



DIREZIONE REGIONALE SALUTE E INTEGRAZIONE SOCIOSANITARIA
AREA PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE

- Ufficio Scolastico Regionale (USR)
- Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione professionale di Roma Capitale
- ANCI Lazio

e, p.c.

- Direzione Regionale Istruzione, Formazione Ricerca e Lavoro
- Direzioni Generali e Sanitarie delle ASL del Lazio
- Coordinatori ASL del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025

Oggetto: promozione di uno stile di vita sano e attivo all'interno delle comunità scolastiche e educative - risorse e strumenti disponibili sulla piattaforma "Sanochisa"

Il nuovo Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2021-2025, approvato con DGR n. 970 del 21/12/2021, prevede un Programma specifico, uguale per tutte le Regioni, volto all'avvio della rete delle **Scuole che Promuovono Salute**. In questa cornice, la piattaforma www.sanochisa.it è stata arricchita di risorse e strumenti per la promozione di uno stile di vita sano e attivo, rivolti a tutti i membri della comunità scolastica: studenti, genitori, operatori scolastici e dirigenti scolastici.

In particolare, nel sito "Sanochisa" si segnalano le seguenti risorse:

- Area "Docenti" e "Dirigenti scolastici": schede per la promozione delle **pause attive per alunni della scuola dell'infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria di primo grado**. Le pause attive sono pause di movimento della durata di pochi minuti, eseguite in classe e adattabili alle capacità fisiche di tutti gli alunni. Costituiscono quindi un modo per promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro nel rispetto delle regole di prevenzione del Covid-19, oltre che una strategia efficace per favorire l'attenzione e l'apprendimento, rendendo bambini e ragazzi più attivi e più concentrati per svolgere il lavoro in classe.
- Area "Docenti" e "Dirigenti scolastici": indicazioni sul **progetto "Muovinsieme: un miglio al giorno intorno alla scuola"**, promosso dal Ministero della Salute che, al momento, ha coinvolto un campione di scuole nel territorio delle ASL Roma 2, Roma 5 e Latina. Il progetto prevede che, durante l'orario scolastico e in alcuni giorni della settimana, alcune classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, escano per 15-20 minuti dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto

DIREZIONE REGIONALE SALUTE E INTEGRAZIONE SOCIOSANITARIA
AREA PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE

(andatura di 5-5,5 km/ora). È una iniziativa semplice ed efficace in quanto migliora la forma fisica, la concentrazione, la salute sociale, emotiva e mentale ed il benessere generale dei bambini e degli insegnanti.

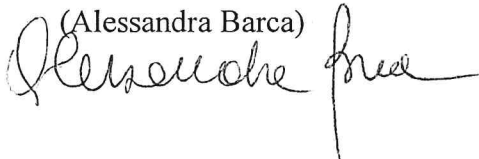
- Area “Sano chi gioca”: **giochi e attività online e scaricabili** (print&play) da svolgere in famiglia o con gli amici, per favorire l’apprendimento dei benefici della corretta alimentazione e degli stili di vita sani.
- Area “Ragazzi”, “Genitori”, “Docenti”, “Dirigenti scolastici”: schede ed attività volte alla promozione del consumo di frutta e verdura ed alla riduzione del sale per tutta la famiglia.

Per richieste o chiarimenti su “Sanochisa” e sulle iniziative e risorse disponibili è possibile scrivere all’indirizzo promozione prevenzione salute@regione.lazio.it

Ringraziando per la consueta collaborazione, si prega di voler dare diffusione delle iniziative a tutte le istituzioni scolastiche e educative interessate. Cordiali saluti,

Il Dirigente dell’Area Promozione della
Salute e Prevenzione

(Alessandra Barca)



Il Direttore
(Massimo Annicchiarico)

Lilia Biscaglia, lbiscaglia@regione.lazio.it