO.

IN ALTERNATIVA VALUTARE ALTRE PRATICHE COME LE PAUSE ATTIVE

Segnaletica e cartellonistica

La segnaletica del percorso può essere prodotta o dagli enti locali o dai lavori di fantasia e creatività dei ragazzi. Cartelloni, playground etc



DOCUMENTARE E VALORIZZARE

VALORIZZARE IL PROTAGONISMO DEGLI ALUNNI E DOCENTI, MEDIANTE LA CONDIVISIONE DELLE ESPERIENZE

VALORIZZARE IL PROTAGONISMO DEGLI ALUNNI MEDIANTE LA RIPRODUZIONE FOTOGRAFICA, AUDIO E VIDEO DELLE LORO ESPERIENZE

ALIMENTAZIONE COSTANTE DELLA «RETE»





MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

Per fare rete, utilizziamo il logo e le immagini, ma in modo congruo!

È vietato l'utilizzo del logo per tutte le attività sportive non riconosciute nei criteri del programma (es. attività organizzate da enti privati)

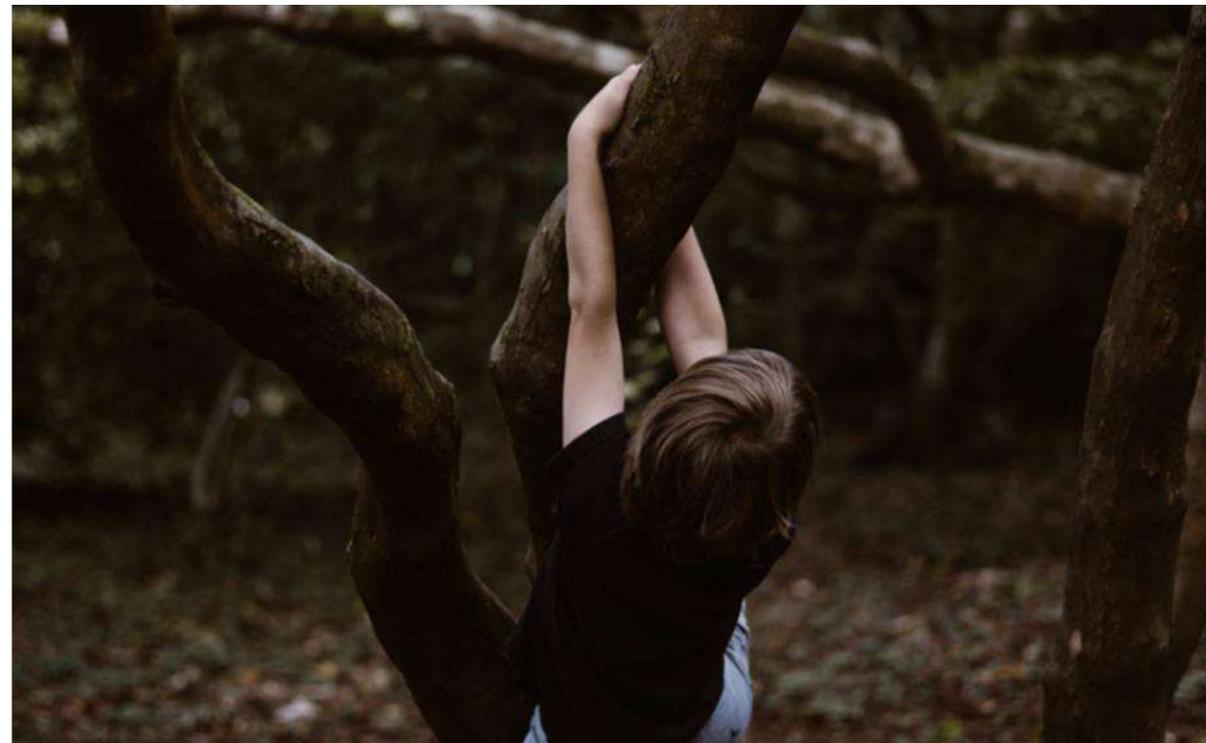
I colori e la simbologia utilizzata nel logo sono di pertinenza specifica del progetto e non possono essere modificati

Criteri per la raccolta di immagini

Il primo elemento a cui prestare attenzione è il rispetto delle disposizioni di legge in materia di *privacy*.

Le immagini e i video realizzati all'interno di Muovinsieme dovranno avere le seguenti caratteristiche:

- » Volti dei soggetti non riconoscibili né riconducibili a singole persone
- » Tratti peculiari dei soggetti non riconoscibili né riconducibili a singole persone



Per valorizzare obiettivi e valori del progetto, le immagini e i video dovrebbero ritrarre le seguenti situazioni/contesti/azioni:

- ❑ **Comunità:** bambini con anziani, gruppi di cammino, interventi sul territorio, coinvolgimento dei membri della comunità (amministratori, negozianti, associazioni)
- ❑ **Ambiente:** elementi della natura/oggetti stagionali, diverse condizioni atmosferiche
- ❑ **Azioni:** costruzione di manufatti, raccolta elementi naturali, osservazione e percezione sensoriale dell'ambiente, attività di gruppo

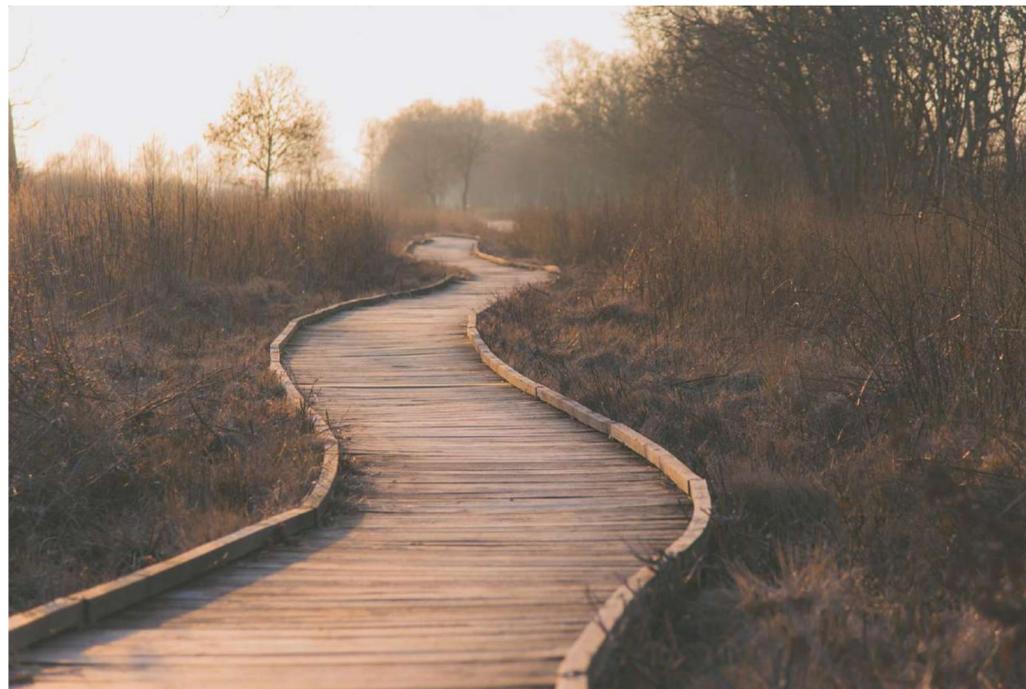


Cosa ci aspettiamo da Muovinsieme?

- consolidamento della collaborazione Scuole e ASL nell'attuazione della pratica
- creazione di alleanze con gli altri portatori di interesse per la realizzazione delle attività e la gestione dei percorsi (Amministrazioni comunali, Associazioni, conduttori dei Gruppi di cammino, genitori, nonni, ...)
- «strumento» concreto per contrastare la sedentarietà, favorire la mobilità attiva e il benessere di alunni e insegnanti



E' UN'OCCASIONE PER LA
CREAZIONE DI NUOVI
PERCORSI ATTRATTIVI E SICURI
ANCHE ATTREZZATI (PANCHINE,
ATTREZZI, CARTELLI, GIOCHI,
ETC.) A DISPOSIZIONE PER I
CITTADINI.



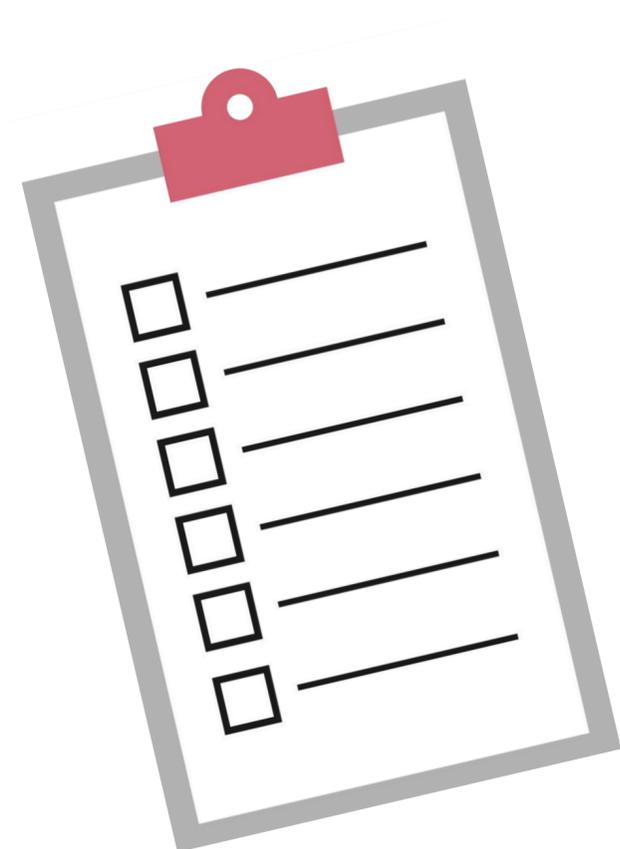
SVILUPPARE E PROMUOVERE LA
POLITICA DELLA MOBILITA' ATTIVA CON
I DECISORI LOCALI (COMUNE,
ASSOCIAZIONI, ENTI LOCALI, ECC.)
NELLA PIANIFICAZIONE URBANISTICA:
REALIZZAZIONE DI PERCORSI SICURI, DI
PARCHEGGI, DI PISTE CICLABILI,
INCENTIVANDO I MEZZI PUBBLICI, LA
DISPONIBILITA DI E-BIKE, SHARING
MOBILITY, ECC.



