



# Salute e Benessere a scuola

**Programma di attività per la promozione ed educazione alla salute**

**2019 - 2020**

*Aumentare il livello medio di competenze emotive e sociali in tutti i giovani è la migliore strategia per prevenire il loro disagio*

*Daniel Goleman*

*La scuola concorre allo sviluppo del capitale umano di un territorio oltre che a quello intellettuale e cognitivo dello studente, favorendo l'inserimento sociale, lavorativo, la cura di sé e l'orientamento nei servizi sociali e sanitari. ( da Welfare e salute in toscana 2019)*

*È quindi fondamentale investire sul benessere dei giovani per promuovere, già durante l'infanzia e l'adolescenza, un percorso di consapevolezza sui temi della salute, finalizzati al benessere psicofisico e affettivo.*

*La scuola è pertanto il luogo privilegiato per azioni di educazione, informazione e formazione.*

*Il catalogo di proposte educative 2019/20 raccoglie i progetti della Promozione della Salute della USL Toscana centro, pensate in collaborazione con la Regione Toscana, in una rete di alleanze fra Azienda Sanitaria e insegnanti, studenti, famiglie, enti e istituzioni, associazioni e altre risorse del territorio.*

*Prosegue anche quest'anno l'impegno di costruire un linguaggio comune e condiviso che valorizzi le caratteristiche e le esperienze dei diversi ambiti che compongono l'Azienda USL Toscana centro, nella ricerca costante di buone pratiche e di coerenza con i reali bisogni della comunità.*

*Le metodologie adottate sono in linea con gli approcci indicati e validati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, quali Life Skills Education e Peer Education, nel rispetto delle evidenze scientifiche più attuali.*

*Dott.ssa Gianna Ciampi  
Direttore f.f. UFC Promozione della Salute  
Azienda USL Toscana centro*

Salute e  
**B**enessere  
a scuola

Analisi del contesto  
La promozione della salute: mandato e obiettivi  
Progetti attivati anno scolastico 2019/20  
Le life skills – abilità per la vita  
La peer education  
Strumenti  
Documenti di riferimento  
Modalità di adesione

## PROPOSTE ATTIVITÀ PER LA PROMOZIONE ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE ANNO SCOLASTICO 2019/20

### Ambito territoriale EMPOLI

#### ● STARE BENE A SCUOLA: RELAZIONI, ACCOGLIENZA ED EMOZIONI

Star bene a scuola: 1° anno - life skills emotive  
Star bene a scuola: 2° anno - life skills relazionali  
Star bene a scuola: 3° anno - life skills cognitive  
Star bene a scuola : aggiornamento post formazione  
Campus della salute: lo sto bene quando  
Peer education  
Gaia: educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica

#### ● AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ CONSAPEVOLE

Affettivamente  
Safe sex, preserva... ti: AIDS - Troviamo la chiave per risolvere il problema

#### ● PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE E COMPORTAMENTI A RISCHIO

Unplugged

#### ● CULTURA DELLA SICUREZZA

La sicurezza è un tesoro: alla scoperta dei segnali stradali  
Sicurezza e mobilità sostenibile: la bicicletta  
Sicurezza su 2 ruote: lo scooter  
118: istruzioni per l'uso  
La salute si impara: alimentazione sana e stile di vita attivo nei bambini delle scuole primarie

#### ● CULTURA DELLA DONAZIONE E CITTADINANZA CONSAPEVOLE

La cultura del dono: stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli  
La donazione del sangue  
Io e gli animali  
Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo

#### ● ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO

Istituti alberghieri ed agrari per la salute: educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano  
Stretching... che favola  
Stretching in classe

### Ambito territoriale FIRENZE

#### ● STARE BENE A SCUOLA: RELAZIONI, ACCOGLIENZA ED EMOZIONI

A.L.B.A.  
AttivaMente  
Campus della salute  
Star bene a scuola: educare le life skills  
Peer education

## ● AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ CONSAPEVOLE

Affettivamente  
Safe sex, preserva... ti

## ● PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE E COMPORAMENTI A RISCHIO

Uso consapevole dei farmaci  
Prevenzione delle dipendenze  
Io vivo e non fumo  
Unplugged  
Zero in un soffio

## ● CULTURA DELLA SICUREZZA

Con la prudenza il pericolo domino  
118: istruzioni per l'uso  
Sai cosa mangi?  
S.O.S buone pratiche per la salute a scuola

## ● CULTURA DELLA DONAZIONE E CITTADINANZA CONSAPEVOLE

Donare sangue: la scelta giusta  
Io e gli animali  
La cultura del dono: stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli  
Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo

## ● ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO

Istituti alberghieri ed agrari per la salute: educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano  
La salute si impara: alimentazione sana e stile di vita attivo nei bambini delle scuole primarie  
Stretching... che favola!  
Stretching in classe

## Ambito territoriale PISTOIA

## ● STARE BENE A SCUOLA: RELAZIONI, ACCOGLIENZA ED EMOZIONI

Gaia: educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica  
Star bene a scuola: costruire insieme il benessere in classe  
AttivaMente: se ne può parlare... di salute mentale  
Ma che ti salta in mente

## ● AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ CONSAPEVOLE

Love & Co.  
Affettivamente: andiamo al consultorio  
Protetti è meglio: vaccinazione contro HPV  
Safe sex, preserva...ti. Occhio ragazzi!, HiV: chi lo conosce lo evita  
Spazio giovani a scuola

## ● PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE E COMPORAMENTI A RISCHIO

Peer education (scuole secondarie di I°)  
Peer education (scuole secondarie di II°)  
Unplugged

## ● CULTURA DELLA SICUREZZA

Conta e non contamina  
118: istruzioni per l'uso (Kids)  
118: istruzioni per l'uso (Junior)  
118: istruzioni per l'uso (Ragazzi)  
Help! Imparare a soccorrere a scuola e a casa  
Usa il cellulare... con la testa

## ● **CULTURA DELLA DONAZIONE E CITTADINANZA CONSAPEVOLE**

Donare sangue: la scelta giusta

La cultura del dono: stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli

Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo

## ● **ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO**

La salute si impara: alimentazione sana e stile di vita attivo nei bambini delle scuole primarie

Mangio e non spreco

Istituti alberghieri ed agrari per la salute: educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano

Stretching.... che favola!

Stretching in classe

## **Ambito territoriale PRATO**

## ● **STARE BENE A SCUOLA: RELAZIONI, ACCOGLIENZA ED EMOZIONI**

Costruiamo l'amicizia: solidarietà e divertimento creativo

Gaia: educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica

Star bene a scuola: costruire insieme il benessere in classe

Yoga della risata incondizionata

## ● **AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ CONSAPEVOLE**

Affettivamente scuola primaria

Affettivamente scuola secondaria

Cittadini della salute – Peer education

Safe sex, preserva... ti: salta il rischio

## ● **PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE E COMPORTAMENTI A RISCHIO**

Ballo, sballo e riballo

Unplugged

## ● **CULTURA DELLA SICUREZZA**

Conta e non contamina – Acquisire competenze e comportamenti salutari

Le malattie infettive nella comunità scolastica e il ruolo dei vaccini

S.O.S insegnanti: sensibilizzare al primo soccorso

118 Istruzioni per l'uso: SOS Ragazzi - Corretto utilizzo dei servizi di Emergenza/Urgenza

e nozioni di Primo Soccorso

## ● **CULTURA DELLA DONAZIONE E CITTADINANZA CONSAPEVOLE**

Educazione al dono del sangue e del midollo osseo

Educazione al dono del sangue e del midollo osseo – Educare alla cittadinanza e alla solidarietà

Educazione al dono del sangue e del midollo osseo – Essere sani... per chi?

Educazione al dono del sangue e del midollo osseo – Il dono nelle zaino

La cultura del dono: stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli

Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo

## ● **ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO**

Istituti alberghieri e agrari per la salute - Educare i giovani al ciclo della natura e del cibo sano

Cucinare senza fuochi: mani in pasta – Laboratorio esperienziale

L'orto appeso: storia di un seme... tocco, annuso, sento

L'orto scolastico: "O"... come orto e "M"... cosa mangio

La salute si impara: alimentazione sana e stile di vita attivo nei bambini delle scuole primarie

Stretching... che favola!

Stretching in classe

Salute e  
**B**enessere  
a scuola

## Analisi di contesto



L'Azienda USL Toscana centro è costituita da quattro ambiti territoriali Firenze, Empoli, Pistoia e Prato e le seguenti zone territoriali Empolese, Valdarno inferiore, Fiorentina, Mugello, Fiorentina nord ovest, Fiorentina sud est, Pistoiese, Valdinievole e Pratese. Si tratta di un'area molto vasta ( 5.000 Km<sup>2</sup>) con una popolazione di 1.600.000 circa residenti, ovvero il 43% della popolazione toscana.

Sono presenti sul territorio della Azienda USL Toscana centro n. 300 istituti scolastici, n. 183.472 studenti e n. 8.226 classi.

<b>AREA VASTA CENTRO</b>	
dati demografici anno 2017 (fonte dati sito della Regione Toscana)	
<b>ZONA</b>	<b>RESIDENTI</b>
EMPOLESE	242.013
FIorentina NORD OVEST	222.839
FIorentina SUD EST	170.567
FIRENZE	380.948
MUGELLO	64.015
PISTOIESE	171.723
VAL DI NIEVOLE	120.169
PRATESE	256.071
<b>TOTALE</b>	<b>1.628.345</b>

## **La promozione della salute: mandato e obiettivi**

Quarant'anni dopo la costituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), durante la Conferenza internazionale per la Promozione della Salute tenutasi ad Ottawa nel 1986, veniva data la definizione di promozione della salute come "processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla".

Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o un gruppo deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l'ambiente circostante. La promozione della salute entrando a pieno nella definizione in positivo della salute, supera il concetto di prevenzione (delle malattie) e mira al benessere come suo unico obiettivo.

Dopo il 1986 promuovere salute significa promuovere benessere.

La promozione della salute con la Carta di Ottawa non è più sola responsabilità dei sanitari e del mondo sanitario, ma diventa una responsabilità condivisa di tutte le risorse del territorio (istituzioni, terzo settore, comunità) e si realizza con la promozione del benessere che parte dalla capacità del singolo individuo o del gruppo di identificare le proprie aspirazioni e di soddisfare i propri bisogni interagendo con l'ambiente e modificandolo a tal fine.

Il mondo della scuola è il luogo privilegiato per mettere in atto tali obiettivi, per promuovere nelle giovani generazioni salute e benessere e prevenire tutte le forme di disagio.

Nel raggiungimento di tali obiettivi, promozione e prevenzione costituiscono una sinergia in cui la prevenzione ha lo scopo di agire sulle cause e sui fattori di rischio tramite interventi di sensibilizzazione e azioni sanitarie, mentre la promozione della salute ha lo scopo di formare, motivare, stimolare e agevolare le persone a intraprendere azioni e comportamenti favorevoli al mantenimento del benessere. Si fonda su metodologie che potenziano le abilità psico-sociali delle persone.

Le prestazioni di competenza si caratterizzano per l'elevato contenuto tecnico-professionale e la rilevante necessità di "personalizzazione" degli interventi mirati all'individuazione e/o risoluzione di problemi.

La Promozione della Salute inserisce le proprie attività all'interno del contesto sociale, culturale, economico e tecnico-scientifico per garantire ai propri interventi la migliore efficacia.

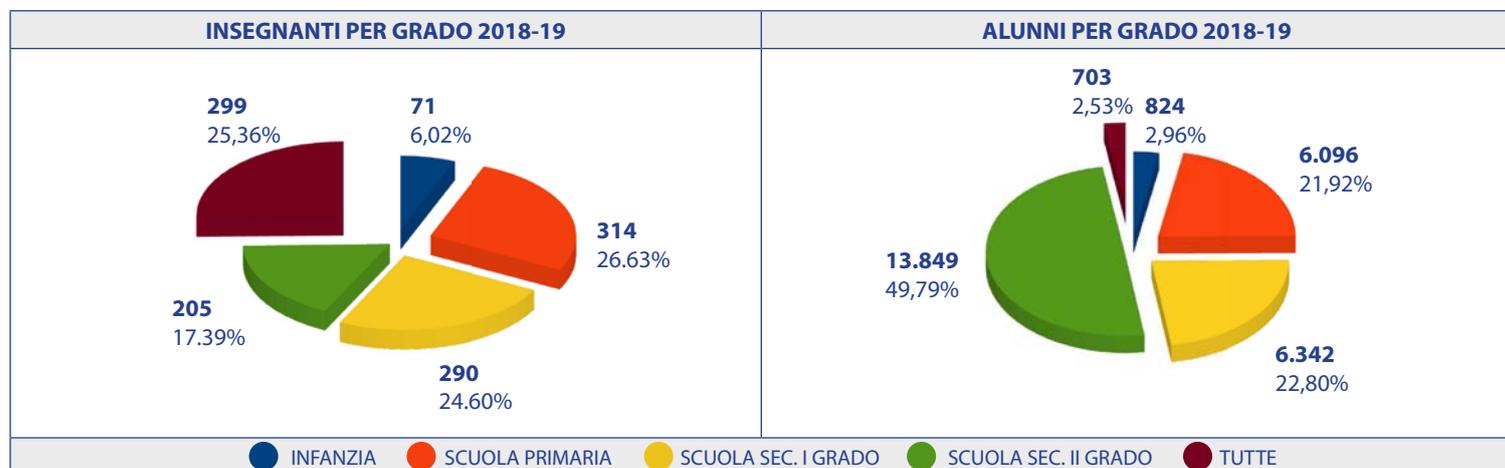
## Progetti attivati anno scolastico 2018/19

Nella popolazione scolastica (vedi tabella) è rappresentata l'eterogeneità del territorio con realtà sociali ed economiche molto diversificate. Ciò incide molto sui bisogni di salute espressi e non espressi e sulle risposte agli interventi proposti dalla UFC Promozione della Salute.

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO				
AMBITI		ALUNNI	CLASSI	I.C. ISTITUTI
<b>PRIMARIA</b>	<b>TOTALE</b>	<b>68.458</b>	<b>3.147</b>	<b>118</b>
EMPOLI		10.882	502	18
FIRENZE		32.219	1.477	56
PISTOIA		13.307	668	24
PRATO		12.050	500	20
<b>SECONDARIA I° GRADO</b>	<b>TOTALE</b>	<b>45.042</b>	<b>1.950</b>	<b>116</b>
EMPOLI		7.919	341	16
FIRENZE		21.482	926	56
PISTOIA		7.933	361	24
PRATO		7.708	322	20
<b>SECONDARIA II° GRADO</b>	<b>TOTALE</b>	<b>69.972</b>	<b>3.129</b>	<b>66</b>
EMPOLI		9.633	428	8
FIRENZE		36.048	1.570	34
PISTOIA		12.834	623	14
PRATO		11.457	508	10
<b>TOTALE AUSL TOSCANA CENTRO</b>		<b>183.472</b>	<b>8.226</b>	<b>300</b>

La seguente tabella riassume gli interventi svolti nell'anno scolastico 2018/19 nelle scuole del territorio aziendale

GRADO LIVELLO SCOLASTICO	ALUNNI	CLASSI	PLESSI	INSEGNANTI
INFANZIA	824	55	33	71
SCUOLA PRIMARIA	6.096	360	152	314
SCUOLA SECONDARIA I° GRADO	6.392	371	108	290
SCUOLA SECONDARIA II° GRADO	13.849	673	149	205
TUTTE	703	35	63	299
	<b>27.814</b>	<b>1494</b>	<b>505</b>	<b>1179</b>



## Le life skills – abilità per la vita

È fondamentale che le attività di promozione della salute si basino sull'utilizzo di metodologie mirate ad agevolare nei destinatari lo sviluppo delle life skills, quella gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali che permettono di operare con competenza sia sul piano individuale che sociale, ovvero consentono di acquisire un comportamento positivo e versatile grazie al quale si possono affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

L'esigenza di definire delle "skills for life" (o più brevemente life skills) intese come "quelle abilità, competenze che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana", viene avvertita in modo generalizzato a livello mondiale già negli anni '80.

L'ampia diffusione di fenomeni di dipendenza da sostanze di abuso (alcool, tabacco, droga, ...) è effetto e spesso anche causa del diffondersi di forme di disagio a livello individuale e sociale che hanno messo in crisi gli interventi di prevenzione sinora decisi dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e attuati in vari Stati soprattutto in ambito scolastico e nelle situazioni deputate all'apprendimento, dalla famiglia ai centri di formazione.

Sul finire degli anni '80, l'OMS cambia strategia e, in accordo con vari Stati, fonda e promuove l'attività di prevenzione sull'attivazione di processi di formazione da realizzare nelle scuole di ogni ordine e grado, a partire da quelle dell'infanzia, fino alle scuole secondarie e all'università.

Il mondo della scuola e la formazione rappresentano le vie con cui "attrezzare" il singolo individuo, a partire dall'infanzia, di quelle conoscenze, abilità, competenze che lo aiutano a diventare una persona, un cittadino, un lavoratore responsabile, partecipe alla vita sociale, capace di assumere ruoli e funzioni in modo autonomo, in grado di saper affrontare le vicissitudini dell'esistenza.

L'OMS pubblica nel 1993 il documento "Life skills education in schools", che contiene l'elenco delle abilità personali e relazionali utili per gestire positivamente i rapporti tra il singolo e gli altri soggetti. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei ragazzi e nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta a stress.

Il "nucleo fondamentale" delle skills individuate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità è costituito dalle seguenti 10 abilità e competenze:

- 1. DECISION MAKING** (capacità di prendere decisioni): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua eccezione più ampia.  
*L'uomo deve scegliere, in questo sta la sua forza: il potere delle sue decisioni. (Paolo Coelho)*
- 2. PROBLEM SOLVING** (capacità di risolvere i problemi): questa capacità, permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.  
*Applicare davvero il problem solving risulta impossibile se c'è l'abitudine di dare la colpa agli altri (Katsuja Hosotani)*
- 3. PENSIERO CREATIVO:** agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze sopracitate, mettendo in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, può aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni di vita quotidiana.  
*Qualsiasi cosa sia la creatività, è una parte nella soluzione di un problema (Brian Aldiss)*
- 4. PENSIERO CRITICO:** è l'abilità ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.  
*Siate sempre padroni del vostro senso critico e niente potrà farvi sottomettere (Alberto Manzi)*
- 5. COMUNICAZIONE EFFICACE:** sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.  
*Se i bambini vivono con le critiche, imparano a condannare... Se i bambini vivono con l'onestà, imparano a essere sinceri... Se i bambini vivono con gentilezza e considerazione, imparano il rispetto (D.L. Nolte)*
- 6. CAPACITÀ DI RELAZIONI INTERPERSONALI:** aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale. Tale capacità può esprimersi sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un importante fonte di sostegno sociale; può inoltre voler dire essere capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.  
*Gli uomini costruiscono troppi muri e mai abbastanza ponti (Isaac Newton)*

**7. AUTOCONSAPEVOLEZZA:** ovvero sia riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'autoconsapevolezza può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione. Si tratta di un prerequisito di base per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri.

*La conoscenza del prossimo ha questi di speciale: passa necessariamente attraverso la conoscenza di se stesso (Italo Calvino)*

**8. EMPATIA:** è la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Provare empatia può aiutare a capire e accettare i "diversi"; questo può aiutare a migliorare le interazioni sociali, per esempio, in situazioni di differenze culturali o etniche. La capacità empatica può inoltre essere di sensibile aiuto per offrire sostegno alle persone che hanno bisogno di cure e di assistenza, o di tolleranza, come nel caso dei sofferenti di AIDS, o di disordini mentali.

*La più alta espressione dell'empatia è nell'accettare e non giudicare (Kari Rogers)*

**9. GESTIONE DELLE EMOZIONI:** implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino il comportamento e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.

*Ogni emozione è un messaggio, il vostro compito è ascoltare... (Gary Zukav)*

**10. GESTIONE DELLO STRESS:** consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprendere come queste ci "tocchino" e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress.

*Lo stress è come una spezia: nella giusta proporzione esalta il sapore di un piatto, troppo poca produce un blando, noioso pasto: troppa può soggiogarlo (Donald Tubesing)*

In sintesi l'OMS, con la promozione nelle scuole e nelle istituzioni formative non istituzionali delle life skills, avvia una strategia di prevenzione assumendo il concetto di salute del singolo come "stato di benessere psico-fisico e relazionale" in continuo divenire.

Gli obiettivi che si intendono perseguire con l'educazione delle life skills possono essere sintetizzati nei seguenti punti:

1. migliorare il benessere e la salute dei bambini e degli adolescenti tramite l'apprendimento di abilità e competenze utili per affrontare varie situazioni, anche di fronte all'imprevisto o a situazioni di forte stress emotivo (es. perdita di una persona cara; disoccupazione; insuccesso scolastico o professionale; fallimento in campo affettivo; ecc);
2. prevenire comportamenti a rischio (es. malattie trasmesse sessualmente, uso di sostanze psicotrope, cattiva alimentazione, ecc.)
3. formare le famiglie, gli insegnanti, gli educatori in genere e/o eventuali animatori di attività del tempo libero (es. sport).

In tempi più recenti, le analisi dei bisogni di salute delle nuove generazioni sempre più legate all'utilizzo di internet e dei social network come veicolo prioritario della comunicazione non fanno che confermare la necessità di promuovere la salute dei giovani attraverso l'educazione e il miglioramento delle abilità relazionali, comunicative e emotive.

Le life skills sono ancora oggi, nel mondo digitale, i principali fattori di protezione che possono aiutarci ad affrontare una realtà in continuo cambiamento che pone, sempre più, nuove sfide da affrontare.

Possiamo dire infatti che, l'educazione delle Life skills permette di sviluppare i **fattori di protezione:**

**AUTOSTIMA:** cioè la valutazione che un individuo fa e mantiene di se stesso, compresi i giudizi di approvazione e disapprovazione, ed indica quanto un individuo si ritiene, capace, significativo, abile. È riferita all'essere soddisfatti di sé, accettare i propri difetti e le proprie fragilità, rispettarli e provare tolleranza nei propri confronti. Possedere un'elevata autostima non significa essere superiori o essere arroganti e neppure sentirsi perfetti, bensì avere la consapevolezza e l'accettazione di propri limiti come essere umano (Rosemberg, 1985)

**AUTOEFFICACIA:** tra i determinanti personali che consentono di incidere su eventi ed esprimere le proprie potenzialità, il senso di autoefficacia rappresenta il più forte e pervasivo in molteplici ambiti della vita dell'individuo e, determinando gli obiettivi e gli standard personali delle persone, influenza il modo in cui le persone si sentono, pensano, agiscono, favorendo la motivazione al successo (Bandura 1992)

**RESILIENZA:** è la possibilità di trasformare una situazione dolorosa e traumatica in un processo di apprendimento e di crescita come capacità di riorganizzazione positiva della vita (Cyrułnik e Malaguti, 2005). Essere resilienti significa reinterpretare la situazione in cui ci si trova, ossia dare ad essa un diverso significato che non conduca alla disperazione e alla rassegnazione, ma mobiliti le risorse dell'individuo (Antonietti e Pizzingrilli 2011).



## La peer education

La peer education fa riferimento al rapporto di influenza reciproca che spontaneamente si instaura tra persone appartenenti al medesimo gruppo.

L'apprendimento è interattivo e partecipativo ed avviene in una relazione orizzontale, paritaria e non verticale, squilibrata rispetto al potere, come quella fra il ragazzo e l'insegnante o l'esperto.

La peer education con finalità preventive e di promozione di sani stili di vita nasce e si sviluppa negli anni '80 come strategia di auto e mutuo aiuto nella comunità gay di San Francisco in risposta alla diffusione del virus HIV e della forma clinica AIDS. Gli ottimi risultati ottenuti con questa esperienza sulla diffusione di comportamenti protettivi hanno determinato il successo di questo approccio.



Successivamente si è diffusa in Europa negli anni '90 con l'introduzione di modelli che valorizzano maggiormente il protagonismo giovanile e la dimensione affettiva e relazionale.

L'educazione tra pari fra adolescenti fonda i propri orientamenti teorici e i propri presupposti metodologici sul riconoscimento e valorizzazione del ruolo centrale che il sistema dei pari assume nell'ambito dei processi evolutivi. Durante l'adolescenza il gruppo dei pari, sia formale che informale, rappresenta una palestra in cui i ragazzi si formano in relazione agli altri e all'ambiente, amplificando le proprie possibilità di espressione e interazione.

La peer education che si basa sul modello dell'empowerment, ("empowered peer education) prevede un lavoro di rete flessibile e dinamico fra tutti i soggetti (istituzione scolastica, insegnanti, operatori socio-sanitari, risorse del territorio) e i saperi dei ragazzi si incontrano e si confrontano con i saperi dell'adulto in un rapporto di reciproca conquista e definizione della consapevolezza di sé e del controllo delle proprie scelte, decisioni e azioni, sia nell'ambito delle relazioni personali sia in quello della vita politica e sociale.

Giovani motivati vengono formati a sviluppare conoscenze e specializzazioni appropriate e a condividere queste conoscenze, in modo da informare e preparare altri a diffondere competenze e abilità simili all'interno dello stesso gruppo d'interesse.

La peer education permette ai ragazzi di acquisire valore, competenza e dignità.

Gli insegnanti sono parte integrante dei percorsi di peer education per il ruolo chiave all'interno dei percorsi scolastici, con la finalità di supportare la rete di promozione della salute che necessariamente l'intervento di peer education deve avere nella scuola.

## Strumenti

Studi internazionali basati su prove di efficacia indicano strumenti utili di per sé per l'educazione delle life skills e nei percorsi di peer education:

**LAVORI A COPPIE E DI GRUPPO** Rispetto alla formazione frontale, la possibilità di approfondire una tematica, cercare in coppia o in gruppo una risposta a una domanda, permette ai partecipanti di sentirsi protagonisti del proprio apprendimento e stimola le risposte di creatività, pensiero critico e comunicazione efficace. In seguito al lavoro in coppia o di gruppo, entrambi i membri o un portavoce riportano a tutta la classe quanto emerso.

**DISCUSSIONI E CONFRONTI** La discussione e il confronto guidato dal docente su un argomento di apprendimento stimola le risorse di creatività, pensiero critico, comunicazione efficace. È importante che il docente cerchi di coinvolgere tutti i membri del gruppo classe nella discussione.

**BRAINSTORMING** È una tecnica creativa per generare idee e suggestioni su un particolare argomento. Qualunque tema può essere esplorato mediante il brainstorming.

Può essere posta una domanda o un problema e ciascuno, nel gruppo, è chiamato a fornire una suggestione in termini molto semplici, idealmente con una parola o con un breve frase. Il brainstorming dà la possibilità a tutti di dare la propria idea senza valutazione o critiche. È un modo per gli insegnanti per apprendere quanto gli studenti hanno capito di un determinato argomento. È anche un modo per ascoltare le idee di tutti in breve tempo.

**ROLE-PLAYING** È la messa in scena di una situazione raccontata in un testo o posta dal conduttore. Vengono assegnati i ruoli da interpretare e possono essere fornite anche delle indicazioni sul carattere dei personaggi o del vissuto rispetto alla situazione. Nel role-playing vari aspetti della realtà possono essere affrontati da diverse angolazioni e gli studenti possono mettere in gioco le life skills in quanto coinvolti in un personaggio di cui sperimentano le emozioni.

**CIRCLE TIME** Si tratta di uno strumento che facilita la comunicazione e la conoscenza reciproca, che aiuta a parlare dei propri problemi, facilita l'inclusione, fa emergere le competenze dei singoli alunni nel rispetto della diversità individuale, promuove un approccio problematico e democratico ai problemi, ovvero: stimola lo spirito critico. Nel circle time (chiamato anche "cerchio magico") ci si posiziona tutti in cerchio; seduti per terra o sulle sedie, l'importante è che ci si possa guardare tutti negli occhi. L'insegnante svolge la funzione di facilitatore del processo. A turno, alunni e insegnanti potranno dire la loro su un determinato argomento, un fatto accaduto, una scelta da condividere, ecc.; può essere utile creare un piccolo rituale prima di prendere la parola.

**COOPERATIVE LEARNING** Il Cooperative Learning è una modalità di apprendimento in cui gli studenti lavorano insieme in piccoli gruppi per raggiungere obiettivi comuni, cercando di migliorare reciprocamente il loro apprendimento. Tale metodo si distingue sia dall'apprendimento competitivo che dall'apprendimento individualistico e, a differenza di questi, si presta ad essere applicato ad ogni compito, ad ogni materia, ad ogni curriculum.

È una modalità di apprendimento in gruppo caratterizzata da una forte interdipendenza positiva fra i membri. Questa condizione non si raggiunge né riunendo semplicemente i membri, né limitandosi a stimolarli alla cooperazione, né richiedendo loro di produrre insieme un qualche prodotto finale. Essa, invece, è frutto della capacità di strutturare in maniera adeguata il compito da assegnare al gruppo, di allestire i materiali necessari per l'apprendimento e di predisporre le attività per educare i membri ai comportamenti sociali richiesti per un'efficace cooperazione.

**FOCUS GROUP** Il focus group è una tecnica qualitativa, utilizzata nella ricerca sociale, di rilevazione di dati relativi a informazioni, credenze, desideri, che si basa sulle informazioni che emergono da una discussione di gruppo su un tema o argomento che il ricercatore desidera indagare in profondità. Il numero dei partecipanti ad un focus group è contenuto (dai 6 ai 12).

Viene utilizzato nella Promozione della Salute in quanto dà ai partecipanti un ruolo attivo rispetto allo sviluppo di reti sociali e alla progettazione del benessere della comunità a cui appartengono (empowerment). Inoltre stimola la presa di posizione nei confronti di comportamenti salutari

**RICERCA-AZIONE** La ricerca azione vede la sua prima teorizzazione nei lavori dello psicologo sociale Kurt Levin. È un metodo di ricerca che comprende la sequenza di pianificazione dell'azione e verifica dei suoi possibili effetti.

Il termine "azione" non indica solamente un momento della sequenza sperimentale ma il coinvolgimento attivo del ricercatore e dei suoi colleghi nel campo sociale. In campo educativo la ricerca azione si sviluppa soprattutto come analisi della pratica educativa, finalizzata a introdurre cambiamenti migliorativi del benessere dell'insegnante e della classe. La ricerca azione è strategia di formazione in quanto impegna gli insegnanti in una riflessione sul proprio ruolo e sulle strategie messe in atto.

**ATTIVAZIONI CORPOREE** Le attivazioni corporee sono tutte quelle attivazioni che ci aiutano a sentire e ascoltare il nostro corpo in maniera consapevole. Molto spesso gli esseri umani si ricordano di possedere un corpo solo quando questo rimanda loro una qualche sensazione di malessere o di dolore.

In realtà, alla base dell'autoconsapevolezza, ma anche della capacità di gestire le emozioni e lo stress è importante migliorare l'autoconsapevolezza corporea attraverso la presa di coscienza del mondo in cui respiriamo, ci muoviamo, ci posizioniamo nello spazio. Questa attività si rivela tanto più importante nel periodo della crescita, quando il corpo del bambino e dell'adolescente, coinvolto in un processo di continuo cambiamento, ha bisogno di essere ascoltato, compreso e accettato nelle sue trasformazioni e particolarità.

## Documenti di riferimento

In attesa dell'emanazione del Piano regionale di Prevenzione 2020-25 proseguono le progettualità del precedente P.R.P. 2014-2018 (DGRT 1314 del 29.12.2015 e segg.), prorogato al 2019.

La delibera GRT n. 742 del 3 giugno 2019 rappresenta un documento strategico molto innovativo sugli indirizzi di "policy" integrate per la Scuola che Promuove Salute

Il documento evidenzia come il sistema scolastico e il sistema sanitario, abbiano fondamentali interessi comuni la cui combinazione può consentire alla scuola di diventare un luogo dove imparare, lavorare e vivere "meglio" e dove la salute non è un contenuto tematico ma è un processo che influenza significativamente il successo formativo, nell'ambito di una completa dimensione di benessere che, come tale, deve costituire elemento caratterizzante il curriculum.

Le scuole che promuovono salute sostengono la diffusione dell'"Approccio scolastico globale"OMS che interviene contestualmente su tutti gli aspetti della vita della scuola, attraverso i Piani Triennali dell'Offerta Formativa (Legge 107/2015) con una visione integrata e continuativa, in sinergia con le istituzioni, lavorando di concerto con l'intera comunità.

Il punto di incontro tra la mission della scuola e la mission delle istituzioni a tutela della salute è dato dall'esigenza di accrescere nei giovani abilità spendibili nei vari ambiti e contesti: la scuola è chiamata a sviluppare negli studenti le competenze chiave per la cittadinanza così come le istituzioni per la tutela della salute sono chiamate a promuovere nei giovani la capacità di mantenere un adeguato livello di benessere psico-fisico.

Alcune delle indicazioni per strutturare un percorso congiunto e continuativo di medio e lungo termine tale da rendere sinergici obiettivi e programmi riguardanti la salute e il benessere e rispondenti a criteri di efficacia e appropriatezza sono:

- inserimento dei temi della salute nei curricula scolastici come un percorso di educazione trasversale a tutte le discipline, al fine di dotare ogni studente di competenze di base e life skill.
- promozione della diffusione di programmi di intervento che puntino a costruire nelle Scuole un know-how che privilegino un approccio metodologico inclusivo e proattivo e utilizzino al meglio le potenzialità educative e formative proprie del contesto scolastico anche in raccordo con la comunità locale,
- sviluppo, razionalizzazione e diffusione di modelli educativi orientati a metodologie validate dalla letteratura scientifica per promuovere la costruzione di responsabilità individuali in tema di salute e benessere (Life Skill e Peer Education ).
- raccolta e diffusione di "Buone pratiche" trasferibili.

I progetti, le attività e gli ambiti tematici trattati nel catalogo sono individuati in relazione ai dati epidemiologici internazionali, nazionali, regionali e locali, ai riferimenti normativi regionali e sulla base degli indirizzi e gli orientamenti tratti da:

- relazione "Welfare e salute in Toscana" 2019
- relazione sanitaria "Lo stato di salute 2017 Ausl toscana centro"
- indagini e sorveglianze nazionali, regionali e locali (HBSC, EDIT, Okkio alla Salute, Passi) che forniscono dati relativi a comportamenti e stili di vita nella popolazione giovanile e adulta;
- interventi di provata efficacia o riferibili a buone pratiche secondo le indicazioni della evidence Based Health Promotion, che comprendono studi epidemiologici sui determinanti di salute, valutazioni di programmi di Promozione della Salute, ricerche di tipo sociologico sui modelli e sulle cause delle disuguaglianze o, in carenza, "quegli insiemi di processi ed attività che in armonia con i principi, valori, credenze e le prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione...". (Kahan e Goodstadt – Best practices in health promotion: the Interactive Domain Model (IDM) 2001);
- materiale documentario (libri, riviste progetti, banche dati ) disponibile presso il Centro di Documentazione per l'Educazione alla Salute (CedEas);
- bisogni emersi dalle comunità locali e scolastiche in seguito ad incontri programmatori con gli Enti Locali, Istituzioni, Terzo Settore, Ufficio Scolastico Provinciale e con i Dirigenti Scolastici e Gli Insegnanti Referenti di Educazione alla Salute delle Scuole di ogni ordine e grado presenti sul territorio di competenza dell'Azienda USL Toscana Centro con cui vengono stipulati specifici accordi di collaborazione

## Modalità di adesione

Le scuole aderiscono ai percorsi educativi attraverso i moduli di adesione riportati nel catalogo.

Le adesioni devono pervenire alla UFC Promozione della Salute per e-mail, agli indirizzi riportati nelle schede dei vari ambiti nei tempi indicati. Il termine per la presentazione delle adesioni è fissato per il **12 ottobre 2019**

Le richieste vengono accolte secondo i seguenti criteri:

- ordine d'arrivo, fino ad esaurimento delle disponibilità;
- rapporto tra richiesta e realizzazione dei percorsi educativi negli anni precedenti, al fine di rendere fruibile l'offerta educativa a un maggior numero possibile di scuole del territorio;
- evidenze di problematiche particolari nella specifica comunità scolastica;
- livello di adesione al progetto da parte degli insegnanti dell'istituto.

### COMUNICAZIONE ALLE SCUOLE ESCLUSE

Le scuole eventualmente escluse dai percorsi educativi riceveranno comunicazione formale entro il 15 dicembre 2019.



# Salute e Benessere a scuola

2019 - 2020



ambito territoriale

Empoli

## CONTATTI

---

*Direttore Gianna Ciampi*

Email [gianna.ciampi@uslcentro.toscana.it](mailto:gianna.ciampi@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 693 4506

*Sandra Bonistalli*

E.mail [sandra.bonistalli@uslcentro.toscana.it](mailto:sandra.bonistalli@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0571 704552

Fax 0571 704554

*Giampiero Montanelli*

E.mail [giampiero.montanelli@uslcentro.toscana.it](mailto:giampiero.montanelli@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0571 704553

Fax 0571 704554

Sede Empoli 50053 - Via dei Cappuccini, 79

E.mail [promozionesalute.empoli@uslcentro.toscana.it](mailto:promozionesalute.empoli@uslcentro.toscana.it)

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**  
**SCHEDA DI ISCRIZIONE PER INSEGNANTI**  
*Riepilogativa a cura dell'Istituto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.empoli@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

ELENCO INSEGNANTI ISCRITTI:

NOME E COGNOME	GRADO DI SCUOLA	CLASSE	MATERIA/DISCIPLINA

Insegnante referente Educazione alla Salute  
*Firma*

Il dirigente scolastico  
*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**

**SCHEDA DI ISCRIZIONE PER INSEGNANTI**

*Compilare una scheda per insegnante e per ogni singolo progetto scelto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.empoli@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

NOME E COGNOME \_\_\_\_\_

MATERIA \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_ SEZIONE \_\_\_\_\_ N. ALLIEVI \_\_\_\_\_

CELLULARE \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INFANZIA     PRIMARIA     SEC. I GRADO     SEC. II GRADO

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

EVENTUALI NOTE

Insegnante referente Educazione alla Salute

*Firma*

\_\_\_\_\_

Il dirigente scolastico

*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**

**SCHEDA DI ADESIONE AI PROGETTI PER GLI STUDENTI**

*Compilare una scheda per ogni singolo progetto scelto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.empoli@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INFANZIA     PRIMARIA     SEC. I GRADO     SEC. II GRADO

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

INSEGNANTE REFERENTE DEL PROGETTO  
\_\_\_\_\_

CELL. \_\_\_\_\_ E.MAIL \_\_\_\_\_

CLASSE	SEZIONE	N. ALUNNI	INSEGNANTI COINVOLTI

Insegnante referente Educazione alla Salute  
*Firma*

\_\_\_\_\_

Il dirigente scolastico  
*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

L'Azienda USL Toscana centro titolare del trattamento dei dati, dichiara che i dati personali saranno trattati anche con strumenti informatici, ai sensi del Regolamento Europeo 679/2016 e del Dlgs 196/03 e smi, nonché, nel rispetto delle vigenti disposizioni aziendali in materia.

# Progetti per livello scolastico

# indice

LIVELLO SCOLASTICO	PROGETTO	TARGET	PAG.
SCUOLA DELL'INFANZIA	Affettivamente	INSEGNANTI	30
	La sicurezza è un tesoro: alla scoperta dei segnali stradali	ALUNNI	34
	Star bene a scuola: 1° anno - life skills emotive	INSEGNANTI	23
	Star bene a scuola: 2° anno - life skills relazionali	INSEGNANTI	24
	Star bene a scuola: 3° anno - life skills cognitive	INSEGNANTI	25
	Star bene a scuola: aggiornamento post formazione	INSEGNANTI	26
	Stretching... che favola!	INSEGNANTI - FAMIGLIE	43
SCUOLA PRIMARIA	Affettivamente	INSEGNANTI	30
	Gaia: educare alla consapevolezza globale alla salute psicosomatica	ALUNNI	29
	Campus della salute: lo sto bene quando...	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	27
	Sicurezza e mobilità sostenibile: la bicicletta	ALUNNI	33
	La salute si impara	INSEGNANTI - FAMIGLIE	41
	Star bene a scuola: aggiornamento post formazione	INSEGNANTI	26
	Io e gli animali	ALUNNI	42
	Star bene a scuola: 1° anno - life skills emotive	INSEGNANTI	23
	Star bene a scuola: 2° anno - life skills relazionali	INSEGNANTI	24
	Star bene a scuola: 3° anno - life skills cognitive	INSEGNANTI	25
	Stretching in classe	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	44
SCUOLA SECONDARIA I° GRADO	Affettivamente	INSEGNANTI	30
	Gaia: educare alla consapevolezza globale alla salute psicosomatica	STUDENTI	29
	Campus della salute: lo sto bene quando...	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	27
	Star bene a scuola: aggiornamento post formazione	INSEGNANTI	26
	Io e gli animali	STUDENTI	42
	Sicurezza su 2 ruote: lo scooter	STUDENTI	35
	Unplugged	INSEGNANTI	32
	118: istruzioni per l'uso	STUDENTI	36
	Star bene a scuola: 1° anno - life skills emotive	INSEGNANTI	23
	Star bene a scuola: 2° anno - life skills relazionali	INSEGNANTI	24
	Star bene a scuola: 3° anno - life skills cognitive	INSEGNANTI	25
SCUOLA SECONDARIA II° GRADO	Istituti alberghieri ed agrari per la salute	STUDENTI	40
	La cultura del dono: stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli	STUDENTI	37
	La donazione del sangue	STUDENTI	38
	Peer education	STUDENTI - INSEGNANTI	28
	Safe sex, preserva...ti: AIDS - Troviamo la chiave per risolvere il problema	STUDENTI	31
	118: istruzioni per l'uso	STUDENTI	36
	Star bene a scuola: 1° anno - life skills emotive	INSEGNANTI	23
	Star bene a scuola: 2° anno - life skills relazionali	INSEGNANTI	24
	Star bene a scuola: 3° anno - life skills cognitive	INSEGNANTI	25
Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo	STUDENTI	39	

# Stare bene a scuola: relazioni ed emozioni

## Stare bene a scuola: 1° anno - life skills emotive

1° anno di formazione insegnanti: life skills emotive

### PREMESSA

Il progetto prevede un percorso triennale di formazione sulla metodologia delle life skills rivolto agli insegnanti della scuola dell'infanzia, Primaria, Secondaria di primo e secondo grado.

