



## **“CAMBIARE ABITUDINI PER SALVARE NOI STESSI E GLI ECOSISTEMI”: UN CONVEGNO PER DIFFONDERE “ABITUDINI SALUTARI” TRA I PIO’ GIOVANI**

"Cambiare abitudini per salvare noi stessi e gli ecosistemi" è il titolo del convegno che si terrà il prossimo 14 ottobre nel salone dell'Arengo del Broletto su organizzazione dell'associazione "Happy to help" di Trecate in collaborazione con l'associazione "Gruppo Amici del 52" di Trecate e del Cst Novara-Vco, con il patrocinio della Regione Piemonte e della Provincia e del Comune di Novara.

<<Lo scopo dell'evento – spiega il presidente di "Happy to help" Raffaele Mazza - è la sensibilizzazione delle realtà locali rispetto all'importanza che le nostre abitudini avranno sul futuro della nostra salute e su quella degli ecosistemi, oltre all'opportunità concrete di miglioramento economico-sociali che derivano dall'approccio Healthy Habits nella scuola, nel mondo del lavoro, nella sanità e nella vita quotidiana creando una rete di condivisione e supporto>>.

Il convegno vedrà la partecipazione dell'ideatore del progetto "Healthy Habits" David Mariani, membro dell'Accademia dei Georgofili, e del presidente del comitato scientifico Healthy Habits Paolo Galli, chimico, docente universitario e scienziato di fama internazionale.

Mariani rimarca l'importanza <<dell'approccio "Healthy Habits" a scuola è fondamentale per il miglioramento delle abitudini a partire dai bambini, in direzione della prevenzione primaria e del rispetto degli equilibri con gli ecosistemi. 3 bambini su 4 in Italia non raggiungono i minimi di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione mondiale della Sanità: in questo contesto, le patologie croniche hanno iniziato a progredire in modo incontrollato, raggiungendo oggi oltre il 40% dell'intera popolazione Italiana. La recente ricerca scientifica ci dice che la prevenzione primaria, può avere un ruolo decisivo nel determinare la salute futura. La possibilità di formare bambini, insegnanti e famiglie a gestire determinati equilibri, con tutte le positive conseguenze che questo può portare su comportamenti sociali, sulla salute e sulla crescita personale, contribuisce a creare una diffusa responsabilità sociale. In particolare "Healthy Habits" consente ai bambini di maturare consapevolezza sull'importanza che i comportamenti individuali avranno sulla loro salute futura. Godere dei benefici che l'orientamento verso sane abitudini fisiologiche garantisce benessere individuale e sulla collettività>>.

Il progetto, già avviato in alcune scuole, prevede attività on line e una parte in presenza distribuite durante l'anno scolastico. L'insegnante a sua volta trasferirà in itinere ai bambini le nuove conoscenze, con "pillole di healthy habits" due tre volte a settimana per 10-15 minuti, utilizzando i più aggiornati strumenti comunicativi e i metodi esperienziali e rendendo un gioco la verifica dei progressi di ciascuno.

<<La Provincia di Novara – commentano il consigliere delegato all'Istruzione Andrea Crivelli e il consigliere delegato ai Rapporti con il mondo del volontariato sociale Annaclara Iodice – apprezza i contenuti e gli obiettivi di un progetto che rappresenta uno strumento educativo e di crescita per i



bambini e i ragazzi coinvolti. Mai come nell'infanzia e nella giovane età certe buone abitudini possono trovare terreno fertile per potersi consolidare e gli stessi protagonisti di questa esperienza possono farsi, a loro volta, portatori di valori e comportamenti sani anche all'esterno del mondo scolastico. Proprio per questi motivi, oltre alla concessione del patrocinio, da parte della Provincia sono stati presi i contatti con le Scuole secondarie di secondo grado del territorio affinché docenti e studenti fossero informati dell'opportunità del convegno, momento di conoscenza e cultura personale>>.

L'assessore all'Istruzione del Comune di Novara Giulia Negri rimarca che <<sono numerosi i progetti che vengono promossi in città e che coinvolgono gli studenti. Questo perché riteniamo che sia importante che argomenti quali la salute, l'educazione civica, il rispetto dell'ambiente e altri ancora vengano proposti fin dall'infanzia al fine di creare una coscienza civica a partire dai banchi di scuola. Le abitudini che adottiamo oggi, ce ne siamo già accorti, sono le stesse che condizioneranno o miglioreranno il futuro di tutti noi. Ecco perché è fondamentale che le scuole propongano momenti e iniziative di confronto e di apprendimento fin dalle prime classi>>.

Lalla Negri – Ufficio stampa Provincia di Novara

Novara, 6-10-2022