



SALUTE+AMBIENTE= RAGAZZINSIEME

a cura di
Margherita Primi (*) e Valentina Corridori (**)

“ESPERIENZE IN MOVIMENTO TRA SALUTE, AMBIENTE, CULTURA E TRADIZIONI”. È QUESTO IL SIGNIFICATO DEL PROGETTO ‘RAGAZZINSIEME’ PROMOSSO DALLA REGIONE TOSCANA PERCHÈ LA SALUTE È INFLUENZATA DAI COMPORTAMENTI INDIVIDUALI MA ANCHE DA CIÒ CHE CI CIRCONDA. L’ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ INDICA DI FAVORIRE STILI DI VITA SALUTARI NELLA POPOLAZIONE COME OBIETTIVO PRIORITARIO DELLA STRATEGIA “GAINING HEALTH” CHE IN TOSCANA È STATA RECEPITA DAL PROGRAMMA “GUADAGNARE SALUTE IN TOSCANA: RENDERE FACILI LE SCELTE SALUTARI”.

Questo programma regionale (istituito con DGR n. 800/2008) è l'articolazione del programma nazionale Guadagnare Salute.

La Regione Toscana indirizza le proprie politiche ed attività sui bambini e sui giovani anche con il supporto dei dati provenienti dai sistemi di sorveglianza, in particolare le indagini "OKkio alla salute" e HBSC realizzate dall'Università di Siena con la collaborazione di Aziende Usl e Ufficio Scolastico Regionale, la prima per raccogliere dati su parametri antropometrici, abitudini alimentari e attività fisica di alunni di 8-9 anni, la seconda sugli stili di vita dei ragazzi di 11-15 anni, con informazioni relative alle condizioni socio-economiche e familiari, alle relazioni tra pari, alla percezione della salute, alle abitudini alimentari, all'attività fisica e al consumo di tabacco e di alcol.

I dati indicano in Toscana una diminuzione dei bambini definiti "fisicamente non attivi" (dal 21,9% del 2008 al 14,7% nel 2010 al 12,0% nel 2012), sebbene i valori dell'inattività fisica permangono elevati, così anche negli adolescenti che solo per il 9% praticano attività fisica per più di tre giorni alla settimana. L'eccesso ponderale complessivo dei bambini risulta del 26,5% rispetto al 28,4% del 2010, al 29,5% del 2008.

Nel corso degli anni si è dunque assistito ad una leggera inversione di tendenza, anche se sono ancora troppo frequenti le abitudini alimentari scorrette che possono favorire l'aumento di peso. Sebbene permangano criticità relative alla diffusione fra i bambini e ragazzi di sedentarietà e abitudini alimentari scorrette, i dati evidenziano i primi incoraggianti cambiamenti attribuibili, almeno in parte, alle azioni integrate e continuative messe in atto in Toscana nell'ultimo decennio, con la collaborazione attiva della scuola, delle famiglie e di altri contesti sociali e che hanno trovato un supporto nel programma regionale "Guadagnare Salute in Toscana". Il progetto "Ragazzinsieme" è un'articolazione di tale programma regionale.

La metodologia che fonda il programma "Guadagnare Salute in Toscana" e nello specifico il progetto Ragazzinsieme fa riferimento alla definizione dell'OMS sugli stili di vita: "Lo stile di vita consiste in un modo di vivere impostato secondo modelli di comportamento identificabili, che sono frutto dell'azione reciproca delle caratteristiche proprie di un individuo e delle interazioni sociali con le condizioni di vita di carattere socioeconomico e ambientale" e si propone pertanto di favorire il benessere psicofisico dei bambini e dei ragazzi influenzando, oltre che sugli aspetti sanitari degli stili di vita in senso stretto, su quelli educativi, ambientali e del tempo libero.

