



ASL ROMA 4. RIPARTE IL PROGETTO “MUOVINSIEME”

Descrizione

Martedì 1° aprile ha avuto luogo la prima uscita del progetto “**Muovinsieme: un miglio intorno alla scuola**” presso l’Istituto Santa Sofia di Civitavecchia. Questa iniziativa fa parte del programma “PP 01 Scuole che Promuovono Salute” e ha visto la partecipazione di alunni della scuola dell’infanzia e della primaria.

Il progetto prevede che, durante l’orario scolastico, alcune classi, a rotazione e accompagnate dai docenti, escano per un’attività fisica quotidiana di 15-20 minuti, percorrendo a passo svelto (circa 5-5,5 km/h) la distanza di un miglio (circa 1600 metri). L’obiettivo è integrare il movimento e l’attività all’aria aperta nella routine scolastica, favorendo l’adozione di uno stile di vita attivo, la conoscenza del territorio e il rispetto per l’ambiente.

I benefici sono molteplici: miglioramento della forma fisica, aumento della concentrazione, promozione del benessere sociale, emotivo e mentale degli studenti, con ricadute positive anche per gli insegnanti.

Alla prima uscita hanno preso parte 18 bambini della scuola dell’infanzia e 24 bambini della scuola primaria, accompagnati dalle insegnanti Rosetta, Sara e Michela per la scuola dell’infanzia, e Anna e Stella per la primaria. L’uscita è stata supportata anche dagli operatori ASL, con la presenza della coordinatrice scolastica Beatrice Geggi e dell’ispettore della Polizia Locale Francesco Spigarelli, che ha assicurato la sicurezza lungo il percorso.

Durante la passeggiata, gli operatori ASL hanno sensibilizzato gli alunni sull’importanza del movimento, del gioco libero, della pratica sportiva e dei benefici derivanti dall’attività fisica all’aria aperta, promuovendo l’importanza di uno stile di vita sano e attivo.