La life skills education è una metodologia educativa che si basa sullo sviluppo e il rafforzamento delle abilità di vita, cioè delle competenze socio emotive che consentono alle persone di rispondere efficacemente alle richieste ed alle sfide della vita quotidiana, di governare i rapporti con il resto del mondo, di affrontare positivamente le difficoltà, evitando di assumere comportamenti a rischio per la propria salute e quella degli altri.

### DESTINATARI

Scuola dell'infanzia – primaria – secondaria di primo e secondo grado

### OBIETTIVO GENERALE

Formare gli insegnanti sulle skills emotive al fine di promuovere il benessere degli studenti

### OBIETTIVI SPECIFICI

Sviluppare e allenare le life skills emotive: consapevolezza di sé, riconoscimento e gestione delle emozioni ed empatia

### CONTENUTI

I concetti affrontati durante il 1° anno di formazione sono: salute, benessere, emozioni, motivazione, comportamento e apprendimento, life skills e stretching in classe. La life skills education e la peer education. La percezione del sé e lo sviluppo delle proprie potenzialità.

Le life skills emotive: consapevolezza di sé; gestione delle emozioni, empatia

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il percorso formativo è di 28 ore totali così articolate:

- plenaria iniziale – 2 ore;
- campus di un'intera giornata dedicato alla consapevolezza di sé (8 ore, il sabato o la domenica);
- formazione in aula: 5 incontri di 3 ore ciascuno a cadenza mensile, che si terranno a Empoli- Via dei Cappuccini 79;
- plenaria conclusiva- 3 ore.

### METODOLOGIA

Campus esperienziale, lavoro individuale e di gruppo, attività per lo sviluppo dei sensi; laboratorio di pittura sulle emozioni

### MATERIALI E STRUMENTI

PEA, diario di bordo, attivazioni sulle skills emotive, bibliografia consigliata per i vari gradi scolastici

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Test di valutazione delle competenze individuali da compilare on line all'inizio del percorso formativo e al termine della formazione triennale; test di monitoraggio; test di gradimento al termine della formazione annuale

Feedback in itinere e finale con i dirigenti scolastici e gli insegnanti coordinatori delle scuole coinvolte

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# Stare bene a scuola: 2° anno - life skills relazionali

2° anno di formazione insegnanti: life skills relazionali

## PREMESSA

Il progetto prevede un percorso triennale di formazione sulla metodologia delle life skills rivolto agli insegnanti della scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di primo grado.

La life skills education è una metodologia educativa che si basa sullo sviluppo e il rafforzamento delle abilità di vita, cioè delle competenze socio emotive che consentono alle persone di rispondere efficacemente alle richieste ed alle sfide della vita quotidiana, di governare i rapporti con il resto del mondo, di affrontare positivamente le difficoltà, evitando di assumere comportamenti a rischio per la propria salute e quella degli altri.

## DESTINATARI

Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria di primo e secondo grado

## OBIETTIVO GENERALE

Formare gli insegnanti sulle skills relazionali per promuovere il benessere degli studenti

## OBIETTIVO SPECIFICI

Gestire lo stress; promuovere la comunicazione efficace e relazioni efficaci

## CONTENUTI

Durante gli incontri verranno affrontati i seguenti temi: la gestione dello stress e le competenze emotive relazionali; la comunicazione efficace e le relazioni efficaci; la cooperazione, le skills relazionali nella didattica

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il percorso formativo è di 28 ore totali così articolate:

- campus iniziale di un'intera giornata dedicato alla gestione dello stress (8 ore, sabato o la domenica);
- formazione in aula: 3 incontri di 3 ore ciascuno con cadenza mensile che si terranno a Empoli - Via dei Cappuccini 79;
- campus a fine percorso di un'intera giornata che chiude il percorso (8 ore, sabato o la domenica);
- plenaria conclusiva di 3 ore.

## METODOLOGIA

Campus esperienziali, lavoro individuale e di gruppo, attività per allenare le skills relazionali, laboratori per lo sviluppo della relazione e comunicazione efficace

## MATERIALI E STRUMENTI

PEA, diario di bordo, attivazioni sulle skills relazionali, laboratorio "silent book"; materiali bibliografici e letture consigliate per studenti dei vari gradi scolastici.

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Test di monitoraggio; test di gradimento al termine della formazione annuale

Feedback in itinere e finale con i Dirigenti scolastici e gli insegnanti coordinatori delle scuole coinvolte

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

## REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

## AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# Stare bene a scuola: 3° anno - life skills cognitive

3° anno di formazione insegnanti: Life skills cognitive

## PREMESSA

Il progetto prevede un percorso triennale di formazione sulla metodologia delle life skills rivolto agli insegnanti della scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di primo e secondo grado.

La life skills education è una metodologia educativa che si basa sullo sviluppo e il rafforzamento delle abilità di vita, cioè delle competenze socio emotive che consentono alle persone di rispondere efficacemente alle richieste ed alle sfide della vita quotidiana, di governare i rapporti con il resto del mondo, di affrontare positivamente le difficoltà, evitando di assumere comportamenti a rischio per la propria salute e quella degli altri.

## DESTINATARI

Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria di primo e secondo grado

## OBIETTIVO GENERALE

Formare gli insegnanti sulle skills cognitive per promuovere il benessere degli studenti

## OBIETTIVI SPECIFICI

Sviluppare e allenare le life skills cognitive: pensiero critico, risoluzione dei problemi, prendere buone decisioni e la creatività

## CONTENUTI

"Gestione del conflitto" intra e inter personale, la fiducia, l'ottimismo, la risoluzione dei problemi, il pensiero critico, prendere decisioni; le skills cognitive nella didattica

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il percorso formativo è di 28 ore totali così articolate:

- campus iniziale: un'intera giornata dedicato alla gestione dei conflitti (8 ore il sabato o la domenica);
- formazione in aula: 3 incontri di 3 ore ciascuno a cadenza mensile che si terranno a Empoli – Via dei Cappuccini 79;
- campus finale (8 ore il sabato);
- plenaria conclusiva di 3 ore.

## METODOLOGIA

Campus esperienziali, lavoro individuale e di gruppo, attività per allenare le skills cognitive.

## MATERIALI E STRUMENTI

PEA, diario di bordo, attivazioni sulle skills cognitive, bibliografia per studenti dei vari gradi scolastici

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Test di valutazione delle competenze individuali da compilare on line al termine della formazione triennale; test di monitoraggio; test di gradimento al termine della formazione annuale

Feedback in itinere e finale con i Dirigenti scolastici e gli insegnanti coordinatori delle scuole coinvolte

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

## REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

## AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# Stare bene a scuola: aggiornamento post-formazione

*Life skills - incontri di aggiornamento post formazione: motivazione, cambiamento e progettazione*

## PREMESSA

Modulo dedicato ai docenti che hanno concluso il triennio di formazione sulla metodologia delle life skills per dare continuità alla formazione e facilitare le relazioni interpersonali, i processi di apprendimento del gruppo classe e il benessere.

## DESTINATARI

Docenti che hanno concluso i tre anni di formazione sulla metodologia delle life skills

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere il benessere a scuola

## OBIETTIVI SPECIFICI

Consolidare, richiamare e motivare l'applicazione della metodologia delle Life Skills nella didattica per promuovere il benessere  
 Individuare i bisogni della classe e il livello di ottimismo e di motivazione  
 Individuare le alternative/possibilità e le risorse personali e del gruppo classe  
 Individuare un tema di salute da progettare e attuare nella didattica

## CONTENUTI

Efficacia e punti critici della applicazione pratica della metodologia; ottimismo e motivazione; ascolto, empatia; i bisogni della classe, le aspettative sulla classe e il livello motivazionale dell'insegnante; cambiamento e motivazione; i temi di salute e le life skills

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il percorso formativo è di 20 ore totali così articolate:

- 2 intere giornate ( Campus) ciascuna di 8 ore che si svolgeranno il sabato o la domenica durante i mesi di gennaio/febbraio a distanza di 15 giorni l'uno dall'altro. I campus si svolgeranno presso il centro " La Badia" - Psicologia adulti – Località Catena – San Miniato
- n. 1 incontro di 4 ore di giugno.

## METODOLOGIA

Campus esperienziale; lavoro individuale e di gruppo

## MATERIALI E STRUMENTI

Filmati, slides, materiale bibliografico, PEA, diario di bordo, scheda di progetto

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

## REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

## AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

## **Campus della salute: io sto bene quando...**

*Campus dedicati alle classi degli insegnanti che partecipano al percorso "Star bene a scuola"*

### **PREMESSA**

Nell'ambito del percorso di formazione sulla metodologia delle life skills rivolto agli insegnanti proponiamo un'esperienza in mezzo alla natura da realizzarsi con le classi con le quali è stato avviato un percorso sulla metodologia delle life skills e, in particolare, ci riferiamo alle classi che hanno lavorato alle seguenti abilità: consapevolezza di sé, riconoscimento e gestione delle emozioni, la relazione e la comunicazione efficace.

### **DESTINATARI**

Studenti 9 -12 anni (dalla 3<sup>a</sup> classe della scuola primaria alla 2<sup>a</sup> classe della scuola secondaria di primo grado), insegnanti, famiglie delle classi coinvolte

### **OBIETTIVO GENERALE**

Allenare la comunicazione efficace. Promuovere e sviluppare le abilità relazionali della classe in un contesto extra scolastico

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Fare esperienza di specifiche abilità: la relazione e la comunicazione efficace; allenare la conoscenza di sé utilizzando gli organi di senso; sviluppare le dinamiche relazionali del gruppo; coinvolgere le famiglie nel processo educativo di sviluppo delle competenze di vita

### **CONTENUTI**

Le life skills, consapevolezza di sé, riconoscimento e gestione delle emozioni, relazione e comunicazione efficace.

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

Il campus si svolge come una normale "uscita scolastica" (gita) nel seguente orario: 9,00 – 19,00. I campus si svolgeranno a Ponte di Cappiano – Ex Villa Landini Marchiani oppure a San Vivaldo presso la sede del Parco Benestare. Ogni scuola/docente dovrà:

- partecipare a n° 2 – 3 incontri (ciascuno di 3 ore) per progettare nel dettaglio l'attività con i formatori e tutti i docenti coinvolti;
- organizzare un incontro con i famiglie della classe per illustrare il progetto;
- le insegnanti della/delle classi gestiranno l'attività durante il CAMPUS;
- uscita nel bosco;
- le famiglie degli studenti/alunni sono coinvolte attivamente nell'ultima parte della giornata "Campus della salute".

### **METODOLOGIA**

Campus esperienziale: percorso sensoriale nel bosco, cooperative learning

Attività di gruppo ed individuali

### **MATERIALI E STRUMENTI**

PEA, decalogo "Io sto bene quando..."

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Feedback insegnanti e famiglie

Report finale

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute  
Insegnanti, guide ambientali

### **REFERENTE**

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### **AMBITO TERRITORIALE**

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

## Peer-education

### PREMESSA

La Peer Education è "la comunicazione tra coetaneo e coetaneo". E' un metodo educativo che si basa su un processo normale di passaggio di conoscenze, emozioni ed esperienze. Il presupposto di base è che un giovane possa raggiungere altri giovani ed essere ascoltato più facilmente di quanto possa fare un professionista e la sua azione possa essere più efficace perchè riconosciuta come pari.

### DESTINATARI

Studenti delle classi 3° della scuola secondaria di secondo grado e insegnanti

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere il benessere della persona, delle sue capacità personali ed il senso di autoefficacia

### OBIETTIVI SPECIFICI

Stimolare il protagonismo e la responsabilizzazione dei giovani rispetto alla salute propria e degli altri.

Sviluppare abilità personali e relazionali funzionali alla gestione dei gruppi classe.

Formare un gruppo di insegnanti delle classi coinvolte ( seconde e terze) al fine di sostenere e valutare il percorso.

### CONTENUTI

Stare bene insieme : rispetto reciproco, ascolto, cooperazione e condivisione; il concetto di salute e benessere; fattori di protezione e rischio per la salute rispetto alle scelte di comportamenti.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Colloqui motivazionali di selezione degli studenti iscritti al percorso (maggio 2019);
- formazione peer - La formazione dei Peer si realizzerà in 4 giornate, ciascuna di 8 ore . Le date individuate sono: 30 settembre, 1 e 2 ottobre e 14 ottobre 2019 . E' prevista la partecipazione dei PEER SENIOR ( gli 8 studenti che hanno lavorato questo anno scolastico) nel primo incontro del 30 settembre e durante l'incontro della progettazione del 14 ottobre;
- gli interventi degli studenti Peer educator in tutte le classi seconde dell'Istituto si realizzeranno nel periodo novembre-dicembre 2019. Gli incontri nelle classi seconde sono N.3 per ogni classe di due ore ciascuno;
- nel mese di marzo 2020 è in programma un incontro di verifica con i peer e gli studenti delle classi seconde;
- formazione docenti : la formazione si svolgerà il 21 ottobre 2019 in un unico modulo di 4 ore preferibilmente la mattina. È rivolta ai docenti delle classi seconde e terze ( almeno N.3 docenti per classe) per progettare e definire le specifiche attività con gli studenti;
- sono da prevedere incontri di supervisione e valutazione con i peer e con i docenti coinvolti nel progetto come supporto al lavoro svolto ;
- valutazione e restituzione finale con gli studenti e i docenti.

### METODOLOGIA

Campus esperenziali, cooperative learning, role playing, simulazioni di intervento nelle classi

### MATERIALI E STRUMENTI

Bibliografia, slides e filmati, schede di progetto

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Questionario di gradimento dei Peer

Questionario di gradimento sugli interventi nelle classi seconde

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

## Gaia

*Educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica*

### PREMESSA

Il "Progetto Gaia" è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica ideato e sviluppato da un'equipe di docenti, professori universitari, educatori, psicologi e medici dell'associazione di promozione sociale "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca, che è stato approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, ai sensi dell'art. 12, legge 7 dicembre 2000, n. 383, anno finanziario 2013, e che è sostenuto dall'UNESCO, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura.

I dati nazionali relativi all'"abbandono scolastico", al "bullismo", alla "differenza di genere" e alla "violenza fisica e psicologica a bambine e ragazze" evidenziano un reale problema le cui radici devono essere ricercate nelle situazioni di malessere sociale ed economico di una società in rapida globalizzazione. Questo malessere si riflette sui bambini e sui giovani di ambo i sessi generando stress, disagio psicosomatico, aggressività, isolamento e depressione; disturbi che l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito come le "malattie del nostro tempo".

La finalità del Progetto Gaia è di promuovere un programma educativo che ponga al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di se stessi e del pianeta e che dia le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

### DESTINATARI

Studenti della scuola primaria e della Secondaria di primo grado. Saranno accolte richieste per un massimo di n. 3 classi di insegnanti che attuano la metodologia delle life skills

### OBIETTIVI GENERALE

Sviluppare una maggiore consapevolezza psicosomatica di sé

### OBIETTIVI SPECIFICI

Ridurre lo stress e l'ansia

Gestire le emozioni

Migliorare l'attenzione e la presenza

Ridurre l'aggressività e la tensione

Migliorare il clima e la cooperazione del gruppo classe

Migliorare il rendimento scolastico aumentando l'attenzione e la presenza, riducendo l'irrequietezza e la tensione.

### CONTENUTI

Il corpo e i suoi segnali; impariamo ad ascoltarci; prendersi cura di sé; il qui ed ora: cosa penso e cosa provo

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontro con gli insegnanti;
- incontro con gli insegnanti e le famiglie;
- n. 12 incontri di circa una ora ciascuno a distanza di una settimana uno dall'altro con la classe.

### METODOLOGIA

Lavoro sul corpo e sulla respirazione; esercizi e movimenti del corpo guidati; riflessione e confronto sul sentire; espressione grafica dell'esperienza

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# Affettività e sessualità consapevole

## Affettivamente

*Life skills e relazioni affettive "formazione di insegnanti per insegnanti"*

### PREMESSA

Il progetto nasce dalla esigenza di affrontare la tematica della affettività e sessualità in maniera trasversale (dall'infanzia alla secondaria di 1° grado) utilizzando la metodologia delle life skills.

E' stato creato un gruppo di lavoro formato da insegnanti e operatori della promozione della salute finalizzato a sviluppare un percorso condiviso a partire dalle indicazioni del documento "Standard per l'educazione sessuale in Europa" definiti a livello internazionale

L'educazione alla affettività e sessualità fa parte dell'educazione alla persona e, più in generale, contribuisce allo sviluppo dell'identità di genere, migliora la qualità della vita, la salute ed il benessere.

Affrontare la tematica impiegando la metodologia delle life skills aiuta a far maturare nei bambini/e e ragazzi/e quelle competenze che li renderanno capaci di determinare autonomamente le proprie relazioni affettive nelle varie fasi della vita.

### DESTINATARI

Insegnanti del gruppo di lavoro e loro gruppi classe (formatori e tutor)

Insegnanti di: scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria di primo

### OBIETTIVI GENERALE

Promuovere lo sviluppo delle competenze socio – emotive nell'ambito di un percorso educativo su affettività e sessualità al fine di attuare percorsi rivolti alle classi dei docenti che parteciperanno alla formazione

### OBIETTIVO SPECIFICI

Acquisire conoscenze specifiche sulla educazione sentimentale

Acquisire metodologie e strumenti di lavoro per la realizzazione di percorsi specifici nelle classi (infanzia, primaria e secondaria di 1°)

### CONTENUTI

Le relazioni affettive, sessualità, salute e benessere; emozioni e affetti; relazioni e stili di vita, i cambiamenti del corpo in età evolutiva, essere maschi e essere femmine, Il corpo umano e il suo sviluppo...

Cosa e come affrontare la tematica con le classi e come coinvolgere i genitori

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il corso di formazione, gestito dalle insegnanti del gruppo con il supporto degli operatori della Promozione della salute, è costituito da N. 20 ore totali così articolate:

- 2 intere giornate ( campus) ciascuna di 8 ore che si svolgeranno a Novembre 2019 presso l'Auditorium "La Tinaia" di Parco Corsini a Fucecchio: sabato 9 e sabato 23 dalle ore 9.00 alle ore 18.00
- n.1 incontro di 4 ore in data 22 Febbraio 2020 dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Saranno accolte iscrizioni per un massimo di 30 partecipanti

### METODOLOGIA

Life skills e peer education, laboratori esperenziali, lavoro individuale e di gruppo, cooperative learning

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

## **Safe sex, preserva... ti**

*AIDS: troviamo la chiave per risolvere il problema*

### **PREMESSA**

Sebbene la Sindrome da Immunodeficienza Acquisita (AIDS ) sia ancora in piena espansione nel mondo l'attenzione da parte dei media è diminuita. L'argomento viene poco trattato se non in occasione della giornata mondiale di lotta all'AIDS (1° dicembre). Grazie ai miglioramenti della medicina l'aspettativa di vita dei soggetti sieropositivi è notevolmente aumentata e nell'opinione pubblica la percezione del rischio è nettamente diminuita. Il progetto, quale intervento informativo, si rivolge ai giovani per accrescere le conoscenze sulla malattia e fornire elementi utili per favorire comportamenti preventivi a salvaguardia della loro e dell'altrui salute

### **DESTINATARI**

Studenti delle scuole secondarie di secondo grado (classi 2° - 3°)

### **OBIETTIVO GENERALE**

Promuovere la conoscenza sulle malattie sessualmente trasmissibili ed in modo particolare sull'infezione da HIV

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Informazione e sensibilizzazione sul comportamento da adottare per evitare il contagio da HIV

Informazione relative al test HIV

Il problema della discriminazione dei soggetti sieropositivi

Il consultorio AIDS, i consultori giovani e la app "I love safe sex"

### **CONTENUTI**

Le vie di trasmissione del virus HIV, diagnosi e prevenzione

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

L'incontro prevede l'abbinamento di due classi (circa 50 studenti) ed ha una durata di 2 ore;

il percorso prevede un lavoro in sottogruppi, lavoro in plenaria e un momento teorico con il supporto e il confronto con gli operatori dell'Azienda USL.

Il numero di adesioni previsto è fino ad un massimo di 40 classi.

### **METODOLOGIA**

Incontri di tipo informativo- educativo

Utilizzo come supporto della app "I love safe sex"

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Report finale

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Igiene Pubblica e Nutrizione

### **REFERENTE**

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### **AMBITO TERRITORIALE**

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# Prevenzione dipendenze e comportamenti a rischio

## Unplugged

Progetto europeo

### PREMESSA

La scuola rappresenta il più appropriato contesto per l'attuazione di programmi di prevenzione sia perché fornisce la possibilità di raggiungere in modo sistematico un numero significativo di studenti ogni anno, sia perché è possibile lavorare con i ragazzi prima che si siano formati un'opinione stabile sulle sostanze.

Dal momento che quattro consumatori su cinque iniziano l'uso di sostanze prima di avere raggiunto l'età adulta, l'età scolare rappresenta il momento più appropriato per attuare programmi di prevenzione, con l'obiettivo di prevenire la sperimentazione in chi non ha mai fatto uso e di impedire l'abitudine e la dipendenza in chi ha già sperimentato.

L'abuso di sostanze (tabacco, alcol e droghe) è attualmente il più rilevante problema di salute nei paesi sviluppati, essendo responsabile del 20% delle morti e del 22,2% degli anni di vita persi

### DESTINATARI

Insegnanti e studenti del secondo anno della Scuola Secondaria di 1° grado.

### OBIETTIVO GENERALE

Unplugged mira a migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi attraverso il riconoscimento ed il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, e per prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Apprendere la metodologia necessaria per lavorare in classe con il modello dell'influenza sociale e delle life skills.

Conoscere la struttura, i contenuti e le attività di Unplugged.

### CONTENUTI

Il modello dell'influenza sociale: approccio alle life skills e l'educazione normativa

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il programma è articolato in 12 unità di 1 ora ciascuna ed è condotto dall'insegnante, utilizzando tecniche quali il role playing, il brain storming e le discussioni di gruppo. Gli insegnanti hanno quindi un ruolo fondamentale, la loro motivazione e l'entusiasmo sono determinanti ai fini dell'efficacia dell'intervento. Per questo è necessario che siano formati in modo specifico, partecipando ad un corso di formazione di 2 giorni. Saranno poi svolti durante l'anno scolastico almeno 2 incontri di supporto tra gli insegnanti che applicheranno il programma nelle classi e gli operatori ASL.

È prevista inoltre una giornata di "recall" per gli insegnanti già formati, prima della ripresa delle attività scolastiche.

### METODOLOGIA

Interattiva, attraverso tecniche quali il role playing, il brain storming e le discussioni di gruppo.

### MATERIALI E STRUMENTI

Kit didattico contenente: manuale per l'insegnante, quaderno per gli studenti e set di carte

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Singole schede per Unità, questionario per l'insegnante, questionario per lo studente

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro Formatori Accreditati Unplugged: Promozione della Salute

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# Cultura della sicurezza

## Sicurezza e mobilità sostenibile: la bicicletta

*Prevenzione degli incidenti stradali*

### PREMESSA

La cultura della sicurezza, che è alla base dell'acquisizione di comportamenti per la tutela di se stessi e degli altri, è un compito complesso di pertinenza dell'intera comunità. La sanità e la scuola nella sua funzione educativa sono chiamate a svolgere un ruolo di primo piano per la formazione di una cittadinanza consapevole e responsabile. E' quindi importante mettere in atto una serie di azioni rivolte ai giovani, target più sensibile per la riduzione degli incidenti stradali.

### DESTINATARI

Scuola primaria – alunni 9-10 anni (classi quarta e quinta).

### OBIETTIVO GENERALE

Aumentare la consapevolezza del rischio stradale, migliorare il livello di attenzione sulla strada, come pedone e ciclista al fine di ridurre gli incidenti stradali.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Sviluppare abilità precoci nell'apprendimento di informazioni utili alla gestione della sicurezza personale e degli altri, del rispetto delle regole della circolazione attraverso esperienze in aula e in circuito organizzato – Apprendere i comportamenti corretti da parte del pedone e del ciclista per la sua sicurezza.

### CONTENUTI

Compiti e funzioni della Polizia municipale

Cartelli stradali di particolare interessi per pedoni e ciclisti

Sistemi di protezione e loro uso corretto (cinture di sicurezza e casco da bici...)

Comportamento del pedone, del ciclista, del passeggero in auto e nello scuolabus

Utilizzo di indumenti e mezzi per aumentare la visibilità del pedone e del ciclista

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Insegnanti, agenti di Polizia Municipale e operatori ASL incontrano le famiglie delle classi partecipanti;
- cooprogettazione delle attività (insegnanti – agenti di Polizia Municipale);
- l'insegnante prepara la classe;
- uscite a piedi o con lo scuolabus, con la presenza della Polizia Municipale, alla scoperta dei segnali stradali e delle regole del traffico e del territorio;
- eventuali eventi finali nelle singole scuole

### METODOLOGIA

Lezioni frontali, incontri, laboratori, uscite didattiche sul territorio, circuiti specifici per valutare l'apprendimento delle regole alla guida della bicicletta o come pedoni

### MATERIALI E STRUMENTI

Cartellonistica stradale, patentino del pedone e del ciclista perfetto

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Igiene e sanità pubblica

Polizia Municipale dei vari Comuni sedi delle scuole che ne faranno richiesta

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# La sicurezza è un tesoro

*Alla scoperta dei segnali stradali*

## PREMESSA

La cultura della sicurezza, che è alla base dell'acquisizione di comportamenti per la tutela di se stessi e degli altri è un compito complesso di pertinenza dell'intera comunità. La sanità e la scuola nella sua funzione educativa sono chiamate a svolgere un ruolo di primo piano per la formazione di una cittadinanza consapevole e responsabile. E' quindi importante mettere in atto una serie di azioni rivolte ai giovani, target più sensibile per la riduzione degli incidenti stradali.

## DESTINATARI

Scuola dell'infanzia – bambini di 4/ 5 anni.

## OBIETTIVO GENERALE

Aumentare la consapevolezza del rischio stradale, migliorare il livello di attenzione sulla strada, come pedone e ciclista al fine di ridurre gli incidenti stradali.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Sviluppare abilità precoci nell'apprendimento dei segnali stradali e di informazioni utili alla gestione della sicurezza personale e degli altri. Conoscere i segnali stradali attraverso esperienze in aula e sulla strada - Apprendere i comportamenti corretti da parte del pedone e del ciclista per la sua sicurezza.

## CONTENUTI

Argomenti principali: sicurezza, rischio e pericolo, conoscenza dei segnali, regole della circolazione, comportamenti corretti del pedone, del passeggero in auto e nello scuolabus con particolare attenzione a:

- funzioni della Polizia Municipale;
- cartelli stradali per particolare interesse per pedoni e ciclisti;
- sistemi di protezione ed il loro uso corretto (cinture, casco da bici);
- utilizzo di indumenti e mezzi per aumentare la visibilità del pedone e del ciclista.

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Insegnanti, agenti di Polizia Municipale e operatori ASL incontrano i famiglie delle classi partecipanti;
- co-progettazione delle attività (insegnanti-agenti di Polizia Municipale);
- l'insegnante prepara la classe;
- uscite a piedi o con lo scuolabus, con la presenza della Polizia Municipale, alla scoperta dei segnali stradali e delle regole del traffico e del territorio;
- eventuali eventi finali nelle singole scuole.

## METODOLOGIA

Lezioni frontali, incontri, laboratori, uscite didattiche sul territorio, circuiti specifici per favorire l'apprendimento delle regole della circolazione stradale.

## MATERIALI E STRUMENTI

Cartellonistica stradale e patentino del pedone perfetto

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Igiene e sanità pubblica  
Polizia Municipale dei vari Comuni sedi delle scuole che ne faranno richiesta

## REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

## AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# Sicurezza su 2 ruote: lo scooter

Prevenzione degli incidenti stradali

## PREMESSA

La cultura della sicurezza, che è alla base dell'acquisizione di comportamenti per la tutela di se stessi e degli altri, è un compito complesso di pertinenza dell'intera comunità. La sanità e la scuola nella sua funzione educativa sono chiamate a svolgere un ruolo di primo piano per la formazione di una cittadinanza consapevole e responsabile. E' quindi importante mettere in atto una serie di azioni rivolte ai giovani, target più sensibile per la riduzione degli incidenti stradali.

Il progetto "Sicurezza su 2 ruote" è al 13° anno di edizione. Oltre 14.500 studenti hanno avuto l'opportunità di utilizzare il simulatore di guida per ciclomotori e riflettere sulle tecniche di guida difensiva

## DESTINATARI

Scuola secondaria di 1° grado – classi seconde e/o terze

## OBIETTIVO GENERALE

Favorire la consapevolezza del rapporto tra comportamento sulla strada e rischio di incidente, accompagnando gli studenti in una riflessione su fattori umani, personali e sociali legati al comportamento a rischio.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Rafforzare la consapevolezza del rischio alla guida di un ciclomotore, la necessità dell'utilizzo degli elementi di protezione e tenere un comportamento sulla strada corretto e "vigile".

Promuovere la guida difensiva

## CONTENUTI

Concetti di sicurezza, rischio e pericolo; cause più frequenti di incidenti stradali e i principali comportamenti che li determinano  
Guida difensiva

Regole della sicurezza stradale e tutto quanto necessario per guidare in sicurezza lo scooter

Discussione tra pari sul tema degli incidenti stradali

Effetti dell'alcool e di altre sostanze sulla guida

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Si prevedono 2 incontri di 2 ore ciascuno così articolati:

- lezione in aula condotta dalla Polizia Municipale e una lezione pratica con il simulatore di guida e uso degli "occhiali alcolvista"

Progettazione:

- insegnante ed agente co-progettano l'intervento;
- l'insegnante prepara la classe all'incontro con l'agente di Polizia Municipale;
- intervento in classe da parte della Polizia Municipale;
- utilizzo del "simulatore di guida e degli occhiali "alcolvista".

## METODOLOGIA

Lezioni frontali, esperienza sul simulatore di guida e discussione con il gruppo classe, esperienza con gli occhiali alcolvista"

## MATERIALI E STRUMENTI

Simulatore di guida ed "occhiali alcolvista", manuale di guida difensiva Reloaded, materiale informativo sull'alcool, manuale d'uso del simulatore e consigli per la didattica, manuale per l'uso degli "occhiali alcolvista", tappeto per esercizio con occhiali alcolici e schede degli esercizi.

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Igiene e sanità pubblica  
Polizia Municipale

## REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

## AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# 118: istruzioni per l'uso

Corretto utilizzo dei servizi di Emergenza/Urgenza e nozioni di Primo Soccorso

## PREMESSA

Negli ultimi anni è stato osservato un incremento del ricorso ai servizi di emergenza-urgenza. Una delle principali cause di tale situazione è attribuita alla carenza di informazioni a disposizione del cittadino circa la natura e l'utilizzo del sistema di emergenza-urgenza. È importante pertanto realizzare un intervento informativo/educativo diretto agli alunni/studenti essendo la Scuola uno dei luoghi deputati all'educazione e alla conoscenza relativa anche a comportamenti utili per la propria vita.

Ragazzi più informati saranno cittadini più consapevoli e competenti: promuovere la conoscenza dei servizi sanitari disponibili, le modalità di accesso e il loro corretto utilizzo significa lavorare per incrementare le capacità del cittadino di prendersi cura di sé (empowerment) per favorire, di conseguenza, l'efficacia e l'efficienza dei servizi stessi.

## DESTINATARI

Secondaria di 1° grado: classi terze

Secondaria di 2° grado: classi quarte

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la conoscenza e l'appropriato utilizzo dei servizi di emergenza/urgenza e contribuire a far acquisire competenze generiche sulle norme di primo soccorso

## OBIETTIVI SPECIFICI

- Conoscere il sistema 118 e i professionisti che ci lavorano
- Saper attivare in modo corretto il servizio 118
- Trasmettere nozioni di primo soccorso
- Promuovere comportamenti consapevoli e responsabili in materia di sicurezza sulle strade

## CONTENUTI

- Che cos'è il 118
- Come effettuare una chiamata al 118
- Cosa fare in attesa dei soccorsi
- Descrizione di presidi quali le cinture di sicurezza, airbag, seggiolini per il trasporto di bambini, casco per motoveicoli e biciclette
- Illustrazione delle lesioni derivanti dal mancato o scorretto utilizzo dei presidi di sicurezza e relative conseguenze

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento educativo si articola in un incontro della durata di 3 ore, con la possibilità di accorpate due classi. Verranno accolte le prime 20 classi che faranno richiesta garantendo un'equa distribuzione tra i diversi istituti richiedenti. Valuteremo la possibilità di accogliere ulteriori richieste

## METODOLOGIA

L'intervento verrà condotto con l'utilizzo di una metodologia interattiva basata sulla trasmissione di conoscenze veicolate attraverso lezione frontale, brainstorming, discussione e condivisione.

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Rapporto conclusivo redatto dai docenti

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Sanitari Azienda USL Toscana Centro:

a) Infermieri SOSD infermieristica 118

b) medici dell'emergenza territoriale di Empoli

## REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

## AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

## La cultura del dono

*Stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli*

### PREMESSA

La Regione Toscana con delibera n. 1367 del 4/12/2017 ha inteso ribadire l'importanza di un percorso finalizzato allo sviluppo di una cultura solidale, promuovendo le progettualità delle Aziende sanitarie per favorire stili di vita sani, prevenire le malattie croniche e promuovere la cultura della donazione organi e tessuti.

Le varie tematiche affrontate nel progetto saranno pertanto trasversali e correlate a diverse materie curriculari (es. scienze, filosofia, diritto, ecc.) delle scuole aderenti oltre che finalizzate allo sviluppo delle competenze sociali e civiche per agire in modo autonomo, responsabile e nel rispetto dei diversi punti di vista. In relazione a questi aspetti sarà tenuto conto delle priorità individuate dalla scuola nell'ambito del RAV (Rapporto di Autovalutazione di Istituto) del piano di miglioramento e, qualora possibile, delle scuole polo di formazione.

Per la realizzazione del progetto è previsto un finanziamento come da delibera DGRT 1367/2017.

### DESTINATARI

Insegnanti delle scuole secondarie di II grado e studenti delle classi 4°, famiglie e comunità

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la diffusione della cultura della donazione organi e tessuti nella scuola e nella comunità

### OBIETTIVI SPECIFICI

Sensibilizzare alla cultura della donazione degli organi e dei tessuti, favorendo lo sviluppo di sentimenti di solidarietà  
 Promuovere sani stili di vita, potenziando la capacità di prendere decisioni coerenti per la propria salute e il proprio benessere  
 Trasmettere contenuti sui temi della donazione, compresi aspetti tecnici e legali

### CONTENUTI

Promozione di sani stili di vita e scelte consapevoli (Life Skills)  
 Sensibilizzazione alla cultura del dono  
 Aspetti sanitari: corrette informazioni scientifiche  
 Aspetti legali: nozioni e chiarimenti sulla normativa vigente.  
 Informazioni su programma regionale e Servizi Istituzionali preposti

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto si divide in 2 fasi di 3 ore ciascuna:

1. formazione insegnanti
  2. elaborazione di un percorso condiviso dagli insegnanti per lo sviluppo di azioni da concordare come ricaduta sugli studenti
- Su richiesta delle scuole sarà possibile concordare l'intervento dell'esperto  
 Possibilità del coinvolgimento della comunità territoriale

### METODOLOGIA

Life skills e laboratori interattivi

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute  
 Organizzazione locale aziendale Toscana Trapianti (OTI)

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone empolesse Valdelsa e Valdarno Inferiore

## La donazione del sangue

### PREMESSA

Il sangue e i suoi componenti sono dei presidi terapeutici insostituibili, di cui esiste tuttavia, una risorsa limitata. Il sangue impiegato quotidianamente per la cura dei pazienti e per salvare vite umane proviene da donazione volontaria e gratuita. Tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni possono contribuire alla donazione senza rischi per la propria salute. La frequenza di donazioni non deve essere superiore di 4 volte l'anno per gli uomini e 2 per le donne. Nel caso in cui si doni plasma le donazioni possono essere fatte anche 1 volta al mese per entrambi i sessi.

### DESTINATARI

Scuola secondaria di secondo grado – studenti 4° e 5° anno

### OBIETTIVO GENERALE

Attivare un processo informativo – educativo rivolto agli studenti al fine di promuovere nella popolazione l'importanza della donazione del sangue.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Aumentare le conoscenze rispetto al bisogno quotidiano di sangue e le modalità con cui si può diventare donatori. Rendere noto il ruolo del S.S.N nella organizzazione e nel controllo dei donatori di sangue.

### CONTENUTI

Ruolo del S.S.N nella donazione del sangue; modalità per diventare donatori; sensibilizzazione alla donazione.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

In accordo tra insegnanti delle singole classi e il personale del Centro Trasfusionale di Empoli, verranno organizzate visite guidate presso la struttura del Centro Trasfusionale stesso. La visita prevede una durata di 2 ore dove gli operatori sanitari illustreranno, oltre agli strumenti ed ai metodi della donazione, il percorso per poter diventare donatore a tutti gli effetti.

Il progetto è rivolto a 30 classi del territorio .

### METODOLOGIA

Visita guidata e incontro informativo presso il Centro Trasfusionale di Empoli. La visita guidata al Centro Trasfusionale prevede la presenza di una classe alla settimana (escluso il venerdì) con orario 11.00-13.00

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Registro del n° studenti donatori dopo l'incontro al Centro Trasfusionale

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Imunoematologia e medicina trasfusionale

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo

*Il Servizio Civile Nazionale e Regionale: come diventare volontario*

## PREMESSA

Chi sceglie di impegnarsi nel Servizio Civile volontario, sceglie di aggiungere un'esperienza qualificante al proprio bagaglio di conoscenze, spendibile nel corso della vita lavorativa; il servizio civile volontario ha per i giovani una forte valenza educativa e formativa, è una importante e spesso unica occasione di crescita personale, un'opportunità di educazione alla cittadinanza attiva

## DESTINATARI

Studenti delle scuole secondarie di secondo grado, classi quinte

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la cittadinanza attiva

## OBIETTIVI SPECIFICI

Sensibilizzazione e coinvolgimento delle giovani generazioni nella difesa della Patria con mezzi non armati e non violenti, mediante servizi di utilità sociale. I giovani che hanno svolto il Servizio Civile presso questa Azienda sono stati infatti impegnati in progetti di accoglienza ed orientamento dell'utenza nei percorsi sanitari, di inclusione sociale per minori con disagio, di sanità solidale negli Istituti di Pena per adulti e minori, di comunicazione nelle biblioteche, di lavoro di rete nei Ser.D. (Servizi delle Dipendenze)

## CONTENUTI

Il Servizio Civile Nazionale opera nel rispetto dei principi della solidarietà, della partecipazione, dell'inclusione e dell'utilità sociale nei servizi resi, anche a vantaggio di un potenziamento dell'occupazione giovanile

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Sportello informativo nelle scuole secondarie di II° grado nei mesi di marzo e di novembre attraverso la presenza di operatori e di giovani volontari impegnati in progetti di servizio civile

Accesso concordato con i docenti nelle classi V

Diffusione materiale informativo

## METODOLOGIA

Informativa

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Ufficio Servizio Civile e Promozione della Salute

## REFERENTE

Sandra Bonistalli

## AMBITO TERRITORIALE

Ausl Toscana centro

# Alimentazione e movimento

## Istituti alberghieri ed agrari per la salute

*Educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano*

### PREMESSA

Nel Piano Prevenzione Regione Toscana sono stati individuati gli Istituti Alberghieri e Agrari per realizzare efficaci politiche di prevenzione e promozione della salute che incidano sugli stili di consumo alimentare e di consumo dell'alcool al fine di costruire una alleanza strategica tra gli attori dei servizi pubblici che si occupano di salute e il settore produttivo, della ristorazione e della produzione alimentare/agricola.

