

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

ATS ... PER LA SCUOLA

Proposte di attività di promozione della salute per l'anno scolastico 2022/23

Gentili Dirigenti Scolastici, Professoresse e Professori,

*con la prospettiva di un intero anno scolastico in presenza, **ATS Insubria** è lieta di offrire, per l'anno 2022/23, alle scuole di ogni ordine e grado, una serie di programmi e proposte volte alla prevenzione e promozione della salute nel contesto scolastico.*

I sette programmi di seguito illustrati nel documento sono pensati e articolati su diversi obiettivi, necessità e livello di coinvolgimento degli studenti e del personale docente. In aggiunta a questa presentazione, ATS è a disposizione per approfondimenti e per l'individuazione dei programmi che si dimostreranno più affini alle progettualità del vostro Istituto. Infatti i singoli interventi saranno studiati e condivisi sulle effettive necessità evidenziate per le singole scuole e i suoi studenti.

I programmi verranno presentati anche durante un incontro i primi di ottobre..

Nella speranza che possano essere di Vostro interesse ATS rimane a disposizione per approfondimenti e chiarimenti.

Elena Tettamanzi

**Direttore U.O.C. Promozione della Salute e
Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria**

Adesione alle proposte:

è possibile aderire ad una o più proposte compilando l'[apposito modulo](#) entro il **15 ottobre 2022**.

Richiesta informazioni:

Dott.ssa Lisa Impagliazzo

email: impagliazzol@ats-insubria.it

Per ulteriori informazioni si invita a visitare il sito: <https://www.ats-insubria.it>

Programma n. 1: Rete delle Scuole che Promuovono Salute Lombardia

Destinatari: Scuole di ogni ordine e grado

La **Rete delle Scuole che Promuovono Salute**, in Lombardia, è una realtà consolidata, in cui si mettono in atto un piano educativo strutturato e sistematico a favore della salute, del benessere e dello sviluppo del capitale sociale di tutti gli alunni e del personale docente e non docente.

Le scuole della Rete si impegnano ad essere “ambiente favorevole alla salute” attraverso azioni *evidence based* di natura educativo/formativa (*life skills*, programmi tematici, ecc.), sociale (ascolto, collaborazione, partecipazione, ecc.), organizzativa (mense, distributori snack, frutta a merenda, Pedibus e percorsi ciclabili casa scuola, attività fisica curriculare ed extracurriculare, ambiente libero dal fumo, ecc.) e di collaborazione con altri soggetti della Comunità locale (associazioni, ecc.).

L'implementazione di un approccio globale e sistemico alla promozione della salute supporta la Scuola nel raggiungimento della propria missione formativa, migliorando il livello di istruzione e al tempo stesso aumentando il benessere e riducendo i comportamenti a rischio. Ciò garantisce un *empowerment* delle scuole, con il supporto tecnico scientifico degli operatori di ATS, nel rafforzamento di competenza e consapevolezza di tutti i componenti della comunità scolastica – studenti, insegnanti, personale ausiliario, genitori – rispetto alla propria salute e contestualmente nell'essere “luoghi” ove l'adozione di comportamenti salutari è resa “facile” nella quotidianità così da radicarsi nella cultura.

Per maggiori informazioni si rimanda all'apposite pagine web:

- [ATS Insubria](#)
- [Regione Lombardia](#)

Tutte le Scuole possono partecipare alla Rete Scuole che Promuovono Salute Lombardia, l'adesione è gratuita e può avvenire in qualsiasi momento dell'anno attraverso la compilazione di uno specifico format.

Programma n. 2: Promuovere una corretta educazione alimentare nel contesto scolastico

Destinatari: Scuole di ogni ordine e grado

La scuola, attraverso la mensa scolastica, ha un ruolo preventivo, in quanto interviene in età precoce quando le abitudini alimentari sono ancora in formazione, agisce su un numero sempre più vasto di utenti in età evolutiva, indirizzando correttamente le scelte alimentari del bambino e della famiglia.

