



Spett.le Associazione Rete città sane
presso la sede operativa della
presidenza nazionale Comune di Ancona
pec: info@pec.retecittasane.it

OGGETTO: Bando Oscar della Salute 2023 (progetti 2022)

Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS
www.retecittasane.it

MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO

Titolo del progetto	"PAUSE DI SALUTE"
Ente proponente	COMUNE DI UDINE
Referente del progetto	nome Stefania cognome Pascut Indirizzo: Comune di Udine – Via Lionello n. 1 – 33100 Udine Telefono: 0432-1272384 e-mail: stefania.pascut@comune.udine.it
Città in cui ha avuto luogo il progetto	Udine
n. abitanti del Comune	97.736 abitanti (al 31 dicembre 2021)
Durata del progetto: (Esprimere la durata in mesi)	12 mesi (marzo 2022-marzo 2023)
Descrizione di sintesi del progetto. (Massimo 30 righe) la descrizione deve comprendere anche la metodologia di progettazione	Il progetto consiste nell'introduzione sperimentale, all'interno dell'orario scolastico, di brevi " pause dinamiche " in cui vengono proposti esercizi di attività fisica (<i>promuovere il movimento in classe con pause di 3'-5-10'</i>) e una serie di strategie di didattica attiva ed integrata , al fine di aumentare i livelli di attenzione e di favorire il " piacere scolastico " (desiderio di imparare e concentrarsi) e il benessere psico-fisico degli studenti.
Obiettivi del progetto Descrivere sinteticamente gli obiettivi del progetto	obiettivi generali: - contrastare la sedentarietà e incoraggiare sani e corretti stili di vita tra i giovani , - valorizzare il movimento (attività fisica) in ambito scolastico e universitario, - promuovere un apprendimento efficace e favorire il benessere psicofisico di studenti, docenti e personale scolastico-



	<p>universitario;</p> <ul style="list-style-type: none">- raggiungere 60 minuti di esercizio fisico giornaliero, come raccomandato dall'OMS; <p>obiettivi specifici:</p> <ul style="list-style-type: none">- soddisfare il bisogno di movimento dei giovani;- stimolare un'azione educativa e culturale della pratica motoria, fisica e sportiva affinché diventi abitudine di vita;- scoprire i benefici che l'attività motoria comporta da un punto di vista cognitivo ed emozionale: miglioramento delle funzioni esecutive (in particolare attenzione e memoria), diminuzione dei sintomi di ansia, tensione, e stress emotivo, miglioramento dell'umore e della qualità del sonno notturno;- educare ad un corretto atteggiamento posturale, al fine di evitare i dolori tipici di chi passa molte ore seduto (mal di schiena-algia vertebrale e mal di testa);- coinvolgere gli insegnanti e formarli per permettere una buona messa in atto delle pause attive, con una conseguente ricaduta sul benessere del personale docente e studentesco;
<p>tematica a cui il progetto fa riferimento</p> <p>Scegliere una sola delle tre opzioni</p>	<p>⊗ Migliorare la crescita della comunità, l'accesso ai beni comuni e ai servizi. Una città sana dà il buono esempio promuovendo buone pratiche di promozione della salute ed iniziative informative/divulgative dedicate a tutte le fasce di popolazione;</p> <ul style="list-style-type: none">○ Promuovere la pace e la sicurezza attraverso società inclusive Una città dà il buon esempio realizzando progetti a lungo termine finalizzati all'inclusione di persone con fragilità e vulnerabilità e combattendo la discriminazione, la violenza contro le donne, i bambini e il loro sfruttamento;○ Proteggere il pianeta dal degrado anche attraverso il consumo e la produzione sostenibili Una città dà il buon esempio intraprendendo percorsi virtuosi ed iniziative finalizzate al recupero delle aree verdi e dell'agricoltura urbana, sostenendo processi per garantire l'accesso al cibo sano, promuovere la sostenibilità alimentare, educare le persone al cibo e alla lotta allo spreco, promuovere e sostenere la ricerca agroalimentare locale.
<p>Azioni realizzate</p> <p>Sintetizzare le attività realizzate per conseguire gli obiettivi programmati descrivendole brevemente</p>	<p>AZIONI</p> <ul style="list-style-type: none">- elaborazione di una serie di esercizi svolti in piedi, seduti, con l'utilizzo della sedia o con l'aiuto di oggetti facilmente reperibili (es. bottiglietta d'acqua), in particolare esercizi di allungamento, mobilità, equilibrio, tonificazione (isometrici); esercizi per migliorare la funzionalità cardiovascolare (attività aerobica); esercizi di educazione respiratoria (da svolgersi dopo una dovuta aereazione dell'aula); esercizi di ginnastica posturale (preventiva e antalgica) e di ginnastica oculare; esercizi di ginnastica yoga consapevole, di mindfulness responsabile (mindful moments) e di tecniche di rilassamento, con particolare attenzione alla "Back School - Neck School" (scuola della schiena - scuola del collo);- organizzazione, nelle singole classi, delle "pause dinamiche" di



salute della durata di 3-5-10 minuti, o come intervallo tra due lezioni successive (brain break / stretch break) o all'interno della stessa lezione (apprendimento attivo), il tutto attivando una **periodica aerazione dell'aula** e rispettando le misure di distanziamento e sicurezza;