### DESTINATARI

Studenti dell'istituto Alberghiero e Agrario "Enriques" di Castelfiorentino

### OBIETTIVO GENERALE

Formare consapevoli consumatori oggi e consapevoli operatori di settore domani che possano contribuire a migliorare la qualità dell'offerta alimentare in Toscana.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Aumentare le competenze degli studenti circa la sana alimentazione, in particolare il consumo di frutta e verdura, la riduzione del consumo di sale marino a favore di sale iodato  
 Cercare ricette locali e/o ideare delle ricette secondo le regole nutrizionali dettate dal progetto, sperimentarle e redigere menù equilibrati e sani dal punto di vista nutrizionale  
 Organizzare momenti specifici tra studenti dei due indirizzi scolastici al fine di definire e progettare le attività del percorso  
 Realizzare un ricettario di bevande analcoliche  
 Realizzazione di un opuscolo che raccolga ricette e menù sulla base delle indicazioni LARN e al modello della piramide alimentare toscana (PAT).  
 Realizzazione di uno o più manifesti per divulgare le buone pratiche alimentari

### CONTENUTI

Alimentazione e benessere

La scuola come promotrice di cultura e relazioni per comunicare e avviare un comportamento alimentare corretto.

I futuri operatori della ristorazione e produttori del settore agro-alimentare: promotori di comportamenti alimentari corretti.

Menù equilibrati e sani dal punto di vista nutrizionale (in collaborazione con il docente di cucina) in base ai LARN e al modello della piramide alimentare toscana (PAT).

Il concetto di stagionalità, filiera corta e sostenibilità ambientale degli alimenti (utilizzando il modello della doppia piramide alimentare).

Il consumo di frutta e verdura e la riduzione del consumo di sale per un corretto stile alimentare.

Gli effetti dell'alcool sulla salute e le responsabilità legate all'uso e somministrazione di bevande alcoliche.

Il progetto regionale "Pranzo sano fuori casa".

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontri di co-progettazione con i docenti delle varie discipline di cucina, sala-bar, alimentazione, italiano, educazione fisica, grafica ecc.;
- coinvolgimento delle classi e inizio delle attività a cura dei docenti;
- incontri peer to peer tra gli studenti dell'alberghiero e agrario e gli studenti di altri indirizzi dell'Istituto Enriques;
- laboratori presso l'istituto alberghiero per la realizzazione di menu' equilibrati e ricette locali e/o stagionali;
- laboratori presso l'istituto alberghiero per la realizzazione di cocktail a base di frutta;
- laboratorio presso la serra dell'agrario (semina, trapianto, cura delle piante, ecc);
- realizzazione di un opuscolo che contenga ricette e menù.

### METODOLOGIA

Laboratoriale e peer to peer

### MATERIALI E STRUMENTI

Frutta e verdura di stagione, materie prime per realizzare le ricette

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Igiene degli alimenti e nutrizione Empoli

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

# La salute si impara

*Alimentazione sana per uno stile di vita attivo nei bambini*

## PREMESSA

Le basi per una vita sana ed un adeguato rapporto con il cibo devono essere poste già durante gli anni della scuola primaria. Il progetto si propone di favorire fattori protettivi relativi all'alimentazione e al movimento.

In Italia il sistema di sorveglianza "Okkio alla salute" ci dice che all'età di 8-9 anni un bambino su tre è in eccesso ponderale, di questi il 9,3% sono obesi il 21,3% sono sovrappeso. Le cause? Cattive abitudini alimentari, scarsa attività fisica e comportamenti sedentari. Molti alunni non fanno un'adeguata prima colazione, alla ricreazione consumano quantità eccessive di alimenti ipercalorici e bevande zuccherate, mangiano poca frutta e verdura. Inoltre percentuali elevate di bambini non fanno sport, o attività fisica in quantità sufficiente e trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla Tv o videogiochi. Spesso le famiglie non hanno piena consapevolezza dell'importanza per la salute di tali comportamenti.

Dati internazionali dimostrano che il problema di sovrappeso e di obesità nei bambini è rilevante ed ha conseguenze immediate, perché compromettendone il suo benessere fisico e psicologico, inoltre rappresenta una condizione che frequentemente continua in età giovanile e adulta rappresentando un fattore di rischio per lo sviluppo futuro di molte malattie croniche tra le quali il diabete e le malattie cardio e cerebrovascolari.

## DESTINATARI

Insegnanti e famiglie Scuola Primaria

## OBIETTIVO GENERALE

Migliorare le abitudini alimentari degli alunni, incrementare l'attività fisica, ridurre la sedentarietà.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Facilitare l'azione degli insegnanti per realizzare percorsi educativi sugli alimenti, sulla nutrizione, sulla sostenibilità ambientale della produzione di cibo.

Promuovere il consumo di frutta e verdura

Valorizzare il progetto "Pranzo sano a scuola" della Regione Toscana

Valorizzare le ore curricolari di attività fisica

## CONTENUTI

Dimensione culturale del cibo.

Il futuro del cibo: cibo sano e sostenibilità

Cibo e benessere

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto si articola in 3 incontri di 2 ore ciascuno rivolti agli insegnanti da attuarsi nei primi mesi dell'anno scolastico. Gli incontri si svolgeranno presso l'istituto comprensivo di riferimento

Realizzazione di percorsi educativi all'interno delle classi ad opera degli insegnanti

Incontri di feedback tra insegnanti e operatori dell'Azienda Sanitaria

Distribuzione del materiale informativo alle famiglie

Eventuale evento finale organizzato dalla scuola con il coinvolgimento delle famiglie

## METODOLOGIA

Interattiva partecipativa

## MATERIALI E STRUMENTI

- Kit didattico - educativo "A spasso con Ettore": guida per le insegnati e e libretto per i bambini
- Schede per giochi di movimento
- Giochi didattici sui temi dell'alimentazione
- Materiale informativo per i bambini e per le loro famiglie

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Area Funzionale Igiene Pubblica e della Nutrizione e Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

## REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

## AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

## Io e gli animali

### PREMESSA

In Italia ogni anno vengono abbandonati 135.000 animali da compagnia. L'80% muore entro breve tempo; in Italia ci sono circa 600.000 cani randagi e quasi due milioni di gatti senza una casa. Il rapporto uomo-animale è oggetto d'interesse sempre più ampio per la riconosciuta valenza psicologica, pedagogica e terapeutica degli animali da compagnia. Risulta quindi necessario stabilire criteri di gestione e di relazione con questi veri compagni di vita. Il progetto si propone di fornire agli alunni in età scolare migliori strumenti conoscitivi per migliorare il rapporto con animali e ambiente.

### DESTINATARI

Alunni della 4 e 5 classe delle scuole primarie e studenti della classe 1° della scuola secondaria di primo grado.

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere e rafforzare nella popolazione, a partire dagli alunni, il rispetto e la relazione con gli animali da compagnia

### OBIETTIVI SPECIFICI

- Limitare l'abbandono degli animali da compagnia
- Acquisire conoscenza dei comportamenti delle specie domestiche e delle modalità di comunicazione per migliorare la relazione uomo-animale

### CONTENUTI

L'animale e l'uomo e la convivenza sul pianeta  
 Leggi e regole etiche nel rapporto con gli animali  
 Animali selvatici e domestici (cane, gatto, ambiente e comunicazione)  
 Salute e rispetto degli animali (abbandono ed adozione)  
 Pet therapy

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontro di "inizio progetto" tra insegnanti coinvolti, operatori della promozione della salute e i medici veterinari della Azienda USL;
- realizzazione di specifici momenti, gestiti dagli insegnanti con i ragazzi, sul tema degli animali con il materiale fornito dalla USL;
- un incontro di due ore per classe da parte del medico veterinario della ASL per chiarire ed approfondire alcuni argomenti e migliorare la qualità della relazione con gli animali;
- progetto è per un numero massimo di 20 classi.

### METODOLOGIA

Incontri con insegnanti per organizzare l'attività e distribuire il libretto ad ogni singolo alunno/studente;  
 lettura e riflessione sul tema a partire dal libretto condotta dall'insegnante;  
 incontro con il medico veterinario ed eventuali referenti di associazioni animaliste per approfondimenti/chiarimenti

### MATERIALI E STRUMENTI

Libretto didattico "Un bianconiglio e altri animali" per alunni, studenti ed insegnanti.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Sanità pubblica veterinaria

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

## Stretching... che favola!

*Favorire lo sviluppo psico-motorio nei bambini*

### PREMESSA

I ritmi e gli stili di vita familiari sono caratterizzati sempre più da sedentarietà e inattività fisica (utilizzo del computer, TV, playstation, mancanza di spazi e tempo per stare all'aperto ecc.), con ridotta possibilità di fare esperienza motoria. Risulta importante quindi promuovere, sin dall'infanzia, lo sviluppo psico-motorio. Lo stretching favorisce non solo un più armonico e consapevole sviluppo psico-motorio ed emotivo ma contribuisce ad acquisire un atteggiamento favorevole nei confronti della conoscenza di sé e dell'attività motoria.

### DESTINATARI

Docenti della scuola dell'Infanzia  
Alunni e famiglie della scuola dell'infanzia

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la conoscenza del corpo utilizzando lo stretching e il gioco simbolico

### OBIETTIVI SPECIFICI

Promuovere il movimento proponendo la favola come strumento educativo  
Favorire lo sviluppo dello schema motorio in età sensibile evolutiva  
Promuovere l'alfabetizzazione emotiva  
Sviluppare alcune abilità di vita: la gestione delle emozioni, consapevolezza corporea e la gestione dello stress  
Migliorare le relazioni interpersonali e di gruppo

### CONTENUTI

Attraverso il gioco di imitazione dei personaggi di una favola, inventata appositamente e strutturata sulla base dei principi dello stretching, viene offerta al bambino l'opportunità di scoprire il piacere del gioco di movimento nei momenti di vita scolastica e a casa. Lo stretching abbinato alla favola agisce da stimolo allo sviluppo del pensiero simbolico e del sé corporeo, principali mediatori delle relazioni tra il mondo interno e quello esterno del bambino..

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontro di formazione teorico -esperenziale rivolto agli insegnanti di 8 ore che si svolgerà in due edizioni nelle seguenti date: **giovedì 28 novembre e giovedì 5 dicembre 2019 dalle ore 9.00 alle ore 18.00 a Sovigliana** presso il polo Universitario Via Oberdan Sovigliana-Vinci. Dopo la formazione gli insegnanti programmeranno le esperienze motorie acquisite con i bambini delle proprie classi. Sarà divulgato materiale illustrativo con le posture corrette in base al racconto della favola scelta o ideata. È previsto un incontro informativo con le famiglie per una sensibilizzazione delle attività di stretching orientate all'acquisizione di una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri stati emotivi.

### METODOLOGIA

Incontro di formazione teorico-esperenziale  
Sarà dato ampio spazio ad esercitazioni finalizzate all'ascolto di sé sul piano corporeo, emotivo, cognitivo e relazionale.  
Gli esercizi di stretching verranno realizzati nelle classi da parte degli insegnanti formati.  
Con il tempo saranno i bambini che si alterneranno nel ruolo di peer educator per proporre gli esercizi ormai acquisiti ai compagni di classe.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore

## Stretching in classe

*Favorire lo sviluppo psico-motorio nei bambini*

### PREMESSA

I ritmi e gli stili di vita familiari sono caratterizzati sempre più da sedentarietà e inattività fisica (utilizzo del computer, TV, playstation mancanza di spazi e tempo per stare all'aperto ecc.), con ridotta possibilità di fare esperienza motoria. Risulta importante quindi promuovere lo sviluppo psico-motorio. Lo stretching favorisce non solo un più armonico e consapevole sviluppo psico-motorio ed emotivo ma contribuisce ad acquisire un atteggiamento favorevole nei confronti della conoscenza di sé e dell'attività motoria. In particolare l'attività di stretching proposta favorisce la riduzione dello stress e innalza l'attenzione a vantaggio del processo di apprendimento.

### DESTINATARI

Insegnanti, alunni e famiglie delle scuole primarie.

### OBIETTIVO GENERALE

Sviluppare la consapevolezza del sé corporeo e delle emozioni attraverso la pratica quotidiana dello stretching

### OBIETTIVI SPECIFICI

Favorire una corretta postura tra i banchi di scuola

Promuovere la conoscenza di sé attraverso il movimento e l'ascolto del corpo

Favorire lo sviluppo dello schema motorio in età evolutiva

Sviluppare alcune abilità di vita: la gestione delle emozioni, consapevolezza corporea e la gestione dello stress

Migliorare le relazioni interpersonali e di gruppo

Favorire una corretta postura tra i banchi di scuola

### CONTENUTI

Proposta di alcuni esercizi da svolgere in classe, mirati a favorire una corretta postura. Percorso educativo finalizzato a favorire la consapevolezza sulle abilità personali e sociali (life skills)

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontro di formazione teorico -esperenziale rivolto agli insegnanti di 8 ore che si svolgerà in due edizioni nelle seguenti date: **giovedì 28 novembre e giovedì 5 dicembre 2019 dalle ore 9.00 alle ore 18.00 a Sovigliana** presso il polo Universitario Via Oberdan Sovigliana -Vinci.

Durante la formazione verrà fornito il materiale da utilizzare nella classe ( poster, musica ecc...).

Con il tempo saranno i bambini che si alterneranno nel ruolo di peer educator per proporre gli esercizi ormai acquisiti ai compagni di classe.

### METODOLOGIA

Incontro teorico- pratico. Sarà dato ampio spazio ad esercitazioni finalizzate all'ascolto di sé sul piano corporeo, emotivo, cognitivo e relazionale

### MATERIALI E STRUMENTI

Poster illustrativo sull'esecuzione corretta degli esercizi di stretching da affiggere in ogni classe; manuale per insegnanti e opuscolo informativo per le famiglie.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Sandra Bonistalli, Giampiero Montanelli

### AMBITO TERRITORIALE

Empoli zone Valdelsa e Valdarno Inferiore



# Salute e Benessere a scuola

2019 - 2020



**ambito territoriale**

*Firenze*

## CONTATTI

*Direttore Gianna Ciampi*

Email [gianna.ciampi@uslcentro.toscana.it](mailto:gianna.ciampi@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 693 4506

### ZONA FIORENTINA

Q1-Q5 *Elena Pierozzi*

E.mail [elena.pierozzi@uslcentro.toscana.it](mailto:elena.pierozzi@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 6934508

Q3- Q4 *Patrizia Giannelli*

E.mail [patrizia.giannelli@uslcentro.toscana.it](mailto:patrizia.giannelli@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 6934507

Q2 *Monica Rosselli*

E.mail [monicafrancesca.rosselli@uslcentro.toscana.it](mailto:monicafrancesca.rosselli@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 6934505

### ZONA FIORENTINA NORD OVEST

*Anna Cappelletti*

E.mail [anna.cappelletti@uslcentro.toscana.it](mailto:anna.cappelletti@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 6930330

### ZONA FIORENTINA SUD EST

*Monica Rosselli*

E.mail [monicafrancesca.rosselli@uslcentro.toscana.it](mailto:monicafrancesca.rosselli@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 6934505

### ZONA FIORENTINA MUGELLO

*Giulia Banchi*

E.mail [giulia.banchi@uslcentro.toscana.it](mailto:giulia.banchi@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 8451438

*Massimo Frilli*

E.mail [massimo.frilli@uslcentro.toscana.it](mailto:massimo.frilli@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 8451600

E.mail [promozionesalute.firenze@uslcentro.toscana.it](mailto:promozionesalute.firenze@uslcentro.toscana.it)

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**  
**SCHEDE DI ISCRIZIONE PER INSEGNANTI**  
*Riepilogativa a cura dell'Istituto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.firenze@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

ELENCO INSEGNANTI ISCRITTI:

NOME E COGNOME	GRADO DI SCUOLA	CLASSE	MATERIA/DISCIPLINA

Insegnante referente Educazione alla Salute  
*Firma*

Il dirigente scolastico  
*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**

**SCHEDA DI ISCRIZIONE PER INSEGNANTI**

*Compilare una scheda per insegnante e per ogni singolo progetto scelto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.firenze@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

NOME E COGNOME \_\_\_\_\_

MATERIA \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_ SEZIONE \_\_\_\_\_ N. ALLIEVI \_\_\_\_\_

CELLULARE \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INFANZIA     PRIMARIA     SEC. I GRADO     SEC. II GRADO

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

EVENTUALI NOTE

Insegnante referente Educazione alla Salute

*Firma*

\_\_\_\_\_

Il dirigente scolastico

*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**

**SCHEDA DI ADESIONE AI PROGETTI PER GLI STUDENTI**

*Compilare una scheda per ogni singolo progetto scelto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.firenze@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INFANZIA     PRIMARIA     SEC. I GRADO     SEC. II GRADO

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

INSEGNANTE REFERENTE DEL PROGETTO  
\_\_\_\_\_

CELL. \_\_\_\_\_ E.MAIL \_\_\_\_\_

CLASSE	SEZIONE	N. ALUNNI	INSEGNANTI COINVOLTI

Insegnante referente Educazione alla Salute  
*Firma*

Il dirigente scolastico  
*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'Azienda USL Toscana centro titolare del trattamento dei dati, dichiara che i dati personali saranno trattati anche con strumenti informatici, ai sensi del Regolamento Europeo 679/2016 e del Dlgs 196/03 e smi, nonché, nel rispetto delle vigenti disposizioni aziendali in materia.

## Progetti per livello scolastico

## indice

LIVELLO SCOLASTICO	PROGETTO	TARGET	PAG.
SCUOLA DELL'INFANZIA	A.L.B.A.	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	52
	Affettivamente	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	57
	Star bene a scuola - Educare le life skills	INSEGNANTI - FAMIGLIE	55
	Io e gli animali	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	69
	S.O.S. – Buone pratiche per la salute a scuola	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	67
	Streching...che favola!	ALUNNI - INSEGNANTI	74
SCUOLA PRIMARIA	A.L.B.A.	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	52
	Affettivamente	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	57
	Stare bene a scuola - Educare le life skills	INSEGNANTI - FAMIGLIE	55
	Istituti alberghieri e agrari per la salute: : educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano	ALUNNI	72
	Io e gli animali	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	69
	La salute si impara: alimentazione sana e di uno stile di vita attivo nei bambini delle scuole primarie	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	73
	S.O.S. – Buone pratiche per la salute a scuola	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	67
	Streching in classe	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	75
SCUOLA SECONDARIA I° GRADO	A.L.B.A.	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	52
	Affettivamente	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	57
	Con la prudenza, il pericolo... domino	STUDENTI - INSEGNANTI	64
	Stare bene a scuola - Educare le life skills	INSEGNANTI - FAMIGLIE	55
	Uso consapevole dei farmaci	STUDENTI - INSEGNANTI	59
	Prevenzione delle dipendenze	DIRIGENTI - STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	60
	Io vivo e non fumo	STUDENTI - INSEGNANTI	61
	Sai cosa mangi?	STUDENTI - INSEGNANTI	66
	S.O.S. – Buone pratiche per la salute a scuola	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	67
	Unplugged	STUDENTI - INSEGNANTI	63
SCUOLA SECONDARIA II° GRADO	A.L.B.A.	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	52
	Affettivamente	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	57
	AttivaMente	STUDENTI - INSEGNANTI	53
	Campus della salute	STUDENTI - INSEGNANTI	54
	Stare bene a scuola - Educare le life skills	STUDENTI - INSEGNANTI	55
	Donare sangue: la scelta giusta	STUDENTI	68
	Istituti alberghieri e agrari per la salute: : educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano	STUDENTI	72
	Uso consapevole dei farmaci	STUDENTI	59
	118: istruzioni per l'uso	STUDENTI	65
	La cultura del dono: stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli	STUDENTI - INSEGNANTI	70
	Prevenzione delle dipendenze	DIRIGENTI - STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	60
	Zero in un soffio	STUDENTI	62
	Peer education	STUDENTI - INSEGNANTI	56
	Safe sex preserva... ti	STUDENTI	58
	Sai cosa mangi?	STUDENTI	66
	S.O.S. – Buone pratiche per la salute a scuola	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	67
	Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo	STUDENTI	71

# Stare bene a scuola: relazioni ed emozioni

## A.L.B.A

Assistenza al Lutto Bambini e Adolescenti. Affrontare la perdita con gli insegnanti

### PREMESSA

La letteratura ritiene fondamentale l'intervento esperto nelle situazioni di lutto. La perdita di una persona importante può creare nell'ambiente scolastico difficoltà comunicative e relazionali che possono essere superate attraverso l'elaborazione e la scelta di strategie condivise con insegnanti, genitori e studenti.

### DESTINATARI

Insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado dove si sia verificato uno o più eventi luttuosi

### OBIETTIVO GENERALE

Sostenere gli insegnanti nell'accoglienza del minore nella comunità scolastica dopo un evento luttuoso

### OBIETTIVI SPECIFICI

Prevenire il disagio scolastico relativo al lutto

Sostenere gli insegnanti nel promuovere azioni di empowerment rispetto al dolore dato dagli eventi di perdita

### CONTENUTI

Riflessioni sulle prime esperienze di lutto e perdita

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Sei incontri con gli insegnanti nell'arco di sei mesi ( in media 1 al mese);
- incontro di follow up alla ripresa dell'anno scolastico successivo;
- consulenza individuale agli insegnanti sulle modalità di relazione con il bambino e l'adolescente, la sua famiglia e la classe nell'immediato dell'evento luttuoso;
- consulenza agli insegnanti per l'attivazione di un percorso didattico laboratoriale con la classe sui temi della perdita.
- monitoraggio del lavoro svolto;
- eventuale incontro con i genitori per la " restituzione" del lavoro svolto.

### METODOLOGIA

Gruppi Balint

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e team progetto A.L.B.A. Psico-oncologia O.S.M.A

### REFERENTE

Monica Rosselli

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze, Firenze nord ovest, Firenze sud est, Mugello

## AttivaMente

*Sensibilizzazione attraverso il superamento dello stigma rispetto al disagio psichico*

### PREMESSA

I fattori che influiscono sul benessere mentale degli adolescenti sono molteplici e vanno dal livello individuale, familiare, di relazione con il gruppo dei pari, fino a raggiungere aspetti sociali più ampi.

Da anni nel settore della prevenzione si lavora per individuare e ridurre quelli che sono i fattori di rischio (esclusione sociale, rifiuto tra pari, isolamento, mancato sostegno familiare) e per potenziare i fattori protettivi (coesione sociale, benessere familiare, buon accesso ai servizi, integrazione delle minoranze). Lo scopo è quello di implementare un concetto della salute come valore di appartenenza alla comunità.

### DESTINATARI

Studenti delle classi quarte Istituti superiori della zona Sud Est  
Insegnanti referenti delle stesse classi

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la cultura del benessere e della consapevolezza delle proprie abilità di vita e contemporaneamente sensibilizzare gli studenti al superamento dello stigma.

Migliorare la conoscenza dei servizi territoriali e della rete del territorio che favoriscano l'integrazione e la coesione sociale.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Saper conoscere e riconoscere le competenze (skill) di consapevolezza delle emozioni e di empatia utili per mettersi in relazione con gli altri.

Poter sperimentare attivamente il superamento del pregiudizio e dello stigma verso le persone affette da disagio mentale, anche attraverso lo sport condiviso.

### CONTENUTI

Il progetto prevede attività diversificate a seconda dei gruppi presenti e delle scuole partecipanti.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontri per ogni classe in aula, tenuti dagli operatori del servizio di salute mentale adulti e dai soci delle associazioni incluse nel progetto.

Dove previsto, momenti sportivi condivisi tra studenti e persone affette da disagio mentale.

### METODOLOGIA

Attiva, partecipativa

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Area Salute Mentale Adulti e associazioni del territorio

### REFERENTE

Monica Rosselli

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona Firenze sud est

## Campus della salute

*Promuovere le abilità e competenze per la vita*

### PREMESSA

Il Campus è una esperienza residenziale (2/3 giorni) di educazione e promozione della salute, che ha il fine di far sperimentare agli studenti l'adozione di comportamenti consapevoli e responsabili e di divenire protagonisti del proprio benessere. L'esperienza del Campus prevede il coinvolgimento di tutti nella vita in comune, nella gestione delle attività della casa: la cucina, la preparazione dei pasti, l'ordine, il prendersi cura dell'ambiente che ci ospita.

Sono previste escursioni per conoscere il territorio ed imparare ad osservare con tutti i sensi, come elemento di riflessione sui propri stili di vita. Per ogni campus verrà individuato un tema di salute e un'abilità specifica su cui lavorare.

Questa proposta educativa prevede un contributo economico per la scuola finalizzato alla realizzazione del campus ed è subordinato ad una progettazione coordinata con gli operatori della promozione della salute.

### DESTINATARI

Studenti della scuola secondaria di secondo grado

### OBIETTIVO GENERALE

Fare esperienza di stili di vita sani attraverso la vita comunitaria nel campus

### OBIETTIVI SPECIFICI

Acquisire conoscenze, capacità e attitudini sui temi della promozione della salute

Riflettere e porre attenzione al consumo di sigarette e all'uso degli smartphone

Migliorare le capacità di lavorare in gruppo

Migliorare le relazioni ed il clima nel gruppo classe

Promuovere il movimento nella natura

### CONTENUTI

Competenze personali e sociali, comportamenti e stili di vita, riflessioni con esperti su temi di salute specifici ( dipendenze, affettività e sessualità ecc.) scoperta del territorio

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontro di co-progettazione e individuazione delle attività da fare in classe con gli insegnanti
- La scuola è titolare della gestione del campus coadiuvata dalla promozione alla salute
- Gestione organizzativa del campus a carico della scuola coadiuvata dalla promozione della salute (alimenti, turni per le attività, cucina, pulizie, ecc.)
- Gli insegnanti partecipano a tutte le attività e possono utilizzare il campus come momento di approfondimento didattico
- Gli operatori del servizio per le Dipendenze gestiranno le attività dedicate alla Prevenzione Dipendenze
- Gli operatori della promozione salute gestiranno le attività sulle abilità per la vita individuate e saranno presenti in tutte le attività del campus
- Gli studenti sono invitati a documentare con foto o filmati al fine di riportare alla scuola l'esperienza .

### METODOLOGIA

Educativa

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Raccolta materiale prodotto

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Servizi Dipendenze, U.O di Riabilitazione  
Corpo Forestale di Stato, Associazioni del territorio, Istituzioni Scolastiche

### REFERENTE

Giulia Banchi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze e Mugello

# Stare bene a Scuola - Educare le life skills

Promozione della salute e del benessere attraverso l'educazione delle life skills

## PREMESSA

I bambini e gli adolescenti odierni presentano caratteristiche molto diverse dai loro compagni di pochi anni fa. La società, anche a causa della rapida e crescente diffusione delle nuove tecnologie, cambia rapidamente e con essa i bisogni e le caratteristiche delle nuove generazioni. I compiti formativi oggi, quanto mai prima d'ora, sono quelli di fornire ai più giovani competenze e abilità di vita che possano aiutarli nell'affrontare sfide future ad oggi sconosciute.

Con il termine Life Skills si intendono le capacità di assumere comportamenti positivi che consentono alle persone di rispondere efficacemente alle richieste e alle sfide della vita quotidiana.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha confermato tali abilità psicosociali dell'area personale, sociale, interpersonale, cognitiva e affettiva dell'individuo, quali strategie privilegiate per la promozione della salute a partire dall'ambito scolastico.

La scuola è il contesto privilegiato per la costruzione delle life skills perché permette l'interazione tra pari e tra ragazzi e adulti educanti, sia in situazione sociali e relazionali sia in situazioni di lavoro e di didattica.

## DESTINATARI

Gruppi di insegnanti degli istituti comprensivi e degli istituti di istruzione superiore

## OBIETTIVO GENERALE

Promozione della salute e del benessere attraverso l'educazione delle life skills

## OBIETTIVI SPECIFICI

Migliorare il benessere scolastico

Migliorare le relazioni fra gli studenti e con gli insegnanti

Realizzare, nelle singole classi, attività specifiche di Life Skills education

Scambiare materiali e metodi nonché condivisione di linguaggi e buone pratiche

Promuovere e valorizzare gli obiettivi del programma "Scuola che promuove salute"

Promuovere le competenze delle famiglie

## CONTENUTI

Riflessione sul gruppo classe

Abilità per la vita: emotive, cognitive, relazionali

Metodologia dell'educazione delle life skills così come proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità

Sperimentazione di alcune attivazioni da riproporre in classe

Metodologia della ricerca azione

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontro degli operatori con il dirigente scolastico e insegnante/i referenti per l'individuazione del bisogno e la definizione degli obiettivi e delle strategie per l'anno scolastico
- Adesione dell'Istituto che partecipa con un gruppo di insegnanti (anche di ordine di scuola diverso)
- 5 incontri pomeridiani di due ore ciascuno con referenti della promozione della Salute e eventuali insegnanti esperti della scuola (per le scuole del Quartiere 5 di Firenze il progetto è promosso in collaborazione con gli operatori del Laboratorio permanente per la Pace del Comune di Firenze)
- Eventuale incontro con le famiglie per la condivisione degli obiettivi di formazione delle life skills

## METODOLOGIA

Ricerca azione; circle time; elaborazione di Diari di bordo

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro Promozione della Salute e S.C Riabilitazione Funzionale

Operatori del Laboratorio Permanente per la pace del Quartiere 5 di Firenze con la collaborazione di insegnanti esperti.

## REFERENTE

Elena Pierozzi

## AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona Firenze

## Peer-education

Promozione della salute e educazione tra pari nelle scuole secondarie di secondo grado

### PREMESSA

La peer education è la metodologia indicata per la promozione della salute degli adolescenti, che li concepisce non solo come soggetti a rischio, ma come risorse in grado di costruire il loro sviluppo in interazione con il mondo degli adulti.

La peer education nasce in alternativa alla modalità trasmissiva delle tematiche di salute fra un adulto esperto ed un discente inesperto. L'empowered peer education vede i giovani come ideatori, progettisti e realizzatori di interventi volti a migliorare il benessere proprio e dei propri compagni a scuola.

Gli insegnanti hanno un ruolo attivo e propositivo nella peer education, collaborano per supportare l'azione dei peer negli interventi con le classi e nell'organizzazione di eventi di promozione della salute per la scuola.

Per le scuole interessate esiste la possibilità che gli studenti realizzino le attività di peer education come attività di "alternanza scuola-lavoro"

### DESTINATARI

Scuole secondarie di secondo grado ( 6 scuole del territorio fiorentino)

Insegnanti referenti: minimo due per scuola

Studenti: formazione di un gruppo di peer delle terze classi per ogni scuola. Collaborazione con il gruppo dei peer "senior" delle classi quarte. I peer formati svilupperanno progetti di educazione alla salute che avranno ricaduta sulle classi prime e/o seconde dell'Istituto o in attività scolastiche che coinvolgano tutta la scuola (open-day, forum ecc.)

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la salute e il benessere degli studenti delle scuole secondarie di secondo grado

### OBIETTIVI SPECIFICI

Formazione degli insegnanti delle scuole superiori sulla peer education e costituzione di un team di insegnanti esperti.

Costituzione di un gruppo di peer educator per ognuna delle scuole coinvolte;

Formazione dei peer;

Realizzazione di interventi nelle classi prime/seconde da parte dei peer formati.

### CONTENUTI

Life skills education con particolare riferimento a : gestione delle emozioni, comunicazione efficace, pensiero critico, saper prendere decisioni.

Le tematiche di salute sono individuate insieme ai peer ed orientate allo sviluppo di fattori di protezione

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Partecipazione degli insegnanti referenti ad un incontro di formazione
- Incontro organizzativo con gli insegnanti
- Incontro organizzativo con i peer senior
- Costituzione di un gruppo di peer appartenenti alle classi terze individuati per autocandidatura con la collaborazione, ove presenti, dei peer senior
- Campus di due giornate per la formazione dei peer con orario 8.30 – 16.00 e 8.30 – 13.00;
- 5 incontri pomeridiani di due ore per approfondimento e preparazione incontri
- Realizzazione degli interventi di peer education nelle classi prime e/o seconde e/o di eventi che coinvolgano più classi dell'istituto
- Per le scuole interessate c'è la possibilità che gli studenti realizzino le attività di peer education come attività di "alternanza scuola-lavoro";
- Incontro presso il Cinema Stensen di tutti i peer coinvolti nel progetto per la visione di un film recante una tematica inerente gli obiettivi del progetto
- Evento finale di restituzione dell'esperienza degli istituti coinvolti

### METODOLOGIA

Empowered peer education

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Servizi Dipendenze, Centro Consulenza Giovani  
Partner LILT Firenze

### REFERENTE

Elena Pierozzi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze e Firenze sud est

# Affettività e sessualità consapevole

## Affettivamente

*Scuola, famiglia e territorio per la promozione delle life skills sui temi della corporeità, affettività e sessualità e delle relazioni e comunicazioni fra adulti di riferimento, bambini e adolescenti su queste tematiche*

### PREMESSA

I bisogni-domande espresse dai pre-adolescenti, adolescenti e giovani (ricavati dai dati di attività del Servizio Centri Consulenza Giovani dell'Azienda USL Toscana centro, dalle Indicazioni Linee Guida OMS, dalle Indicazioni Libro Verde Salute Mentale Infanzia della Commissione Europea, dalle Indicazioni della Regione Toscana, e dalla letteratura di riferimento) risultano essere:

- informazioni e rassicurazioni sullo sviluppo puberale e sui processi di crescita e cambiamento del corpo in corso;
- informazioni, rassicurazioni, consulenze sulla sessualità (ruoli, orientamenti, funzioni);
- informazioni sulla contraccezione e sulla prescrizione della stessa;
- informazioni sulla prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili.

Caratteristiche e bisogni per i quali è richiesta una forte integrazione progettuale ed operativa fra servizi aziendali, extra aziendali e risorse del territorio e fra i livelli della promozione della salute, prevenzione del disagio, accoglienza e presa in carico, prevedendo interventi precoci che coinvolgano tutte le fasce di età e gli adulti di riferimento nei loro vari contesti di accudimento, educativi, culturali, sociali e sanitari.

### DESTINATARI

Insegnanti e famiglie degli istituti comprensivi

Per le classi terze delle Secondarie di primo grado sono concordati incontri presso la scuola o la sede dei centri consulenza giovani, previa partecipazione degli Insegnanti ai Corsi di Formazione che si tengono negli ambiti territoriali .

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la riflessione e la condivisione degli adulti sulle skills che favoriscono nei bambini e negli adolescenti lo sviluppo psico-fisico-sessuale e la socializzazione, sostenendo i fattori protettivi individuali, familiari e ambientali.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Riorganizzare negli adolescenti informazioni corrette sui contenuti tematici del progetto

Facilitare la fruizione dei Centri Consulenza Giovani

### CONTENUTI

Corporeità, affettività e sessualità nelle diverse fasi evolutive (infanzia e adolescenza)

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontri di contrattazione, co-progettazione ed accordi di programmazione con insegnanti
- un corso di formazione per gli insegnanti
- condivisione iniziale con genitori
- programmazione e realizzazione da parte degli/delle Insegnanti delle Scuole secondarie di 1° grado di occasioni didattiche che svolgeranno con i ragazzi/e delle Classi coinvolte e Programmazione e realizzazione di Per le classi terze incontro di integrazione/approfondimento tematico/conoscenza del Servizio Centri Consulenza Giovani, con gli operatori ASL presso un Centro Consulenza Giovani ASL

### METODOLOGIA

Metodologie attive - partecipative: giochi e attivazioni a coppie, in gruppo, circle time, brainstorming, role play ecc.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Centro consulenza giovani

### REFERENTE

Monica Rosselli

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze, Firenze nord ovest, Firenze sud est, Mugello

## Safe sex, preserva... ti

*"Corporeità, affettività, sessualità" promozione del benessere in ambito scolastico*

### PREMESSA

Un elemento fondamentale per un lavoro più complessivo di promozione della salute e di sani stili di vita è sviluppare negli studenti il pensiero critico sulle tematiche che mettono in connessione l'affettività e i comportamenti a rischio.

### DESTINATARI

Insegnanti e studenti scuole secondarie di secondo grado

### OBIETTIVO GENERALE

Fornire informazioni relative alle Infezioni Sessualmente Trasmesse (IST) con particolare attenzione ai possibili rischi di trasmissione dei virus HIV e HPV. Il progetto intende favorire la conoscenza delle strategie preventive e incrementare la consapevolezza del rischio, spesso legato a comportamenti sessuali "non protetti", al fine di favorire l'adozione di comportamenti sicuri e la promozione del benessere della persona.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Conoscere le IST, in particolare l'infezione da HIV, i rischi e le strategie preventive.

Aumentare la consapevolezza e il livello di percezione del rischio in relazione ai rapporti sessuali nei giovani.

Potenziare nei giovani le abilità collegate alla comunicazione efficace di tipo assertivo in relazione alle scelte sessuali.

Promuovere una riflessione sui temi legati alle malattie a trasmissione sessuale, alle scelte in ambito sessuale, agli stereotipi in relazione alla sessualità consapevole e all'utilizzo del preservativo.

Promuovere la conoscenza dei Consultori del territorio.

### CONTENUTI

Incontri di progettazione partecipata con gli insegnanti volti a:

- l'ascolto e la raccolta delle loro specifiche esigenze;
- l'approfondimento dei temi inerenti il corpo, l'affettività e la sessualità;
- l'accompagnamento verso la progettazione degli obiettivi e delle azioni formative da realizzare successivamente con il gruppo di studenti peer educators, laddove si preveda di attivare tale percorso.

Il percorso formativo destinato a un gruppo di studenti della scuola (individuati nelle classi terze e/o quarte tramite autocandidatura o altro criterio da concordare con gli insegnanti) disponibili/motivati a diventare opinion leader nei confronti dei loro coetanei. Obiettivo della formazione è metterli in grado di: stimolare discussioni, informare e favorire un confronto su comportamenti, atteggiamenti ed opinioni dei coetanei sui temi dell'affettività e della sessualità.

Partecipazione agli incontri delle classi terze delle scuole secondarie di primo grado presso i consultori

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

N. 2-3 incontri di due ore ciascuno in relazione alle necessità delle classi e al n. degli insegnanti partecipanti

Le ore dedicate alla realizzazione del programma in classe variano in relazione al livello di approfondimento che si intende raggiungere e alle metodologie che si intendono avviare

### METODOLOGIA

Il percorso formativo in linea con i principi metodologici delle life skills e della co-progettazione, prevede l'acquisizione di informazioni e abilità da parte dei docenti da implementare nelle classi (lavori di gruppo, brainstorming, visione di filmati, discussioni guidate, simulazioni, giochi di ruolo). Tali attività avranno la finalità di attivare skills quali: autoconsapevolezza, pensiero critico, pensiero creativo, prendere decisioni, assertività, comunicazione efficace e gestione delle emozioni.

L'attività degli studenti potrà essere condotta anche attraverso l'avvio di interventi di Peer Education

Utilizzo come supporto della app "I love safe sex"

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Centro consulenza giovani L.I.L.A. (Lega Italiana Lotta Aids)

### REFERENTE

Monica Rosselli

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona Firenze e Mugello

# Prevenzione dipendenze e comportamenti a rischio

## Uso consapevole dei farmaci

*Stili di vita salutari e comportamenti personali*

### PREMESSA

Sempre più spesso i farmaci sono considerati come beni di consumo e vengono utilizzati con eccessiva leggerezza per problemi superabili anche senza il loro utilizzo. In particolare nei giovani è utile favorire la formazione di una coscienza critica verso i farmaci e l'adozione di comportamenti personali e stili di vita salutari.

### DESTINATARI

Studenti delle Scuole Secondarie di II°(Zone: Firenze, Mugello)

Studenti delle Scuole Secondarie di I° (Zone Mugello)

Insegnanti delle Scuole Secondarie di I°(Zone Mugello)

### OBIETTIVO GENERALE

Sviluppare un corretto uso dei farmaci nella popolazione studentesca delle Scuole Secondarie di I° e di II°

### OBIETTIVI SPECIFICI

Aumentare le conoscenze sul corretto uso dei farmaci

### CONTENUTI

Concetto di salute

Definizione di farmaco

Ruolo sociale del farmaco

Automedicazione

Uso ed abuso di farmaci

Uso di sostanze diverse in funzione terapeutica e farmacologia (medicina alternativa, integratori alimentari, vitaminici e minerali)

Farmaci ed internet

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Scuola Secondaria di I°(Zona Mugello): E' previsto un incontro con gli insegnanti referenti delle classi coinvolte nel progetto in modo da individuare quali aspetti sono o di maggior interesse per gli studenti o da approfondire. Seguirà un incontro di 2 ore in ciascuna classe coinvolta.

Scuola Secondaria di II°(Zone Firenze e Mugello): E' previsto un incontro di due ore in ciascuna classe interessata o, se il numero totale degli allievi lo permette, in due classi accorpate.

### METODOLOGIA

Metodologia attiva

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e farmacisti delle Politiche territoriali del Farmaco

### REFERENTE

Patrizia Giannelli

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze e Mugello

## Prevenzione delle dipendenze

*Prevenzione dell'uso di sostanze psicoattive legali (alcol e tabacco) ed illegali e delle dipendenze comportamentali (gioco d'azzardo e iperconnessione) in ambito scolastico.*

### PREMESSA

Nell'ambito dell'attività di prevenzione delle dipendenze patologiche nel contesto scolastico, negli anni sono stati prodotti negli anni dalla comunità scientifica degli studi di efficacia che ridisegnano e propongono modelli nuovi di intervento. Questi modelli sono nelle scuole più rispondenti alla complessità del fenomeno "dipendenza" fra gli adolescenti e giovani adulti e miranti ad integrare e ottimizzare le risorse e le competenze dei soggetti presenti nella scuola.

