



Rispetta l'ambiente: prima di stampare questa e-mail, assicurati che sia veramente necessario!

"Questo messaggio di posta elettronica contiene informazioni di carattere confidenziale rivolte esclusivamente al destinatario sopra indicato. È vietato l'uso, la diffusione, distribuzione o riproduzione da parte di ogni altra persona. Nel caso aveste ricevuto questo messaggio di posta elettronica per errore, siete pregati di segnalarlo immediatamente al mittente e distruggere quanto ricevuto (compresi i file allegati) senza farne copia. Qualsivoglia utilizzo non autorizzato del contenuto di questo messaggio costituisce violazione dell'obbligo di non prendere cognizione della corrispondenza tra altri soggetti, salvo più grave illecito, ed espone il responsabile alle relative conseguenze (art.24 GDPR 2016/679 e art. 616 c.p.).

This e-mail (including attachments) is intended only for the recipient(s) named above.

If may contain confidential or privileged information and should not be read, copied or otherwise used by any other person. If you are not the named recipient, please notify the sender immediately and delete the e-mail from your system (art. 24 GDPR 2016/679 e art. 616 c.p.)".



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIREZIONE SANITARIA
U.O.S. Educazione e Promozione
della Salute Aziendale



Catalogo progetti per la popolazione scolastica



REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
CATANIA

Direzione Sanitaria
U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Aziendale

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2020-2025

U.O.S. EDUCAZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE AZIENDALE

PROGETTI PER LA POPOLAZIONE SCOLASTICA



REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
CATANIA

Direzione Sanitaria
U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Aziendale

Presentazione

L'Unità Operativa per l'Educazione e la Promozione della Salute Aziendale (U.O.S. EPSA) dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Catania ha il compito di creare le condizioni migliori affinché ogni individuo e l'intera comunità possano realizzare scelte consapevoli verso stili di vita salutari.

In linea con il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025, l'U.O.S. EPSA progetta e sviluppa programmi di educazione e promozione della salute che lavorano trasversalmente nei diversi contesti della vita quotidiana: dalla scuola alla comunità, dalla famiglia al mondo del lavoro.

Attraverso un approccio integrato e multidisciplinare, l'unità si impegna a favorire la diffusione di informazioni, competenze e comportamenti che contribuiscono a migliorare il benessere della popolazione.

CONTATTI

Email: educazesalute@aspct.it

Tel. 0952545592

0952545554



www.aspct.it



REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

CATANIA

Direzione Sanitaria
U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Aziendale

3. Sedentarietà e obesità

"UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA"

3.1 SCHEDA SINTETICA

SCUOLE COINVOLTE	<ul style="list-style-type: none">– Scuole primaria e secondaria di I grado
OBIETTIVO GENERALE PRP 2020-2025	Contrastare la sedentarietà e l'obesità
OBIETTIVI SPECIFICI	<ul style="list-style-type: none">– Acquisire l'importanza di uno stile di vita attivo e salutare– Migliorare le relazioni interpersonali– Favorire lo sviluppo di attività educative outdoor– Educare alla conoscenza e al rispetto dell'ambiente
DESTINATARI	<ul style="list-style-type: none">– Insegnanti– Famiglie
BENEFICIARI	<ul style="list-style-type: none">– Alunni delle scuole coinvolte
ATTIVITÀ	n° 3 incontri in presenza e/o online con i destinatari
COMPETENZE PROMOSSE	<ul style="list-style-type: none">– Competenze motorie e di salute– Competenze ambientali– Competenze sociali e relazionali



3.2 DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Contesto e rilevazione dei bisogni

L'obesità e il sovrappeso infantile rappresentano una delle principali sfide di salute pubblica in Italia, con dati recenti che evidenziano una prevalenza ancora elevata tra i bambini in età scolare, soprattutto nelle regioni del Sud. Tra i principali fattori di rischio vi sono la scarsa attività fisica e uno stile di vita sedentario, aggravati anche dagli effetti della pandemia da COVID-19, che ha ridotto le occasioni di movimento e aumentato il tempo trascorso davanti agli schermi digitali.

Nel 2023 i dati *Okkio alla Salute*, evidenziano che tra i bambini di 8-9 anni il 19% è in sovrappeso, il 9,8% è obeso, di cui il 2,6% con obesità grave. Dal 2008 a oggi, il sovrappeso è in diminuzione, mentre l'obesità, dopo un iniziale calo, è tornata stabile o in leggero aumento.

Motivazioni del progetto

L'attività fisica regolare è fondamentale per la salute e il benessere dei bambini e contribuisce a prevenire numerose malattie croniche, a migliorare la salute mentale e a favorire lo sviluppo di competenze sociali e cognitive.

