

Best Practices in action: come trasferire, implementare e sostenere interventi efficaci di promozione della salute per bambini e bambine (0-12 anni)

Modulo 2 - Grünau Moves: una Buona Pratica per promuovere la salute e prevenire l'obesità infantile

Sessione 2.5 - Grünau Moves: Esempi di azioni locali

Unità 2.5.2 - Caso A "Interventi programmatici in Grecia basati sulla valutazione dei bisogni e sui determinanti locali"

Relatrice/Relatore: Eleni Papachatzki (University of Patras - Greece), George Karydas (6th Health ADM)

Slide 1

George Karydas: Ciao e benvenuti. Siamo ospitati presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Patrasso, nella biblioteca, e oggi abbiamo con noi Eleni Papachatzki.

Slide 2

George Karydas: Le faremo alcune domande sull'implementazione del WP5 *Grünau Moves*, un Work Package della *Joint Action Health4EUKids*, e parleremo con lei di come è stato pianificato e messo in pratica questo pacchetto di lavoro.

Slide 3 - Protocollo di implementazione nelle scuole primarie

Eleni Papachatzki (University of Patras): Bene. Ciao George e grazie per questa conversazione che stiamo avendo oggi. Sono stata molto felice di lavorare con questo fantastico team dell'Università di Patrasso sotto il coordinamento di Apostolos Vantarakis. Ora vi presenterò il nostro protocollo di implementazione, che si basa sulla valutazione dei bisogni che abbiamo condotto e, naturalmente, sui determinanti locali. Questo è il programma che abbiamo implementato: si tratta del protocollo adottato nelle scuole primarie della città di Patrasso, un programma che portiamo avanti da due anni ormai. Durante il primo anno, ci siamo ispirati a *Grünau Moves*, seguendo le buone pratiche da loro adottate. Le attività principali sono state: la campagna con i poster; l'ottimizzazione della composizione dei pasti e le Giornate della Nutrizione; il rilevatore di movimento (di cui parleremo meglio); la mappa della città in movimento (*Movement City Map*); l'approccio *Active to school and back*; la Coppa di calcio, e naturalmente abbiamo organizzato delle sessioni di formazione per i *multipliers* (formatori) e per tutti coloro che hanno preso parte al protocollo. In effetti, stiamo cercando di replicare queste attività anche durante il secondo anno di implementazione e, se necessario, posso fornire ulteriori dettagli.

Slide 4 – Primo anno di implementazione (2023-2024)

George Karydas: Sì, certo, vorremmo avere maggiori informazioni sulla tua esperienza nell'implementazione del WP5 e anche sapere se le aspettative sono state soddisfatte.

Eleni Papachatzis: bene. In questa slide potete vedere più dettagli su tutto ciò che abbiamo fatto: ci sono diverse categorie e abbiamo anche delle foto delle attività realizzate, per le quali abbiamo ottenuto il consenso delle persone ritratte.

Slide 5 - Poster e workshop per il con rilevatore di movimento

Eleni Papachatzis: Vi do qualche dettaglio in più. Per quanto riguarda i poster, andavamo ogni mese in ciascuna scuola, portando un poster diverso su temi come l'alimentazione sana, l'attività quotidiana e il benessere, con uno sguardo anche all'invecchiamento attivo. Con gli alunni discutevamo il tema del mese e, alla fine di ogni poster, c'era un cruciverba: i ragazzi dovevano trovare la parola nascosta. In questo modo cercavamo di coinvolgerli e di attirare la loro attenzione su ciò che volevamo trasmettere. Abbiamo trovato molto utile usare due personaggi ricorrenti: Socrate e Alikì, che erano raffigurati come alunni della scuola primaria che cercavano di vivere in modo sano e felice. Questi personaggi comparivano in tutti i poster, con domande tipo: "Cosa fanno oggi Socrate e Alikì?", "Cosa cucinano?", "Come fanno esercizio?", ecc. – se ha senso. Oltre a questo, durante l'ultimo mese di implementazione, abbiamo chiesto agli alunni di creare loro stessi dei poster, per renderli ancora più partecipi. Li abbiamo invitati a disegnare ciò che avevano trovato più interessante del progetto. Poi abbiamo esposto questi poster in una mostra: è stato davvero divertente, ci siamo goduti il momento e i messaggi che i ragazzi volevano trasmettere erano davvero belli.

Per quanto riguarda il laboratorio con il rilevatore di movimento – come potete vedere nella slide – è stato un laboratorio di un giorno. Abbiamo diviso gli alunni in gruppi da circa 10-15 persone, e ogni gruppo ruotava tra diverse stazioni, rimanendo in ciascuna per circa 10 minuti, durante i quali cercavamo di trasmettere un messaggio specifico.