Tali studi di valutazione di efficacia dimostrano come in ambito scolastico le proposte di progetti di prevenzione rivolti esclusivamente ad una componente, quella studentesca, da parte di esperti esterni, risultino inefficaci.

Sempre più gli interventi di prevenzione, per essere efficaci, si propongono di ridurre i fattori di rischio che possono portare all'uso di sostanze ed implementare i fattori di protezione, attraverso percorsi articolati che coinvolgono più componenti e che non si limitano alla sola informazione.

### DESTINATARI

Tutte le componenti delle Scuole secondarie di primo e secondo grado: studenti, personale docente e non docente, dirigenti scolastici e famiglie

### OBIETTIVO GENERALE

Condividere con tutte le componenti scolastiche gli obiettivi della prevenzione, concorrendo alla costruzione di messaggi coerenti e continuativi come condizione essenziale dell'efficacia degli interventi.

Favorire la promozione della salute e del benessere attraverso il coinvolgimento attivo di tutte le componenti scolastiche, creando una sinergia di azioni per prevenire il rischio di dipendenza da sostanze psicoattive legali ed illegali.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Creare una cultura e un linguaggio comune con le varie componenti del contesto scolastico e i suoi referenti

Stimolare e potenziare le abilità di vita (life skills)

Stimolare la crescita dei fattori di protezione e ridurre i fattori di rischio

Potenziare l'impegno personale di tutte le componenti scolastiche per promuovere stili di vita sani

### CONTENUTI

Life skills, fattori di protezione e di rischio e dipendenze

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontro programmazione con i referenti dell'educazione alla salute della scuola (condivisione degli obiettivi e pianificazione delle azioni da realizzare);
- realizzazione delle azioni programmate ( per es. incontri di formazione e aggiornamento insegnanti, incontri di formazione e sensibilizzazione delle famiglie, incontri nei forum organizzati dagli studenti, incontri di formazione con studenti, peer education, ecc.);
- monitoraggio dei progetti in corso;
- incontro di verifica e valutazione finale.

### METODOLOGIA

Educativa

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori coinvolti: Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Area Dipendenze/SerD e CESDA (Centro Studi e Documentazione su Dipendenze e AIDS).

Possono essere previste e concordate collaborazioni con istituzioni (es. Prefettura, Comuni, ecc.) e associazioni o cooperative che operano nel settore

### REFERENTE

Giulia Banchi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze, Firenze nord ovest, Firenze sud est, Mugello

## **Io vivo e non fumo**

*Prevenzione dell'uso di sostanze psicoattive legali (tabacco) in ambito scolastico*

### **PREMESSA**

I dati delle sorveglianze ci dicono che un adolescente su cinque nella fascia di età tra i 13 e i 15 anni fuma quotidianamente. La partecipazione attiva degli studenti e la collaborazione degli insegnanti sono azioni strategiche per rendere i ragazzi maggiormente consapevoli delle proprie scelte di vita. Il percorso degli studenti si concretizza nella realizzazione di un evento nella giornata mondiale contro il fumo (31 maggio)

### **DESTINATARI**

Studenti scuola secondaria primo grado, come riportato dai dati dell'Istituto Superiore di Sanità, la fascia di età di inizio al fumo è 10/13 anni

### **OBIETTIVO GENERALE**

Prevenzione del tabagismo

Creare un'alleanza con le scuole per facilitare e sostenere stili di vita sani

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Creare una cultura e un linguaggio comune con le varie componenti del contesto scolastico

Stimolare e potenziare le abilità di vita (life skills)

Stimolare la crescita dei fattori di protezione e ridurre i fattori di rischio per il fumo di tabacco

### **CONTENUTI**

Life skills, fattori di protezione e di rischio e dipendenze

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

- Incontro di programmazione con i referenti dell'educazione alla salute, il Ser.D. e gli insegnanti coinvolti per la condivisione degli obiettivi e la pianificazione delle azioni da realizzare;
- due incontri con la classe (informazione, sensibilizzazione, attivazioni su emozioni, pensiero critico, problem solving);
- lavoro degli insegnanti con la classe al fine di realizzare il prodotto da esporre nella giornata mondiale contro il tabacco, con la presentazione da parte degli studenti dei materiali elaborati.

### **METODOLOGIA**

Educativa

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Raccolta materiali, pre-test, post-test

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori coinvolti: Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Ser.D.

### **REFERENTE**

Giulia Banchi

### **AMBITO TERRITORIALE**

Firenze zona Mugello

## Zero in un soffio

*Progetto di prevenzione dell'uso di alcol per promuovere comportamenti corretti e responsabili alla guida*

### PREMESSA

L'alcol è oggi uno dei maggiori fattori di rischio per la salute evitabile. L'intervento preventivo ed educativo nelle fasce giovanili si rende necessario, attraverso iniziative implementate e sostenute dalle istituzioni. Un aspetto chiave per aumentare l'efficacia degli interventi di prevenzione è realizzare azioni integrate, multisettoriali e ripetute nel tempo in modo da avere un'azione di rinforzo specifico sul messaggio preventivo da diffondere nella popolazione bersaglio del progetto. "Zero in un soffio" è un'azione di un progetto più ampio che coinvolge la comunità, in particolare scuole guida e DEA.

### DESTINATARI

Studenti delle classi quarte istituti istruzione superiori

### OBIETTIVO GENERALE

Potenziare i fattori di protezione e ridurre i fattori di rischio per alcol e guida

Aumentare la consapevolezza del rischio connesso all'uso di alcol e guida e sull'importanza di comportamenti corretti alla guida.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Fornire informazioni sui rischi connessi alla guida di veicoli sotto l'effetto dell'alcol

Fornire informazioni su comportamenti e stili di vita corretti in merito alla sicurezza stradale e all'uso di alcol

Aumentare le abilità del soggetto nel fronteggiare eventi e situazioni in cui si trovano in contatto con l'uso di alcol

### CONTENUTI

Informazioni sulla normativa vigente, sui rischi connessi alla guida di veicoli sotto l'effetto dell'alcol (etilometro, occhiali corretti per la visione a diversi livelli di alcolemia etc.). Testimonianze

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontro programmazione con gli insegnanti coinvolti per condivisione degli obiettivi e pianificare le azioni da realizzare;
- un incontro in ogni classe, congiunto tra i professionisti della salute (DEA e dipartimento delle dipendenze), le forze dell'ordine;
- un incontro assembleare con SerD, DEA, Forze dell'ordine e associazioni del volontariato (es: associazione Lorenzo Guarnieri).

### METODOLOGIA

Informativa

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Numero di incontri effettuati

Numero di partecipanti agli incontri

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori coinvolti: Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Ser.D, Dea Ospedale del Mugello  
Forze dell'ordine  
Associazioni

### REFERENTE

Giulia Banchi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona Mugello



# Unplugged

Programma di prevenzione all'uso delle sostanze inserito nel Piano Regionale della Prevenzione

## PREMESSA

La scuola rappresenta il più appropriato contesto per l'attuazione di programmi di prevenzione sia perché fornisce la possibilità di raggiungere in modo sistematico un numero significativo di studenti ogni anno, sia perché è possibile lavorare con i ragazzi prima che si siano formati un'opinione stabile sulle sostanze.

Dal momento che quattro consumatori su cinque iniziano l'uso di sostanze prima di avere raggiunto l'età adulta, l'età scolare rappresenta il momento più appropriato per attuare programmi di prevenzione, con l'obiettivo di prevenire la sperimentazione in chi non ha mai fatto uso e di impedire l'abitudine e la dipendenza in chi ha già sperimentato.

L'abuso di sostanze (tabacco, alcol e droghe) è attualmente il più rilevante problema di salute nei paesi sviluppati, essendo responsabile del 20% delle morti e del 22,2% degli anni di vita persi.

## DESTINATARI

Insegnanti delle classi II della scuola secondaria di primo grado

## OBIETTIVO GENERALE

Unplugged mira a migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi attraverso il riconoscimento ed il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, e per prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Apprendere la metodologia necessaria per lavorare in classe con il modello dell'influenza sociale e delle life skills.  
Conoscere la struttura, i contenuti e le attività di Unplugged.

## CONTENUTI

Modello dell'influenza sociale e le life skills

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il programma è articolato in 12 unità di 1 ora ciascuna ed è condotto dall'insegnante, utilizzando tecniche quali il role playing, il brain storming e le discussioni di gruppo. Gli insegnanti hanno quindi un ruolo fondamentale, la loro motivazione e l'entusiasmo sono determinanti ai fini dell'efficacia dell'intervento. Per questo è necessario che siano formati in modo specifico, partecipando ad un corso di formazione di 2 giorni. Saranno poi svolti durante l'anno scolastico almeno 2 incontri di supporto tra gli insegnanti che applicheranno il programma nelle classi e gli operatori ASL.

È prevista inoltre una giornata di "recall" per gli insegnanti già formati, prima della ripresa delle attività scolastiche.

## METODOLOGIA

Interattiva

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Singole schede per Unità  
Questionario per l'insegnante  
Questionario per lo studente

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro formatori accreditati unplugged: Promozione della Salute, Area Dipendenze/SerD,

## REFERENTE

Anna Cappelletti

## AMBITO TERRITORIALE

AUSL Toscana centro

# Cultura della sicurezza

## Con la prudenza il pericolo... domino

*Prevenire gli incidenti domestici*

### PREMESSA

Il periodo pre-adolescenziale è spesso caratterizzato da comportamenti di sfida e d'imprudenza verso se stessi, verso gli altri e verso l'ambiente circostante. Gli studenti in questo periodo iniziano ad acquisire una maggiore autonomia anche nell'ambiente domestico e sono meno controllati dagli adulti. Diviene fondamentale che siano consapevoli dei rischi derivanti da comportamenti non corretti e talvolta apparentemente innocui. Il progetto mira ad aumentare la conoscenza delle fonti di pericolo esistenti fra le mura domestiche (elettricità, sostanze tossiche, fonti di calore, gas, fuoco, ecc.) per ridurre al minimo il rischio di incidenti, e la comprensione del rischio presente in certi comportamenti apparentemente comuni (giocare con accendini, spingersi per le scale, utilizzo dell'elettricità, petardi ecc.). Vengono date informazioni su come tenere, di fronte a un pericolo, un comportamento il più possibile consapevole, responsabile e sicuro.

### DESTINATARI

Alunni ed insegnanti dei primi due anni della scuola secondaria I°

### OBIETTIVO GENERALE

Prevenire gli incidenti domestici attraverso l'educazione alla percezione dei pericoli presenti nei diversi ambienti di vita, con particolare riferimento all'ambiente domestico.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Acquisire conoscenze sulla prevenzione degli incidenti in ambito domestico  
Acquisire conoscenze sulle maggiori cause di incidenti in ambito domestico

### CONTENUTI

Rischi in ambiente domestico  
Misure di prevenzione per eliminare e ridurre il rischio

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Gli incontri hanno una durata complessiva di sei ore e sono suddivisi in tre momenti:

- primo e secondo incontro: partendo dalla somministrazione di un questionario, vengono individuate le varie fonti di pericolo presenti nell'ambiente domestico; attraverso le esperienze e la percezione degli alunni, relativamente al rischio e ai pericoli, vengono evidenziate e analizzate le possibili cause dell'eccessiva sicurezza di sé, ecc. Viene poi consegnata una griglia da compilare a casa, con l'eventuale coinvolgimento della famiglia, per evidenziare i pericoli menzionati. I dati emersi vengono elaborati e discussi in classe;
- terzo incontro: viene chiesto di costruire un gioco (un domino) che riporti gli atteggiamenti corretti da tenere in relazione ai vari eventi potenzialmente a rischio.

Nella fase di costruzione del domino degli studenti devono essere in grado di individuare il tipo di rischio presentato e la relativa fonte; durante il gioco le indicazioni sono commentate dagli studenti stessi in modo da rafforzare quanto appreso negli incontri precedenti.

### METODOLOGIA

Informativa: lezioni frontali, attivazioni e discussioni, gioco di gruppo.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Assistenza Sanitaria in Ambito Preventivo

### REFERENTE

Giulia Banchi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze e Mugello

## 118: istruzioni per l'uso

Corretto utilizzo dei servizi di Emergenza/Urgenza e nozioni di Primo Soccorso

### PREMESSA

Negli ultimi anni è stato osservato un incremento del ricorso ai servizi di emergenza-urgenza. Una delle principali cause di tale situazione è attribuita alla carenza di informazioni a disposizione del cittadino circa la natura e l'utilizzo del sistema di emergenza-urgenza. È importante pertanto realizzare un intervento informativo/educativo diretto agli alunni/studenti essendo la Scuola uno dei luoghi deputati all'educazione e alla conoscenza relativa anche a comportamenti utili per la propria vita.

Ragazzi più informati saranno cittadini più consapevoli e competenti: promuovere la conoscenza dei servizi sanitari disponibili, le modalità di accesso e il loro corretto utilizzo significa lavorare per incrementare le capacità del cittadino di prendersi cura di sé (empowerment) per favorire, di conseguenza, l'efficacia e l'efficienza dei servizi stessi.

### DESTINATARI

Secondaria di I° grado (classe III)

Secondaria di II° grado (classe IV)

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la conoscenza e l'appropriato utilizzo dei servizi di emergenza/urgenza e contribuire a far acquisire competenze generiche sulle norme di primo soccorso

### OBIETTIVI SPECIFICI

- Conoscere il sistema 118 e i professionisti che ci lavorano
- Saper attivare in modo corretto il servizio 118
- Trasmettere nozioni di primo soccorso
- Promuovere comportamenti consapevoli e responsabili in materia di sicurezza sulle strade e abuso di sostanze

### CONTENUTI

- Che cos'è il 118
- Come effettuare una chiamata al 118
- Cosa fare in attesa dei soccorsi
- Descrizione di presidi quali le cinture di sicurezza, airbag, seggiolini per il trasporto di bambini, casco per motoveicoli e biciclette
- Illustrazione delle lesioni derivanti dal mancato o scorretto utilizzo dei presidi di sicurezza e relative conseguenze

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento educativo si articola in un incontro della durata di 3 ore, con la possibilità di accorpare due classi. Verranno accolte le prime 20 classi che faranno richiesta garantendo un'equa distribuzione tra i diversi istituti richiedenti. Valuteremo la possibilità di accogliere ulteriori richieste

### METODOLOGIA

L'intervento verrà condotto con l'utilizzo di una metodologia interattiva basata sulla trasmissione di conoscenze veicolate attraverso lezione frontale, brainstorming, discussione e condivisione.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Rapporto conclusivo redatto dai docenti

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: infermieri SOSD infermieristica 118

### REFERENTE

Anna Cappelletti

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze, Firenze nord ovest, Firenze sud est, Mugello

## Sai cosa mangi?

*Consumatori consapevoli, in grado di individuare rischi per la salute connessi all'alimentazione*

### PREMESSA

La Comunità Europea ha emanato, negli ultimi anni, una serie di normative che intendono rispondere compiutamente ai bisogni di salute della società globalizzata, con nuove decisive responsabilità per i produttori di alimenti ma anche per i consumatori, non più passivi fruitori ma protagonisti nel processo di prevenzione delle patologie connesse all'alimentazione. Di qui nasce l'esigenza, per la sanità pubblica, di contribuire a formare consumatori consapevoli dei rischi, delle buone prassi, dei comportamenti individuali virtuosi, a partire dall'età scolare.

### DESTINATARI

Insegnanti e Studenti della scuola Secondaria di Primo e Secondo Grado

### OBIETTIVO GENERALE

Contribuire alla formazione di consumatori consapevoli, in grado di individuare rischi per la salute connessi all'alimentazione

### OBIETTIVI SPECIFICI

Familiarizzare con concetti e terminologia specifica della produzione e del controllo ufficiale degli alimenti  
Stimolare un atteggiamento attivo nei confronti delle scelte alimentari, familiarizzare con il concetto di comunicazione del rischio  
Rendere gli studenti capaci di utilizzare gli strumenti a disposizione del consumatore come la lettura e comprensione puntuale dell'etichetta e adottare corrette modalità di trattamento degli alimenti in ambiente casalingo

### CONTENUTI

L'alimentazione come determinante di salute;  
la definizione del concetto di rischio in relazione alla sicurezza alimentare;  
la gestione del rischio mediante il controllo di filiera;  
le corrette modalità di manipolazione e utilizzo degli alimenti in ambito domestico;  
leggere e comprendere l'etichetta dei prodotti alimentari;  
Il metodo HACCP e il piano di autocontrollo, strumenti per garantire la sicurezza degli alimenti dalla produzione al consumatore  
novità in campo alimentare (novel food, cibo etnico...), rischi e opportunità;  
la piramide alimentare toscana (PAT), definizione del concetto di corretta alimentazione nel contesto delle produzioni agro-zootecniche regionali;  
il ruolo e le attività dei servizi di Sanità Pubblica deputati al controllo ufficiale degli alimenti e filiera delle responsabilità (produttore – consumatore - controllore);  
riconoscere la corretta comunicazione del rischio (pubblicità internet, stampa) in relazione a notizie riguardanti alimenti ed emergenze sanitarie connesse al loro consumo.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontri con i docenti per programmazione integrata e condivisione obiettivi generali e specifici;
- distribuzione materiali didattici e questionari;
- supporto tecnico-scientifico alla programmazione;
- incontri con esperto nelle classi

### METODOLOGIA

Informativa: lezioni frontali, interattive e partecipate

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Dipartimento della Prevenzione/UFC SPVSA dell'Ausl Tc area fiorentina zona Mugello

### REFERENTE

Giulia Banchi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona Mugello

## S.O.S. Buone pratiche per la salute a scuola

*Life skills e buone pratiche per la salute a scuola*

### PREMESSA

Le migliori evidenze scientifiche hanno dimostrato che l'applicazione di particolari attenzioni e buone pratiche può promuovere livelli di salute e benessere e contribuire a diminuire l'incidenza degli eventi avversi. Infatti le Buone Pratiche rappresentano la risposta più efficace ed efficiente di fronte ai più comuni eventi critici (traumi e incidenti), in funzione della **prevenzione delle infezioni, la gestione del dolore e la comunicazione**, interna all'organizzazione scolastica ed esterna con la famiglia.

### DESTINATARI

Personale docente e non docente delle scuole di ogni ordine e grado

### OBIETTIVO GENERALE

Gli adulti competenti possono dare un contributo migliore al benessere dei bambini e degli studenti, creando una rete tra scuola, famiglie e servizi sanitari esistenti sul territorio (Case della Salute e ambulatori distrettuali), anche in integrazione con l'ospedale (Day Service multidisciplinare).

Il progetto mira al coinvolgimento di scuola, servizi sanitari e famiglie per dare agli insegnanti informazione e formazione per la gestione dei piccoli infortuni ed altri eventi critici di lieve rilevanza che possono verificarsi durante la permanenza scolastica.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Promuovere abilità (skills) che favoriscano comportamenti corretti in caso di infortuni, cadute ecc. e una graduale presa di coscienza di regole e attenzioni verso il proprio corpo per un più consapevole mantenimento della salute.

### CONTENUTI

Lavaggio delle mani

Detersione e disinfezione delle ferite

Casa fare cosa non fare in caso di....

Educazione alla condivisione degli spazi

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontri con insegnanti e personale non docente (due incontri di due ore)

Eventuali ulteriori azioni da concordare

### METODOLOGIA

Interattiva, esperienziale

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Dipartimento Rete Territoriale e Medicina generale

### REFERENTE

Monica Rosselli

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona sud est

## Donare sangue: la scelta giusta!

*Donazione di tessuti sanguigni, midollo osseo, cordone ombelicale: istruzioni tecniche e supporto all'atto della donazione come momento di solidarietà umana e civile.*

### PREMESSA

Nella vita potremo tutti aver bisogno di sangue, serve per la cura di molte patologie. Il sangue è indispensabile, non si fabbrica in laboratorio, di sangue ce n'è sempre più bisogno. Andare ad agire in classi di età, in cui la comparsa di patologie che controindicano la donazione è statisticamente poco significativa ed è legalmente consentita per il raggiungimento ex ante e post ante della maggior età, ma soprattutto in una fase della vita in cui la solidarietà ha un forte valore collettivo, consente di moltiplicare il numero dei donatori e in soggetti che per lungo tempo potranno rimanere tali.

### DESTINATARI

Studenti delle cl. IV° e V° delle Scuole secondarie di II° grado

### OBIETTIVO GENERALE

Incrementare il numero di donatori di sangue

### OBIETTIVI SPECIFICI

Migliorare le competenze relative ai temi della donazione dei tessuti, sviluppare la potenziale capacità di dono (atteggiamento)

### CONTENUTI

- Istruzioni tecniche e supporto all'atto della donazione
- valore sanitario ed umano per i donatori
- vantaggi per la popolazione sana
- bisogni della popolazione che ne usufruisce.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Un incontro con i medici dei servizi trasfusionali di 2 ore rivolto a classi singole od aggregate.

Eventuale partecipazione delle Associazioni di volontariato, laddove ce ne sia la presenza e la disponibilità per azioni di sostegno coordinate dai medici presenti a scuola.

### METODOLOGIA

Informativa

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Programmato/effettuato

N° candidati donatori tra gli studenti contattati

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro dei Servizi di Immunoematologia

### REFERENTE

Anna Cappelletti

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze, Firenze nord ovest, Firenze sud est, Mugello

## Io e gli animali

*Vivere in armonia, salute e benessere con gli altri animali*

### PREMESSA

La crescente presenza di animali da compagnia nelle case degli italiani non è sempre accompagnata dalla consapevolezza delle responsabilità legali e dei risvolti di carattere sanitario che la convivenza stretta uomo-animale può generare (zoonosi, episodi di aggressività, morsicature ...).

Inoltre è inadeguata la consapevolezza rispetto al benessere dell'animale in relazione alla specie e al suo naturale comportamento, tanto che convivono fenomeni di antropomorfizzazione e veri e propri maltrattamenti.

È opportuno promuovere momenti di confronto, informazione ed educazione, già dalla prima infanzia, sul tema della ricerca di un miglior equilibrio nei rapporti uomo-animale-ambiente, sui doveri di legge connessi alla detenzione degli animali, sul concetto di responsabilità che deve accompagnare la decisione familiare di prendere in casa uno o più animali.

### DESTINATARI

Alunni, insegnanti e famiglie delle Scuole per l'infanzia, Scuole Primarie e Secondarie di primo grado

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la conoscenza e il rispetto dell'ecosistema urbano ed agricolo, favorendo al contempo il miglioramento della civile convivenza e la crescita di equilibrio nel rapporto uomo-animale-ambiente. Favorire la diffusione della conoscenza riguardo alle caratteristiche degli animali. Prevenire l'abbandono, il randagismo e ogni categoria di maltrattamento.

Promuovere la conoscenza delle attività del Servizio Sanitario nazionale rivolte alla tutela degli animali

### OBIETTIVI SPECIFICI

Riconoscere e valutare comportamenti e abitudini corrette nel rapporto con gli animali d'affezione in ambito familiare e di collettività.

Identificare comportamenti specie-specifici degli animali in relazione all'ambito umano, familiare e collettivo, al fine di favorire il benessere dell'animale.

Indicare i comportamenti civici opportuni e normati per la civile convivenza.

Descrivere norme igieniche di base per la salvaguardia della salute umana e animale.

### CONTENUTI

Lo sviluppo di un equilibrato rapporto uomo – animale – ambiente.

La conoscenza delle esigenze vitali e dei modelli di comunicazione degli animali.

Cenni sulla conoscenza delle produzioni e gli alimenti di origine animale e i rischi sanitari connessi al loro consumo.

La conoscenza delle norme di buone prassi igieniche per prevenire le zoonosi.

La conoscenza delle principali regole relative alla detenzione degli animali, alla convivenza civile e il loro benessere.

Osservazione diretta degli animali da parte dei bambini

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontri con i docenti per programmazione integrata e condivisione obiettivi; supporto tecnico scientifico ai docenti;
- incontri nelle classi e/o uscite di istruzione;
- distribuzione materiali didattici;
- produzione di materiale didattico e informativo anche attraverso la selezione dei lavori prodotti dagli studenti, al fine di un evento finale aperto alle famiglie e alla comunità.

Le ore dedicate alla realizzazione del progetto variano in relazione al livello di approfondimento che si intende raggiungere e alle metodologie che si intendono avviare, in collaborazione con la scuola

### METODOLOGIA

Life skills attraverso incontri interattivi

### MATERIALI E STRUMENTI

giochi istruttivi, materiale didattico, produzione materiale

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Dipartimento della Prevenzione/A.F. SPVeSA/UFC Igiene Urbana

### REFERENTE

Giulia Banchi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze, Firenze nord ovest, Firenze sud est, Mugello

## La cultura del dono

*Stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli*

### PREMESSA

La Regione Toscana con delibera n. 1367 del 4/12/2017 ha inteso ribadire l'importanza di un percorso finalizzato allo sviluppo di una cultura solidale, promuovendo le progettualità delle Aziende sanitarie per favorire stili di vita sani, prevenire le malattie croniche e promuovere la cultura del dono.

Le varie tematiche affrontate nel progetto saranno pertanto trasversali e correlate a diverse materie curriculari (es. scienze, filosofia, diritto, ecc.) delle scuole aderenti oltre che finalizzate allo sviluppo delle competenze sociali e civiche per agire in modo autonomo, responsabile e nel rispetto dei diversi punti di vista. In relazione a questi aspetti sarà tenuto conto delle priorità individuate dalla scuola nell'ambito del RAV, del piano di miglioramento e, qualora possibile, delle scuole polo di formazione.

### DESTINATARI

Scuola: insegnanti delle scuole secondarie di II grado e studenti delle classi IV delle scuole secondarie di II grado  
Famiglie e comunità

### OBBIETTIVO GENERALE

Promuovere la diffusione della cultura del dono nella scuola e nella comunità.

### OBBIETTIVI SPECIFICI

- Sensibilizzare alla cultura della donazione favorendo lo sviluppo di sentimenti di solidarietà
- Promuovere sani stili di vita, potenziando la capacità di prendere decisioni coerenti per la propria salute e il proprio benessere
- Informare sui temi della donazione, compresi aspetti tecnici e legali

### CONTENUTI

Life skills

Sensibilizzazione alla cultura del dono

Promozione di sani stili di vita e scelte consapevoli

Aspetti sanitari: corrette informazioni scientifiche volte anche a chiarire dubbi e paure rispetto alla donazione

Aspetti legali: nozioni e chiarimenti sulla normativa vigente

Informazioni su programma regionale e Servizi Istituzionali preposti

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontro di programmazione con i referenti dell'Educazione alla Salute della scuola per condividere gli obiettivi e pianificare le azioni da realizzare
- Realizzazione delle azioni programmate (es: incontri di formazione e aggiornamento degli insegnanti, incontri nei forum o nelle assemblee organizzati dagli studenti, formazione di peer sui temi legati alla e ai sani stili di vita, realizzazione di possibili eventi di ricaduta nella comunità con il coinvolgimento dei peer, famiglie ed esperti.)

L'elaborato finale del progetto scolastico, inviato dal Dirigente Scolastico alla Azienda ASL territorialmente competente (UFC Promozione della Salute), potrà essere sostenuto con i fondi di cui alla DGRT 1367/2017 e successivi atti di riferimento.

### METODOLOGIA

Metodologia attiva e partecipativa

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e coordinamento locale aziendale Organizzazione Toscana Trapianti (OTT)

### REFERENTE

Monica Rosselli

### AMBITO TERRITORIALE

AUSL Toscana centro

# Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo

*Il Servizio Civile Nazionale e Regionale: come diventare volontario*

## PREMESSA

Chi sceglie di impegnarsi nel Servizio Civile volontario, sceglie di aggiungere un'esperienza qualificante al proprio bagaglio di conoscenze, spendibile nel corso della vita lavorativa; il servizio civile volontario ha per i giovani una forte valenza educativa e formativa, è una importante e spesso unica occasione di crescita personale, un'opportunità di educazione alla cittadinanza attiva

## DESTINATARI

Studenti delle scuole secondarie di secondo grado, classi quinte

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la cittadinanza attiva

## OBIETTIVI SPECIFICI

Sensibilizzazione e coinvolgimento delle giovani generazioni nella difesa della Patria con mezzi non armati e non violenti, mediante servizi di utilità sociale. I giovani che hanno svolto il Servizio Civile presso questa Azienda sono stati infatti impegnati in progetti di accoglienza ed orientamento dell'utenza nei percorsi sanitari, di inclusione sociale per minori con disagio, di sanità solidale negli Istituti di Pena per adulti e minori, di comunicazione nelle biblioteche, di lavoro di rete nei Ser.D. (Servizi delle Dipendenze)

## CONTENUTI

Il Servizio Civile Nazionale opera nel rispetto dei principi della solidarietà, della partecipazione, dell'inclusione e dell'utilità sociale nei servizi resi, anche a vantaggio di un potenziamento dell'occupazione giovanile

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Sportello informativo nelle scuole secondarie di II° grado nei mesi di marzo e di novembre attraverso la presenza di operatori e di giovani volontari impegnati in progetti di servizio civile

Accesso concordato con i docenti nelle classi V

Diffusione materiale informativo

## METODOLOGIA

Informativa

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Ufficio Servizio Civile e Promozione della Salute

## REFERENTE

Elena Pierozzi

## AMBITO TERRITORIALE

Ausl Toscana centro

# Alimentazione e movimento

## Istituti alberghieri ed agrari per la salute

*Educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano*

### PREMESSA

Nel corso degli ultimi anni il progetto n. 3 PRP 2014-2019 "Istituti Alberghieri e Agrari per la salute" ha avuto una naturale evoluzione del percorso educativo che ha interessato anche gli istituti comprensivi. Gli studenti degli istituti alberghieri e agrari hanno coinvolto in qualità di peer educator/tutor un numero notevole di bambini/studenti, avvicinandoli al piacere di esplorare e scoprire i prodotti della natura, proponendo esperienze laboratoriali con un approccio multisensoriale.

Questa esperienza ha creato e rafforzato le reti fra scuole, famiglie e territorio ed ha contribuito a sviluppare abilità e competenze (cognitive, relazionali, emotive) nei ragazzi coinvolti, interpretando in maniera efficace lo spirito delle "Scuole che promuovono salute" e valorizzando le integrazioni fra le varie progettualità presentate nel catalogo e coerenti con la tematica.

La presente proposta educativa prevede un contributo economico agli Istituti Alberghieri e Agrari per la realizzazione delle attività. Il finanziamento è subordinato alla presentazione e validazione di una scheda progettuale.

### DESTINATARI

Istituti Alberghieri ed Agrari  
Istituti comprensivi

### OBIETTIVO GENERALE

Favorire la relazione tra salute, benessere e stili alimentari salutari

### OBIETTIVI SPECIFICI

Promuovere consapevolezza in tema di sana alimentazione, sostenibilità ambientale, aspetti sociali ed etici della produzione, trasformazione e consumo del cibo

Favorire collaborazione fra Istituti Scolastici, Istituzioni e territorio per le azioni di progetto

Sviluppare negli studenti competenze cognitive, emotive e relazionali, allenando in particolare l'autostima e la comunicazione efficace

Promuovere gli orti scolastici che rappresentano un forte strumento educativo, capace di riconnettere i giovani con l'origine del cibo, attraverso un apprendimento esperienziale

Realizzare laboratori didattico/esperienziali e sensoriali con il coinvolgimento dell'Istituto e della comunità attraverso eventi di condivisione del lavoro svolto

### CONTENUTI

Stili di vita: salute e benessere

Passato e futuro del cibo: produzione, trasformazione e consumo consapevole degli alimenti

Coltivazione e stagionalità, semina e cura delle piante

Funzione dei sensi nell'alimentazione

Conservazione dell'ambiente e lotta allo spreco

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontri con i docenti delle varie discipline delle scuole coinvolte per la stesura di un progetto e di un crono programma di attività ai fini dell'erogazione del finanziamento

Incontri con gli studenti coinvolti

Laboratori esperienziali

Istituti suole primarie

Incontri di feedback tra studenti, insegnanti e operatori dell'Azienda Sanitaria

Giornata conclusiva del progetto

### METODOLOGIA

Interattiva, induttiva e laboratoriale

### MATERIALI E STRUMENTI

Materie prime per la realizzazione dei laboratori

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori dell'Azienda Toscana centro UFC Promozione della Salute, UFC Igiene Pubblica e Nutrizione, UO Igiene degli Alimenti

### REFERENTE

Massimo Frilli - Giulia Banchi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona Mugello

## La salute si impara

*Interventi di promozione di un' alimentazione sana e di uno stile di vita attivo nei bambini delle scuole primarie*

### PREMESSA

Alla base di una vita sana c'è un corretto rapporto con il cibo, le cui basi devono essere poste già durante gli anni della scuola primaria. Il progetto si propone di favorire fattori protettivi relativi all'alimentazione e al movimento. Dati internazionali dimostrano che il problema del sovrappeso e dell'obesità è rilevante.

In Italia il sistema di sorveglianza "Okkio alla salute" ci dice che all'età di 8-9 anni un bambino su tre è in eccesso ponderale, di questi il 9,3% sono obesi il 21,3% sono sovrappeso. Le cause? Cattive abitudini alimentari, scarsa attività fisica e comportamenti sedentari. Molti alunni non fanno un'adeguata prima colazione, alla ricreazione consumano quantità eccessive di alimenti ipercalorici e bevande zuccherate, mangiano poca frutta e verdura. Inoltre percentuali elevate di bambini non fanno sport, o attività fisica in quantità sufficiente e trascorrono più di 2 ore al giorno davanti a Tv o videogiochi. Spesso le famiglie non hanno piena consapevolezza dell'importanza per la salute di tali comportamenti.

L'eccesso ponderale nel bambino ha conseguenze immediate, perché compromette il suo benessere fisico e psicologico, inoltre rappresenta una condizione che frequentemente continua in età giovanile e adulta rappresentando un fattore di rischio per lo sviluppo futuro di molte malattie croniche tra le quali il diabete e le malattie cardio e cerebrovascolari.

### DESTINATARI

Insegnanti e famiglie Scuola Primaria

### OBBIETTIVO GENERALE

Migliorare le abitudini alimentari degli alunni, incrementare l'attività fisica, ridurre la sedentarietà.

### OBBIETTIVI SPECIFICI

Facilitare l'azione degli insegnanti per realizzare percorsi educativi sugli alimenti, sulla nutrizione, sulla sostenibilità ambientale della produzione di cibo

Promuovere il consumo di frutta e verdura attraverso il sostegno di iniziative che prevedono la distribuzione di frutta per lo spuntino di metà mattina e la fornitura di materiali informativi con consigli pratici per i bambini e le famiglie

Valorizzare il progetto "Pranzo sano a scuola" della Regione Toscana

Valorizzare le ore curricolari di attività fisica

Promuovere l'attività motoria, per esempio nelle pause dell'orario scolastico

### CONTENUTI

Educazione alimentare, promozione dell'attività fisica nell'orario scolastico.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto avrà carattere sperimentale e si prevede di poter seguire un numero limitato di istituti comprensivi dislocati nei quattro ambiti dell'Azienda USL Toscana centro.

3 incontri di 2 ore ciascuno agli insegnanti all'inizio dell'anno scolastico presso l'Istituto Comprensivo di riferimento.

Durante l'anno scolastico sarà fornita consulenza/sostegno anche attraverso la distribuzione di materiale didattico-educativo da utilizzare in classe.

### METODOLOGIA

Interattiva partecipativa

### MATERIALI E STRUMENTI

- Strumenti informatici per l'attività formativa rivolta agli insegnanti;
- il kit didattico-educativo "A spasso con Ettore" per i bambini e la relativa guida per gli insegnanti;
- materiale informativo per i bambini e per le loro famiglie su: valore della prima colazione, suggerimenti per la merenda del mattino, consigli pratici alle famiglie per la promozione del consumo di frutta e di verdura;
- cesta con materiali per giochi di movimento nelle pause dell'orario scolastico

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

Verifica dell'attuazione nelle scuole aderenti di percorsi educativi su alimenti e nutrizione, della valorizzazione delle ore curricolari di attività fisica e delle attività motorie extracurricolari.

Evento finale organizzato a cura della scuola con coinvolgimento delle famiglie

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Area Funzionale Igiene Pubblica e della Nutrizione e Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

### REFERENTE

Monica Rosselli

### AMBITO TERRITORIALE

Ausl Toscana centro

## Stretching... che favola!

*Favorire lo sviluppo psico-motorio nei bambini*

### PREMESSA

I ritmi e gli stili di vita familiari sono caratterizzati sempre più da sedentarietà e inattività fisica (utilizzo del computer, TV, playstation, mancanza di spazi e tempo per stare all'aperto ecc.), con ridotta possibilità di fare esperienza motoria. Risulta importante quindi promuovere, sin dall'infanzia, lo sviluppo di tali capacità. Queste attività non solo favoriscono un più armonico sviluppo psico-motorio ed emotivo ma contribuiscono ad acquisire un atteggiamento positivo nei confronti dell'attività motoria.

### DESTINATARI

Docenti della scuola dell'Infanzia  
Alunni e famiglie della scuola dell'infanzia

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere elementi di stretching sotto forma di gioco simbolici

### OBIETTIVI SPECIFICI

Prevenire e ridurre la sedentarietà proponendo movimenti divertenti e allo stesso tempo educativi  
Stimolare lo sviluppo dello schema motorio in età sensibile  
Alfabetizzazione emozionale

### CONTENUTI

Attraverso il gioco di imitazione dei personaggi di una favola, inventata appositamente e strutturata sulla base dei principi dello stretching, viene offerta al bambino l'opportunità di scoprire il piacere del gioco di movimento nei momenti di vita scolastica e a casa. Lo stretching abbinato alla favola agisce da stimolo allo sviluppo del pensiero simbolico e del sé corporeo, principali mediatori delle relazioni tra il mondo interno e quello esterno del bambino..

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il programma prevede l'organizzazione di un incontro di formazione teorica e pratica per gli insegnanti da tenersi in una sede scolastica. Dopo la formazione gli insegnanti sperimenteranno le esperienze motorie acquisite con i bambini delle proprie classi. Sarà divulgato materiale illustrativo con le posture dei movimenti corretti da svolgere e da effettuare in base al racconto della favola scelta o ideata.

È previsto un incontro informativo con le famiglie per una sensibilizzazione delle attività di stretching orientate all'acquisizione di una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri stati emotivi. Sarà trasmesso materiale illustrativo alle famiglie e agli insegnanti con la rappresentazione dei movimenti e delle posture corrette da svolgere in base al racconto della favola scelta o ideata

### METODOLOGIA

Lezioni teoriche-pratiche

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute; Riabilitazione Funzionale; Medicina dello Sport

### REFERENTE

Elena Pierozzi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona Firenze

## Stretching in classe

*Favorire l'attività fisica e una corretta postura nei bambini*

### PREMESSA

Nella prospettiva di favorire un cambiamento culturale a sostegno della promozione della salute incentivando nei bambini il movimento anche in ambito scolastico, il progetto è orientato a promuovere momenti di attività motoria non strettamente legata alla pratica sportiva; esistono infatti altre forme di movimento (esercizi anche semplici) che praticati quotidianamente incidono positivamente su alcuni aspetti della salute (scorrette posture, paramorfismi, sindromi algiche, sedentarietà ecc.).

La finalità del progetto è quella di contrastare gli effetti della sedentarietà e vuole trasmettere un forte messaggio teso a favorire il movimento. In particolare l'attività di stretching punta a ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione, spesso scorretta, tenuta dai bambini sui banchi di scuola.

I benefici dello stretching non si limitano all'aspetto fisico; questa pratica agisce infatti anche sul benessere psichico del soggetto. La riduzione della tensione muscolare favorisce il rilassamento, stimola la concentrazione e riattiva l'attenzione.

Lo stretching si può considerare nel complesso un'attività utile allo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.

### DESTINATARI

Insegnanti, alunni e famiglie delle scuole primarie. Sarà data priorità agli insegnanti della classe 3<sup>a</sup>.

### OBBIETTIVO GENERALE

Incoraggiare il movimento come stile di vita sano attraverso il coinvolgimento diretto dei ragazzi da parte dei docenti di qualsiasi disciplina

### OBBIETTIVI SPECIFICI

Applicazione quotidiana degli esercizi di stretching in classe al di fuori delle lezioni di educazione fisica

Prevenire difetti posturali da eccessiva sedentarietà

Stimolare lo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo

### CONTENUTI

Proposta di alcuni esercizi da svolgere in classe, mirati alla riduzione dei problemi dovuti a una scorretta posizione sui banchi.

Percorso educativo finalizzato a favorire la consapevolezza sulle abilità personali e competenze sociali (life skills)

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

È previsto un incontro formativo rivolto ai docenti della durata di 3 ore, inerente le tecniche dello stretching, articolato in una parte teorica e una parte pratica. Sarà dato ampio spazio ad esercitazioni finalizzate all'ascolto di sé sul piano corporeo, emotivo, cognitivo e relazionale.