Quindi genitori ed educatori hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo di una coscienza alimentare autonoma e consapevole che permetta a bambini e adolescenti di fare scelte nutrizionali corrette, promuovendo anche una sana e regolare attività fisica. Il pasto a scuola e nelle mense scolastiche consente di sviluppare una propria consapevolezza alimentare e di strutturare le abitudini alimentari attraverso scelte nutrizionali adeguate, anche più in generale rispetto agli stili di vita nella vita di comunità e in famiglia.

ATS Insubria propone momenti formativi per i docenti al fine di fornire corrette informazioni nutrizionali per una corretta alimentazione in famiglia presentando il “vademecum alimentare genitori e figli” nonché momenti informativi e materiale informativo inerenti la corretta educazione alimentare.

Programma n. 3: Pedibus

Destinatari: Scuole primarie

Da analisi del contesto locale emerge che molti soggetti in età evolutiva non effettuino una sufficiente attività fisica. I bambini non svolgono più quelle attività fisiche spontanee che permettono al loro corpo di bruciare calorie: la maggior parte dei giochi sono di tipo sedentario (computer, giochi elettronici, TV, cellulari, ecc.) e nonostante che molti di loro pratichino attività sportive organizzate, le ore dedicate a tale attività fisica risultano insufficienti. I Pedibus, quindi, rappresentano un'opportunità organizzata per aumentare il livello di attività fisica attraverso l'abitudine a recarsi a scuola a piedi nei bambini delle scuole primarie.

Il programma Pedibus rappresenta un'opportunità organizzata per aumentare il livello di attività fisica attraverso l'abitudine a recarsi a scuola a piedi nei bambini delle scuole primarie, ciò contribuisce a migliorare la socializzazione e l'autostima dei bambini, a favorire l'autonomia e la conoscenza del territorio.

I Pedibus trovano origine nelle linee direttive e negli obiettivi indicati nel progetto “città sane” presentato ad Ottawa nel 1986 dall'OMS e rappresenta una strategia di “attivazione di comunità” che prevede una collaborazione tra Comune, Scuola, ATS, Associazioni di Volontariato e Comitato Genitori. Il Pedibus infatti ha lo scopo di presentarsi come un'iniziativa utile a sperimentare, su di un percorso limitato e in condizioni di relativa sicurezza, un'esperienza di crescente autonomia dei bambini. Funziona come un autobus a piedi. I bambini camminano nel tragitto casa scuola e ritorno, in gruppi accompagnati da alcuni adulti volontari, percorrendo percorsi prestabiliti. Orari, itinerari e fermate funzionano come nelle linee di autobus con l'unica differenza che vengono percorsi a piedi in fila e con l'accompagnamento di uno o più adulti.

Programma n. 4: LifeSkills Training Program Lombardia

Destinatari: Scuole primarie e scuole secondarie di primo grado

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato un nucleo fondamentale di abilità psico-sociali - *Decision making, Problem solving, Creatività, Senso critico, Comunicazione efficace, Relazioni interpersonali, Autocoscienza, Empatia, Gestione delle emozioni, Gestione dello stress* - che, indipendentemente dal contesto socio-culturale di riferimento, sono ritenute centrali nella promozione della salute. Il potenziamento di tali *Life Skill* è uno strumento utile anche nell'attività didattica quotidiana in quanto permette ai docenti di sperimentare una metodologia di lavoro attivo e di costruire relazioni positive con gli studenti. Al tempo stesso, rinforzando la motivazione e l'autoconsapevolezza permette agli studenti di migliorare i propri apprendimenti e di interagire positivamente nei contesti formativi.

Il programma, rivolto agli studenti delle scuole primarie e secondarie di primo grado è strutturato in unità di lavoro dettagliate, sviluppandosi in tre livelli e prevedendo una sessione di base e due di rinforzo da realizzare complessivamente nel corso di 3 anni.

Il LST si differenzia dagli altri programmi di prevenzione poiché si avvale di metodi efficaci di promozione delle abilità e prevede un approccio comprensivo che affronta tutti i più importanti fattori che conducono gli adolescenti ad adottare comportamenti a rischio.

Il modello della Life Skill Education mira allo sviluppo delle seguenti capacità:

- prendere decisioni;
- risolvere problemi;
- pensiero creativo;
- pensiero critico;
- comunicazione efficace;
- capacità di relazioni interpersonali;
- autoconsapevolezza;
- empatia;
- capacità di gestire le emozioni;
- capacità di gestione dello stress.