SLOGAN: CAMMINIAMO, PEDALIAMO O UTILIZZIAMO I
MEZZI PUBBLICI PER I NOSTRI SPOSTAMENTI



I BENEFICI DELLA MOBILITA' ATTIVA SONO TANTISSIMI:



- 
- RIDUZIONE DEL RISCHIO DI MORTALITÀ
 - RIDUZIONE O RITARDO DELL'INSORGENZA DELLE MALATTIE E CONTROLLO E/O ATTENUAZIONE DELLE COMPLICANZE CORRELATE
 - RIDUZIONE INCIDENTI STRADALI DOVUTI ALLA RIDUZIONE DELL'UTILIZZO DELL'AUTOMOBILE ED INCENTIVO AGLI SPOSTAMENTI A PIEDI

- 
- BENEFICI PSICO-EMOZIONALI (RIDUZIONE DI CADERE IN DEPRESSIONE, MIGLIORAMENTO DELL'UMORE, ECC.)
 - AUMENTO DELLA COMUNICAZIONE
 - AUMENTO SOCIALIZZAZIONE, DELLO STARE INSIEME AGLI ALTRI E FUORI ALL'ARIA APERTA
 - RIDUZIONE INQUINAMENTO ATMOSFERICO, ACUSTICO ED AMBIENTALE.

OGNI PICCOLO GESTO CONTA E CONTRIBUISCE A CREARE UN FUTURO PIU' VERDE E PIU' SALUTE



BISOGNA EDUCARE SIN DALL'INFANZIA L'ADOZIONE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO E STIMOLIAMO I NOSTRI BIMBI E I RAGAZZI AL MOVIMENTO, AL GIOCO E ALLO SPORT. CONTRASTARE LA SEDENTARIETA': VEDERE TANTE ORE LA TV, STARE SEDUTI UTILIZZANDO LO SMARTPHONE, O GIOCARE CON LA PLAYSTATION, ECC.



Il calendario MUOVINSIEME: uno strumento di monitoraggio e autovalutazione



MUOVI INSIEME

Settembre Ottobre Novembre Dicembre Gennaio Febbraio Marzo Aprile Maggio Giugno

1 ○	1 ○	1 ○	1 ○	1 ○	1 ○	1 ○	1 ○	1 ○	1 ○
2 ○	2 ○	2 ○	2 ○	2 ○	2 ○	2 ○	2 ○	2 ○	2 ○
3 ○	3 ○	3 ○	3 ○	3 ○	3 ○	3 ○	3 ○	3 ○	3 ○
4 ○	4 ○	4 ○	4 ○	4 ○	4 ○	4 ○	4 ○	4 ○	4 ○
5 ○	5 ○	5 ○	5 ○	5 ○	5 ○	5 ○	5 ○	5 ○	5 ○
6 ○	6 ○	6 ○	6 ○	6 ○	6 ○	6 ○	6 ○	6 ○	6 ○
7 ○	7 ○	7 ○	7 ○	7 ○	7 ○	7 ○	7 ○	7 ○	7 ○
8 ○	8 ○	8 ○	8 ○	8 ○	8 ○	8 ○	8 ○	8 ○	8 ○
9 ○	9 ○	9 ○	9 ○	9 ○	9 ○	9 ○	9 ○	9 ○	9 ○
10 ○	10 ○	10 ○	10 ○	10 ○	10 ○	10 ○	10 ○	10 ○	10 ○
11 ○	11 ○	11 ○	11 ○	11 ○	11 ○	11 ○	11 ○	11 ○	11 ○
12 ○	12 ○	12 ○	12 ○	12 ○	12 ○	12 ○	12 ○	12 ○	12 ○
13 ○	13 ○	13 ○	13 ○	13 ○	13 ○	13 ○	13 ○	13 ○	13 ○
14 ○	14 ○	14 ○	14 ○	14 ○	14 ○	14 ○	14 ○	14 ○	14 ○
15 ○	15 ○	15 ○	15 ○	15 ○	15 ○	15 ○	15 ○	15 ○	15 ○
16 ○	16 ○	16 ○	16 ○	16 ○	16 ○	16 ○	16 ○	16 ○	16 ○
17 ○	17 ○	17 ○	17 ○	17 ○	17 ○	17 ○	17 ○	17 ○	17 ○
18 ○	18 ○	18 ○	18 ○	18 ○	18 ○	18 ○	18 ○	18 ○	18 ○
19 ○	19 ○	19 ○	19 ○	19 ○	19 ○	19 ○	19 ○	19 ○	19 ○
20 ○	20 ○	20 ○	20 ○	20 ○	20 ○	20 ○	20 ○	20 ○	20 ○
21 ○	21 ○	21 ○	21 ○	21 ○	21 ○	21 ○	21 ○	21 ○	21 ○
22 ○	22 ○	22 ○	22 ○	22 ○	22 ○	22 ○	22 ○	22 ○	22 ○
23 ○	23 ○	23 ○	23 ○	23 ○	23 ○	23 ○	23 ○	23 ○	23 ○
24 ○	24 ○	24 ○	24 ○	24 ○	24 ○	24 ○	24 ○	24 ○	24 ○
25 ○	25 ○	25 ○	25 ○	25 ○	25 ○	25 ○	25 ○	25 ○	25 ○
26 ○	26 ○	26 ○	26 ○	26 ○	26 ○	26 ○	26 ○	26 ○	26 ○
27 ○	27 ○	27 ○	27 ○	27 ○	27 ○	27 ○	27 ○	27 ○	27 ○
28 ○	28 ○	28 ○	28 ○	28 ○	28 ○	28 ○	28 ○	28 ○	28 ○
29 ○	29 ○	29 ○	29 ○	29 ○	29 ○	29 ○	29 ○	29 ○	29 ○
30 ○	30 ○	30 ○	30 ○	30 ○	30 ○	30 ○	30 ○	30 ○	30 ○
	31 ○		31 ○	31 ○		31 ○		31 ○	

ISTRUZIONI PER CALENDARIO MUOVINSIEME: colora il giorno in cui effettui l'uscita Muovinsieme!



Monitoraggio delle attività Muovinsieme

Il monitoraggio è fondamentale per quantificare i benefici di salute per i bambini e per valorizzare l'impegno e il lavoro di insegnanti e operatori sanitari

In attesa della piattaforma della Rete Lazio SPS, il monitoraggio verrà realizzato attraverso un questionario che raccoglierà le seguenti informazioni:

- Tipologia di percorso e caratteristiche dell'uscita (percorso esterno, passo svelto, etc.)
- Numero medio di uscite a settimana (con l'aiuto del calendario)
- Gradimento e criticità



**È BELLO
FARE SCUOLA
ALL'APERTO**





Rete Lazio SPS
Scuole che promuovono salute

2. Cosa sono le Pause attive?





PAUSE ATTIVE A SCUOLA



COSA SONO 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. Diventano quindi 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.

Le pause attive si possono svolgere durante l'intervallo o in qualsiasi momento della giornata. È l'insegnante che sceglie quando proporre alla classe di fare una pausa attiva a seconda delle esigenze: all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come "challenge" o routine settimanale.

È possibile consigliare agli alunni di ripetere a casa gli esercizi svolti in classe, al fine di favorire il raggiungimento dei 60 minuti di attività fisica quotidiana (di intensità moderata-vigorosa), raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

COME SVOLGERE LE PAUSE ATTIVE IN SICUREZZA

- Assicurarsi che le superfici siano adatte per lo svolgimento delle attività.
- Prima di iniziare le attività, illustrare in modo chiaro i movimenti che si andranno a compiere e chiarire le regole.
- Controllare sempre gli alunni durante l'attività e interrompere immediatamente l'attività qualora ci siano rischi di incidenti.
- Assicurarsi che gli alunni abbiano l'abbigliamento adatto per svolgere l'attività. Ad esempio, abiti ampi e lunghi possono creare ostacoli o ingombri per lo svolgimento di alcune attività.

Idee per adattare le attività:

- Assicurarsi che gli esercizi siano inclusivi e adatti a tutti gli alunni della classe e concedere tempo per le ripetizioni.
- Fare dimostrazioni chiare che i bambini/ragazzi possono seguire.
- Utilizzare delle flash-card per i bambini/ragazzi audio-lesi.
- Modificare le regole del gioco.

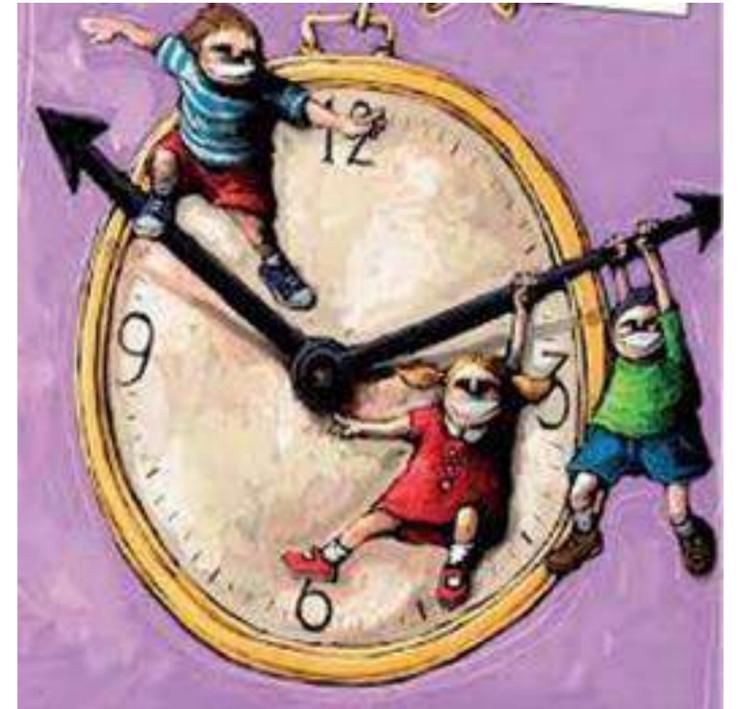


Pause attive
Movimento e apprendimento

COSA SONO 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. Diventano quindi 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.
- ❑ Le pause attive si possono svolgere **durante l'intervallo o in qualsiasi momento della giornata**. È l'insegnante che sceglie quando proporre alla classe di fare una pausa attiva a seconda delle esigenze: all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come "challenge" o routine settimanale.
- ❑ È possibile **consigliare agli alunni di ripetere a casa gli esercizi svolti in classe**, al fine di favorire il raggiungimento dei 60 minuti di attività fisica quotidiana (di intensità moderata-vigorosa), raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

QUANTO TEMPO VA DEDICATO ALLA PAUSA ATTIVA?