Successivamente gli esercizi di stretching verranno realizzati nelle classi da parte degli insegnanti formati i quali potranno avvalersi anche di musiche rilassanti.

Con il tempo saranno i bambini che si alterneranno nel ruolo di peer educator per proporre gli esercizi ormai acquisiti ai compagni di classe.

### METODOLOGIA

Lezioni teoriche - pratiche

### MATERIALI E STRUMENTI

Poster illustrativo sull'esecuzione corretta degli esercizi di stretching da affiggere in ogni classe; manuale per insegnanti e opuscolo informativo per le famiglie.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute; Riabilitazione Funzionale; Medicina dello Sport

### REFERENTE

Elena Pierozzi

### AMBITO TERRITORIALE

Firenze zone: Firenze, Firenze nord ovest, Firenze sud est, Mugello

Piramide alimentare dei bambini della III E



# Salute e Benessere a scuola

2019 - 2020



**ambito territoriale**

*Pistoia*

## CONTATTI

---

*Direttore Gianna Ciampi*

Email [gianna.ciampi@uslcentro.toscana.it](mailto:gianna.ciampi@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 693 4506

*Antonella Nanni*

E.mail [antonella.nanni@uslcentro.toscana.it](mailto:antonella.nanni@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0572 942896

*Manuela Marchetti*

E.mail [manuela.marchetti@uslcentro.toscana.it](mailto:manuela.marchetti@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0572 942832

Sede Massa e Cozzile (PT) 51010 - Via Primo Maggio,154  
Villa Ankuri-Pucci (sede del Dipartimento della Prevenzione)

E.mail [promozionesalute.pistoia@uslcentro.toscana.it](mailto:promozionesalute.pistoia@uslcentro.toscana.it)

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**  
**SCHEDA DI ISCRIZIONE PER INSEGNANTI**  
*Riepilogativa a cura dell'Istituto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.pistoia@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

ELENCO INSEGNANTI ISCRITTI:

NOME E COGNOME	GRADO DI SCUOLA	CLASSE	MATERIA/DISCIPLINA

Insegnante referente Educazione alla Salute  
*Firma*

Il dirigente scolastico  
*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**

**SCHEDA DI ISCRIZIONE PER INSEGNANTI**

*Compilare una scheda per insegnante e per ogni singolo progetto scelto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.pistoia@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

NOME E COGNOME \_\_\_\_\_

MATERIA \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_ SEZIONE \_\_\_\_\_ N. ALLIEVI \_\_\_\_\_

CELLULARE \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INFANZIA     PRIMARIA     SEC. I GRADO     SEC. II GRADO

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

EVENTUALI NOTE

Insegnante referente Educazione alla Salute

*Firma*

\_\_\_\_\_

Il dirigente scolastico

*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**

**SCHEDA DI ADESIONE AI PROGETTI PER GLI STUDENTI**

*Compilare una scheda per ogni singolo progetto scelto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.pistoia@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INFANZIA     PRIMARIA     SEC. I GRADO     SEC. II GRADO

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

INSEGNANTE REFERENTE DEL PROGETTO  
\_\_\_\_\_

CELL. \_\_\_\_\_ E.MAIL \_\_\_\_\_

CLASSE	SEZIONE	N. ALUNNI	INSEGNANTI COINVOLTI

Insegnante referente Educazione alla Salute  
*Firma*

\_\_\_\_\_

Il dirigente scolastico  
*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

L'Azienda USL Toscana centro titolare del trattamento dei dati, dichiara che i dati personali saranno trattati anche con strumenti informatici, ai sensi del Regolamento Europeo 679/2016 e del Dlgs 196/03 e smi, nonché, nel rispetto delle vigenti disposizioni aziendali in materia.

## Progetti per livello scolastico

## indice

LIVELLO SCOLASTICO	PROGETTO	TARGET	PAG.
SCUOLA DELL'INFANZIA	Gaia	INSEGNANTI	83
	Help! Imparare a soccorre a scuola e a casa	INSEGNANTI - FAMIGLIE - PERSONALE NON DOCENTE	96
	Stretching... che favola!	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	105
SCUOLA PRIMARIA	Gaia	INSEGNANTI	83
	Love & Co	ALUNNI - INSEGNANTI- GENITORI 5ª CLASSE	87
	Protetti è meglio	FAMIGLIE 5ª CLASSE	89
	Conta e non contamina	ALUNNI	95
	Help! Imparare a soccorre a scuola e a casa	INSEGNANTI - FAMIGLIE - PERSONALE NON DOCENTE	96
	Istituti alberghieri e agrari per la salute	ALUNNI E INSEGNANTI 4ª E 5ª CLASSE	102
	La salute s'impara	ALUNNI - INSEGNANTI	103
	Mangio e non spreco	ALUNNI 4ª E 5ª CLASSE	104
	Stretching in classe	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	106
SCUOLA SECONDARIA I° GRADO	Gaia	INSEGNANTI	83
	Affettivamente - Andiamo al consultorio	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	88
	Peer education	STUDENTI 3ª CLASSE STUDENTI 2ª CLASSE IN CUI SA- RANNO SVOLTE LE ATTIVITÀ	92
	Unplugged	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	94
	Usa il cellulare... con la testa	STUDENTI 2ª CLASSE	98
	118: istruzioni per l'uso	STUDENTI 3ª CLASSE	97
SCUOLA SECONDARIA II° GRADO	Stare bene a scuola: costruire insieme il benessere in classe	INSEGNANTI	84
	AttivaMente: se ne può parlare... di salute mentale	INSEGNANTI	85
	Ma che ti salta in mente?	STUDENTI 4ª CLASSE	86
	Safe sex preserva...ti: occhio ragazzi! HiV: chi lo conosce lo evita	STUDENTI 3ª CLASSE	90
	Spazio giovani a scuola	STUDENTI 1ª E 2ª CLASSE	91
	Peer education	STUDENTI 3ª CLASSE STUDENTI 1ª E 2ª CLASSE IN CUI SARANNO PRESENTI LE ATTIVITÀ	93
	118: istruzioni per l'uso	STUDENTI 4ª CLASSE	97
	Istituti alberghieri e agrari per la salute	STUDENTI 2ª CLASSE	102
	Donazione sangue	STUDENTI 4ª E 5ª CLASSE	99
	La cultura del dono: stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli	STUDENTI - INSEGNANTI	100
Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo	STUDENTI	101	

# Stare bene a scuola: relazioni ed emozioni

## Gaia

*Educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica*

### PREMESSA

Il "Progetto Gaia" è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica ideato e sviluppato da un'equipe di professionisti e dall'associazione di Promozione Sociale "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca; approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, ai sensi dell'art. 12, legge 7 dicembre 2000, n. 383, e sostenuto dall'UNESCO, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura.

Segue le direttive del MIUR basate sulle linee guida dell'OMS, per la promozione della salute attraverso le 10 competenze o Life Skills: consapevolezza di sé, gestione dello stress e delle emozioni, empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci, creatività, senso critico, prendere buone decisioni, risolvere problemi.

Tale progetto promuove un programma educativo che pone al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta, che dia le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

### DESTINATARI

Insegnanti della Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

### OBIETTIVO GENERALE

Aumentare la consapevolezza di sé per il benessere dell'insegnante.

### OBIETTIVI SPECIFICI

L'obiettivo trasversale del percorso è quello di permettere agli insegnanti di attivare le risorse individuali attraverso la consapevolezza di sé:

- partire dalla consapevolezza per arrivare a gestire se stessi
- migliorare la conoscenza di cosa sono le emozioni e come possono essere utilizzate come strumenti piuttosto che essere subite come fragilità o ostacoli
- ridurre lo stress e l'ansia
- migliorare il clima e la cooperazione del gruppo.

### CONTENUTI

Imparare ad ascoltarsi

prenderci cura di sé

il qui ed ora: cosa penso e cosa provo

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento si articola in 2 incontri di sabato mattina di 4 ore ciascuno e 2 incontri di 2 ore pomeridiani. Possibilità di una diversa calendarizzazione degli incontri in base alla preferenza dei partecipanti.

Per lo svolgimento del corso si richiede la disponibilità di una sede scolastica fornita di un'aula con attrezzatura multimediale, sufficientemente ampia per eseguire la parte esperienziale.

### METODOLOGIA

Il Progetto Gaia è basato sull'innovativo Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio "integrale" e multidimensionale della persona, integrando il livello mentale-cognitivo con quello emozionale-relazionale e corporeo-sensoriale.

Mindfulness come consapevolezza di sé, del respiro, delle emozioni e della propria mente.

Nello specifico lavoro sul corpo e sulla respirazione; esercizi e movimenti del corpo guidati; riflessione e confronto sul sentire; espressione grafica dell'esperienza.

### MATERIALI E STRUMENTI

Materiale didattico

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Questionario di gradimento

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

# Stare bene a scuola: costruire insieme il benessere in classe

*L'educazione socio-affettiva per il benessere nella scuola*

## PREMESSA

Un progetto di educazione socio-affettiva prevede infatti strategie e attività che possono essere portate all'interno del mondo della scuola per favorire un clima di fiducia con i ragazzi e promuovere il loro protagonismo.

## DESTINATARI

Docenti delle scuole secondarie di II grado, in particolare degli istituti scolastici che aderiscono al progetto Peer education

## OBIETTIVO GENERALE

Favorire la creazione di un gruppo docenti che valorizzi e metta al centro la relazione tra insegnanti e studenti, e sia di supporto ai ragazzi della Peer education.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Allenare le Skills emotive (consapevolezza di sé, gestione delle emozioni ed empatia)

Stimolare abilità relazionali (comunicazione efficace e relazioni efficaci)

Individuare delle strategie per creare nel contesto scolastico le condizioni migliori e possibili per sostenere e valorizzare il progetto di educazione tra pari e incentivare la collaborazione tra i docenti.

## CONTENUTI

L'educazione si è qualificata come una metodologia in grado di promuovere le cosiddette life skills (abilità della vita quotidiana) necessarie per lo sviluppo sociale ed emotivo dei soggetti in età evolutiva.

Il progetto pertanto è orientato a favorire la creazione di un team di docenti motivato a sostenere le attività svolte dai Peer educator.

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il corso prevede un tot. di 16 ore, così articolate:

2 giornate formative in data **giovedì 7 novembre 2019 e martedì 11 febbraio 2020** (orario 8.30 - 17.00) presso Uniser Polo Universitario Pistoia viale S.Pertini.

Sarà rilasciato un attestato al raggiungimento dell'80% di frequenza.

## METODOLOGIA

La metodologia è teorica - esperienziale, prevede cioè l'alternanza di momenti teorici a esercitazioni, role-playing, lavori in sottogruppi.

## MATERIALI E STRUMENTI

Materiale didattico

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Giornata formativa: Dott. Riccardo Romiti

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

## REFERENTE

Manuela Marchetti

## AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## **AttivaMente: se ne può parlare... di salute mentale**

### **PREMESSA**

Il ruolo degli insegnanti ha valenza, oltre che formativa, educativa e di possibile punto di riferimento per gli studenti che in età adolescenziale si trovano a fronteggiare una serie di cambiamenti. Gli insegnanti possono incidere positivamente sul benessere in classe attraverso un clima di ascolto che consenta e favorisca il dialogo e la discussione sulle emozioni e sul modo in cui le viviamo.

### **DESTINATARI**

Docenti della Scuola Secondaria di Secondo grado di Pistoia

### **OBIETTIVO GENERALE**

Aiutare la riflessione sulla differenza fra disagio adolescenziale e disagio psichico al fine di evitare allarmismi o al contrario sottovalutazioni delle situazioni osservabili in classe, migliorare la conoscenza dei servizi e della rete del territorio, valorizzare le risorse e potenzialità degli adolescenti al di là del semplice rendimento scolastico.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Individuare strumenti di lavoro confrontandosi su esperienze reali e attraverso riflessioni condivise  
Utilizzare il gruppo come strumento di supporto e contenimento per favorire in classe un clima di ascolto e accoglienza

### **CONTENUTI**

Brain storming e discussione sul disagio, informazioni sul disagio psichico attraverso slides e video, stimolazione alla riflessione su esperienze vissute attraverso le sollecitazioni del metodo autobiografico, piccole attivazioni teatrali.

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

4 incontri di due ore ciascuno classe per ogni classe partecipante.  
Per gli insegnanti sarà rilasciato l'attestato di partecipazione per l'80% di frequenza.

### **METODOLOGIA**

Lezioni frontali con modalità interattiva esperienziale

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Report finale

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute; educatori professionali e tecnici della riabilitazione psichiatrica e psichiatra della UFCSMA zona distretto Pistoia

### **REFERENTE**

Antonella Nanni

### **AMBITO TERRITORIALE**

Pistoia zona Pistoia

## Ma che ti salta in mente?

### PREMESSA

Far conoscere e saper riconoscere le competenze di consapevolezza delle emozioni e di empatia, significa acquisire abilità indispensabili per una migliore relazione con se stessi e con gli altri, prerogativa indispensabile per raggiungere e mantenere il proprio benessere

### DESTINATARI

Studenti della classe II delle Scuole Secondarie di II grado della zona di Pistoia.

### OBIETTIVO GENERALE

Favorire nei ragazzi l'apprendimento di abilità socio-relazionali, stimolare capacità empatiche per una riflessione critica riguardo ai pregiudizi e allo stigma.

### OBIETTIVI SPECIFICI

L'altro e il gruppo sono una risorsa: come sviluppare abilità socio-relazionali ed empatiche  
Individuazione di fattori protettivi per favorire il benessere e salute mentale

### CONTENUTI

Percorso che tende a incentivare il proprio benessere mentale attraverso l'individuazione di fattori protettivi, la sperimentazione delle capacità relazionali e l'alfabetizzazione emotiva.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

4 incontri di 2 ore a cadenza settimanale per classe.

In caso di numero elevato di richieste, sarà accolto un numero limitato di adesioni in base all'ordine di arrivo.

### METODOLOGIA

Interattiva ed esperienziale utilizzando vari strumenti e tecniche espressive/educative

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute; educatori professionali e tecnici della riabilitazione psichiatrica e psichiatra della UFCSMA zona distretto Pistoia

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zona Pistoia

# Affettività e sessualità consapevole

## Love & co.

*Progetto informativo-esperienziale di educazione all'affettività e sessualità per favorire maggiore consapevolezza nei pre-adolescenti dei cambiamenti psico-fisici e relazionali legati alla crescita*

### PREMESSA

Permettere ai pre-adolescenti di prendere parte a un percorso che rappresenti un'occasione di informazione e di educazione alla conoscenza e alla consapevolezza del proprio corpo che cambia, ma anche del proprio mondo affettivo e relazionale in via di trasformazione, significa aiutare i ragazzi ad abbattere tabù ed imbarazzi e promuovere il loro benessere.

### DESTINATARI

Alunni della scuola Primaria classe V  
Genitori degli alunni classe V

### OBIETTIVO GENERALE

Favorire un confronto su aspettative, paure e dubbi rispetto allo sviluppo puberale con particolare riguardo alla vita affettiva e sessuale. Fornire conoscenze riguardo ai cambiamenti psico-fisici e relazionali in età adolescenziale.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Familiarizzare con i temi e il linguaggio della sessualità  
Apprendere vari aspetti (biologico, psicologico e sociale) dei cambiamenti dell'età preadolescenziale/adolescenziale

### CONTENUTI

Love & co. è un progetto educativo che ha per argomento l'ambito della vita affettiva e sessuale in tutti i suoi aspetti con contenuti adatti a bambini della quinta elementare. L'educazione sessuale, infatti, se affrontata con modalità non a carattere esclusivamente scientifico e igienico-sanitario, può dare ai bambini e ai ragazzi maggiori possibilità di esprimere i propri dubbi e le proprie fantasie e facilitare la verbalizzazione di contenuti affettivi ed emotivi. Gli ambiti trattati spazieranno tra vari temi: sviluppo puberale, amore, amicizia, sessualità, adolescenza. Durante l'iter formativo sarà dato ampio spazio ad attività ludiche con finalità didattica (role playing, circle time, brainstorming, giochi a squadre).

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il percorso educativo si compone di:

- 1 incontro informativo con le famiglie di 2 ore (h 17.00-19.00) al raggiungimento di almeno 10 partecipanti.
- 3 lezioni di 2 ore ciascuna con la classe condotte dagli operatori
- Su richiesta delle famiglie possibilità di organizzare laboratori teorico-esperienziali di approfondimento sul tema dell'affettività e relazioni efficaci secondo l'approccio Life skills education di almeno 4 ore (sabato mattina)

Per aderire all'iniziativa è richiesta inoltre:

- Disponibilità dei docenti ad un incontro con il personale Asl per condividere le modalità e collaborare al programma
- Autorizzazione delle famiglie per la partecipazione degli alunni agli incontri con gli operatori

### METODOLOGIA

Metodologia interattiva ed esperienziale

### MATERIALI E STRUMENTI

Proiezione video/slide; materiale didattico specifico a carattere ludico.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute  
Psicologa, mediatrice familiare libero professionista.

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## Affettivamente

Formazione esperienziale per insegnanti. Realizzazione percorsi educativi con gli studenti per lo sviluppo di competenze socio-emotive e partecipazione al progetto "Andiamo al consultorio"

### PREMESSA

La promozione dell'affettività e della sessualità consapevole ha come obiettivo la diffusione del benessere e la prevenzione del disagio nella fascia di età di transizione fra preadolescenza e adolescenza. Il periodo puberale impone difatti all'adolescente una ridefinizione del rapporto con il proprio corpo sessuato, configurandosi di conseguenza come un momento critico per il consolidamento della propria identità.

### DESTINATARI

Per favorire un percorso graduale di avvicinamento ai temi dell'affettività e sessualità, il corso è riservato a Insegnanti/studenti della Scuola Secondaria di 1° grado del ciclo completo. Si suggerisce comunque prioritariamente la partecipazione degli insegnanti e degli studenti della classe terza, in quanto il training formativo permette la partecipazione degli studenti all'incontro presso la sede del consultorio giovani. L'iniziativa prevede anche il coinvolgimento dei genitori.

### OBBIETTIVO GENERALE

Allenare negli adulti e negli allievi competenze ad abilità affettive che costituiscano le basi per sane scelte di vita e di salute.

### OBBIETTIVI SPECIFICI

Allenare competenze utili (Linee Guida OMS: Life Skills e Intelligenza Emotiva) per la gestione delle emozioni, delle relazioni sociali e dei rapporti affettivi  
Fornire supporto ai ragazzi per una presa di coscienza dell'evoluzione fisica tipica dell'età adolescenziale  
Riorganizzare negli adolescenti informazioni corrette sui contenuti tematici del progetto  
Facilitare la fruizione dei Consultori Giovani dell'ASL (classi terze)

### CONTENUTI

Il progetto vuole promuovere le tematiche della corporeità, affettività e sessualità consapevole dei gruppi classi attraverso la condivisione degli obiettivi formativi con gli insegnanti e gli operatori Asl del territorio per una progettazione didattica multidisciplinare. Laboratori esperienziali adattati secondo il target (classi I, II o III) su: consapevolezza, gestione delle emozioni, empatia, relazioni efficaci.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

FORMAZIONE DOCENTI NUOVI ISCRITTI - La formazione è di tipo teorico-esperienziale per un totale di 20 ore:

- **mercoledì 4 settembre 2019** ore 8.30 - 17.30 e **giovedì 5 settembre 2019** h 9.00-13.00 presso il Polo Universitario Uniser, viale S. Pertini - Pistoia (nei pressi della stazione)
- n.3 laboratori pomeridiani di cui due incontri di 3 ore ciascuno h 15.00-18.00 ed uno di 2 ore h 15.30-17.30 (sede e date da definire in accordo con i docenti partecipanti)

RETRAINING DOCENTI FORMATI - La formazione è di tipo teorico-esperienziale per un totale di 10 ore:

- per i docenti che hanno frequentato il corso nell' a.s. 2018-19 sarà organizzato un RETRAINING di progettazione condivisa **venerdì 6 settembre 2019** ore 9.00-13.00 Sede: Polo Universitario Uniser viale S. Pertini - Pistoia (nei pressi della stazione)
- n. 2 laboratori pomeridiani di 3 ore, uno per quadrimestre, dalle ore 15.00-18.00 (sede e date da definire in accordo con i docenti partecipanti)
- Su richiesta delle singole scuole potrà essere programmato un workshop tematico dedicato ai genitori tenuto dagli operatori
- Realizzazione delle attività concordate con i formatori in base all'età degli studenti condotte dagli insegnanti nelle classi

Per le classi terze il percorso si completerà partecipando al progetto "**Andiamo al consultorio**" che prevede una visita presso il Consultorio Giovani di Pistoia per le scuole della zona pistoiese, di Montecatini Terme per le scuole della zona Valdinievole. Questa esperienza permette ai ragazzi di conoscere la struttura e offrire un confronto diretto con gli operatori. L'incontro, con la supervisione del professionista Asl, potrà essere animato da alcuni studenti Peer educator in alternanza scuola lavoro delle scuole secondarie di 2° grado che collaborano all'iniziativa. L'incontro prevede la possibilità di rivolgere domande scaturite sui temi del progetto durante lo svolgimento del percorso e prendere parte a giochi didattici temati

### METODOLOGIA

Metodologia life skills, lavoro di gruppo, circle time  
Attivazioni in piccolo e grande gruppo: corporeità, movimento, emozioni

### MATERIALI E STRUMENTI

Dispense con giochi didattici adeguati al target

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Questionario finale per docenti  
Report finale operatori

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e operatori del Consultorio Giovani di Pistoia e Montecatini T.

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## **Protetti è meglio**

*Progetto di sensibilizzazione alla vaccinazione contro il Papilloma virus (HPV)*

### **PREMESSA**

Il Ministero della Salute ha promosso in tutta Italia una campagna vaccinale pubblica gratuita contro il Papilloma virus (HPV), l'agente virale responsabile del cancro della cervice uterina. L'obiettivo della campagna di vaccinazione è di giungere a una forte riduzione di questa malattia nelle prossime generazioni.

L'HPV non è solo una "cosa da femmine", ma è responsabile di infezioni anche nell'uomo. Nei maschi, il virus è responsabile di molte patologie, da quelle più comuni, come i condilomi, fino a quelle più serie, come i tumori nel cavo orale e degli organi genitali. La probabilità di infettarsi è per gli uomini 5 volte superiore rispetto a quella misurata nelle donne. Per fortuna dal 2017 il vaccino è gratuito e raccomandato anche ai maschi, a partire dai nove anni. La vaccinazione negli uomini salvaguarderà anche le donne. Molto spesso è, infatti, il partner a contagiare, magari perché portatore asintomatico di un'infezione.

### **DESTINATARI**

Famiglie di alunni (maschi e femmine) delle classi V delle scuole primarie.

### **OBIETTIVO GENERALE**

Promuovere una campagna informativa e di sensibilizzazione in favore della vaccinazione HPV.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Individuare il livello di informazione dei famiglie rispetto alla vaccinazione HPV

Integrare le conoscenze scientifiche dei famiglie per rimuovere informazioni distorte e pregiudizi

Favorire i rapporti tra famiglia e personale dell'U.F. Igiene e Sanità Pubblica

### **CONTENUTI**

Secondo le informazioni scientifiche, oggi disponibili, la vaccinazione contro l'HPV è sicura, ben tollerata e in grado di prevenire nella quasi totalità dei casi l'insorgenza di un'infezione persistente dei due ceppi virali responsabili attualmente del 70% dei casi di tumore alla cervice uterina. Si ritiene importante favorire una sensibilizzazione degli adulti di riferimento affinché si abbattano resistenze in favore di una presa di coscienza e senso di responsabilità della salute futura dei propri figli.

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

Il progetto prevede una serie di step:

- Un momento d'incontro tra l'operatore asl e il docente referente del Plesso scolastico interessato, al fine di condividere il programma di azioni previste dal progetto.
- Con la collaborazione dei docenti, si prevede la somministrazione ai genitori di un questionario per identificare il livello di conoscenza, pregiudizi e informazioni rispetto alla tematica di interesse educativo
- Sulla base dei prerequisiti identificati, saranno pianificati gli incontri con le famiglie della durata di 3 ore ciascuno nella sede scolastica, tenuti in orario pomeridiano, nel periodo fine ottobre 2018 - maggio 2019.

Per la buona riuscita del progetto educativo, viene richiesta la collaborazione degli insegnanti nella pubblicizzazione dell'iniziativa alle famiglie. Il materiale informativo sarà consegnato alla scuola da parte degli esperti in occasione di un incontro propedeutico alla programmazione dell'intervento.

### **METODOLOGIA**

La lezione sarà di tipo frontale con modalità partecipativa.

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Report finale

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: personale infermieristico e assistenti sanitarie della U.F. Igiene e Sanità Pubblica zona Pistoia

### **REFERENTE**

Antonella Nanni

### **AMBITO TERRITORIALE**

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## **Safe sex, preserva... ti!**

*Occhio ragazzi! HIV: chi lo conosce lo evita...*

### **PREMESSA**

Secondo lo studio dell'Agenzia regionale di sanità (ARS) 2018, in Toscana il 35,9% ha già avuto un rapporto sessuale. I dati sui comportamenti sessuali dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni confermano il calo preoccupante nell'utilizzo del profilattico. Molti ragazzi non hanno la percezione del rischio e trascurano di proteggersi. La costante diminuzione dell'uso del profilattico nel corso degli ultimi 10 anni ha visto una riduzione di oltre 10 punti percentuali (nel 2018 soltanto il 58,4% dichiara di farne uso). La maggioranza delle infezioni da Hiv è attribuibile a rapporti sessuali non protetti che costituiscono nell'ultimo triennio il 90,1% di tutte le segnalazioni. I rapporti eterosessuali rappresentano la modalità di trasmissione nettamente più frequente per le donne (91,2%). Nei maschi il contagio è nel 53,8% dei casi omosessuale e nel 35,9% eterosessuale.

### **DESTINATARI**

Studenti della Scuola Secondaria di II grado classe terza.

### **OBIETTIVO GENERALE**

Promuovere nei ragazzi la capacità di fare scelte consapevoli e responsabili rispetto alla propria vita sessuale e affettiva, riducendo rischi e disagi.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Dare informazioni di base sulle principali e più frequenti malattie sessualmente trasmissibili

Informare i giovani sull'importanza di una sessualità sicura, sull'uso corretto del profilattico e sulla necessità di effettuare il test per conoscere il proprio stato sierologico in caso di rapporti a rischio

Promuovere nei giovani l'uso pertinente dei servizi sanitari a disposizione nel loro territorio per i loro bisogni

### **CONTENUTI**

Attualmente l'unica reale protezione dal contagio da virus HIV, responsabile della Sindrome da Immunodeficienza Acquisita (AIDS) è basata su comportamenti individuali e collettivi corretti e responsabili.

L'HIV non rappresenta l'unico rischio nei rapporti sessuali non protetti; adottare un atteggiamento preventivo vale quindi anche per difendersi da molte altre malattie a trasmissione sessuale: epatiti, infezioni da HPV (Papilloma virus), herpes, sifilide, gonorrea, candida.

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

Un incontro di 2 ore con la classe.

Per una migliore efficacia dell'intervento, si consiglia che prima dell'incontro, gli alunni abbiano effettuato con gli insegnanti alcune lezioni propedeutiche su elementi di anatomia e fisiologia dell'apparato riproduttivo.

Alla classe sarà somministrato un questionario 15-20 giorni prima dell'incontro per orientare meglio la lezione.

N.B. Per motivi organizzativi sarà accolta l'iscrizione di max n. 50 classi in base all'ordine di arrivo. Il personale della U.F. Igiene e Sanità Pubblica provvederà a contattate le singole scuole interessate per la programmazione del calendario degli incontri.

### **METODOLOGIA**

Lezione frontale con approccio interattivo

Utilizzo come supporto della app "I love safe sex"

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Report finale

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: personale infermieristico e assistenti sanitarie della U.F. Igiene e Sanità Pubblica zona Pistoia

### **REFERENTE**

Antonella Nanni

### **AMBITO TERRITORIALE**

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## Spazio giovani a scuola

*Un'iniziativa informativa-esperienziale di educazione alla sessualità consapevole gestita dai ragazzi in condivisione con con l'operatore*

### PREMESSA

L'approccio informativo tra i ragazzi, attraverso una forma ludica e di partecipazione aiuta un apprendimento più efficace, uno scambio di informazioni facilitato rispetto ad argomenti di massimo interesse per l'età, e una maggiore apertura a parlare dei comportamenti errati rispetto al tema.

Per questo motivo l'iniziativa didattica viene rivolta solo agli istituti in cui è consentito il coinvolgimento dei Peer educator.

### DESTINATARI

Studenti della scuola secondaria di II grado, classe prima o seconda a discrezione della scuola.

Peer educator delle scuole che aderiscono al progetto in qualità di conduttori coadiuvati dall'operatore sanitario.

### OBIETTIVO GENERALE

Fornire un'esperienza informativa sui temi dell'affettività e sessualità consapevole con particolare attenzione alla prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse e gravidanze indesiderate.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Offrire informazioni di base sulla sessualità/affettività

Conoscere l'importanza della contraccezione e della prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili

Incoraggiare l'accesso al consultorio giovani

### CONTENUTI

L'iniziativa prevede l'utilizzo varie di modalità didattiche a carattere ludico, in particolare l'uso di un gioco didattico appositamente studiato con la collaborazione di psicologi ed esperti del settore che ha per argomento la sessualità in tutti i suoi aspetti.

Questa iniziativa, oltre a fornire informazioni di base sull'affettività/sessualità, viene proposta per far conoscere i servizi consultoriali al fine di responsabilizzare i ragazzi verso comportamenti sicuri.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Saranno ammesse le scuole in cui viene effettuato il progetto Peer Education. Gli argomenti trattati appartengono a 5 categorie: anatomia e fisiologia dell'app. riproduttivo, contraccezione e prevenzione, relazione, sessualità

I Peer educator potranno assumere il ruolo di conduttori delle attività di gioco con i compagni più piccoli in presenza dell'operatore sanitario; i Peer coinvolti potranno inoltre organizzare in occasione di Forum, assemblee o altre iniziative scolastiche, momenti di informazione sul tema rivolti a tutti gli studenti. I Peer saranno adeguatamente preparati e supportati dal personale della Promozione della salute.

### METODOLOGIA

Uso di tecniche attive: lavoro in sottogruppi, circle time, role playing, brainstorming.

### MATERIALI E STRUMENTI

Gioco didattico tematico, video, materiale illustrativo

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Questionario finale ai conduttori Peer educator

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e U.F. Consultori di Pistoia

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

# Prevenzione dipendenze e comportamenti a rischio

## Peer education (Scuola secondaria I°)

Progetto di educazione tra pari per la prevenzione dei comportamenti a rischio

### PREMESSA

Il progetto è rivolto alle scuole secondarie di I grado in cui viene effettuato il progetto Unplugged con la finalità di rafforzare e consolidare l'esperienza formativa attraverso il coinvolgimento diretto dei ragazzi con il supporto dei loro insegnanti.

La Peer Education (educazione tra pari) si presenta come uno dei percorsi educativi più promettenti per la prevenzione dei comportamenti a rischio tra gli adolescenti. Questa strategia educativa si colloca all'interno dei programmi Life Skills (OMS), in parte già sperimentati dalle classi con il progetto Unplugged, e che consistono nello sviluppare negli studenti abilità ed atteggiamenti che li mettano in grado di fare scelte di vita e di salute sane.

### DESTINATARI

Studenti classe III delle scuole secondarie di I grado (Peer educator)

Studenti classi II in cui saranno svolte le attività di PE di due scuole in cui viene svolto il progetto Unplugged.

### OBIETTIVO GENERALE

Stimolare il protagonismo e la responsabilizzazione dei giovani rispetto alla propria salute e quella degli altri.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Sollecitare abilità emotivo – relazionali

Stimolare una riflessione critica rispetto alle tematiche affrontate;

Apprendere strumenti operativi funzionali alla gestione dei gruppi classe

Sviluppare una coscienza critica di gruppo

### CONTENUTI

Con questa strategia educativa i ragazzi apprendono con un approccio non formale e imparano a gestire il confronto diretto con i propri coetanei, con la possibilità di diventare portatori di un messaggio positivo promuovendo l'adozione di comportamenti responsabili. Potranno essere realizzate esperienze di lavoro cooperativo come stimolo alla consapevolezza e al senso critico per la prevenzione dei comportamenti a rischio. Potrà essere adottata la tecnica del photovoice, un metodo di indagine che, attraverso la fotografia, coinvolge direttamente i soggetti inducendoli a riflettere su specifiche tematiche e sui modi per produrre un cambiamento. In questo senso la tecnica si presta ad essere utilizzata come metodo educativo, e quindi di empowerment, in quanto è in grado di attivare i soggetti nell'espressione e nella ricerca di soluzioni ai propri problemi (Wang 1998).

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Fase 1 Incontro di programmazione con gli operatori Promozione della Salute e i docenti coinvolti.

Fase 2 Selezione da parte dei docenti dei futuri Peer educator (indicativamente 4-5 studenti per classe III).

Fase 3 Formazione degli studenti Peer: 2 mattine ore 8.30/13.00.

Fase 4 Programmazione e realizzazione interventi di discussione e attivazione giochi tematici condotti dai Peer educator nelle classi seconde e/o prime (almeno 2 incontri per classe).

Fase 5 Realizzazione di attività di promozione della salute ideate dai Peer in collaborazione con gli insegnanti e le classi in cui i Peer hanno realizzato il programma (es. Giornata mondiale contro il tabacco - 31 maggio 2020).

### METODOLOGIA

Metodologia interattiva ed esperienziale, photovoice.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Manuela Marchetti

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## Peer education (Scuola secondaria II°)

Progetto di educazione tra pari per la prevenzione dei comportamenti a rischio

### PREMESSA

La Peer Education (educazione tra pari) si presenta come uno dei percorsi educativi più promettenti per la prevenzione dei comportamenti a rischio tra gli adolescenti. Esiste oggi un accordo unanime nel definirla come una strategia educativa volta ad attivare un naturale passaggio e scambio di conoscenze, emozioni ed esperienze tramite i peer educator che assumono la veste di facilitatori nel processo di comunicazione tra pari. Questa strategia educativa si colloca all'interno dei programmi Life Skills (OMS) che consistono nello sviluppare negli studenti abilità ed atteggiamenti che li mettano in grado di fare scelte di vita e di salute sane.

### DESTINATARI

Studenti classe III delle scuole secondarie di II grado (Peer educator junior) e studenti classe IV (Peer educator Senior)  
Studenti classi I o II (a discrezione della scuola) in cui saranno svolte le attività di Peer education.

### OBIETTIVO GENERALE

Stimolare il protagonismo e la responsabilizzazione dei giovani rispetto alla propria salute e quella degli altri.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Stimolare il protagonismo e la responsabilizzazione dei giovani rispetto alla propria salute e a quella degli altri  
Preparare i ragazzi al ruolo di Peer  
Stimolare la riflessione su rapporto emozioni/corpo/ pensiero/comportamento  
Allenare l'autoconsapevolezza; il senso critico e capire il significato di assertività  
Capire il significato di omologazione e influenza sociale (pressione dei pari) e fattori Rischio/Protezione  
Informare gli studenti su alcune tematiche quali l'abuso di alcol, il fumo di tabacco, l'uso di sostanze stupefacenti, la contraccezione e le malattie sessualmente trasmesse.

### CONTENUTI

Il progetto è finalizzato a sviluppare negli studenti alcune competenze di vita che li mettano in grado di fare scelte di salute sane. Con questa strategia educativa i ragazzi apprendono con un approccio non formale e imparano a gestire il confronto diretto con i propri coetanei, con la possibilità di diventare portatori di un messaggio positivo promuovendo l'adozione di comportamenti responsabili.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Fase 1 Riunione con gli insegnanti referenti e i professionisti ASL fissata per il **24 settembre 2019** dalle ore 15.00 alle ore 17.00 presso la sede ASL Via Sandro Pertini n. 708 Pistoia
- Fase 2 Selezione dei futuri Peer educator. Gli insegnanti dopo aver presentato alle classi terze il ruolo e i compiti dello studente peer educator, raccoglierà i nominativi dei ragazzi interessati a diventare peer e valuterà con un colloquio la motivazione e la predisposizione del singolo studente ad intraprendere questo percorso. Nell'eventualità in cui il numero dei candidati alla peer education fosse superiore a quello concordato con gli operatori ASL, gli insegnanti potranno indire una selezione riunendo tutti gli studenti interessati al progetto e chiedendo ad ognuno di presentare a tutti i motivi che lo hanno spinto a chiedere di diventare peer educator. A questa presentazione seguirà la votazione degli studenti e si arriverà così in modo democratico alla proclamazione degli eletti. Gli operatori Asl si rendono disponibili a collaborare al percorso di selezione per le scuole che ne facciano richiesta,
- Fase 3 Formazione generale degli studenti sul ruolo del Peer educator e sulle modalità di gestione di un gruppo classe. (Campus in autunno: vedi calendario edizioni 2019\*)
- Fase 4 Formazione specifica degli studenti. Partecipazione di ogni gruppo Peer a 2 incontri di 2 ore ciascuno a carattere informativo sulle tematiche relative a stili di vita sani (dipendenze, affettività e sessualità consapevole, prevenzione malattie sessualmente trasmesse). Gli incontri saranno condotti da personale Asl afferente ai servizi: Ser.D, Consulitori, Promozione della salute. Durante i Campus verranno comunicate tutte le informazioni relative al giorno, all'orario e alla sede di questi incontri.
- Fase 5 Attività di peer education nelle classi. Interventi degli studenti Peer educator nelle classi seconde o prime con successivi incontri di supervisione da effettuare presso ciascuna scuola, con esperti Asl del settore specifico.
- Fase 6 Incontri tra docenti e studenti peer educator. I docenti coinvolti nel progetto terranno alcuni incontri come supporto al lavoro svolto dai Peer Educator all'interno di ciascun istituto scolastico
- Fase 7 Valutazione. Valutazione degli interventi. Restituzione finale con studenti e docenti.
- Fase 8 Giornata conclusiva (campus di primavera). Campus diurno che si svolgerà alla fine del mese di aprile 2020 per concludere l'esperienza in collaborazione coi docenti. Produzione di un report di attività da parte del docente referente.

\* DATE CAMPUS AUTUNNO presso Uniser via Sandro Pertini Pistoia con orario 9.00-17.00: 1ª EDIZIONE 16-17 ottobre 2019; 2ª EDIZIONE 21-22 ottobre 2019; 3ª EDIZIONE 24-25 ottobre 2019; 4ª EDIZIONE 29-30 ottobre 2019

### METODOLOGIA

Interattiva, esperienziale alternata a momenti di didattica frontale, lavori di gruppo, roleplaying.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Incontri di restituzione con gli studenti. Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Consulitori Pistoia, Salute Mentale Pistoia, Ser.D

### REFERENTE

Manuela Marchetti

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

# Unplugged

*Un programma efficace per la prevenzione dell'uso di tabacco, alcol e droghe*

## PREMESSA

L'uso di sostanze (tabacco, alcol e droghe) è attualmente il più rilevante problema di salute nei paesi sviluppati, essendo responsabile del 20% delle morti e del 22,2% degli anni di vita persi. Dal momento che quattro consumatori su cinque iniziano l'uso di sostanze prima di avere raggiunto l'età adulta, l'età scolare rappresenta il momento più appropriato per attuare programmi di prevenzione, con l'obiettivo di prevenirne la sperimentazione in chi non ne ha mai fatto uso, e di impedirne l'abitudine e la dipendenza in chi invece le ha già sperimentate. UNPLUGGED è un programma di prevenzione scolastica dell'uso di sostanze che si basa sul modello dell'influenza sociale e integra attività basate sulle life skills con attività focalizzate sul credo normativo. Questo intervento educativo è stato sperimentato e valutato nell'ambito dello studio multicentrico EU-Dap, che ha coinvolto sette paesi europei (Belgio, Germania, Spagna, Grecia, Italia, Austria e Svezia).

La valutazione e l'efficacia di questo programma è stata effettuata attraverso un questionario completamente anonimo che gli studenti hanno compilato prima dell'intervento, 3 mesi dopo l'intervento e ad un anno di distanza. 3 mesi dopo la fine del programma, gli studenti appartenenti alle scuole di intervento hanno mostrato una riduzione del 30% della probabilità di fumare quotidianamente, del 31% di avere frequenti intossicazioni da alcol e del 23% di fare uso di cannabis rispetto ai ragazzi del gruppo di controllo.

UNPLUGGED è il primo programma europeo di provata efficacia.

## DESTINATARI

Insegnanti e studenti del secondo anno della Scuola Secondaria di 1° grado.

## OBIETTIVO GENERALE

Prevenire/ritardare l'uso di sostanze (tabacco, alcol e droghe) negli adolescenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni secondo una metodologia basata sul modello dell'Influenza sociale

## OBIETTIVI SPECIFICI

Migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi, attraverso il riconoscimento ed il potenziamento delle abilità necessarie per gestire l'emozionalità e le relazioni sociali, al fine di prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze

Conoscere il modello dell'influenza sociale e le life skills, e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti;

Apprendere la metodologia necessaria per lavorare in classe con il modello dell'influenza sociale e delle life skills; ;

Migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze.

