



REGIONE DEL VENETO

VIVO Piano
BENE Regionale
Prevenzione
del Veneto
VENETO

1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL 2024/2025

Guida operativa



Direzione Prevenzione, Sicurezza alimentare, Veterinaria
Regione del Veneto

Premessa

L'attività fisica non fa riferimento solo allo sport ma anche a tutti quei movimenti quotidiani che comportano un dispendio di energia, come camminare, fare le scale, andare in bicicletta, giocare, fare giardinaggio e i lavori domestici. Ci sono, quindi, tante occasioni nella vita che possono aiutare a fare un po' di movimento ogni giorno, evitando così di essere sedentari.

Secondo le Linee Guida 2020 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sull'attività fisica:

- *fare un po' di attività fisica è meglio che non farla;*
- *più aumenta la quantità di attività fisica fatta, più aumentano i benefici derivati;*
- *qualsiasi tipo di movimento conta.*

Perché è importante muoversi?

Una vita fisicamente attiva dà indubbiamente molti benefici in termini di salute fisica e mentale e migliora la qualità della vita a tutte le età. Per esempio, il movimento:

- *migliora l'agilità e l'equilibrio e potenzia tutte le funzioni fisiche;*
- *concorre al benessere psicologico, riducendo ansia, stress, depressione e senso di solitudine e migliorando l'autostima, la fiducia in se stessi e il rapporto con gli altri;*
- *migliora la qualità del sonno;*
- *aiuta a prevenire e a trattare il sovrappeso e l'obesità;*
- *ha un ruolo protettivo rispetto a numerose condizioni patologiche;*
- *riduce il rischio di mortalità per tutte le cause e l'incidenza di molte malattie cronico-degenerative.*

Quali sono conseguenze e cause dell'inattività fisica?

La sedentarietà è uno dei quattro più importanti fattori di rischio per la salute, insieme a fumo, obesità e alcol. I soggetti che non praticano abbastanza movimento presentano un rischio di mortalità del 20-30% in più rispetto alle persone impegnate in almeno mezz'ora di attività fisica nella maggior parte dei giorni della settimana. La sedentarietà è la causa principale di circa:

- *il 21-25% dei tumori della mammella e del colon;*
- *il 27% dei casi di diabete;*
- *il 30% delle malattie cardiache ischemiche;*
- *il 6 % dei decessi a livello globale (circa 3,2 milioni di persone).*

La diminuzione dell'attività fisica è dovuta principalmente all'inazione durante il tempo libero, a comportamenti sedentari in casa, a scuola e sul lavoro e all'incremento degli spostamenti cosiddetti "passivi", cioè la scelta di muoversi con mezzi di trasporto motorizzati piuttosto che a piedi o in bicicletta. Inoltre, diversi fattori ambientali collegati all'urbanizzazione possono scoraggiare le persone dal praticare movimento, ad esempio la mancanza di spazi verdi sicuri, marciapiedi, piste ciclabili e impianti sportivi e ricreativi adeguati.

Quanto dovrebbero muoversi i ragazzi per stare bene?

L'OMS ha definito i livelli di attività fisica raccomandati secondo vari gruppi di età. In particolare, per quanto riguarda i giovanissimi dai 5 ai 17 anni si raccomandano circa 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento di ossa e muscoli almeno 3 volte a settimana. L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, la mobilità attiva, le attività scolastiche e ricreative e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico.

Per sostenere uno stile di vita attivo sono presenti su tutto il territorio regionale iniziative raccomandate per favorire il movimento, che hanno una ricaduta di salute sia in termini strettamente sanitari (prevenzione patologie cronico-degenerative, miglioramento ambientale, ecc.) che psicosociali (maggiore consapevolezza e responsabilità civile, promozione della socializzazione, ecc.), con un impatto non solo sulla popolazione che vi partecipa (giovani, anziani, persone con particolari condizioni di salute, ecc.) ma anche sulle amministrazioni locali determinanti nella loro realizzazione e gestione.

Su questa linea si situa 1 Km al giorno Educational, quale iniziativa specifica di promozione di uno stile di vita attivo e prevenzione della sedentarietà rivolta a bambini e ragazzi.

1 Km al giorno Educational rientra tra le pratiche raccomandate per entrare a far parte della Rete delle Scuole che Promuovono Salute.

1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL

Che cos'è?

1 Km al giorno Educational è un'iniziativa regionale dedicata alla promozione del movimento e di uno stile di vita attivo. E' stata avviata per la prima volta nell'A.S. 2019/2020 dalla collaborazione dell'UAT di Verona con l'Università degli studi di Verona per le scuole della provincia scaligera. E' stata poi proposta come buona pratica a tutte le scuole secondarie del Veneto a partire dall'anno successivo.

A partire dall'A.S. 2024/2025 1 Km al giorno Educational è rivolto a tutte le scuole primarie, secondarie di primo grado e secondarie di secondo grado del Veneto.