Pochi minuti (5-10 minuti)

**Inserimento coerente delle Pause Attive
vanno inserite in maniera coerente con il tipo di lezioni che precederanno e seguiranno**

ogni docente può implementare le Pause Attive secondo le caratteristiche della propria area disciplinare, ma anche in base alle attività in programma (compiti in classe, spiegazione di contenuti, laboratori, interrogazioni...)

Le Pause Attive offrono una cadenza diversa alla giornata scolastica non vanno a stravolgere la vita scolastica, ma per alternare con maggiore immediatezza (grazie a pochi semplici strumenti) i momenti sedentari con quelli ludico-motori.

Benefici



Lezioni attive (“active lesson”) possono stimolare l'apprendimento e la salute dei bambini.

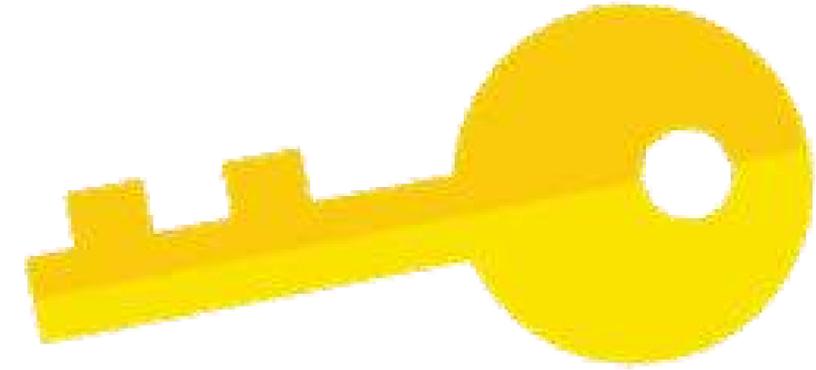
Contrastando l'aumento dell'obesità infantile, le "**lezioni attive**" sono una strategia con cui le scuole possono lavorare per fornire ai bambini almeno 30 minuti di attività fisica durante la giornata scolastica.

La maggior parte dei bambini delle scuole primarie spende in media il 70% del tempo in classe seduto.

I bambini di età compresa tra 5 e 16 aa spendono in media sei ore e mezza al giorno davanti a uno schermo rispetto a circa tre ore negli anni '90.

È in crescente evidenza il legame tra aumento dell'attività fisica in classe e benefici educativi. Questo include miglioramenti nell'attenzione ai compiti, un maggior gradimento delle lezioni e nella motivazione ad apprendere.

Punti chiave



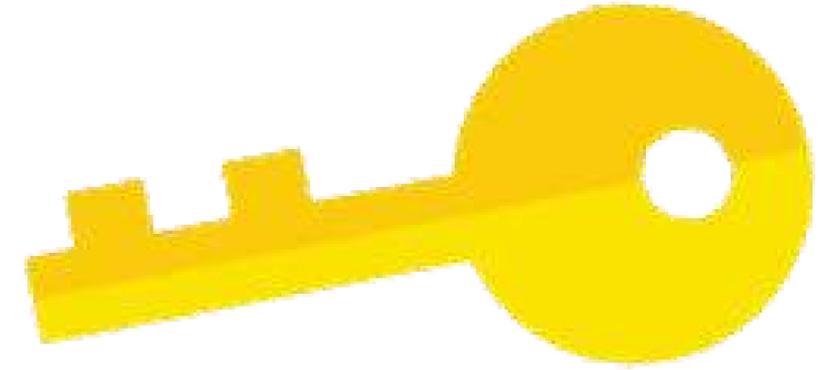
Non è solo questione di Quantità ma di
Qualità

conoscenza delle caratteristiche della pausa e delle sue modificazioni in termini relazionali e delle modificazioni fisico-funzionali e psico-logico-relazionali.

Tempi di Attenzione

alternanza di momenti sedentari e attivi; gli alunni possono diventare consapevoli della loro stanchezza mentale e del bisogno di distrazione per poi essere disponibili a riprendere la concentrazione

Punti chiave



La Pausa Attiva va valorizzata

non è solo un momento di ricreazione ma una precisa esigenza neurologica, psico-emotiva e fisiologica di tutto l'organismo.

Si lavora meglio se si modifica frequentemente la tipologia di impiego (alternanza di sforzo mnemonico, cognitivo, ludico-motorio)

Adattare le attività

- Assicurarsi che gli esercizi siano inclusivi e adatti a tutti gli alunni della classe e concedere tempo per le ripetizioni.
- Fare dimostrazioni chiare che i bambini/ragazzi possono seguire.
- Creare dei disegni/flash card per i bambini/ragazzi audio-lesi.
- Adattare le regole del gioco alle esigenze specifiche e contestualizzare: ad esempio accompagnare il movimento con canzoni usate in classe



Adattamento per disabilità visiva

- Adattamento degli stimoli e delle informazioni al gruppo
- Aumentare le informazioni tattili e sonore, ad esempio, introducendo nei dadi un campanellino o costruendo i numeri con materiali più spessi, percepibili al tatto.
- Integrare o sostituire la comunicazione non verbale con quella verbale; descrivere l'azione motoria con il sistema Braille.
- Predisporre l'attività in modo che venga realizzata in coppia. Un alunno-guida descrive le azioni richieste e facilita l'esecuzione da parte del compagno, anche grazie al contatto diretto di una sua mano sul gomito/sulla spalla del bambino. L'insegnante può fornire ulteriori indicazioni verbali o battere le mani a ritmo, per sostenere la coordinazione arti inferiori-arti superiori dell'allievo, facilitando un'esecuzione armonica, controllata e qualitativamente pertinente.



Adattamento per disabilità motoria

- Adattamento dell'abilità motoria e della stazione d'esecuzione
- Proporre l'attività con movimento sul posto e assistenza di ausili per la deambulazione (deambulatori, bastoni, stampelle, ecc.), se il soggetto deambula, in base alle potenzialità di ogni bambino.

Adattamento per disabilità uditiva

- Adattamento della comunicazione
- Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e in base alle potenzialità di ogni bambino associando delle immagini alle situazioni; prestare attenzione che non ci siano rumori di sottofondo.



Adattamento per disabilità intellettiva

- Adattamento della comunicazione e degli stimoli al gruppo
- Abbinare più canali sensoriali - verbale, visivo, ecc. - per facilitare l'accessibilità ai contenuti; prevedere più tempo per la risposta motoria e un sostegno da parte di un altro compagno, oltre a quello dell'insegnante.
- Predisporre l'attività in modo che venga realizzata in coppia. Un alunno-guida supporta verbalmente e con segni non verbali il compagno (mediante espressioni del volto, gesti, mimo, incoraggiamenti, ecc.); dimostra il movimento per favorirne l'imitazione o, con il contatto, guida l'esecuzione durante il gioco. Cercare soluzioni di maggiore autonomia in base alle potenzialità del bambino.

www

Criticità



- ALLERTA ROSSA
- ALLERTA ARANCIONE
- ALLERTA GIALLA
- **NESSUNA ALLERTA**

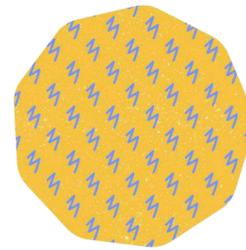
Accorgimenti

La classe, ambiente predisposto per le lezioni “frontali” con gli alunni seduti ai loro banchi, può diventare, con qualche piccolo accorgimento e attenzione consapevole di tutti, uno spazio idoneo per le attività fisiche previste dalle Pause Attive

Per esempio, il banco può essere un “buon amico” se lo utilizziamo come appoggio per le mani, sostegno e supporto per svolgere con maggior equilibrio le posizioni e azioni sul posto

Il cortile e la palestra possono essere ugualmente utilizzati per lo svolgimento delle Pause Attive più intense *(soprattutto se i tempi di spostamento da e per la palestra/cortile sono ridotti)*

Come svolgere le pause attive in sicurezza



- Assicurarsi che le superfici e lo spazio siano adatti per lo svolgimento delle attività.
- Prima di iniziare le attività, illustrare in modo chiaro i movimenti che si andranno a compiere e chiarire le regole.
- Assicurarsi che gli alunni abbiano l'abbigliamento adatto per svolgere l'attività. Ad esempio, abiti ampi e lunghi possono creare ostacoli o ingombri per lo svolgimento di alcune attività.



Le schede per le PAUSE ATTIVE:

“vecchie” schede con nuova veste grafica e nuove schede 2023/2024

TUTTI QUELLI CHE...

GRUPPI CLASSE SUGGERITI: DALLA CLASSE 2^a ALLA 5^a PRIMARIA, CLASSE 1^a SECONDARIA I GRADO
MATERIALE NECESSARIO: SEDIE
N. DI PARTECIPANTE: DIPENDE DALLO SPAZIO ILIMITATO
LIVELLO DI ATTIVITÀ: DA BASSO A MODERATO
PREPARAZIONE: NESSUNA
COLLEGAMENTI CURRICOLARI: LINGUAGGIO ORALE E MOVIMENTO

I BAMBINI SPOSTANO LE LORO SEDIE DIETRO AI BANCHI. L'INSEGNANTE O UN BAMBINO PUÒ ESSERE IL LEADER. IL LEADER CHIAMA: "TUTTI QUELLI CHE..."