## CONTENUTI

Concetti alla base del programma Unplugged;

Definizione della struttura, delle tecniche e degli strumenti;

Il modello dell'influenza sociale: approccio alle life skills e l'educazione normativa;

Informazioni teoriche e indicazioni pratiche per lo svolgimento delle singole unità con gli studenti da parte degli insegnanti.

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il programma è articolato in 12 unità di circa 1-2 ore ciascuna ed è condotto dall'insegnante, utilizzando tecniche quali il role play, il brainstorming e le discussioni di gruppo. Gli insegnanti hanno quindi un ruolo fondamentale, la loro motivazione e l'entusiasmo sono determinanti ai fini dell'efficacia dell'intervento. Per questo è necessario che siano formati in modo specifico, partecipando ad un corso di formazione di 2 giorni full time e una mattina per un totale complessivo di 20 ore. Saranno poi svolti durante l'anno scolastico almeno 2 incontri di supporto tra gli Insegnanti che applicheranno il Programma nelle classi e gli Operatori ASL.

Le giornate di formazione si svolgeranno presso la sede UNISER viale Pertini Pistoia.

**DATE FORMAZIONE DOCENTI NUOVI ISCRITTI:** mercoledì e giovedì **11-12 settembre 2019** ore 8.30 -17.30 e venerdì **13 settembre 2019** ore 8.45-13.00

## Unplugged retraining

martedì **10 settembre 2019.**

Per gli Insegnanti Unplugged già formati è prevista una giornata di aggiornamento di 4 ore

La Formazione per questo anno scolastico è rivolta ai docenti Unplugged delle scuole della zona Valdinievole.

## METODOLOGIA

Interattiva, esperienziale alternata a lezioni frontali

## MATERIALI E STRUMENTI

Kit didattico contenente: manuale per l'insegnante, quaderno per gli studenti, set di carte

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Strumenti predisposti dallo studio multicentrico EU-Dap e dall'Osservatorio delle Dipendenze del Piemonte

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro formatori accreditati unplugged:  
Promozione della Salute e Ser.D  
SdS Valdinievole

## REFERENTE

Manuela Marchetti

## AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

# Cultura della sicurezza

## Conta e non contamina

Acquisire competenze e comportamenti salutari – Igiene delle mani

### PREMESSA

La difesa e la tutela della salute, intesa come stato di benessere fisico mentale e sociale, costituisce una delle principali sfide che la nostra civiltà pone. Accompagnare i bambini ad assimilare conoscenze, sviluppare abilità cognitive e pratiche, acquisire competenze per fare scelte consapevoli in ambito personale, sociale e comportamentale permette di favorire corretti stili di vita in grado di migliorare il proprio e l'altrui benessere.

L'incidenza di malattie infettive trasmissibili fra gli alunni delle scuole, è significativamente elevata, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), lavandosi le mani si possono ridurre le infezioni gastrointestinali del 30% e quelle respiratorie del 40%. La malattia di un bambino, oltre a causare assenze da scuola, può comportare il rischio di trasmettere infezioni, pertanto prendersi cura del proprio corpo attraverso un'adeguata igiene personale è una forma di rispetto per sé e per gli altri, nonché uno strumento di prevenzione igienico sanitaria.

### DESTINATARI

Insegnanti e alunni della Scuola Primaria

### OBIETTIVO GENERALE

Favorire il benessere dei bambini della Scuola Primaria attraverso l'acquisizione delle competenze, abitudini e comportamenti salutari nei confronti dell'igiene corporea con particolare attenzione all'igiene delle mani.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Co-progettare azioni ai fini di promuovere l'importanza dell'igiene delle mani, anche attraverso la realizzazione di eventi pubblici

Sensibilizzare i bambini sull'importanza di stili di vita sani, dall'igiene ai comportamenti salutari

Conoscere i comportamenti e norme igieniche da osservare nella pratica quotidiana e in alcune situazioni a "rischio"

Realizzazione di un concorso fra scuole/classi per promuovere l'igiene delle mani

### CONTENUTI

#### INSEGNANTI:

La salute è un bene prezioso: concetto di salute e di malattia; acquisire competenze per fare scelte consapevoli.

Modalità di trasmissione delle principali malattie infettive.

Igiene corporea e igiene delle mani: comportamenti corretti e le norme igieniche da osservare.

Co-progettare azioni per la realizzazione di un "concorso" fra scuole/classi aderenti al progetto per la selezione di un manifesto da utilizzare nella Scuola e nell'Azienda Usl Toscana Centro per promuovere l'importanza dell'igiene delle mani.

#### ALUNNI:

Realizzare percorsi educativi nelle classi: igiene delle mani (comportamenti corretti per il lavaggio delle mani)

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontro con gli insegnanti della durata di 2 ore e coprogettazione di percorsi educativi nelle classi per la realizzazione di manifesti.

Intervento nelle classi di 2 ore tenuto dagli Infermieri del Dipartimento infermieristico i quali, attraverso attività di gioco, e utilizzando il test alla "florescina", faranno esercitazione pratica per un corretto lavaggio delle mani.

Evento finale **5 maggio 2020**, data individuata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), Giornata Mondiale per il lavaggio delle mani.

### METODOLOGIA

Si utilizza una metodologia interattiva: teorica, esperienziale ludico-didattica.

### MATERIALI E STRUMENTI

Giochi didattici sui temi dell'igiene delle mani

Materiale informativo per i bambini e le famiglie

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Questionario di gradimento insegnanti e questionario per le famiglie

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e infermieri del Dipartimento Assistenza Infermieristica e Ostetrica Pistoia

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## Help! Imparare a soccorrere a scuola e a casa

### PREMESSA

Prestare soccorso non vuol dire praticare azioni e metodiche particolari, di pertinenza solamente del personale qualificato, ma anche attivare semplicemente e correttamente il 118 ed essere in grado di assistere l'infortunato in attesa degli aiuti qualificati. È statisticamente dimostrato infatti che un primo soccorso adeguato e la riduzione dei tempi di intervento migliorano gli esiti e la prognosi.

### DESTINATARI

Famiglie, Insegnanti, personale scolastico non docente, scuole Infanzia e Primaria.

### OBIETTIVO GENERALE

Saper attivare in modo corretto il 118; conoscere le manovre da effettuare in attesa dei soccorsi qualificati.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Conoscere la legislazione che norma il primo soccorso in ambito scolastico

Riconoscere situazioni critiche e saper attivare in modo corretto il servizio 118

Conoscere le principali manovre di soccorso (disostruzioni vie aeree, massaggio cardiaco esterno, emostasi emorragie, ecc.)

Conoscere e saper applicare semplici interventi nelle situazioni di incidenti più frequenti (ustioni, ferite, traumi, ecc.)

### CONTENUTI

Saper gestire gli incidenti e i malori più frequenti che si verificano a scuola e a casa, può essere un valido strumento di aiuto sia per chi opera in ambito scolastico che in ambito domestico.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontro di 2-3 ore con lezione frontale e simulazioni.

Per le scuole della zona pistoiese l'evento potrà svolgersi presso le sale della Formazione della centrale operativa, per le scuole della zona Valdinievole in una scuola del territorio.

L'intervento sarà attivato solo se sarà raggiunto un minimo di 15 partecipanti per istituto.

N.B. In caso di numerose richieste da parte delle scuole, potrà essere accolto un numero limitato di adesioni in base all'ordine di arrivo.

### METODOLOGIA

Lezione teorica interattiva esperienziale

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e medici Centrale operativa 118 Pistoia-Empoli

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

# 118: Istruzioni per l'uso

*Corretto utilizzo dei servizi di Emergenza/Urgenza e nozioni di Primo Soccorso*

## PREMESSA

Negli ultimi anni è stato osservato un incremento del ricorso ai servizi di emergenza-urgenza. Una delle principali cause di tale situazione è attribuita alla carenza di informazioni a disposizione del cittadino circa la natura e l'utilizzo del sistema di emergenza-urgenza. È importante pertanto realizzare un intervento informativo/educativo diretto agli alunni/studenti essendo la Scuola uno dei luoghi deputati all'educazione e alla conoscenza relativa anche a comportamenti utili per la propria vita.

Ragazzi più informati saranno cittadini più consapevoli e competenti: promuovere la conoscenza dei servizi sanitari disponibili, le modalità di accesso e il loro corretto utilizzo significa lavorare per incrementare le capacità del cittadino di prendersi cura di sé (empowerment) per favorire, di conseguenza, l'efficacia e l'efficienza dei servizi stessi.

## DESTINATARI

Secondaria di 1° grado (classe III)

Secondaria di 2° grado (classi IV)

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la conoscenza e l'appropriato utilizzo dei servizi di emergenza/urgenza e contribuire a far acquisire competenze generiche sulle norme di primo soccorso

## OBIETTIVI SPECIFICI

Conoscere il sistema 118 e i professionisti che ci lavorano

Saper attivare in modo corretto il servizio 118

Trasmettere nozioni di primo soccorso

Promuovere comportamenti consapevoli e responsabili in materia di sicurezza sulle strade

## CONTENUTI

Che cos'è il 118

Come effettuare una chiamata al 118

Cosa fare in attesa dei soccorsi

Descrizione di presidi quali le cinture di sicurezza, airbag, seggiolini per il trasporto di bambini, casco per motoveicoli e biciclette

Illustrazione delle lesioni derivanti dal mancato o scorretto utilizzo dei presidi di sicurezza e relative conseguenze

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento educativo si articola in un incontro della durata di 3 ore, con la possibilità di accorpare due classi. Verranno accolte le prime 20 classi che faranno richiesta garantendo un'equa distribuzione tra i diversi istituti richiedenti. Valuteremo la possibilità di accogliere ulteriori richieste.

## METODOLOGIA

L'intervento verrà condotto con l'utilizzo di una metodologia interattiva basata sulla trasmissione di conoscenze veicolate attraverso lezione frontale, brainstorming, discussione e condivisione.

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Rapporto conclusivo redatto dai docenti

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: • infermieri SOSD infermieristica 118

## REFERENTE

Antonella Nanni

## AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## Usa il cellulare... con la testa

*Progetto di sensibilizzazione al corretto uso del cellulare e conoscere gli effetti dei campi elettromagnetici*

### PREMESSA

Studi epidemiologici stanno spingendo affinché si riveda la classificazione dei rischi legati all'esposizione alle radiofrequenze; finora erano ritenute avere solo possibili effetti cancerogeni, oggi, in seguito a specifiche ricerche potrebbero essere rivalutate come probabili cancerogeni (IARC Agenzia internazionale ricerca sul cancro). Ci sembra opportuno pertanto fornire corrette informazioni di sensibilizzazione ai ragazzi che proprio in età preadolescenziale – adolescenziale rappresentano il target che fa maggiormente uso di dispositivi a radiofrequenze.

### DESTINATARI

Studenti della Scuola Secondaria di I grado classe seconda.

### OBIETTIVO GENERALE

Stimolare consapevolezza rispetto al corretto uso di tutti i dispositivi mobile (smartphone, tablet ecc.)

### OBIETTIVI SPECIFICI

Fornire informazioni di base sul corretto uso dei cellulari

Suscitare consapevolezza attraverso una riflessione critica rispetto all'utilizzo delle nuove tecnologie

Riflessione sugli effetti dei campi elettromagnetici sulla salute

### CONTENUTI

Il progetto è finalizzato alla conoscenza e all'uso ottimale del cellulare, tramite suggerimenti pratici finalizzati a limitare i danni dovuti ai campi elettromagnetici da radiofrequenza.

L'obiettivo principale è quello di migliorare la qualità della vita attraverso comportamenti rivolti alla tutela della propria salute e di quella degli altri.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento è articolato in una lezione frontale a carattere interattivo di 1 ora.

In caso di n. elevato di iscrizioni saranno accettate le adesioni di un numero limitato classi in base all'ordine di arrivo.

### METODOLOGIA

Lezione frontale interattiva

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale eventuale questionario online

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e tecnici della Prevenzione - Prevenzione, Igiene e Sicurezza sui Luoghi di Lavoro

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia e Valdinievole

# Cultura della donazione e cittadinanza consapevole

## Donazione sangue

### PREMESSA

Dovendo mantenere ed accrescere la popolazione dei donatori di sangue volontari e periodici, è necessario continuare a divulgare la cultura del dono fra i cittadini, educando e sensibilizzando soprattutto i giovani. Donare sangue volontariamente e con consapevolezza permette di concretizzare la propria disponibilità verso gli altri, ma anche verso se stessi, poiché così facendo si alimenta un patrimonio collettivo di cui ciascuno può usufruire al momento del bisogno. Tutti senza alcuna distinzione possono donare il sangue, anonimamente, volontariamente, responsabilmente, periodicamente e gratuitamente. In Italia attualmente non è stato ancora raggiunto l'obiettivo dell'autosufficienza nazionale. Per raggiungerla, l'unica strada percorribile è quella di sensibilizzare fortemente i cittadini nei confronti della donazione volontaria e periodica del sangue e dei suoi emocomponenti.

### DESTINATARI

Studenti scuola secondaria di II grado classe IV e V

### OBIETTIVO GENERALE

Trasmettere il significato e i valori della solidarietà e della donazione.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Promuovere un atteggiamento psicologico positivo nei confronti della donazione

Far conoscere la realtà associazionistica del volontariato e del dono

Descrivere il percorso e le caratteristiche della donazione di sangue evidenziando la trasparenza e la sicurezza dei percorsi suddetti

Breve introduzione sul percorso per la donazione di midollo osseo, argomento riservato solo agli alunni della scuola secondaria di II grado.

### CONTENUTI

Nella Medicina attuale la trasfusione di sangue, emocomponenti ed emoderivati rappresenta un presidio terapeutico prezioso ed insostituibile. E' perciò estremamente importante diffondere nella popolazione di ogni età, prima fra tutte la popolazione scolare, la cultura della donazione.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontro con un esperto della durata di circa 1 ora.

### METODOLOGIA

Lezione frontale con modalità interattiva.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Rreport finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e medici Immunoematologia e Medicina trasfusionale

### REFERENTE

Manuela Marchetti

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## La cultura del dono

*Stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli*

### PREMESSA

La Regione Toscana con delibera n. 1367 del 4/12/2017 ha inteso ribadire l'importanza di un percorso finalizzato allo sviluppo di una cultura solidale, promuovendo le progettualità delle Aziende sanitarie per favorire stili di vita sani, prevenire le malattie croniche e promuovere la cultura del dono.

Le varie tematiche affrontate nel progetto saranno pertanto trasversali e correlate a diverse materie curriculari (es. scienze, filosofia, diritto, ecc.) delle scuole aderenti oltre che finalizzate allo sviluppo delle competenze sociali e civiche per agire in modo autonomo, responsabile e nel rispetto dei diversi punti di vista. In relazione a questi aspetti sarà tenuto conto delle priorità individuate dalla scuola nell'ambito del RAV, del piano di miglioramento e, qualora possibile, delle scuole polo di formazione.

### DESTINATARI

Insegnanti delle scuole secondarie di II grado e studenti delle classi IV delle scuole secondarie di II grado  
Famiglie e comunità

### OBBIETTIVO GENERALE

Promuovere la diffusione della cultura del dono nella scuola e nella comunità.

### OBBIETTIVI SPECIFICI

Sensibilizzare alla cultura della donazione favorendo lo sviluppo di sentimenti di solidarietà  
Promuovere sani stili di vita, potenziando la capacità di prendere decisioni coerenti per la propria salute e il proprio benessere  
Informare sui temi della donazione, compresi aspetti tecnici e legali

### CONTENUTI

Life skills  
Sensibilizzazione alla cultura del dono  
Promozione di sani stili di vita e scelte consapevoli  
Aspetti sanitari : corrette informazioni scientifiche volte anche a chiarire dubbi e paure rispetto alla donazione.  
Aspetti legali: nozioni e chiarimenti sulla normativa vigente.  
Informazioni su programma regionale e Servizi Istituzionali preposti

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

1 incontro propedeutico di orientamento alle Life Skill( di circa 3 ore ) rivolto agli insegnanti  
1 incontro di programmazione per condividere gli obiettivi con gli insegnanti  
Il percorso prevede la realizzazione di possibili azioni (formazione /aggiornamento insegnanti sui temi specifici della donazione, incontri nei forum o nelle assemblee organizzati dagli studenti, formazione dei peer...etc ) sulla base delle quali sarà costruito un progetto specifico, che vedrà come momento conclusivo un evento che coinvolgerà tutta la comunità scolastica e potrà essere esteso alla comunità territoriale

Le attività concordate, supportate da un elaborato scritto, , inviato dal Dirigente Scolastico alla Azienda ASL territorialmente competente (UFC Promozione della Salute), potranno essere sostenute con i fondi di i di cui alla DGRT 1367/2017 e successivi atti di riferimento.

### METODOLOGIA

Metodologia attiva e partecipativa

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Organizzazione locale aziendale Toscana Trapianti (OTT)

### REFERENTE

Manuela Marchetti

### AMBITO TERRITORIALE

Ausl Toscana centro

# Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo

*Il Servizio Civile Nazionale e Regionale: come diventare volontario*

## PREMESSA

Chi sceglie di impegnarsi nel Servizio Civile volontario, sceglie di aggiungere un'esperienza qualificante al proprio bagaglio di conoscenze, spendibile nel corso della vita lavorativa; il servizio civile volontario ha per i giovani una forte valenza educativa e formativa, è una importante e spesso unica occasione di crescita personale, un'opportunità di educazione alla cittadinanza attiva

## DESTINATARI

Studenti delle scuole secondarie di secondo grado, classi quinte

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la cittadinanza attiva

## OBIETTIVI SPECIFICI

Sensibilizzazione e coinvolgimento delle giovani generazioni nella difesa della Patria con mezzi non armati e non violenti, mediante servizi di utilità sociale. I giovani che hanno svolto il Servizio Civile presso questa Azienda sono stati infatti impegnati in progetti di accoglienza ed orientamento dell'utenza nei percorsi sanitari, di inclusione sociale per minori con disagio, di sanità solidale negli Istituti di Pena per adulti e minori, di comunicazione nelle biblioteche, di lavoro di rete nei Ser.D. (Servizi delle Dipendenze)

## CONTENUTI

Il Servizio Civile Nazionale opera nel rispetto dei principi della solidarietà, della partecipazione, dell'inclusione e dell'utilità sociale nei servizi resi, anche a vantaggio di un potenziamento dell'occupazione giovanile

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Sportello informativo nelle scuole secondarie di II° grado nei mesi di marzo e di novembre attraverso la presenza di operatori e di giovani volontari impegnati in progetti di servizio civile

Accesso concordato con i docenti nelle classi V

Diffusione materiale informativo

## METODOLOGIA

Informativa

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Ufficio Servizio Civile e Promozione della Salute

## REFERENTE

Manuela Marchetti

## AMBITO TERRITORIALE

Ausl Toscana centro

# Alimentazione e movimento

## Istituti alberghieri ed agrari per la salute

*Educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano*

### PREMESSA

Nel corso degli ultimi anni il progetto n. 3 PRP 2014-2019 " Istituti Alberghieri e Agrari per la salute" ha avuto una naturale evoluzione del percorso educativo che ha interessato anche gli istituti comprensivi. Gli studenti degli istituti alberghieri e agrari hanno coinvolto in qualità di peer educator/tutor un numero notevole di bambini/studenti, avvicinandoli al piacere di esplorare e scoprire i prodotti della natura, proponendo esperienze laboratoriali con un approccio multisensoriale.

Questa esperienza ha creato e rafforzato le reti fra scuole, famiglie e territorio ed ha contribuito a sviluppare abilità e competenze (cognitive, relazionali, emotive) nei ragazzi coinvolti, interpretando in maniera efficace lo spirito delle "Scuole che promuovono salute" e valorizzando le integrazioni fra le varie progettualità presentate nel catalogo e coerenti con la tematica.

La presente proposta educativa prevede un contributo economico agli Istituti Alberghieri e Agrari per la realizzazione delle attività. Il finanziamento è subordinato alla presentazione e validazione di una scheda progettuale.

### DESTINATARI

Istituti Alberghieri ed Agrari  
Istituti comprensivi scuole primarie

### OBIETTIVO GENERALE

Favorire la relazione tra salute, benessere e stili alimentari salutari

### OBIETTIVI SPECIFICI

Promuovere consapevolezza in tema di sana alimentazione, sostenibilità ambientale, aspetti sociali ed etici della produzione, trasformazione e consumo del cibo

Favorire collaborazione fra Istituti Scolastici, Istituzioni e territorio per le azioni di progetto

Sviluppare negli studenti competenze cognitive, emotive e relazionali, allenando in particolare l'autostima e la comunicazione efficace

Promuovere gli orti scolastici che rappresentano un forte strumento educativo, capace di riconnettere i giovani con l'origine del cibo, attraverso un apprendimento esperienziale

Realizzare laboratori didattico/esperienziali e sensoriali con il coinvolgimento dell' Istituto e della comunità attraverso eventi di condivisione del lavoro svolto

### CONTENUTI

Stili di vita: salute e benessere

Passato e futuro del cibo: produzione, trasformazione e consumo consapevole degli alimenti

Coltivazione e stagionalità, semina e cura delle piante

Funzione dei sensi nell'alimentazione

Conservazione dell'ambiente e lotta allo spreco

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontri con i docenti delle varie discipline delle scuole coinvolte per la stesura di un progetto e di un crono programma di attività ai fini dell'erogazione del finanziamento

Incontri con gli studenti coinvolti

Laboratori esperienziali

Istituti scuole primarie

Incontri di feedback tra studenti, insegnanti e operatori dell' Azienda Sanitaria

Giornata conclusiva del progetto

### METODOLOGIA

Interattiva, induttiva e laboratoriale

### MATERIALI E STRUMENTI

Materie prime per la realizzazione dei laboratori

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, UFC Igiene Pubblica e Nutrizione

### REFERENTE

Antonella Nanni

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## La salute s'impara

*Interventi di promozione di un'alimentazione sana e di uno stile di vita attivo nei bambini delle scuole primarie*

### PREMESSA

Alla base di una vita sana c'è un corretto rapporto con il cibo, le cui basi devono essere poste già durante gli anni della scuola primaria. Il progetto si propone di favorire fattori protettivi relativi all'alimentazione e al movimento. Dati internazionali dimostrano che il problema del sovrappeso e dell'obesità è rilevante.

In Italia il sistema di sorveglianza "Okkio alla salute" ci dice che all'età di 8-9 anni un bambino su tre è in eccesso ponderale, di questi il 9,3% sono obesi il 21,3% sono sovrappeso. Le cause? Cattive abitudini alimentari, scarsa attività fisica e comportamenti sedentari. Molti alunni non fanno un'adeguata prima colazione, alla ricreazione consumano quantità eccessive di alimenti ipercalorici e bevande zuccherate, mangiano poca frutta e verdura. Inoltre percentuali elevate di bambini non fanno sport, o attività fisica in quantità sufficiente e trascorrono più di 2 ore al giorno davanti a Tv o videogiochi. Spesso le famiglie non hanno piena consapevolezza dell'importanza per la salute di tali comportamenti.

L'eccesso ponderale nel bambino ha conseguenze immediate, perché compromette il suo benessere fisico e psicologico, inoltre rappresenta una condizione che frequentemente continua in età giovanile e adulta rappresentando un fattore di rischio per lo sviluppo futuro di molte malattie croniche tra le quali il diabete e le malattie cardio e cerebrovascolari.

### DESTINATARI

Insegnanti e famiglie Scuola Primaria

### OBIETTIVO GENERALE

Migliorare le abitudini alimentari degli alunni, incrementare l'attività fisica, ridurre la sedentarietà.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Facilitare l'azione degli insegnanti per realizzare percorsi educativi sugli alimenti, sulla nutrizione, sulla sostenibilità ambientale della produzione di cibo.

Promuovere il consumo di frutta e verdura attraverso il sostegno di iniziative che prevedono la distribuzione di frutta per lo spuntino di metà mattina e la fornitura di materiali informativi con consigli pratici per i bambini e le famiglie.

Valorizzare il progetto "Pranzo sano a scuola" della Regione Toscana.

Valorizzare le ore curricolari di attività fisica.

Promuovere l'attività motoria, per esempio nelle pause dell'orario scolastico.

### CONTENUTI

Educazione alimentare, promozione dell'attività fisica nell'orario scolastico.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto si svolge nell'anno scolastico 2018-2019.

Questo primo anno di svolgimento il progetto avrà carattere sperimentale e si prevede di poter seguire un numero limitato di Istituti Comprensivi dislocati nei 4 ambiti dell'Usl Toscana Centro.

3 incontri di 2 ore ciascuno agli insegnanti all'inizio dell'anno scolastico presso l'Istituto Comprensivo di riferimento.

Durante l'anno scolastico sarà fornita consulenza/sostegno anche attraverso la distribuzione di materiale (kit didattici-educativi "A spasso con Ettore") da utilizzare in classe.

### METODOLOGIA

Interattiva partecipativa

### MATERIALI E STRUMENTI

Strumenti informatici per l'attività formativa rivolta agli insegnanti

I kit didattico-educativo "A spasso con Ettore" per i bambini e la relativa guida per gli insegnanti

Materiale informativo per i bambini e per le loro famiglie su: valore della prima colazione, suggerimenti per la merenda del mattino, consigli pratici alle famiglie per la promozione del consumo di frutta e di verdura

Cesta con materiali per giochi di movimento nelle pause dell'orario scolastico

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

Verifica dell'attuazione nelle scuole aderenti di percorsi educativi su alimenti e nutrizione, della valorizzazione delle ore curricolari di attività fisica e delle attività motorie extracurricolari.

Evento finale organizzato a cura della scuola con coinvolgimento delle famiglie

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Area Funzionale Igiene Pubblica e della Nutrizione e Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

### REFERENTE

Manuela Marchetti

### AMBITO TERRITORIALE

Ausl Toscana centro

## **Mangio e non spreco**

*Percorso di Peer Education per insegnare ai bambini l'importanza di una corretta alimentazione antispreco*

### **PREMESSA**

Con questa iniziativa, si vuole focalizzare l'attenzione sulla giornata alimentare attraverso un intervento educativo che faciliti l'apprendimento di buone abitudini, come ad esempio rivalorizzare la diversa distribuzione dei pasti nella giornata ma anche comprendere il valore del cibo in ottica anti spreco e l'importanza dello stare a tavola come momento di socializzazione.

### **DESTINATARI**

Alunni classe IV o V della Scuola Primaria della zona Valdinievole.

### **OBIETTIVO GENERALE**

Educare i bambini al valore del cibo e al consumo consapevole.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Trasmettere adeguate informazioni sulla corretta alimentazione e sull'assunzione di stili di vita sani e sostenibili  
Incentivare il protagonismo e l'assunzione di un comportamento responsabile durante i pasti a mensa e a casa

### **CONTENUTI**

Sarà riproposto l'approccio metodologico della Peer education, che agisce sul protagonismo e il senso di auto-efficacia dei bambini, presupposti indispensabili per facilitare l'apprendimento di buone pratiche. Gli alunni, dopo aver ricevuto una formazione specifica da parte delle docenti e degli operatori Asl, potranno assumere un ruolo propositivo e rappresentare per i più piccoli un importante punto di riferimento.

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

Un incontro informativo interattivo di 2 ore sul tema della Giornata alimentare e dello Spreco rivolto alla classe degli alunni Peer educator con la dietista o medico nutrizionista.

Argomenti trattati: Lo Spreco e i suoi effetti; la scelta intelligente degli acquisti, come incentivare una riflessione critica rispetto alla pubblicità che induce al consumo di prodotti commerciali ecc; la rivalorizzazione della diversa distribuzione dei pasti nella giornata;

Un incontro di 3 ore con gli alunni Peer educator e il personale della Promozione della salute per apprendere la metodologia e acquisire strumenti di base per la gestione dei giochi didattici : (Carte Gioco-Quiz a squadre su Alimentazione sana e antispreco; schede per gioco sulla Giornata alimentare; Decalogo del buon comportamento a tavola). Le attività informative e ludiche saranno svolte dai Peer con i compagni delle classi inferiori. Temi trattati: importanza di un'alimentazione corretta e antispreco; comportamenti corretti per favorire la convivialità e stare bene a tavola.

N.B. Sarà accolto un numero limitato di scuole in base all'ordine di arrivo in caso di elevate richieste di adesione.

### **METODOLOGIA**

La metodologia adottata durante le lezioni sarà caratterizzata prevalentemente da un apprendimento attivo, induttivo, ludico-esperienziale (role playing, giochi, simulate). Gli alunni futuri Peer educator saranno preparati a svolgere gli incontri coi loro coetanei più piccoli.

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Report finale

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, dietiste e nutrizionista Igiene Pubblica e della Nutrizione zona Valdinievole

### **REFERENTE**

Antonella Nanni

### **AMBITO TERRITORIALE**

Pistoia zona Valdinievole

## Stretching...- che favola!

*Favorire lo sviluppo psico-motorio nei bambini*

### PREMESSA

I ritmi e gli stili di vita familiari sono caratterizzati sempre più da sedentarietà e inattività fisica (utilizzo del computer, TV, playstation, mancanza di spazi e tempo per stare all'aperto ecc.), con ridotta possibilità di fare esperienza motoria. Risulta importante quindi promuovere, sin dall'infanzia, lo sviluppo di tali capacità. Queste attività non solo favoriscono un più armonico sviluppo psico-motorio ed emotivo ma contribuiscono ad acquisire un atteggiamento positivo nei confronti dell'attività motoria.

### DESTINATARI

Docenti della scuola dell'Infanzia  
Alunni e famiglie della scuola dell'infanzia

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere elementi di stretching sotto forma di gioco simbolici

### OBIETTIVI SPECIFICI

Prevenire e ridurre la sedentarietà proponendo movimenti divertenti e allo stesso tempo educativi  
Stimolare lo sviluppo dello schema motorio in età sensibile  
Alfabetizzazione emozionale

### CONTENUTI

Attraverso il gioco di imitazione dei personaggi di una favola, inventata appositamente e strutturata sulla base dei principi dello stretching, viene offerta al bambino l'opportunità di scoprire il piacere del gioco di movimento nei momenti di vita scolastica e a casa. Lo stretching abbinato alla favola agisce da stimolo allo sviluppo del pensiero simbolico e del sé corporeo, principali mediatori delle relazioni tra il mondo interno e quello esterno del bambino..

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il programma prevede l'organizzazione di un incontro di formazione teorica-pratica tenuto in una sede scolastica. Dopo la formazione gli insegnanti programmeranno le esperienze motorie acquisite con i bambini delle proprie classi. Sarà divulgato materiale illustrativo con le posture dei movimenti corretti da svolgere e da effettuare in base al racconto della favola scelta o ideata.

È previsto un incontro informativo con le famiglie per una sensibilizzazione delle attività di stretching orientate all'acquisizione di una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri stati emotivi. Sarà trasmesso materiale illustrativo alle famiglie e agli insegnanti con la rappresentazione dei movimenti e delle posture corrette da svolgere in base al racconto della favola scelta o ideata

### METODOLOGIA

Lezioni teoriche-pratiche

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Riabilitazione Funzionale VDN, Medicina dello Sport

### REFERENTE

Manuela Marchetti

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole

## Stretching in classe

*Favorire l'attività fisica e una corretta postura nei bambini*

### PREMESSA

Nella prospettiva di favorire un cambiamento culturale a sostegno della promozione della salute incentivando nei bambini il movimento anche in ambito scolastico, il progetto è orientato a promuovere momenti di attività motoria non strettamente legata alla pratica sportiva; esistono infatti altre forme di movimento (esercizi anche semplici) che praticati quotidianamente incidono positivamente su alcuni aspetti della salute (scorrette posture, paramorfismi, sindromi algiche, sedentarietà ecc.).

La finalità del progetto è quella di contrastare gli effetti della sedentarietà e vuole trasmettere un forte messaggio teso a favorire il movimento. In particolare l'attività di stretching punta a ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione, spesso scorretta, tenuta dai bambini sui banchi di scuola.

I benefici dello stretching non si limitano all'aspetto fisico; questa pratica agisce infatti anche sul benessere psichico del soggetto. La riduzione della tensione muscolare favorisce il rilassamento, stimola la concentrazione e riattiva l'attenzione.

Lo stretching si può considerare nel complesso un'attività utile allo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.

### DESTINATARI

Insegnanti, alunni e famiglie delle scuole primarie. Sarà data priorità agli insegnanti della classe 3<sup>^</sup>.

### OBBIETTIVO GENERALE

Incoraggiare il movimento come stile di vita sano attraverso il coinvolgimento diretto dei ragazzi da parte dei docenti di qualsiasi disciplina

### OBBIETTIVI SPECIFICI

Applicazione quotidiana degli esercizi di stretching in classe al di fuori delle lezioni di educazione fisica

Prevenire difetti posturali da eccessiva sedentarietà

Stimolare lo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo

### CONTENUTI

Proposta di alcuni esercizi da svolgere in classe, mirati alla riduzione dei problemi dovuti a una scorretta posizione sui banchi.

Percorso educativo finalizzato a favorire la consapevolezza sulle abilità personali e competenze sociali (life skills)

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

È previsto un incontro formativo rivolto ai docenti della durata di 3 ore, inerente le tecniche dello stretching, articolato in una parte teorica e una parte pratica. Sarà dato ampio spazio ad esercitazioni finalizzate all'ascolto di sé sul piano corporeo, emotivo, cognitivo e relazionale.

Successivamente gli esercizi di stretching verranno realizzati nelle classi da parte degli insegnanti formati i quali potranno avvalersi anche di musiche rilassanti.

Con il tempo saranno i bambini che si alterneranno nel ruolo di peer educator per proporre gli esercizi ormai acquisiti ai compagni di classe.

### METODOLOGIA

Lezioni teoriche - pratiche

### MATERIALI E STRUMENTI

Poster illustrativo sull'esecuzione corretta degli esercizi di stretching da affiggere in ogni classe; opuscolo informativo per le famiglie.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale. Questionario online

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Riabilitazione Funzionale P.O. di Pescia, Medicina dello Sport

### REFERENTE

Manuela Marchetti

### AMBITO TERRITORIALE

Pistoia zone Pistoia e Valdinievole



# Salute e Benessere a scuola

2019 - 2020



**ambito territoriale**

Prato

## Contatti ambito territoriale PRATO

*Direttore Gianna Ciampi*

Email [gianna.ciampi@uslcentro.toscana.it](mailto:gianna.ciampi@uslcentro.toscana.it)

Tel. 055 693 4506

*Lucia Carollo*

E.mail [lucia.carollo@uslcentro.toscana.it](mailto:lucia.carollo@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0574 807948

*Lucia Tronconi*

E.mail [lucia.tronconi@uslcentro.toscana.it](mailto:lucia.tronconi@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0574 807951

*Delia Trotta*

E.mail [delia.trotta@uslcentro.toscana.it](mailto:delia.trotta@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0574 807955

*Sabrina Bonechi*

E.mail [sabrina.bonechi@uslcentro.toscana.it](mailto:sabrina.bonechi@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0574 807947

*Maria Russo*

E.mail [maria1.russo@uslcentro.toscana.it](mailto:maria1.russo@uslcentro.toscana.it)

Tel. 0574 807949

Sede Prato 59100 - Via Lavarone, 3/5

E.mail [promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it](mailto:promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it)

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**  
**SCHEDE DI ISCRIZIONE PER INSEGNANTI**  
*Riepilogativa a cura dell'Istituto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

ELENCO INSEGNANTI ISCRITTI:

NOME E COGNOME	GRADO DI SCUOLA	CLASSE	MATERIA/DISCIPLINA

Insegnante referente Educazione alla Salute  
*Firma*

Il dirigente scolastico  
*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**

**SCHEDA DI ISCRIZIONE PER INSEGNANTI**

*Compilare una scheda per insegnante e per ogni singolo progetto scelto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

NOME E COGNOME \_\_\_\_\_

MATERIA \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_ SEZIONE \_\_\_\_\_ N. ALLIEVI \_\_\_\_\_

CELLULARE \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INFANZIA     PRIMARIA     SEC. I GRADO     SEC. II GRADO

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

EVENTUALI NOTE

Insegnante referente Educazione alla Salute

*Firma*

\_\_\_\_\_

Il dirigente scolastico

*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

**SALUTE E BENESSERE A SCUOLA - a.s. 2019/20**

**SCHEDA DI ADESIONE AI PROGETTI PER GLI STUDENTI**

*Compilare una scheda per ogni singolo progetto scelto*

Data \_\_\_\_\_

TITOLO DEL PROGETTO SCELTO \_\_\_\_\_

LE SCHEDE DOVRANNO PERVENIRE PER EMAIL A **promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it** ENTRO IL **12.10.2019**

ISTITUTO SCOLASTICO \_\_\_\_\_

PLESSO \_\_\_\_\_

INFANZIA     PRIMARIA     SEC. I GRADO     SEC. II GRADO

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E.MAIL \_\_\_\_\_

INSEGNANTE REFERENTE DEL PROGETTO  
\_\_\_\_\_

CELL. \_\_\_\_\_ E.MAIL \_\_\_\_\_

CLASSE	SEZIONE	N. ALUNNI	INSEGNANTI COINVOLTI

Insegnante referente Educazione alla Salute  
*Firma*

Il dirigente scolastico  
*Timbro e firma*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'Azienda USL Toscana centro titolare del trattamento dei dati, dichiara che i dati personali saranno trattati anche con strumenti informatici, ai sensi del Regolamento Europeo 679/2016 e del Dlgs 196/03 e smi, nonché, nel rispetto delle vigenti disposizioni aziendali in materia.

## Progetti per livello scolastico

## indice

LIVELLO SCOLASTICO	PROGETTO	TARGET	PAG.
ASILO NIDO	Le malattie infettive nella comunità scolastica e il ruolo dei vaccini	INSEGNANTI	125
	SOS insegnanti: sensibilizzare al primo soccorso	INSEGNANTI	126
SCUOLA DELL'INFANZIA	Costruiamo l'amicizia: Solidarietà e divertimento creativo	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	114
	Educazione al dono del sangue e del midollo osseo - Educare alla cittadinanza e alla solidarietà	ALUNNI - INSEGNANTI	129
	Gaia: educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica	INSEGNANTI	115
	Le malattie infettive nella comunità scolastica e il ruolo dei vaccini	INSEGNANTI	125
	L'orto appeso: storia di un seme... tocco, annuso, sento	ALUNNI	137
	SOS insegnanti: sensibilizzare al primo soccorso	INSEGNANTI	126
	Stretching... che favola!	ALUNNI - INSEGNANTI	139
SCUOLA PRIMARIA	Affettivamente (Scuola Primaria)	ALUNNI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	118
	Conta e non contamina : acquisire competenze e comportamenti salutari	ALUNNI - INSEGNANTI	124
	Educazione al dono del sangue e del midollo osseo - Educare alla cittadinanza e alla solidarietà	ALUNNI - INSEGNANTI	129
	Cucinare senza fuochi: Mani in pasta – Laboratorio esperienziale	ALUNNI	136
	Gaia: educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica	INSEGNANTI	115
	La salute s'impara: alimentazione sana per uno stile di vita attivo nei bambini	ALUNNI - INSEGNANTI	135
	L'orto scolastico: "O"... come orto e "M" cosa mangio	ALUNNI	138
	Le malattie infettive nella comunità scolastica e il ruolo dei vaccini	INSEGNANTI	125
	Stare bene a scuola: costruire insieme il benessere in classe	INSEGNANTI	116
	SOS insegnanti: sensibilizzare al primo soccorso	INSEGNANTI	126
	Stretching in classe	ALUNNI - INSEGNANTI	140
Yoga della risata incondizionata	ALUNNI - INSEGNANTI	117	
SCUOLA SECONDARIA I° GRADO	Affettivamente (Scuola Secondaria 1° grado)	STUDENTI - INSEGNANTI - FAMIGLIE	118
	Educazione al dono del sangue e del midollo osseo - Educare alla cittadinanza e alla solidarietà	STUDENTI - INSEGNANTI	129
	Cucinare senza fuochi: Mani in pasta – Laboratorio esperienziale	STUDENTI	136
	Gaia: educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica	INSEGNANTI	115
	Le malattie infettive nella comunità scolastica e il ruolo dei vaccini	INSEGNANTI	125
	L'orto scolastico: "O"... come orto e "M" cosa mangio	STUDENTI	138
	SOS insegnanti: sensibilizzare al primo soccorso	INSEGNANTI	126
	Stare bene a scuola: costruire insieme il benessere in classe	INSEGNANTI	116
	118 Istruzioni per l'uso: SOS Ragazzi - Corretto utilizzo dei servizi di Emergenza/ Urgenza e nozioni di Primo Soccorso	STUDENTI	127
	Unplugged	STUDENTI - INSEGNANTI	123
SCUOLA SECONDARIA II° GRADO	Ballo, sballo e riballo!	STUDENTI - FAMIGLIE	122
	Cittadini della salute – Peer Education	STUDENTI - INSEGNANTI	120
	Educazione al dono del sangue e del midollo osseo	STUDENTI	128
	Educazione al dono del sangue e del midollo osseo - Educare alla cittadinanza e alla solidarietà	STUDENTI - INSEGNANTI	129
	Educazione al dono del sangue e del midollo osseo - Essere sani... per chi?	STUDENTI	131
	Educazione al dono del sangue e del midollo osseo - Il dono nello zaino	STUDENTI	130
	Istituti alberghieri e agrari per la salute: educare i giovani al ciclo della natura e del cibo sano	STUDENTI - INSEGNANTI	134
	La cultura del dono: stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli	INSEGNANTI	132
	Le malattie infettive nella comunità scolastica e il ruolo dei vaccini	INSEGNANTI	125
	Safe sex, preserva... ti: salta il rischio	STUDENTI	121
	118 Istruzioni per l'uso: SOS Ragazzi - Corretto utilizzo dei servizi di Emergenza/ Urgenza e nozioni di Primo Soccorso	STUDENTI	127
	SOS insegnanti: sensibilizzare al primo soccorso	INSEGNANTI	126
	Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo	STUDENTI	133

# Stare bene a scuola: relazioni ed emozioni

## Costruiamo l'amicizia

Solidarietà e divertimento creativo – Aspettando Prama

### PREMESSA

Nella nostra società alcune persone, in particolar modo i bambini con patologie disabilitanti, non possono giovarsi di luoghi "standard" per attività ludiche, ma necessitano di uno spazio specifico adattato.

