



*DATECI UN MINUTO... E VI DIMOSTREREMO COME BREVI PAUSE ATTIVE E MOMENTI DI MEDITAZIONE IN CLASSE POSSANO MIGLIORARE LA VITA*

## QUALCHE DOMANDA...

**VI SIETE MAI CHIESTI QUANTO TEMPO DEDICHIAMO I RAGAZZI ALL'ATTIVITA' FISICA?**

**QUANTE ORE PASSINO, DURANTE IL GIORNO, DAVANTI AL CELLULARE O AL COMPUTER?**

**PENSATE CHE I RAGAZZI SIANO IN GRADO DI GESTIRE LE EMOZIONI E L'ANSIA?**

**QUANTO TEMPO SAREBBE GIUSTO DEDICARE ALLA CURA DEL CORPO E DELLA MENTE?**

Il vostro istituto ha aderito al progetto

**" TAKE YOUR MINUTE "**

Con quali obiettivi?

### FAVORIRE:

- ➔ LA PERCEZIONE DEL CORPO
- ➔ LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA
- ➔ IL MOVIMENTO NELLA QUOTIDIANITA'

### MIGLIORARE:

- ➔ L'ATTENZIONE
- ➔ LA POSTURA
- ➔ LA RESPIRAZIONE
- ➔ IL CONTROLLO DELL'ANSIA

S.C. Medicina Fisica  
e  
Riabilitazione  
e  
S.C. Neuropsichiatria  
Infantile

***VI SIETE MAI CHIESTI QUANTO  
TEMPO DEDICHI  
I RAGAZZI ALL'ATTIVITA' FISICA?***

***QUANTE ORE PASSINO,  
DURANTE IL GIORNO,  
DAVANTI AL CELLULARE O AL  
COMPUTER?***

***PENSI CHE I RAGAZZI SIANO IN  
GRADO DI GESTIRE LE EMOZIONI  
E L'ANSIA?***

***QUANTO TEMPO SAREBBE  
GIUSTO  
DEDICARE ALLA CURA DEL CORPO  
E DELLA MENTE?***

### ***1. PERCHÈ QUESTE DOMANDE?***

DATI RELATIVI AL TERRITORIO ASL CN1 (OKKIO 2019): 14,7% dei bambini dedica non più di un giorno a settimana a giochi di movimento per almeno un'ora. Più di 6 mamme su 10 di bambini non attivi ha ritenuto che il figlio svolgesse sufficiente o molta attività fisica. Solo nel 13.1% delle classi si svolgono almeno 2 ore di attività motoria a settimana. Quasi 4 bambini su 10 trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla tv/videogiochi/tablet/cellulari.

DATI **SMAIL**: gli adolescenti con “percorso psichiatrico” aperto nel 2019 corrispondono al 2.7% della popolazione compresa tra i 13-18 anni. Verso fine anno scolastico aumentano in maniera significativa le segnalazioni dei disturbi d'ansia correlati alle richieste scolastiche.

### ***2. DA QUESTI DATI EMERGE L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO E DI UNA ABITUALE ATTIVITA' FISICA. COME SI ESPRIME L'OMS?***

SE LA POPOLAZIONE MONDIALE FOSSE PIÙ ATTIVA, POTREBBERO ESSERE EVITATI > 5 MILIONI DI MORTI/ANNO.

1 adulto su 4 non segue i livelli raccomandati di attività fisica.

PIÙ DELL'80% DEGLI ADOLESCENTI MONDIALI È INSUFFICIENTEMENTE ATTIVO.

Tra il 2001 e il 2016 nelle persone insufficientemente attive, aumenta dal 20% al 30% il rischio di morte rispetto alle persone attive.

### ***3. E IL MINISTERO DELLA SALUTE?***

=**DATI ISTAT** (Annuario Statistico Italiano 2020) nel 2019 il 35% della popolazione con più di 3 anni di età pratica almeno uno sport nel tempo libero, il 26,6% in maniera continuativa e l'8,4% saltuariamente.

Le persone che, pur non praticando un'attività sportiva, dichiarano di svolgere qualche attività fisica (come fare passeggiate, nuotare, andare in bicicletta) sono il 29,4%, mentre i sedentari sono il 35,6%.

#### ***4. COSA VI STIAMO PROPONENDO? COSA SONO LE PAUSE ATTIVE?***

La scuola può giocare un ruolo fondamentale per favorire l'attività fisica dato che la maggior parte dei ragazzi trascorre un terzo della propria vita quotidiana nella scuola. Questo intervento (nato dalla collaborazione tra le due strutture: MFR e NPI dell'ASL CN1) si propone di favorire lo sviluppo motorio e psichico di bambini e adolescenti attraverso brevi, ma significative attività psicomotorie guidate dagli insegnanti. Le PAUSE ATTIVE SONO UNA METODICA SUPPORTATA SCIENTIFICAMENTE A LIVELLO NAZIONALE. L'OBIETTIVO È ALTERNARE MOMENTI DI IMPEGNO DIDATTICO AD ATTIVITÀ FISICHE, COGNITIVE O RICREATIVE. Verranno proposte attività della durata di DUE MINUTI. Potranno essere eseguite all'interno dell'aula scolastica, all'inizio delle lezioni o in qualsiasi momento venga ritenuta necessaria una pausa e avranno l'obiettivo di lavorare sull'ambito motorio e psichico dei ragazzi.