"HANNO GLI OCCHI BLU STANNO IN PIEDI E CORRONO SUL POSTO!"
TUTTI QUELLI CHE CORRISPONDONO ALLA CHIAMATA SI METTONO IN PIEDI E CORRONO SUL POSTO. DOPO POCHI SECONDI IL LEADER DÀ LO "STOP" E TUTTI SI SIEDONO. IL LEADER POI RIPETE GLI STEP CON UN ALTRO COMANDO

TUTTI QUELLI CHE:	AMANO GIOCARE A CALCIO, SI METTONO IN PIEDI E CORRONO SUL POSTO	HANNO FATTO COLAZIONE, SI METTONO IN PIEDI E FANNO SALTARE A STELLA
HANNO I CAPELLI CASTANI, SI METTONO IN PIEDI E MARCIANO SUL POSTO	HANNO I CAPELLI LUNDI, SI METTONO IN PIEDI E SALTELLANO SU UNA GAMBA	HANNO FATTO I COMPITI, SI METTONO IN PIEDI E FANNO SALTARE SU E GIÙ

SALUTE LAZIO REGIONE LAZIO

SPECCHIO

GRUPPI CLASSE SUGGERITI: DALLA CLASSE 2^a ALLA 5^a PRIMARIA, CLASSE 1^a SECONDARIA I GRADO
MATERIALE NECESSARIO: NESSUNO
N. DI PARTECIPANTI: GRUPPO CLASSE
LIVELLO DI ATTIVITÀ: MODERATO
PREPARAZIONE: POSIZIONA LE SEDIE E GLI ZAINI SOTTO I BANCHI E RIMOVI OGNI ALTRO OGGETTO DAL PAVIMENTO IN PIEDI DIETRO I BANCHI
COLLEGAMENTI CURRICOLARI: MOVIMENTO

DIVIDI IL GRUPPO IN COPPIE (A & B), UNO/A DI FRONTE ALL'ALTRO/A. L'OBIETTIVO DEL GIOCO NON È QUELLO DI SUPERARE IL PARTNER, MA DI CREARE UN'IMMAGINE A SPECCHIO DELL'ALTRO/A.

'A' È INVITATO A SVOLGERE UN MOVIMENTO, AD ESEMPIO, MUOVERE LE DITA COME PER SUONARE IL PIANO, MUOVERE LA BRACCIA COME LO STILE LIBERO DEL NUOTO, SALTARE SU E GIÙ

'B' IMITA IL SUO MOVIMENTO CREANDO UN'IMMAGINE A SPECCHIO. RIPETI L'ESERCIZIO INVERTENDO I RUOLI

SALUTE LAZIO REGIONE LAZIO

MUSICHE E BALLI DI GRUPPO

GRUPPI CLASSE SUGGERITI: DALLA SCUOLA DELL'INFANZIA ALLA SCUOLA PRIMARIA
MATERIALE NECESSARIO: NESSUNO
N. DI PARTECIPANTE: DIPENDE DALLO SPAZIO ILIMITATO
LIVELLO DI ATTIVITÀ: MEDIO
PREPARAZIONE: POSIZIONA LE SEDIE E GLI ZAINI SOTTO I BANCHI RIMOVI OGNI ALTRO OGGETTO DAL PAVIMENTO IN PIEDI DIETRO I BANCHI
COLLEGAMENTI CURRICOLARI: IMMAGINAZIONE E MOVIMENTO

L'INSEGNANTE SCEGLIE A PIACERE UNA CANZONE SULLA CUI NOTE IMPOSTARE IL BALLETO, TIPO.

CAROLINA E IL BALLO DEI PINOCHIE	CAROLINA E IL BALLO DELLA COLAZIONE	
PESCIOLINO DANCA	LA DANZA DEL MAL DI PANZA	BALLI DI GRUPPO BABY DANCA

SALUTE LAZIO REGIONE LAZIO

COORDINATE YOGA

QUESTA PAUSA ATTIVA È STATA ELABORATA DA UN'INSEGNANTE E DALL'ALUNNO DELLO STUDIO COMPARTO MATA SARMA (R)

GRUPPI CLASSE SUGGERITI: CLASSE 1^a E 2^a SCUOLA PRIMARIA
MATERIALE NECESSARIO: GRIGLIA CARTACEA O PROIETTATA ALLA LIM
N. DI PARTECIPANTI: GRUPPO CLASSE
LIVELLO DI ATTIVITÀ: MODERATO
PREPARAZIONE: GRIGLIA DISPONIBILE ALL'AVVISTA DI TUTTI GLI ALUNNI
COLLEGAMENTI CURRICOLARI: MATEMATICA, GEOGRAFIA

IN PIEDI, ACCANTO AL BANCO UN/UNA ALUNNO/A DESIGNATO DALL'INSEGNANTE INDICA LE COORDINATE CHE CORRISPONDONO AD UNA DELLE POSIZIONI YOGA.

TUTTI I COMPAGNI DI CLASSE LEGGONO LA GRIGLIA INDIVIDUANDO ED ASSUMENDO LA POSIZIONE INDICATA

VEDI LA GRIGLIA

SALUTE LAZIO REGIONE LAZIO

NEW

E' presente una scheda proposta da un IC di Rieti ed alcune schede sono state modificate in base ai suggerimenti ricevuti dai docenti (es. scheda «Dove in Italia»)

Indicazioni su “come svolgere le pause attive in sicurezza” (vedi scheda)

Rete Lazio SPS
Scuole che promuovono salute

PAUSE ATTIVE A SCUOLA

COSE SONO 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. Diventano quindi 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.
Le pause attive si possono svolgere durante l'intervallo o in qualsiasi momento della giornata. È l'insegnante che sceglie quando proporre alla classe di fare una pausa attiva a seconda delle esigenze all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come "challenge" o routine settimanale.
È possibile consigliare agli alunni di ripetere a casa gli esercizi svolti in classe, al fine di favorire il raggiungimento dei 60 minuti di attività fisica quotidiana (di intensità moderata-vigorosa), raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

COME SVOLGERE LE PAUSE ATTIVE IN SICUREZZA

- Assicurarsi che le superfici siano adatte per lo svolgimento delle attività.
- Prima di iniziare le attività, illustrare in modo chiaro i movimenti che si andranno a compiere e chiarire le regole.
- Controllare sempre gli alunni durante l'attività e interrompere immediatamente l'attività qualora ci siano rischi di infortuni.
- Assicurarsi che gli alunni abbiano l'abbigliamento adatto per svolgere l'attività. Ad esempio, abiti ampi e lunghi possono creare ostacoli o ingombri per lo svolgimento di alcune attività.

Idee per adattare le attività:

- Assicurarsi che gli esercizi siano inclusivi e adatti a tutti gli alunni della classe e concedere tempo per le ripetizioni.
- Fare dimostrazioni chiare che i bambini/ragazzi possono seguire.
- Utilizzare delle flash card per i bambini/ragazzi audio-lesi.
- Modificare le regole del gioco.

SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE

REGIONE LAZIO

- Assicurarsi che le superfici e lo spazio siano adatti per lo svolgimento delle attività.
- Prima di iniziare le attività, illustrare in modo chiaro i movimenti che si andranno a compiere e chiarire le regole.
- Assicurarsi che gli alunni abbiano l'abbigliamento adatto per svolgere l'attività. Ad esempio, abiti ampi e lunghi possono creare ostacoli o ingombri per lo svolgimento di alcune attività.

Il calendario: uno strumento di monitoraggio e autovalutazione

 **SALUTE LAZIO**
ISTITUTO SANITARIO REGIONALE

 **REGIONE LAZIO**

 **Rete Lazio SPS**
Scuole che promuovono salute



Fare clic su  convertire

PAUSE ATTIVE

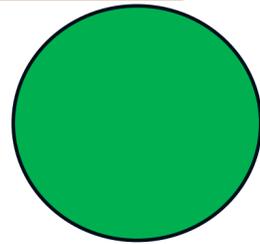
Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○
2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○
3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○
4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○
5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○
6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○
7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○
8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○
9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○
10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○
11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○
12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○
13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○
14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○
15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○
16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○
17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○
18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○
19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○
20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○
21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○
22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○
23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○
24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○
25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○
26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○
27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○
28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○
29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○
30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○
31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○

ISTRUZIONI PER CALENDARIO PAUSE ATTIVE: Dopo aver svolto la pausa attiva colorare su questo calendario uno dei pallini alla data di oggi, indicando l'intensità della attività fisica svolta:
attività leggera ● attività moderata ● attività intensa ●

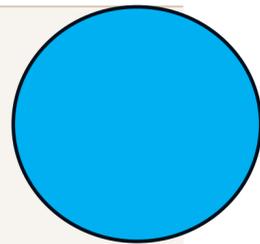


La valutazione dell'intensità delle pause attive

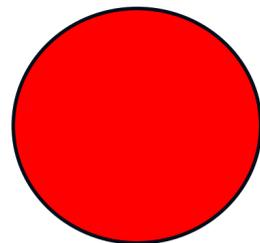
**Attività
leggera**



**Attività
moderata**



**Attività
intensa**



- ❑ La quasi totalità delle pause attive proposte nelle schede prevede una **attività moderata**.
- ❑ La legenda riportata nel calendario, va utilizzata come strumento di valutazione, possibilmente condiviso con i bambini/ragazzi, per avere un'idea visiva di massima dell'impegno aerobico percepito e dei progressi fatti!



Monitoraggio delle Pause attive

Il monitoraggio è fondamentale per quantificare i benefici di salute per i bambini e per valorizzare l'impegno e il lavoro di insegnanti e operatori sanitari

In attesa della piattaforma della Rete Lazio SPS, il monitoraggio verrà realizzato attraverso un questionario che raccoglierà le seguenti informazioni:

- Numero medio di pause attive a settimana e loro intensità (con l'aiuto del calendario)
- Tipologia di pause attive realizzate
- Gradimento e criticità

Il coinvolgimento del personale scolastico

Pause attive e stretching

Il fabbisogno di attività motoria quotidiana

Attività fisica: aerobica o anaerobica, quale scegliere?

Promozione dell'attività motoria nelle scuole

Progetto Muovinsieme: un miglio al giorno intorno alla scuola

Educazione motoria: le basi per un corretto stile di vita

Strutture per l'attività motoria in ambiente urbano

Le schede operative sono disponibili all'indirizzo <https://sanochisa.regione.lazio.it/area-docenti/attivita-docenti/principi-di-educazione-motoria/pause-attive-a-scuola/>



Le Pause Attive possono essere utilizzate anche dagli insegnanti o, più in generale, dalla popolazione adulta: in classe, nel corso di riunioni online o tra una lezione e l'altra, etc. Imparare alcuni semplici esercizi e movimenti di allungamento, permette alle persone di poterli poi replicare in autonomia, rimanendo quindi fisicamente attivi e incrementando in questo modo la salute e il benessere personale.