- possibilità di integrare le "pause dinamiche" con le varie discipline d'insegnamento sulla linea proposta da molti studi presenti in letteratura, i quali ci suggeriscono che il binomio movimento-apprendimento risulti particolarmente efficace;
- elaborazione di **schede illustrative ed esplicative degli esercizi** da proporre in aula (e a casa);

FASI:

- individuazione di un Comitato tecnico scientifico;
- individuazione delle classi coinvolte, dei relativi docenti e dei tutor di classe;
- incontri organizzativi con Dirigente, Insegnanti, Personale scolastico e Docenti universitari e incontri con le classi (studenti-genitori);
- scelta delle metodologie da applicare (peer education, ecc);
- seminari-laboratori formativi e di studio con i Docenti di scienze motorie e sportive dell'istituto e gli Esperti in Scienze motorie o in altre discipline dell'UNIUD;
- raccolta dati tramite test posturali, motori e questionari;
- preparazione di linee guida, vademecum, schede pause attive, realizzazione video;
- tutoraggio ed incontri settimanali staff, osservazione-monitoraggio-valutazione;
- produzione di un quaderno e di un "manuale guida" (raccolta, sistemazione e diffusione dei materiali prodotti dagli allievi);
- elaborazione e analisi dei dati (test posturali, motori e questionari) - fase di valutazione;
- presentazione dei risultati alla scuola e alla cittadinanza (convegno finale);

METODOLOGIA

- un **lavoro di rete** con alcuni partners locali (Università degli Studi di Udine (UNIUD - Dipartimento di Area Medica - Corso di Laurea in Scienze Motorie e DILL - Corso di Specializzazione per Insegnanti di Sostegno) e ARDiS FVG - Agenzia regionale per il diritto allo studio);
- il coinvolgimento dell'**Associazione Sportiva Disabili "Basket e non solo"** di Udine finalizzata ad evidenziare, attraverso la testimonianza di atleti paraplegici-tetraplegici reduci da incidenti stradali, l'importanza della motivazione personale per contrastare la sedentarietà, favorire l'attività fisica giornaliera, vincere la pigrizia e realizzare nell'arco della vita quotidiana momenti di "pause dinamiche";
- una **fase di valutazione** attraverso **questionari cartacei o online** (da svolgere periodicamente immediatamente dopo la pausa attiva, e all'inizio e alla fine dell'anno scolastico), misure antropometriche e fisiologiche (frequenza cardiaca a riposo,