Le istituzioni infatti non possono condizionare direttamente le scelte individuali, ma sono in grado di rendere più facili le scelte salutari, favorendo da un lato la consapevolezza del cittadino e, dall'altro, creando contesti e ambienti che facilitino l'adozione di

FITNESS+NATURE= RAGAZZINSIEME

"Fitness experiences between health, nature, culture and traditions": This is the meaning of the project "Ragazzinsieme", promoted by the Regione Toscana. The World Health Organization encourages healthy lifestyles in the population with the plan "Gaining Health". In Tuscany the programme is titled "Gaining health in Tuscany: making easy, healthy choices". The Region bases its projects and plans on surveys: anthropometric data next to diet and sport habits, social and economic situation of the family, tobacco and alcohol consumption are gathered. A sharp decrease in the number of "physically inactive" children can be easily noticed (21.9% in 2008, 14.7% in 2010 and 12% in 2012). These data show the first encouraging signs connected with the integrated actions between Region, schools, families and other social contexts. The methodology is based on the concept that institutions cannot influence individual choices but can indeed make them easier by, on the one hand, supporting the awareness of the citizen and on the other by creating conditions able to facilitate the development of positive habits. Those habits, developed during childhood, are then deeply rooted in the adult of tomorrow and will hardly change: the Regional strategy is therefore to positively affect the behaviours of children and instill in them the love for healthy lifestyles. The project Ragazzinsieme offers to children and teenagers from 9 to 17 the opportunity to take part in educational experiences through lessons, paths and summer camps in the most impressive areas of Tuscany, under the guidance of environmental tutors, operators, instructors. The basic principles of the project are: sport, a healthy diet, following the PAT (Tuscan Food Pyramid) and promoting local, DOP and Igp products, smoking and alcoholism prevention and un-



comportamenti positivi per il benessere psico-fisico.

Le abitudini apprese da piccoli e da giovani risultano nell'adulto radicate e difficilmente modificabili, la strategia regionale è quindi quella di andare ad incidere sui comportamenti dei bambini e dei ragazzi in modo da orientarli verso scelte positive e si sviluppa nella direzione della promozione di stili di vita sani e consapevoli nei ragazzi e nelle ragazze e nel favorire il loro benessere fisico e psichico.

Il progetto "Ragazzinsieme" vede la collaborazione fra Direzioni Generali regionali, Aziende Usl, Istituzioni scolastiche, Comuni, associazionismo sportivo e culturale, Enti parco regionali e nazionali, siti archeologici, Via Francigena e altri partner del territorio nell'ottica della strategia OMS "La salute in tutte le politiche". I sistemi coinvolti sono il sistema scolastico, il sistema socio-sanitario, il sistema culturale, artistico, museale e turistico, di tutela e sviluppo dell'ambiente, il sistema agricolo, alimentare e produttivo.

Il progetto offre l'opportunità a ragazzi ed adolescenti tra i 9 e i 17 anni, di fare esperienze didattico-educative attraverso campus, percorsi ed altre esperienze residenziali, quali la barca a vela, durante il periodo scolastico ed estivo, nelle zone più suggestive della Toscana, nei Parchi e nelle aree verdi, con la presenza di guide ambientali, operatori, educatori.

Il progetto è volto ad integrare la conoscenza e il rispetto del patrimonio ambientale, culturale, museale, artistico, paesaggistico e rurale toscano con alcuni principi di salute fondamentali: in particolare l'attività fisica, secondo le indicazioni della "Carta Etica dello sport" della Regione Toscana e la sana alimentazione, seguendo le linee indicate dalla "Piramide Alimentare Toscana" e del progetto regionale "Pranzo sano fuori casa", valorizzando le produzioni tipiche e di filiera corta, con particolare attenzione alla sostenibilità, in collaborazione con i Consorzi di Tutela dei prodotti DOP e IGP, anche nell'ottica dei temi dell'Expo 2015 di Milano. Altri principi fondanti sono rappresentati dalla prevenzione del tabagismo e del consumo di alcol dei giovani.