Le stazioni erano le seguenti: la prima parlava della dieta mediterranea, la seconda dell'igiene orale, la terza era una sfida di cucina, dove si cucinava qualcosa di sano da poter mangiare ogni giorno con la famiglia, la quarta trattava delle porzioni di cibo e di come comporre il proprio piatto (make my plate), e infine la più divertente: "detective dello zucchero", dove i bambini dovevano fare i detective e scoprire quanto zucchero era contenuto nei vari alimenti che consumavano.

Abbiamo anche chiesto un feedback e una valutazione sia agli alunni sia agli insegnanti, e ci hanno detto che hanno trovato l'esperienza molto interessante, coinvolgente e istruttiva. Abbiamo verificato le conoscenze dei ragazzi un anno dopo, e abbiamo constatato che ricordavano ancora bene le informazioni: ad esempio, quanto zucchero è nascosto nei prodotti alimentari e come leggere le etichette. Ha davvero avuto senso e ha funzionato.

Slide 6 – "Active to school" e "movement map"

George Karydas: quindi, Eleni, potresti spiegarci che cos'è "Active to school and back" e anche la "movement map".

Eleni Papachatzis: certo, grazie per la domanda. In realtà abbiamo preso questa idea da *Grünau*, loro l'avevano già realizzata e l'abbiamo trovata molto interessante, così abbiamo deciso di replicarla. Quello che abbiamo fatto è stato disegnare insieme agli studenti il cortile della scuola, creando dei giochi di movimento. Lo abbiamo fatto tutti insieme, in modo che si sentissero più coinvolti e partecipi. Abbiamo disegnato, ad esempio, giochi come scacchi, serpenti o caselle su cui saltare o correre: tutto pensato per stimolarli ulteriormente all'attività fisica.

Per quanto riguarda la movement city map, è stata un'attività davvero interessante. Abbiamo esplorato l'area intorno alle scuole e individuato tutti i luoghi pubblici – e gratuiti – dove gli studenti possono fare attività fisica, giocare con gli amici o con i genitori. Molti di questi posti non erano noti né a noi né agli stessi alunni. Per esempio, c'erano stadi o impianti sportivi che offrivano orari di accesso gratuiti al pubblico, con personale presente per aiutare e supervisionare. Abbiamo anche individuato i percorsi più sicuri che i bambini possono seguire

da casa a scuola, così da incoraggiare anche i genitori a lasciarli andare a piedi. Abbiamo segnalato chiaramente quali sono le strade sicure, consigliando di utilizzarle. Le mappe sono state distribuite in formato cartaceo, ma anche in formato digitale tramite un QR code, che i ragazzi o i genitori potevano scansionare con il cellulare per visualizzare tutte le informazioni utili nella zona. Abbiamo ricevuto un riscontro molto positivo: è stato uno strumento davvero utile per tutti.

Slide 7 - Coppa di calcio e altre attività correlate

George Karydas: Eleni, potresti spiegarci in cosa consiste la “*Soccer Cup*”?

Eleni Papachatzzi: Per quanto riguarda la *Soccer Cup*, in realtà è stata un’idea tua, e ti ringrazio molto per questo! I bambini ne sono stati entusiasti, davvero ossessionati in senso positivo. È andata molto bene e infatti l’abbiamo ripetuta anche quest’anno, quindi per il secondo anno consecutivo. I bambini sono stati divisi in squadre, mescolando età diverse, e hanno partecipato insieme sia maschi che femmine: si sono divertiti tantissimo. Abbiamo trascorso una giornata intera lì e, sinceramente, credo sia stata una delle attività più riuscite di tutto il protocollo di implementazione. In realtà, adesso questa attività continua anche senza di noi, senza la presenza del nostro team, perché è diventata qualcosa di “scontato”, una tradizione. Per esempio, durante tutto l’anno si preparano per questo evento e a maggio, alla fine dell’anno scolastico, organizzano la loro coppa annuale di calcio. Quello che abbiamo notato è che, grazie a questa iniziativa, sempre più bambini si sono avvicinati all’attività fisica, partecipano ad attività mensili e si iscrivono a club sportivi. Inoltre, ci sono state anche offerte e collaborazioni da parte di club sportivi locali, il che è stato molto positivo per incentivare l’attività fisica tra i giovani.

Slide 8 - Giornate della nutrizione + gioco di movimento

George Karydas: Avete anche dedicato una giornata speciale alla nutrizione, è stato molto interessante e i bambini l’hanno adorata, perché è stata presentata come un gioco. A proposito del *movement game*, potresti darci qualche dettaglio in più?