	<p>misurazione della pressione sanguigna), misurazioni del movimento - test (equilibrio fenicottero, salto in lungo da fermo, piegamento in avanti da seduto...), test di concentrazione, schede di valutazione e verifiche disciplinari (in situazione attiva);</p>
<p>Beneficiari finali del progetto e numero Elencare la/le categorie di beneficiari finali dell'iniziativa, indicandone il numero (se disponibile, o una stima)</p>	<ul style="list-style-type: none">- 212 studenti di 10 classi e 25 docenti e 3 unità di personale scolastico del Liceo Classico "Jacopo Stellini" di Udine;- 100 allievi del Corso di Laurea in Scienze Motorie - sede Gemona del Friuli dell'Università di Udine (UNIUD);- 200 corsisti partecipanti ai Laboratori di attività motoria per la scuola, primaria, secondaria di primo e secondo grado del Corso di Specializzazione per Insegnanti di Sostegno - DILL (Dipartimento di Lingue e letterature, comunicazione, formazione e società) dell'UNIUD;- studenti frequentanti le aule studio dell'Università di Trieste e dell'Università di Udine (Agenzia regionale per il diritto allo studio - ARDiS FVG);
<p>Risultati attesi Specificare i risultati qualitativi e quantitativi</p>	<p>Il progetto ha portato benefici diretti ai suoi destinatari e indiretti al territorio di riferimento. Si allegano note.</p>
<p>Risultati raggiunti Specificare i risultati qualitativi e quantitativi</p>	<p>I risultati sono stati ottenuti dall'analisi statistica dei dati raccolti tramite i questionari anonimi somministrati al gruppo sperimentale. Per la suddetta analisi è stato utilizzato il software "Stata". Per tutti i pattern studiati (fattori psico-fisici e tono dell'umore) la differenza tra i punteggi del "pre esercizio" e quelli del "post esercizio" è statisticamente significativa, mostrando che eseguire alcuni semplici esercizi fisici durante le lezioni possono influenzare positivamente il benessere psicofisico degli studenti. È stata inoltre indagata l'associazione di questi risultati con il sesso e l'età dei partecipanti: è evidente come il sesso femminile risenta di più dello stress quotidiano avendo manifestato punteggi più alti nelle domande riguardanti ansia, stress e stanchezza e allo stesso tempo beneficia maggiormente delle "pause di salute" rispetto al sesso maschile. Per quanto riguarda l'associazione con l'età invece possiamo affermare che al crescere di essa peggiorano le condizioni psicofisiche degli studenti ma i benefici delle "pause di salute" non variano la loro magnitudo.</p>
<p>Scarto progettuale Descrivere lo scarto progettuale tra i risultati attesi e i risultati ottenuti</p>	<p>I risultati attesi corrispondono ai dati ottenuti e sono i risultati di tre elaborati di tesi di laurea in scienze motorie UNIUD.</p>
<p>Costo totale del progetto (euro)</p>	<p>€ 27.783,00=</p>
<p>Finanziamenti ottenuti Specificare le fonti di copertura del progetto (risorse proprie, risorse esterne – specificarne la tipologia)</p>	<ul style="list-style-type: none">Cofinanziamento Fondazione Friuli € 10.000,00Cofinanziamento Comune di Udine € 5.000,00Cofinanziamento Liceo Stellini € 3.000,00Cofinanziamento ARDiS (beni e servizi)Fondazione Pietro Pittini (beni e servizi)Cofinanziamento UNIUD (costo docenti)Cofinanziamento Associazione Sportiva Disabili "Basket e non solo" (costo del volontariato)



Sostenibilità del progetto Indicare se il progetto, una volta terminate le risorse iniziali, può auto-sostenersi o trovare altre fonti per continuare nel tempo	Il Progetto pilota "Pause di Salute" prevede per l'a.s. 2023-2024 l'attivazione di un percorso di formazione rivolto ai docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado della Regione F.V.G. (Promosso dalla Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità della Regione Autonoma F.V.G. assieme a UNIUD).
Strumenti di comunicazione utilizzati Illustrare quali mezzi di comunicazione sono stati utilizzati per pubblicizzare l'iniziativa	<ul style="list-style-type: none">- Conferenza stampa di presentazione- Convegno finale "Pause di Salute" svoltosi lunedì 20 marzo 2023 (allegato pieghevole)- Si allega rassegna stampa e audio giornale radio rai FVG 20.03.2023.- Comunicati stampa.
Punti di forza del progetto	La Rete un vero "gioco di squadra".
Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto Indicare eventuali difficoltà incontrate nell'attuazione del progetto	La tempistica per far metabolizzare la progettualità ai docenti delle varie discipline d'insegnamento.
Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?	Questionari anonimi in "acuto" e "cronico" (allegato dati). Questionari vari "i sentimenti e le emozioni" (allegato). Rilevazione pulsazioni (pause di salute cardio). Elaborazione di tre tesi di laurea in scienze motorie UNIUD. Laboratori (costruzione dei "dadi" pause di salute e di altro materiale didattico promozionale).
Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)	<ul style="list-style-type: none">- Pause dinamiche di Salute- Back School - Neck School- Ginnastica posturale-respiratoria- Yoga consapevole- Benessere
Allegati Inviare in formato elettronico i file di interesse oppure indicare i link per l'accesso al materiale di tutto ciò che aiuta la Commissione a valutare nel merito il progetto, soprattutto per i risultati raggiunti, ad es.: <ul style="list-style-type: none">- documento di progetto- budget previsionale e consuntivo- valutazione del progetto a cura dei progettisti- materiali promozionali- video- foto- ecc.	<ul style="list-style-type: none">- 1-Rassegna stampa progetto Pause di Salute- 2-Pieghevole Convegno "Pause di Salute" 20.03.2023- 3-Interventi studenti 4B Convegno "Pause di Salute" 20.03.2023- 4-Slides Convegno "Pause di Salute" 20.03.2023- 5-Analisi statistica- 6-I sentimenti e le emozioni- 7-Palestra-aula- 8-Esercizi-disegni- 9-Esercizi seduti, in piedi, casa- 10-Dadi 1D- 11-Foto relatori convegno 20.03.2023