

# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA

## Presentazione struttura catalogo e Programmi dell'area

Benessere e movimento (Pause attive -il  
miglio intorno a scuola)

Sicurezza negli ambienti di vita e di lavoro  
(Affy fiutapericoli)

Prevenzione delle dipendenze  
patologiche/life skill (Dipendo da me)



**Maria Grazia Brancaleoni** - Resp. U.O. Igiene e Sanità Pubblica Trasimeno - Media Valle del Tevere  
- Coordinatore aziendale rete promozione della salute USL Umbria1



# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



**SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE  
- CATALOGO DI OFFERTA -  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

Regione Umbria

Piano Regionale della Prevenzione 2020/2025

**Life skills, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali**

**Promozione del benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza**

**Prevenzione dipendenze patologiche/life skills**

**Sicurezza ambienti di vita e di lavoro**

**Benessere e movimento**

**Alimentazione**

**SCUOLA  
INFANZIA**



**SCUOLA  
PRIMARIA**



**SCUOLA  
SECONDARIA  
DI PRIMO  
GRADO**



**SCUOLA  
SECONDARIA  
DI SECONDO  
GRADO**





**PROMUOVERE  
LA SALUTE A SCUOLA.  
SINERGIE DI RETE.**

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



USL Umbria1



USL Umbria2

## Le buone pratiche sono:

progetti o interventi che «in armonia con i principi/valori/credenze e le prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione».

Kahan B, Goodstadt M. The interactive domain model of best practices in health promotion: developing and implementing a best practices approach to health promotion.  
Health Promot Pract 2001;2(1):43-67





## PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



USL Umbria1



USL Umbria2

## Elementi comuni dei programmi **Evidence Based**:

- definizione di aspetti «core» di progetto
- trasferibilità del progetto e adattamento dello stesso alle diverse realtà territoriali
- collaborazioni intersettoriali
- presenza di un impianto valutativo e di monitoraggio
- azione del progetto su diverse «aree» e livelli





**PROMUOVERE  
LA SALUTE A SCUOLA.  
SINERGIE DI RETE.**

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



USL Umbria1



USL Umbria2

# **Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica (2018-2030)**

Elaborato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 2020) sottolinea l'importanza di integrare l'attività fisica negli ambienti di vita delle persone, sostenendo non solo lo sport e le attività ricreative ma anche la promozione di movimento come mezzo di trasporto e come attività quotidiana.







**PROMUOVERE  
LA SALUTE A SCUOLA.  
SINERGIE DI RETE.**

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



USL Umbria1



USL Umbria2

# Strategia della Regione Europea dell'OMS per l'attività fisica 2016-2025

Considera **l'attività fisica** quale **fattore trainante** per il benessere e la salute delle popolazioni.

La Strategia mira a **ridurre la prevalenza dell'insufficiente attività fisica** entro il 2025.

Secondo l'OMS i **livelli raccomandati** per i giovani (5-17 anni) sono di almeno **60 minuti al giorno** di attività motoria moderata/intensa e almeno tre sedute settimanali di attività fisica intensa.

\*OKKIO 2019: un bambino su cinque è fisicamente inattivo (maggiormente le femmine) e uno su tre ha un livello di attività fisica pari a quella raccomandata per la sua età.

\*HBSC 2022: tra gli adolescenti meno di uno su dieci svolge l'attività fisica raccomandata.





## PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



USL Umbria1



USL Umbria2

# Scuola che promuove salute in movimento

Caratteristiche:

- **approccio globale:** per promuovere il movimento a scuola è necessario focalizzarsi sulle 4 componenti del modello della Scuola che Promuove Salute e integrare il movimento nei diversi momenti della giornata scolastica;
- **programmazione scolastica:** il movimento si deve integrare nella programmazione scolastica in modo trasversale alle discipline;
- **tecniche evidence-based:** la promozione del movimento deve basarsi su alcune tecniche che hanno dimostrato la loro efficacia attraverso specifici studi di valutazione;
- **focus su tutta la comunità scolastica:** il modello della Scuola che Promuove Salute riconosce l'importanza di promuovere la salute di tutta la comunità scolastica coinvolgendo studenti, insegnanti, personale non docente e famiglie;
- **attenzione alle disuguaglianze:** è necessaria un'attenzione specifica alle disuguaglianze di salute emerse come particolarmente significative dai dati sull'attività motoria degli studenti;
- **valorizzazione di risorse interne alla comunità scolastica:** per garantire azioni efficaci e sostenibili nel tempo; è necessario basare le strategie di promozione del movimento su risorse interne alla comunità scolastica e al territorio circostante.