#### ***5. QUALI SONO I BENEFICI ATTESI?***

Ciò che ci aspettiamo di ottenere con questo intervento è SENSIBILIZZARE INSEGNANTI, GENITORI E ALUNNI, DANDO LORO UNO STRUMENTO SEMPLICE ED EFFICACE PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO. Ci auguriamo di favorire la percezione del piacere e del benessere dati dal movimento, la comprensione dell'importanza del movimento nella quotidianità, la consapevolezza del proprio stato emotivo e lo stretto legame tra il corpo e la psiche. Un ulteriore obiettivo è migliorare la gestione dell'ansia, i tempi di attenzione durante le lezioni, la capacità di affrontare verifiche ed interrogazioni e stimolare il mantenimento di posture corrette e adeguate.



#### ***RACCOMANDAZIONI OMS***

**60** minuti al giorno di camminata a ritmo sostenuto, di corsa, di pedalata o di nuoto, suddivisi in periodi di 10 minuti ciascuno, sono necessari a bambini, ragazzi, adolescenti e giovani per mantenersi in buona forma fisica. Almeno tre volte alla settimana vanno aggiunti esercizi che rinforzano i muscoli e le ossa, come praticare giochi sportivi o arrampicare.

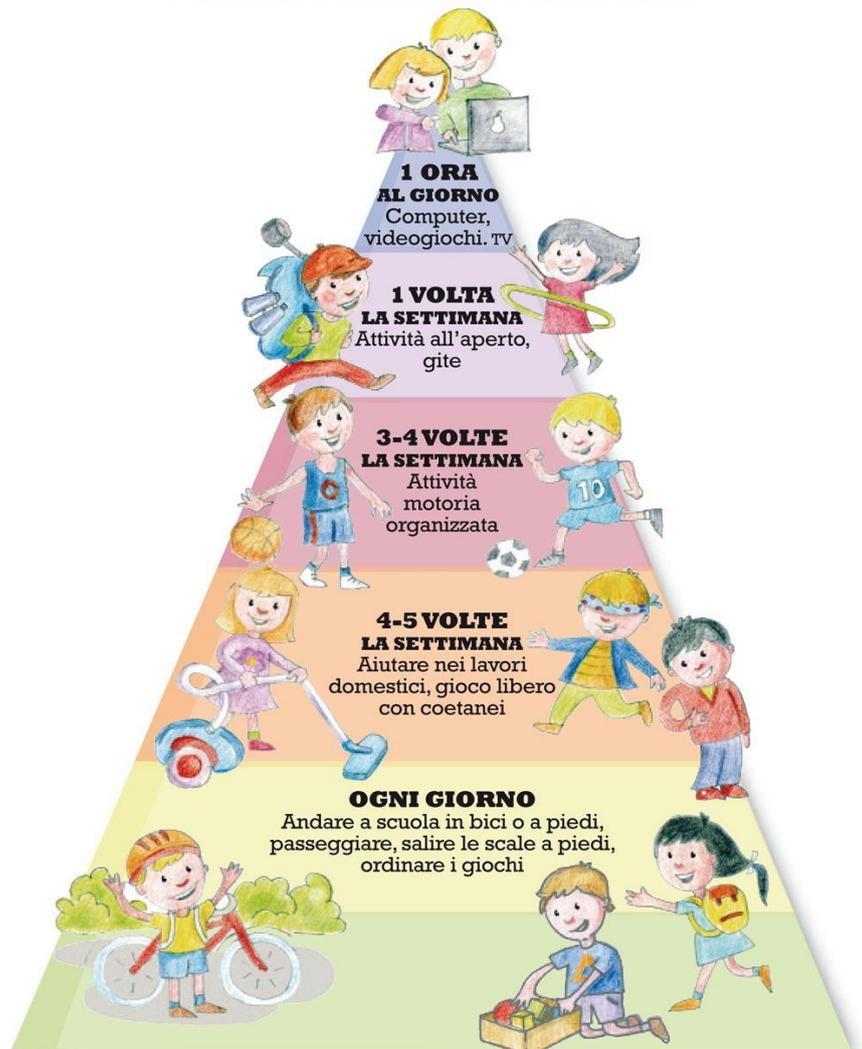
# Raccomandazioni per l'esercizio fisico - bambini e adolescenti



Sono consigliate attività fisiche. Dopo al massimo un'ora di attività ragazzi hanno bisogno di riposo.



## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



***QUALCHE SUGGERIMENTO DA  
PORTARE A CASA...***

1) IL PRIMO CONSIGLIO CHE VI DIAMO PER LA SALUTE DEI RAGAZZI E' CAPIRE SE SI MUOVONO ABBASTANZA... FARGLI UTILIZZARE UN CONTAPASSI?

2) INCENTIVARE I RAGAZZI A RIPETERE LE NOSTRE PROPOSTE A CASA DURANTE LO STUDIO E NEI MOMENTI LIBERI

3) REDIGERE UN DIARIO DOVE TENERE TRACCIA DELLE ATTIVITA' SVOLTE DURANTE LA GIORNATA. QUESTO STRUMENTO PUO' ESSERE UTILE PER CAPIRE IL PROPRIO LIVELLO DI MOVIMENTO RISPETTO ALLE LINEE GUIDA