



**ATTIVI
DAI 5 AI 17
ANNI**



PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Per facilitare la realizzazione di progetti di promozione dell'attività fisica nella scuola, la Regione Piemonte, con la "Rete Attività fisica Piemonte" e DoRS, ha prodotto il manuale: "**Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola**".

Questo manuale è stato scritto per gli insegnanti, i decisori e gli operatori di diverse professionalità e si caratterizza per il taglio pratico con cui sono trattati i temi.

Gli interventi che si possono attuare, selezionati sulla base delle prove di efficacia e delle buone pratiche disponibili, sono descritti per ordine e

grado di scuola, contesto nel quale si realizzano e tipo di attività.

Il manuale, inoltre, mette a disposizione esperienze, metodi e strumenti. "**Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola**" è disponibile e scaricabile dal sito DoRS (www.dors.it/pag.php?idcm=4777) Pubblicazioni/Quaderni.

I dati nazionali dicono che, nonostante la maggior diffusione delle attività sportive, almeno in certe fasce di età, bambini e ragazzi sono ancora molto sedentari. Anche lo stile di vita dei più giovani è poco attivo. Inoltre studi recenti hanno descritto la positiva relazione tra la pratica di attività fisica raccomandata e il buon ren-



dimento scolastico nei bambini e negli adolescenti.

Per saperne di più:

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/
e www.hbsc.unito.it/it/

L'intera comunità scolastica, in alleanza con la famiglia e gli amministratori locali, può giocare un ruolo decisivo nella tutela e nella promozione di comportamenti sani. L'organizzazione per gradi di scuola, la scansione temporale in anni, la struttura della stessa giornata scolastica sono alcuni degli elementi favorevoli alla realizzazione di percorsi strutturati di educazione alla salute che raggiungono numeri elevati di bambini, ragazzi e adolescenti.

Questi percorsi, replicati di anno in anno, dovrebbero far parte del patrimonio didattico degli istituti scolastici e diventare un "canale" di benessere per la comunità.