Regione Lombardia e Rete Regionale delle Scuole che Promuovono Salute si sono impegnate nel trovare le migliori convergenze tra le competenze per l'apprendimento permanente e le *life skills* nella consapevolezza che siano utili reciprocamente per migliorare la salute, il clima scolastico e le competenze degli studenti. Ciò ha portato ad un secondo adattamento italiano del LifeSkills Training Program, disponibile da questo anno scolastico. Il secondo adattamento ha riguardato:

- 1) l'integrazione del programma con il curriculum scolastico, le competenze di cittadinanza, la didattica, la programmazione verticale per competenze (LST primaria);
- 2) l'ampliamento delle tematiche di salute toccate dal programma stesso.

Per maggiori informazioni si rimanda all'apposite pagine web:

- [Regione Lombardia](#)

Programma n. 5: Unplugged Lombardia

Destinatari: Scuole secondarie di secondo grado

Unplugged è un programma educativo-promozionale, che si focalizza sul rafforzamento delle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio da parte degli adolescenti.

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. Il programma si basa sul modello dell'influenza sociale, e ha l'obiettivo di migliorare la consapevolezza sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze, favorire lo sviluppo ed il consolidamento delle competenze interpersonali, sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali.

Il programma è strutturato in 12 unità di lavoro che si sviluppano nell'arco di un anno scolastico e si integrano con il curriculum didattico e formativo del primo ciclo delle scuole secondarie di secondo grado (classe prima).

Per maggiori informazioni si rimanda all'apposita pagina [web](#)

Programma n. 6 Educazione tra pari

Destinatari: Scuole secondarie di secondo grado

L'educazione tra pari è un metodo educativo volto ad attivare un processo naturale di passaggio di conoscenze, emozioni ed esperienze da parte di alcuni membri del gruppo ad altri membri di pari status. Con l'approccio educativo della *peer education*, gli allievi, dopo un adeguato percorso formativo, diventano soggetti attivi, non più solo recettori di contenuti, valori, esperienze trasferite dall'adulto o dall'educatore.

Il valore dell'Educazione tra Pari non risiede primariamente nella trasmissione di contenuti, ma nel concorrere a realizzare quello che da alcuni anni gli stessi programmi ministeriali individuano come uno degli obiettivi fondamentali dell'educazione scolastica: costruire e rafforzare il senso di efficacia personale e collettiva dei ragazzi, in grado di sviluppare nel tempo un maggior benessere a scuola ed utile a migliorare positivamente il clima sociale della vita quotidiana a scuola.

Il progetto di *Peer Education* è rivolto ai ragazzi che frequentano le scuole secondarie di secondo grado. Numerose sono le tematiche si possono individuare e affrontare attraverso questo programma.

Per maggiori informazioni si rimanda all'apposita pagina [web](#)

Programma n. 7 Promuovere l'alimentazione corretta nella ristorazione scolastica attraverso la riduzione degli scarti alimentari

Destinatari: Scuole di ogni ordine e grado

Il tema dello spreco alimentare ha assunto negli ultimi anni un'importanza crescente ed è oggi parte integrante delle politiche internazionali ed europee in materia di sostenibilità dei modelli di produzione e consumo. Nel settembre 2015 è stato formalmente adottato dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite l'obiettivo di dimezzare lo spreco alimentare entro il 2030 nell'ambito della cosiddetta Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. Questo obiettivo è stato assunto sia dalla Commissione Europea che dal nostro Paese con la legge n.166 del 2016.

Lo spreco di alimenti ha luogo in tutte le fasi della filiera alimentare, dalle perdite nella produzione, raccolta, stoccaggio, distribuzione e commercializzazione, fino alle cattive abitudini dei consumatori nell'acquisto, utilizzo e conservazione dei prodotti alimentari.

ATS Insubria propone incontri formativi per i docenti sui temi dello spreco alimentare con proposte didattiche da realizzare con i propri studenti.

Per maggiori informazioni si rimanda all'apposite pagine web:

- [Organizzazione della Nazioni Unite](#)
- [Commissione Europea](#)