Eleni Papachatzzi: bene. La Grecia è un paese soleggiato, quindi il clima è quasi sempre caldo sia d’inverno che d’estate. Tuttavia, gli studenti ci hanno chiesto cosa potessero fare nei giorni di pioggia per continuare a fare attività fisica, anche se in realtà piove poco. Ma è stata una loro curiosità. Quindi abbiamo cercato modi per stimolare l’attività fisica anche durante i giorni di pioggia. L’idea ci è venuta grazie al team di Minorca: abbiamo giocato con dei palloncini e della musica ad alto volume, durante le pause scolastiche. Abbiamo distribuito palloncini agli studenti, abbiamo messo su della musica e il gioco consisteva nel non far cadere il palloncino. È stato davvero divertente: i bambini si sono entusiasmati, anche gli insegnanti si sono divertiti, e anche noi! Ci è sembrata un’idea bellissima. Siamo davvero grati al team di Minorca per avercela suggerita. Quindi sì, quello che abbiamo fatto è stato semplicemente gonfiare dei palloncini e distribuirli ai bambini per giocare.

Slide 9 - Raccomandazioni generali – La nostra esperienza

George Karydas: quindi, dopo tutte queste azioni di implementazione così interessanti, avete soddisfatto le vostre aspettative? Qual è la vostra impressione?

Eleni Papachatzzi: In realtà è una domanda difficile a cui rispondere, ma sono felice di condividere la nostra impressione. Sì, la nostra impressione è positiva, anche se non siamo certi di aver raggiunto pienamente tutte le aspettative – penso che dovremo misurarla nel tempo. Ma, in base ai questionari che abbiamo somministrato agli studenti, possiamo già vedere alcuni risultati: ad esempio, ci sono meno studenti in sovrappeso, più studenti coinvolti in attività fisica settimanale e, per quanto riguarda le scelte alimentari, tendono a essere più salutari. Oltre a questo, ciò che abbiamo trovato particolarmente importante per il nostro team – e di cui siamo molto felici – è che abbiamo sviluppato, partendo dal bisogno rilevato con l’assessment, un protocollo che è stato deciso insieme. Noi abbiamo fatto delle proposte,

abbiamo partecipato, ma la cosa più importante è che volevamo che i bambini si sentissero parte attiva di quello che stavamo facendo. Perché solo così possono sentire che è il loro programma, il loro protocollo – e ovviamente questo aumenta la possibilità che venga portato avanti anche in futuro, senza la nostra presenza. Quindi, da questo punto di vista, possiamo dire di aver avuto successo: abbiamo creato un protocollo semplice, facile da seguire, con costi minimi, perché tutto il materiale necessario è già presente nelle scuole. Gli insegnanti sono stati coinvolti, i genitori anche – e siamo contenti di questo. Avremmo potuto fare meglio per quanto riguarda il coinvolgimento dei genitori nel protocollo, ma siamo comunque soddisfatti perché stiamo cercando di mantenere il protocollo attivo. Durante il secondo anno, l'adesione dei genitori è migliorata rispetto al primo: ci sono stati più genitori coinvolti, ed è proprio questo che intendo. Un'altra cosa che vorrei sottolineare, oltre alla semplicità del protocollo, è che abbiamo cercato di formare i formatori, di coinvolgere gli attori locali, abbiamo cercato di formare insegnanti e genitori affinché possano diffondere le buone pratiche per uno stile di vita sano, anche senza la nostra presenza sullo sfondo.

Slide 10 – Conferenza annuale

Eleni Papachatzis: Oltre alla conferenza annuale, come potete vedere nella slide, abbiamo organizzato un workshop aperto e gratuito per la comunità, nell'ambito dei laboratori promossi dall'Università di Patrasso. Abbiamo quindi organizzato questo evento presso l'Università di Patrasso e, se ricordo bene, abbiamo avuto più di 100 partecipanti provenienti dalla comunità locale e dal settore della sanità pubblica. Durante il workshop li abbiamo informati sul progetto, su ciò che abbiamo fatto. Abbiamo fornito tutte le informazioni necessarie affinché potessero contribuire a diffondere il messaggio di uno stile di vita sano.

Slide 11 - Grazie a tutti per la partecipazione!

George Karydas: Bene, Eleni, grazie mille per queste informazioni importanti sull'implementazione del WP5 in Grecia nell'ambito del progetto JA Health4EUKids. È stato un lavoro davvero ben fatto, ne siamo convinti, e ti ringraziamo molto per questa conversazione.

Eleni Papachatzis: Grazie a te per il confronto. Vorrei ringraziare tutto il team che ha partecipato, tutti i volontari, gli insegnanti e, naturalmente, ringraziamo anche tutti gli studenti, i genitori e le famiglie che sono stati coinvolti, che hanno amato il progetto e hanno lavorato con noi per cercare di offrire ai nostri bambini una vita più sana e felice. Grazie davvero.