

<b>Dati generali</b>	
Responsabile (i) operativo (i) del progetto (Nome, Cognome, formazione prof., funzione)	<b>Dott.ssa Caterina QUARELLO</b> <b>Psicologa</b> <b>Guida Escursionistica Naturalistica</b> <b>Guida del Parco Nazionale Gran Paradiso</b>
N. tel. del responsabile/persona di riferimento	<b>Dott.ssa Quarello Tel. 0165/904122</b> <b>Cell. 338/9122841</b>
Indirizzo e-mail del responsabile/pers. di riferimento	<b>cate.q@libero.it</b>
Istituzione responsabile che conduce /coordina il progetto	<b>Dott.ssa Caterina Quarello</b>
Data e versione del progetto	<input checked="" type="checkbox"/> Nuovo <input type="checkbox"/> Riproposto <input type="checkbox"/> Versione aggiornata

<b>1. Tema</b>	<input type="checkbox"/> Rendere più facile un'alimentazione salutare e prevenire i disturbi del comportamento alimentare <input checked="" type="checkbox"/> Rendere più facile muoversi e fare attività fisica <input type="checkbox"/> Rendere più facile evitare l'uso e l'abuso di sostanze (alcol, farmaci, sostanze dopanti, droghe) <input type="checkbox"/> Promuovere competenze di cittadinanza attiva nella prospettiva delle <i>long life e wide life education</i> in un sistema formativo territoriale integrato <input type="checkbox"/> Promuovere l'educazione all'affettività (relazione con l'altro e sviluppo della persona) e alla sessualità (consapevolezza responsabile, prevenzione HIV, Malattie sessualmente trasmissibili e altre) <input checked="" type="checkbox"/> Promuovere il benessere psicofisico e prevenire i disturbi mentali <input type="checkbox"/> Altro		
<b>2. Beneficiari</b>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> Alunni Infanzia  <input checked="" type="checkbox"/> Alunni Primaria  <input checked="" type="checkbox"/> Alunni Secondaria I°  <input type="checkbox"/> Alunni Secondaria II°    <input type="checkbox"/> Personale non docente           </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> Insegnanti Infanzia  <input checked="" type="checkbox"/> Insegnanti Primaria  <input checked="" type="checkbox"/> Insegnanti Secondaria I°  <input type="checkbox"/> Insegnanti Secondaria II°    <input checked="" type="checkbox"/> Altro <b>Genitori</b> </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Alunni Infanzia <input checked="" type="checkbox"/> Alunni Primaria <input checked="" type="checkbox"/> Alunni Secondaria I° <input type="checkbox"/> Alunni Secondaria II°  <input type="checkbox"/> Personale non docente	<input type="checkbox"/> Insegnanti Infanzia <input checked="" type="checkbox"/> Insegnanti Primaria <input checked="" type="checkbox"/> Insegnanti Secondaria I° <input type="checkbox"/> Insegnanti Secondaria II°  <input checked="" type="checkbox"/> Altro <b>Genitori</b>
<input type="checkbox"/> Alunni Infanzia <input checked="" type="checkbox"/> Alunni Primaria <input checked="" type="checkbox"/> Alunni Secondaria I° <input type="checkbox"/> Alunni Secondaria II°  <input type="checkbox"/> Personale non docente	<input type="checkbox"/> Insegnanti Infanzia <input checked="" type="checkbox"/> Insegnanti Primaria <input checked="" type="checkbox"/> Insegnanti Secondaria I° <input type="checkbox"/> Insegnanti Secondaria II°  <input checked="" type="checkbox"/> Altro <b>Genitori</b>		
<b>3. Analisi di contesto</b>	<p>Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la sedentarietà è il quarto fattore di rischio di mortalità su scala mondiale</li> <li>- patologie legate all'inattività sono le malattie cardiovascolari, il diabete e l'obesità</li> </ul>		