La scuola rappresenta un ambiente strategico per promuovere stili di vita sani e attivi, coinvolgendo non solo gli alunni ma anche le famiglie e la comunità. Il progetto "Un miglio al giorno intorno alla scuola" è finalizzato a combattere la sedentarietà e a promuovere stili di vita attivi.

Questo approccio si basa sulla convinzione che l'attività fisica regolare, anche attraverso semplici camminate, abbia benefici significativi sulla salute fisica e mentale dei bambini, sulla loro concentrazione e capacità di apprendimento, e sull'integrazione sociale.



Direzione Sanitaria
U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Aziendale

OBIETTIVO GENERALE PRP 2020-2025	OBIETTIVI SPECIFICI
<p>Costruire percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative per contrastare la sedentarietà e l'obesità.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Acquisire l'importanza di uno stile di vita attivo e salutare- Migliorare le relazioni interpersonali- Favorire lo sviluppo di attività educative e didattiche outdoor- Educare alla conoscenza e al rispetto dell'ambiente.

➤ DESTINATARI

- Insegnanti delle scuole primaria e secondaria di I grado
- Famiglie, che partecipano come parte della comunità scolastica

➤ BENEFICIARI

- Alunni delle scuole coinvolte



**Direzione Sanitaria
U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Aziendale**

ATTIVITÀ

Gli operatori dell'U.O.S. EPSA organizzano n° 3 incontri in presenza e/o online con gli insegnanti e i genitori.

1° incontro: verranno spiegate le motivazioni e le modalità di svolgimento del progetto e l'importanza dell'attività fisica per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT). Infine, verranno fornite le schede di monitoraggio e valutazione del progetto.

2° incontro: finalizzato a verificare l'andamento del progetto e ove necessario fornire supporto organizzativo e metodologico.

3° incontro: confronto tra tutte le scuole che hanno aderito al progetto con lo scopo di verificare i risultati attesi

Ciascun incontro ha la durata di 2 ore.

➤ MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

Al termine del progetto, l'U.O.S. EPSA si occupa di effettuare un'attenta attività di monitoraggio e valutazione complessiva del progetto. Questo processo è fondamentale per analizzare i risultati ottenuti, verificare il raggiungimento degli obiettivi prefissati e identificare eventuali aree di miglioramento.

Per raccogliere feedback vengono inviati un registro di rilevazioni uscite, una scheda di monitoraggio, un questionario di autovalutazione ai partecipanti. Tali strumenti consentono di acquisire dati qualitativi e quantitativi sull'esperienza vissuta, sull'efficacia delle azioni intraprese e sulla soddisfazione generale.

L'analisi delle informazioni raccolte attraverso il monitoraggio e il questionario rappresenta una fase cruciale per garantire la trasparenza, migliorare le future progettualità e consolidare le buone pratiche nell'ambito delle attività svolte dall'U.O.S. EPSA.



**Direzione Sanitaria
U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Aziendale**

QUESTIONARIO	OBIETTIVI
Registro di rilevazioni uscite classi	Verificare il numero dei partecipanti e la frequenza delle uscite
Scheda di monitoraggio plesso scolastico	<ul style="list-style-type: none">- Classi partecipanti- Descrizione percorsi sperimentati- Collaborazioni attivate- Difficoltà incontrate- Inclusione alunni con problematiche/disabilità
Questionario di autovalutazione finale da parte degli insegnanti	<ul style="list-style-type: none">- Valutare l'attenzione e concentrazione- Valutare l'interazione con i compagni- Valutare l'interesse manifestato dai ragazzi- Valutare i processi di inclusione- Valutare la collaborazione e l'integrazione tra i docenti- Valutare il miglioramento delle competenze trasversali degli alunni- Valutare l'esperienza vissuta dei docenti

Da: educazione salute@aspct.it

Oggetto: ASP CT - Trasmissione link incontro progetto "Un miglio al giorno intorno alla scuola" - MARCOLEDÌ 10 FEBBRAIO 2026

Data: 4 febbraio 2026 12:10

A: Emanuela Consoli emanuela.consoli@aspct.it

Spett. Le Istituto Scolastico,
si trasmette il link relativo all'incontro formativo del progetto "*Un miglio al giorno
intorno alla scuola*", che si svolgerà **mercoledì 10 febbraio 2026, dalle ore
15:30 alle ore 16:30** tramite la piattaforma online Google Meet.

Link alla videochiamata: <https://meet.google.com/fkn-ehzb-yws>

È altresì possibile accedere alla riunione inquadrando il seguente qr-code:



Cordialmente,

U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Aziendale

via Pola n. 13, Catania

Tel: 095/2545592 - 095/2545554