L'iniziativa richiede che le classi si impegnino nel cercare di camminare per 1 km al giorno, possibilmente tutti i giorni, dal 1 Novembre al 30 Marzo, durante qualsiasi momento dell'attività curricolare. Questo è il periodo che viene monitorato ai fini dell'iniziativa, ma l'attività può essere estesa all'intero anno scolastico. L'obiettivo di introdurre l'attività fisica durante le lezioni (cosiddette *active lessons*) è quello di permettere ai ragazzi di riattivare l'attenzione e stimolare la memoria, scaricare la tensione muscolare, ridurre e gestire gli stati d'ansia, aumentare la motivazione nei confronti delle attività scolastiche, migliorare il clima di classe e sviluppare l'empatia. L'iniziativa prevede un monitoraggio mensile per "attestare" che la classe si sta mantenendo attiva e l'eventuale creazione da parte delle singole classi di almeno un elaborato (disegni, presentazioni, poesie ecc.), frutto delle discussioni fatte in classe con l'insegnante sull'importanza dell'attività fisica. Al termine dell'iniziativa le classi che risulteranno avere praticato il km costantemente per tutto il periodo previsto, anche se non ogni giorno, e avere prodotto almeno un elaborato parteciperanno all'estrazione delle classi vincitrici. E' possibile partecipare anche senza produrre alcun elaborato, ma in tal caso la classe non potrà prendere parte all'estrazione finale dei vincitori.

Sono considerate valide le camminate eseguite in orario curricolare da tutta la classe, comprese quelle eseguite per spostarsi tra le varie strutture della scuola (es. tragitto classe-palestra) e quelle eseguite nell'ambito di gite scolastiche che prevedono spostamenti a piedi. Non sono considerati validi ai fini dell'iniziativa gli spostamenti a piedi da casa a scuola e viceversa e, in generale, tutti gli spostamenti eseguiti autonomamente dagli alunni o fuori dall'orario curricolare.

Quali sono gli obiettivi di 1 Km al giorno Educational?

- Favorire il movimento dei alunni a scuola
- Stimolare l'apprendimento e la salute
- Migliorare il clima e le motivazioni della classe
- Sensibilizzare bambini e ragazzi sull'importanza di mantenersi attivi

Chi può partecipare a 1 Km al giorno Educational?

Possono partecipare a 1 Km al giorno Educational tutte le classi delle scuole primarie, secondarie di primo grado e secondarie di secondo grado del Veneto.

Cosa bisogna fare per partecipare a 1 Km al giorno Educational?

- Decidere di mantenersi attivi dal 1 Novembre al 30 Marzo, percorrendo 1 Km al giorno per più giorni possibili.
- Effettuare l'iscrizione entro il 31 Dicembre compilando l'apposito modulo digitale che si trova a questa pagina: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/educational>
- Identificare un percorso della lunghezza di 1 km, sicuro e accessibile a tutti gli studenti.
- Compilare mensilmente il Calendario di Classe da trasmettere al referente AULSS per confermare che la classe è attiva. Il Calendario di Classe sarà fornito dallo stesso referente AULSS.
- Inviare al referente AULSS di 1 Km al giorno il materiale prodotto dalla classe relativo ai benefici del movimento entro il termine dell'iniziativa. E' possibile partecipare anche senza produrre alcun elaborato, ma in tal caso la classe non potrà prendere parte all'estrazione finale dei vincitori. (Per maggiori dettagli: paragrafo "Gli elaborati", pag. 5)
- Le classi che avranno inviato i Calendari di Classe e almeno un elaborato entro il termine previsto potranno essere estratte a sorte come vincitrici.

Compilazione del modulo di iscrizione

Il modulo di iscrizione a 1 Km al giorno Educational 2024/2025 è disponibile a questa pagina: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/educational>

Il modulo deve essere compilato e inviato entro il 31 Dicembre. Successivamente all'iscrizione, sarà cura del referente AULSS contattare la scuola per lasciare i propri riferimenti e mettersi in contatto con l'insegnante referente dell'iniziativa. Si raccomanda di assicurarsi che i dati inseriti in fase di iscrizione siano corretti, per dare seguito a tutte le comunicazioni necessarie.

Il Calendario di Classe

Il Calendario di Classe serve per monitorare che la classe iscritta si stia mantenendo attiva costantemente. Il modulo verrà trasmesso dal referente AULSS all'insegnante, che dovrà compilarlo e restituirlo entro il giorno 10 di ogni mese (es. il Calendario di Classe con i chilometri percorsi a Novembre andrà inviato entro il 10 Dicembre e così via). Qualora la classe non abbia effettuato camminate per un determinato mese, l'insegnante deve comunque inviare il Calendario di Classe indicando "0" come Numero di Km percorsi.

Attenzione! Nel caso in cui non pervenga il Calendario di Classe relativo a un determinato mese entro il termine stabilito, alla classe non sarà conteggiato alcun chilometro per quel mese. In caso di ritardo nella consegna del monitoraggio è necessario contattare il referente AULSS.

