

AREA TEMATICA “ALIMENTAZIONE ED ATTIVITÀ MOTORIA”

PROGRAMMA	“A Spasso con la tua Schiena” Prevenzione della Corretta Postura
Referente aziendale	Augusto D’Aniello, Medico Responsabile U.O.S. Medicina dello Sport
Inquadramento generale	<p>Il progetto “A spasso con la tua Schiena”:</p> <ul style="list-style-type: none">• prende forma dalla consapevolezza che la diffusione di una postura scorretta tra gli studenti rappresenta un fenomeno preoccupante. Un semplice atteggiamento viziato, se non affrontato e corretto, evolve quasi sicuramente in scoliosi, artrosi precoce, discopatie, blocchi diaframmatici;• tiene conto che il “Piano Sanitario Regionale 2002-2004” sottolinea l’importanza di attivare interventi preventivi sull’insorgenza di patologie muscolo-scheletriche dovute a posture incongrue.• fa riferimento alle Linee di indirizzo sull’attività fisica per le differenti fasce di età del Ministero della Salute – Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria Ufficio 8 -
Ambito territoriale di attuazione	Distretto Sanitari
Obiettivi educativi	<ul style="list-style-type: none">• Promuovere la cultura dell’ergonomia e del corretto atteggiamento posturale come forma di prevenzione dei paramorfismi vertebrali.• Acquisire nuove conoscenze sul tema dell’ergonomia/corretta postura.• Promuovere l’adozione di competenze attinenti all’ergonomia/postura corretta.• Facilitare l’acquisizione d’idonei comportamenti ergonomici/posturali in merito all’uso dello zainetto scolastico, alla postura corretta al banco di scuola, davanti al videoterminale e in altri contesti.• Favorire la consapevolezza del proprio corpo.• Favorire l’acquisizione dell’importanza dell’attività motoria.• Individuare i dismorfismi e paramorfismi in fase precoce.
Rivolto a	<ul style="list-style-type: none">▪ Studenti delle scuole primarie (classi IV e V); Studenti delle scuole secondarie di I Grado (Casse I).▪ Docenti delle scuole primarie, genitori degli studenti coinvolti (destinatari/moltiplicatori correlati al target diretto/finale).▪ Operatori di altre istituzioni/agenzie e organismi del non profit coinvolgibili nel progetto (destinatari/moltiplicatori correlati al target diretto/finale).
Tematiche	<ul style="list-style-type: none">• Nozioni riguardo l’apparato muscolo-scheletrico, ed in particolare l’anatomia e fisiologia della colonna vertebrale.• Le cause del mal di schiena.• Le patologie muscolo-scheletriche più comuni nell’infanzia e nella pre-adolescenza.• Come scegliere lo zainetto e come utilizzarlo al fine di evitare il mal di schiena.• La corretta posizione seduta al banco di scuola e in altri contesti.• Le caratteristiche di una postazione al videoterminale ergonomica per il bambino e la corretta posizione seduta davanti al videoterminale.• Esercizi per mantenere il sistema muscolo-scheletrico in salute e per contrastare la sedentarietà e la staticità delle attività al videoterminale, al banco di scuola e al tavolo di studio.• Informazione per una prevenzione adeguata

Attività
Metodo
Strumenti

Il progetto prevede le seguenti azioni:

- **un incontro informativo/educativo rivolto agli insegnanti**, aventi le seguenti finalità
 - presentare il progetto e condividere il modello delle “Scuole Promotrici di Salute”;
 - migliorare le conoscenze sul tema dell’ergonomia scolastica, sulle corrette regole comportamentali e sui segnali che il corpo comunica;
 - acquisire abilità e potenziare le competenze per promuovere processi educativi nel gruppo classe, per favorire l’adozione, da parte degli studenti, di idonee abitudini ergonomiche/posture corrette;
 - acquisire la consapevolezza dell’importanza dell’attività motoria in classe e in luoghi aperti;
 - condividere un percorso didattico/educativo, in termini di contenuti, sussidi e materiali didattici, periodo, n° di incontri mensili, per sviluppare il tema del progetto in classe da parte dei docenti;
 - condividere le schede per i docenti (es. schede di osservazione, di monitoraggio delle attività);
- prevede il trattamento di vari argomenti (es. il concetto di Salute ed i suoi determinanti; la Scuola che Promuove la Salute; la comunicazione efficace e l’educazione alla salute; l’anatomia e fisiologia della colonna vertebrale, le cause del mal di schiena; le corrette modalità di scelta e di utilizzo dello zainetto; il banco di scuola e la corretta postura da prendere; i rischi legati ad un uso prolungato del videoterminale e la corretta postura da adottare; esercizi per conservare il sistema muscolo-scheletrico in un buono stato di salute; la postura quale elemento di comunicazione non verbale);
- prevede l’illustrazione del materiale didattico, affinché i docenti possano sviluppare il tema nel setting scolastico. Tale materiale si configura come una proposta da condividere con loro;
- prevede, oltre a momenti frontali, una metodologia didattica di tipo attivo, che favorisca la partecipazione dei docenti.
- **un incontro di sensibilizzazione rivolto ai genitori** affinché anche i genitori siano parte attiva nel cambiamento degli stili di vita e nell’adozione di comportamenti virtuosi, sul tema dell’ergonomia e corretta postura. Le finalità sono le seguenti:
 - illustrare il progetto (es. obiettivi, azioni integrate da realizzare, etc.);
 - migliorare le conoscenze in tema di ergonomia/corretta postura, corrette regole comportamentali e segnali che il corpo comunica;
 - consigliare i familiari sulle strategie per riconoscere le patologie del rachide, informarli e sensibilizzarli sulla ergonomia/corretta postura;
 - Informare sulle attività di screening da effettuare a scuola;
 - stimolare i genitori affinché assumano specifici impegni sul tema progettuale.
- **un percorso educativo-formativo per gruppo classe**. Le attività rivolte agli studenti prevedono prevalentemente due azioni:
 - una condotta dagli insegnanti che sviluppano nel gruppo classe la tematica dell’ergonomia e corretta postura (avvalendosi dei sussidi didattici ricevuti), configurandola come parte integrante dell’attività didattica curriculare, insieme all’attività fisica e motoria;
 - un’altra dal gruppo di lavoro dell’ASL che assicura il supporto metodologico alle insegnanti e prevede un incontro con il gruppo classe per ampliare le conoscenze degli alunni, sul tema della corretta postura, nonché a rafforzare il messaggio educativo, precedentemente trattato dagli insegnanti.
- **azioni di orientamento e supporto verso il dirigente scolastico e i docenti, affinché ogni Istituto configuri/rafforzi il modello di “Scuola Promotrice di Salute”**, in accordo con i principi di HIAP, quali:
 - aiutare ad analizzare il contesto scolastico, definire *check list* per individuare le aree criticità e le opportunità - in merito al tema del progetto e alle diverse aree di attività per promuovere la salute nel contesto scolastico - e, in tal modo, delineare il “Profilo di Salute” della Scuola;
 - sostenere la definizione del “Piano di miglioramento” (in base al “Profilo di Salute” predisposto) per attivare le azioni identificate, superare le criticità e migliorare il contesto scolastico;