Stretching in classe o in ufficio

È possibile svolgere una serie di esercizi di stretching, rimanendo fermi al proprio posto. Ad esempio:

- Toccarsi le punte dei piedi: in piedi, con le braccia in alto, piegarsi fino a toccare con le mani la punta dei piedi, senza piegare le gambe.
- Allungare il più possibile sopra la testa le braccia e le dita delle mani.
- Ruotare lentamente il capo a destra sinistra cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla.
- Inclinare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla.
- Portare entrambe le spalle in alto e lasciarle cadere verso il basso.
- Circondazione lenta di entrambe le spalle prima indietro in avanti.
- Con il palmo appiattito sulla sedia le dita rivolte indietro portare lentamente le braccia indietro.
- Afferrare la gamba sinistra sotto il ginocchio e portarla verso il petto; ripetere con la gamba destra.
- Con i piedi appoggiati a terra sollevare alternativamente la punta del piede sinistro e poi quella del piede destro.

Pause attive per il personale scolastico

Al momento è disponibile solo la scheda sullo stretching.

A breve saranno diffuse anche le Pause attive per il personale scolastico prodotte dalla Asl Roma 2



ESERCIZI DI STRETCHING

- 

Seduti con i piedi ben a terra e gambe larghe, allungatevi in avanti come ad allacciarvi le scarpe, prima da una parte e poi dall'altra, ed infine davanti alle gambe **restando fermi per 5 secondi.**
- 

Tornando verso l'alto ristendere la schiena; questo in due modi, il primo tirandosi su come in figura, con le braccia verso il basso e le spalle indietro.
- 

Il secondo tornando verso l'alto con le braccia in alto e le mani congiunte, che continuano a spingere indietro. **Ripetere 5 volte**
- 

Mettere i piedi dietro le gambe anteriori della sedia, stare dritti, portare le braccia dietro la schiena e prendere le mani, spingere con il dorso delle mani sulla parte lombare della schiena, portando le spalle indietro, continuare cercando di portare lentamente la pressione delle mani verso l'alto.
- 

Sempre con le mani dietro la schiena (dritta) e gomiti larghi, rilassarsi portando i gomiti in avanti, di conseguenza anche le spalle flettono in avanti; fare così anche per il collo, curvandolo in avanti. Fatto ciò, ristendere il tutto portando i gomiti in dietro. **Ripetere questo esercizio almeno 5 volte.**

Pause attive per il personale scolastico

ESERCIZI PER SPALLE E BRACCIA

- (1) Portare entrambe le spalle in alto e lasciarle cadere verso il basso.
- (2) Fare una circonduzione lenta di entrambe le spalle prima indietro poi in avanti, poi ruotare spalle e busto verso destra e verso sinistra.



- (5) Portare il braccio destro esteso verso sinistra, poggiando la mano sinistra sul gomito destro e ripetere dall'altro lato.
- (6) Braccia estese in avanti, palmo della mano rivolto verso l'alto, flettere la mano verso l'alto. Fare lo stesso con il palmo della mano rivolto verso il basso flettere la mano verso il basso.



ESERCIZI PER LE BRACCIA



- Ruotare i polsi facendo dei cerchi prima verso destra e poi verso sinistra.



- In piedi, ad una distanza di circa 40-50 centimetri, appoggiare le mani sulla scrivania con le braccia estese, fare una flessione sulle braccia e poi ritornare alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte.



- Seduto con la schiena dritta, mettere le mani sotto la scrivania, con i gomiti piegati a 90 gradi. Spingere verso l'alto per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 10 volte.

ESERCIZI PER LE BRACCIA

- In piedi, portare i palmi delle mani all'altezza del petto. Spingere il palmo della mano destra contro quello sinistro con le dita verso l'alto. Mantenere la posizione per 20 secondi e poi ripetere 5 volte.

- In stazione eretta con gli arti inferiori leggermente divaricati e con le mani in appoggio al muro all'altezza delle spalle, eseguire i piegamenti con le braccia verso il muro, successivamente spingere.



La frequenza raccomandata prevede l'esecuzione di una pausa di 10' ogni 2 ore di lavoro

La pratica delle Pause Attive sul lavoro consente di staccare dalle attività di routine per riattivare il corpo e scaricare lo stress accumulato, oltre a migliorare la produttività.

Eseguire questi esercizi favorisce anche la secrezione di endorfine nel cervello e di neurotrasmettitori legati alla sensazione di benessere e al buonumore.

Aumenta l'autostima in quanto motiva, permettendo di lasciarsi alle spalle la monotonia della routine del lavoro.

ESERCIZI PER LE GAMBE

- Stando seduti alla scrivania, alzare la gamba in modo che si stenda completamente e che la punta del piede tocchi la scrivania. Ripetere l'esercizio per almeno 10 volte per gamba.



- Seduti con la schiena dritta, appoggiata allo schienale, sollevare entrambe le gambe fino a stenderle completamente formando un angolo di 90° con il tronco. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi ripetere nuovamente l'esercizio.



- Seduti con la schiena dritta e le gambe piegate, chiudere le mani a pugno e metterle all'interno delle ginocchia; poi premere le gambe verso l'interno per 5 secondi cercando di opporre resistenza con le mani. Ripetere 10 volte.

ESERCIZI PER LE GAMBE

- Stando in piedi flettere la gamba destra e portare il tallone al gluteo afferrando la caviglia. Ripetere per la gamba sinistra.



- Da seduto afferrare la gamba sinistra sotto il ginocchio e portarla verso il petto; ripetere con la gamba destra.



- Partendo dalla posizione seduta con le mani incrociate al petto, allineando fianchi, piedi e ginocchia, alzarsi dalla sedia cercando di non portare il busto in avanti. 2 serie da 8 ripetizioni. Riposo 15 sec.

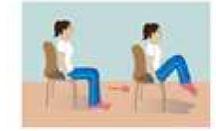


ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

- In piedi, flettere il busto lateralmente, prima a destra e poi a sinistra, con movimenti brevi e veloci.
- Stando seduto, con la schiena dritta ma senza poggiarla allo schienale, contrarre i muscoli addominali e tenere le gambe estese sollevate per 10 secondi.



- Partendo con i piedi appoggiati a terra, sollevare contemporaneamente le gambe senza portarle completamente al petto.





Rete Lazio SPS
Scuole che promuovono salute

2. Cos'è il Pedibus?

PEDIBUS



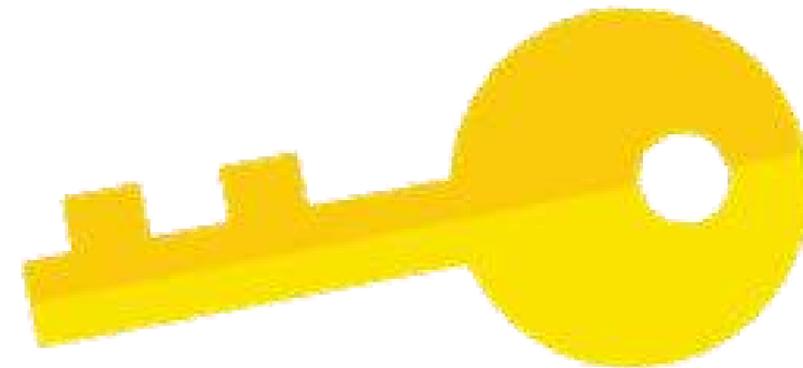
Definizione di PEDIBUS



Pedibus è un'iniziativa volta a favorire **il tragitto casa-scuola a piedi**, effettuato in maniera organizzata e su **“percorsi sicuri”** sotto la supervisione di **almeno un adulto ogni 4/5 bambini**.

Conviviale, sano, economico ed ecologico, Pedibus rappresenta un'occasione quotidiana per i bambini di fare “movimento”, oltre che stare in compagnia, conoscere il proprio territorio, imparare le regole della strada.

Punti chiave



- Come un vero e proprio autobus che ha i propri conducenti, si parte seguendo un percorso e rispettando un orario, l'unica differenza è che si tratta di un autobus a piedi, organizzato e gestito dai genitori, nonni, volontari, negozianti.
- Pedibus collega un quartiere alla sua scuola effettuando delle fermate. Una “carovana” di bambini, accompagnata da uno o più adulti segue questa linea a piedi.
- Il Pedibus è promosso dalla Scuola anche se l'organizzazione e i percorsi possono essere definiti da altri soggetti proponenti come i genitori, di concerto con l'amministrazione comunale e con il coinvolgimento di enti e risorse territoriali (es. polizia locale, associazioni di volontariato, nonni, etc.).
- I referenti dell'ASL forniscono indicazioni per la stesura di
- un “Progetto Pedibus” calato sulle esigenze specifiche della scuola e del territorio.

I benefici

- promozione dell'attività fisica e contrasto alla sedentarietà;
- promozione dell'interazione/socializzazione;
- promozione della conoscenza del territorio e prevenzione del fenomeno dell'incidentalità stradale;
- promozione del senso di appartenenza al proprio territorio/ quartiere;
- promozione della comunità territoriale educante: coinvolgimento di famiglie, negozianti, scuola, nonni, etc...