La Fondazione AMI Prato Onlus, sensibile a questo problema, ha deciso di realizzare uno spazio adattato a tutte le esigenze dei bambini e ragazzi con diverse tipologie di disabilità; il progetto si chiama PRAMA e prevede la realizzazione di un centro ludico-motorio all'interno della sede di AVIS in Sant'Orsola nel centro storico di Prato, aperto a familiari, amici e coetanei, che offra attività multidisciplinari da svolgere sia individualmente che in gruppo in ambiti autogestiti o organizzati.

In attesa della realizzazione di questa struttura, e sulla base di queste premesse la Promozione della salute assieme alla Salute Mentale Infanzia e Adolescenza dell'Azienda USI Toscana Centro del territorio Pratese, con la collaborazione della Fondazione AMI Prato Onlus e la Cooperativa La Ginestra, ha pensato ad un percorso educativo rivolto alle scuole, che attraverso la lettura permetta di confrontarsi su valori quali amicizia, solidarietà, altruismo e collaborazione, che adeguatamente sviluppati, aiutino ad affrontare le sfide della vita quotidiana sia nei bambini che negli adulti.

### DESTINATARI

Insegnanti, alunni e genitori della scuola dell'Infanzia

### OBIETTIVO GENERALE

Educare i bambini all'amicizia e all'inclusione sociale attraverso attività ludiche con un linguaggio semplice ed efficace.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Coinvolgimento emotivo sul valore della solidarietà attraverso la lettura ed il gioco creativo

Sensibilizzare alla solidarietà come valore fondamentale della società e delle relazioni umane

Stimolare l'immaginazione e la creatività del bambino attraverso letture di fiabe

Accompagnare gli insegnanti nel processo di cambiamento, per acquisire consapevolezza delle propria modalità comunicativa, relazionale ed emotiva e farle diventare competenze attive nel lavoro quotidiano (life skills)

### CONTENUTI

Alfabetizzazione emotiva

Gestione delle emozioni e sviluppo dell'empatia

Creatività, relazioni efficaci e cooperazione

Ricaduta sui bambini che assieme agli insegnanti scopriranno l'importanza di valori quali l'amicizia, la solidarietà e l'altruismo, passando dalle emozioni attraverso il gioco e la creatività.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto si articola in 3 incontri per un totale di 5 ore:

- **i primi due incontri** si svolgeranno in classe ed avranno durata di circa 1 ora e mezzo ciascuno; le attività saranno dedicate all'ascolto attivo delle emozioni in classe. I bambini in cerchio, saranno guidati all'ascolto di una fiaba e alla riflessione rispetto ai temi dell'amicizia, del senso del dono, del "buon gesto". Avranno la possibilità di realizzare elaborati sull'emozione provata.
- **il terzo incontro** avrà la durata di due ore e si svolgerà un sabato mattina presso la sede dell'AVIS in Sant'Orsola, è rivolto a bambini e genitori al fine di facilitare la trasmissione di competenze relazionali e affettive. L'obiettivo sarà quello di condividere esperienze e i percorsi che appartengono alla genitorialità.

### METODOLOGIA

Si utilizza una metodologia interattiva: teorica, esperienziale ludico-didattica.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale. Incontri di verifica a fine percorso

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Salute Mentale Infanzia e Adolescenza del territorio Pratese

Fondazione AMI Prato Onlus

Cooperativa La Ginestra Prato

### REFERENTE

Sabrina Bonechi

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

## Gaia

*Educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica*

### PREMESSA

Il "Progetto Gaia" è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica ideato e sviluppato da un'equipe di professionisti e dall'associazione di Promozione Sociale "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca; approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, ai sensi dell'art. 12, legge 7 dicembre 2000, n. 383, e sostenuto dall'UNESCO, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura.

Segue le direttive del MIUR basate sulle linee guida dell'OMS, per la promozione della salute attraverso le 10 competenze o Life Skills: consapevolezza di sé, gestione dello stress e delle emozioni, empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci, creatività, senso critico, prendere buone decisioni, risolvere problemi.

Tale progetto promuove un programma educativo che pone al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta, che dia le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

### DESTINATARI

Insegnanti della Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria e Scuola Secondaria di 1° grado

### OBIETTIVO GENERALE

Aumentare la consapevolezza di sé per il benessere dell'insegnante

### OBIETTIVI SPECIFICI

L'obiettivo trasversale del percorso è quello di permettere agli insegnanti di attivare le risorse individuali attraverso la consapevolezza di sé:

- partire dalla consapevolezza per arrivare a gestire se stessi
- migliorare la conoscenza di cosa sono le emozioni e come possono essere utilizzate come strumenti piuttosto che essere subite come fragilità o ostacoli
- ridurre lo stress e l'ansia
- migliorare il clima e la cooperazione del gruppo

### CONTENUTI

Imparare ad ascoltarsi

Prendersi cura di sé

Il qui ed ora: cosa penso e cosa provo

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento si articola in 8 incontri base di una ora a cadenza periodica, con la possibilità di arrivare a 12 incontri su richiesta del gruppo.

### METODOLOGIA

Il Progetto Gaia è basato sull'innovativo Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio "integrale" e multidimensionale della persona, integrando il livello mentale-cognitivo con quello emozionale-relazionale e corporeo-sensoriale.

Mindfulness come consapevolezza di sé, del respiro, delle emozioni e della propria mente.

Nello specifico lavoro sul corpo e sulla respirazione; esercizi e movimenti del corpo guidati; riflessione e confronto sul sentire; espressione grafica dell'esperienza.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### REFERENTE

Sabrina Bonechii, Delia Trotta

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

# Stare bene a scuola: costruire insieme il benessere in classe

*Educare alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica*

## PREMESSA

Il progetto, realizzato questo anno sul territorio pratese in solo in forma sperimentale, prevede la realizzazione di un Laboratorio esperienziale con metodologia Life skills rivolto agli insegnanti.

La life skills education è una metodologia educativa che si basa sullo sviluppo e il rafforzamento delle abilità di vita, cioè quelle competenze socio emotive che consentono alle persone di rispondere efficacemente a richieste, pressioni e sfide della vita quotidiana, di governare i rapporti con il resto del mondo, di affrontare positivamente le difficoltà, evitando di assumere comportamenti dannosi per la propria salute e quella degli altri.

## DESTINATARI

Il percorso è rivolto in via sperimentale agli insegnanti della Scuola Primaria E. De Amicis ( I.C. Mazzei) e della Scuola Secondaria di 1° grado B. Buricchi (I.C.Mascagni), con ricaduta sulle classi.

## OBIETTIVO GENERALE

Promozione della salute e del benessere di adulti e alunni attraverso l'allenamento delle life skills.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Sviluppare e allenare le life skills con particolare riferimento alle Skills emotive (consapevolezza di sé, riconoscimento e gestione delle emozioni, empatia).

## CONTENUTI

Concetto di salute, benessere, emozioni, motivazione, comportamento e apprendimento, life skills e Intelligenza emotiva, percezione del sé, sviluppo delle proprie potenzialità, riconoscimento e gestione delle emozioni; emozioni ed empatia, pregiudizio. 'Star ben a scuola' si collega ai percorsi presenti in questo catalogo "Affettivamente – scuola primaria", "Affettivamente – scuola secondaria di 1° grado", "Yoga della risata incondizionata", "Stretching che favola", "Stretching in classe", "Gaia".

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il percorso formativo consiste in 31 ore così articolate:

- laboratorio iniziale della durata di 8 ore - ore 8.30/17.30 - presso Sala del Teatro di Officina Giovani
- 3 incontri della durata di 5 ore ciascuno, il sabato, presso Sala delle Vele dell'Azienda USL Toscana centro di Prato in Piazza dell'Ospedale 5, nelle seguenti date: 28 settembre, 26 ottobre, 23 novembre 2019 con orario 8.30-13.30
- realizzazione percorso "Affettivamente primaria" e "Affettivamente secondaria di 1° grado": vedi scheda nel presente catalogo
- possibilità di adesione per l'I.C. Mazzei e Mascagni ai percorsi "Gaia", "Yoga della risata incondizionata", "Stretching che favola" e "Stretching in classe"
- Incontro di valutazione finale in plenaria della durata di 2 ore in data da definire.

## METODOLOGIA

Laboratori esperienziali; lavoro individuale, in piccolo e grande gruppo; circle time; life skills education; ice breaking e attivazioni.

## MATERIALI E STRUMENTI

PEA; diario di bordo; attivazioni sulle skills emotive; bibliografia consigliata; dispense.

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Feedback intermedio e finale con Dirigenti scolastici e insegnanti delle scuole coinvolte. Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

## REFERENTE

Sabrina Bonechii, Maria Russo, Lucia Tronconi, Delia Trotta

## AMBITO TERRITORIALE

Prato

# Yoga della risata incondizionata

*I bambini che ridono, messaggeri di gioia*

## PREMESSA

Lo Yoga della risata è stato ideato nel 1995 da Madan Kataria, medico indiano. Oggi si contano più di 6500 Club della Risata in 65 diversi paesi. Madan Kataria ha fondato la Laughter Yoga University tramite la quale ha divulgato il metodo dello Yoga della Risata anche nelle scuole favorendo la nascita in Italia del progetto "Ambasciatori del Buonumore". Il progetto prevede l'applicazione di metodi fisici e di conoscenza: danza, esercizi per gli emisferi cerebrali, respirazioni consapevoli, rilassamenti guidati, linguaggio dell'AH!

Evidenze dimostrano che praticare lo yoga della risata incondizionata in classe, costituendo le cosiddette "Aule del Buonumore", contribuisce a migliorare la comunicazione, aumentare l'autostima e ridurre lo stress. I bambini assumono un atteggiamento positivo nei confronti della pratica scolastica quotidiana, dimostrando concentrazione e buone prestazioni durante le attività didattiche proposte successivamente. Il percorso si inserisce all'interno del progetto n. 7 della Regione Toscana "Verso un invecchiamento attivo" del PRP 2014/2019 da cui si è sviluppata una co-progettazione con l'Associazione di Volontariato e Promozione Sociale AUSER Prato.

## DESTINATARI

Alunni ed insegnanti della classe 4a e 5a della Scuola Primaria

## OBIETTIVO GENERALE

Favorire nei bambini lo sviluppo socio-emotivo e cognitivo attraverso l'allenamento delle Life Skills.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Favorire un sano sviluppo emotivo  
Migliorare la prestazione scolastica, aumentando l'ossigenazione del corpo e del cervello  
Migliorare la resistenza fisica.  
Sviluppare l'autostima  
Aumentare la leadership e la capacità di esibirsi  
Migliorare la creatività  
Migliorare la gestione dello stress

## CONTENUTI

Formazione del gruppo e di un legame fra i bambini, lavoro sulla capacità di ridere e di gioco creativo.  
Lavoro, mediante giochi specifici, sull'espressività corporea, sulla respirazione e sulla voce; tecniche di rilassamento.  
Lavoro di potenziamento della risata e della respirazione, esercizi volti a promuovere la consapevolezza emotiva, l'empatia, la comunicazione, la cooperazione e il contatto fisico.

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento si articola in un ciclo di 8 incontri della durata di un'ora.  
Il primo incontro, preliminare, avverrà con tutto il personale della scuola per la presentazione del progetto e la pratica dello Yoga.  
Seguiranno 2 incontri con gli insegnanti coinvolti per la pratica, i successivi 4 incontri avverranno in classe con i ragazzi  
L'incontro finale in plenaria sarà rivolto a insegnanti, ragazzi e famiglie.  
L'attività sarà realizzata all'interno della palestra se presente o in altro spazio dove i bambini potranno muoversi liberamente si consiglia abbigliamento comodo e calzini antiscivolo.

## METODOLOGIA

Interattiva di tipo teorico, didattico, esperienziale e ludico

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute  
Volontari del Circolo culturale Anna Fondi AUSER Prato in possesso della certificazione di leader e teacher di yoga della risata incondizionata

## REFERENTE

Delia Trotta, Maria Russo

## AMBITO TERRITORIALE

Prato

# Affettività e sessualità consapevole

## **Affettivamente** - (scuola primaria)

*Insegnanti, alunni e famiglie per la promozione delle life skills sui temi della corporeità, affettività e delle buone relazioni*

### **PREMESSA**

Il progetto nasce dall'esigenza di sviluppare nei bambini buone competenze socio-emotive ed affettive, abilità che l'OMS indica come presupposto indispensabile per il benessere e la salute delle comunità.

Negli ultimi decenni la comprensione della vita emotiva del bambino (inteso sia il sesso maschile che quello femminile) si è notevolmente ampliata in seguito al diffondersi di nuove conoscenze sul funzionamento della mente e sui meccanismi sottostanti le diverse emozioni. Si è potuto constatare come i bambini abbiano un ruolo attivo nella costruzione della propria identità e quali siano le migliori modalità per favorirne lo sviluppo in modo naturale e funzionale.

Affettivamente propone di migliorare il benessere e la salute psico-sociale di bambini e adolescenti attraverso l'allenamento di abilità utili (life skills) per la gestione dell'emotività, delle relazioni sociali e quindi dei rapporti affettivi.

### **DESTINATARI**

Insegnanti, alunni e famiglie della scuola primaria E. De Amicis

### **OBIETTIVO GENERALE**

Allenare negli adulti e negli alunni competenze ed abilità affettive che costituiscano le basi per sane scelte di vita e di salute.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Promuovere negli alunni le abilità di vita (life skills) legate alla comunicazione efficace, consapevolezza corporea, emotiva e mentale e alle relazioni interpersonali.

### **CONTENUTI**

Strategie di comunicazione funzionale con i bambini

Alfabetizzazione delle emozioni

Neurobiologia del cervello: come funziona la mente dei bambini

Strumenti, giochi e attivazioni su corporeità, emozioni ed affettività diversificate secondo la classe d'età degli alunni:

- corporeità: percorso centrato sulla consapevolezza di sé e del proprio corpo sviluppata mediante attivazioni che utilizzano i sensi ed il contatto fisico con l'altro;
- emozioni: percorso finalizzato al riconoscimento delle emozioni ed alla loro espressione, con particolare riferimento al mondo interiore del bambino, alla gestione dei vissuti più comuni (paura della separazione, la capacità di affermazione di sé, ecc.), alla valorizzazione delle proprie potenzialità;
- affettività: percorso finalizzato al riconoscimento dei sentimenti che intervengono nelle relazioni sociali influenzandone i modi di sentire e di agire.

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

Laboratorio di progettazione: 18 gennaio 2020 dalle ore 08.30 alle ore 13.30

Realizzazione, nelle classi con i bambini, di attivazioni condotte dagli insegnanti e progettate durante il laboratorio

Evento conclusivo da concordare condotto dagli insegnanti con la realizzazione di attività life skills fra genitori e figli (aprile/maggio 2020)

Incontro di confronto finale con valutazione del percorso

### **METODOLOGIA**

Life skills - circle time - attivazioni in piccolo e grande gruppo: corporeità, movimento, emozioni

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Report finale. Incontri di verifica a fine percorso

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute  
Psicologo piscoterapeuta

### **REFERENTE**

Lucia Tronconi

### **AMBITO TERRITORIALE**

Prato

## **Affettivamente (Scuola secondaria I°)**

Laboratorio esperienziale e progettuale per insegnanti. Realizzazione percorsi educativi con gli studenti per lo sviluppo di competenze socio-emotive e affettive. Incontro con il Consultorio Giovani di Prato

### **PREMESSA**

La promozione dell'affettività e della sessualità consapevole ha come obiettivo la diffusione del benessere e la prevenzione del disagio nella fascia di età di transizione fra preadolescenza e adolescenza.

Il periodo puberale impone difatti all'adolescente una ridefinizione del rapporto con il proprio corpo sessuato, configurandosi di conseguenza come un momento critico per il consolidamento dell'identità di genere.

"La mancanza di competenze socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress: tentativi di suicidio, tossicodipendenza, fumo di sigaretta, alcolismo ecc. Per insegnare ai giovani le competenze socio-emotive è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento". (Bollettino OMS "Skills for life", n.1, 1992).

### **DESTINATARI**

Insegnanti, studenti e famiglie della Scuola Secondaria di 1° grado dell'I.C. Mascagni

### **OBIETTIVO GENERALE**

Allenare negli adulti e negli allievi competenze ed abilità affettive che costituiscano le basi per sane scelte di vita e di salute. Fornire informazioni sul funzionamento del Consultorio Giovani.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Allenamento delle competenze utili (Life Skills e Intelligenza Emotiva) per la gestione delle emozioni, delle relazioni sociali e dei rapporti affettivi.

Sviluppo di un clima d'aula sereno favorente l'apprendimento e relazioni equilibrate.

Fornire supporto ai ragazzi per una presa di coscienza dell'evoluzione fisica tipica dell'età preadolescenziale e adolescenziale, sviluppando nei partecipanti maggiore confidenza con il proprio corpo e conoscenza di sé stessi, e una maggiore consapevolezza della propria identità.

### **CONTENUTI**

Strategie di comunicazione funzionale con i bambini

Alfabetizzazione delle emozioni

Neurobiologia del cervello: come funziona la mente dei bambini;

Strumenti, giochi e attivazioni su corporeità, emozioni ed affettività diversificate secondo la classe d'età degli alunni:

- corporeità: percorso centrato sulla consapevolezza di sé e del proprio corpo sviluppata mediante attivazioni che utilizzano i sensi ed il contatto fisico con l'altro;
- emozioni: percorso finalizzato al riconoscimento delle emozioni ed alla loro espressione, con particolare riferimento al mondo interiore del bambino, alla gestione dei vissuti più comuni (paura della separazione, la capacità di affermazione di sé, ecc.), alla valorizzazione delle proprie potenzialità;
- affettività: percorso finalizzato al riconoscimento dei sentimenti che intervengono nelle relazioni sociali influenzandone i modi di sentire e di agire.

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

- Laboratorio di progettazione: **18 gennaio 2020** dalle ore 08.30 alle ore 13.30
- Realizzazione con gli studenti di attivazioni condotte dagli insegnanti e concordate con i formatori
- Utilizzo della Life Skills Education
- Eventuale evento conclusivo condotto dagli insegnanti, dedicato ad attività life skills fra genitori e figli: aprile/maggio 2020
- Esperienze a confronto presso il Consultorio Giovani di Prato: I ragazzi delle classi III saranno accolti dal personale del Consultorio Giovani e potranno rivolgere loro domande sui temi dell'affettività e della sessualità
- Sono previste anche attività educative di tipo ludico (es. gioco dell'oca)
- Incontro di confronto finale con valutazione del percorso

### **METODOLOGIA**

Life skills - Circle time - Attivazioni in piccolo e grande gruppo - Life skills education

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Report finale

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Consultorio giovani/  
Centro Salute Donna di Prato

### **REFERENTE**

Maria Russo, Lucia Tronconi

### **AMBITO TERRITORIALE**

Prato

## **Cittadini della salute**

*Peer Education per la promozione del benessere, dell'affettività e sessualità consapevole. Prog. n. 53 App I LOVE SAFE SEX Regione Toscana.*

### **PREMESSA**

La Peer Education è la metodologia indicata dall'OMS per la promozione della salute degli adolescenti, che li vede non solo come soggetti a rischio ma anche come risorse nei processi di cambiamento per stili di vita salutari. E' un metodo educativo di comprovata efficacia, basato sulla condivisione fra pari di esperienze, emozioni e conoscenze in cui gli studenti - facilitatori del confronto fra pari e supportati dai professionisti esperti - progettano e realizzano interventi volti a migliorare il benessere proprio e dei compagni di scuola. Gli insegnanti hanno un ruolo attivo e propositivo nella conduzione della metodologia all'interno della scuola. Argomento privilegiato degli interventi è il tema 'Affettività e sessualità consapevole'. Sarà comunque possibile valutare ulteriori ambiti di approfondimento se richiesti.

### **DESTINATARI**

Insegnanti e studenti della Scuola Secondaria di 2° grado

### **OBIETTIVO GENERALE**

Promuovere negli studenti comportamenti corretti per una piena e sana vita sessuale e affettiva

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Formare un gruppo di insegnanti esperti nella conduzione della metodologia peer education con il compito di individuare, formare e accompagnare gli studenti per diventare veri e propri agenti di cambiamento delle conoscenze, degli atteggiamenti, delle credenze e dei comportamenti dei coetanei.

Formare un gruppo di studenti Peer Educators per favorire una progettualità nell'ambito di una sessualità ed affettività consapevole. Allenare negli studenti le abilità di vita (life skills) legate al pensiero critico, capacità di prendere decisioni e di risolvere i problemi, gestione delle emozioni e dello stress, comunicazione efficace e relazioni interpersonali.

Promuovere il Consultorio Giovani.

### **CONTENUTI**

Comunicazione efficace, capacità di risoluzione dei problemi, pensiero critico, gestione dello stress. Tecniche e strategie per la gestione del gruppo classe e la facilitazione del confronto fra coetanei

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

- Laboratorio tematico 'Dis-Peers': due giornate laboratoriali di 7 ore ciascuna rivolte agli insegnanti – **9 e 10 ottobre 2019**
- Formazione dei Peer Educator: condotta e progettata dagli insegnanti formati di ciascuna scuola
- Interventi dei peer educator nelle classi seconde: 3 incontri di 2 ore intervallati da feedback con gli insegnanti (possibilità di rimodulazione secondo le esigenze delle scuole). I peer educator utilizzeranno e promuoveranno la App I LOVE SAFE SEX della Regione Toscana
- Incontro di 2 ore con il team di professionisti del Consultorio Giovani in gruppi di 20 – 25 . Gli incontri saranno organizzati e condotti dal personale del Consultorio sulle tematiche del progetto, in raccordo con gli operatori della Promozione della Salute.

### **METODOLOGIA**

Empowered Peer education basata sul modello dell'influenza sociale - Life skills - Circle time - Brainstorming - Ice breaking - Name games.

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Report finale

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Consultorio Giovani, Dipartimento Assistenza Infermieristica e Ostetrica  
Psicologo psicoterapeuta con certificata esperienza in peer education

### **REFERENTE**

Lucia Tronconi, Maria Russo

### **AMBITO TERRITORIALE**

Prato

## **Safe sex, preserva... ti! Salta il rischio**

*Promozione e protezione della salute della popolazione scolastica*

### **PREMESSA**

Le infezioni sessualmente trasmesse (IST) costituiscono un gruppo di malattie infettive molto diffuso: i dati del COA (Centro Operativo AIDS) mostrano un aumento progressivo del numero di persone con una IST confermata, ne è un esempio il 153% di segnalazioni in più di condilomi ano genitali tra il 2004 e il 2015.

Dal 2000 anche i casi di sifilide sono notevolmente aumentati rispetto agli anni 90. Dal 2008 e fino al 2015 è confermato un aumento dei casi di persone con positività per HIV. In particolare per l'infezione da HIV la disponibilità di farmaci che possono almeno in parte controllare la malattia, ma non guarirla, ed il fatto che questa malattia è ormai nota da tempo e non fa più notizia, ha creato una certa assuefazione e forse anche disinteresse nell'opinione pubblica con conseguente calo dell'attenzione.

Quest'ultimo fenomeno è estremamente preoccupante e richiede un impegno di informazione e prevenzione ancora più capillare e costante, che interessi fasce di età e di popolazione giovanile sempre più ampia, e che ponga l'accento sui rischi che si corrono per la trasmissione del virus: le problematiche inerenti HIV e AIDS devono essere viste come un potenziale problema per tutti.

### **DESTINATARI**

Studenti del secondo anno della Scuola Secondaria di 2° grado

### **OBIETTIVO GENERALE**

Sviluppare maggiore consapevolezza circa le malattie a trasmissione sessuale con particolare riferimento a HIV e AIDS (consapevolezza, pensiero critico, sviluppare la capacità di relazioni efficaci (gestione delle emozioni, capacità di relazioni)

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Aumentare la conoscenza sulla sessualità

Favorire scelte consapevoli

### **CONTENUTI**

Aspetti della prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse con particolare riferimento all'infezione da HIV, affettività e relazioni

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

L'intervento si articola in un incontro per ciascuna classe della durata di due ore.

### **METODOLOGIA**

Incontri interattivi con metodologia brain storming, circle time

Utilizzo della app "I love safe sex"

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Questionario pre e post intervento

### **OPERATORI COINVOLTI**

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute

### **REFERENTE**

Maria Russo

### **AMBITO TERRITORIALE**

Prato

# Prevenzione dipendenze e comportamenti a rischio

## Ballo, sballo e riballo!

*Intervento di sensibilizzazione sui comportamenti temerari e di sottovalutazione del rischio di compromissione della salute in adolescenza*

### PREMESSA

Fra gli adolescenti e i giovani stanno sempre prendendo più campo "comportamenti a rischio" con la comparsa di stili di vita che tendono ad amplificare vissuti di onnipotenza, che si esprimono attraverso comportamenti "temerari" o "trasgressivi" tesi a sottovalutare o minimizzare i dati di realtà, oppure a considerare la realtà come una condizione virtuale. All'interno di situazioni di svago e di divertimento collettivo si sta amplificando sempre di più la cultura dello "sballo", intesa come cultura di superamento e addirittura cancellazione del limite. La finalità dell'intervento è quella di mettere in discussione questi nuovi stili di vita, con le relative rappresentazioni sociali (S. Moscovici), favorendo momenti di riflessione e auto riflessione condivisa.

### DESTINATARI

Studenti della Scuola Secondaria di 2° grado: studenti frequentanti il IV o V anno e famiglie  
Saranno accolte le richieste di 2 classi per scuola, con un massimo di 8 classi totali

### OBIETTIVO GENERALE

Sensibilizzare la popolazione scolastica rispetto a comportamenti a rischio come: guida in stato di ebbrezza, guida senza casco o cintura di sicurezza, consumo di tabacco, "sballo" per uso di sostanze, uso improprio di farmaci e uso di sostanze dopanti

### OBIETTIVI SPECIFICI

Amplificare le conoscenze rispetto all'uso di sostanze psicoattive e a stili di vita orientati all'onnipotenza.  
Far emergere le conoscenze e le abitudini dei ragazzi rispetto alla cultura dello "sballo".  
Mettere in discussione gli stili di vita attuali e inadeguati, con le relative rappresentazioni sociali, favorendo momenti di auto riflessione e riflessione condivisa.

### CONTENUTI

**Primo incontro:** cultura dello "sballo". Criteri di promozione e salvaguardia della salute rispetto agli stili di vita ed ai comportamenti evidenziati. Concetto di "salute" secondo le direttive dell'O.M.S..

**Secondo incontro:** rappresentazioni sociali legate ai concetti di alimento, farmaco, sostanze psicoattive e comportamenti a rischio. Criteri di salvaguardia della salute.

**Terzo incontro:** approfondimento del concetto di prevenzione primaria, secondaria e terziaria. Testimonianze delle famiglie dei CLUB degli alcolisti in trattamento. Nuovi orientamenti dell'OMS rispetto alla promozione della salute. Rischi dovuti all'infortunistica. Distribuzione materiale informativo per gli studenti.

### SVILUPPO DELL'INTERVENTO

Su richiesta è possibile organizzare due incontri ulteriori di approfondimento da effettuarsi con coetanei o con genitori, fuori dall'ambiente scolastico con orario 21.00/22.30.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Ciclo di 3 incontri di due ore ciascuno a cadenza settimanale con la possibilità di accorpamento di due classi

### METODOLOGIA

Modalità interattive di tipo paradossale e contro paradossale con discussione e confronto in circle time

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Dipartimento Salute Mentale Adulti, Dipartimento dei Servizi Tecnico Sanitari – SOS Attività di riabilitazione funzionale  
Volontari Associazione A.C.A.T. (Associazione Club Alcolisti in Trattamento)

### REFERENTE

Lucia Tronconi

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

# Unplugged

*Un programma efficace per la prevenzione dell'uso di tabacco, alcol e droghe*

## PREMESSA

L'uso di sostanze (tabacco, alcol e droghe) è attualmente il più rilevante problema di salute nei paesi sviluppati, essendo responsabile del 20% delle morti e del 22,2% degli anni di vita persi. Dal momento che quattro consumatori su cinque iniziano l'uso di sostanze prima di avere raggiunto l'età adulta, l'età scolare rappresenta il momento più appropriato per attuare programmi di prevenzione, con l'obiettivo di prevenirne la sperimentazione in chi non ne ha mai fatto uso, e di impedirne l'abitudine e la dipendenza in chi invece le ha già sperimentate. UNPLUGGED è un programma di prevenzione scolastica dell'uso di sostanze che si basa sul modello dell'influenza sociale e integra attività basate sulle life skills con attività focalizzate sul credo normativo. Questo intervento educativo è stato sperimentato e valutato nell'ambito dello studio multicentrico EU-Dap, che ha coinvolto sette paesi europei (Belgio, Germania, Spagna, Grecia, Italia, Austria e Svezia).

La valutazione e l'efficacia di questo programma è stata effettuata attraverso un questionario completamente anonimo che gli studenti hanno compilato prima dell'intervento, 3 mesi dopo l'intervento e ad un anno di distanza. 3 mesi dopo la fine del programma, gli studenti appartenenti alle scuole di intervento hanno mostrato una riduzione del 30% della probabilità di fumare quotidianamente, del 31% di avere frequenti intossicazioni da alcol e del 23% di fare uso di cannabis rispetto ai ragazzi del gruppo di controllo.

UNPLUGGED è il primo programma europeo di provata efficacia.

## DESTINATARI

Insegnanti e studenti del secondo anno della Scuola Secondaria di 1° grado.

## OBIETTIVO GENERALE

Prevenire/ritardare l'uso di sostanze (tabacco, alcol e droghe) negli adolescenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni secondo una metodologia basata sul modello dell'Influenza sociale

## OBIETTIVI SPECIFICI

Migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi, attraverso il riconoscimento ed il potenziamento delle abilità necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, al fine di prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze.

Conoscere il modello dell'influenza sociale e le life skills, e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti.

Apprendere la metodologia necessaria per lavorare in classe con il modello dell'influenza sociale e delle life skills.

Migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze.

## CONTENUTI

Concetti alla base del programma Unplugged.

Definizione della struttura, delle tecniche e degli strumenti.

Il modello dell'influenza sociale: approccio alle life skills e l'educazione normativa.

Informazioni teoriche e indicazioni pratiche per lo svolgimento delle singole unità con gli studenti da parte degli insegnanti.

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Unplugged - Corso di formazione per insegnanti della durata di due giorni consecutivi, dalle ore 8.00 alle ore 13.00 e dalle ore 14.00 alle ore 18.00, che si terrà in date da definire. Il corso sarà condotto da formatori locali accreditati Unplugged e prevede una metodologia di tipo attivo-esperienziale che favorisce la partecipazione diretta, ed il coinvolgimento, degli insegnanti come soggetti attivi della formazione. Durante il corso si prevede l'utilizzo delle seguenti tecniche: discussioni, attività di gruppo, brainstorming, role-playing e giochi di simulazione. Queste metodologie sono le stesse che gli insegnanti utilizzeranno in Classe con gli studenti.

Successivamente, gli insegnanti, realizzeranno nell'arco dell'anno scolastico 12 unità didattiche della durata di due ore con i propri studenti.

Unplugged Retraining - corso di formazione per insegnanti già formati è prevista una giornata di aggiornamento di 6 ore.

## METODOLOGIA

Laboratorio esperienziale

## MATERIALI E STRUMENTI

Kit didattico contenente: manuale per l'insegnante, quaderno per gli studenti, set di carte

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Strumenti predisposti dallo studio multicentrico EU-Dap e dall'Osservatorio delle Dipendenze del Piemonte

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro - formatori accreditati Unplugged: Promozione della Salute, Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze - Area Dipendenze

## REFERENTE

Delia Trotta

## AMBITO TERRITORIALE

Prato

# Cultura della sicurezza

## Conta e non contamina

Promozione e protezione della salute della popolazione scolastica

### PREMESSA

La difesa e la tutela della salute, intesa come stato di benessere fisico mentale e sociale, costituisce una delle principali sfide che la nostra civiltà pone. Accompagnare i bambini ad assimilare conoscenze, sviluppare abilità cognitive e pratiche, acquisire competenze per fare scelte consapevoli in ambito personale, sociale e comportamentale permette di favorire corretti stili di vita in grado di migliorare il proprio e l'altrui benessere.

L'incidenza di malattie infettive trasmissibili fra gli alunni delle scuole, è significativamente elevata, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS),

lavandosilemanisipossonoridurreleinfezionigastrointestinalidel30% e quelle respiratorie del 40%. La malattia di un bambino, oltre a causare assenze da scuola, può comportare il rischio di trasmettere infezioni, pertanto prendersi cura del proprio corpo attraverso un'adeguata igiene personale è una forma di rispetto per sé e per gli altri, nonché uno strumento di prevenzione igienico sanitaria.

### DESTINATARI

Insegnanti e alunni della scuola primaria

### OBIETTIVO GENERALE

Favorire il benessere dei bambini della Scuola Primaria attraverso l'acquisizione delle competenze, abitudini e comportamenti salutari nei confronti dell'igiene corporea con particolare attenzione all'igiene delle mani.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Coprogettare azioni ai fini di promuovere l'importanza dell'igiene delle mani, anche attraverso la realizzazione di eventi pubblici

Sensibilizzare i bambini sull'importanza di stili di vita sani, dall'igiene ai comportamenti salutari

Conoscere i comportamenti e norme igieniche da osservare nella pratica quotidiana e in alcune situazioni a "rischio".

Realizzazione di un concorso fra scuole/classi per promuovere l'igiene delle mani

### CONTENUTI

INSEGNANTI:

- la salute è un bene prezioso: concetto di salute e di malattia; acquisire competenze per fare scelte consapevoli;
- modalità di trasmissione delle principali malattie infettive;
- igiene corporea e igiene delle mani: comportamenti corretti e le norme igieniche da osservare.;
- coprogettare di azioni per la realizzazione di un "concorso" fra scuole/classi aderenti al progetto per la selezione di un manifesto da utilizzare nella Scuola e nell'Azienda UsI Toscana Centro per promuovere l'importanza dell'igiene delle mani

ALUNNI:

- realizzare percorsi educativi nelle classi: igiene delle mani (comportamenti corretti per il lavaggio delle mani)

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

- Incontro con gli insegnanti della durata di 2 ore e coprogettazione di percorsi educativi nelle classi per la realizzazione di manifesti
- **Intervento nelle classi di 2 ore tenuto dagli Infermieri pel presidio Ospedaliero di Prato** che, attraverso attività giocose, e utilizzando il test alla "florescina" faranno esercitazione pratica per un corretto lavaggio delle mani.
- Evento finale **5 maggio 2020**, data individuata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), Giornata Mondiale per il lavaggio delle mani.

### METODOLOGIA

Si utilizza una metodologia interattiva e presentazione di videoclip, esercitazioni pratiche su cartelloni e con il gel per il lavaggio delle mani e test alla fuorescina.

### MATERIALI E STRUMENTI

Giochi didattici sui temi dell'igiene delle mani

Materiale informativo per i bambini e le famiglie

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale insegnanti e questionario per le famiglie

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Dipartimento Assistenza Infermieristica e Ostetrica Prato

### REFERENTE

Sabrina Bonechi

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

# Le malattie infettive nella comunità scolastica e il ruolo dei vaccini

Promozione e protezione della salute della popolazione scolastica

## PREMESSA

L'intervento si propone di fornire informazioni relative alle malattie infettive, alla loro prevenzione e di illustrare il nuovo decreto sulle vaccinazioni.

Molti problemi sanitari come alcune malattie infettive (ad esempio meningite, morbillo, varicella, epatite A, TBC) e altre come la pediculosi e la scabbia coinvolgono spesso la comunità scolastica.

È importante riflettere sul ruolo della prevenzione delle malattie infettive che si fonda:

- sulle vaccinazioni
- sul controllo dei casi e sorveglianza dei contatti
- sull'adozione di corretti comportamenti individuali e collettivi per evitare la comparsa di malattie infettive e la loro trasmissione.

Per un efficace controllo delle malattie infettive nelle scuole e nelle comunità infantili è perciò indispensabile una corretta comunicazione e collaborazione tra operatori sanitari, genitori, insegnanti e responsabili della collettività.

## DESTINATARI

Insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere una corretta comunicazione e collaborazione tra operatori sanitari, genitori, insegnanti, responsabili della collettività per un efficace controllo delle malattie infettive nella comunità scolastica e recepimento della Legge 119 del 31 luglio 2017

## OBIETTIVI SPECIFICI

Condividere un linguaggio comune per individuare la presenza di malattie infettive contagiose nella comunità scolastica

Conoscere e saper percorrere le fasi per l'attivazione della rete di sorveglianza

Collaborare alla definizione e attuazione delle azioni da intraprendere per la profilassi delle malattie infettive

Comprendere il ruolo dei vaccini e la scelta di ricorrere all'obbligo vaccinale

## CONTENUTI

Le principali malattie infettive che si presentano nella comunità scolastica: modalità di trasmissione e misure precauzionali.

Sistema di sorveglianza delle malattie infettive: ruolo del medico curante e del medico igienista

Quadro normativo per notifica/segnalazione di malattia infettiva

Integrazione tra Scuola e Sanità Pubblica nella prevenzione delle malattie infettive

Ruolo dei vaccini e necessità di una copertura definita per evitare epidemie

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento si articola in un incontro della durata di due ore rivolto ad un massimo di 20 insegnanti.

Sarà ripetuto fino ad esaurimento delle richieste pervenute

## METODOLOGIA

L'incontro sarà condotto con metodologia interattiva con discussione e confronto

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Igiene Pubblica e della Nutrizione e Dipartimento dei Servizi Tecnico Sanitari – SOS Attività di Assistenza Sanitaria

## REFERENTE

Delia Trotta

## AMBITO TERRITORIALE

Prato

# SOS insegnanti

*Sensibilizzare al primo soccorso*

## PREMESSA

All'interno delle Scuole possono verificarsi piccoli e grandi traumi, reazioni allergiche, complicanze causate dalla presenza di patologie (diabete, reazioni allergiche, malattie neurologiche ecc.). Per tale motivo può essere utile conoscere le possibili manovre da effettuare in attesa dei soccorsi.

L'emergenza è un insieme di attività complesse che si esplicano sia sul territorio che all'interno del pronto soccorso. L'obiettivo di tali interventi è il ripristino dello stato di salute del bambino/adulto che ne ha subito una repentina modificazione con conseguente danno fisico.

Il primo soccorso, effettuato da personale laico non esperto in materia, può essere comunque determinante per la sopravvivenza o le conseguenze dannose che si possono verificare, esso è comunque un atto da compiere obbligatoriamente per non essere perseguibili di "omissione di soccorso".

Intervenire precocemente può voler dire, laddove non si sia in grado di compiere manovre specifiche, attivare immediatamente la catena del soccorso, a partire dalla chiamata telefonica al numero unico 118 e non abbandonare la vittima sino all'arrivo dei soccorsi, seguendo le indicazioni fornite dagli operatori della centrale operativa 118.

## DESTINATARI

Intervento rivolto agli Insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado.

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere comportamenti consapevoli e far acquisire competenze generiche per riconoscere situazioni critiche e allertare i soccorsi, azioni che possono essere determinanti per la sopravvivenza.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Riconoscere situazioni critiche e allerta dei soccorsi.

Saper attivare in modo corretto il servizio 118.

Eseguire elementari manovre in attesa dei soccorsi qualificati.

Promuovere comportamenti consapevoli e responsabili.

Conoscere i compiti di un soccorritore occasionale.

## CONTENUTI

Eventi traumatici o patologici più frequenti durante le attività scolastiche.

Elementi conoscitivi per valutare lo stato di coscienza e gli altri parametri vitali e manovre base di un primo soccorso.

Indicazioni per un corretto comportamento in caso di perdita di coscienza: ad esempio l'ipoglicemia, reazioni allergiche, convulsioni, e di altre forme patologiche che possono manifestarsi.

Disostruzione delle vie aeree: Manovra di Heimlich.

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento è articolato in un incontro della durata di due ore e mezzo rivolto ad un massimo di 30 partecipanti.