Gli elaborati

Gli alunni possono decidere di produrre degli elaborati che abbiano come tema quello dell'attività fisica. L'insegnante referente raccoglierà gli elaborati e li invierà al referente AULSS entro il termine dell'iniziativa. La loro produzione è un'attività facoltativa ma è un requisito necessario per partecipare all'estrazione finale della classe vincitrice.

Ecco le caratteristiche devono (o non devono) avere gli elaborati:

- Gli elaborati possono consistere in disegni, slogan, presentazioni, poesie, lavori di bricolage, foto, video e qualsiasi altro materiale con cui bambini e ragazzi vogliono dare spazio alla creatività
- L'elaborato originale rimane alla classe, al referente AULSS va trasmessa una scannerizzazione, una foto o un file
- Per il rispetto della privacy non bisogna inserire negli elaborati alcun dato personale e/o sensibile (es. nomi e cognomi, indirizzi ecc.), volti o altri elementi identificativi delle persone, anche se maggiorenni
- Non si devono inserire negli elaborati contenuti protetti da copyright

Ogni elaborato pervenuto che rispetti le caratteristiche elencate potrà essere utilizzato per finalità di comunicazione relativa ad attività di promozione della salute. Eventuali elaborati che non dovessero rispettare quanto indicato sopra non saranno presi in considerazione.

Alla fine della Guida è presente un fac-simile di informativa per le famiglie, relativa all'utilizzo degli elaborati. Si rimanda all'insegnante referente la scelta di consegnare l'informativa ai genitori e raccogliere la stessa firmata, qualora ritenuto opportuno (es. se la scuola non prevede all'inizio dell'a.s. la consegna ai genitori del patto educativo di corresponsabilità, valido per tutte le iniziative previste nel PTOF della scuola).

Chi può partecipare all'estrazione finale?

All'estrazione finale dei vincitori potranno partecipare tutte le classi iscritte che abbiano:

- inviato i Calendari di Classe compilati entro il giorno 10 di ogni mese, per tutta la durata dell'iniziativa (dall'1 Novembre al 30 Marzo);
- inviato entro il termine dell'iniziativa (30 Marzo) almeno un elaborato frutto delle discussioni fatte in classe con l'insegnante sull'importanza e i benefici del mantenersi attivi.

E' previsto un 1° premio regionale, che sarà consegnato a ciascun alunno della classe estratta a sorte come vincitrice. Inoltre, è previsto un premio per ciascun alunno della classe che al termine dell'iniziativa avrà percorso più chilometri.

Link utili:

- Per iscrivere le classi a 1 Km al giorno Educational 2024/2025 e per visionare e scaricare il materiale: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/educational>
- Per saperne di più sulla rete delle Scuole che Promuovono Salute: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche>
- Per approfondimenti sull'attività fisica: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/attivita-motoria>
- Report OKkio alla SALUTE 2023: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/okkio-alla-salute>
- Report HBSC 2022: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/hbsc>

Per ulteriori informazioni su 1 Km al giorno Educational:

scuolechepromuovonosalute@regione.veneto.it



INFORMATIVA PER I GENITORI

1 Km al giorno Educational 2024/2025

1 Km al giorno Educational è un'iniziativa regionale dedicata alla promozione del movimento e di uno stile di vita attivo, rivolta a tutte le scuole primarie, secondarie di primo grado, secondarie di secondo grado, CFP e CPIA del Veneto. L'iniziativa prevede che le classi partecipino a delle camminate, eseguite in orario curricolare insieme al docente, al pari di una lezione, e l'eventuale creazione da parte delle singole classi di elaborati, frutto delle discussioni fatte in classe con l'insegnante sull'importanza dell'attività fisica.

Si precisa che gli elaborati richiesti ai ragazzi dovranno avere le seguenti caratteristiche:

- Gli elaborati possono consistere in disegni, slogan, presentazioni, poesie, lavori di bricolage, foto, video e qualsiasi altro materiale con cui bambini e ragazzi vogliono dare spazio alla creatività
- Per il rispetto della privacy non bisogna inserire negli elaborati alcun dato personale e/o sensibile (es. nomi e cognomi, indirizzi ecc.), volti o altri elementi identificativi delle persone, anche se maggiorenni
- Non bisogna inserire negli elaborati contenuti protetti da copyright

Eventuali elaborati che non dovessero rispettare l'elenco di cui sopra non saranno presi in considerazione.

La Direzione Prevenzione, Sicurezza alimentare e Veterinaria della Regione del Veneto e l'Azienda ULSS territorialmente competente si riservano il diritto di utilizzare eventualmente gli elaborati prodotti dai ragazzi nel corso dell'iniziativa per attività di comunicazione finalizzate alla promozione della salute.

Autorizzo gli enti organizzatori all'eventuale proiezione/pubblicazione delle opere prodotte da mio/a figlio/a nell'ambito dell'iniziativa, in forma anonima, per le finalità sopra descritte.

Data e luogo

Firma

Da restituire firmato all'insegnante referente.