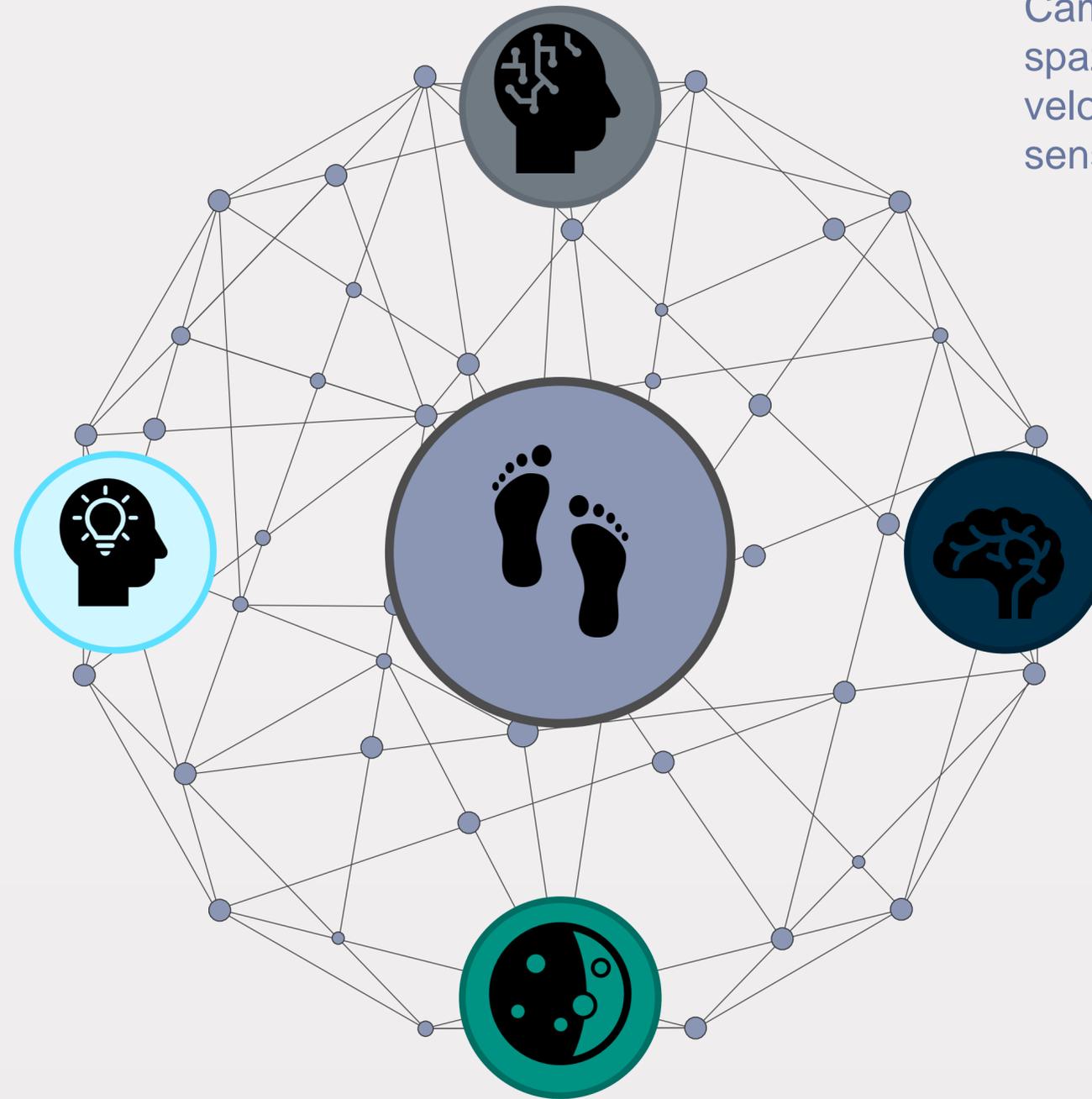
Camminare, costruire, creare

Camminare è creare

L'azione del camminare è un'azione creatrice per definizione, crea e trasforma il paesaggio, crea e trasforma la società

Camminare è pensare

L'azione del camminare è da sempre associata al pensiero, all'ispirazione, alla riflessione



Camminare è sensoriale

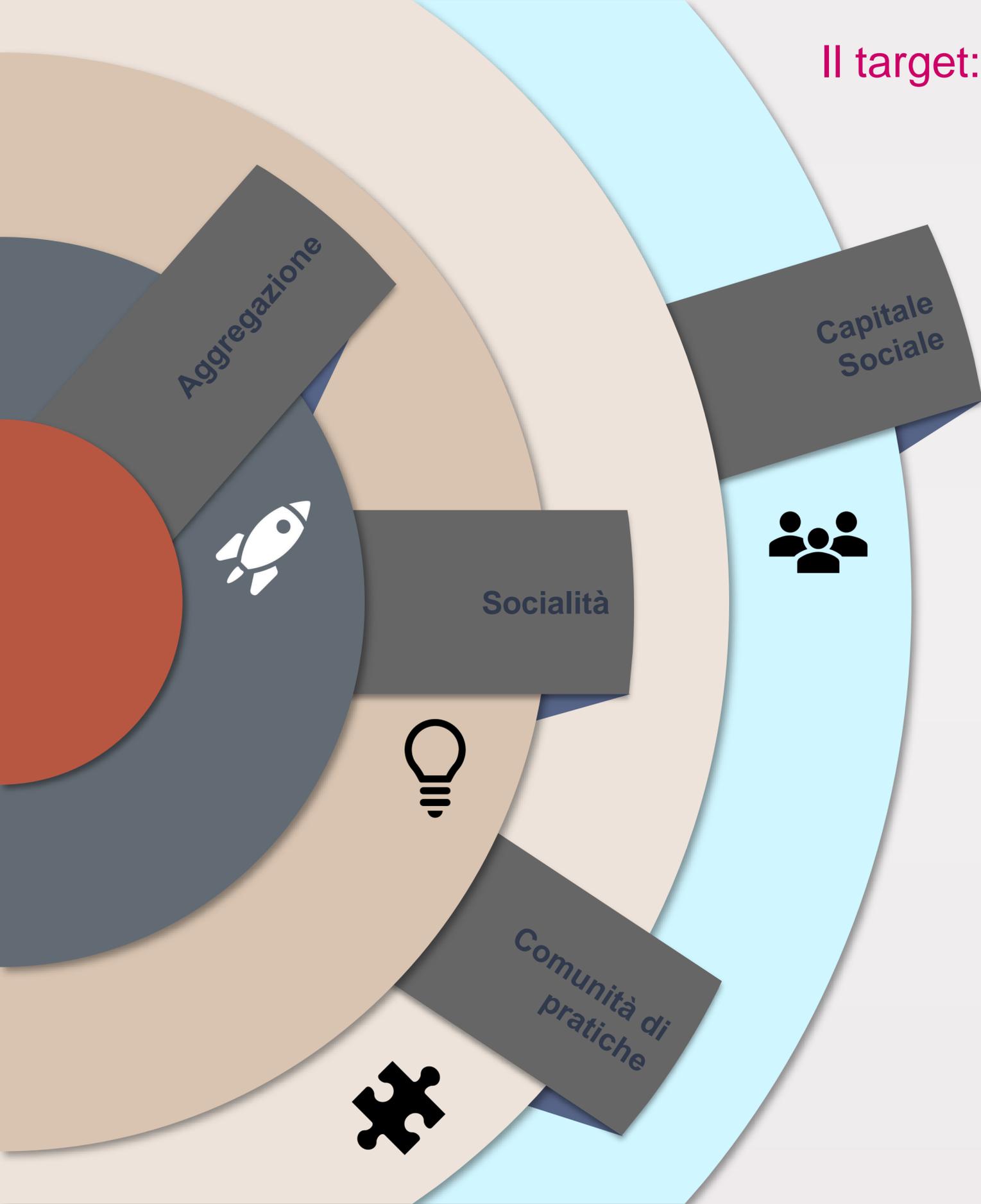
Camminare permette di esplorare lo spazio circostante alla giusta velocità e nella giusta prospettiva sensoriale

Camminare è crescere

Camminare permette di muoversi nello spazio, acquisire consapevolezza del proprio corpo e del proprio ruolo.



Il target: scuola, genitori e alunni della scuola primaria



AGGREGAZIONE

Il target è la comunità scolastica, genitori, insegnanti e alunni/e



SOCIALITA'

L'obiettivo, oltre a quelli legati alla salute in termini più stretti, riguardano anche rafforzare la socialità della comunità scolastica



COMUNITA' DI PRATICHE

Comunità di pratiche significa che la comunità scolastica diventa un cantiere di nuove idee e pratiche di socialità ma anche di intervento.



CAPITALE SOCIALE

Il Capitale Sociale è un potentissimo determinante di salute, ed assieme all'istruzione media l'effetto dei determinant prossimali.



Costruire il pedibus

1. Supporto istituzionale
2. ulteriore investimento (anche in termini di strade pedonali scolastiche)
3. mandato rispetto alla Polizia Locale
4. mandato di urbanistica (rimodulazione dei percorsi)

Ruolo delle associazioni di genitori, associazioni di quartiere, scuola come luogo di ritrovo e mutuo riconoscimento di comunità

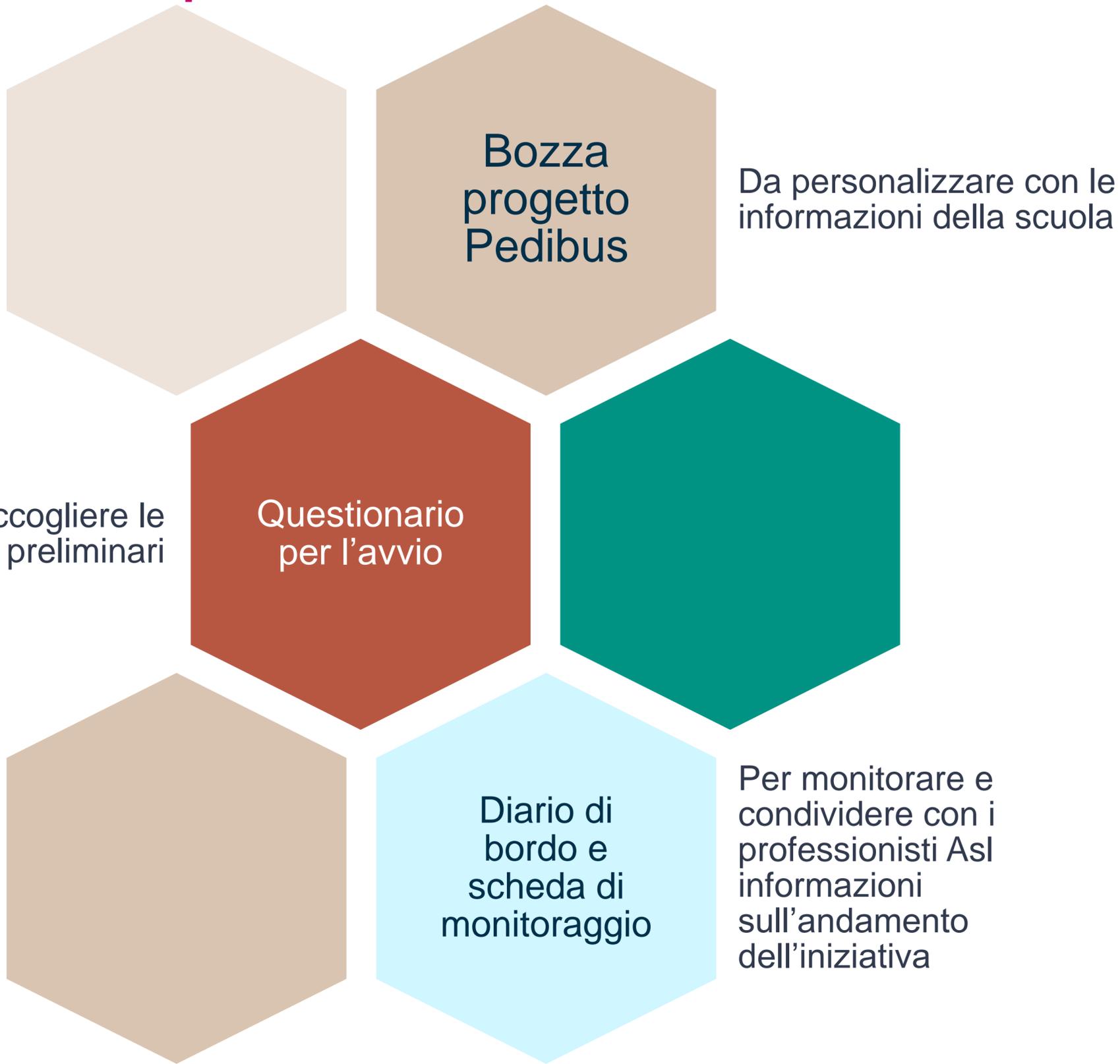
1. **Strutturazione progetto/proposta a scuola**
2. **Monitoraggio, sostegno e valutazione**
3. **Interlocuzione con il Comune/municipio**