## LABORATORI DEL CAMMINARE E DEL PENSARE

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'obesità e il sovrappeso sono in aumento anche tra i bambini</li> <li>- una modica attività fisica riduce del 50% i rischi di queste patologie, produce benessere fisico e mentale e determina un calo sostanziale del rischio di ipertensione, osteoporosi, e delle conseguenze psicologiche della vita sedentaria quali lo stress, l'ansia, la depressione e il senso di solitudine</li> <li>- camminare o andare in bicicletta per circa 30 minuti al giorno riduce del 50 % i rischi di malattie cardiocircolatorie, sviluppo del diabete in età adulta, e obesità; e riduce inoltre del 30 % il rischio di sviluppare ipertensione.</li> </ul> <p>Con la sua recente pubblicazione "Global recommendations on Physical activity for Health" (2010) l'OMS definisce i livelli di attività raccomandati. Secondo queste linee bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni dovrebbero compiere almeno 60 minuti di attività fisica al giorno e la maggior parte di essa dovrebbe essere aerobica.</p> <p>Nonostante queste evidenze manca ancora la consapevolezza dell'importanza del movimento fisico per la salute, e l'automobile è quasi sempre utilizzata anche per compiere tragitti molto brevi, inferiori ai 3 km. Gran parte dei bambini e degli adolescenti di oggi spesso conducono una vita sedentaria tra la scuola e il computer.</p> <p>In un'ottica preventiva, il progetto "Laboratori del camminare e del pensare", indirizzato ai bambini e ragazzi delle scuole della Valle d'Aosta e ai loro genitori, rappresenta una opportunità di riflessione su queste problematiche, ha come obiettivo una maggiore informazione sul rapporto salute-movimento e, a breve-medio termine, un graduale cambiamento delle abitudini quotidiane legate alla sedentarietà. E' pensato per essere riproposto negli anni successivi.</p> <p>Come sostiene il direttore tecnico dell'OMS Europa «L'attività fisica dovrebbe essere alla base delle abitudini di tutti e perfettamente integrata nella routine quotidiana. Esiste un metodo molto facile di praticarla, che è camminare e andare in bicicletta per brevi percorsi» (R. Bertollini).</p>
<p><b>4.</b></p>	<p><b>Modello logico</b></p>
	<p>Il progetto "Laboratori del camminare e del pensare" è uno strumento sperimentale di educazione alla salute per i ragazzi delle scuole dell'obbligo, per i loro genitori, e per gli Insegnanti. Esso si basa in gran parte sulle direttive dell'OMS - citate precedentemente - per la fascia d'età 5-17 anni, ma è stato pensato anche, con opportune modifiche, per iniziare a costruire sane abitudini già in bambini più piccoli. Al centro del progetto l'informazione sull'importanza del movimento per la salute fisica e psichica dell'individuo, e la riacquisizione graduale dell'abitudine a camminare soprattutto nei brevi spostamenti urbani, nel tempo libero e nel fine settimana. Fondamentale sarà la collaborazione con i genitori che dovranno impegnarsi in prima persona ad inserire, tra le consuetudini familiari, anche quella del camminare insieme ai propri figli.</p> <p>Nella mia esperienza di Educazione Ambientale nelle scuole della Valle d'Aosta, ho infatti potuto constatare quanto poco camminino i bambini di oggi, quanto abbiano perduto di questa fondamentale capacità umana e quanto siano insicuri sui propri stessi passi. Credo sia quindi fondamentale riflettere per iniziare a cambiare gradualmente le abitudini in</p>

## LABORATORI DEL CAMMINARE E DEL PENSARE

rispetto alla propria salute, consapevoli che camminare è una funzione del tutto naturale e che per questo permette una esperienza unica e gratificante con se stessi e con l'ambiente. Camminare è un'attività fondamentale per la salute fisica e psichica, produce un arricchimento culturale ed è un formidabile mezzo di locomozione, ecologico ed economico.

	<b>Obiettivi specifici</b>	<b>Attività</b>	<b>Risultati attesi</b>
Fase 1	Presentare il progetto agli Insegnanti.	Azioni: incontro a scuola Tempi: 1 ora	Coinvolgimento e collaborazione al progetto. Impegno a rispettare obiettivi concreti (es. intervallo all'aperto dove possibile, inserimento nel programma di spazi dedicati al camminare ecc.).
Fase 2	Informare sulla necessità di attività fisica per la salute dei propri figli (presentazione documento OMS e progetto).	Azioni: conferenza ai genitori (è prevista la partecipazione di un pediatra). Tempi: 2 ore circa	Conoscenza documento OMS "Global recommendation on Physical activity for Health".  Coinvolgimento e collaborazione dei genitori al progetto  Impegno su obiettivi concreti (es. disponibilità ad inserire durante la settimana o nel week-end alcuni spazi dedicati al camminare insieme ai propri figli).
Fase 3	Alcuni obiettivi: - Indagare nei bambini e ragazzi la consapevolezza del movimento fisico per la salute (questionario	Azioni: incontri in aula e "in cammino" sul territorio (contenuti e modalità saranno calibrati all'età dei bambini-ragazzi).	Acquisizione di corrette informazioni sulla relazione salute-movimento. Modifica dell'atteggiamento rispetto al