(Turunen *et al.*, 2017; WHO, 1998)



## PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth

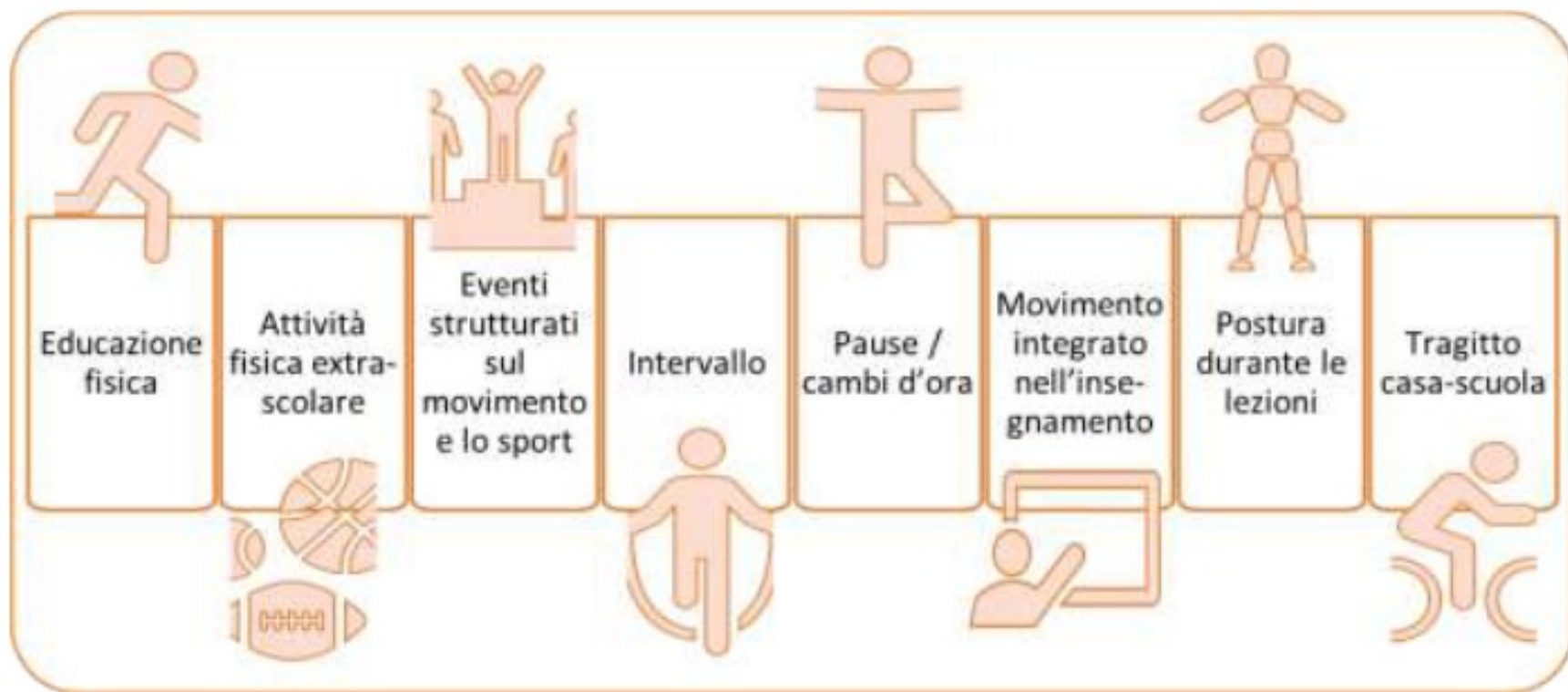


PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



# Una strategia efficace per la promozione del movimento a scuola si deve focalizzare su tutti gli 8 momenti della giornata scolastica



Adattato da The Finnish National Agency For Education, 2018





# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



## Un miglio attorno a scuola (BP)

### Tema di salute

Benessere e movimento

### Destinatari

Scuole primarie, Scuole secondarie di primo e secondo grado

### Servizio Responsabile del Progetto: Igiene Pubblica e Promozione della Salute

### Obiettivi

Implementare interventi evidence-based (EB) sull'attività fisica a scuola contribuendo al raggiungimento dei livelli di attività motoria consigliati, aumentando le occasioni per poterla praticare e creando un'abitudine al movimento che possa consolidarsi e strutturarsi in uno stile di vita attivo in età adulta.

### Programma

Realizzazione di un percorso di sensibilizzazione e formazione rivolto agli insegnanti degli Istituti aderenti.

La formazione prevede la condivisione degli strumenti necessari all'attuazione del progetto e la realizzazione di iniziative volte a promuovere uno stile di vita attivo.