	<ul style="list-style-type: none"> ○ aiutare ad individuare/predisporre sussidi per le azioni migliorative da realizzare. <p>Metodi e Strumenti</p> <p>Il progetto assume i seguenti elementi metodologici di riferimento: - tener conto della funzione centrale degli insegnanti per il loro rapporto diretto/continuo con gli studenti e per il loro ruolo specificamente rivolto al trasferimento di conoscenze e competenze agli studenti; - garantire una stretta integrazione tra gli operatori, gli insegnanti e gli ulteriori attori delle altre Istituzioni/Agenzie coinvolte; - adottare la metodologie esperienziale per favorire la partecipazione “attiva” degli insegnanti/studenti e genitori; - adottare una idonea modalità relazionale e porsi in maniera empatica ed utilizzare un linguaggio idoneo, chiaro e semplice salvaguardando, al tempo stesso, il contenuto scientifico; - prevedere lo sviluppo della tematica del progetto da parte dei docenti, nell’ambito dell’attività curriculare, al fine di far vivere l’intervento educativo come parte integrante dell’attività didattica, nonché assicurare la continuità e l’estensione delle azioni educative.</p> <p>Effettuare una prima valutazione per rilevare possibili alterazioni delle curvature del rachide attraverso una osservazione e rilevazione statica e dinamica con pedana barapodometrica.</p> <p>E’ previsto l’impiego di sussidi didattici, schede stimolo, materiali educativo/formativo ed esplicativo.</p>
<p>Modalità di avvio e gestione del progetto</p>	<p>La fase di avvio prevede un incontro, con i vari partner coinvolti, per presentare il progetto e la modalità per attivare la programmazione integrata di contesto. La fase di co-progettazione prevede di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>costituire un coordinamento di lavoro inter-istituzionale</u> (composto dal referente del progetto, da un referente di ogni Scuola coinvolta e da un referente di ciascuna altra istituzione/agenzia aderente alla progettualità) al fine di: - definire e condividere gli impegni che ciascun componente del tavolo assume (ASL, Scuole, altre Istituzioni/Agenzie) funzionali a realizzare il progetto nell’ottica dell’intersectorialità; - delineare un piano comune funzionale a realizzare gli interventi nel setting scolastico e, eventualmente, nel contesto della comunità; • <u>costituire, presso ogni Scuola coinvolta, un gruppo di lavoro inter-istituzionale</u> (composto da una rappresentanza del gruppo di lavoro dell’A.S.L., degli insegnanti e da operatori di altre istituzioni/agenzie aderenti al progetto) al fine di: - conoscere ed integrare le altre iniziative della Scuola con le attività progettuali; - definire un piano di comune inerente agli interventi da attuare, che tenga conto dei bisogni e delle caratteristiche di ciascuna Scuola, del rapporto tra questa e l’ambiente sociale; - definire le modalità per favorire la partecipazione ai percorsi formativi dei docenti/genitori; - individuare le classi da coinvolgere nel percorso educativo-formativo, nonché strutturare il percorso d’intervento (definendo n° di incontri, contenuti, sussidi didattici, i compiti tra gli attori coinvolti, etc.); - condividere il modello “Scuola Promotrice di Salute” e le azioni consequenziali; - realizzare, in stretta integrazione, gli interventi e assicurare la valutazione dei risultati.
<p>Verifica e diffusione dei risultati</p>	<p>La valutazione è basata, oltre che sulla verifica di processo, anche sull’analisi: - dei questionari ingresso/uscita per valutare il miglioramento delle conoscenze/competenze inerente la tematica del progetto, da parte dei fruitori degli interventi; - delle schede di gradimento per valutare la soddisfazione delle attività da parte dei fruitori degli interventi.</p> <p>Per la diffusione dei risultati si prevede di: - tenere rapporti con i mass media per garantire ampia diffusione delle diverse azioni realizzate e dei risultati raggiunti; - inserire nei siti web dell’ASL e delle altre Istituzioni coinvolte materiale e documentazione sulle attività realizzate; - diffondere i risultati ottenuti, tramite report ed incontri/eventi, verso le Scuole che partecipano alla realizzazione del progetto.</p>