## LABORATORI DEL CAMMINARE E DEL PENSARE

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- I° Parte)</li> <li>- Misurare il tempo che i bambini e ragazzi dedicano all'attività fisica (questionario - II° Parte)</li> <li>- Apprendere che il movimento fisico produce effetti positivi sulla salute ed è un importante fattore di protezione dalle malattie</li> <li>- Apprendere una modalità corretta di camminare</li> <li>- Individuare brevi percorsi sicuri all'interno del territorio comunale (eventuale collaborazione del Corpo Forestale).</li> <li>- Elaborazione di un "libretto delle passeggiate" da consegnare ai genitori a conclusione progetto.</li> <li>- Sperimentare insieme alcuni percorsi in tutte le stagioni</li> <li>- Il cammino come viaggio culturale</li> <li>- Il cammino come viaggio di conoscenza di se stessi</li> <li>- altro...</li> </ul>	<p>Metodologia: somministrazione questionario all'inizio e alla fine del percorso, focus group, riflessioni in gruppo, lezioni frontali, letture, escursioni sul territorio, utilizzo del contapassi.</p> <p>Tempi: 1 ora x 10 incontri</p>	<p>"camminare", non più visto solo come fatica ma anche e soprattutto come strumento di salute</p> <p>Inserimento di uno spazio "camminare" tra le proprie attività settimanali.</p>
	<p>Fase 4</p>	<p>Valutazione con i ragazzi e gli Insegnanti: -questionario di verifica (conoscenze acquisite rispetto</p>	<p>Azioni: incontro in aula Tempi: 2 ore</p>	<p>Aumento consapevolezza del legame stretto tra movimento e salute. Azioni concrete intraprese da ognuno.</p>

		all'importanza del movimento per la salute) -questionario sul cambiamento delle proprie abitudini Stesura di un report sui risultati ottenuti confrontandoli con quanto emerso dalla somministrazione del questionario somministrato all'inizio.		
Fase 5	Restituzione finale alle classi e agli Insegnanti (confronto dati emersi dai questionari pre-post progetto). Consegna ai genitori del "libro delle passeggiate", elaborato dai ragazzi durante l'anno scolastico.	Azione: discussione in classe, consegna contapassi (facoltativo, costo a carico della scuola). Tempi: 1 ora	La maggior parte dei ragazzi ha acquisito informazioni corrette. La maggior parte dei ragazzi si è impegnata ad aumentare lo spazio dedicato al movimento fisico. Le Insegnanti hanno inserito nel programma ulteriori spazi dedicati al camminare e al movimento.	

**5. Piano di Valutazione**

1) Somministrazione questionario alle classi a inizio progetto (approccio quantitativo-qualitativo). Il questionario è composto da due parti:

I° Parte: indaga le conoscenze iniziali rispetto al la relazione salute-movimento e l'atteggiamento nei confronti del camminare (approccio qualitativo)  
II° Parte: misura la quantità di tempo dedicato all'attività fisica, da soli, con la scuola e con i propri genitori (approccio quantitativo)

2) Ri-somministrazione questionario a conclusione progetto. Confronto dati e stesura report finale. In questa fase si verifica l'aumento della consapevolezza e del livello di informazione nei ragazzi. Si verifica inoltre se i genitori e gli Insegnanti hanno mantenuto l'impegno ad aumentare le proposte di attività fisica nei confronti dei ragazzi.

<b>6.</b>	<b>Risorse umane e collaborazioni</b>
	<p>Medico Pediatra Corpo Forestale per la consulenza sui sentieri</p>
<b>7.</b>	<b>Piano finanziario generale</b>
	<p>COSTO TOTALE: € 880,00 (più Iva 20%)</p> <p>COSTO A CARICO DELL'ISTITUZIONE SCOLASTICA: €</p> <p>VOCI DI COSTO:</p> <p>Personale</p> <p>Costo orario dell'esperta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 euro più Iva 20% per le ore di laboratorio con gli alunni e le riunioni con le Insegnanti (40 x 14 = Euro 560 più Iva 20%)</li> <li>- 40 euro più Iva 20% per le ore di stesura del report finale (40 x 3 = Euro 120 più Iva 20%)</li> <li>- 200 euro più Iva 20% per la Conferenza ai genitori con l'intervento del Medico Pediatra</li> </ul> <p>Fotocopie a carico della Istituzione Scolastica</p> <p>Beni e servizi</p> <p>Missioni/viaggi Convenzioni /consulenze Formazione</p> <p>Convegni/seminari :</p> <p>Raccolta/Analisi dati Comunicazione Spese generali</p>