Nelle scuole aderenti al progetto si prevede che tutti i giorni (o almeno 3 volte la settimana), le classi effettuino un'attività di cammino nelle pertinenze esterne alla scuola (ove possibile) per circa 20 minuti (coprendo la distanza di un miglio - circa 1600 metri - a passo svelto). L'attività, che non necessita di attrezzature ma solo di un abbigliamento comodo per camminare, contrasta, in quanto pratica quotidiana, il rischio di sovrappeso e la sedentarietà e migliora il rendimento scolastico, aumentando il livello di attenzione e concentrazione degli studenti.

L'esperienza ha dimostrato, inoltre, che si tratta di un'attività inclusiva che migliora il clima in classe e le relazioni fra i compagni.

Camminare o correre un miglio  
al giorno migliora  
l'apprendimento scolastico,  
allontana l'ansia, la noia e la  
demotivazione e favorisce un  
maggior benessere e una  
maggior concentrazione tra  
gli studenti





# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



USL Umbria1



USL Umbria2



## Pause attive (BP)

### Tema di salute

Benessere e movimento

### Destinatari

Scuole dell'infanzia, Scuole primarie e Scuole secondarie di primo grado

### Servizio Responsabile del Progetto: Igiene Pubblica e Promozione della Salute

### Obiettivi

Sensibilizzare insegnanti, genitori e alunni rispetto a buone pratiche per la promozione del benessere psicofisico attraverso la sperimentazione diretta di brevi, ma frequenti e costanti, pause attive in classe.

### Metodologia

Le "pause attive" costituiscono una metodica affermata e supportata scientificamente in ambito scolastico a livello internazionale, che consente di alternare opportunamente, a seconda delle diverse esigenze, i momenti di impegno cognitivo previsti nella didattica e quelli di impegno fisico-ricreativo, fisico-cognitivo, attentivo e mnemonico.

Sono attività di movimento della durata di 5-10 minuti che integrano la didattica frontale attraverso semplici esercizi fisici che vengono gestiti dagli insegnanti e svolti assieme da tutti gli alunni durante l'orario scolastico.

Le linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute indicano le pause attive tra gli interventi da proporre a scuola per promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini e nei ragazzi, rappresentano uno strumento concreto per contrastare la sedentarietà quotidiana e 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.

Gli studenti aumentano il tempo netto di attività fisica da moderata vigorosa/die.

Aumenta il tempo di attenzione durante le lezioni in classe e migliorano gli esiti educativi.





# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01  
SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



... per saperne di più...

## SCUOLA IN MOVIMENTO

Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della Scuola che Promuove Salute

<https://www.scuolapromuovesalute.it/buone-pratiche/>

Verso una scuola che promuove salute: linee guida per la promozione della salute nelle scuole", IUPHE

[https://www.dors.it/documentazione/testo/201402/PHiS\\_A&E\\_ITALIAN\\_FinalWeb\(1\).pdf](https://www.dors.it/documentazione/testo/201402/PHiS_A&E_ITALIAN_FinalWeb(1).pdf)

Attività fisica a scuola. Quali interventi funzionano?

[www.Dors.it](http://www.Dors.it)





# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



## Affy fiutapericoli (BP)

### Tema di salute

Sicurezza negli ambienti di vita e di lavoro

### Destinatari

Scuole dell'infanzia

### Servizio Responsabile del Progetto: Igiene Pubblica e Promozione della Salute

### Obiettivi

Il progetto affronta il tema della sicurezza negli ambienti di vita stimolando i piccoli a sviluppare il senso del pericolo e della responsabilità proponendosi di:

- Informare sui pericoli, prevalentemente in ambiente domestico;
- Facilitare la comprensione dei meccanismi causa/effetto;
- Generare consapevolezza nel pensare e nell'agire;
- Sviluppare processi di riflessione sul concetto di sicurezza;
- Favorire la cultura della prevenzione.

### Metodologia

Le attività del Progetto Affy prevedono l'uso da parte degli insegnanti di un kit composto da un libro di storie e una serie di giochi collegati e collegabili alle storie stesse. "Affy Fiutapericoli", il cane-mascotte, è il personaggio guida delle fiabe e dei giochi proposti dalle attività che hanno l'obiettivo di rendere più consapevoli i bimbi dei rischi dei loro ambienti domestici.

### Strumenti

Kit educativo e proposte ludiche contenute nel kit includono attività di tipo cognitivo, motorio e un insieme di giochi di ruolo dove sperimentare situazioni differenti.

Il materiale viene fornito in formato digitale su richiesta a seguito dell'adesione al progetto.

Incidenti= Sfida per la Sanità pubblica per frequenza degli incidenti e gravità delle conseguenze (8.000 morti/anno per tutte le cause).