1. **Rafforzamento Comunità Scolastica**
2. **Attenzione normativa (tema privacy, assicurazione ecc.)**

- **Inserimento nel PTOF**
- **Assicurazione per bambini**

Gli strumenti condivisi dai professionisti della ASL



Da personalizzare con le informazioni della scuola

Per raccogliere le informazioni preliminari

Per monitorare e condividere con i professionisti Asl informazioni sull'andamento dell'iniziativa

Si raccomanda l'inserimento del Pedibus nel PTOF della scuola

Le fasi per l'avvio del Pedibus: l'incontro con la ASL

- ❑ **Individuazione dell'ente promotore (es. comitato genitori) e incontro con i professionisti ASL.** Durante l'incontro saranno:
 - ✓ condivisi gli strumenti (bozza progetto pedibus, questionario per l'avvio, diario di bordo e scheda di monitoraggio)
 - ✓ Fornite indicazioni per la creazione del gruppo di lavoro all'interno della scuola e la soluzione di aspetti relativi ad assicurazione e privacy
 - ✓ raccolti quesiti: es gestione zaini, assicurazione, etc.

Per la copertura assicurativa valutare l'attivazione di una polizza da parte dell'ente promotore (es. associazione genitori) o, in alternativa, la possibilità di usufruire della eventuale polizza assicurativa integrativa scolastica che copre gli infortuni «in itinere» incluso il tragitto casa-scuola

Le 3 fasi per l'avvio del Pedibus: la progettazione iniziale

A. Definizione del gruppo di lavoro dell'Ente Promotore

B. Incontro di presentazione della pratica raccomandata «Pedibus» al consiglio di Istituto e alle famiglie

C. Indagine preliminare

Distribuire un questionario a tutte le famiglie al fine di stabilire:

- quanti genitori sono disposti a collaborare;
- quanti bambini sono interessati ad usufruire del servizio;
- da quale zona del quartiere provengono.

Le 3 fasi per l'avvio del Pedibus: la definizione dei tragitti

D. Elaborazione dati questionario

Analizzare i questionari e stabilire le zone del quartiere in cui si concentrano il maggior numero di bambini e genitori interessati a prendere parte al Piedibus.

E. Studio dell'itinerario

L'itinerario ideale non dovrebbe superare la lunghezza di 1,5/2 Km e, partendo dal capolinea stabilito, permette di compiere il percorso più breve e sicuro fino alla scuola.

Possono essere individuate 1/max 2 fermate tra quelle più convenienti per la provenienze di ogni singolo bambino

F. Verifica dell'itinerario e definizione finale delle linee/tragitti

Percorrere l'itinerario stabilito "a passo di bambino" per verificarne i tempi. Stabilire l'orario di partenza dal capolinea e l'orario di passaggio ad ogni fermata, per raggiungere in tempo la scuola .

Le 3 fasi per l'avvio del Pedibus: adesioni e si parte!

G. Adesioni accompagnatori

Redigere un piano settimanale di accompagnamento fra tutti i genitori volontari e altri accompagnatori fissando, per ogni giorno della settimana, chi sono gli accompagnatori e chi svolge servizio di emergenza (gruppo Whatsapp)

H. Iniziative ed eventi

Possono essere organizzate diverse iniziative a sostegno del Piedibus.

A titolo esemplificativo diamo qualche indicazione:

- organizzare una festa di inaugurazione in occasione del primo viaggio.
- alla fine dell'anno organizzare a scuola una cerimonia con la consegna di attestati di partecipazione a tutti i bambini del Piedibus. Predisporre una tabella di partecipazione dei bambini e alla fine dell'anno premiare quelli più assidui.

Il sostegno della ASL dopo l'avvio

- Monitoraggio delle attività del Pedibus
- Valutazione del pedibus: secondo incontro Scuole/ASL dopo due mesi dall'avvio (anche online coinvolgendo più scuole del territorio in modo da favorire la rete delle scuole che aderiscono al pedibus)
- Promozione di iniziative di raccordo con i Comuni/Municipi per interventi strutturali
- Realizzazione di incontri/laboratori su come comunicare agli abitanti del quartiere i vantaggi del Pedibus
- Promozione di iniziative di coprogettazione urbana con il coinvolgimento dei bambini/docenti, genitori, volontari, etc.

Il monitoraggio

- Il monitoraggio è fondamentale per **quantificare i benefici di salute** per i bambini e per valorizzare l'impegno e il lavoro di insegnanti e operatori sanitari
- Obiettivi del monitoraggio sono valutare **indicatori di processo e di esito** dell'intervento:

Processo



- Partecipazione (numero partecipanti, genitori coinvolti ecc.)
- Percorso (quanti km vengono percorsi, quante fermate ecc.)
- Complessivi (scuole, plessi, classi, anche in termini di equità)

Esito



- Shift modale (quanti hanno lasciato la macchina)
- Modifiche e impatto (monitoraggio percorsi e co-progettazione)
- Inquinamento (valutare la possibilità di un pre-post indoor*)

* **coinvolgimento comunitario (associazioni e citizen science)**

Il monitoraggio: pedibus come osservatorio urbanistico

Qualità marciapiedi

I marciapiedi sono un'infrastruttura fondamentale per la pedonabilità. In alcuni contesti mancano del tutto, ed occorre immaginare uno spazio dedicato esclusivamente alla mobilità pedonale

Spazi di aggregazione

Le fermate, ma anche i luoghi attraversati, possono essere valutati come idonei all'aggregazione, al gioco, alla sosta dei pedoni. Anche in questo caso l'osservazione diretta dal basso è fondamentale.

Il terzo spazio è lo spazio minuto, lo spazio del basso, il punto di vista che sfugge alla pianificazione, ma che è determinante per poter fruire pienamente a piedi dell'urbano



Attraversamenti

La qualità degli attraversamenti, la presenza di scivoli, illuminazione, l'assenza di accumulo acque meteoriche, attraversamenti rialzati, sono tutti elementi da tenere in considerazione e da promuovere.

Attività e urbanistica

La qualità del tessuto, la gradevolezza degli spazi, la presenza di verde e di funzioni urbane, sono tutti elementi che rendono piacevole attraversare a piedi lo spazio pubblico.

POSSIBILI CRITICITÀ



Condizioni meteo: a meno di condizioni meteorologiche estreme, il pedibus si effettua anche in presenza di pioggia, neve, etc. Si raccomanda di motivare gli insegnanti sui benefici dell'outdoor education che, secondo evidenze scientifiche, migliora l'apprendimento, la concentrazione e il comportamento, degli alunni, con un impatto positivo sulla loro salute e benessere e sulla soddisfazione professionale degli insegnanti.



Scarso coinvolgimento dei genitori: devono essere coinvolti i genitori per garantire l'accompagnamento e la partecipazione dei bambini

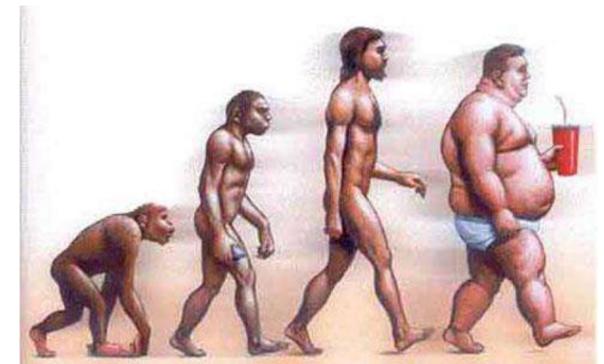


Zaini troppo pesanti: Svuotare ogni sera lo zaino e prepararlo per il giorno dopo inserendo solo il necessario. Chiedere ai docenti di poter lasciare alcuni libri/quaderni a casa. Lo zaino si porta in spalla. Il trolley è consentito solo se non sono presenti controindicazioni e dopo valutazione per assenza pericoli per il gruppo.

Perché l'attività fisica è importante e qual è il livello raccomandato di attività fisica?