## METODOLOGIA

L'intervento verrà condotto con l'utilizzo di una metodologia interattiva basata sulla trasmissione di conoscenze veicolate attraverso lezione frontale, brainstorming, discussione e condivisione Brevi cenni teorici, lasciando spazio ad esempi pratici relativi agli argomenti trattati.

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Allergologia e Immunologia, Diabetologia, Pediatria e Neonatologia

## REFERENTE

Sabrina Bonechi

## AMBITO TERRITORIALE

Prato

# 118: istruzioni per l'uso

SOS RAGAZZI - Corretto utilizzo dei servizi di Emergenza/Urgenza e nozioni di Primo Soccorso

## PREMESSA

Negli ultimi anni è stato osservato un incremento del ricorso ai servizi di emergenza-urgenza. Una delle principali cause di tale situazione è attribuita alla carenza di informazioni a disposizione del cittadino circa la natura e l'utilizzo del sistema di emergenza-urgenza. E' importante pertanto realizzare un intervento informativo/educativo diretto agli alunni/studenti essendo la Scuola uno dei luoghi deputati all'educazione e alla conoscenza relativa anche a comportamenti utili per la propria vita.

Ragazzi più informati saranno cittadini più consapevoli e competenti: promuovere la conoscenza dei servizi sanitari disponibili, le modalità di accesso e il loro corretto utilizzo significa lavorare per incrementare le capacità del cittadino di prendersi cura di sé (empowerment) per favorire, di conseguenza, l'efficacia e l'efficienza dei servizi stessi.

## DESTINATARI

Studenti della scuola secondaria di primo grado (classe III)  
Studenti della scuola secondaria di secondo grado (biennio)

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la conoscenza e l'appropriato utilizzo dei servizi di emergenza/urgenza e contribuire a far acquisire competenze generiche sulle norme di primo soccorso .

## OBIETTIVI SPECIFICI

Conoscere il sistema 118 e i professionisti che ci lavorano  
Saper attivare in modo corretto il servizio 118  
Trasmettere nozioni di primo soccorso  
Promuovere comportamenti consapevoli e responsabili in materia di sicurezza sulle strade e abuso di sostanze

## CONTENUTI

Che cos'è il 118.  
Come effettuare una chiamata al 118.  
Cosa fare in attesa dei soccorsi.  
Descrizione di presidi quali le cinture di sicurezza, airbag, seggiolini per il trasporto di bambini, casco per motoveicoli e biciclette  
Illustrazione delle lesioni derivanti dal mancato o scorretto utilizzo dei presidi di sicurezza e relative conseguenze  
Descrizioni dell'abuso di sostanze sulle abilità cognitive

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento educativo si articola in un incontro della durata di 3 ore, con la possibilità di accorpate due classi. Saranno accolte le prime 20 classi che faranno richiesta garantendo un'equa distribuzione tra i diversi istituti richiedenti. Valuteremo la possibilità di accogliere ulteriori richieste

## METODOLOGIA

L'intervento verrà condotto con l'utilizzo di una metodologia interattiva basata sulla trasmissione di conoscenze veicolate attraverso lezione frontale, brainstorming, discussione e condivisione..

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: infermieri SOSD infermieristica 118

## REFERENTE

Delia Trotta

## AMBITO TERRITORIALE

Prato

## Educazione al dono del sangue e del midollo osseo

### PREMESSA

Donare sangue volontariamente e con consapevolezza permette di concretizzare la propria disponibilità verso gli altri, ma anche verso se stessi, poiché così facendo si alimenta un patrimonio collettivo di cui ciascuno può usufruire dello sviluppo di questo nuovo progetto formativo, basato sull'orientamento e destinato alle scuole, allo scopo di far assumere agli Istituti, attraverso la definizione del Piano di Offerta Formativa (POF), contenuti e istanze provenienti dalla società, secondo una visione che vede al centro delle funzioni pedagogiche la formazione del cittadino. Tutti, senza alcuna distinzione, possono donare il sangue, anonimamente, volontariamente, responsabilmente, periodicamente e gratuitamente, grazie ai servizi previsti dalle AUSL e dalle Associazioni di volontariato che svolgono una funzione fondamentale.

Il fabbisogno di sangue aumenta continuamente per sostenere la crescente qualità e specializzazione dell'attività sanitaria: dagli interventi chirurgici complessi ai servizi di emergenza, all'assistenza agli ammalati oncologici, per questo motivo è importante promuovere la partecipazione attiva alla vita sociale attraverso il gesto della donazione di sangue.

L'espressione di questo progetto si articola nelle tre pagine seguenti differenziandosi nel sottotitolo

### DESTINATARI

Studenti del IV e V anno della Scuola Secondaria di 2° grado.

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere una educazione alla solidarietà negli studenti accrescendo in loro la conoscenza del valore sociale che la donazione del sangue e del midollo rivestono per la popolazione

### OBIETTIVI SPECIFICI

Sensibilizzare all'importanza della disponibilità di sangue.

Trasferire la cultura della donazione alle nuove generazioni.

Includere i nuovi cittadini nel processo di raccolta sangue.

Fornire una corretta informazione scientifica opportunamente strutturata in funzione dell'età e delle capacità degli alunni.

Far conoscere la situazione attuale della donazione del sangue e del midollo sul territorio nazionale.

### CONTENUTI

Cenni di anatomia, fisiologia e patologia del sangue.

Principali riferimenti legislativi che regolano la donazione nelle sue varie forme.

Importanza degli stili di vita del donatore al fine di tutelare la propria salute e quella del ricevente.

Attività delle Associazioni del Volontariato del sangue

Buon uso del sangue, emocomponenti e plasma derivati

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento è articolato in un incontro della durata di un'ora con possibilità di accorpate due classi.

In accordo con il Responsabile e compatibilmente alle attività in corso, viene offerta la possibilità di visitare il Centro Trasfusionale attraverso un percorso guidato al Servizio di Immunoematologia.

Gli operatori sono disponibili ad intervenire nel corso di eventi o forum finali gestiti dall'Istituto.

Gli insegnanti che adotteranno il progetto nell'ambito della loro programmazione sono pregati di inviare la mail con la richiesta di adesione completa in tutte le sue parti a [promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it](mailto:promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it)

### METODOLOGIA

Frontale ed interattiva

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Immunoematologia e Medicina Trasfusionale

### REFERENTE

Delia Trotta

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

## Educazione al dono del sangue e del midollo osseo

Educare alla cittadinanza e alla solidarietà

### PREMESSA

In un contesto così delicato come quello trasfusionale, ed in relazione al tipo di organizzazione socio – sanitaria così diversificata come quella Italiana, il volontariato organizzato sembra essere in grado di dare risposte adeguate per facilitare il raggiungimento dell'autosufficienza di sangue e plasma, ma anche promuovere responsabilità, consapevolezza e autonomia nelle persone rispetto ai problemi che toccano tanti da vicino. AVIS sta investendo grandi energie, soprattutto verso i giovani, e tra le iniziative in atto vi è lo sviluppo di questo nuovo progetto formativo, basato sull'orientamento e destinato alle scuole, allo scopo di far assumere agli Istituti, attraverso la definizione del Piano di Offerta Formativa (POF), contenuti e istanze provenienti dalla società, secondo una visione che vede al centro delle funzioni pedagogiche la formazione del cittadino. Uno dei campi di intervento privilegiati dal progetto per diffondere la cultura della solidarietà è rappresentato dal dono, nel senso più ampio del suo termine, che deve avvenire ampliando la consapevolezza e mostrando la libertà e quindi la meritorietà dell'atto.

### DESTINATARI

Alunni, studenti ed insegnanti della Scuola dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di 1° e 2° grado.

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la cultura della solidarietà e la donazione volontaria.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Promuovere un lavoro in sinergia e in coprogettazione con gli insegnanti delle scuole coinvolte al fine di orientare gli studenti ad un approccio mirato alla solidarietà.

Promuovere la salute e uno stile di vita positivo e sano.

Stimolare la propositività degli studenti, le loro idee e la loro voglia di fare, il problem solving e la presa di decisioni.

### CONTENUTI

Gli argomenti verranno individuati ed elaborati in co-progettazione con gli insegnanti stessi che decideranno di adottare il progetto.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Gli interventi coprogettati volti a sensibilizzare i giovani verso i temi della solidarietà saranno di volta in volta articolati con gli insegnanti. **Per le tematiche della donazione del sangue il personale AVIS sarà a disposizione per concordare interventi di supporto nelle classi.**

Gli operatori sono disponibili ad intervenire nel corso di eventi o forum finali gestiti dall'Istituto.

### METODOLOGIA

Gli interventi nelle classi verranno condotti con metodologia interattiva (brainstorming) e attraverso l'uso del Manuale "Orientare alla cittadinanza e alla solidarietà", realizzato da AVIS e destinato agli insegnanti, una fonte ricca non solo di informazioni ma vero e proprio repertorio di varie situazioni formative che può rappresentare un valido strumento didattico per la discussione e lo sviluppo di interessanti tematiche legate al termine "solidarietà". Su richiesta potrà essere utilizzato materiale informativo sulla donazione del sangue ed emocomponenti (opuscoli/videocassette, ecc.) da destinare agli studenti. Gli insegnanti che adotteranno il progetto nell'ambito della loro programmazione sono pregati di inviare la mail con la richiesta di adesione completa in tutte le sue parti a [promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it](mailto:promozionesalute.prato@uslcentro.toscana.it) e volere contattare la sede AVIS di Prato (Via S. Orsola 19/a - tel 0574 23793 - fax 0574 611039 - e.mail: [prato.provinciale@avis.it](mailto:prato.provinciale@avis.it)) tutti i giorni dal lunedì al sabato dalle ore 8 alle ore 12 per concordare e programmare l'intervento di sensibilizzazione.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Servizio Immunematologia e Medicina Trasfusionale  
Volontari AVIS di Prato

### REFERENTE

Maria Russo

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

# Educazione al dono del sangue e del midollo osseo

*Il dono nello zaino*

## PREMESSA

Il progetto, patrocinato dall'AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) e dall'Ufficio Scolastico Regionale della Toscana, opererà negli Istituti Scolastici Superiori e nelle Associazioni Sportive. Collegando la cultura della solidarietà e del rispetto di sé e degli altri al concetto di benessere, il progetto è finalizzato a promuovere la partecipazione attiva dei giovani alla vita sociale attraverso la donazione del sangue. L'intervento proporrà la donazione come modello di vita sana e monitorata, anche in relazione alle pratiche sportive pulite e leali. Partendo dal presupposto che la sensibilità giovanile può essere particolarmente recettiva se adeguatamente stimolata ai temi sociali e di responsabilità individuale, AVIS intende, con questo progetto, farsi promotrice della crescita individuale dei giovani, cercando di indirizzarli verso comportamenti solidali, di senso civico e condivisione della comunità.

## DESTINATARI

Studenti della Scuola Secondaria di 2° grado.

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la cultura della solidarietà e la donazione volontaria

## OBIETTIVI SPECIFICI

Diffondere corretti stili di vita.

Proporre la donazione come modello di vita sana e monitorata anche in relazione alle pratiche sportive pulite e leali.

Favorire la partecipazione attiva alla vita sociale attraverso la donazione del sangue.

Formare cittadini consapevoli del proprio ruolo nella tutela della salute propria e altrui, in quanto i criteri di selezione alla donazione richiedono l'esclusione di comportamenti a rischio e non corretti dal punto di vista della salute

## CONTENUTI

In linea con quanto stabilito dal Piano Sanitario Nazionale in tema di promozione della salute, il progetto intende fornire ai giovani un'adeguata consapevolezza rispetto ai rischi di un'alimentazione scorretta, l'uso di droghe, il consumo eccessivo di alcolici e rapporti sessuali non protetti, oltre a fornire informazioni sulle metodiche della donazione nelle sue varie forme.

Il progetto proporrà la donazione come modello di vita sana e monitorata, anche in relazione alle pratiche sportive pulite e leali.

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Le varie fasi del percorso verranno definite e concordate con gli insegnanti delle scuole coinvolte.

Gli insegnanti che adotteranno il progetto nell'ambito della loro programmazione sono pregati di voler inviare la mail con la richiesta di adesione completa in tutte le sue parti a promozione salute.prato@uslcentro.toscana.it e voler contattare la sede AVIS di Prato (Via S. Orsola 19/a – tel. 0574 23793 - fax 0574 611039 - e.mail: prato.provinciale@avis.it) tutti i giorni dal lunedì al sabato dalle ore 8 alle ore 12 per concordare e programmare l'intervento di sensibilizzazione.

Gli operatori sono disponibili ad intervenire nel corso di eventi o forum finali gestiti dall'Istituto

## METODOLOGIA

Sarà sviluppato un rapporto diretto tra AVIS e studenti attraverso i giovani volontari che svolgono servizio civile presso la sezione AVIS di Prato con il supporto dei volontari dell'associazione.

L'azione di sensibilizzazione sarà svolta quindi da ragazzi coetanei utilizzando la metodologia della Peer Education, attraverso il supporto dei volontari in servizio civile con i progetti AVIS "dono cum laude" e "10 e lode in solidarietà" al fine di proporre la partecipazione attiva alla vita sociale attraverso la donazione del sangue.

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Servizio Immunematologia e Medicina Trasfusionale  
Giovani del Servizio Civile Volontari AVIS di Prato

## REFERENTE

Delia Trotta

## AMBITO TERRITORIALE

Prato

## Educazione al dono del sangue e del midollo osseo

*Essere sani... per chi?*

### PREMESSA

La salute, intesa come uno stato di benessere psicofisico, non può essere ritenuta una questione privata, un fatto di pertinenza puramente personale, ma è una condizione che, pur se soggettiva, riguarda l'intera collettività.

Con questo progetto, FRATRES, collegando la cultura della solidarietà e del rispetto di sé e degli altri al concetto di benessere, vuole promuovere la partecipazione attiva alla vita sociale attraverso la donazione del sangue.

### DESTINATARI

Studenti della Scuola Secondaria di 2° grado.

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la cultura della solidarietà e la donazione volontaria.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Educare alla salute e alla coscienza di sé per la sicurezza del sangue.

Favorire la partecipazione attiva alla vita sociale attraverso la donazione del sangue.

Formare cittadini consapevoli del proprio ruolo nella tutela della salute propria e altrui, in quanto i criteri di selezione alla donazione richiedono l'esclusione di comportamenti a rischio e non corretti dal punto di vista della salute.

### CONTENUTI

Trasmettere il significato ed i valori della solidarietà.

Far conoscere la realtà associazionistica del volontariato e del dono.

Sensibilizzare a comportamenti di vita sani e rispettosi del proprio corpo.

Dare un'informazione mirata sulle malattie trasmissibili con il sangue e sulle misure di prevenzione.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento è articolato in un incontro della durata di due ore secondo le modalità concordate con gli insegnanti delle classi interessate.

Gli insegnanti che adotteranno il progetto nell'ambito della loro programmazione sono pregati di voler inviare la mail con la richiesta di adesione completa in tutte le sue parti a promozione salute.prato@uslcentro.toscana.it e di contattare la sede Gruppo donatori sangue FRATRES Prato (Via Galcianese, 17/1 - 59100 Prato - tel. 0574 609730 - fax 0574 609758 - cell. 366 4323527 - info@fratres.prato.it) tutti i giorni dal lunedì al venerdì orario 08.30-12.00 per concordare e programmare l'intervento di sensibilizzazione. Gli operatori sono disponibili ad intervenire nel corso di eventi o forum finali gestiti dall'Istituto

### METODOLOGIA

Gli interventi nelle classi verranno condotti con metodologia interattiva, brainstorming condivisione e confronto. Verrà sviluppato un rapporto diretto tra FRATRES e studenti attraverso i giovani volontari e medici operanti presso le strutture dell'associazione di Prato.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Servizio Immunematologia e Medicina Trasfusionale  
Volontari FRATRES sezione di Prato

### REFERENTE

Delia Trotta

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

## La cultura del dono

*Stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli*

### PREMESSA

La Regione Toscana con delibera n. 1367 del 4/12/2017 ha inteso ribadire l'importanza di un percorso finalizzato allo sviluppo di una cultura solidale, promuovendo le progettualità delle Aziende sanitarie per favorire stili di vita sani, prevenire le malattie croniche e promuovere la cultura della donazione organi e tessuti.

Le varie tematiche affrontate nel progetto saranno pertanto trasversali e correlate a diverse materie curriculari (es. scienze, filosofia, diritto, ecc.) delle scuole aderenti oltre che finalizzate allo sviluppo delle competenze sociali e civiche per agire in modo autonomo, responsabile e nel rispetto dei diversi punti di vista. In relazione a questi aspetti sarà tenuto conto delle priorità individuate dalla scuola nell'ambito del RAV (Rapporto di Autovalutazione di Istituto) del piano di miglioramento e, qualora possibile, delle scuole polo di formazione.

Per la realizzazione del progetto è previsto un finanziamento come da delibera DGRT 1367/2017.

### DESTINATARI

Insegnanti delle Scuole Secondarie di 2° grado e Studenti delle classi IV, famiglie e comunità

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la diffusione della cultura della donazione organi e tessuti nella scuola e nella comunità.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Sensibilizzare alla cultura della donazione degli organi e dei tessuti, favorendo lo sviluppo di sentimenti di solidarietà

Promuovere sani stili di vita, potenziando la capacità di prendere decisioni coerenti per la propria salute e il proprio benessere

Trasmettere contenuti sui temi della donazione, compresi aspetti tecnici e legali

### CONTENUTI

Promozione di sani stili di vita e scelte consapevoli (Life Skills)

Sensibilizzazione alla cultura del dono

Aspetti sanitari : corrette informazioni scientifiche

Aspetti legali: nozioni e chiarimenti sulla normativa vigente.

Informazioni su programma regionale e Servizi Istituzionali preposti

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto si divide in 2 fasi di 3 ore ciascuna:

1. formazione insegnanti

2. elaborazione di un percorso condiviso dagli insegnanti per lo sviluppo di azioni da concordare come ricaduta sugli studenti

Su richiesta delle scuole sarà possibile concordare l'intervento dell'esperto

Possibilità del coinvolgimento della comunità territoriale

### METODOLOGIA

Life Skills e laboratori interattivi

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Organizzazione locale aziendale Toscana Trapianti (OTT)

### REFERENTE

Sabrina Bonechi

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

# Servizio civile: un'opportunità per i giovani di imparare facendo

*Il Servizio Civile Nazionale e Regionale: come diventare volontario*

## PREMESSA

Chi sceglie di impegnarsi nel Servizio Civile volontario, sceglie di aggiungere un'esperienza qualificante al proprio bagaglio di conoscenze, spendibile nel corso della vita lavorativa; il servizio civile volontario ha per i giovani una forte valenza educativa e formativa, è una importante e spesso unica occasione di crescita personale, un'opportunità di educazione alla cittadinanza attiva

## DESTINATARI

Studenti delle scuole secondarie di secondo grado, classi quinte

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la cittadinanza attiva

## OBIETTIVI SPECIFICI

Sensibilizzazione e coinvolgimento delle giovani generazioni nella difesa della Patria con mezzi non armati e non violenti, mediante servizi di utilità sociale. I giovani che hanno svolto il Servizio Civile presso questa Azienda sono stati infatti impegnati in progetti di accoglienza ed orientamento dell'utenza nei percorsi sanitari, di inclusione sociale per minori con disagio, di sanità solidale negli Istituti di Pena per adulti e minori, di comunicazione nelle biblioteche, di lavoro di rete nei Ser.D. (Servizi delle Dipendenze)

## CONTENUTI

Il Servizio Civile Nazionale opera nel rispetto dei principi della solidarietà, della partecipazione, dell'inclusione e dell'utilità sociale nei servizi resi, anche a vantaggio di un potenziamento dell'occupazione giovanile

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Sportello informativo nelle scuole secondarie di II° grado nei mesi di marzo e di novembre attraverso la presenza di operatori e di giovani volontari impegnati in progetti di servizio civile

Accesso concordato con i docenti nelle classi V

Diffusione materiale informativo

## METODOLOGIA

Informativa

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Ufficio Servizio Civile e Promozione della Salute

## REFERENTE

Maria Russo

## AMBITO TERRITORIALE

Ausl Toscana centro

# Alimentazione e movimento

## Istituti alberghieri ed agrari per la salute

*Educare i giovani al ciclo della natura e al cibo sano*

### PREMESSA

Nel corso degli ultimi anni il progetto n. 3 PRP 2014-2019 "Istituti Alberghieri e Agrari per la salute" ha avuto una naturale evoluzione del percorso educativo che ha interessato anche gli istituti comprensivi. Gli studenti degli istituti alberghieri e agrari hanno coinvolto in qualità di peer educator/tutor un numero notevole di bambini/studenti, avvicinandoli al piacere di esplorare e scoprire i prodotti della natura, proponendo esperienze laboratoriali con un approccio multisensoriale.

Questa esperienza ha creato e rafforzato le reti fra scuole, famiglie e territorio ed ha contribuito a sviluppare abilità e competenze (cognitive, relazionali, emotive) nei ragazzi coinvolti, interpretando in maniera efficace lo spirito delle "Scuole che promuovono salute" e valorizzando le integrazioni fra le varie progettualità presentate nel catalogo e coerenti con la tematica.

La presente proposta educativa prevede un contributo economico agli Istituti Alberghieri e Agrari per la realizzazione delle attività. Il finanziamento è subordinato alla presentazione e validazione di una scheda progettuale.

### DESTINATARI

Insegnanti e studenti degli Istituti Alberghieri e Agrari

### OBBIETTIVO GENERALE

Favorire la relazione tra salute, benessere e stili alimentari salutari

### OBBIETTIVI SPECIFICI

Promuovere consapevolezza in tema di sana alimentazione, sostenibilità ambientale, aspetti sociali ed etici della produzione, trasformazione e consumo del cibo

Favorire collaborazione fra Istituti Scolastici, Istituzioni e territorio per le azioni di progetto

Sviluppare negli studenti competenze cognitive, emotive e relazionali, allenando in particolare l'autostima e la comunicazione efficace

Promuovere gli orti scolastici che rappresentano un forte strumento educativo, capace di riconnettere i giovani con l'origine del cibo, attraverso un apprendimento esperienziale

Realizzare ricette salutari per l'alimentare il sito regionale "Pranzo sano fuori casa"

Realizzare laboratori didattico/esperienziali e sensoriali con il coinvolgimento degli Istituti Comprensivi e della comunità attraverso eventi di condivisione del lavoro svolto

### CONTENUTI

Stili di vita: salute e benessere

Passato e futuro del cibo: produzione, trasformazione e consumo consapevole degli alimenti

Coltivazione e stagionalità, semina e cura delle piante

Funzione dei sensi nell'alimentazione

Conservazione dell'ambiente e lotta allo spreco

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontri con i docenti delle varie discipline delle Istituti coinvolti per la stesura di un progetto e di un crono programma di attività ai fini dell'erogazione del finanziamento.

Formazione degli studenti e coprogettazione delle azioni da fare nei laboratori esperienziali

- PER GLI ISTITUTI ALBERGHIERI: realizzazione ricette salutari, laboratori nelle scuole Primarie aderenti al progetto "La Salute si Impara" e nelle scuole Secondarie 1° grado (aderire al progetto "Cucinare senza fuochi")
- PER GLI ISTITUTI AGRARI: realizzazione di laboratori nelle scuole dell'Infanzia (aderire al progetto l'Orto appeso), nelle scuole Primarie aderenti al progetto "La Salute si Impara" e nelle scuole Secondarie 1° grado (aderire al progetto "L'orto scolastico")

Incontri di feedback tra studenti, insegnanti e operatori dell'Azienda Sanitaria

Giornata conclusiva

### METODOLOGIA

Interattiva, induttiva e laboratoriale

### MATERIALI E STRUMENTI

Materie prime per la realizzazione dei laboratori

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute e Igiene degli Alimenti e Nutrizione

### REFERENTE

Sabrina Bonechi, Maria Russo

### MBITO TERRITORIALE

Prato

## La salute si impara

*Alimentazione sana per uno stile di vita attivo nei bambini*

### PREMESSA

Le basi per una vita sana ed un adeguato rapporto con il cibo devono essere poste già durante gli anni della scuola primaria. Il progetto si propone di favorire fattori protettivi relativi all'alimentazione e al movimento.

In Italia il sistema di sorveglianza "Okkio alla salute" ci dice che all'età di 8-9 anni un bambino su tre è in eccesso ponderale, di questi il 9,3% sono obesi il 21,3% sono sovrappeso. Le cause? Cattive abitudini alimentari, scarsa attività fisica e comportamenti sedentari. Molti alunni non fanno un'adeguata prima colazione, alla ricreazione consumano quantità eccessive di alimenti ipercalorici e bevande zuccherate, mangiano poca frutta e verdura. Inoltre percentuali elevate di bambini non fanno sport, o attività fisica in quantità sufficiente e trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla Tv o videogiochi. Spesso le famiglie non hanno piena consapevolezza dell'importanza per la salute di tali comportamenti.

Dati internazionali dimostrano che il problema di sovrappeso e dell'obesità nei bambini è rilevante ed ha conseguenze immediate, perché compromettendone il suo benessere fisico e psicologico, inoltre rappresenta una condizione che frequentemente continua in età giovanile e adulta rappresentando un fattore di rischio per lo sviluppo futuro di molte malattie croniche tra le quali il diabete e le malattie cardio e cerebrovascolari.

### DESTINATARI

Insegnanti e famiglie Scuola Primaria

### OBIETTIVO GENERALE

Migliorare le abitudini alimentari degli alunni, incrementare l'attività fisica, ridurre la sedentarietà.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Facilitare l'azione degli insegnanti per realizzare percorsi educativi sugli alimenti, sulla nutrizione, sulla sostenibilità ambientale della produzione di cibo.

Promuovere il consumo di frutta e verdura

Valorizzare il progetto "Pranzo sano a scuola" della Regione Toscana.

Valorizzare le ore curricolari di attività fisica

### CONTENUTI

Dimensione culturale del cibo.

Il futuro del cibo: cibo sano e sostenibilità

Cibo e benessere

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento si articola in 3 incontri di 2 ore ciascuno

Realizzazione di percorsi educativi all'interno delle classi

Collaborazione con l'Istituto Alberghiero e Tecnico Agrario del territorio per la realizzazione di laboratori sensoriali e didattico/esperienziali (vedi progetto "Istituto Alberghieri ed Agrari per la salute" del Piano Regionale della Prevenzione n°3)

Incontri di feedback tra insegnanti e operatori dell'Azienda Sanitaria

Distribuzione del materiale informativo alle famiglie

Evento finale organizzato a cura della scuola con il coinvolgimento delle famiglie

### METODOLOGIA

Interattiva partecipativa

### MATERIALI E STRUMENTI

Schede per giochi di movimento

Giochi didattici sui temi dell'alimentazione

Materiale informativo per i bambini e per le loro famiglie

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Area Funzionale Igiene Pubblica e della Nutrizione e Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

### REFERENTE

Sabrina Bonechi

### AMBITO TERRITORIALE

Ausl Toscana centro

## Cucinare senza fuochi

*Mani in pasta: laboratorio esperienziale*

### PREMESSA

Questo percorso nasce dallo sviluppo del progetto "Istituti Alberghieri ed Agrari per la Salute" del Piano Regionale della Prevenzione n°3, che vede coinvolti gli studenti dell'Istituto F. Datini Alberghiero del territorio pratese, in qualità di peer educator/tutor. Recenti ricerche psico-pedagogiche hanno confermato che le abitudini e i gusti alimentari iniziano a formarsi sin dall'infanzia e si consolidano nella preadolescenza. E' per questo motivo che la scuola può diventare il luogo privilegiato per svolgere un'azione informativa su tali argomenti.

Questo laboratorio è stato pensato per sviluppare nei bambini la curiosità, la manualità e la creatività entrando in confidenza con il cibo attraverso i 5 sensi in modo pratico, spontaneo e divertente.

### DESTINATARI

Alunni della Scuola Primaria che hanno aderito al progetto "La salute si impara"  
Studenti della scuola Secondaria di 1° grado

### OBIETTIVO GENERALE

Sviluppare abilità, quali: l'esplorazione, l'osservazione, la manipolazione, la capacità di prendere buone decisioni, la gestione delle emozioni, la capacità di avere buone relazioni (life skills).

Promuovere la conoscenza degli alimenti, la biodiversità e stili alimentari di altri Paesi

Promuovere la consapevolezza della sostenibilità ambientale e aumentare le competenze in tema di salute, in particolare alla sana alimentazione.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Avvicinare i bambini ai "prodotti" della natura attraverso un approccio plurisensoriale

Acquisire abilità pratiche, manuali, relazionali, sociali, cognitive.

Saper stare/lavorare con gli altri

Condividere spazi e materiali

Promuovere il consumo consapevole di cibo, per favorire l'adozione di abitudini sane e sostenibili

### CONTENUTI

Il progetto intende promuovere un percorso didattico/esperienziale attraverso la manipolazione di alimenti e la trasformazione in piatti "appetitosi", stimolando i bambini al consumo di frutta e verdura per una corretta e sana alimentazione, mettendo "le mani in pasta", incoraggiandoli all'esecuzione di compiti precisi, confrontandosi con gli altri.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Incontro preliminare tra insegnanti e peer educator/tutor per definire materiali e strumenti per il laboratorio

Il laboratorio si articola in 1 incontro di 4 ore:

- introduzione da parte degli studenti peer educator/tutor e descrizione degli alimenti usati
- laboratorio sensoriale: i bambini ad occhi chiusi toccheranno gli alimenti; ne sentiranno l'odore, la consistenza... e potranno condividere le loro sensazioni con i compagni
- mettere le "mani in pasta": elaborazione e preparazione della ricetta

### METODOLOGIA

Peer educator, esperienziale, confronto in circle time

### MATERIALI E STRUMENTI

Da concordare nell'incontro preliminare: alimenti (frutta, verdure, farine...), utensili da cucina e recipienti.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute  
Istituto F. Datini Alberghiero e Tecnico Agrario di Prato

### REFERENTE

Maria Russo

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

## L'orto appeso (scuola dell'infanzia)

*Storia di un seme... tocco, annuso, sento*

### PREMESSA

Questo percorso nasce dallo sviluppo del progetto "Istituti Alberghieri ed Agrari per la Salute" del Piano Regionale della Prevenzione n°3, che vede coinvolti gli studenti dell'Istituto F. Datini Tecnico Agrario del territorio pratese, in qualità di peer educator/tutor.

E' stato pensato per sensibilizzare i bambini della scuola dell'Infanzia alla biodiversità, favorire l'interazione di genere (in considerazione del contesto multietnico) e per promuovere la consapevolezza in tema di sana alimentazione, sostenibilità ambientale, oltre agli aspetti sociali ed etici della produzione, trasformazione e consumo del cibo.

L'attività manuale all'aperto, come la realizzazione di un orto scolastico rappresenta un'importante strumento educativo, capace di riconnettere i bambini con l'origine del cibo, conoscere i ritmi della natura, rispettarli e osservare che cosa succede attraverso l'esperienza diretta.

### DESTINATARI

Bambini della Scuola dell'Infanzia

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la consapevolezza della sostenibilità ambientale e aumentare le competenze in tema di salute, in particolare alla sana alimentazione

Sviluppare abilità, quali: l'esplorazione, l'osservazione, la manipolazione, la capacità di prendere buone decisioni, la gestione delle emozioni, la capacità di avere buone relazioni (life skills),

### OBIETTIVI SPECIFICI

Avvicinare i bambini ai "prodotti" della natura attraverso un approccio plurisensoriale

Conoscere la ciclicità della natura

Progettare e realizzare un "orto didattico"

Promuovere il consumo di frutta e verdura, elementi indispensabili per l'acquisizione di una corretta alimentazione

### CONTENUTI

L'esperienza di "giardinaggio", e nello specifico l'attività di semina consente ai bambini di vivere un'esperienza unica e coinvolgente, legata al divenire e alla trasformazione delle cose viventi, dalla loro nascita alla loro crescita e, al tempo che passa, nella ciclicità del mondo vegetale.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

L'intervento si articola in 1 incontro di 4 ore:

- introduzione da parte degli studenti per educator/tutor attraverso la rappresentazione di una storia
- laboratorio sensoriale: i bambini ad occhi chiusi toccheranno la terra, i semi, le piantine; ne sentiranno l'odore, la consistenza... e potranno condividere le loro sensazioni con i compagni
- semina e preparazione dei contenitori/vasini
- allestimento dell'orto appeso, all'esterno oppure all'interno della scuola

### METODOLOGIA

Peer educator, esperienziale, confronto in circle time

### MATERIALI E STRUMENTI

Bottigliette di acqua usate o altro contenitore di riciclo

Rivestimento (ad es. un calzino) per ogni contenitore utilizzato

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute  
Istituto F. Datini Alberghiero e Tecnico Agrario di Prato

### REFERENTE

Maria Russo

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

## L'Orto-scolastico

"O"... come orto e "M"... cosa mangio

### PREMESSA

Questo percorso nasce dallo sviluppo del progetto "Istituti Alberghieri ed Agrari per la Salute" del Piano Regionale della Prevenzione n°3, che vede coinvolti gli studenti dell'Istituto F. Datini Tecnico Agrario del territorio pratese, in qualità di peer educator/tutor. La progettazione e realizzazione di un orto scolastico, rappresenta uno strumento di educazione ecologica potente e multiforme capace condurre i bambini alle origini del cibo e della vita, imparando a conoscere ciò che mangiano producendolo da soli e rispettando le risorse del nostro pianeta, promuovendo benessere, cultura e socializzazione, fattori necessari nella formazione di comunità sostenibile.

### DESTINATARI

Alunni delle Scuole Primarie che hanno aderito al progetto "La salute si impara"  
Studenti della scuola Secondaria di 1° grado

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere la consapevolezza della sostenibilità ambientale e aumentare le competenze in tema di salute, in particolare alla sana alimentazione.

Sviluppare abilità, quali: l'esplorazione, l'osservazione, la manipolazione, la capacità di prendere buone decisioni, la gestione delle emozioni, la capacità di avere buone relazioni (Life Skills),

### OBIETTIVI SPECIFICI

Avvicinare i bambini ai "prodotti" della natura attraverso un approccio plurisensoriale

Conoscere la ciclicità della natura

Progettare e realizzare un "orto appeso"

Promuovere il senso di responsabilità attraverso l'accudimento dell'orto

Promuovere il consumo consapevole di cibo, per favorire l'adozione di abitudini sane e sostenibili

Educare alla cura e al rispetto dell'ambiente per favorire uno sviluppo sostenibile

### CONTENUTI

Il progetto intende promuovere un percorso didattico/esperienziale attraverso la realizzazione di un piccolo orto nel giardino della scuola, con l'intento di favorire nei bambini un uso corretto delle risorse a disposizione e acquisire una maggiore consapevolezza su una sana e corretta alimentazione.

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

#### **Primo incontro di 2 ore in classe:**

- introduzione da parte dei peer educator/tutor sui ritmi della natura (dalla pianta al frutto/ortaggio)
- laboratorio sensoriale in classe: i bambini ad occhi chiusi toccheranno la terra, i semi, le piantine; ne sentiranno l'odore, la consistenza... e potranno condividere le loro sensazioni con i compagni
- ogni bambino planterà i semi in un vasino

#### **Secondo incontro di 2 ore all'esterno:**

- i peer educator/tutor seguiranno i bambini nell'orto della scuola per trapiantare le piantine cresciute nei vasini.

I bambini assieme agli insegnanti seguiranno la crescita delle piantine fino alla sua completa maturazione e provvederanno alla raccolta

### METODOLOGIA

Peer educator, esperienziale, confronto in circle time

### MATERIALI E STRUMENTI

Tutti i materiali necessari sono a cura dell'Istituto Agrario del Territorio aderente al progetto "Istituti Alberghieri ed Agrari per la Salute" del Piano Regionale della Prevenzione n°3

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute  
Istituto F. Datini Alberghiero e Tecnico Agrario di Prato

### REFERENTE

Maria Russo

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

## Stretching... che favola!

*Favorire lo sviluppo psico-motorio nei bambini*

### PREMESSA

I ritmi e gli stili di vita familiari sono caratterizzati sempre più da sedentarietà e inattività fisica (utilizzo del computer, TV, playstation, mancanza di spazi e tempo per stare all'aperto ecc.), con ridotta possibilità di fare esperienza motoria. Risulta importante quindi promuovere, sin dall'infanzia, lo sviluppo di tali capacità. Queste attività non solo favoriscono un più armonico sviluppo psico-motorio ed emotivo ma contribuiscono ad acquisire un atteggiamento positivo nei confronti dell'attività motoria.

### DESTINATARI

Docenti della scuola dell'Infanzia  
Alunni e famiglie della scuola dell'infanzia

### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere elementi di stretching sotto forma di gioco simbolico

### OBIETTIVI SPECIFICI

Prevenire e ridurre la sedentarietà proponendo movimenti divertenti e allo stesso tempo educativi  
Stimolare lo sviluppo dello schema motorio in età sensibile  
Alfabetizzazione emozionale

### CONTENUTI

Attraverso il gioco di imitazione dei personaggi di una favola, inventata appositamente e strutturata sulla base dei principi dello stretching, viene offerta al bambino l'opportunità di scoprire il piacere del gioco di movimento nei momenti di vita scolastica e a casa. Lo stretching abbinato alla favola agisce da stimolo allo sviluppo del pensiero simbolico e del sé corporeo, principali mediatori delle relazioni tra il mondo interno e quello esterno del bambino..

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il programma prevede l'organizzazione di un incontro di formazione teorica-pratica tenuto da tenersi in una sede scolastica. Dopo la formazione gli insegnanti programmeranno le esperienze motorie acquisite con i bambini delle proprie classi. Sarà divulgato materiale illustrativo con le posture dei movimenti corretti da svolgere e da effettuare in base al racconto della favola scelta o ideata.

È previsto un incontro informativo con le famiglie per una sensibilizzazione delle attività di stretching orientate all'acquisizione di una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri stati emotivi. Sarà trasmesso materiale illustrativo alle famiglie e agli insegnanti con la rappresentazione dei movimenti e delle posture corrette da svolgere in base al racconto della favola scelta o ideata

### METODOLOGIA

Lezioni teoriche-pratiche

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Riabilitazione Funzionale

### REFERENTE

Delia Trotta

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

## Stretching in classe

*Favorire l'attività fisica e una corretta postura nei bambini*

### PREMESSA

Nella prospettiva di favorire un cambiamento culturale a sostegno della promozione della salute incentivando nei bambini il movimento anche in ambito scolastico, il progetto è orientato a promuovere momenti di attività motoria non strettamente legata alla pratica sportiva; esistono infatti altre forme di movimento (esercizi anche semplici) che praticati quotidianamente incidono positivamente su alcuni aspetti della salute (scorrette posture, paramorfismi, sindromi algiche, sedentarietà ecc.).

La finalità del progetto è quella di contrastare gli effetti della sedentarietà e vuole trasmettere un forte messaggio teso a favorire il movimento. In particolare l'attività di stretching punta a ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione, spesso scorretta, tenuta dai bambini sui banchi di scuola.

I benefici dello stretching non si limitano all'aspetto fisico; questa pratica agisce infatti anche sul benessere psichico del soggetto. La riduzione della tensione muscolare favorisce il rilassamento, stimola la concentrazione e riattiva l'attenzione.

Lo stretching si può considerare nel complesso un'attività utile allo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.

### DESTINATARI

Insegnanti, alunni e famiglie delle scuola primaria. Sarà data priorità agli insegnanti della classe 3<sup>^</sup>.

### OBIETTIVO GENERALE

Incoraggiare il movimento come stile di vita sano attraverso il coinvolgimento diretto dei ragazzi da parte dei docenti di qualsiasi disciplina

### OBIETTIVI SPECIFICI

Applicazione quotidiana degli esercizi di stretching in classe al di fuori delle lezioni di educazione fisica

Prevenire difetti posturali da eccessiva sedentarietà

Stimolare lo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo

### CONTENUTI

Proposta di alcuni esercizi da svolgere in classe, mirati alla riduzione dei problemi dovuti a una scorretta posizione sui banchi.

Percorso educativo finalizzato a favorire la consapevolezza sulle abilità personali e competenze sociali (life skills)

### ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

È previsto un incontro formativo rivolto ai docenti della durata di 3 ore, inerente le tecniche dello stretching, articolato in una parte teorica e una parte pratica. Sarà dato ampio spazio ad esercitazioni finalizzate all'ascolto di sé sul piano corporeo, emotivo, cognitivo e relazionale.

Successivamente gli esercizi di stretching verranno realizzati nelle classi da parte degli insegnanti formati i quali potranno avvalersi anche di musiche rilassanti.

Con il tempo saranno i bambini che si alterneranno nel ruolo di peer educator per proporre gli esercizi ormai acquisiti ai compagni di classe.

### METODOLOGIA

Lezioni teoriche - pratiche

### MATERIALI E STRUMENTI

Poster illustrativo sull'esecuzione corretta degli esercizi di stretching da affiggere in ogni classe; manuale per insegnanti e opuscolo informativo per le famiglie.

### STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

### OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Riabilitazione Funzionale

### REFERENTE

Delia Trotta

### AMBITO TERRITORIALE

Prato