ISTAT: in Italia negli ultimi tre mesi del 2022 sei bambini su mille (0-5 anni) hanno subito un infortunio domestico.

Un ricovero su cinque, nella stessa fascia di età, è provocato da un incidente

DATI SORVEGLIANZA Umbra 0-2 anni: Una mamma su dieci ha fatto ricorso a personale sanitario per incidente domestico

CAUSE  
COMPLESSE ➡ STRATEGIE  
INTEGRATE

PRO.SA.

Banca Dati di Progetti e Interventi  
di Prevenzione e Promozione della Salute







# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



## Dipendo da me (BP)

### Tema di salute

Prevenzione dipendenze patologiche/Life skills

### Destinatari

Scuole Secondarie di primo grado che abbiano già partecipato alle attività del programma Unplugged; Scuole secondarie di secondo grado che abbiano partecipato alle attività del programma YAPS.

**Servizio Responsabile del Progetto: Reti distrettuali  
Promozione della salute**

### Obiettivi

- Promozione del benessere psicofisico;
- Potenziamento delle *life skills*;
- Prevenzione di comportamenti a rischio, quali l'uso/abuso di sostanze psicoattive legali ed illegali, dipendenze comportamentali, nuove dipendenze.

### Metodologia

Nell'ambito delle attività promosse a livello regionale per la prevenzione delle dipendenze patologiche attraverso il consolidamento delle *life skills*, si intende proporre un progetto finalizzato al potenziamento delle competenze e abilità interpersonali, sociali e relazionali, basato sulle metodologie già note e sperimentate nella regione Umbria con i programmi *Unplugged* e *YAPS-Young and peer education*. Il programma prevede un'attività di "formazione attiva" realizzata a livello regionale e rivolta al corpo docente delle Scuole secondarie di primo grado e al personale docente e ai peer delle Scuole secondarie di secondo grado, mediante l'utilizzo di metodologie centrate sul gruppo (brainstorming, simulazioni, role playing, video, focus group, incontri con esperti), affinché i docenti e i peer formati possano dare seguito al lavoro in aula.

L'approfondimento è finalizzato alla produzione di elaborati da utilizzare nella campagna regionale di comunicazione dell'anno 2024 per la prevenzione delle dipendenze e nello specifico per la giornata regionale di prevenzione delle dipendenze in programma nel mese di maggio 2024.



Scuola Umbra di  
Amministrazione Pubblica



## 18 MAGGIO 2023

### 1ª GIORNATA REGIONALE DI LOTTA ALLA DROGA

**Noi ragazzi  
vogliamo dire la nostra!**

**Seguici dalle 10,30 alle 13,00**

su [https://villaumbra-  
it.zoom.us/j/88162535968?pwd=QWMyTWdPVkRvW  
npjZDJuazRWMUwvQT09](https://villaumbra-it.zoom.us/j/88162535968?pwd=QWMyTWdPVkRvWnpjZDJuazRWMUwvQT09)



#HEALTH INFLUENCER





# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



USL Umbria1



USL Umbria2

## Adottare una buona pratica:

- adesione formale
- momento formativo
- fase di applicazione scolastica
- fase di monitoraggio - supervisione e supporto
- fase di valutazione e restituzione





# **PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA. SINERGIE DI RETE.**

PRESENTAZIONE DEL CATALOGO  
DELL'OFFERTA FORMATIVA 2023-2024  
REGIONE UMBRIA



PREVENZIONE UMBRIA/  
onehealth



PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



USL Umbria1



USL Umbria2

## **Gruppo di Lavoro multi-professionale integrato UsI Umbria 1 e UsI Umbria 2**

**Alagna Roberta** *USL Umbria 1*

**Bacci Sonia** *USL Umbria*

**Beati Silvia** *USL Umbria*

**Brancaleoni M. Grazia** *USL Umbria 1*

**Bruschi Paola** *USL Umbria 2*

**Burchi Doris** *USL Umbria 2*

**Cittadoni Luca** *USL Umbria 2*

**Consolini Violeta Irina** *USL Umbria 2*

**Cortese Cristina** *USL Umbria 1*

**Crespi Enrica** *USL Umbria 2*

**Gradassi Martina** *USL Umbria 2*

**Latini Luca** *USL Umbria 1*

**Massetti Luca** *USL Umbria 1*

**Meschini Laura** *USL Umbria 2*

**Micheletti Vanessa** *USL Umbria 1*

**Palermo Cristina** *USL Umbria 2*

**Primerano Maria Antonella** *USL Umbria 1*

**Picchiarelli Nicola** *USL Umbria 1*

**Traversini Rossana** *USL Umbria 1*

***Grazie per l'attenzione !***