Perché è importante fare attività fisica

- Perché siamo programmati geneticamente per fare molta attività fisica (per scappare dai predatori, per cacciare, per procurarci il cibo ecc.) e quindi la scarsa attività fisica fa male all'organismo
- Perché oggi si mangia di più e si mangiano alimenti a maggiore contenuto calorico per cui, per avere un bilancio energetico in pareggio, bisogna fare più attività motoria



Definizione di Attività Fisica

- ❑ L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce attività fisica “qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”.
- ❑ In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.
- ❑ L'OMS ha definito per ogni età dei **livelli «raccomandati» di attività fisica.**



Livelli raccomandati di attività fisica: bambini e ragazzi

5 - 17anni

**Attività
MODERATA**



OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

**Attività
INTENSA**



**3 VOLTE
A SETTIMANA**

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_3176_listaFile_itemName_1_file.jpg

Livelli raccomandati di attività fisica: adulti

18 - 64 anni

Attività MODERATA (o combinazioni equivalenti delle due) oppure **Attività INTENSA**

in sessioni di **10 Minuti** consecutivi

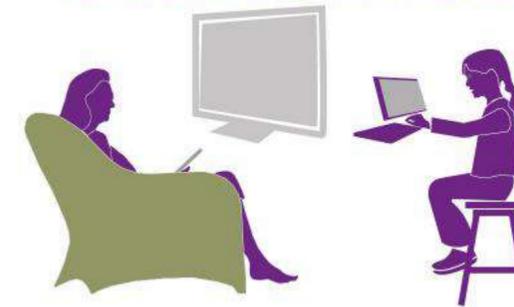
rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

150 Minuti **75 Minuti**



IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



oltre 64 anni

18 - 64 anni

Attività MODERATA (o combinazioni equivalenti delle due) oppure **Attività INTENSA**

in sessioni di **10 Minuti** consecutivi

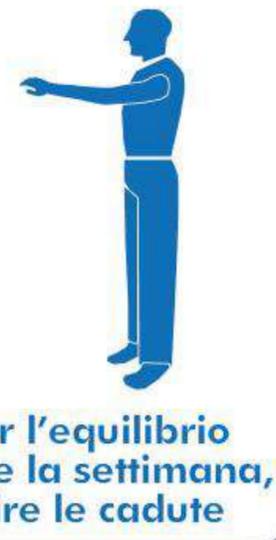
rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

150 Minuti **75 Minuti**

+

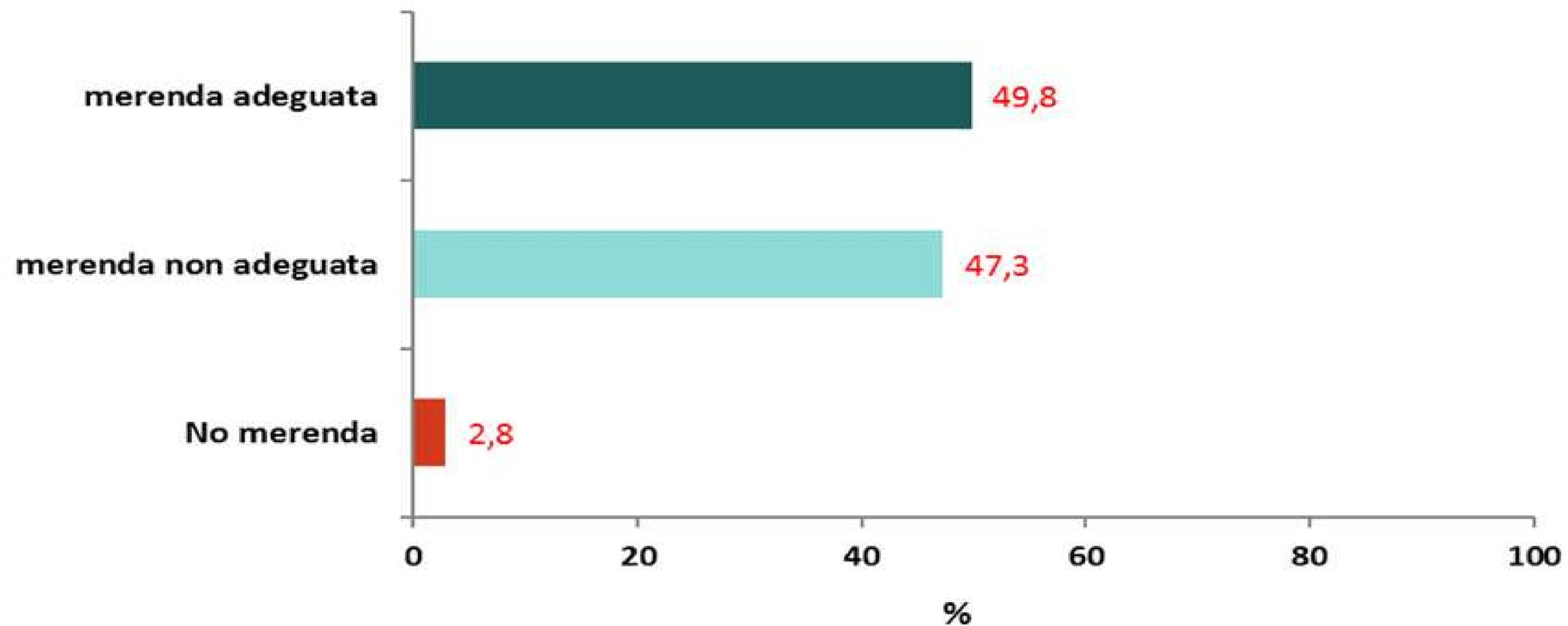
Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute



https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_3176_listaFile_itemName_1_file.jpg

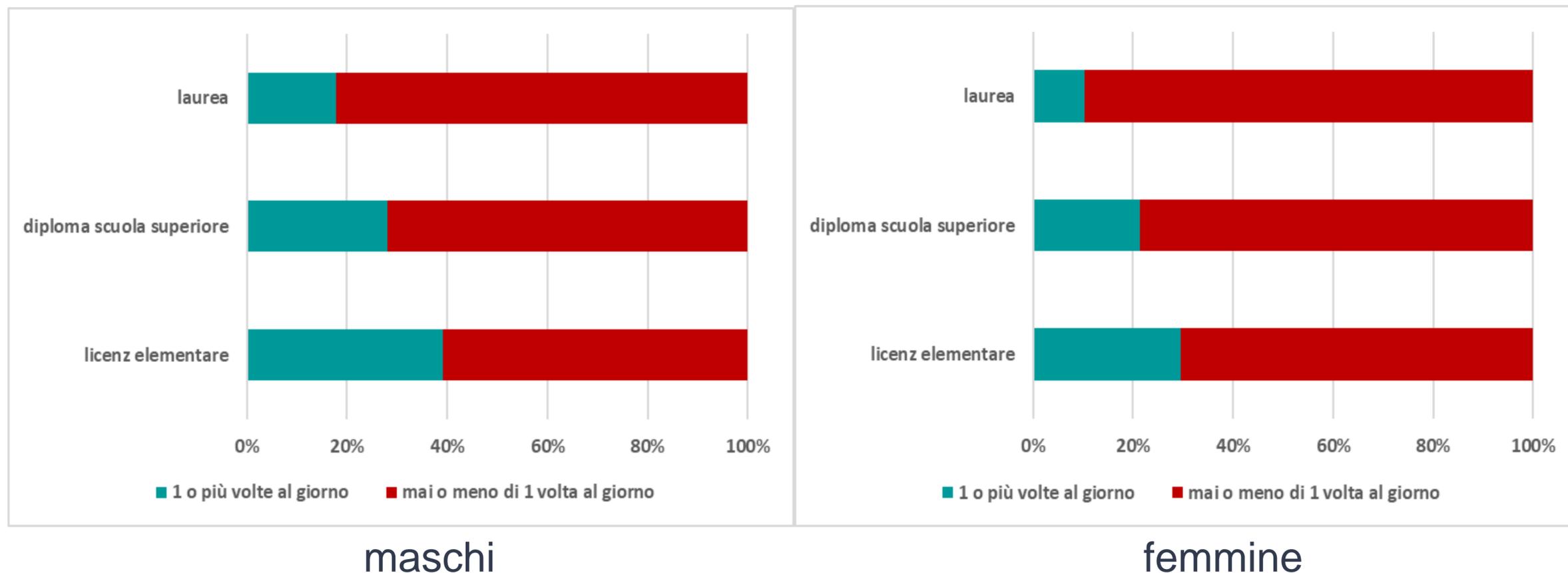
Merenda sana

Adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)



- **Solo la metà dei bambini fa una merenda adeguata (49,8%)** mentre la restante metà la fa inadeguata (47,3%) o non la fa per niente (2,8%).
- il consumo di una merenda adeguata a metà mattina è **a favore delle femmine (50,6%)** rispetto ai maschi (48,9 %).
- **I bambini con madri in possesso di laurea consumano maggiormente una merenda adeguata (52,3%)** rispetto a quelli con madri aventi diploma superiore (49,2%) o elementare /media (49,5%).

Consumo giornaliero di bibite confezionate zuccherate, succhi di frutta e/o senza zucchero (diverse dall'acqua) rispetto al titolo di studio materno



- 1 bambino su 10 assume **bevande zuccherate** confezionate contenenti zucchero quasi tutti i giorni.
- il consumo prevalente di bevande zuccherate quasi tutti i giorni è a favore dei **maschi** (7,1%) rispetto alle femmine (6,5%)*.
- Le differenze per titolo di studio della madre indicano in particolare che consumano tante bevande zuccherate, quasi tutti i giorni, **più frequentemente quelli con madre aventi titolo di studio più basso**, elementare/media (11%) rispetto a madri con diploma superiore (8,2%) e laurea (3,4%) *.

Cosa è la merenda

- Breve e leggero pasto che si fa tra il pranzo e la cena, generalmente con cibi non cucinati, soprattutto da parte di ragazzi
- Anche spuntino che si fa a metà mattina, spec. da parte di scolari

- Fornisce il 5/7/10% del fabbisogno energetico giornaliero rispetto ai LARN
- Apporta 100 – 200 kcal in funzione del livello di attività fisica e degli apporti a colazione

Cosa è la merenda

- **Si** ad alimenti freschi e semplici come pane, marmellata o un pezzetto di formaggio, frutta fresca, frutta secca a guscio, yogurt, latte

- Quando la scelta ricade invece sui prodotti confezionati, **attenzione** agli ingredienti contenuti: fibra alimentare, zuccheri, grassi saturi e sale.

Dalle linee guida italiane

Esempi di Merenda per bambini

- 1 frutto medio (100g)
- 1 yogurt intero (125g)
- 1 frullato di frutta (latte intero)
- Pane e marmellata (50g di pane e 20g di marmellata)
- Pane e cioccolato (50g di pane e 15g di cioccolato)
- Pane e pomodoro (50g di pane, pomodoro, olio 5g)
- Pane e formaggio (50g di pane, 20g di formaggio semi-stagionato tipo caciottina)
- 1 fettina di ciambellone o una merendina tipo pan di spagna non farcita (50g)
- Frutta secca a guscio non salata e non zuccherata (30g)
- Pizza bianca o al pomodoro (50g)
- Gelato (60g)

E cosa bevo con la merenda ?



Grazie per l'attenzione!



Rete Lazio SPS
Scuole che promuovono salute

Per informazioni o proposte contattare:

La Referente ASL VT
Dott.ssa Clorinda DE SBROCCHI
clorinda.desbrocchi@asl.vt.it