Le azioni proposte prevedono attività fisica e sportiva quale trekking, albering, orienteering, bicicletta e attività culturali quali visite ai musei e siti archeologici con una particolare attenzione ai contesti naturali, storici, culturali e agricoli tipici della nostra Regione, ritenuti setting ideale per favorire nei giovani coinvolti la consapevolezza alla scelta, la conoscenza di nuove opportunità di vita e il benessere.

L'esperienza educativa proposta ai ragazzi/e coinvolti nel progetto Ragazzinsieme, ha infatti come obiettivo principale quello di sviluppare le competenze che possano portare i giovani a stare bene, fisicamente, mentalmente e socialmente.

Per tale motivo, nell'ambito del progetto, rivestono fondamentale



derstanding and respecting environmental, cultural and artistic heritage. The offers vary from trekking, tree-walking, orienteering, cycling, visit to museums and archeological sites with a particular attention to environmental, historical, cultural and agricultural contexts, as they are the ideal location for the development of children's awareness and well-being. Education is therefore focused on life skills to support their own empowerment and to boost their social and personal skills: youngsters will experiment with problem solving, social relations, communication, listening to others and choosing for them. The adventure is built around significant and exciting events which will stimulate the ability of children to put themselves to the test with creativity, self-confidence and trust. Every boy and every girl will be able to choose when and if to deal with his or her fears and to use their skills, always as part of a team. Teamwork is indeed the central tool and resource of the path dedicated to teenagers. Their curiosity is thus stimulated and the pleasure of discovering places and also the discovery of their identity and of the people around them are all part of the principles, methods and aims of the project. Training (and being trained) by children and teenagers to be curious, to be fair, to discover and develop their skills represents an exciting challenge and a fantastic opportunity to grow. The symbol of Ragazzinsieme is the compass, a metaphor for the research of new knowledges and places at sea or in the nature but also as a support towards our dreams, needs and wishes.



importanza i percorsi di formazione rivolti ai partner territoriali e, in particolar modo, agli operatori delle strutture coinvolte nei campus educativi. La formazione è incentrata sui temi delle life skills, per favorire l'empowerment degli operatori stessi e rafforzare le loro abilità per migliorare le capacità personali e relazionali dei giovani. Si lavorerà per mettere i ragazzi in condizione di sperimentare nuove strategie per risolvere i problemi, relazionarsi con gli altri, trovare il modo di comunicare, ascoltare e scegliere il meglio per loro. L'avventura è costruita intorno ad importanti ed emozionanti esperienze che, ogni giorno stimoleranno la capacità dei ragazzi di mettersi alla prova con creatività, fiducia in se stessi e fiducia nel gruppo. Ogni ragazzo/a potrà scegliere di confrontarsi con le proprie paure e le proprie capacità con il sostegno e la supervisione degli operatori, sempre insieme al gruppo. Il gruppo è, infatti, l'obiettivo trasversale, lo strumento e la risorsa centrale dei percorsi dedicati agli adolescenti.

Viene stimolata nei giovani la curiosità nei confronti del mondo che li circonda, il piacere della scoperta di sé, degli altri e dell'ambiente, potendo contare sulla guida di "adulti di riferimento", formati sui principi e i metodi educativi del progetto. Allenarsi e allenare i ragazzi alla curiosità, al rispetto delle regole, allo sviluppo e scoperta delle proprie abilità, rappresenta una sfida ed una grande occasione di crescita.

Simbolo del progetto Ragazzinsieme è la bussola, che vuole essere metafora della ricerca di nuove conoscenze attraverso un corretto orientamento in mezzo al mare, nella natura, ma anche come supporto nelle scelte in direzione dei propri bisogni, aspirazioni e desideri.

Per approfondimenti: www.ragazzinsieme.it

(*) A.O.U. Senese - Regione Toscana

(**) Università di Siena - Regione Toscana

